



発行所/〒745-1132 山口県周南市大字湯野 4278-1 周南リハビリテーション病院 tel.0834・83・3300 編集者/広報委員会

湯野の散歩

# 140



色とりどりの花があちこちで咲き始め、すっかり春らしくなりました。  
 この暖かく過ごしやすい気候はお出かけにぴったり。  
 まずは散歩に出かけてみてはいかがでしょうか？  
 きっと至るところで小さな春に出会えますよ。

## ソフトバレーボール大会で 地域の皆さまと交流しました。

**2**月に開催された湯野地区のソフトバレーボール大会に当院スタッフも参加させていただきました。全部で4試合あり、日頃の運動不足を痛感しながらのプレーとなりました。結果は残念ながら3位と力およばず...といった感じではありましたが、みんなケガもなく楽しくプレーすることができました。また、地域の皆さま



さま、院内の違う部署のスタッフとの交流の場ともなり、「コミュニケーションを図る」とても良い機会になりました。今後もこうした地域活動に積極的に参加していきたいです。



## 禁煙についての知識を学ぶ 全職員研修を開催しました。

**3**月14日、当院5階にて、講師に産業医の沼田光生先生をお招きし、禁煙についての研修を行いました。喫煙者と非喫煙者との比較事例が多く紹介され、大変わかりやすい内容でした。また、当院職員による禁煙の成功体験発表もあり、参加した職員からは「なかなか禁煙したくても止められずいたが、今日の話を聞いて挑戦しよう」という気持ちになった」との声も聞かれま



した。将来の自分や家族の健康のためにも、早めに禁煙することが大事だそうです！

## 歯科衛生士さんが指導する 「嚥下体操」が好評です。

**昼**食前の食堂では、歯科衛生士さんの指導のもと、「飲みこみの体操」を行っています。音楽を聴きながら口や舌を動かしたり、声を出したり、手や首を動かしたりと、さまざまな動きを組み合わせた、食べ物をうまく飲み込めるようにするための体操です。おいしい食事がとれるように、皆さま楽しみながら訓練を頑張っています。これからもこの昼食前



の「飲みこみの体操」を続けていこうと思います。

### スタッフ紹介



徳山リハビリテーション病院(介護士)  
**田中 美子**(たなか よしこ)さん  
 観葉植物を育てたり、野球を観戦するのが好きです。趣味は造花をアレンジして作品にすることです。好きな言葉は「冬来りなば春遠からじ」。スタッフの皆さまと気持ちを合わせ、利用者さまに「来てよかった!」と思っただけのよう頑張ります。次号では、徳山リハビリテーション病院の香津達也さんを紹介します。

### 医療法人社団生和会 グループホーム **和み**



## 彩り豊かなちらし寿司、 雛飾りを楽しみました。

3月3日は桃の節句。お昼ご飯には、彩りのよい、華やかなちらし寿司をみんなでいただきました。また、ホールに飾られた豪華なお雛さまと一緒に眺め、楽しいひと時を過ごしました。「素敵だね〜」「きれいだね」と皆さまはにこやかな表情で口々に感想をのべられていました。

**今** 年も4月がやってきました。新年度が始まり、新たな出会いや新しい環境、ライフスタイルの変化など、これまでとは少し違う4月を迎えている方、中には目標を掲げている方もいらっしゃるかと思います。前向きな気持ちを持ち忘れずに、今年度も頑張りたいですね。

院内・近隣イベント情報		4月	5月
4月	7日(土)	SAKURAアーチフェスタ2018(周南市)	
	8日(日)	三丘温泉さくらまつり(周南市)	
	15日(日)	石船温泉さくらまつり(周南市)	
		高瀬の匂をクイーン祭(周南市)	
5月	5月3日(木・祝)	ゆめ風車通りフェスティバル・第17回まんごころ来てみん祭(周南市)	
	3日(木・祝)・4日(金・祝)	永源山公園つつじ祭り(周南市)	