

にじいろ

nijiiro

2013 AUTUMN

2013年9月1日発行(年4回発行)

第14号

河野病院ぐるーぷの夏

院内スタッフコラム
スポーツの秋!

熱中症に気をつけましょう!

医師紹介

職員さんちのペット紹介コーナー
うちの子!

にじいろベーカリー
秋のパン便り

クロスワードパズルで頭の体操!

河野病院ぐるーぷの夏



河野粕屋病院

平成25年7月10日(水)に河野粕屋病院では、今年は去年同様の夏祭りではなく、体育館にて七夕会が開催されました。七夕会では、午前と午後の2回に分け合わせて87名の患者様やスタッフが参加され、今回はカラオケ大会を企画し、各病棟の応募者の中から19名の患者様が自慢の一曲を披露しました。表彰式では、各患者様に「美しい歌声だったで賞」や「感動をありがとうございましたで賞」、「そつくりだったで賞」等ユニークな賞状が渡され、会場に多くの笑顔が溢れました。また、カラオケ大会の前には、スタッフより「七夕の星伝説」という織姫と彦星が年に一度だけ会う事を許された2人のお話を紙芝居で読まれ、会場全体が物語に聞き入っていました。



河野病院

平成25年7月25日(木)恒例の夏祭りが河野病院グラウンドにて開催され、入院患者様とデイケア「にじいろ」の通所者様など、多くの方に参加して頂き大変盛り上がりました。今年の夏は例年ない程の猛暑という事もあり、夏祭り当日も気温の高い日となりました。事前に熱中症などの対策を病棟にごとスタッフと患者様の一同で話し合い、帽子、タオルの持参や着衣の指導、水分攝取を促す声掛け等、万全の準備をして臨みました。



河野名島病院

平成25年7月26日(水)に河野名島病院夏祭りが開催されました。今年は太鼓を取り入れより一層祭りが盛り上がり恒例の盆踊りからとても良い雰囲気の中祭りが始まりました。投扇興・二コ二ヨロパニック・さかなつり・ヨーヨー「炭鉱節」では昼間なので日を眺めることはできませんが、「掘って！掘って！」と掛け声を掛け合い、炭鉱を思い浮かべて踊ったり、「火の国太鼓」では二本のバチを両手いっぱいに広げ、音を鳴らしながら踊るなど、元気に踊りを楽しみました。夏祭りの楽しみといえば出店です。今回は「そうめん」「たこ焼き」「すいか」「ジュークス」「輪投げゲーム」の5店が出店しました。



熱中症に気をつけましょう！

- 熱中症の症状 ■
 - I度 热失神・热痙攣（軽症） 日陰で休む。水分補給の発汗
 - II度 热疲労（中等症） 病院にかかり補液を受ける必要がある
 - III度 热射病（重症） 救急車で救命医療を行う医療施設に搬送し入院治療の必要がある
- 熱中症にならない為に大事な点 ●
 - ・ 体調管理（十分な睡眠や、暑さに備えた体力づくり）
 - ・ 水分補給（喉が渴く前に摂る）
 - ・ 衣服の工夫（吸汗・速乾素材や涼感素材の衣料を活用する）
 - ・ 帽子や日傘を使うなどなど・・・

さて、運動をするのにも暑い時期の運動には注意が必要です。まだ暑い日が続く間は運動をする際に限らず、外に出られる際、また室内であっても、気を付けなければいけないのが“熱中症”です。そんな熱中症について、改めて少し触れておきたいと思います。

今年の春には院内のメンバード（勝手に）作ったKRT（河野ランニングチーム）で宗像のリレーマラソンにも出場し見事完走してきました。一緒に走りた先延ばしにしていたあなた！これをきっかけに始めてみてはどうでしょう。

今年の春には院内のメンバード（勝手に）作ったKRT（河野ランニングチーム）で宗像のリレーマラソンにも出場し見事完走してきました。一緒に走りた先延ばしにしていたあなた！これをきっかけに始めてみてはどうでしょう。

秋と言えば・・・芸術！食欲！そして何よりスポーツです。僕個人的には芸術を除いた後者二つがメインなのですが、皆さんほどの秋が一番お気に入りますか？僕はランニングが趣味で月に100kmというノルマを自分に課して運動しています。河野病院に就職して三ヶ月が経ちましたがこの期間、これを達成できなかつた事はありません！密かな自慢です（笑）今ではしばらく走れない時期も終わり、運動には最高の季節です。運動しなくちゃ…と思いながら先延ばしにしていたあなた！これを見事完走してきました。一緒に走りた先延ばしにしていたあなた！これをきっかけに始めてみてはどうでしょう。

秋と言えば・・・芸術！食欲！そして何よりスポーツです。僕個人的には芸術を除いた後者二つがメインなのですが、皆さんほどの秋が一番お気に入りますか？僕はランニングが趣味で月に100kmというノルマを自分に課して運動しています。河野病院に就職して三ヶ月が経ちましたがこの期間、これを達成できなかつた事はありません！密かな自慢です（笑）今ではしばらく走れない時期も終わり、運動には最高の季節です。運動しなくちゃ…と思いながら先延ばしにしていたあなた！これを見事完走してきました。一緒に走りた先延ばしにしていたあなた！これをきっかけに始めてみてはどうでしょう。

秋と言えば・・・芸術！食欲！そして何よりスポーツです。僕個人的には芸術を除いた後者二つがメインなのですが、皆さんほどの秋が一番お気に入りますか？僕はランニングが趣味で月に100kmというノルマを自分に課して運動しています。河野病院に就職して三ヶ月が経ちましたがこの期間、これを達成できなかつた事はありません！密かな自慢です（笑）今ではしばらく走れない時期も終わり、運動には最高の季節です。運動しなくちゃ…と思いながら先延ばしにしていたあなた！これを見事完走してきました。一緒に走りた先延ばしにしていたあなた！これをきっかけに始めてみてはどうでしょう。

院内スタッフコラム スポーツの秋！

河野病院薬局 鶴田

私は、河野病院の薬剤師として、毎年秋になると、院内の運動会や各種イベントに積極的に参加しています。特に、運動会では、毎回、様々な競技で活躍する仲間たちを見ています。しかし、毎年同じく、暑い季節での活動は、必ずといっていいほど、熱中症のリスクがあります。そこで、この機会に、熱中症についての知識を共有し、皆様に気をつけましょう！

熱中症とは、暑い環境下で、体温調節機能が正常に機能しない状態です。主な原因としては、水分補給不足や適切な休憩不足などが挙げられます。また、年齢や体調によって、リスクが高くなる場合もあります。

熱中症の兆候には、頭痛、吐き気、嘔吐（おうとう）、倦怠感（けんたい）、頭痛、気分の不快感、虚脱感などがあります。これらを感じたら、直ちに休息を取ることや、水分補給を行ってください。

一方で、運動会やイベントでは、多くの人々が熱中症を防ぐため、様々な対策が講じられています。たとえば、休憩所での水分補給、日陰での休憩、適切な服装（軽い衣服、帽子、日傘）などです。また、医療スタッフによる監視や緊急時の対応体制も整っています。

最後に、熱中症を防ぐための重要なポイントをまとめます。

- 熱中症にならない為に大事な点 ●
 - ・ 体調管理（十分な睡眠や、暑さに備えた体力づくり）
 - ・ 水分補給（喉が渴く前に摂る）
 - ・ 衣服の工夫（吸汗・速乾素材や涼感素材の衣料を活用する）
 - ・ 帽子や日傘を使うなどなど・・・

以上が、河野病院の運動会やイベントにおける熱中症対策です。皆様、安全第一で楽しんでください！

医師紹介

有吉孝雄先生



■経歴■

大阪医科大学医学部卒業。
九州大学医学部第二外科入局。
済生会八幡総合病院（外科）、松山日赤病院（外科）、岩国市立錦中央病院（外科・整形外科・麻酔科）副院長を務めた後、平成15年萩病院院長（精神科）、美唄病院院長（精神科）、平成25年6月より当院勤務。

医学博士、精神保健指定医、日本医師会認定産業医、日本精神科医学会認定指導医。

■座右の銘■

今の一瞬一瞬しかないと云う事。
今の中に全部すべて何も彼もある。

■趣味■

骨董、古唐津、李朝陶器の研究
古武道（神道夢想流杖術 全日本剣道連盟杖道四段）
(居合道 全日本剣道連盟居合道二段)

わんちゃんのペット紹介コーナー うさの子! 第十一弾

法人職員自慢のペット紹介コーナー第十一弾!
今回はわんちゃんです!
無防備なお腹がたまりませへん(〃✿〃)

河野病院 歯科
宮城さんちの

チャコちゃん

二ヶ月の女の子です!
眉毛が可愛いでしょ!
イモトアヤコと呼ばれています。



にじいろベーカリー 秋のパン便り



…秋の新商品…



さつま芋デニッシュ ¥130
角切りサツマイモとサツマイモ餡をさっくりデニッシュにトッピングしました。



レーズンアップル ¥140
レーズンとリンゴを相性のいいシナモンと一緒に巻き込み、焼き上げました。



きのこピザ ¥150
エリンギとしめじをトッピングしたピザです。



秋のふんわりキッシュ ¥150
かぼちゃ、じゃがいも、人参、ベーコンとキッシュソースを入れてふんわり焼き上げました。



栗あんぱん ¥120
栗の餡をたっぷり包み焼き上げたあんぱんです。



きのこクリーム ¥150
フランスパンに風味豊かに仕上げた季節のきのことホワイトソースを入れ、焼き上げました。



かぼちゃグラタン ¥130
大きな角切りかぼちゃをホワイトソースでグラタン風に仕上げました。



スイートポテトパイ ¥130
さつまいもと黒ゴマの相性が抜群の定番商品です。



焼きいもパン ¥120
オーブンで焼いたさつま芋をベースにしたいも餡を詰めた焼きイモ風パンです。

掲載の商品の他にも人気の定番商品はもちろんデザートもご用意しております。
(日によってはご希望の商品がないこともあります)
なお、ご予約も承っております。
ご予約の際は、店頭あるいはTELでお問い合わせ下さい。

ご案内

twitter & BLOG

毎日twitterでパンやケーキ、お菓子の販売情報をつぶやいています。

また、BLOGでは新商品、イベント出店などあらゆる情報をUPしております。
ぜひ、ご覧ください。



ベーカリーブログ

にじいろベーカリー

営業時間：10:00～18:00

定休日：土・日・祝日

TEL・FAX：(092)672-2416

twitter : 2416_bakery

ブログ: <http://blog.2416bakery.com/>

詳しい情報は裏表紙に記載

クロスワードパズルで頭の体操！

最近、「ほら、あの人・・・名前が思い出せない」「あれよ、あれを買って来て」など、人や物の名前が思い出せない事が多くなって来たと感じる事、ありませんか？身体機能低下の防止のために適度な運動を行うように、脳も使う事で機能の低下を防ぐ事が出来ます。

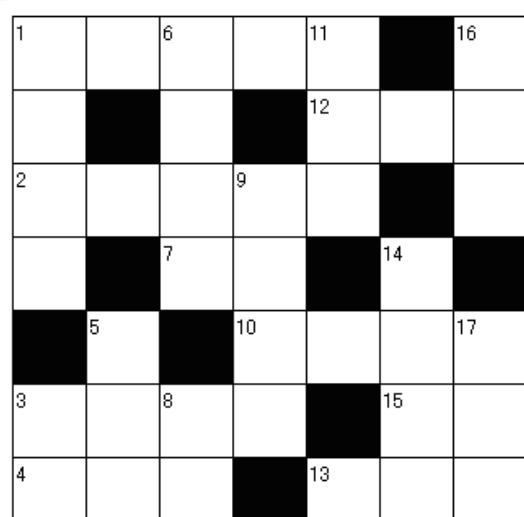
横のカギ

- 日本の葡萄産地と言えば山梨ですが、この葡萄は岡山産が多いです
- 夏は市街戦が強い／正装と言えば塩ビ服
- ここで負け越したら陥落
- 鳥から名前をとりました
- 雨水の通り道
- フラダンスの音楽にはこれが欠かせません
- こたつと言えばこの果物
- 「安心です」を語源に持つ種類もあります
- 153月3日の果物

縦のカギ

- 切り込み入れて皮の方から押して食べます
- 甘いのと渋いのがあります
- ワインの原料
- プロレスは3、ボクシングは10
- 種なしの多くは3
- 風水で○○○○
- 東京在住
- 短音を集めて長音にします
- すっぽい。→4 や↓17はこれを結構感じます
- ビタミンCの基準果物

テーマ：果物



医療法人済世会 グループ施設案内

河野病院

〒811-2413

福岡県糟屋郡篠栗町大字尾仲 139

TEL (092) 947-0611 (代)

FAX (092) 947-8598

<http://www.kawano-hp.com>

e-mail: info@kawano-hp.com

デイケア「にじいろ」併設



河野名島病院

〒813-0043

福岡市東区名島 4 丁目 28-53

TEL (092) 681-5231 (代)

FAX (092) 672-1525

<http://www.kawano-hp.com/najima/>

e-mail: kawanonajima@kawano-hp.com

デイケア「どりーむ」併設



河野柏屋病院

〒811-2101

福岡県糟屋郡宇美町大字宇美 10-2

TEL (092) 932-7300 (代)

FAX (092) 933-3138

<http://www.kawano-hp.com/kasuya/>

e-mail: kawanokasuya@kawano-hp.com



特定非営利活動法人にじいろ福祉会 小規模作業所 にじいろベーカリー

営業時間：10:00~18:00 定休日：土・日・祝日

〒813-0043

福岡市東区名島 4 丁目 28-53

河野名島病院敷地内

TEL・FAX (092) 672-2416

<http://blog.2416bakery.com/>

e-mail: nijiiro-bakery@kawano-hp.com

訪問看護ステーションパラソル

〒813-0043

福岡市東区名島 4 丁目 28-53

TEL (092) 661-7444

精神障害者グループホーム

白百合荘(男性) 福岡市東区

河桜荘(男性) 糟屋郡篠栗町