

川添名物！出前講座！
～地域のみなさんと繋がりたい～

出前講座報告レポート

★音楽でリハビリ講座(生演奏で合唱)

こちらでご用意した曲目リストの中から、参加者の方々に選曲をしてもらい、みなさんと合唱するというシンプルな内容です。BGMはパーカッションとキーボードの2つの楽器のみで、作業療法士のお二人が即興で生演奏するという粋なスタイル！まるでニューヨークのストリートミュージシャンのようでした。童謡、歌謡曲、平成の曲まで幅広い世代の曲を皆さんフルコーラスで完璧に歌唱されていました。個人的な感想ですが、歌を唄う事を皆さんが楽しんでおられたのが非常に印象に残っております。19名も参加者がいると、1人か2人は遠慮して唄わないケースを想像していましたが、19名全員で素晴らしい合唱を奏でておられました。作業療法士の2人の演奏がきっかけで、少し羨ましくおもえたので、広報の私も次回はタンバリンを持って参加したいと思っております。



★睡眠について(ポイントは朝食)



朝食に何を摂取し、それらがどのように働いて睡眠を促すかなど、食事と身体のメカニズムについて詳しく知る事ができる講座です。朝(トリプトファン)朝食摂取 → 昼(セロトニン)安定して活動 → 夜(メラトニン)眠りへ導く。朝食にトリプトファン(大豆製品、乳製品、卵、鶏肉、魚など)を多く含む食事を摂取する事で、睡眠を促すホルモンのメラトニンが脳内で生成され、良眠へ導くので、是非みなさんも試してみてください。講座の冒頭に、「トリプトファンたっぷり炊き込みご飯」の簡単レシピの調理実演を行い、講座後に参加者のみなさんと試食会をしました。さっぱりですが、噛めば噛むほど旨味が出てくると参加者の方々が絶賛されていました。
レシピ → ・米(4合)・煮大豆(150g)・ささみ(5本)・南関揚げ(35g)・しめじ(1P)・青のり(適量)・いりごま(大2杯)・白だし(大4)・水 以上を炊飯器に入れて「炊飯」を押す！

当院では、地域の皆様との繋がりを大事にし、地域医療に貢献したいと考えております。現在は月に2回ほど地域の集会所や公民館などに足を運んで、健康講座を中心とした様々な講座を行っておりますが、今後は出前講座の訪問回数を増やし、今以上に地域の皆様との関わりを持ってたくらと願っております。詳細、お申込み方法は下記にて記載しております。※講座費用は無料でございます。

出前講座 メニュー表

- 1.認知症について・・・認知症の早期発見や予防について楽しく学びましょう。(60分)
- 2.アルコールについて・・・お酒と上手に付き合ひましょう。(60分)
- 3.ストレスについて・・・こころの健康 大切にしていますか？(60分)
- 4.感情について・・・自分では気づきにくいこころの変化についてのお話です。(60分)
- 5.脱水について・・・日常生活で上手に水分をとみましょう。(60分)
- 6.睡眠につて・・・睡眠の質を上げましょう。(60分)
- 7.こころのリハビリテーション・・・手軽にできるリハビリを紹介します。(60分)
- 8.音楽でリハビリテーション・・・当院スタッフの演奏に合わせて一緒に歌いましょう。(60分)

■上記の中から開催したいメニューを1つお選びいただき、代表者の方が当院へ(下記の電話番号)ご連絡下さい。
■団体名・開催日時・会場名・会場住所・参加人数・連絡先等をお電話前にご準備いただくと幸いです。

川添記念病院 TEL 092-806-7667 出前講座担当:大塚まで

医療法人永寿会 川添記念病院

〒819-0165 福岡県福岡市西区今津4760番地

TEL 092-806-7667 FAX 092-806-7585

<http://www.kawazoe.or.jp>



Homepage QR



Instagram QR

医療法人永寿会 川添記念病院広報誌

川添記念
マガジン
～川添便り～

Vol.
03
2024年
9月発行

川添記念名物！
出前講座特集！！

～地域のみなさんとつながりたい～

CONTENTS

- 九州ハニーズ 野球教室の開催 & 日本代表選手が当院リハビリ参加！
- 新任職員のご紹介
- 今津校区 納涼夏祭り
- シーサイダー 完成
- 川添名物！「出前講座」



川添記念病院主催 九州ハニース「親子野球フェスタ」開催

「親子野球フェスタ」とは、川添記念病院主催の九州ハニースさんによる小学生を対象とした野球教室です。
2024年5月26日(日)無事第1回目を開催する事ができました。
当日は30名の募集に対して32名の参加となりました。
九州ハニースさんが、野球初心者・経験者それぞれに適した練習プログラムを行ってくれた事により、参加者も非常に楽しんでいました。
終始、子どもたちの甲高い声がグラウンド中に響き渡っていました！



選手とお子さん達で集合写真



鬼ごっこ&キャッチボール



野球未経験のお子さん



じゃんけん大会でハニースグッズをGET！！

当日1番の盛り上がりを見せたのがじゃんけん大会です。じゃんけんにも勝った上位4名は九州ハニースのグッズ(キャップ・Tシャツ)をGETできます。1回のじゃんけんでグッズがもらえる上位4名が決定するはずだったのですが、1回で決まらず、結局計3回のじゃんけんを行い、敗復活戦のような感じで、大いに盛り上がり見せて無事閉幕しました。
大盛況により、2024年秋頃に第2回の開催を予定しておりますので、詳細が決まりましたら、またホームページ等でお知らせいたします。
沢山のご参加、誠にありがとうございました。



野球経験のあるお子さん

川添記念病院のリハビリテーションへ 九州ハニースの選手が参加！

当院のリハビリ活動へ九州ハニースの楢岡美和選手と川端友紀選手に参加していただきました。両選手は侍ジャパン女子代表として、2024年7月にカナダで行われた「第9回WBSC女子野球ワールドカップ」へ出場し、なんと世界一！7連覇を達成しました！楢岡選手はベストナインに選出されました！そんなお二人をお招きし、リハビリテーション活動を行っていただきました！
当日のリハビリは、患者さんから選手への質問コーナーからスタートです。目標にしている選手は？/トレーニングの量について/得意な球種について/ホークスとの関係性について/スパイクの交換頻度について。など、野球についての質問や、どんな仕事をしているのか？/趣味について/食生活について、など、プライベートな質問まで、合計15個の質問を丁寧に返答していただきました。
※詳細は当院ホームページに掲載中！



楢岡選手(左)・川端選手(右)



選手へ質問コーナー



ストレッチ体操



握手を求める患者さん

次に、ストレッチ体操です。肩のほくし方から目のトレーニングなど、リラックス効果のあるストレッチを中心に教えていただきました。ストレッチ終了後、患者さん一人ひとりの目がしっかり開いていて、目力が増していたように見えたのは、私だけでしょうか笑

最後に、みなさんが楽しみにしていた、お二人のサインが貰える抽選会です。それぞれに番号が書かれた紙が事前に配られていて、選手がBOXの中から引いた番号と一致すればサインGETです。当たった患者さんは大はしゃぎしていて、選手に握手を求める方もいました。九州ハニースさんによるリハビリは今回が初めてでしたが、患者さん達は非常に感情豊かな表情や行動をされていたので、良いリハビリのプログラムになったと感じました。2~3か月後、また当院のリハビリにハニースさんが参加して下さる予定ですので楽しみにしております！

本年度より川添記念病院は女子硬式野球チーム「九州ハニース」とパートナー契約を結ぶ事となりました。微力ではございますが、チーム、そして九州の女子野球の普及を応援しております。



2024年5月~8月

新任職員の紹介



医事課 横山 江希
①好きな言葉:一期一会
②趣味:ドライブ
③皆さんへ一言
早く仕事に慣れてがんばりたいと思います。



保清 板谷 歩
①好きな言葉:幸福
②趣味:スタンプ作り
③皆さんへ一言
よろしくお願いします。



医事課長 長岡 信行
①好きな言葉:ありがとう
②趣味:音楽全般
③皆さんへ一言
宜しくお願いします。



薬剤師 杉 知子
①好きな言葉:ありがとう
②趣味:フットボール観戦
③皆さんへ一言
よろしくお願いします。



総務課 中村 友紀
①好きな言葉:雲の上はいつも晴れ
②趣味:シーカヤック
③皆さんへ一言
常に向上心を持って業務に励みます。宜しくお願いします。



看護師(2病棟) 大塚 菜穂
①好きな言葉:Take it easy
②趣味:海外ドラマ鑑賞
③皆さんへ一言
精神科は初めてですが、早く慣れるよう頑張ります。よろしくお願いします。



施設管理 吹田 広正
①好きな言葉:継続には楽しむ事
②趣味:福岡マラソン後のビール
③皆さんへ一言
シーサイド病院から参りました。ご迷惑をお掛けすることがあるかと思いますが、宜しくお願いします。



看護師(6病棟) 石橋 遥
①好きな言葉:ピンチはチャンス！
②趣味:食べる事
③皆さんへ一言
元気だけがとれます。明るくがんばります！よろしくお願いします。

2024年度「今津校区納涼夏祭り」へ参加！

2024年8月17日(土)福岡市西区今津にあります「今津小学校」で行われた今津校区納涼夏祭りに、当院は射的の出店で参加させていただきました。



毎年射的は非常に人気高い出店の一つなのですが、今年は近隣の花火大会とも日程が重なり、例年より来場数が少ないと予想していたのですが、蓋を開けてみるとなんとその、例年を上回る370人(前年度350人)の子ども達が射的に夢中になっていました。
特賞→A賞→B賞→残念賞の4段階の賞があり、各賞によって貰える景品が異なりますので、みんな特賞目指して前のめりに必死に的を狙っていました。中には、何度も挑戦してくれるお子さんも沢山いました(笑)
来年も再来年も夏祭りに参加させていただけるよう、地域のみならずとの繋がりを今後とも深めて参りたいと思います。
今津校区の皆様、本当にお疲れさまでした！
そして、ありがとうございました！



シーサイド病院監修の「シーサイダー」が完成！



ギャグではありません(笑)当院の姉妹病院でもあります、シーサイド病院が企画・制作した清涼飲料のシーサイダー(非売品)が完成しました。
基本的には、お世話になっている医療関係先や業者・取引先等を中心にお配りしますが、今年の今津校区納涼夏祭りでも景品としても配っていたので、シーサイド病院と関わりを持って、あなたもいつかどこかでGETできるかもしれませんよ！

※川添記念病院ではお取り扱いしていません。