

全館医療療養型病院 岡山東中央病院だより

「差額ベッド料」は不要です

「謝礼」や「付け届け」は不要です

人権を守る医療・介護をめざします

保健・医療・福祉のネットワークで対応します

岡山医療生活協会の4つのこころ

# かりゆし

かりゆしとは沖縄方言で「縁起がよいこと」「めでたいこと」を表す言葉です。

発行日 2024年10月1日  
 発行者 岡山東中央病院  
 岡山医療生活協同組合  
 岡山市中区倉田677-1  
 TEL 086-276-3711  
 FAX 086-277-5556



QRコード

岡山東中央 検索

健康で笑顔あふれるまちづくり  
 集まる！ つながる！ 広がる！ くらたタウン！

第16回

## くらたタウン秋まつり開催！

日時 2024 10.27(日) 11:00~14:00 ※雨天中止

場所 くらたタウン(岡山東中央病院駐車場)

〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田677-1

気軽にできる**健康チェックコーナー**や**飲食屋台**、  
 賑やかな**ステージイベント**、**お楽しみ抽選会**あり！  
 みんなで楽しく盛り上がりましょう！

※駐車場が少ないため、公共交通機関をご利用いただくか、乗り合わせにご協力ください。

主催 / 第16回くらたタウン秋まつり実行委員会 岡山医療生活協同組合

岡山東中央病院 TEL:086-276-3711  
 コープ倉田歯科 TEL:086-237-8888  
 在宅福祉総合センター倉田 TEL:086-276-7081

共催 / 倉田大隅町内会



### 写真紹介コーナー



毎年恒例の夏の病棟映画会をさくら棟でおこない、20人の参加がありました。当日は大きなスクリーンで映画を見ながら、アイスクリームを堪能しました。108歳の患者さんが笑いながら映画を楽しんでいる姿を見て、スタッフ一同ほっこりとした気持ちになりました。

### インフルエンザワクチン接種について

インフルエンザワクチン接種を**10月15日(火)**より開始します。

予約対象者  
**高校生以上の方**

予約  
**不要**

※診療時間に接種します。  
 ※新型コロナワクチンについてはお問合せください。

お問合せ先

☎086-276-3711

### あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふえ

申込不要

参加無料

毎月2回、岡山市ふれあい介護予防センターが推奨する『あっ晴れ!もも太郎体操』と健康講話を開催しています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか?ご参加お待ちしております。



場所 岡山市中区倉田680-1 コープ倉田歯科2階 はみんぐホール

日時 毎月第1、3水曜 13時30分~(1時間程度)

対象 どなたでも参加していただけます。

※水分補給できるものをお持ちください。  
 ※お車のご利用は極力ご遠慮ください。(自転車置き場は医院前にあります。)

※『あっ晴れ!もも太郎体操』は岡山市ふれあい介護予防センターが実施しています。詳しい内容については同センターホームページ(okayama-fureai.or.jp)をご覧ください。

お問合せは、岡山東中央病院 086-276-3711 後安まで

### 10月 外来診療表

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	眞鍋	石井	眞鍋 福田	大野	大野	眞鍋 (第1・3のみ)
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 禁煙外来(予約)			
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿)				
整形外科	午後 13:30~15:00				○ 初診受付 14:30まで		

※予約外の方は、できるだけ11時までにご来院ください。  
 ※お問合せ等は、受付または外来看護師までお願いいたします。

10月14日は祝日のため休診させていただきます。

### 患者さんへ お願い

発熱、せき、息切れ、強いだるさがあるかたは、通常と別に診察をご案内しています。来院前に必ずお電話でお問合せください。



### 岡山弁ワンポイント講座

No.07

「ぼっけえ・でえれえ・もんげえ」

→すべて「すごい」や「とても」

参考 でえれえ、さみー(すごく寒い)  
 もんげえでけーが(すごく大きいですね)



無料低額診療 医療費にお困りの方

お問合せ先

なんでも相談窓口

☎086-276-5278

# 瞑想を日常に取り入れてみませんか？

## 自分を知ると毎日がちよつと楽になる

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

No.48

自分の資質を知ることが出来る、クリフトンストレンジスという診断テストを受けました。私の診断結果上位の5つの資質を紹介すると、「最上志向」「調和性」「達成欲」「学習欲」「未来志向」でした。結果の説明をストレンジスコッチをしている知人から受け、いろいろ納得！自分のトリセツに役立っています。

を書かれている山田暢彦さんの講座です。講座のはじめに話された、5つのマインドセットがすごく心に刺さりました。

① 英語は特別な「ことじゃない」

② 基礎が一番の近道 (目先に集中！)

③ 覚えるよりも「身につける」

④ 1%上達すれば勝ち！ 成長を楽しむ

⑤ 信じる (自分を。この道を)

英語が話せるようになりたいと、英会話教室に通って8年。「ずっと勉強しているのに進歩がない、全然上達しない」といつも焦りを感じているのは、「最上志向」のなせる業。英語の上達のために何をすればいいのかと、あれこれやっても、決して満足することはなかったのです。

そんな時に、たまたま見つけた、英語学習の無料講座を聞く機会がありました。「中学英語をもう一度ひとつひとつわかりやすく。」というベストセラー本

とくに「覚えるよりも身につける」というところ。外国の人に道を聞かれて、「まっすぐ行って、あそこに本屋が見えますか。その角を左に曲がると、右手にありますよ。」ってサクッと答える？言えません。知っていると見えるのは全然違う！身につけるためには、場面を想像し、なり切つて繰り返し、自然に言えるようになるということ。また、「1%上達すれば

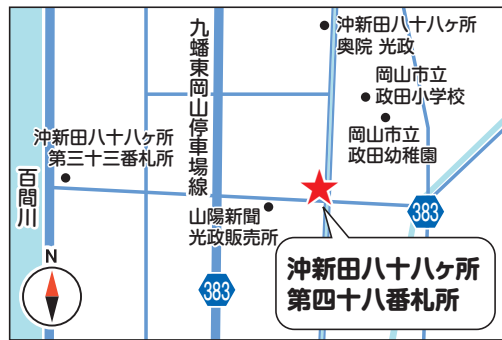
Go straight.  
Do you see that bookstore?  
Turn left at that corner and you'll see it on your right.



ちなみに、道案内の英語、私ならこう言うかな。

トが見えてきます。

勝ち！」というところ。満足できない「最上志向」を振り返り、小さな前進を楽しんで行こう、と思いなおすことができました。



こんにちは岡山中央病院 介護士のゆかです。この連載で四国と沖新田の札所をご紹介します。



お遍路紀行

## お遍路ゆかが行く！ 49 知ってますか？ 沖新田八十八ヶ所

沖新田八十八ヶ所第四十八番札所は、山陽新聞光政販売所から百間川と反対方向に歩き、最初の十字路の左側にある茶色い屋根の祠です。歩いてきた道をそのまままっすぐ進むと県道383号線に出ることが出来ます。



▲ 沖新田第四十八番札所

西林寺の見所は、祈願すると一つだけ願いを叶えてくれるという「一願地藏」と本堂と大師堂の間にある閻魔堂です。お寺の近くには杖ノ淵といわれる湧き水が出ている公園があります。今から1200年前湯きに耐えかねた弘法大師がこの地を訪れた際、持っていた杖を地面



▲ 四国八十八ヶ所霊場第四十八番札所 清滝山 安養院 西林寺

に突き立てて念仏を唱えたところ、水がこんこんと湧き出たとの言い伝えがあります。今でも枯れることなく水が湧き出ていて、泉のほとりには弘法大師の像がたてられています。昭和60年には「全国の名水百選」にも選ばれている弘法大師の伝説の泉にお立ち寄り下さい。

### くらたタウンにある事業所紹介

## ヘルパーステーション レインボー



ヘルパーステーション レインボーは2000年に開所されてから、今年で24年になります。今までに数多くの利用者さんを迎えてきました。開業当初は130人以上いた訪問介護員も、今では33人となりました。

### 訪問介護員って何するの？

ケアマネージャーが作成する居宅介護サービス計画(ケアプラン)に沿って、利用者宅を訪問し、身体介護(排泄介助・入浴介助・見守りの援助など)と、生活援助(掃除・洗濯・買い物など)を行っています。



### 結構大変な職業じゃないの？

在宅介護は決して楽な仕事ではありませんが、やりがいがあり、魅力と感じている方も多です。利用者さんやご家族からの感謝の言葉や、利用者さんとお話することで、職員も元気になり、やりがいにつながっています。



開所された当時と比べ、介護保険もずいぶん変わりました。今後も安心して住み慣れた地域で生活ができるよう、利用者さんを支えていきたいと思っています。



レインボー管理者 木村