

はるかぜ ネットワーク

2月号

Vol.325

2023年1月30日発行



2023年 お正月の風景

体を鍛え、心を満たす／続く交流関係	4
脳トレで老化予防／認知症介護ポイント	5
健康サポート隊 110／お薬の話	6～7
第 280 回 春風狂句	8
ヒートショックに気をつけましょう	9
6週間の地域医療研修を終えて	10
駐車券が変わりました／プチレシピ	11
心を磨く 美化委員	12



◆ お知らせ・ニュース ◆

※ 受診の際は、マスクを着用・手指消毒を励行し、検温と問診に引き続きご協力をお願い致します。

※ 昨年末から駐車券が新しくなっています。旧駐車券をお持ちの方は速やかに窓口に返却をお願いいたします。（詳細は 11 ページに掲載）

・2月 4日（土） 日本性差医学・医療学会にて清田院長が「性差医療の実践」についてオンライン発表を行います。

（写真掲載につきましては、ご本人・ご家族のご了承を得ています）

2023年 お正月の風景

3年ぶりに行動制限のかからなかった年末年始。皆さんはどのような時間を過ごされましたか。鉄道や飛行機の利用客も増加し、様々な場所で賑わいが戻ったようです。とはいえ、高齢者や基礎疾患を持つ方にとっては今までと変わらず十分な注意が必要とされ、医療機関や介護事業所としては、まだまだ気の抜けないお正月だったように思います。

今回は春日クリニックグループの年始の様子をお伝えします。



杏心の丘で迎えるお正月

杏心の丘は9回目のお正月を迎えました。玄関には例年通り、門松としめ縄、受付にはお正月用のフラワーアレンジメントも飾り準備万端。新型コロナウイルス対策は継続して行っているため、自由な出入りとはいきませんでした。事前にご相談をいただき、今年は数名の入居者さんがご家族との外出を楽しめました。

元旦にはたくさんの年賀状が届き、スタッフで仕分けを行い、皆さんにお配りしました。「年賀状じまいも流行っているけれど、その分届く年賀状の喜びもひとしおね～」とじっくり年賀状を眺めて微笑む方もおられました。

またお正月といえばおせち料理。今回も食べきれないほどのご馳走に、入居者さんはご満悦でした。

館長交代となって初めてのお正月。井手館長も皆さんの元を訪れ新年のご挨拶と記念撮影をされていました。今年も楽しく明るい1年になりますように。どうぞよろしくお願いいたします。

サービス付き高齢者向け住宅杏心の丘



杏心の丘には今年も2つの神社が

はるかぜ神社 & 春風大明神

● デイサービスセンターはるかぜ

3年目となる「はるかぜ神社」が今年も立派に完成しました。壁掛けの絵は利用者皆さんで協力し作成されたちぎり絵です。鏡餅と門松、今年の干支の「卯」を一つ一つ丁寧にちぎった折り紙を貼り、新年を元気に祝う迫力のある壁画になりました。



皆さん、今年も初詣が出来ると喜ばれており、鳥居をくぐり参道を踏みしめるように歩かれ、手を合わせて丁寧に参りされていきました。おみくじはお互いに見せ合ったり、内容をじっくり読まれたり、笑顔で大事に持ち帰られる方もおられました。「いい1年になりそうだわ～」と言いながら、今年初のデイサービス利用から帰られる皆さんの表情がとても豊かで、私たちも嬉しかったです。今年もコロナに負けず、元気に笑いある良い1年になりますよう、スタッフ一同頑張っています。



● 看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ

看多機はるかぜのエレベーターホールにも、青空に映える真っ赤な鳥居が出現しました。その名も春風大明神。

今年も利用者さんと試行錯誤しながら制作しました。鳥居の前には手づくりの門松も設置。本物さながらのお賽銭箱やおみくじも作り、初詣気分を満喫していただきました。なかなか外出が難しい方も「本当にお詣りに来たいでよかね～」と喜んでおられました。

また、お正月の楽しみといえばおせち料理。元日は看多機はるかぜでもおせち料理がふるまわれ、かなりのボリュームがありましたが、いつもとは違うメニューでみなさんペロリと平らげていらっしゃいました。

今年も工夫を凝らした活動で、笑顔いっぱいの看多機を目指します。



1月4日仕事始め 北岡神社 年頭祈願

春日クリニックの仕事始めは毎年北岡神社での年頭祈願から始まります。早朝7時過ぎに、職員の有志が北岡神社に集まり、まだ薄暗い中、かがり火の周りに集まって新年のあいさつからスタート。時間になると、拝殿に入って年頭祈願が執り行われました。

寒さで張り詰め、澄んだ空気の中での参拝は、背筋もピンと伸び、とても気合が入ります。荘厳な祝詞奏上、おなかに響く太鼓の音、軽やかな鈴の音を聞き、これからの1年も災いなく、健康で楽しく仕事ができるよう、しっかりお祈りをしてきました。

これからの1年も、職員一同、頑張っています。本年もどうぞよろしく願いいたします。



体を鍛え、心を満たす

～はるかぜ通所リハビリテーションと デイサービスセンターはるかぜの取り組み～



春日クリニックグループには2ヶ所、リハビリ特化型の通所施設があることをご存知ですか。今回は「はるかぜ通所リハビリテーション」と「デイサービスセンターはるかぜ」の取り組みについてご紹介します。

はるかぜ通所リハビリテーション

春日クリニック内にあり、マシントレーニングを中心に2～3時間でリハビリを行います。利用期間も**短期間**で運動する機会を身につけ、機能低下の予防や改善を行うことが目的です。



デイサービスセンターはるかぜ

杏心の丘内にあり、身体機能の維持はもちろん、認知症（物忘れ）の予防や日常生活動作の改善・指導、趣味活動の実施や継続など個性を持った取り組みを行い、楽しく活気あふれる空間となっています。



～通所リハビリからデイサービスへの移行～

通所リハビリで状態が安定し、地域の体操教室やデイサービスへ移行された方も多くいらっしゃいます。環境が変わる事への不安を感じられる方もいらっしゃいますが、通所リハビリとデイサービスではスタッフが行き来する環境にあり、ずっと顔なじみの関係が続きます。興味のある方はぜひご相談ください。



ご利用者の声

デイサービスでも広いフロアを歩くなど、リハビリを頑張っています。皆さんと一緒にご飯を食べることで、今まで食べられなかったご飯が美味しく食べられるようになりました。

通所リハビリで体を元気にしてもらって、デイサービスでは趣味の裁縫や料理もさせてもらっています。自分にできることが増え、何より皆さんと明るくたくさんお話が出来るので嬉しいです。



卒業しても、続く交流関係



通所リハビリを利用している後藤さんが手作りのコースターをたくさん持ってきてくださいました。せっかくなので、コースターを使う機会が多いデイサービスに届けに行こう、とデイサービスセンターはるかぜへ向かいました。すると、以前一緒にリハビリをしていた仲間と再会。「久しぶりねー！元気だったね？」「私は元気たい！いっちゃん変わらんよ！」と手を取り合って話に花が咲きました。コロナが落ち着いたなら同窓会のようにコーヒーを飲みながら話したい、そのために「お互い元気であらなんね！」と、しっかり約束を交わしてきました。

サービスを卒業しても、同じグループ内にいることでどこかで交流が持てる。縁が繋がっている光景を見て、私たちスタッフもとても温かい気持ちになりました。

早速、後藤さん手作りのコースターはデイサービスセンターはるかぜのコーヒータイムで使用しています。

沢山の素敵なコースターをありがとうございました。





脳トレで老化予防！

脳トレは、難しい問題を解くより、スラスラできる課題を行う方が、左右の脳の多くの部分が活発に活動するそうです。問題を解いて、脳を元気にしましょう。



問題) □は足し算(+)、○は引き算(-)を表しています。

【 】の中を先に計算して、答えを出しましょう。



- ① $[4 \square 2] \times 3 = (\quad)$ ② $[5 \bigcirc 1] \div 2 = (\quad)$
 ③ $[8 \bigcirc 4] \times 6 = (\quad)$ ④ $[10 \square 4] \div 2 = (\quad)$
 ⑤ $[1 \square 11] \div 3 = (\quad)$ ⑥ $[1 \square 8] \times 2 = (\quad)$
 ⑦ $[9 \bigcirc 5] \times 2 = (\quad)$ ⑧ $[14 \bigcirc 9] \times 4 = (\quad)$

脳トレのこたえはページの下に



～認知症介護ポイント（物盗られ妄想）～

身の回りの世話を一番熱心に行っている介護者が、盗んだり隠したりする犯人とされがちですが、これは信頼されていることの裏返しとも言えます。

犯人扱いされた方は大変でしょうが、怒らずに一緒に探しましょう。

財布や通帳などを
誰かに盗まれた、
隠されたら騒ぐ例



【好ましくない介護例】

(熊本県健康福祉部長寿社会局 認知症対策・地域ケア推進課より1部抜粋)



- ・「私が盗んだのではない!」「家に泥棒はいません」などといって怒る
- ・「ちゃんと探したの?」「自分でしまい込んだのを忘れたんでしょう」などと言いつ返す

【望ましい介護例】



- ・訴えをよく聞き、「困ったね、一緒に探そう」と一緒になって探しましょう
- ・なくしたものがあある場所に気づいたら「この辺りを探しましょう」と声かけを行い、本人が見つけれられるようにしましょう

※ 介護保険サービスの利用や申請などもお気軽にご相談下さい。(はるかぜ居宅 山田)





新型コロナウイルスの感染拡大は落ち着いてきたものの、季節性インフルエンザも流行期に入り、発熱外来の患者も増えています。空気が乾燥し、気温が低くなるこの時期は、インフルエンザなどの呼吸器感染症と、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎など様々な感染症も流行します。なぜ冬になると感染症が流行するのか、症状はどのようなものなのか、正しく理解し、対策を行いましょう。

冬に感染症が流行する理由

1. 気温と湿度

低温・低湿度を好むウイルスにとって、寒く、空気が乾燥する冬は最適な環境です。空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなる為、空気中に浮遊し伝播しやすく、冬は夏よりも長く生存でき感染力が強くなります。

2. 人の免疫力の低下

寒さのため、体温が低くなり代謝機能が低下すると免疫力も低下してしまいます。また、本来粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が乾燥によって傷み、ウイルスの感染が起こりやすくなります。

インフルエンザ感染症

潜伏期間 1～3 日

※この間は症状がなくとも、周囲に感染させる可能性がある。

発症すると 38℃以上の高熱、頭痛、寒気、筋肉痛、関節痛、だるさ、食欲不振などがみられる。発症から 6 時間経過していると、インフルエンザ検査が正確に行える。

全身症状のあとは、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳などの呼吸器症状がみられる。治るまでは、7～10 日程度。
※個人差あり

感染

発症
約 1～3 日

約 1 週間

軽快

～ 感染を防ぐためのポイント ～

- ◎ 人の多い場所でのマスク着用
- ◎ うがい・手洗いの徹底
- ◎ 栄養と休養を十分に取る
- ◎ 室内での加湿・換気をよくする
- ※ 空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。湿度は 50～60% が適切です。



感染性胃腸炎

潜伏期間 1～2 日

感染

発症
約 1～2 日

2～3 日

軽快

発症すると、激しい嘔吐、下痢、腹痛、37～38℃程度の発熱（高熱は稀）がみられる。
※個人差あり
※症状が重なった場合、脱水などの恐れもある。

症状が約 2～3 日続いた後、自然に軽快へ向かう。
※回復後もウイルスの排出は続いているので注意が必要

～ 感染を防ぐためのポイント ～

- ◎ 人の多い場所でのマスク着用・うがい・手洗い
- ◎ 消毒用エタノールで手指消毒をする
- ◎ ドアノブ・パソコン（キーボード・マウス）・トイレ（便座・手すり）を塩素系消毒液で消毒。食器や調理器具は洗剤で洗浄、できれば沸騰した熱湯で加熱消毒する
- ◎ 加熱を要する食品は 85℃～90℃で、90 秒以上加熱する
- ◎ 生の食材と加熱済みの食材は、分けて調理、または保存する

万が一の為に家でも準備をしましょう

1人暮らしの場合など、いざという時に動くことが出来ず、買い出しに行けないこともあります。そんな時に下記のような備蓄品（特に赤文字で記載しているもの）を用意しておく、突然の不調時などにも役立ちます。

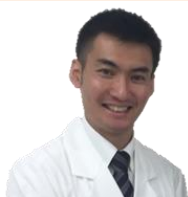
ご家族と同居している方の場合、他のご家族の方に感染しないように感染拡大防止に努めることも重要です。自分自身やご家族の突然の不調に備えて、日頃から準備をしておきましょう。

～備蓄品の例～

- ◆ **マスク** ⇒ 不織布マスクが推奨されています
- ◆ **OS1（経口補水液）または OS1 ゼリー**
⇒ 500～1000 mlを1日摂取量目安として購入しておきましょう。
- ◆ **食料品** ⇒ レトルトおかゆ、即席スープ、缶詰（肉・魚・果物）等
（備蓄できる食料品は普段から多めに購入し、常に「買い置き」をしましょう。）
- ◆ 消毒剤、除菌スプレー ◆ 使い捨て手袋
- ◆ 紙皿、紙コップ等の使い捨てできる食器
- ◆ 大小ビニール袋



看護師 久保



甲斐先生のおくすりのほなし。

咳に使用される主な漢方薬

漢方では単に咳が出るといっても、咳の原因が何に由来するのか、どの時期に起こっているのかなどによって薬を使い分けます。今回は代表的なものを紹介しますが、紹介したもの以外にも咳に対して有効な漢方は複数あります。

1 麻杏甘石湯（まきょうかんせきとう）

かぜの引きはじめ、感染症にかかってすぐにでる咳や喘息の発作の咳に対して使用します。特に発熱がある、汗がじんわり出る、切れにくい痰がからむ、口の乾きが強いといった症状を伴っている場合に有効です。短期的に使用することが多く、また胃腸が弱い場合は注意する必要があります。



2 麦門冬湯（ばくもんどうとう）

この漢方は潤す作用があるため、一般的には乾いた咳が続く際に使用されます。かぜや感染症は治ってきたのに咳だけが残っている、一度咳き込むとなかなか止まらず顔が紅潮する、口の中が乾燥している・違和感があって少し痰も絡むといった症状がある場合に有効です。



3 竹節温胆湯（ちくじょうんたんとう）

かぜや感染症はよくなったのに咳だけが残る、特に夕方から夜にかけて咳が続いて眠るのもままならないといった場合に使用されることが多いです。些細なことに驚いたり、不安を感じたり、驚いたりしてしまうといった症状が伴っている場合に有効です。



※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。

第280回 春風狂句

3月号の笠は

「あと少し」「夢心地」です。

お一人三句以内で2月15日(水)までに
受付にお出ください。お待ちしております。



選者 国府 良貝

❁ 期待しとる 世に出る一歩 一年生 富田 敬子

(評釈) 正月の集まりで 買ってもらた ランドセルを

背負つてみせ 得意気な孫。 すすく 成長し

顔も きりつとしてきた感じ。 こらあ 先が 楽しみばい。

孫バカの じいちゃん の 感想でした。

❁ 期待しとる ワールドサッカー 四年後を

鳥 藤子

(評釈) ほんなこつ 去年の ワールドカップは 感激して

燃えた。 ありがとう ブラボー。 若か 選手も どんどん

出てきよるけん 四年後は もっともつと 強くなる。

世界一も 見えとるばい。

❁ 期待しとる 吾が子ばってん 秀れもん

脇田 五典

(評釈) 思いやりのある やさしか子に 育つよう 親としても

見本となるこつ 心がけてきた。 しっかり 受け止めて

くれたようで ほんなこつ うれしか。 「ありがとう」

ということばを 大切に これからも 生きていけよ。

❁ 期待しとる 子供の時の お年玉 森 益代

(評釈) 子供の時の こつば 思い出した。 だいたい

いくらくらい もらわるつか 予想して 手帳に 書きよつた。

予算を 上回ると ラッキー。 今 考ゆつと その分 親の

出費も 増えよつたつだろね。 あらためて 感謝。

❁ 眩しかね 孫が成人 晴れ姿 吉岡 広子

(評釈) 甘えん坊で 泣きべその 女の子だった 小さか頃の

いろいろな シーンが 思い出され 胸の 熱うなつた。 立派に

成長してくれて ありがとう。 これからも 楽しませておくれ。

❁ 眩しかね 新婚さんの 初もうで

野中のしんちゃん

(評釈) たまたま 横に 居合わせた 若い カップル。 聞けば

新婚で はじめての 初もうでらしか。 お願ひごとに

お二人の しあわせも 足しといた。 いい年になりますように。

❁ 眩しかね 黙々とゴミ 拾いよる 矢邊 義興

(評釈) 早朝の 犬の 散歩。 公園や 周囲の ゴミ拾いを

ほぼ 毎日されている 高齢の 男性と 出会う。

「おはようございます」の 挨拶も さわやかで 気持ちのいい

朝の スタート。 すばらしか。

❁ 眩しかね 夜の運転 ドライアイ 杉野 裕志

(評釈) 年とつたら 夜の運転は なるべく せんがよか。

だんだん 視力が落ちて 視野も 狭うなる。 注意力も

鈍くなるけん おでかけは 昼間に すませ そろそろ 免許

返納も 考えましよう。

たくさんの方の投稿をありがとうございます。

評釈は、勝手なイメージで書かせていただいておりますので

お気に召さない場合があるかもしれません。

お許しください。初めての狂句参加もお待ちしております。





ヒートショックに気をつけましょう

はるかぜ介護福祉ステーション



お風呂に入ろうと思って脱衣所で裸になったときに、凍えるように寒い思いをしていますか。該当する方は、ヒートショックになる確率が高いので要注意です。

部屋と浴室の温度差が大きくなると起きる「ヒートショック」。高齢者だけでなく、40～50代もリスクがあるため、注意が必要です。ヒートショックを避けるには、まず温度差をなくすことから始めましょう。

● ヒートショックとは

ヒートショックとは、温度の急激な変化により、血圧が大きく上下することで引き起こされる健康被害のことです。特に冬場、暖かい場所から寒い場所へ行くと血管が縮まり、血圧が急激に上がることで失神や心筋梗塞、脳梗塞、脳卒中などを起こします。そのまま死に至るケースも少なくありません。



ヒートショックは温度差が10℃以上ある場合に起きやすく、家の中だと浴室や浴槽で起こる場合が最も多いと言われています。寒い脱衣所や浴室で血管が縮まった後、温かい湯船に入ると、縮まっていた血管が一気に広がります。血圧が急降下することにより失神し、溺死する場合があります。



● ヒートショックにならないために

急激な血圧の変動を抑えるために、入浴前には脱衣所や浴室を暖めておきましょう。血圧の変動を抑えるため、湯につかる前にかけ湯を入念に行うことも大切です。浴室に暖房設備がない場合は、以下のような対策が有効です。

- ・湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する
- ・浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておく

できるだけ浴室内を暖め、温度差が小さくなるように工夫しましょう。

浴室以外でも洗面所や脱衣所、トイレなども温度差が気になる場所です。可能なら可動式の暖房器具があると、いろいろな場所でヒートショック対策ができます。



若い人も要注意！お風呂での事故が増えています

最近お風呂での事故の話をよく耳にします。特に10～30代の方で多い原因が脱水です。以下のような場面に心当たりはありませんか？

- ・スマホでゲームや読書をしながら長時間湯船に浸かっていた
- ・お酒を多めに飲んで酔ったまま湯船に浸かった

知らぬ間に脱水が進み、お風呂から上がったためまいがして倒れた、動けなくなった、救急車を呼んだなど、いろいろな事例が聞かれています。浴槽で寝てしまった、気絶してしまった場合は、溺死という可能性もあります。おうち時間の充実でお風呂の時間も長くなっているようです。お風呂でのヒートショック対策に加え、脱水予防も心がけましょう。



研修医 深瀬先生

～ 6 週間の地域医療研修を終えて ～



くまもと県北病院から研修医の深瀬先生が地域医療研修に来られました。最初の予定は12月19日からの4週間でしたが、しっかりと地域医療を学びたいという熱意により、今回は全6週間にわたる日程での研修となりました。

深瀬先生は、将来「地域医療」に携わることを心に決めて医師になった先生です。春日クリニックだけでなく、各介護事業所や事務方の中にまで飛び込んでこられた深瀬先生の熱意に、私たちも大きな刺激を受けました。今回は深瀬先生の研修の様子とメッセージをご紹介します。

12月19日から6週間、春日クリニックで研修をさせていただきました。熊本駅の目の前にありタワーマンションに囲まれるような超都会的な立地でありながら、地域医療を第一に掲げて春日クリニックグループ全体でネットワークを構築し、地域住民の生後からお看取りまでを包括的にサポートしていくという大きな流れの中に入り、本当に多くのことを学ばせていただきました。

特に毎週、医師だけではなくケアマネジャーや看護・介護・リハビリのスタッフなどグループ内の多くの職種が参加して在宅の患者さん一人一人にとってどのようなプランが最適かを話し合うカンファレンスに参加させていただき、「安心ネットワーク」の熱意と力強さにとても感銘を受けました。

私は将来人吉市にて地域医療を担う医師となることを目指している身であり、今回の研修で得た知識と技術をそのまま自身の血と肉として今後の医療人生に活かしていこうと思っております。指導していただいた先生方をはじめスタッフの皆さま、そして新米医師の研修にご協力いただいた患者様達に熱く御礼申し上げます。本当にお世話になりました！

ちなみに私事ですが、うちには0歳児がおり、熊本市の「産後ホームヘルプサービス事業」で、はるかぜ介護福祉ステーションの訪問ヘルパーさん達には研修前から毎週我が家の家事・育児に支援いただいていたのでした。なので研修は終わりましたが、まだまだ春日クリニックグループにはお世話になります！（笑）

くまもと県北病院 研修医2年目 深瀬均



これから多死社会を迎える日本にとって、地域医療はとても重要な役割を担います。一方、医療・介護従事者の人手不足や、地域医療に携わる医療者の数が少ないといった現実があります。医療制度自体が大転換期を迎えており、地域医療を目指し研鑽する深瀬先生のような医師がこれからどんどん増えてくることでしょう。地域医療を目指す医療職の研修の場として春日クリニックグループもいろいろ情報発信をしていきたいと思えます。

深瀬先生のこれからのますますのご活躍をお祈りいたします。6週間、お疲れ様でした。

春日クリニック駐車場の駐車券が変わりました

すでにお気づきの方も多いと思いますが、12月の半ばから春日クリニックの駐車場利用券が変更となりました。今まで使用していた時間別3種類の黄色の駐車券から右の写真の通り1種類の赤色の駐車券になっています。

当日のみ利用可能となっておりますので、使用しなかった駐車券は必ず窓口まで返却をお願いいたします。回収できない駐車券がとても多いようです。使い捨てではなく、循環して使用する駐車券となりますので、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

また、以前の黄色い旧駐車券をお手元にお持ちの方も、時間数の設定等が変更となっておりますので、窓口で返却をいただきますようお願いいたします。



印刷機が新しくなりました ～よりきれいに見やすくなります～

はるかぜネットワーク 325号（今号）から、印刷機が新しくなりました。今までよりも発色が良く、より読みやすい誌面になっているかと思ひます。新しい機械には、自動の穴開け・綴込み・折込み機能なども付き、事務作業の大幅な効率化にも繋がりそうです。さまざまな機能をフル活用していきたいと思ひます。



はるかぜキッチンシェフのプチレシピ



【作り方】

黒豆きなこ大福



- 1) 沸騰したお湯に切り餅を入れて、弱火にして茹でる。
- 2) やわらかくなったら、お湯を捨て弱火にかけて木べらで練る。
お湯大さじ2と砂糖大さじ1/2を加え、さらに練る。
- 3) 2) に黒豆を加え練り混ぜ合わせる。
- 4) 砂糖小さじ1/2ときな粉大さじ2/3を混ぜ合わせておく。
- 5) 3等分にわけ丸め、4) をまぶし完成。



〔 1個当たり：熱量 115kcal 〕

ポイントメモ！

お正月の余り食材を使ったレシピです♪

材料（3個分）

- ・切り餅・・・2個
- ・お湯・・・大さじ2
- ・砂糖・・・大さじ1/2
- ・黒豆・・・50g
- ・きなこ・・・大さじ2/3
- ・砂糖・・・小さじ1/2

【黒大豆の栄養について】

アントシアニン

黒豆の黒色成分。抗酸化作用により活性酸素が体の細胞や組織を変化させるのを防ぎます。また、網膜色の再生を促す働きがあり、目の疲れや目の機能向上に役立つとされています。

イソフラボン

骨粗鬆症予防や更年期の症状の改善に役立つ女性ホルモンのような働きをされています。



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員

年末大掃除 & 美化委員会始動



そして今年最初の美化委員会。毎年恒例の年間計画作成を行い、毎月の美化テーマごとに企画担当部署も決定しました。今年も美化委員会が中心となり、職員一人ひとりが「ゴミをまたがない」という精神を持ち、皆さんや職員自身が居心地が良いと思える場所をつくっていきけるよう、美化活動に取り組んでいきます。

今年も1年宜しく願い申し上げます。

美化委員会は毎年、年の初めに年間のスケジュールを組み、そのテーマに沿った活動を行っています。今回は年末に行った大掃除の様子や、1月20日に行われた2023年最初の美化委員会の様子をご紹介します。

まずは年末の大掃除。月ごとや職員の習慣的な掃除の甲斐もあり、そこまで大掛かりな掃除ではないものの、1年の仕上げとして感謝を込めて建物を綺麗にするべく、部署ごとに大掃除を行いました。おかげさまで今年も気持ちよく新年を迎えることができました。



美化委員会の風景。
毎月美化活動の
成果や連絡事項を
共有し合います♪

1年の感謝を込めて
年末の大掃除！
右はブラインド掃除
中の1コマ。



2月のテーマは『PCフォルダ・周辺整理』 担当部署は 管理部 です。

医療法人社団 清心会

〒860-0047 熊本市西区春日3丁目25番1号

URL : <https://seisinkai.or.jp>

1階	春日クリニック (2階 薬局・診察室) TEL096(351)7151 / FAX096(351)7152 診療科目:内科・小児科・リハビリテーション科・麻酔科(清田 武俊) その他: 女性専用外来(水曜日午後 予約制)、各種健康診断、 相談業務(更年期・禁煙・認知症・肥満・在宅ホスピス) 健康増進事業(産業医・生活習慣病講話・出張指導)
	春日クリニック訪問リハビリテーション はるかぜ通所リハビリテーション TEL 096(351)3551 / FAX 096(351)3559
2階	はるかぜ訪問看護ステーション TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151 はるかぜ居宅介護支援事業所 TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151
3階	法人本部(経営管理部) TEL 096(351)6225 / FAX 096(351)7154



地域包括ケア 杏心の丘

〒860-0047 熊本市西区春日4丁目18番28号

1階	看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ TEL 096(352)1155 / FAX 096(352)2255 はるかぜ介護福祉ステーション TEL 096(323)5520 / FAX 096(352)2255
2階	デイサービスセンターはるかぜ TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678
2階 3階 4階	サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘 TEL 096(326)2000 / FAX 096(324)5678
5階	杏心の丘書番館

春日クリニックグループ広報誌「はるかぜネットワーク」 毎月1回発行 325号

発行人/清田 武俊 編集/春風静香&広報委員会 ☎096-351-6225 Fax096-351-7154