

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

健康・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 2023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

岡山東中央病院 食事で患者さんの笑顔に

岡山東中央病院栄養科では、行事食やお楽しみ献立を取り入れ、四季を感じ、楽しみにしてもらえる病院給食を心がけています。調理師さんたちは、切り方や盛りつけ方にもこだわりをもって調理に臨んでいます。

ひな祭り押し寿司

お正月おせち

以前のミキサー食は、1色になりがちでしたが、それぞれの食材の色を生かしたミキサー食に変更し、絵や文字を描き、目で見て楽しめる食事として日々進化を続けています。また、このミキサー食は病棟のスタッフの方々の癒しにもなっており、私も厨房で見たときに心が和みます。この取り組みが、患者さんとの会話や語りかけの一つになり、食事の和みになっていくれたらとてもうれしく思います。

昔のミキサー食

現在のミキサー食

岡山東中央病院栄養科の食事を平成元年9月18日から提供し始めた事により、毎年赤飯にしています。嗜好調査で病棟に訪問したとき、患者さんから「あの日の赤飯が美味しかったあ」と言うてくださった事がうれしくて、行事食やお楽しみ献立を続けていて良かったなと思います。

病棟ごとに月1度行われる誕生日会には、手作りケーキやデザートを提供しています。また、誕生日の当日にはカードとケーキやムース、調理師さんたちからの手作りのプレゼントなどもお付けしています。

岡山東中央病院 栄養科

写真紹介コーナー

岡山東中央病院の各病棟では、毎年季節の行事として映画会をおこなっています。患者さんたちはかき氷やアイスクリームを食べながら、大きなスクリーンに映し出された映画を楽しもうに見入っています。

外来通院されている患者さん、ご家族様へ

当院では訪問診療を行っています

例えばこんな方が利用されています

- 寝たきりの方
- 外出が困難な方（認知症など）
- 退院後、自宅での療養を希望される方 など

交通手段など、いろいろな理由で、定期的な通院に不安を持たれている方。「住み慣れたわが家で、安心して療養できたら…」そんな思いでおられる方。

お気軽に外来看護師にご相談下さい！ 岡山東中央病院 外来

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・第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9日(月)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、味覚や嗅覚の違和感があるかたは、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。



新型コロナワクチン接種について

新型コロナウイルスワクチン接種を**10月18日(水)**より再開します。

予約対象者 初回接種(1・2回目)を完了した18歳以上の方
 実施日時 第1・第3土曜日 14:00~
 第1・第3・第4水曜日
 予約電話 ☎086-276-3711
 月~金 14:00~16:00対応

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16日(月)**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。

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?

「自分への評価」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

No.36

「半額キャンペーン」のうたい文句にひかれて、4月からオンライン英会話を始めました。理由は、何年もリアルな英会話教室に通っているのに、英語力の進歩が感じられず、話す機会を増やしてみようと思ったからです。

選んだのは、Camblyの1週間に30分のコース。週1回30分(または15分を週2回)レッスンが受けられ、翌週に持ち越しはできません。初めての日、今日受けないと今週の30分が消えてしまう!と思いつつ、「レッスンを始めるボタン」を押すのになんども躊躇…。そのレッスンは頭が真っ白、しどろもどろでハロー。ハウアーユーさえまともに言えず撃沈。その後も毎回のレッスンは、録画されいつでも見返すことができるのに、自分の英語を聞く勇氣がなく実はあまり見てません(笑)

今回のテーマ、自分への評価とは、完璧な結果に対して行うものではない。やろうと思っただけで、計画を立てたら、10のうち1つだけでもできた。そうやって自分に○をつけて、○をいっぱい貯めて行きましょう。自己肯定感が爆上がりしますよ。

ある日、「今日の英会話レッスン、ダメでした。ぜんぜん進歩しません。」と嘆く私に、ヨガの先生が言いました。「何に對して進歩がなかったの?できるはずだと思っただけで出来なかったこと?」そして「評価は、できたことではなくて、やったこと。もしくはやろうと思っ



たことに○(まる)をあげたらいいんだよ」と。



お遍路紀行 38 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所



▲ 沖新田第三十七番札所



沖新田第三十七番札所は、立派な趣がある景色の綺麗な札所です。近くには六番川水の池で地域の子供達が水遊び

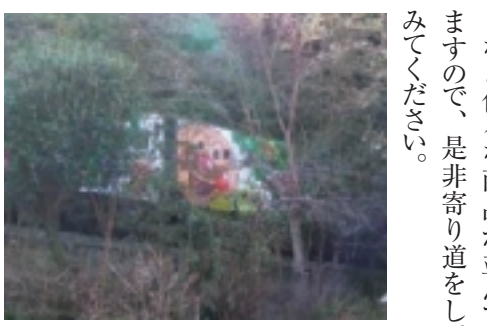


▲ 四国八十八ヶ所第三十七番札所 藤井山 五智院 岩本寺

場、ゲートボール場も整備されている人気の公園です。四国八十八ヶ所第三十七番札所 藤井山 五智院 岩本寺は高知県 高岡郡 四万十町にあります。本尊は5尊(5体の本尊を祀っている)不動

をしたりピクニックに来たりと賑やかな公園でしたが、現在は水が抜いてあり遊ぶことが出来ません。また、この公園にはテニスコートや多目的広

明王・観世音菩薩坐像・阿弥陀如来・薬師如来・地藏菩薩です。このお寺の見どころは、昭和53年に新築の際、全国から公募した575枚の天井絵です。様々なバリエーションの絵があり、ずっと見ても飽きない楽しい空間で人気はマリリン・モンローの絵です。そしてこのお寺には他にない面白いものとして、タ



▲ アンパンマンのラッピングをした電車



▲ トウクトウク

てくてく 近所食べ歩き

マダムに愛される老舗カレー屋さん ボンヴォイージ



トラックターミナル近くにある老舗のカレー屋さん。平日だというのに、次から次へと年配のご夫婦連れやマダムで満席に。中へ入るとセレクトショップやアートギャラリーもあり、高級な絵画がたくさん飾ってある美術館のような雰囲気です。

最初にやってきたのが、オーシャンチーズというチーズオムレツにカレーをかけていただく料理。チーズとオムレツとカレーのハーモニーが最高!

お次に運ばれてきたのは写真の「アンカー」という名のついた「カツカレー」。カレーの下にたっぷりのチーズと厚みのあるカツ。カレーに載せるカツでは見たことないくらい食べ応えがありますよ。

季節の果物 美味しそうなシャインマスカットや二十世紀梨なども安価で販売していました。一度行ってみては。

ボンヴォイージ
 〒703-8265
 岡山市中区倉田357
 TEL 086-277-2201
 営業時間 10:00~17:00
 定休日 日曜日・祝日
 駐車場 店舗横に10台以上有