

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

岡山医療生協の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4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

祝 みなさんに支えられ「かりゆし」は200号を迎えました!

2003年1月に第1号を創刊した岡山東中央病院の機関紙「かりゆし」。みなさんのおかげで今回200号を発行する事が出来ました。200号発行を記念して、川柳コンテストを開催いたします。上位入賞者には豪華景品をご用意しておりますので、みなさんふるってご応募ください。

応募方法

- 1 川柳(お題「健康」・「平和」)
- 2 「かりゆし」の好きなコーナー
- 3 「かりゆし」で取り上げて欲しいテーマ
- 4 フリーコメント

住所・氏名・連絡先と上記の内容をお書きの上、ハガキか右のQRコードからご応募ください。当選者の方の川柳は後日「かりゆし」に掲載させていただきます。

応募先
 〒703-8265 岡山市中区倉田677-1
 岡山東中央病院 「かりゆし」川柳コンテスト係
 締め切り **5月31日必着**

ご応募はこちらから!

写真紹介コーナー

すみれ病棟に数年ぶりに巫女さんが来られ、患者さんおひとりおひとりを回られました。患者さんも職員も笑顔になり、和やかな空気に包まれましたよ!患者さんからは「バカ殿じゃあ」という声も...

4年ぶり! 「よっしゃいくデー」に参加しました!

3月2日(土)に「よっしゃいくデー」(地域訪問)を開催しました。コロナ禍もあり、今回4年ぶりの開催でした。当日は総勢44人の参加(内職員19人)があり、中区南エリアの操南、操明、平井、旭操地域を16チームに分かれ訪問しました。組合員・職員で100軒以上のお宅を訪問し、24件の新規加入と226件649,000円の増資があり、訪問後は組合員さんが用意してくださった、温かいぜんざいを食べながら訪問の様子を報告しました。

岡山東中央病院からも11人が参加し、久しぶりの訪問行動に元気をもらいました。今後も組合員さんと共に活動していきます。

あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふえ

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

4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。
4月29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、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。

岡山弁ワンポイント講座

No.01
 「うったて」
 書道の始筆・起筆の意

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 医療費にお困りの方
 なんでも相談窓口
 お問合せ先 **086-276-5278**

瞑想を日常に取り入れてみませんか?

「ほめ言葉とYou made my day」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや



オンライン英会話で、

Giving compliments

(ほめ言葉を言う)と、

Receiving compliments

(ほめ言葉を受ける)を勉強しました。

complimentsとは、ほめ言葉、賞賛を意味します。

最初に、「最近誰かをほめましたか?」「誰がよくほめてくれますか?」という質問があった。はたと困りました。それは、誰かをほめたり、誰かにほめられたりした記憶があまりなかったからです。みなさんはどうですか。

ほめるというのは意外と難しい。いくつか、ほめるポイントを教わりましたのでご紹介します。

● 服や身につけているものをほめる。

そのセーターいいね。髪型似合ってる。

● その人のスキルをほめる。

文章がうまいね。笑いのセンスが最高。料理が上手。

● 頑張っていることをほめる。

たくさん練習したね。あなたの手伝いがあって助かった。

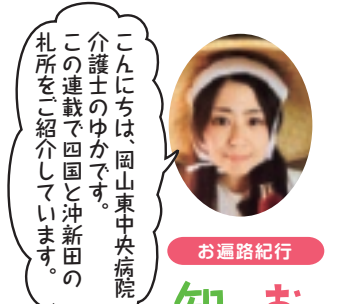
ただし、容姿や見た目(スタイルがいい、鼻が高い、顔が小さい、足が長いなど)をほめるのは欧米では「法度だそうですから、気をつけましょう。」

自分がほめられた時にどうこたえるかも、興味深いトピックでした。「大したことありません」など謙虚さや謙遜をよしとするのが日本の文化です。ほめられたら相手もほめ返す、自分がこんなに努力したと伝えるのもあり。実

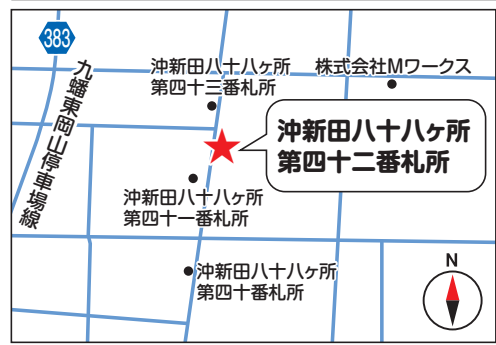
際にほめられるのは自己肯定感がグンと上がりま。ほめる、ほめられるという習慣がもつと増えるといいですね。ほめられた時の返事のフレーズもいくつか習いますので英文で紹介します。

- Thank you.
- That's so kind of you to say.
- I appreciate your kind words.
- That means a lot to me.

個人的には You made my day with your compliment. (あなたの賞賛が私の1日を充実させた)の表現が気に入りました。誰かの1日を最高にするようなほめ言葉を言えるようになりたいものです。そうそう、ご飯を食べたらぜひ「おいしいね」って言ってください。作った人はとっても嬉しいものです。



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 43 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所



▲ 沖新田第四十二番札所

沖新田八十八ヶ所第四十二番札所は、前回の四十二番札所の通りの近くにあります。周辺は数軒の民家と田んぼに囲まれ落ち着いた景色を見ることが出来ます。四十二番札所は歩道にあり、周囲は数軒の民家と田んぼに囲まれ落ち着いた景色を見ることが出来ます。四十二番札所は歩道にあり、周囲は数軒の民家と田んぼに囲まれ落ち着いた景色を見ることが出来ます。



▲ 四国八十八ヶ所第四十二番札所 一カ山 毘盧舎那院 佛木寺

てくてく 近所食べ歩記 ⑩

トラットリア&カフェ VIGORE



金曜日と土曜日はディナーもやっています! 営業時間 月曜日~木曜日 11:30~17:00 金曜日・土曜日 11:30~17:00 18:00~21:00

以前から気になっていた、中区倉富にありますイタリアンのお店VIGOREに行ってきました! 駐車場もかなり広めでゆったり停められますが、それでもあつという間に満車になりました。予約して行くのをおすすめします!

はっきり言って美味しすぎました。ランチはピザかパスタが選べます。どちらも美味しい。サラダもドルチェも付いてこれまた美味しいw ピザもパスタもボリューム満点! パスタやピザをシェアするかを聞いてくださりお皿を持ってきてくれる心遣いなど、対応にも大満足でした。次はディナーに挑戦だあ! ぜひご賞味あれ!

玉置 洋子

トラットリア&カフェ VIGORE 〒703-8264 岡山県岡山市中区倉富461-10 TEL 086-230-4400 定休日 日曜日・祝日

