

社会医療法人松平病院 広報誌

アンダンテ

No. **53**
2018.9



茶居花のキッチンカーがマチニワに出店しています。

- インタビュー「禁煙外来に**通院**してみて」 ■つばめがやってきました… P2
- 七夕祭り … P3 ■デイケアだより ■園芸作業 … P4・P5
- マチニワデビュー ■福寿草祭り屋台出店 … P6 ■茶居花市 …… P7

<http://www.matsudaira-hospital.or.jp/>

インタビュー「禁煙外来に通院してみた」

今回は、今年1月から当院禁煙外来へ通院したUさん（男性）に「禁煙成功について」インタビューをしました。Uさんは、H29年8月1日から工房茶居花で週5回の園芸作業をしています。

私は自力で3年間の禁煙経験がありますが、35年間タバコを吸っていました。以前から母や親戚から禁煙を勧められていて、タバコの値段が上がりでお金もかかるため禁煙を考えていた時、松平病院で掲示している禁煙ポスターや旗を見て決心しました。薬を服用し始めてからタバコがおいしく感じなくなり、吸いたい気持ちがなくなりました。それでも吸いたい時は家事や運動をしたり、音楽を聴いたり、銭湯に行くなどして気分転換をしました。

Q. 大変だった事はなんですか？

A. タバコをやめた後、食欲が増し食べ過ぎてしまい体重が増えてしまいました。母や親戚から禁煙もダイエットも出来ると励まされ食事管理と運動で減量ができました。お弁当を自分で作ったり、母も夕食にサラダを準備してくれました。

Q. 禁煙を達成できたのはどうしてだと思いますか？

A. ずっと前からやめたいと考えていたために決意が固かったです。そして、家族の協力が得られたからだと思います。

現在は、友人が吸っていても吸わないと思います。タバコ代の分が貯金出来ているし、車の税金を払ったり冬タイヤを準備する予定です。

Q. これから禁煙を考えている人へ、一言お願いします。

A. ぜひ、禁煙を勧めます。禁煙外来へ行って薬を飲めば、自分で禁煙するよりも楽にできると思います。自分も禁煙が出来たので、みなさんも出来るはずですよ。

「禁煙外来」では、医師の診察・指導のもとにお薬による治療で禁煙のお手伝いをしています。詳しくは外来までお問い合わせ下さい。



つばめがやってきました

病院の敷地内につばめが巣を作りました。つばめは昔から縁起の良い鳥とされています。また、つばめが巣を作る場所は「にぎやかで明るい雰囲気のところ」と言われており、巣を作ると幸運が舞い込むといわれています。

病院にやってきたつばめたちも、毎日元気に飛び回っています。4羽の雛鳥が巣の中で黄色いくちばしを大きく広げて親鳥が帰ってくるのを待っている姿はとてかわいらしく、通りかかったスタッフの癒しとなっています。



← 4羽のかわいい雛鳥もすくすく育ってきています。

七夕祭り



↑スタッフによる松平病院オリジナルの風陣太鼓

7月26日(木)第52回七夕祭りが当院玄関前にて盛大に行われました。猛暑が続いている中、当日はさわやかな風が吹き、吹き流しが涼しげにそよいでいました。吹き流しは、「夏」をテーマに1病棟は「かき氷」、2病棟は日本中が熱狂したW杯サッカー大会に因み「サッカーボール」、3病棟はハワイをイメージした「ハイビスカスとヤシの木」、デイケアは「金魚ねぶた」を、2ヶ月前から患者さんとスタッフが協力して作成しました。

福寿草の「虎舞い」もアクロバティックな演技で盛り上げてくれました。



左上より右に「かき氷」「サッカーボール」「ハイビスカス」左下「金魚ねぶた」
季節感いっぱいの吹き流しが、会場のお祭り気分をより一層に盛り上げてくれました。



↑「八幡馬」「湊祭り音頭」「東京音頭」を2ヶ月前から練習。
当日は練習の成果もあり、みんな笑顔で上手に踊ってました。



← 手作りのうちわは患者さん一人ひとり好きな色で和紙を染めました。

デイケアだより

春の遠足（浅虫水族館）

6月7日にメンバー19名で青森市浅虫水族館に春の遠足に行きました。リニューアルオープンした水族館を見学しましたが、海底トンネルや珍しい生き物などたくさん見所がありました。イルカショーでは、客席との距離も近く迫力があり、メンバーさんはショーを楽しみ、大きな拍手を送っていました。

参加したメンバーさんの感想をご紹介します。



浅虫水族館は、20余年前に家族といったことがあります。その時は、トンネルの魚は大型で列をなして向こうから怖い顔をして泳いできました。今年は小型の魚で細々した様子。むつ湾に居る魚だそうですが、随分違うものだなあと思いました。今後も来場する時が来るように思いますが、どのように様変わりしているのか楽しみです。イルカショーも楽しかったです。（S・Aさん、女性）

海獣館のアザラシの餌付けやイルカ館のイルカの餌付けが楽しかった。イルカショーも圧巻だった。イルカの餌が魚を10種類近くも混ぜているので大変だと思った。イルカやアザラシの調教もうまくなされていると思った。白神の清流の淡水魚もきれいだったし、熱帯魚やサンゴ礁の魚たちもカラフルだった。ヤマメとヒメマスが淡水か海水かで呼び名が変わるのがちょっと難しかった。（K・Tさん、男性）



↑遠足のパンフレットにはメンバーさんが描いたイラストを使いました。

イルカのショーやウミガメの泳ぎを見て癒されたいし、ゼニガタアザラシやゴマフアザラシが手を振ってかわいかった。イルカの歌も笑ってしまいました。イルカのエサの餌付けも勉強になった。サメやタイもほかの魚もとてもかわいかった。（N・Cさん、女性）

*メンバーさんの感想は原文のまま掲載しています。

健康増進プログラムクッキング

健康増進プログラムの企画として参加メンバーで「ヘルシーな間食」をテーマに自分たちでメニューを調べ、実際に調理をしました。図書館や各自で集めた資料をもとに糖質オフのメリットや使用する食材の栄養素などのテーマで役割分担し、グループワークをしました。今回は「フルーツのせまフィン」を作りました。豆腐を使用したクリームや果物の中でも糖質の低いオレンジを使用して糖質制限を図る工夫をしました。試食会では、他メンバーから質問や「美味しかった」と感想をもらって嬉しそうに答えていました。



↑メニュー選びから調理まで参加メンバー中心に取り組みました。



↑調べたことや工夫したことをまとめて発表をしました。



入院患者さんを対象に作業療法の一環として園芸作業を行っています。皆でいつも一生懸命に手入れをしています。
 盆明けの畑、1週間ぶりの畑は雑草も伸び放題でした。
 草を取りながらの収穫となりました。今年は南瓜が豊作です。
 どうもろこしも鳥に食べられる前に食することができました。
 ツヤツ艶の野菜です！

マチニワデビュー



八戸市中心街にオープンした「八戸まちなか広場マチニワ」に茶居花のキッチンカーが8月20日に初出店をしました。多くの人が集まる賑やかな場所で茶居花自慢のパンやベル・エポック特製の夏野菜カレーなどを販売しました。これからも不定期ですがマチニワに出店をしていますので、是非、一度お越し下さい。10月の出店は2日・3日・10日・15日・17日・24日・26日・29日の予定です。

福寿草夏祭り屋台販売

7月28日に福寿草夏祭りが盛大に開かれ、ベル・エポック、カフェレストラン茶居花、工房茶居花では、屋台の販売をしました。毎年好評のお好み焼きやチョコバナナ、わたあめ等のほかにも、特製のギョーザなどの新メニューもお目見えしました。

夏の暑い中、メンバーさんも頑張って販売や調理・盛り付けを行いました。皆の力で多くの地域の方々に屋台メニューを提供することができました。



茶居花市



6月17日と8月19日に茶居花市を開催しました。6月17日の茶居花市では、北里大学獣医学部よさこいチーム「三源色」によるパフォーマンス等のたくさんのイベントが行われました。8月19日は、バトンチーム「アリエス」によるバントワリングや八戸学院光星高等学校の吹奏楽部による演奏が行われました。当日は天候にも恵まれて多くの地域の方々にお越し頂き、とても賑やかなイベントとなりました。

今年は桜田マコトさんのニューヨークカーネギーホール出演帰国凱旋コンサートも屋外で開かれ、桜田さんの歌声が青空に響き渡り、会場がひとつになって盛り上がりました。



写真右上：6月・8月の茶居花市ともに桜田マコトさんの屋外コンサートが行われました。

バントワリング（右下）や吹奏楽の演奏（左）も大盛況でした。



次回の茶居花市は10月21日（日）に開催します

次回の茶居花市は10月21日（日）に開催予定です。

桜田マコトさんのライブ演奏、福聚保育園の和太鼓演奏や八戸東高校による書道パフォーマンスなどを予定しています。RABラジオの公開録音も予定していますので、是非、お越しください。

カフェレストラン茶居花

休業日：毎週木曜日 営業時間：10:00～19:00(ラストオーダー18:20)



倉石牛
ハンバーグ
100%

秋のグリルフェア

2018年9月1日(土)～10月31日(水)



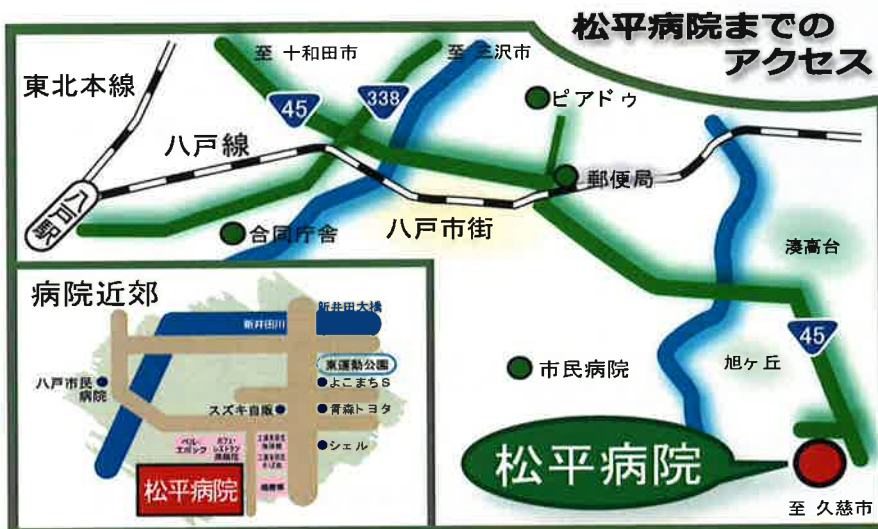
三沢山崎ポークの
パイナップルスペアリブ

わんぱく通信

～工房茶居花のセラピー犬たち～



お出かけ先でお花見中のななこ。
きれいな桜の花に見とれてうっとり。



八戸駅から八戸市営バス旭ヶ丘営業所まで(旭ヶ丘営業所行き)約35分
(料金300円)

八戸市営バス旭ヶ丘営業所から出口平バス停まで(工業大学行き)約5分
(料金150円)

〒031-0813

青森県八戸市大字新井田字出口平17

社会医療法人 松平病院

電話 0178-25-3217

発行元 社会医療法人 松平病院

発行責任者 北條 敬

編集責任者 横田 浩

編集委員 前田 優子

高橋 千恵子

西舘 陽子

田中 泰子

下田中 隆哉

高橋 加奈子

佐藤 美佐緒

桜田 はつみ

長谷部 幸恵

アンダンテ 第53号

発行日 平成30年9月30日