

誠晴會 だより

Medical corporation SEISEIKAI
Public information magazine

1 月
新春号

January. 2021
No.17

今月の表紙

「ふきあげ納富病院と門松」

明けましておめでとうございます。

謹んで新年のお祝辞を申し上げます。

旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り、
誠にありがとうございました。

本年も相変わらず、よろしくお願いいたし
ます。皆様のご健康とご多幸をお祈り申
し上げます。

■ふきあげ納富病院理念■

1. 温かみのある誠実な医療提供を通じて、地域医療の推進に貢献いたします。
2. 泌尿器疾患、腎臓疾患に関する専門性をより追求します。

■ふるさとの森理念■

1. 温かみのある誠実な看護と介護を通じて、地域介護の推進に貢献し、一日も早い在宅復帰を目指します。
2. ご利用者とそのご家族、私達とのチーム全体による目意識を持ったリハビリテーションを中心とする残存機能維持、向上を目的とする医療ケアを目指します。
3. ご利用者の人間らしさと豊かな人生に寄与し、新しい生き方のサポートを致します。
4. 生きがいのある生活空間と生涯教育の場を提供します。

写真撮影：武部 壮馬

朝長医院 朝長 弘道 院長ご寄稿

「会えてよかった」

理事長 納富 貴嗣

新病院開設にあたって

「生老病死」

副院長 田丸 俊三

「感謝の気持ち」

「一緒にストレスに強くなりましょう。」

【研修会報告】院外研修

看護師として成長するために
ふきあげ納富病院 看護師 永渕 琢也

くじらの食文化

ふるさとの森 田川奈都紀

TOPICKS

スタッフインタビュー

・コロナに負けるな

桶谷 美波

小野 光子

わいわいクラブ活動紹介

「謹賀新年 2021 年」・・・武部 壮馬

惟任さんのサッカー日記

～惟任道場～

ふきあげ納富病院・・・惟任 邦嗣

誠晴會だより 1 月 新春号

2021 No.17

CONTENTS

01 目次

02 朝長医院院長ご寄稿

03 理事長寄稿

05 副院長寄稿

07 ストレスに強くなりましょう！

09 【研修会報告】院外研修
－ 看護師として成長するために

11 くじらの食文化

13 スタッフインタビュー

コロナに負けるな

桶谷 美波

小野 光子

19 わいわい活動紹介

21 「惟任さんのサッカー日記」
～惟任道場～

NEXT

次回は **4 月 15** 日発行

「会えてよかった」

朝長 弘道先生

「先生に、会えてよかった」

Mさん（七十二歳、女性）の声は低いが、はつきりと聞かれた。私はだまって、彼女のやせた手を握りかえた。病室にはMさん御夫婦と私の三人。他には誰も居なかった。

平成十一年十二月、私は彼女の右下腹部に軽い圧痛と抵抗を発見した。地元の国立病院に紹介したら、それは上行結腸癌と判明し、本人にも告知された。早速、手術が行われ、退院したら間もなく私のところにおいでになり、元気な姿を見せてもらった。

しかし、半年後には肝臓に転移が認められた。頑固な腹痛、徐々に大きくなるお腹のしこり、衰えていく体力。癌の再発とは明言しなくても自分の予後を悟られたのだろうか、望んで私の医院に入院してこられた。御主人もつきそって泊まれた。

Mさんは驚くほど冷静だった。自分が死んだ時の処置は息子と娘に頼んでいる、死の装束はもう揃えていることを話された。私は、それは素晴らしいことと受けとめた。人はいずれ死ぬ運命。その時の心の準備や、死後に

備えて身の回りを整えておくのは、生きている今の一日を有意義にするため決して無駄ではない。そんなことをしどろもどろに答えた。

大腸癌の再発で見通しは暗いことは承知しておられただろうが、少し調子が良い時は、ひよつとしたらこのまま治って、又、元気になるんじゃないかと。Mさんの顔にそんな希望と明るさを見ると切ない。口先だけの慰めは空しいが、彼女の苦悩に共感し、御主人はじめ家族はみんな、私どももみんな、あなたを見守っているくらいかえた。

徐々に、確実に進んで行く病状、何もしてやれない私ども、そんな切羽つまった、胸苦しい雰囲気の中で、思いがけず言われたのだった。

「先生に（めぐり）会えてよかった」

その言葉は私の心に沁みた。有難かった。

言葉はすぐ消えてなくなるが、それは私の心の中にだけ残る、私に対する何よりの勲章であつた。

生者必滅・会者定離

重く、切ない三か月の入院のあと、Mさんは消えるように亡くなられた。御本人の生前の望みにより、限られた身内と看護婦の手によって体を清め、用意されていた装束をつけた。御主人はずっと泊まりこみで看病され、この間、帰宅されたのはほんの三、四回だけだったろう。亡き奥さ

んを伴って病院を去る時、言われた。「私の（死ぬ）時にもよろしくお願いします」

「めぐり会えてよかった」なんと印象的なひびきだろう。Mさんは信心深く、入院中は私が病室に入った時も、出て行く時も時も合掌されてして挨拶された。又、お寺や婦人会など人のお世話をよくなさり、人前でしゃべることでも多かったと聞く。そんなMさんだからあんな運命的な、すばらしい言葉が自然とあふれ出たのだろう。しかし、一般的には、たとえ心からの感謝の気持ちを持つていてもそれを言葉に表わすのはむずかしい。つまるところ、言い古された「ありがとうございます」「お世話になりました」に落ちつくことだろう。

仕事柄、お礼を言われる立場の私どもは、聞きなれたその言葉に特に新たな感興を憶えなくなつていないだろうか。耳なれたその言葉の奥に患者さんの切なる気持ちが込められていることに改めて思いを馳せ、そんな感謝の言葉をかけられる私どもの職業の有難さを忘れるまい。自戒をこめて…。

「生老病死」からは 逃れられないが故、 そこに目を当て、素敵に生きる。 そのための ホスピタリティー あふれる施設づくり。

数年前に誠晴會だよりも寄せた、新病院のイメージを言葉に落としたものを一部改変加筆し、改めて掲載させていただきます。

本来、我々はこの世から病氣なんてなくなってしまう!!という思想のもとに働かなくてはいいけません。それは崇高な思想ですが、非現実的でもあります。「生まれてしまった生命」の辿る人生には、「生老病死」を経験しないものは一人としていないからです。「生まれてしまっている」私たちは、運よく「病氣の方」や「老いゆく方」の援助をさせていただく機会を、「今この瞬間」得ています。有難いことです。一定頻度で病氣は生じます。私たちは「病院スタッフ」として、思ってしまった方々が少しでも楽になればと

願い仕事をしています。「楽」は医療・介護でも提供できますが、さらに「楽しい」環境を作る努力も必要と考えます。

私たちはまた、少し特殊な透析医療も提供させていただいています。透析患者の腎臓は、言葉が直接的過ぎますが機能的には「死んで」います。つまり、普通の病氣より一歩エンドポイントに近いのです。透析患者は医療技術の進歩によつて「生きる」ことができるようになりました。その歴史はわずかに40年程度のものです。このような方々にとつて、病院は重要な生活の場になります。少なくとも週に3回4時間以上は病院で過ごさなければいけないのです。そのような視点から透析患者さんが気持ちよく過ごせるスペースを作ることは私たちの義務であるとも感じま

す。透析患者さんのご希望に沿うものが作れたら幸せですよ。

医療を適切に提供するのはいくまで「普通」の業務です。どの施設でもやらねばならぬこと。我々はそれを既にほぼ実践しています。新たな施設ではそれ以上を土地と建物の力も取り入れ目指します。できるからです。

次に我々は、関連施設に老健を持つがゆえの義務をはたさねばなりません。老健は本来ご老人の生活の質を高めるための施設です。この視点から、病氣だけにターゲットを絞るのではなく、ご老人の身体能力の向上、衣食住を通じた全人的な生活レベルの向上を目指しながら、それらが、我々職員世代、ひいてはその子供の世代にもよい影響を波及させることができるようになれば理想です。その理想は絵空事ではない気がします。つまり、それは私達医療従事者の果たせぬ「欲望」ではなく、実現可能な「夢」のような気がしてなりません。

「生老病死」とは人の一生を端的に表した言葉です。我々は普通言葉にしないのですが、改めてしつこく、あえて述べると、「生」は産婦人科の先生にお任せするとして、私た

ちは「不老長寿はかなわぬ夢」であることを十分知り尽くしたうえで、「老」を慈しみながら衰えを回復する努力を惜しんではいけません。「病」を患われてしまった方で、少なくともご縁のある人々に対し支えとなればいい。そして最後の最後には「死」をつつましく見守ることができるような「大地」を新たに作っていかねばと思っています。このプロジェクトに関わる関係者それぞれが、「生活の場を生き生きと過ごせ、年齢を重ねてますます愛着を持つことができ、最終的には自分が死にゆく時に素敵に時間を過ごせることができる理想郷」をイメージし、このプロジェクトを進めてまいりました。

医療は今まで効率ばかりに着目してきたと反省しています。コンクリートで固められた四角い箱というのが今までの病院のイメージです。それを打破します。土地と建物は、人々に幸せをもたらすことができる大きなツールです。建物を含めた地域の力が最大限増幅されるような、光に満ち風がそよぐ、この場所に来ただけで癒される!!といった、こは病院の敷地だったんだということを忘れさせてしまうような場所を造っていただけました。丘の上にひっそりぽっかり浮かんだような、目立たず、さりげない病院が中央に配置され、その周辺施設のにぎわいで、普通に

「生老病死」の意味

生老病死とは、**仏教**用語です。生まれること、老いること、病気になること、死ぬことの4つの苦のことをいいます。

苦は「苦しみ」という意味ではなく「自分の思うようにならないこと」の意味で、生きている限りは避けることのできない、この世での人間の苦悩のことです。

苦は精神、肉体ともに悩みに逼迫ひっぽくされている状態をさします。

働く地元の方々や元気に走り回る子供達、それぞれの方が主人公になりえるような空間づくり。できました!!

「病院」の英語表記は「ホスピタル」。これは「ホスピタリティー」Ⅱ「親切にもてなす、歓待、厚遇」から来ています。全然、「病」が入っていないのです。我々も「ホスピタリティー」に立ち返ることが大切と考えます。そのためには、言葉から変えたい。そう思いましたが、今回そこまで行けずといった感じとなりました。それは次世代が担ってくれるでしょう。

多くの人がここに集います。その方々を輝かせるのが私たちの使命です。



感謝の気持ち

新年あけましておめでとうございます。

新年は、コロナ禍という今世紀最悪の事態（現在も継続、増悪）という信じ難い最悪の一年となりました。鹿島市の皆様、誠晴會のスタッフ皆様におかれましても未曾有の災禍の中、大変な苦労をされておられることと案じております。

その中で昨年末の病院の引越し、予定通りの開院と目まぐるしい年末年始となりましたが、予定日通りの開院から大きな問題もなく外来診療、透析、手術等が円滑かつ効率よく稼働出来ているのも病院スタッフ皆さんの努力、チームワークの賜物と考えております。スタッフの

皆さん身体的、精神的ストレスは計り知れないものだったとお察しします。本当にお疲れ様でした。心から有り難うございました。唯々『感謝』の言葉しかありません。『感謝』の気持ちでいっぱいです。

今年、62歳になりますがコロナ禍に順応・対応し、負けないように心のこもった適切な診療、安全かつ的確な手術を心がけ初心に帰り日々精進していく所存でございます。今後も御指導、御鞭撻、御支援を何卒よろしくお願い申し上げます。

謹賀新年



皆様のご健康を
心より祈念いたします



ふきあげ納富病院 副院長

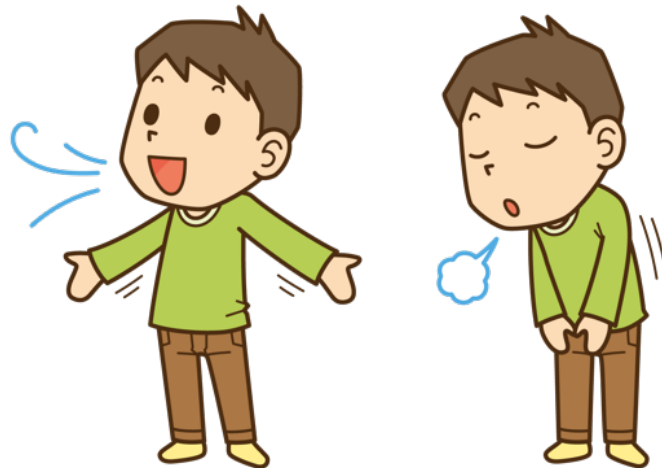
田丸 俊三 泌尿器科

①朝、目が覚めたら日光を浴び朝食をとる



味噌、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品と食物繊維は腸内環境を整える為にも積極的にとる。

②1日1回3分間程度、ゆっくりとした深呼吸をする



鼻から3秒かけて「すーっ」と息を吸い、次に口をすぼめて6秒かけて「ふーっ」とゆっくり息を吐き出す。空手にも呼吸法を重視する『てんてのひら転掌』という型があります。狭い所でも出来ますのでお家でもされても良いと思います。興味のある方は沢山動画があげられていますので御参考にして下さい。

●適度な運動を行う

ウォーキングや階段の上り下りなど行う。週3回ほど1時間程度（距離関係なく）が良い

③こまめな水分補給



・起床後から夕方にかけて十分な水分を取り夕方から就寝前はひかえる。



・寝る前に39℃～41℃のお湯に浸かる事で質の良い睡眠につながる。

④就寝前にお風呂に浸かる



一緒にストレスに強くなりましょう！

●ストレス過多になると自律神経のバランスが乱れる

健康な身体には、質の良い血液が身体の隅々まで十分に流れています。その血液の流れをコントロールしているのが自律神経です。

自律神経は、循環器、消化器、呼吸器、泌尿器（排尿）などの身体のあらゆる器官の活動を調整するため、24時間働き続けていて、自分の意思でコントロールする事は困難です。自律神経は「交感神経」と「副交感神経」に分けられます。

交感神経が優位になる時は、副交感神経が休憩します。副交感神経が優位の際は交感神経が休憩します。これが協調運動です。交感神経が働くと血管が収縮し、心拍数や血圧は上昇、気分は高揚して活動的な状態になります。副交感神経が働くと血管が広がり、心拍数、血圧が低下してリラックスした状態になります

排尿に関しては、尿を貯める（蓄尿期）時には交感神経が優位になり尿を出す（排尿期）時には副交感神経が優位になります。緊張すると精神的に尿意感が強くなるのに排尿出来なくなります。どちらかが過剰に強く働く時や同時に同じレベルで働くことは、好ましくなく両方バランス良く機能することが大切です。

様々な事情によりストレス過多の状態になると自律神経のバランスが乱れ、不眠や食欲不振、疲れやすくなるなど身体に不調が起こります。

●ストレスに強い身体を作るために行いたい毎日の習慣

自律神経のバランスを整えるように毎日の習慣を見直すとストレス解消や規則的な生活習慣につながり、健康的生活を送るのに役立ちます。日常生活で出来ることから始めてみましょう。

お家でいつでも出来るヨガも大変良い運動と考えます。誠晴會では、ふるさとの森、ふきあげ納富病院の各施設で月1回ですがヨガ教室が行われています。終わった後の爽快感・心地良い疲労感があり質の良い睡眠が取れますので奮って参加しましょう。



今年も一年、協力し合ってコロナ禍に振り回されず誠晴會グループを盛り上げましょう。公私共々、何卒よろしくお願い申し上げます。

1

看護師として 成長するために

ふきあげ納富病院
看護師：永渕 琢也

看護師は患者の心理をくみ取れる専門職

医学…自然科学を基礎に発展

看護学…人間科学を基礎に発展

体験した人は、その事がよく分かる。専門職は体験していなくても、そのこと
理解に近づける専門集団

医師…自分がガンにならなくても、ガンを理解し、治療できる

看護師…自分がガン患者でなくてもガンの患者の心理に近づける

仕事で心に余裕を生むためには…

- ・「私もやればできる」という自己肯定感情を持つ
- ・仕事の間口を広く持ち、奥行きを伸ばす努力をする

相手を一旦受け入れるためには

相性もあるので意見も食い違います。時には、意図的に責められる時もある。二〇人もいれば周囲の妬みも出る。自己利益を優先する人もいる。いくら頭にきても、一回はこう考える「まあ、そういう考え方もあるよね」そのつらい時期を乗り越えたとそこから先は、何とかなる！とにかく、友達、先輩、恩師、家族、同級生などに相談しながら乗り越えるために、もがく事が大切。

身につけた方が良い習慣

- ・人に会ったら挨拶する
- ・時間を守る
- ・相手を思いやる
- ・何かしてもらったらお礼を言う
- ・間違ったことをしたら、すぐに謝る
- ・良い習慣こそが、最大の教育

できる人は、以下の事を自覚して行動する

▽看護師である前に、職場に勤める「社会人」である

▽社会人としての基本的マナーを、職場で実践できる

▽「経営者はその組織のミッションを果たしてもらうために、私に給与を支払っている」ことを自覚している

社会人の基本マナー

▽時間と期限は必ず守る
▽急用事は、前もって、必ず自分から連絡する

▽身だしなみを整える

▽挨拶は心をこめて

▽勤務中の居場所は常に明らかに

▽休む時は、人に迷惑がかからないように引き継ぎ、情報共有、仕事の調整

組織人としての、人間関係の構築

- ✓より良い同僚関係になるように努力する
- ✓丁寧な言葉遣いと、謙虚な姿勢
- ✓相手の良い面を意識する
- ✓注意されたら一旦すべてを受け入れる
- ✓チームワークを乱す言動をとらない
- ✓自分の言動と役割には責任を持つ

教える力の前に「教わる力」を身につける

臨床経験が豊富になると「教える力」が求められる。しかし、どんな人でも、ひとりで全てを教えられるほど、職業人として完成はしない。

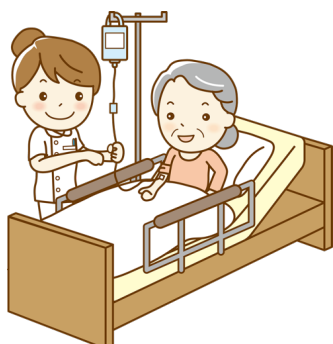
人に「教える力」を正しく身につけるためには、人から「教わる力」「教えてもらえる力」を身につけておく事が大切。

意見・感想

この講義で、自分は人として看護師として先輩として後輩としてきちんと仕事が行えているのか、人と接することが出来ているのか振り返る良いきっかけとなりました。

自分の中では、最低限マナーは守れているだろうと慢心していた部分があり、自分を客観的に見直すことができました。挨拶や報連・相にしろ接遇は人を育てるものであると学びました。

これからも、謙虚な姿勢で人に対しての自分も含めた相手を成長させることができるような人間形成をしていきたいと思います。

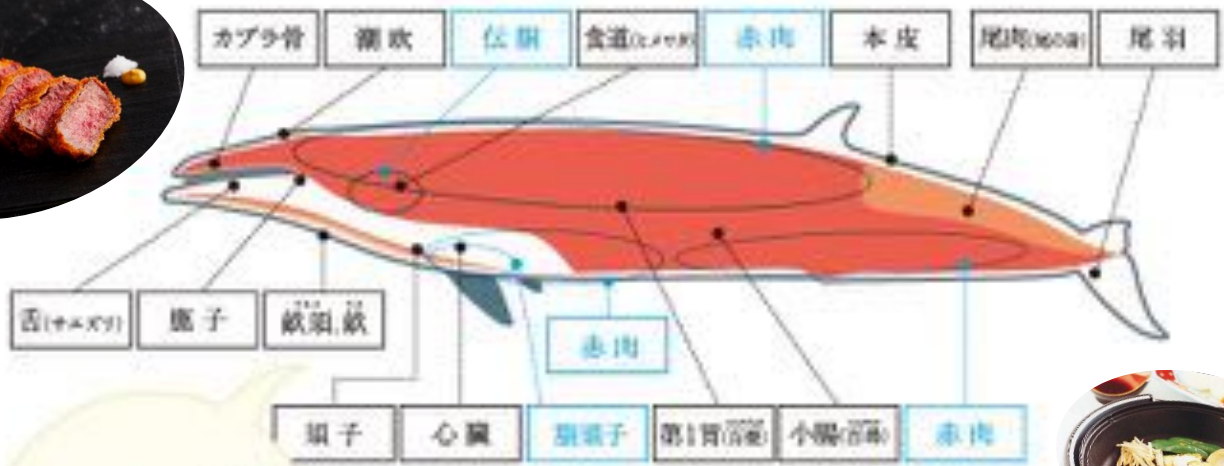




大村・東彼杵と鯨

日本で鯨食が始まった最古の記録は縄文時代前期と言われています。江戸末期には深澤義太夫が紀州で捕鯨を学び九州での捕鯨の草分けとなりました。当時、九州近海は鯨の宝庫で豊漁が続いており、鯨は捨てるどころがなく一頭で莫大な利益がありました。深澤はその利益を神社仏閣の新築や修復、新田開きや多くの堤を作り、なかでも最大の功績は野岳湖の造成と言われています。

東彼杵が流通の拠点となった一番の理由は長崎街道と平戸街道の分岐点であった為利便性がよかった為と言われています。鯨の消費量は昭和30年代をピークに減少しており一人当りの年間消費量は約50g、長崎県は全国で最も消費量が多く一人当たり約170gとなっています。地域により使用する部位にも差が見られ筑豊など炭鉱の町では塩漬け赤肉、佐賀県では塩鯨、長崎市内ではベーコンやさえずり等が好まれているそうです。



*図、写真：くじらタウン HP 提供



そのぎ茶

東彼杵町は長崎県一のお茶の産地であり、県内の約 60%が生産されています。そのぎ茶の歴史は室町時代にまでさかのぼることができ、江戸時代には大村城主の奨励により栽培が盛んになり現在の基礎が作られました。江戸時代末期には彼杵港から荷積みされ長崎で大浦慶などの商人を通じて外国へと輸出されました。

茶園は昭和 40 年代に面積を急速に拡大、その後茶園の新植や改植が進められたということです。生産地が佐賀県との県境にある為「嬉野茶」として出荷されていた時期もありましたが近年は「そのぎ茶」として認知度を高めています。平成 4 年にはそのぎ茶は九州茶業品評会において農林水産大臣賞をはじめ上位を独占、以降も優良茶産地として数々の産地賞を受賞し注目を集めています。

そのぎ茶は蒸製玉緑茶と呼ばれる製法で作られており茶葉がくるくると丸みを帯びており、渋みを抑えたまろやかな味が特徴です。生産農家がそれぞれに茶葉の製造を行っていることもあり農家ごとに違う味が楽しめるのも特徴の一つだということです。



< そのぎ茶のふりかけ >

- | | | | |
|------|-----|------|-----|
| ・茶葉 | 45g | ・白ごま | 16g |
| ・桜えび | 10g | ・青のり | 3g |
| ・塩 | 6g | | |

材料をすべてミルサーに入れ粉碎する

*お好みで桜えびを鰹節やいりこに



感染委員会



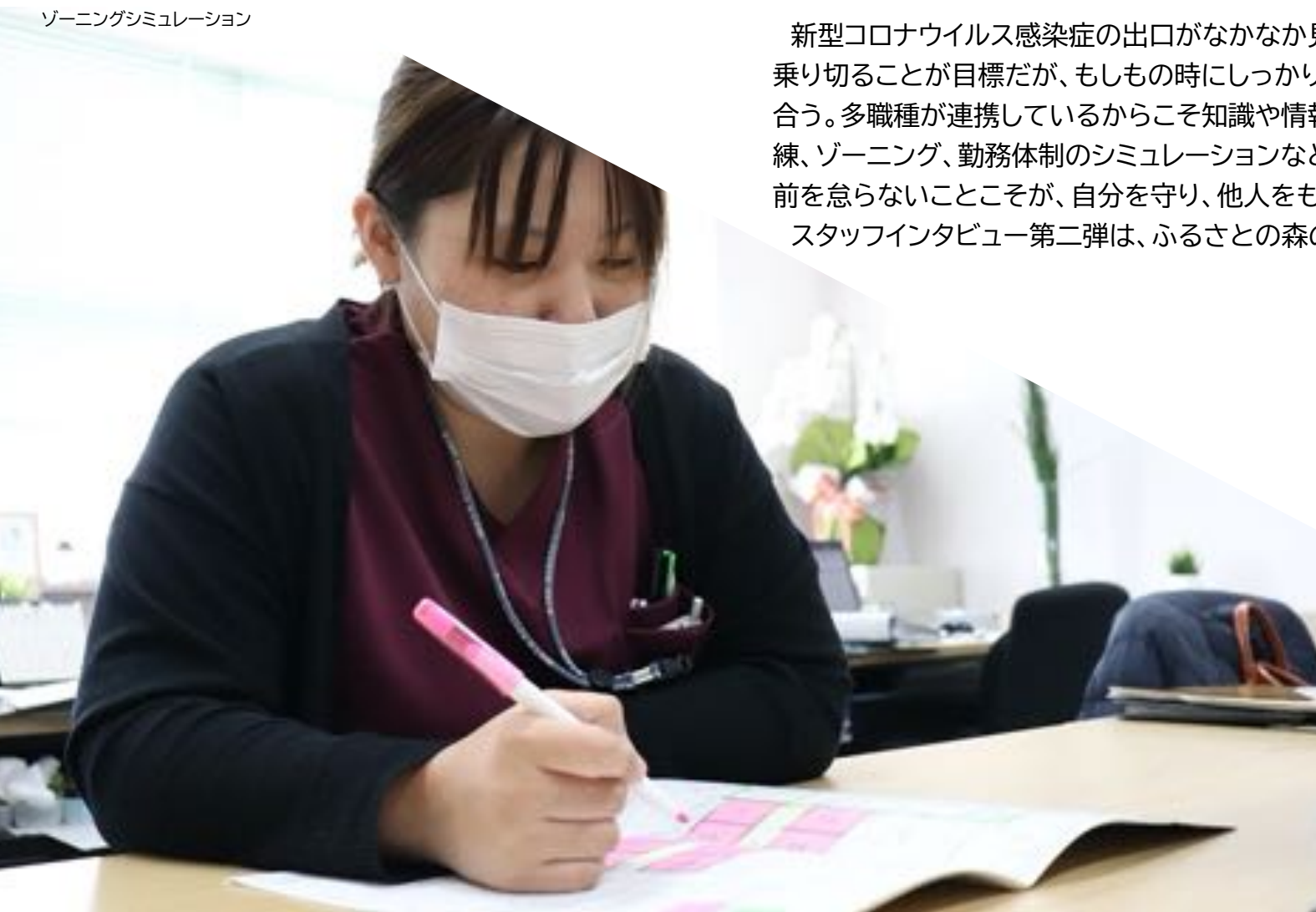
出勤時の体温測定

STAFF INTERVIEW SPECIAL FEATUR

コロナに負けるな

新型コロナウイルス感染症の出口がなかなか見えない。むしろ増加の一途をたどっている。感染者ゼロで乗り切ることが目標だが、もしもの時にしっかり備える。一人で考え込むのではなく、仲間同士で意見を出し合う。多職種が連携しているからこそ知識や情報を共有し、チーム一丸となって立ち向かう。防護服着脱訓練、ゾーニング、勤務体制のシミュレーションなどは医療従事者としては当たり前かもしれない。その当たり前を怠らないこそが、自分を守り、他人をも守る。“備えあれば憂いなし”だ。

スタッフインタビュー第二弾は、ふるさとの森の感染対策委員会を束ねる二人に話を聞いた。



ゾーニングシミュレーション



防護服着脱訓練

Since2008.9

SPECIAL INTERVIEW

桶谷 美波

MINAMI UKEYA

感染対策委員会委員長であり、看護課 主任として部下をまとめている。コミュニケーション力が高く誰とでも気さくに話し笑顔が絶えない。また、二人の子供を育てるワーキングマザーで、子育てと仕事の両立に奮闘している。

—— 医療・福祉の仕事を選んだのはなぜですか？

「高校生の時にヘルパー2級の資格を取得したので、介護職を目指すつもりでいました。介護施設の面接を受けた時に看護師の勉強をしてみないかと誘われたのがきっかけで、介護の仕事をしながら看護学校へ行くようになりました。准看護師の資格を取得してから一時期、医療福祉の仕事から離れてスーパーのレジ打ちをしていた時がありました。そんな時に、ふるさとの森で働いていた同級生から、『看護師の資格を持っているのにレジ打ちしているのはもったいない』と言われ、ふるさとの森の見学だけでも行ってみたいかと誘われました。それがきっかけでふるさとの森に縁があり、あつという間に12年が経ちました。今でも自分に看護師の仕事が合っているのか分からない時があります。でも、スーパーで働いている時、店内が寒すぎて足がつりそうになりながら仕事をしていた時を考えると、自分には看護師の方が合っているなと思います(笑)。」

—— これまで勤務してきた中で一番印象に残っていることは何ですか？

「看護師の人数が少なくて2階と3階で日勤が一人という時がありました。その時は、泣きそうになりながら勤務していた記憶があります(笑)。今は看護師の人数も増えて、だいぶ余裕ができました。」

—— 「コロナの流行に伴い、感染対策委員として苦勞したことなどは教えて下さい。」

「感染対策委員会の委員長として約4年が経ちます。これまでは、前年のデータなどを活用し評価・反省をしていましたが、「コロナは前例のない未知のウイルス

です。全員に周知・実践してもらわないといけないので、1からのマニュアル作りは苦戦しました。施設、家族、地域の生活を守ることがこんなに大変だと感じたことはありません。今までの知識を駆使して感染対策に努めているつもりです。もし「コロナの感染者が出た場合、」しないでかかるより「してかかる」のでは違います。今の対策に不安や不満、無駄なこともあるかもしれませんが。今が踏ん張りどころだと思います。まだまだ気を緩めることはできませんが、早く終息の日を迎えて欲しいですね。終息したら1週間飲み歩きたい気分です(笑)。今は我慢！」

—— おうち時間が増えたと思いますが、どのように過ごされていますか？

「特に何かをしているというわけではありませんが、休みの日はゆっくり過ごしています。強いて言えば、今までより家にいる時間が増え掃除機をよくかけるようになりました。うちは娘が二人います。私含め女子は髪の毛が長いので、落ちているとすぐく気になります。」「コロコロしても落ちている髪の毛を見かけると、気づいた時には掃除機を手に入れています(笑)。家電マニアではないのですが、よく掃除機を使うようになり、新製品が出ると気になってしまいます。今では我が家に掃除機が3台もあります(笑)。」

—— 後輩たちへのメッセージをお願いします。

「看護課は幅広い年齢層が在籍しています。自分の中の上司像は、ビシッと物事を言う上司がいたり、話しやすい上司がいたりして良いと思っています。自分では相談しやすい上司でいたいと思っています。周りもそう思ってくれていたら嬉しいです。」

写真:徳村こゆき
インタビュー:戸田亜由美

Since2019.8

SPECIAL INTERVIEW

小野 光子

MITSUOKU ONO

感染委員会副委員長。正看護師の資格を持ち、病院勤務を経て当法人へ入職。2020年3月には介護支援専門員の資格取得。現在はケアマネジャーとして勤務しており、利用者や家族に寄り添い在宅復帰の支援を行っている。

——医療・福祉の仕事を選んだきっかけは何ですか？

「看護師になろうと思ったのは、高校生の時でした。みんなから頼られる存在で、憧れたのがきっかけです。約20年看護師として病院で勤務をしてきました。看護師として処置等はもちろんですが、患者さんの移乗介助もしないといけません。これが結構大変なんですよ。きついなと思うことがよくありました。同僚に、介護職から看護師になった人がいて、その人の移乗動作や体位変換の仕方がすごく上手で丁寧でした。その姿を見て、介護の仕事にも興味を持つようになりました。」

——仕事をする上で難しいと感じることは何ですか？また、壁にぶつかった時はどのように乗り越えていますか？

「老健は在宅復帰が一番の目的となります。私から見たら在宅復帰してもまだまだ不安があるなど感じる所も、本人や家族はお互いを心配させないように『大丈夫。できるよ。』と話されることが多い気がします。だから在宅復帰後にどんなことに困られるか、どうすれば生活しやすくなるかを見つけて出すことに難しさを感じます。行き詰った時や分からないことは、先輩ケアマネや介護、リハビリのスタッフに自分が納得のいくまで聞きに行きます。ケアマネの仕事は奥が深く、まだまだ勉強中です！」

——感染症に対しては色々勉強をされてきたと思いますが、「コロナの状況をどのように感じますか？」

「今まではすぐに個室隔離をし、使用した物はその場

で捨てるという対応で済んできましたが、コロナは今のまでの感染症と全然違う未知の世界だと感じています。前例がなくデータが無いので手探りの状態です。感染対策で日常生活が変化していく中、利用者や家族の要求に答えていくために、みんなで知恵を出し合っています。」

——おうち時間が増えたと思いますが、どのように過ごされていますか？

「私はコーヒーが大好きなので、どんなに忙しい時でも必ずコーヒーを飲むようにしています。豆から挽く本格的なことはしていませんが、子供がまだ寝ている時間にゆつくりコーヒーを淹れ、朝のスイッチを入れて一日頑張ろうと気合を入れていきます。コーヒーに砂糖やミルクを入れるのがあまり好きではないので、ブラックコーヒーと一緒に菓子を食べるのも好きですね。あと、外出がなかなか思うようにできない状況なので、おうち時間を少し贅沢にしたいと朝食のパンに、バターとシナモンとはちみつをかけて食べることにハマっています。コロナの影響で一時期バターが品薄になって手に入らなかった時は、かなりショックでした。子供と一緒に食べようとしたこのやり方を勧めてみたのですが、誰も共感してくれず、子供達は何もつけずに素材の味を生かして食べていましたね(笑)。」

——これからの目標を教えてください。

「新人ケアマネとしてまずは、利用者とその家族が抱える潜在的課題が見つけれられるようになります。」

わいわい大作戦

2020
10～12月編

October

- 03. 和泉式部公園で遊ぼう！
- 11. みゆき公園へこう！！
- 18. 第二回炎のわいわい運動会
- 25. 志田焼の里で絵付け体験！
- 31. ブレイズフェスタに参加
サッカー大会出場！

November

- 07. アマビエを作ろう
- 14. 焼き芋パーティー
- 21. ペーパークラフトで
立体模型作り！
- 28. 煮込みうどんづくり

December

- 05. ふきあげ納富病院
「植樹式」参加！
- 12. クリスマスツリー作成！
- 19. 寒い日は温かい麺
ラーメンを作ろう
- 26. クリスマスパティー



・ブレイズフェスタ 試合前の円陣



・みんなで煮込みうどん



・植樹会 ハーブを植えています。

令和3年度 新規会員受付中

・対 象

鹿島市内の小学生1～6年生

※各自送迎させる場合は、市外でもOK

・開所日

平日の放課後、土曜日、代休日、長期学校休業日

・時 間

学校がある日・・・放課後～19:30

学校がない日・・・7:30～19:30

・ご利用区分

- ①レギュラー会員…1年を通じて月～金、及び土曜日にご利用
- ②シーズン会員…春・夏・冬の長期休み期間中にご利用
- ③スポット会員…一時的にご利用、もしくは曜日指定でご利用



謹賀新年

お正月に飾る
かどまつ作り!!

2021



お問い合わせ先：わいわいクラブ（ブレイズ株式会社内）

〒849-1311 鹿島市高津原537番地1（鹿島高校大手門校舎下）

携帯：080-4692-8181 TEL：0954-68-0246 担当：江頭



青山敏弘（サンフレッチェ広島）174cm 73kg
1986年2月22日生まれ、岡山県出身。岡山県作陽高校から2004年にはサンフレッチェ広島入り。
ボランチとして、12年、13年、15年とJリーグ優勝に貢献した。15年にはJリーグ最優秀選手（MVP）を受賞。11年、日本代表に初めて招集され、14年のブラジルワールドカップに出場。今年はクラブ生え抜きとして17年目のシーズンを戦っている。

正しいポジショニングの定義

正しいポジショニングの定義

自分だけでなく、相手の選択肢も増やし、相手に迷いを生じさせるのがいいポジショニングです。ただし、いいポジションをとることは目的ではありません。あくまでもゴールを奪うための手段でなければいけません。

ポジショニングは選択肢を生むものです。自分の選択肢だけでなく、相手の選択肢も増やします。例えば、自分の次のプレーを予測するときに、その予測が2つ以上あると相手は迷うと思うんです。相手を困惑させ、それを見て自分が選択するわけです。自分が受けるふりをする事で周りの味方が空いて、新たな選択肢が生まれます。周りの状況を常に見て駆け引きをしながら、相手が迷うような場所を探しています。

戦術の中で自分がどう活きるのか、チームとしてどのように点を取るのか、そこから逆算でいいポジションが生まれる。

これらから学ぶことは、、、

先見の明はサッカーでいうリスクマネジメントだと思います。子供たちには守備の原理原則とミスした瞬間に慌てるのではなく落ち着いて対応することを教えます。その状況を試合で経験し練習の積み重ねで成長していきます。実際には完璧にはいきませんが、こう動けばこうなるという状況をつくり出す側に立ち、常に主導権を握ることを目指したいと思います。

惟任さんのサッカー日記 ～惟任道場～



これとう くにづく
惟任 邦嗣

1975年1月19日
鹿島市出身

昼間はふきあげ納富病院で働き
夕方から嬉野・鹿島で活動をしているFCレボーナで指導をしている。

先見の明をもつ…

先回りし、長期的な利益を優先せよ
状況に反応するだけでなく、状況をつくり出す。

「あの人は、いつもリアクティブなんだよね・・・」
これはとある巨大投資会社の幹部が会社経営者の腕前を評価する時によく使う言い回しである。

リアクティブな人というのは文字通り、何かが発生してからそれに対応を考えることで結果的に後手、後手に回ってしまう。これに対してプロアクティブな人は、何か状況が発生する前に先手を打ち、状況を作り出す側に回る。

将来何かが起きるかなんてわからないが、いくつかのシナリオを考え、たいいていの予測可能な事象に対して対策をあらかじめ講じておくことが重要である。

例えば、あなたが恋人と付き合っているとして、交際相手と問題が発生するのを待ってそれを直していくようでは、すでに遅い。まずあらかじめ、彼氏彼女が気にするポイントは何なのかを聞いておき、その地雷を踏まないようにするのが肝心だ。交際相手の全ての地雷を踏んで毎回爆死しているようでは、仕事の能力も心もとない。

9月のサッカーサマークリニックのテーマがポジショニング大改革サンフレッチェ広島の青山敏弘選手のポジショニング論が先見の明を持っていた。

～地域を繋ぐ施設へ～

生きがいのある生活空間と生涯教育の提供

温かみのある誠実な看護・介護

充実したリハビリテーション



介護老人保険施設ふるさとの森

〒849-1603 佐賀県藤津郡太良町大字糸岐 6797-1

【TEL】0954-67-9002

詳しくは HP を検索してください。

🔍 介護老人保険施設ふるさとの森

検索

FURUSATO no MORI.
地域を繋ぐ施設へ
～Facility to connect areas～

ふきあげという地域と共に歩む未来へ



医療法人 ふきあげ納富病院

〒849-1311 佐賀県鹿島市高津原 1867-1 【TEL】0954-63-1117

詳しくは HP を検索してください。

🔍 ふきあげ納富病院

検索

医療法人誠晴會
ふきあげ納富病院