

24年度 第1回勉強会

院内オリエンテーション



8月2日水曜日「えぷろんの会」の勉強会があり参加させて頂きました。まず、スライドで労災病院ネットワークの説明があり、その後6班に分かれて、それぞれの看護師さんの案内で各階の診療科を見学させて頂きました。外来患者さん、入院患者さんのための最新鋭の設備、医療機器が導入され、癒しと安らぎを提供されていました。

外来化学療法室では、通院されて投薬時間が3～4時間かかることもあって、窓のある明るい治療室で、気持ちの落ち着く環境で、看護師さんの病に立ち向かう対応と行動は際立っているように感じました。

リハビリ室ではリハビリに取り組んでいる患者さんに叱咤激励ではなく、優しく励ます言葉がありました。私たちボランティアもこの優しい言葉と行動を見習って日々務めたいと思いました。

各階を階段で上ったり降りたりで、看護師さんが「大丈夫ですか、大丈夫ですか」と声を掛けてくださいました。高齢者ばかりですので無理ありません。6名の看護師さんお忙しい中、本当にお世話になり、有難うございました。岡村美智子

栃乃若関後援会入会

私はもともと相撲が大好きでした。去る日、尼崎出身の力士、栃乃若関を知りました。素朴で、優しい感じの栃乃若関の大ファンになり、後援会に入会しました。

場所が始まると、わくわくして勝敗に一喜一憂して楽しい時間を過ごしています。大阪場所にも応援に駆けつけました。この歳になり、心ときめきに会える事が出来て、適度の興奮が身体にとってもプラスになることでしょう。

相撲に限らず何事にも興味を持って味わいのある人生をすごしたいと思っています 山下 定子



図書便り 16 蔵書からの紹介

「みをつくし料理帖」 高田 郁著

江戸の市中で女性料理人として働く上方生まれの漕が、料理人として様々な困難、苦難に立ち向かいながら、周りの人々の温かい支え合いの中で成長して行く姿を描く人情物語です。

毎回起る話の内容はもとより、当時の江戸と上方の食文化の違いに戸惑いながらも、第7巻まで刊行のシリーズに登場する料理は、作者自らが実際に作ることで文中描写もリアル感が楽しめます。巻末にはレシピも紹介されており、それを参考に腕を揮われるのも一興です。

当図書室には全巻取り揃えておりますので是非ご利用下さい。

岡田真紀子

健康シリーズ 33

胃腸を丈夫に感性を養う

日本は欧米に比べて胃腸病がダントツに多い。だから柔らかいものを食べたがりますが、本当は硬いものを根気よく、よく噛んで食べると、こめかみが動いて脳に響き、神経がよく働くので、全身の細胞も活気づき、頭もよく働くようになります。

弱いからと過保護にして神経ばかり使ったら、胃腸も疲れて働きません。どうしても治らない下痢でも、玄米ご飯にすりごまをふりかけにして、よく噛んで治った方や、慢性胃腸病を玄米食で治した方など沢山おられます。これは玄米を口の中でドロドロにして流し込む。外の皮も口に残りますが、これもドロドロになる位に噛んで流し込むのです。全身を動かす神経は脳にあるから、よく噛んで神経が活発になると胃腸も活気づいてきます。胃腸だけでなく、全神経が活発になるので全身が生き生きしてくるのです。すると鈍感で眠っていた神経も働きだすから、直感力、判断力、決断力も育ち、ドシッとしてきます。

大体病人は、血行が悪く神経も鈍感です。どうでもいい事には敏感なのに、自分自身の腹八分目は鈍感でよく分からないと仰る。食べたい、飲みたいからと、自分勝手な生活をしていたら胃袋もたるんでピンと働けない。神経は”神の経”と書きます。内臓を動かしているのはこの神経で、自分の意思では動かせない。もし、自分でコントロールできるなら「心臓、二百年働け」。死にたくなったら「心臓よ、止まれ」と言ったら止まります。しかしこれはできません。神経はお天道さま（自然の力）のお働きです。人ごとではなく、よく覚えておきましょう。”いのちは天命で生まれ天命で還る”のです。

あなたと健康 7月号より

私の趣味 32 水泳

私の趣味に水泳と言うには少し気恥ずかしい思いですが、定年を迎えて無趣味ではと思い、何から始めようかと色々迷って、まずボランティアを週1回、他に何かない？、老後にといい、水泳となり今では趣味へと変わりました。毎週1回金曜日にスイミングスクールに通って早10年、老いての習い事はなかなか上達しません。

今日習ったことが次の週には少し忘れての繰り返しです。若い方、年上の方達と一緒に色々刺激を頂き力を入れず楽しく今日まで来ました。今ではクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライと種目が増えました。これからも無理をせず、長く続けて行きたいと思っています。（あの世でオリンピックを目指そうと仲間と話しています）

後呂岡弘子



9月・10月の行事予定

9月 7日(金) 第2回 勉強会(映画鑑賞)

9月21日(金) オータムコンサート

9月27日(木) 活動調整委員会

10月10日(水) 第3回 リーダー会

10月18日(木) 活動調整委員会

10月27日(土) 親睦会

10月31日(水) 日本病院ボランティア協会総会

あとがき

立秋も過ぎましたが、まだまだうだるような暑い日が続いています。この間の勉強会は暑い中ご苦労さまでした。病院について参考になることが多かったのではないのでしょうか。 編集部