

総会に参加して

5月13日(水)「えぶろんの会」の21年度総会が開催されました。奥院長、遠藤事務局長、窪田総務課長、佐野看護副部長のご出席を頂きそれぞれのご挨拶を頂戴しました。会員40名の出席でした。



初めに永年活動者の表彰があり500時間～17000時間まで合計17名の方が表彰され、私もその中の一名で17000時間の表彰を受けました。頂く度に新しい気持が湧きます。ボランティア活動24年に向かって前へ進んでいきます。活動していく中で学ぶ心を持ち、患者さんの気持ちを汲み取りながら、優しく親切丁寧を心掛け皆様に愛され、親しまれるように頑張っていきたいと思えます。

患者さんより“パワーをもらいます”とか“15年前にお世話になりました”などのお声を頂きますとボランティアとしての喜びを重ねて感じます。

総会の方は高橋さんの司会、磯前さんの議長で順調に進み、すべての議案が承認され終了しました。ここまでの役員の方々の陰の努力に深く感謝してお礼申し上げます。

小柴君江

看護の日行事

5月12日(火)午後2時より入院患者さんや一般の人達も参加して、1階ロビーで看護の日の行事が開催されました。看護師さん達による緩和ケアの話、足型測定、輪なげなどが行われました。特に骨密度の検査やマツボックリを使ったミニ花籠作りは人気がありました。私たちボランティアも尿検査の受付や誘導などのお手伝いをしました。



5時からコンサートがあり、“サンサンブルちょうちょ”の方たちによるメゾソプラノとピアノ演奏で日本の唱歌など美しい歌声に心なごまされ、楽しいひと時を過ごすことができました。

毎年、看護の日にはいろいろな企画をしていただき、また私たちの健康管理にも気を配って下さり感謝しています。

浅山弘子



図書便り4

患者さんとの話の中で作家の好みや大きな文字がよいなど話題になったり教えられることが多々ありますが、返却本にさりげなく一葉に「ありがとう、退院します」と挟んであるのを読みますと、図書係をされていてよかったなあとつくづく思い、その日は気分が朗らかになります。ナースセンターの方には、忙しい中いつも貸出しの放送をしていただき感謝申し上げます。

図書一同

健康講座21 酸性食品とアルカリ性食品

最近では食物の酸性、アルカリ性についての知識もかなり広まっていますから、酸性食品とはすっぱい食品だ、などと思う方はないでしょう。食物の酸性、アルカリ性というのは、味覚には関係なく、食べた物が体内で消化されたあとに残るミネラルの量と種類によって決まります。そのミネラルが、体液を酸性に傾けるものが酸性、アルカリ性にするのがアルカリ性食品をというわけです。

ミネラルのうち、酸を生ずるのはリン、硫黄、塩素など、アルカリを生ずるのはカルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウムなどです。酸性食品には穀物類、動物性の肉、卵、魚介類、菓子・ジュース類などが入ります。野菜、果物、海藻類はアルカリ性ですが同じ酢でも化学的に合成した酢は酸性で、自然の植物酢はアルカリ性です。

また、牛乳はアルカリ性なのに、チーズになると酸性になります。食品添加物入りの加工乳になると酸性になります。豆類の中でも、そら豆、えんどう豆は酸性なのに、大豆、小豆はアルカリ性と分かれています。私たちの体は、体液が弱アルカリ性になるように調整する機能を備えていますから、あまり神経質になる必要はありません。およその区別を知って片方に偏らないようバランスをとることが必要です。

東城百合子著「玄米菜食と健康料理」より

本当にお恥ずかし話ですが、私は小さい時から絵が好きで、今でも少々嗜んでいます。と言っても「クレヨン画」。子供の頃にお絵かきで使ったあのクレヨンで、色画用紙に描くという簡単なものです。

きっかけは、8年ほど前にご近所の方の作品展を見に行き、クレヨンで描いたとは思えない美しさと、先生のお人柄にひかれて始めました。忙しい忙



私の趣味⑳ クレヨン画

しいと言いながら、月1~2回、クレヨン画でリセットしに、大阪の高石まで通っています。

とにかくさぼりの私は、家でまったく描かないので、春に写生した桜の絵をやっと飾れたのは冬、ということもしばしば。その桜の背景のお寺の屋根を「まずオレンジで塗りなさい」と言われ、どうしても受け入れられなかったのですが、その上に象牙色をのせていくと、なんと銀色に輝く屋根が浮き上がってくるではありませんか。本当に以外な色の組み合わせで素敵な作品が出来上がるんです。人間関係にも似ているかな・・・

平原康子

7月・8月の行事予定

- 7月 8日(水) 勉強会(内臓と病気)
- 7月14日(火) 第2回 リーダー会
- 7月16日(木) 活動調整委員会
- 8月13日(木) } 夏季連休
- 8月16日(日) }
- 8月20日(木) 活動調整委員会
- 8月 日() サマーコンサート

— あとがき —

梅雨が明ければ、また暑い夏がやってきます。皆さま体調には充分注意して頑張りましょう。

広報部