

# すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター  
住所：千葉県市原市稚津2545-1  
電話：0436(66)8867  
担当者：堀川・上田・津根・岡



## 新年のごあいさつ

施設長 平田正雄



職員のひとり言  
「健康とストレス」

看護師長 A K



新年おめでとうございます。  
日本の国会では、今やカジノの是非で国会議員が喧嘩腰の論争になっている。一般民衆からみると、まるで子どもの喧嘩みたいで、テレビで見ていると、これが日本を代表する政治家の姿かと、情けなくなるのは私だけだろうか。話し合いが得意の連中の集まり故、一旦決めたら紳士的に行動するところが何故できないのか。  
南極の氷が少しずつ溶ける話

は以前から話題になっているが、最近今度は北極の氷が溶けて、北極の面積が狭くなっているという。いよいよ地球自体の温暖化の問題になっている。それなのに地球の各所で戦争が続いており、永らく終わりそうにない。すべて自己の真の気持ちで誤魔化して殺人行為をしている。日本の国会の争いも世界の戦争に似ている様で笑い事ではない。



## 西年に思う青春の「ムラ」

皆様 あけましておめでとうございます  
今年が西年「とりどし」。私も84歳西年生まれです。「鶏」と「取り」が同じ音であることから、幸せを取り込むと言う意味で「酉の市」では縁起の良い熊手などが売られています。

私が大阪市立大学に入った昭和26年は朝鮮戦争の真っ只中でしたが、私は若気の至りというのでしようか、戦争反対の心に燃え

て『反戦活動』をしたことを思い出します。  
3年にわたる朝鮮戦争が終わり、日本では第二次世界大戦後の復興期の中で、この軍事需要（特需）のおかげで経済的に立ち直ることが出来ました。安倍首相の祖父岸信介元首相が渡米して日米新時代宣言をしたのが昭和32年西

その昔、当時のソビエト連邦とアメリカの対立構造から北緯38度線を境にして朝鮮半島が二分されて

年であったことを記憶しています。【姉崎病院 院長 岡 賢一】

病気の誘因の一つにストレスがあります。昨年私たちの職場ではストレスチェックが実施されました。色々な質問事項に答えての結果判定が出ます。自分の事だから自分が良く分かっているかと思うが、結果はそうではない。  
私達は過去と未来のことを考える為に多くの時間を使っているそうです。過去の不快な経験を、たった今経験しているかのように感じたり、未来のことを過剰に心配することで迷走してしまうことが、非常に強いストレスを生み出す原因となるのだそうです。  
しかし、このようなストレスに対処する方法があるそうです。「今の時の自分に意識を向けて、ありのままに受け止める」、自分の呼吸に意識を集中させることでマインスの感情や考え事を排除する方法を身につける、というのです。  
ストレスを軽減する事が出来れば、病を受け入れ、穏やかな日々を送ることができるようになるのではないのでしょうか。



# 平成29年 新年の抱負



今年は何年。酉はもともと酒つばを意味し、収穫した果実から、酒を造るという意味や、果実が実る、成熟した状態を表しているそうです。これまで努力してきたことの成果が表れるということでしょうか。ケアセンターでの長年の集大成がどのような形で表れるのか楽しみです。

## 医師



高齢者医療を中心に在宅医療から、外来や入院まで、皆様の協力の元でより地域へ貢献できるように頑張りたいと思っています。

## 看護



入所者様に明るい笑顔と優しさで接し、健康で楽しい入所生活を送れるようにより良いチームワークで看護・ケアをしていきたいと思ひます。

## 介護



利用者様が穏やかに生活できるように、介護職員チーム一丸となって皆様に優しく共感するケアをしたいと思ひております。

## リハビリ



入所者・利用者様の生活の質が向上するように、これまで以上に建設的なリハビリテーションを目指していこうと思ひます！

## 栄養



「安心・安全・お一人お一人にあった給食」をモットーに、利用者様に喜んでいただけるよう栄養科一同、一生懸命頑張つて参ります。

## デイケア



デイケアに来る日を待ち遠しく思ひいただけるように頑張りたいと思ひます。

## 事務



ご利用者様に寄り接することで自分で出来る仕事を増やし、職場の仲間からも一人でも安心して仕事を任せてもらえるよう頑張ります。

## 清掃



ご利用者様に気持ち良く過ごしていただけるように清掃頑張ります。

## 相談



利用者様・ご家族様のご要望に対して、誠実にお応えしていきたいと思ひます。

## 生演奏の迫力に ～12月のお誕生会～



初空の晴れやかさに、幸多き一年を予感いたします。

12月の誕生会では6名の方が祝福されました。ボランティアとして3回目の来所となりました「さすらいのトランペッター」の林様が8曲の演奏を披露され、利用者様も演奏に合わせて歌われる方もおられ、「迫力ある音色がいいね。」等、絶賛されていました。



## 1月の予定

11日(水) 誕生会  
14時30分～ 5階にて  
「青柳じょんがら会」の皆様にお越しいただきます。



## 2月の予定

8日(水) 誕生会  
14時30分～ 5階にて  
銭太鼓「市原鼓蝶会」の皆様にお越しいただきます。



## デイケアルームより

明けましておめでとうございます。  
デイケアでは、制作以外にも数合わせや読書、オセロなどを楽しんで頂いております。



## 編集後記

明けましておめでとうございます。少しでも皆様のお役にたてるよう努めます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。(相談員 O)