

# ひだまり

発行所  
松本内科・眼科  
天草市久玉町5716-6  
☎72-2833

http://www.matsumotonaikaganka.jp/

- 第95号 -



## スリットからの風景

(その六十三)  
— 松本英子 —

梅雨の時期到来となり、毎日がジメジメしています。と言っても、以前のようなシトシト降る雨では無く、なり、時折、バケツをひっくり返したかのような雨が降ります。気候がすっかり変わってしまった。温帯地方であったはずのものが、亜熱帯地方のような気候となっています。その影響か、全国的に、いいえ、地球規模で災害が増えています。村が無くなってしまいうような大規模洪水が起きたり、大雨で、山の土が緩み大規模な土砂崩れが起きたり、ユースで哀しい災害をよく見かけるようになりました。一人一人がいくら気がけても、とても防げるレベルの問題ではありません。よく言われる言葉に、危機管理という言葉がありますが、評論家の方から言わせると、日本人は危機管理能力に乏しいのだそうです。何か事が起きる前に手を打っておく事が大切で、早急に国が市町村に補助金を出し、施策の具体策を出さないと、後手後手の救済策しか打てなくなります。今この時期、丁度参議院選挙の時と重なりますが、皆さま、こういう時こそ、私たちは選挙で声を出して行きましょう。選挙の時だけ胡麻を擦られても、騙されないようにしましょう。国会議員が力を持っているのですよ、残念ながら。

さて、当法人は現在、医療体制を変えています。前院長は顧問となり、現在の院長は済生会熊本病院から、呼吸器、救急医療の専門である江口善友医師が就任しており、眼科は熊本大学から江口桃佳医師が来ております。この2人は今年で当院勤務が2年目となります。また、この4月から、内科に天草地域医療センター(熊本大学総合診療科)の松本朋樹医師が、また緩和医療専門医の松本衣里医師(天草中央病院と兼務予定)が新たに加わりました。お陰で、診療をより広く、より深く、より丁寧に行なっているようになり、充実したものとなるように、一丸となって邁進して行きますので、よろしくお願い致します。もちろん、私も月曜、水曜の眼科の担当で仕事はしており、元氣でいますので、ご心配なさいませぬよう。

世の中も色々変わっていきます。良い方向へ変わっていくものもあれば、困った方向へ変わっていくものもあります。先日カナダ在住の香港生まれの方と話す機会がありました。彼は、「香港にはもう二度と帰れない、香港は危険な場所が変わってしまった。あなた方も香港には行かない方が身の為だ、不法滞在など、嘘の情報で、逮捕されてしまう」と言われました。もう美味しいあの飲茶は二度と食べられないのでしょうか。また、韓国は、親日家の大統領に変わったので、友好関係が戻るのかと期待します。コロナが落ち着けば、蟹がとて辛いかんジャンケジャンの店に行きたいと思えます。辛いのは苦手なんです、一緒に飲むビールがとて美味いんです。

外は雨、部屋の中ではストレッツ。さあ、継続は力なり「体を動かし頑張りましょう。

## — 新人紹介 —

①仕事で心がけている事は? ②趣味は何ですか? ③好きな歌手は? ④今一番やりたい事は何ですか? ⑤尊敬している人は?(その理由も教えて下さい!) ⑥ストレスの発散方法は? ⑦今までに一番心に残っている言葉は何ですか?のアンケートに答えてもらいました。



### 山越 慎哉 (Ns)

- ① 笑顔で患者さんに接すること、しっかりと向き合うことです
- ② イカ釣り、スケートボード
- ③ 韻シスト、ハナレグミ
- ④ 船で沖まで出てイカ釣りをしたいです
- ⑤ 自分に関わる全ての人(それぞれ違った魅力があり、自分にはないものを持っているから)
- ⑥ イカ釣り、音楽を聴く、ドライブ
- ⑦ 幸せはいつも自分の心が決める

## — 技能実習生紹介 —

①好きな事は? ②苦手な事は? ③好きな食べ物は? ④好きなアーティストは? ⑤日本で仕事をしたいと思った理由は何ですか? ⑥日本に来て一番大変だと感じた事は? ⑦最初に覚えた日本語は何ですか?のアンケートに答えてもらいました。



### チュ・ティ・ロアン (多機能あかね)

- ① カラオケ
- ② お酒を飲むこと
- ③ フォー
- ④ ソン・トゥンM-T P
- ⑤ 私が頑張って家族を幸せにしたいと思ったからです
- ⑥ 日本語が難しく大変ですがこれから頑張っていこうと思います
- ⑦ 「さくら」



### ブイ・ティ・リエン (正寿庵)

- ① 私の好きな事は読書と料理をすることです。
- ② 今、日本語がまだ上手ではなくて、特に方言と日本語で速いリズムがある話を聞くのが苦手で心配です。でも早く仕事に慣れるために毎日一生懸命日本語を勉強していきます。
- ③ 魚には体や脳に良い栄養素がたくさんあるので、魚から作られた食べ物が大好きです。
- ④ MyTam (ミー・タム) というベトナムの歌手が好きです。フレンドリーな性格で、歌と踊りが得意な人です。
- ⑤ 日本語が上手になったり、日本での実務を学んだり、日本文化を直接体験したりしたいからです。
- ⑥ 方言を聞くことが一番大変だと感じました。
- ⑦ ドラえもんって言葉が一番最初に覚えた日本語です。有名な漫画の人物の名前だったからです。



### ヴー・ホアイ・リン (泉寿苑)

- ① 日本語を勉強したり、読書する事です。
- ② 料理を作る事。
- ③ 寿司
- ④ ミー・タム (ベトナムの女優・歌手)
- ⑤ 家を買いたい。
- ⑥ 日本語で話すこと。
- ⑦ 皆様の名前



### グエン・ティ・テュイ・ズン (GHあかね)

- ① 料理をすること
- ② 特にないです
- ③ 味噌汁(きのこ・豆腐・長ネギ)
- ④ 宇多田ヒカルさん MTPさん
- ⑤ 日本語を勉強したかった。介護の仕事をしたかった。
- ⑥ 言葉(日本語)を覚えること。方言は難しいけどおもしろい。
- ⑦ 『はじめまして』



### ファム・ティ・スワン (海ん里)

- ① 利用者の方と一緒に歌うことやゲームをすること
- ② 日本語は難しいです。漢字の読みや書き方が難しい。
- ③ 果物、刺身
- ④ カムニリー (歌手)
- ⑤ 家族のために、子供の将来のために日本に来て仕事をしたいと思いました。
- ⑥ どこでも漢字で書いてあるので読み方が難しい (アルファベットだとまだ読みやすい)
- ⑦ 家族(お父さん・お母さんなど)

近年、ユニバーサルデザインやバリアフリーという言葉が一般的となり、皆様も耳にされたことがありますか。ユニバーサルデザインとは、国籍や年齢、障がいの有無に関わらず、全ての人が快適に生活できるように製品や生活環境などをデザインすることをいい、視覚障がいのある人が生活しやすくなるための道具も数多くあります。

その中でも今回は、視覚障がいのある人が小銭を出すときに困らない便利グッズを紹介したいと思います。

硬貨6種が仕分けられる「コインホーム」というグッズです。長方形のプレートの両サイドに3か所ずつ丸いくぼみがあるコンパクトサイズのコインケースです。6種類の硬貨を分けて収納でき、小銭の出し入れが行ないやすくなります。価格は1020円にて日本点字図書館で取り扱いをされています。

障がいのあるなしに関わらず、皆さまの暮らしがもっと便利になればと思います。ご興味のある方は、一度リハビリ室の方へ声をお掛け下さい。(柿本)



## プラセボの効果

プラセボ(プラシーボ)効果という言葉をご存知でしょうか。プラセボとは偽薬のことで、本来は薬としての効き目をもたないプラセボを服用して得られる効果のことです。

プラセボを服用することで、病気の症状が改善することがあります。また、免疫力が高まったという研究報告もあります。プラセボ効果が起こる理由は明らかになっていませんが、くすりを飲んだという安心感が、患者さんの暗示効果や期待効果により体にひそむ自然治癒力を引き出していると言われています。

また反対に、プラセボによって副作用(有害な作用)が出ることもあります。これをノセボ(ノーシーボ)効果と言います。人は思いや感情により脳内に作用が起こり、身体に影響が出ます。一般的に、不安・緊張と疼痛に関連した症状はプラセボに反応しやすいと考えられています。

(うしぶか調剤薬局)

高齢者の方は、熱への感受性、体温を調節する能力も低く、治療への反応も悪いいため、男女ともに日常生活のなかで起こる熱中症の重症例が多くなっています。

室内にいるからといって、熱中症にかからないということはありません。身近に高齢者や乳幼児

がいらつしやる方は十分に注意してください。対策としては外出時には帽子や日傘を使う。家の中では、エアコンなどで室温・湿度を調整するなど暑さを避けることや、吸湿性や通気性の高い服装を心がけることが重要です。また、のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。汗をかくと、水分と一緒にミネラルやビタミンも失われます。水分補給だけではなく、ミネラルも補給するようにしましょう。スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いため飲み過ぎには注意し、麦茶などでの水分補給が望ましいです。しっかり対策をして暑い夏を健康に過ごしましょう。

(山越)



## シリーズ 内科疾患

### 熱中症について

熱中症とは「暑い環境で起こる健康の障がい」のことをいいます。

症状としては、めまい、立ちくらみ、大量の汗、ひどく喉が乾く、頭痛、嘔吐、全身がだるい、意識障がい、けいれん、高体温などが挙げられます。注意していただきたいのは、熱中症を起こしやすいのは真夏だけではないということです。実は梅雨の時期にも熱中症の患者さんが増えることが分かっています。それは、梅雨の時期の前後では、まだ体が暑さに慣れておらず、「汗をかいて体温を調節する」ということをうまく行なうことができないからです。

高齢者の方は、熱への感受性、体温を調節する能力も低く、治療への反応も悪いいため、男女ともに日常生活のなかで起こる熱中症の重症例が多くなっています。

がいらつしやる方は十分に注意してください。対策としては外出時には帽子や日傘を使う。家の中では、エアコンなどで室温・湿度を調整するなど暑さを避けることや、吸湿性や通気性の高い服装を心がけることが重要です。また、のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。汗をかくと、水分と一緒にミネラルやビタミンも失われます。水分補給だけではなく、ミネラルも補給するようにしましょう。スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いため飲み過ぎには注意し、麦茶などでの水分補給が望ましいです。しっかり対策をして暑い夏を健康に過ごしましょう。

室内にいるからといって、熱中症にかからないということはありません。身近に高齢者や乳幼児がいらつしやる方は十分に注意してください。対策としては外出時には帽子や日傘を使う。家の中では、エアコンなどで室温・湿度を調整するなど暑さを避けることや、吸湿性や通気性の高い服装を心がけることが重要です。また、のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。汗をかくと、水分と一緒にミネラルやビタミンも失われます。水分補給だけではなく、ミネラルも補給するようにしましょう。スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いため飲み過ぎには注意し、麦茶などでの水分補給が望ましいです。しっかり対策をして暑い夏を健康に過ごしましょう。

# 海ん里

〈音楽の集い〉

海ん里では、「音楽の集い」と題してレクリエーションを実施しています。以前コロナ感染症が流行する前に、当院・各施設にてミュージックセラピストの池田先生をお招きし、『音楽療法』を3ヶ月に1度開催していました。現在は、コロナ感染症の拡大に伴い、お招き出来ない状況ですが、レクリエーションの一環として海ん里では、継続して実施しています。

歌うだけではなく、音楽の集いへの参加により、ストレスの解消法にもなると考えられます。また、残存能力を活かし、自信の回復・満足感へと繋がります。『音楽療法』の開催が出来る日を願い、今後もレクリエーションに「音楽の集い」を取り入れていきます。

(安田)



# あかね苑

〈第14回グラウンドゴルフ大会〉

6月4日(土)、青空のもと、第14回あかね苑杯グラウンドゴルフ大会を開催いたしました。地域貢献と地域交流を目的に毎年開催していますが、残念ながら今年もコロナ禍で利用者様は参加できませんでした。

開会挨拶の中で松本顧問より「一線は退きましたが、健康維持や体調管理のため遠見山から久玉の名明山まで歩いています。一万歩を超えますが……」の所で、「オウウ」と参加された。長年の腰痛も改善されたとの事です。また、地区振興会江良会長より「今年は内の原や大の浦からの参加もあり久玉地区が一つになって嬉しく思います」との挨拶があり、地域を思い活動されている気持ちに感銘を受けました。

さて、松本顧問の始球式で試合開始。残念ながら、第1回大会ではホールインワンされたそうです。ちなみに、第13回大会では英子先生(理事長)はホールインワンで会場を湧かせました。



試合は揃いのユニフォームでプレーするチームや、ユニークなチーム名などもあり、何よりも選手の皆様が楽しそうに地域貢献できたことを嬉しく思いました。さて、大会の結果は年齢等のハンディキャップもあるそうですが、5位入賞中4名が女性でした。女性に優しい大会ルールのようにです。次回は利用者様も参加出来る事を願っています。

(植林)

# 中ん迫

〈野菜収穫〉

毎日中ん迫菜園の野菜を気にかけてくださる地域の方の力もあり、4月下旬に苗を植え、早いものでもう収穫できる大きさに育ちました。キュウリは毎日5〜6本は取れます。朝出勤後に収穫するのが日課になってきました。新鮮な野菜は、お昼の一品にて浅漬けや、サラダ等にして提供しています。お昼に出すと、「そこで取れた野菜かな?」、「よかとの出来たね」と利用者様も大変喜んで食べています。



次はミニトマト、ナス、ゴーヤの収穫を控えています。ミニトマトがそろそろ色づく頃です。鈴なりに実っているミニトマトを「早く食べたいね」と利用者様と色づくのを何度も確認しています。

みなさんは夏野菜はどのような食べ方が好きですか?旬の野菜が頂けることに感謝し、夕方の水かけ、草引きを頑張っています。

(柿原)



# 所から

斤での取り組み

# 各事業

それぞれの事業

## 桜ん里

〈百寿のお祝い〉

桜ん里グループホームに入居されている利用者様が、4月13日(水)に百歳の誕生日を迎え、お祝いの誕生会を行いました。

ご家族からのプレゼントの大きなケーキを囲んで、入居者様と職員でお祝いさせて頂きました。当日のお祝いには間に合いませんでしたが、後日、天草市長もお祝いに駆けつけて下さいました。また、百歳の記念に苑庭に白いハナミズキを植え、成長が楽しみと喜ばれていました。

百歳のお祝いを通して、利用



者の皆様がこれからも桜ん里で元気に過ごして頂けるように職員一同サポートに努めたいと思

いました。(竹嵩)



## 泉寿苑

〈お茶会〉

4、5月に入ると気候も良く、暖かい日が増えてきました。天気も良く外が暖かい日には、季節を感じる為に気分転換も兼ね、ご利用の皆様で外に出てお茶会を行なっています。

いつもとは違った雰囲気でも美味しさも増す様で、大好きなおやつを片手にお茶を飲みながら会話も楽しまれています。その他にも皆でホットケーキを協力して作り食べて頂きました。自分達で作ったおやつは格別だったようで1枚では足



りず「おかわり！」と言われた利用者様もおられました。これからもこのような機会を増やし、少しでも楽しんで頂ければと思います。(竹嵩)

## 正寿庵

〈レクリエーション風景〉

正寿庵では午後からご利用の皆様で、頭や体を使ってレクリエーションを行なっています。

的当てゲームやボーリング、釣りゲーム、風船バレー、ジェンガに百人一首、しりとり、連想ゲーム、読み聞かせ：等々の種類があります。体が不自由な方でもサポートしながら参加して頂き、利用者様の交流が持てる時間でもあります。勝負だ



と思うと真剣になられたり、「もう1回させてくれんな」と諦めがつかなくなったり、その日一番の笑顔が見られたりと毎日元気を貰っています。地域の方との交流が早く出来る様になることを願って、これからも体を動かしたり、脳の活性化を図りながら元気に過ごしていきたいと思

います。(谷川)



人生100年時代と言われる今日において、いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人達と繋がり、社会参加しながら生活を送る、そんな高齢期を過ごすためには「フレイル」の予防・対策が必要になってきます。フレイルとは、健康と要介護・寝たきり状態の間を指し、加齢によって心身が老い衰え、社会との繋がりが減少した状態をいいます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性が高いため、早めに気づき、適切に取り組むことでフレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。是非、自分でも今の状態をチェックしてみましょう。

## 『フレイル健診の質問票』で日常生活を見直す!

フレイル健診の質問票は、フレイルなど的高齢者の特性を踏まえて、総合的な健康状態を把握するためのものです。フレイルにならないためにも、チェック項目の“できること”(項目の左側)を増やせるように、サービスや福祉用具の提案などのサポートに繋がっていきましょう。

左側の回答を多く選べるようにしましょう

分類	No	質問文	質問項目で把握できること	回答	
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	主観的健康観の把握	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	心の健康状態把握	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	食事習慣の状態把握	はい	いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固いもの(※3)が食べにくくなりましたか(※3 さきいか、たくあんなど)	口腔機能(咀嚼)の状態把握	いいえ	はい
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	口腔機能(嚥下)の状態把握	いいえ	はい
体重変化	6	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	低栄養状態のおそれの把握	いいえ	はい
運動・転倒	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	運動能力の状態把握	いいえ	はい
	8	この1年間に転んだことがありますか	転倒リスクの把握	いいえ	はい
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	運動習慣の把握	はい	いいえ
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	認知機能の低下のおそれの把握	いいえ	はい
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか		いいえ	はい
喫煙	12	あなたはたばこを吸いますか	喫煙習慣の把握	吸っていない やめた	吸っている
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	閉じこもりのおそれの把握	はい	いいえ
	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	他者との交流(社会参加)の把握	はい	いいえ
ソーシャルサポート	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	身近な相談相手の有無の把握	はい	いいえ

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保険事業ガイドライン第2版」

フレイルには大きく3つの種類があり、①身体面の衰え、②精神・心理面の衰え、③社会的側面の衰えがあります。

身体面では「歩く」「つかむ」等の筋力低下からくる移動機能の低下だけでなく、「食べる」「飲み込む」等の低栄養に繋がる機能低下もあります。また、精神・心理面においては、「何もする気にならない」「何かをするのが億劫」等の心の問題、社会面においては、「友達付き合いが減る」「閉じこもり」「孤食」等の社会との繋がりの希薄化といった状態があり、これらが連鎖していくことで、老いは急速に進んでいきます。そうならないためにも意識してフレイル予防を行なっていきましょう。次回はその予防についてお話しします。

# 糖尿病食

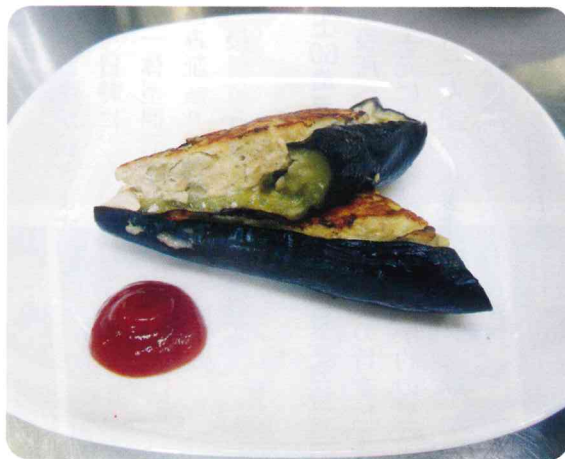
## 〈茄子の肉詰め〉

〈1人あたり〉

- ・エネルギー 217kcal
- ・たんぱく質 21.3g
- ・塩分 1.3g

〈材料〉2人分

- ・茄子 ……………2本
- ・●玉ねぎ(みじん切り)…40g
- ・●鶏胸ミンチ ……………120g
- ・●卵 ……………1個
- ・●パン粉 ……………20g
- ・●牛乳 ……………大さじ1~2
- ・小麦粉(茄子の表面にはく用) 20g
- ・ケチャップ



〈ポイント〉

- ・カリウムと食物繊維が豊富
- ・皮には茄子特有のナスニンが含まれており、抗酸化作用や視機能改善作用がある
- ・皮ごと食べることで、栄養素を無駄なく摂取できる
- ・便秘解消効果が期待できる

〈作り方〉

- ① 茄子はヘタを落とし縦半分に切ってスプーンで中身をくり抜く。(綺麗に取らないで少し残す)水につけておく。
- ② くり抜いた茄子をみじん切りし●と混ぜて捏ねる。
- ③ 水につけておいた茄子の水分を切ってキッチンペーパーで水分を拭き取って内側に小麦粉を軽くはたいておく。
- ④ そこに捏ねたタネを詰める。
- ⑤ 熱したフライパンに油を引いて弱火でタネの面を下にして焼く。蓋をしめる。
- ⑥ 焼き色がついたら裏返して皮面を焼く。

(弥栄)

# わたしのイチオン!!



『楽しくなければ仕事じゃない』

私が仕事を楽しく、やりがいもしっかり持てるようにと本屋で見つけた本を紹介します。

「楽しくなければ仕事じゃない」干場弓子さんの著書です。生活の為、一日の大半をしめる仕事、楽しく仕事出来る考え方が書いてあります。

内容としては大きく3つに分かれて書かれています。1つ目は、「今あなたがやっている仕事から好きな事を見つける方法」。2つ目は、「チャンスをつかむ裏技」。3つ目は、「二流と一流の意外過ぎる違い」があります。仕事は生活の為と思いつつながら、疲れたり、うまくいかなかったりすると不満がたまり、愚痴が多くなり、仕事にやりがいなくなります。また、体調を壊したりすることもあります。少しのきっかけで多く変わる事もあります。当たり前と思うかもしれませんが、毎日が楽しく仕事出来る事はとても良い事が沢山あると思うので、興味のある方は是非読んで見て下さい。(泉寿苑:坂井)

ロシア、ウクライナ、その近辺の国々の名前がテレビ・新聞でよく出てきます。私たちが暮しているこの国の名は、「にほん」それとも「ニッポン」なんでしょうか。日本という字が出てくるのは、奈良時代に「日本書紀」という本に出ていますから1300年前にあった言葉で

## にほん・ニッポン

## 二百年昔のお話

## ふるさとのある風景

す。この頃は日本をにちほんと呼んでいましたが、にちほんがいつのまにか「ち」が落ちて「にほん」になったそうです。ニッポンは630年前の室町時代に、諸外国にこの国の名を告げる時ニッポンとよみました。にほん・ニッポンの使い分けは、外国を意識する時にニッポンと威勢よく言います。にほんよりニッポンと言ったほうが景気が良いという事です。それで使い分け続けてきたのですが、昭和になって、にほん・ニッポンと国名が2つあるのはおかしい、一つにしようという動き

が活発になって、昭和45年7月14日に時の総理大臣が佐藤栄作、今の財務大臣・福田赳夫、運輸大臣・橋本登美三郎、通産大臣・宮沢喜一、それに問題提起者の防衛大臣・中曽根康弘、これらの面々が議論を尽くしますが中々決まらな。最後は佐藤栄作の鶴の一声で「我が国名はニッポンにする」と決定します。これが40年続き、平成21年麻生太郎内閣総理大臣の時、国会でこれは全否定され、にほんでもニッポンでもどちらを使ってもよるしいということで現在に至っています。

騒客

## 4回目コロナワクチン接種について

当院では7月より60歳以上の方を対象としたコロナワクチン接種が始まっています。3回目接種の時と同様に、対象者へハガキにて連絡を行ない、実施しております。ただし、18歳以上60歳未満の方で基礎疾患をお持ちの方は、自身で市役所へ接種希望を伝え、その後接種券が到着してから、病院に予約の申し込みを行なって下さい。

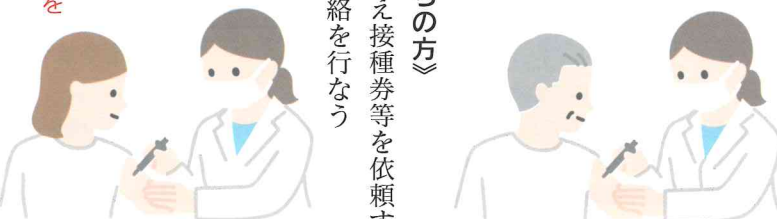
### 【接種の流れ】

#### 《60歳以上の方》

- ① 当院よりハガキが届きます
- ② 指定された日時に、左記を持参する
  - ・ 接種券一体型問診票
  - ・ 接種済み証貼り付け台紙
- ③ 接種後、接種済み証をもらって終了

#### 《18歳以上60歳未満の方で基礎疾患をお持ちの方》

- ① 自身で市役所へ連絡し、接種希望の旨を伝え接種券等を依頼する
- ② 接種券が手元に到着次第、病院へ予約の連絡を行なう
- ③ 予約した日に左記を持参する
  - ・ 接種券一体型問診票
  - ・ 接種済み証貼り付け台紙
- ④ 接種後、接種済み証をもらって終了



※予約の変更希望がある場合は、電話にて調整を行なって下さい。  
 ※内服の内容が分からない方はお薬手帳をご持参下さい。  
 ※住所変更がある方は保険証や免許証をご持参下さい。

## 外来担当医変更のお知らせ

5月中旬より、内科外来担当医を変更しております。患者様におかれましてはご迷惑をおかけ致しますが、何卒よろしくお願致します。変更に関しましては左表を参照して下さい。

担当医	月	火	水	木	金	土
松本 直行 先生	—	—	—	—	—	診察日
江口 善友 先生	診察日	診察日	—	—	—	—
松本 朋樹 先生	—	—	—	診察日	診察日	—
松本 衣里 先生	—	—	診察日	—	—	—

## ボランティアありがとうございます

コロナウィルス感染症により、当院・各施設におけるボランティアの方の訪問等が現在、延期・中止されている状態です。感染の緩和により再度訪問等可能になりましたら、スタッフ一同よりお待ちしておりますので、今後とも宜しくお願い致します。 孔和会一同



## 編集後記

月日が経つのは早いもので、今年に入りもう半年が過ぎようとしています。お盆が来ると、すぐにお正月を迎え、あっという間に1年が過ぎていくのでしよう。こんな風に何気なく過ごしている日々の中で、最近自分の人生について考える事が増え、歳を取ってきた影響もあるのでしょうか？

最近では、健康に気を遣うようになり、老後のために趣味探しを始めたり、時々人生設計を行なっています。(まずは気持ちだけ)もう1つ、今はまっていることがあります。それは断捨離です。物を少なくすることで片付けも簡単になり、スッキリした気分が毎日を過ごすことができますよ。お勧めです。是非皆さんも行なってみてください。

(中澤)

