

# とらっく Kaisei

回生ニュース  
Vol.65

平成26年1月発行(季刊誌)

〒600-8814

京都市下京区中堂寺庄ノ内町8-1

医療法人回生会 編集委員会

TEL 075-315-3477

FAX 075-311-6082



- 新年のごあいさつ
- 新人教育
- ケアセンター回生の1年
- 回生健康祭り
- 回生フットサルチーム
- 簡単お料理レシピ

## 新人看護師の1年

知っておきたい

## インフルエンザの脅威

## 新年のごあいさつ

新しい年をお迎えし、謹んで皆様のご健勝とご多幸を祈念申し上げます。

さて、日本は近年高齢化率24.6%となり、超高齢化社会となっております。女性の平均寿命は86歳、男性は79歳と世界でも類を見ない長寿国とし、高水準の医療・介護制度を確立しています。高齢になればおのずと病気や怪我が増え、入退院を繰り返す寝たきりになることも少なくありません。また、自宅での介護をする方々も高齢化してくるため、自宅での介護や療養が難しくなるにつれて、最期は病院で迎える「病院完結型」でありました。しかし現在は患者さまの住み慣れた地域や自宅での生活を希望する患者さまやご家族が増え、地域全体で支える医療「地域完結型」へと変貌を遂げようとしています。

このような中、回生会では昨年4月に向日市からの委託を受け、在宅における医療・介護の総合窓口として、「向日市北地域包括支援センター」を開設致しました。また、阪急京都線「東向日駅」前にはリハビリ特化型デイサービス「グッドエイジング リハビリテーションかいせい」を開設し、より地域の皆さまに適切な医療・介護を提供することにより、生活の安定を維持させ、良い歳を重ねていただくための微力ながらご支援させていただき所存でございます。

7月にはクリニック回生に通院が困難な方、ご自宅で療養を送り、ご家族と一緒に過ごされたい方などのために「在宅診療部」を開設致しました。回生会の基本理念である「患者本位の医療と介護」の実現に向け患者さまおよび利用者さまの主体性を尊重する体制づくりを目指しております。

また、本年は診療報酬改定の年であり、医療機関の機能分化・強化そして医療と介護の連携強化等を重点に改定されるのではないかといわれています。政府は今回の診療報酬改定について全体で0.1%の引き上げと決めました。しかし、消費税増税に伴う補填分を除く実質の改定率はマイナス1.26%となり、6年ぶりのマイナス改定となります。医療に携わる者にとってはまだまだ厳しい現実が続きます。

そして、環太平洋経済連携協定(TPP)の成立となれば、混合診療の解禁、医療保険(私的保険)の普及拡大、医療への企業参入の促進、医療機器・医薬品の流通の自由化、医療関連人材の流入・流出が挙げられ、国民皆保険の堅持、医療の安全と安心の確保が脅かされるのではないかと懸念されます。

回生会にとっても大きな変革期となりますが、地域の方々に貢献し得る医療機関として邁進する所存でございますので、どうぞ本年もよろしくお願ひ申し上げます。

医療法人回生会 理事長 出射 靖生



# SPECIAL INTERVIEW



**西村さん** 技術指導のときにアンプルを切るのがうまく手慣れているなと思いました。

**秋田さん** 技術指導のときに合研修で初めて会いました。技術指導のときに優しく溢れる笑顔で「秋田さんうまいよ」と声をかけて下さりとても嬉しかったです。この病棟で西村さんについていき頑張っていこうと思いました。

**お二人が初めて会ったときの印象は？**



**同期とは仲がいいですか？**

**秋田さん** すごくいいです。学校や出身は違いましたが、今ではそれを感じさせないぐらい仲がいいです。仕事終わりにはご飯を食べに行ったりし、仕事の悩みやプライベートのことなどの話をし、楽しいことやつらいことを共有できる同期となつています。これから少しずつ一緒に支えあい働いていきたいと思っています。

**西村さん** よく同期でご飯を食べに行く話を聞き「仲がいいんだなあ」と思っていました。私たちも入職して3年たちましたが、同期は特別な存在で助け合い・共に笑い同じ時間を過ごしてきて今があります。秋田さんたち新人さんも助けあいながら成長してほしいと思います。

**フオロしていくときに意識したところはどこですか？**

**西村さん** 一番意識して行っていたことは、新人さんたちに対する声かけです。新人さんたちは右も左もわからない状態でも聞ける先輩をつくるのが大切だと思いました。そんな先輩になれるように、まず私から新人さんへ声をかけ、新人さんからも声をかけやすくするように心がけてきました。

**秋田さん** 西村さんからよく声をかけていただいたので、私たちは少し困ったことがあってもすぐに相談できる雰囲気にとっても感謝しています。

## 新人看護師の1年 早く一人前の看護師になるために



新人看護師をどのように育てるか、多くの病院でさまざまな検討がなされ、熱心に教育が行われています。回生会においても新人看護師が送る一年は特に重視し、その後の各人の長期的なキャリアの土台が確かなものとなるよう支援しています。

**自律するスタッフを育てます**

回生会では教育に専任する担当者を配置し、恵まれた環境のもと、充実した教育システムを整えてきました。

1年目の新人教育は、4月のオリエンテーションにて看護技術・接遇マナー・コミュニケーションなどのトレーニングに始まり、毎月行われる新人集合教育やOJT(オン・ザ・ジョブトレーニング)、VOD(ビデオ・オン・デマンド)での教育を中心とし行動目標に向けてきめ細かいフオロをしています。病棟配属後は卒後3年目以降のサポートナースが個別に指導を行い、新人看護師は年間を通し「振り返りレポート」の提出や「到達レベルチェック評価」を行い、一人ひとりの成長を確認しながら進めていきます。

学校で学んできた過程を尊重した上で、新しい環境にスムーズに適応し、「仕事を楽しみ」と感じられるために基礎を固めます。一人のスタッフとして自律できることが最大目標です。

### サポートナースの三要素

- ①アドバイザー：新入職者への指導、相談役
- ②コミュニケーション：他のスタッフ、他部門との良い関係が保てるための橋渡しをする
- ③ナビゲーター：プロとしての自覚を持ち、一人前の専門職業人に成長するために協力する

**病棟での新人を育てる**

**協力的体制はありますか？**

**西村さん** 師長さんや主任さんをはじめスタッフ全員が新人の成長の為に声をかけ指導する体制が出来ていると思います。私が一人で3病棟の新人さん5人を一人前に育てないといけないというプレッシャーも少なく皆で協力しあつて育てています。私自身も病棟スタッフの協力によりすごく助かっています。

**秋田さん** 勤務の体制で西村さんとあわないときでも、先輩方が声をかけ、気にかけて下さいます。チームの目標としても、「新人さんが無理をしない」という項目もあげていただいていたことがあつても聞きやすい体制をとっていたと思います。



**1年目でぶつかった大きな壁はありますか？**

**秋田さん** ちょうど入職から3、4ヶ月目の頃に仕事に憂うつな時期があつたんですが、サポートナースや先輩が話を聞いてくださり乗りきることができました。今では楽しい毎日を送っています。



**サポートナースシステムを導入しています**

新人看護師にとって最初の大きな壁ともいえるのが、リアリティショックです。医療構造の複雑化や技術の高度化、患者ニーズの多様化に伴い、新人であっても入職してすぐに高いスキルを求められる場面があります。こうした中で命を預かる大きな責任と繁忙な業務に直面してとまどう新人も少なくありません。当院では、このリアリティショックを少しでも和らげスムーズに職場適応できることを目的として、「サポートナースシステム」を導入しています。

「サポートナース」とは卒後3年目以降の看護師が主体となります。新人看護師は多くの先輩看護師に様々な指導を受けることとなりますが、「サポートナース」といわれている先輩看護師は新人看護師と共に行動し、技術・メンタル面のサポートをメインに指導を行います。また、プライベートの相談にものり、初めての社会生活を安心して送れるように、頼れる先輩看護師がお手伝い致します。

**頑張ったことで自信に繋がったことはありますか？**

**秋田さん** 患者さまへの対応を心がけています。毎朝必ず声をかけ名前を名乗り患者さまとコミュニケーションをとるようにしました。今ではたくさんのお患者さまに名前を覚えて頂きコミュニケーションをとることができています。



**西村さん** 初めのうちは行える処置や技術が先輩方と差があり、患者さまに不安感をあたえてしまうことがあります。患者さまとコミュニケーションをとることで少しだけでも安心感を持つていただく事ができると思います。今後もしっかり頑張ってほしいと思います。

**今後の目標について教えてください**

**秋田さん** もうすぐ1年目が終わります。新しく新人さんが入ってくることに不安はありますが、西村さんがしてくれたように、やさしく声をかけ一番新人さんの気持ちのわかる先輩として頑張りたいと思います。

**西村さん** 新人さんの気持ちの分かる2年目の先輩として、教育を受けながらも指導を行う側へと成長してほしいと思います。

回生会では新人看護師が早く病院の環境に慣れ、一人前の看護師に育つよう教育プログラムを充実させています

# 平成26年度実施計画

# 新人教育

回生会では入職後1週間のオリエンテーションにて病院・部署の概要・目標を認識し、医療人としてのマナー・接遇そして基本的な医療安全対策を始めとした教育プログラムを進めていきます。

Step 1

## 看護を学ぶ

看護部の理念・方針を理解し、自覚を持てる。同時に、専門職業人として基本的な知識・技術・態度を習得し、行動できるようになることが目標です。

Step 2

## 看護を考えて実践しよう。チームワークでがんばろう。

先輩のサポートにより日常業務・夜勤業務を実践できる。良好な人間関係を築き、チームワークを構築し、行動できるようになることが目標です。

Step 3

## 自分の課題をもち、新たなチャレンジを！

自己分析とサポートナースの指導により、弱点・課題を明確にし、補強していくことにより新たな目標へチャレンジする環境を整える。

## 新人教育の目的

回生会の基本理念である「患者本位の医療と介護」基本方針である「より良き医療・介護をより親切に、より速やかに、より安全に」「明るく楽しい職場づくり」に基づき医療サービスの提供に関わる、我々の共通した認識や目的を醸成し、質の高い医療を提供するために、新人看護師の教育・研修が重要であるとの認識のもとで、様々な分野・領域において自己研鑽し、一人前の医療人へと成長することを目的としています。

## 新人看護師への教育目標

- I. 看護倫理について考えながら行動できる看護師を育成します
- II. 良好な対人関係能力をもつ看護師を育成します
- III. 看護手順・基準を理解し、ミスなく看護ケアが行える看護師を育成します
- IV. 看護チームでの役割を把握し、患者さま中心の看護展開が出来る看護師を育成します



		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
臨床スケジュール	一般病棟	●オリエンテーション ●メンバー業務 (マンツーマン) ●機能別業務 ●運出業務	●メンバー業務 (サポートあり) ●休日勤業務 ●早出業務	●指示受け業務見習い ●見習い準夜勤務  ●メンバー業務 (独り立ち)	●各チームへの配属 ●固定チームナースング (受け持ち患者をもつ)	●夜勤業務独り立ち	●深夜勤業務見習い		●深夜勤業務独り立ち				
	外来	●オリエンテーション ●外科診療補助 ●救急対応		●処置室業務	●内科診療補助 ●救急対応	●眼科診療補助 ●運出業務	●外科診療補助	●中央材料室業務 ●手術室業務 ●休日勤業務		●夜勤業務見習い			
OJT		●ME 機器の取り扱い	●インスリン測定について	●急変時の対応 ●経腸栄養の管理	●牽引患者の看護		●急変時の対応				●急変時の対応		
新人集合教育		●ヒヤリハットインシデント事例を活かして (昨年当院で発生したヒヤリハット報告、インシデントを分析し新人看護師のエラーを未然に防ぐ)  ●感染予防の基礎 (正しい感染予防の基本を知る)	●看護必要度について (看護必要度について必要性を理解する) ●医療安全の観点からみた与薬法 (正しい与薬法を知る) ●BLS・ALS (一次、二次救命処置の理解と実習) ●フィジカルアセスメント (看護者の目・手・耳を用いて患者さまの身体状態の変化を把握する技術を学ぶ)	●看取りの看護 (臨床現場で行う遺族支援とエンゼルケアについて学ぶ) ●心電図・ガス分析・血球などの検査方法 (夜間緊急時の検査方法を理解する) ●これだけは知っておきたい夜間対応 (夜勤中の業務および患者対応を学ぶ) ●学校で学んだ看護が実際の場どう活かされているか改めて看護を考える	●医療安全の観点からみた医療器具の取扱い (正しい医療器具の扱いを知る)	●患者参画型看護計画について (パーソナルプランの実施方法や必要性を理解する)	●心電図の成り立ちと基本波形の読み方 (心電図の読み方を知る)	●先輩看護師とのディスカッション (先輩看護師の看護体験やリフレッシュ方法を聴くことにより不安やストレスの減少に役立てる)  ●皮膚・排泄ケア (皮膚・排泄ケアの知識と当院での褥瘡ケアの方法を理解する)	●栄養チューブ挿入と経管栄養の実施 (継続看護の重要性を理解する)	●呼吸の知識と酸素吸入療法 (酸素療法について知る)	●事例発表 (受け持った患者さまの看護展開を発表し、事例を共有することによって今後の看護に活かす)  ●看護倫理について (事例をもちいて看護倫理について考え倫理感性を高める)	●実力テスト (現場で学んだこと自己学習したことの総まとめとする)	●一年を振り返って (一年を振り返って自己の成長を確認する)
eLearning教育					●看護記録 ~書くべきこと、書いてはいけないこと~		●注意が必要な患者の体位変換とポジショニング		●排便に困難をともなう患者の排泄援助		●BLSの基礎知識とチームメンバーへの応援要請	●口腔ケアの疑問解決	●看護の魅力
臨床スケジュールに対応した行動目標		●病院・部署の概要を知り、専門職業人としての役割を理解する 1. 病院の概要を知る 2. 病院理念・看護部目標を知っている 3. 基本的な医療安全対策を知っている 4. 社会人としてのマナー・接遇について知っている	●一対一での指導を受けながら日常業務が実践できる 1. 病棟の概要・病棟目標・看護体制を知っている 2. 社会人・職業人としての行動ができる a. 時間を守り行動することができる b. 自己の健康管理に気を遣うことができる 3. 指導を受けながら基本的な看護技術を実践できる 4. 社会人としてのマナー・接遇について知っている 5. 指導を受けながら日々の受け持ち患者さまの記録ができ、アセスメントできる 6. 指導を受けながら、報告・連絡・相談ができる 7. 指導を受けながら、患者さまの状態の正常と異常の違いがわかる	●先輩のサポートがあれば日常業務が実施できる 1. 基本的な看護技術を実践できる 2. 受け持ち患者さまのプランに応じて看護展開できる 3. 患者さまの状態をアセスメントし、記録をおこなうことができる 4. 自ら報告・連絡・相談ができる 5. 休日勤業務ができる 6. 運出業務ができる	●日常業務が実践できる・指導を受けながら医師の指示受けができる 1. 基本的な看護技術を実践できる 2. 受け持ち患者さまのプランに応じて看護展開できる 3. 患者さまの状態をアセスメントし、記録をおこなうことができる 4. 自ら報告・連絡・相談ができる 5. 指導を受けながら、医師の指示受けの流れが理解できる 6. 不明な点は、医師に対しても質問できる 7. 日常業務で自分の理解不足な点を明確にでき、質問できる	●一対一での指導を受けながら、夜勤業務が実践できる 1. 指導を受けながら夜勤業務の流れが理解できる 2. 指導を受けながらチーム全体の患者の状態を把握できる 3. 良好な人間関係 (スタッフ・患者さま) を作る事ができる	●先輩のサポートがあれば、夜勤業務が実践できる・基本的な医療安全対策を知り、指示を受けながら行動ができる 1. 先輩の助言を受けながら、夜勤業務の独り立ちができる 2. 指示を受けながら医療安全対策行動がとれる a. 事故防止対策を知り、指示を受けながら行動できる b. 感染防止対策を知り、指示を受けながら行動できる c. 災害時の対処方法を知り、指示を受けながら行動できる	●就職から半年間の行動を振り返り、自己の不足している部分・目標達成できていない部分を把握することができる 1. サポートナース・師長・主任との面談において自分の弱い部分を明確にし、自己理解できる。またサポートナース・師長・主任に自分の現状を理解してもらうことができる 2. 弱い部分の補強対策をサポートナースと一緒に考えることができる				●医療チームの一員としての役割がわかり、チームメンバーとしての役割が果たせる 1. 助言を受けながら、受け持ち患者さまの看護展開ができる 2. 自分の日常業務を実践しながら、ともに働く同僚の行動に気づいて声掛けができる 3. 自分の役割と責任を理解することができる 4. 業務の優先順位を考え行動できる 5. 1年間を振り返り自己の課題を明確にすることができる	
レポート評価		●ふりかえりレポート提出	●ふりかえりレポート提出	●ふりかえりレポート提出 ●到達レベルチェック評価	●ふりかえりレポート提出		●到達レベルチェック評価	●ふりかえりレポート提出			●到達レベルチェック評価		●1年経過してのふりかえりレポート提出



内科部長  
**小畑 由紀子**  
 Obata Yukiko  
 (奈良県立医科大学 平成1年卒業)

専門領域  
 一般内科

所属学会  
 日本内科学会 認定内科医  
 総合内科専門医  
 日本医師会認定産業医  
 日本循環器学会  
 日本臨床内科医会



バスでお越しの方  
 JR京都駅より  
 【市バス】  
 73系統「洛西バスターミナル」行  
 75系統五条通經由「黒橋双ヶ岡」行  
 【京都交通バス】  
 81系統「大覚寺」行  
 84系統「御室」行  
 「京都リサーチパーク前」下車徒歩約5分  
 阪急河原町駅より  
 【市バス】  
 西院方面行  
 「四条中新道」下車 徒歩約10分

徒歩でお越しの方  
 ●西大路松原より約 7分  
 ●JR丹波口駅より約 7分

重症化サイン

お子さん

- ・けいれん、呼びかけにこたえない
- ・呼吸が速い、苦しそう
- ・顔色が悪い(青白)
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・症状が長引いて悪化している

大人

- ・呼吸困難または息切れがある
- ・胸の痛みが続いている
- ・症状が長続きして悪化している

すぐにお近くの医療機関を受診してください

症状が重くなりやすい人は  
 どんな人？

お年寄り・お子さん・妊婦さんは重症化しやすく、命の危険性も否定できません。その他には持病をお持ちの方(慢性閉塞性肺疾患・喘息・慢性心疾患・糖尿病など)もすぐに近くの病院を受診して下さい。

知って  
 おきたい

# インフルエンザの脅威

一人ひとりを守るためには、インフルエンザを良く知ることが必要  
 日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染

病原	合併症	咽頭	鼻汁・鼻閉	倦怠感	関節痛・筋肉痛	熱および熱型	悪寒	主な症状	初期症状	
インフルエンザウイルスA・B	脳症・脳症 気管支炎・インフルエンザ肺炎・細菌性	扁桃腫脹	後期より著しい 充血およびときに	高度	高度	38℃~40℃	高度	発熱・筋痛・関節痛	発熱・悪寒・頭痛	インフルエンザ
アデノウイルス コロナウイルス RSウイルスなど	まれ	やや充血	初期より著しい	ほとんどない	ない	37℃~38℃	軽度	鼻汁・鼻閉・悪寒	鼻咽頭の乾燥感 くしゃみ	風邪

インフルエンザと風邪は病原体・症状・流行時期などが違います。通常の風邪は鼻やのどに初期症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38℃~40℃の高熱がでるのが特徴です。さらに筋肉痛・関節痛・倦怠感などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり体力のないお年寄りやお子さんなどは命にかかわることもあります。

インフルエンザと風邪の違いって？

インフルエンザにかかったとき、  
 特に気をつけることは？

まず他の人とうつさないことが大切です。マスクの着用・手洗いがいを行いウイルスを広めないようにしましょう。

一人ひとりがインフルエンザ対策に取り組むことが大切です



お年寄り・お子さん・持病をお持ちの方など重症化しやすい家族さまとはなるべく接触しない

1時間に1回程度部屋の換気をしましょう

栄養バランスの良い食事をとりましょう

熱が下がったあとも、2日程度は他の人とうつす可能性があります

A型とB型ってどう違うの？

ウイルスの違いです。ここしばらく流行しているのはA型のH1N1、H3N2の2種類ですが、どのように流行するかはその年によって違います。新型という新たなインフルエンザが発生する可能性もあります。

どうやってうつるの？

インフルエンザウイルスが、感染者から健康な人の体内に入り込むことで感染します。主な感染経路は飛沫感染と接触感染になります。

うつらないようにするには  
 どうすればいいの？

まず感染経路を断つことが大切です。

- ・帰宅時には手指消毒でウイルスを取り除く
- ・手洗い、うがいでウイルスを洗い流す
- ・栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高める
- ・人が多く集まる場所を避ける



手洗いは15秒を目安に行いましょう。インフルエンザだけでなく、いろいろな感染症に手洗いは感染経路を断つ有効な手段です。



インフルエンザの予防接種を受けたら  
 インフルエンザには罹らない？

それは間違いです。インフルエンザの予防接種を受けても、インフルエンザには罹る可能性はあります。しかし、予防接種を受けることにより抗体をつくり、インフルエンザに罹りにくくする、または罹っても重症化しなくて済む事が確認されています。また、予防接種の効果が出るのに2週間ほどかかります。インフルエンザの流行時期が例年12月下旬から3月頃までですので、12月上旬までには予防接種を済ませておくことが望ましいでしょう。

インフルエンザの知識を広げて、罹らないための対策と、罹った時の対策の両方を、みんなが理解し実際に行動することが大切です。一人ひとりの健康をみんなで見守りましょう

**飛沫感染**

- ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- ② 別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

※主な感染場所  
 学校や職場、満員電車など人が多く集まる場所

**接触感染**

- ① 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- ② その手で周りの物に触れて物に付着、ウイルスが付く
- ③ 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着
- ④ その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※主な感染場所  
 電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



回生健康祭り  
「手作り作品バザー」が  
大盛況!

昨年10月27日、秋晴れのもと回生健康祭りが開催されました。ケアセンター回生に入所されている利用者さまが、今回で3回目となる「手作り作品バザー」に参加されました。

バザーでは、利用者さまが作られた作品に対し、値段はつけずに、お気持ちを寄付していただきました。心のこもった手作り感あふれる作品や、利用者さまの呼び声にひかれて大勢の方々にお立ち寄りいただき、ペン立て・巾着袋・刺し子の敷物など、どの作品も「全て手作りですか!」「かわいい!!」と好評で、中でも毛糸のマスケットや手編みの靴下が大人気でした。

「長寿にあやかりたい」と握手を求められ、「地域の皆様とふれあえた」と笑顔でお話になる利用者さまの姿がとても印象的でした。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



お願い

ご家庭で眠っている毛糸・布・手芸用品等がありましたら、ケアセンター回生までぜひお持ちください。

お祭りという特別な行事を通して多くの方に作品を見ていただくことで、利用者さまに喜びや自信をお持ちいただけました。創作活動や生活全般に、より一層の意欲をお持ちいただけるよう今後もこのような機会を増やしていこうと考えています。

- 創作活動の目的は、
- ① 手先の運動
  - ② 頭の体操(記憶力・集中力など)
  - ③ 作業を通して達成感・満足感を味わう、自信を取り戻す
  - ④ 利用者さま同士の交流
  - ⑤ 安心して過ごせる時間や居場所づくり
- などがあります。

このバザーの作品は作業療法で取り組んでいる創作活動にて、利用者さまが一つ一つ手作業で作られたものです。



# 今年もお元気でよい年になりますように

ケアセンター回生 昨年の催し

ふりだし

<p>1月</p> <p>初詣 回生神社へお参り</p>	<p>2月</p> <p>新年会 舞妓さんの訪問</p>	<p>3月</p> <p>ひな祭り 大正琴の演奏と合唱</p>
<p>6月</p> <p>向日市天文館へ 一面の星空に感動</p>	<p>5月</p> <p>長岡天神散策 ツツジが満開</p>	<p>4月</p> <p>春祭り みんなで花笠音頭 お花見 葉桜もまた綺麗</p>
<p>7月</p> <p>父母の日家族会 ご家族とお食事</p>	<p>8月</p> <p>納涼大会 太鼓に合わせて盆踊り</p>	<p>9月</p> <p>敬老会 ご長寿のお祝い</p>
<p>平成26年に つづく</p>	<p>12月</p> <p>クリスマス 謎のサンタも登場</p>	<p>11月</p> <p>紅葉狩り 今年も大原野神社へ</p>
		<p>10月</p> <p>運動会 大興奮の綱引き</p>

# 医療法人 回生会

〒600-8814 京都市下京区中堂寺庄ノ内町8-1  
TEL(075)315-3477 FAX(075)311-6082  
<http://www.kaiseikai.or.jp>

日本医療機能評価機構認定病院

## 京都回生病院

京都市下京区松原通七本松西入ル 〒600-8814  
TEL(075)311-5121(代) FAX(075)314-1843

- 訪問看護ステーションかいせい  
TEL(075)323-2585 FAX(075)323-2586
- 京都回生病院 デイケアセンター  
TEL(075)314-2021 FAX(075)314-2133
- 京都回生病院居宅介護支援事業所  
TEL(075)321-6365 FAX(075)323-2586
- 訪問リハビリテーションかいせい  
TEL(075)323-0533 FAX(075)323-2586

## 在宅介護支援センター 京都回生病院

京都市下京区松原通七本松西入ル 〒600-8814  
TEL(075)321-6365 FAX(075)323-2586

介護老人保健施設

## ケアセンター回生

京都府向日市物集女町中海道 19-5 〒617-0001  
TEL(075)934-6888(代) FAX(075)934-7513

- ケアセンター回生 デイケア  
TEL(075)934-6888 FAX(075)934-7513
- 訪問看護ステーション 第二かいせい  
TEL・FAX(075)934-6886
- ケアセンター回生居宅介護支援事業所  
TEL(075)935-2018 FAX(075)934-7050
- グッドエイジングリハビリテーションかいせい  
京都府向日市寺戸町殿長17K&Cコート1階 〒617-0002  
TEL(075)934-3319 FAX(075)934-3318

## 向日市北地域包括支援センター

京都府向日市物集女町中海道 19-5 〒617-0001  
TEL(075)934-6887 FAX(075)934-6910

## クリニック回生

京都市中京区御幸町通錦小路上ル 〒604-8051  
TEL(075)255-0253 FAX(075)255-0254

- クリニック回生 メディカルエステ  
TEL(075)255-0350 FAX(075)255-0301
- 訪問リハビリテーション クリニック回生  
TEL(075)255-0273 FAX(075)255-0291
- アンチエイジングリハビリテーション回生  
(通所リハビリテーション)  
TEL(075)255-0275 FAX(075)255-0292

看護師  
理学療法士  
作業療法士  
社会福祉士の皆さん



募集中!!

楽しい職場で多くの仲間たちと一緒に働いてみませんか?ドシドシご応募下さい。お待ちしております。日勤常勤・三交替勤務・夜勤のみのパート勤務もあります。

詳しくは回生会本部  
庶務課まで  
TEL 075-315-3477



## 回生 フットサル チーム

### 第8回病院対抗フットサル大会

昨年11月4日・24日に私立病院協会会長杯争奪第8回病院対抗フットサル大会が行われました。今年度、京都回生病院は2チーム参加し、Aチーム(ベスト8)、Bチーム(予選敗退)という結果になりました。今大会は例年にも増してレベルが高く、両チームともに表彰台に登ることができず、とても悔しく思っています。負けてはしまいました



が、Aチームの試合はその日一番の注目を集め他病院さんから多くの応援をいただくことができ、今までの努力も決して無駄ではなかったのだと感銘を受けています。来年度の目標は『王座奪還』そして、応援して下さった皆様の期待に沿えるよう、邁進していききたいと思います。

また、対外試合の他に月一回の活動を行っており、職員家族を含む8歳から50歳ぐらいまで男女問わず楽しくボールを蹴っています。興味のある方や運動したいと思っっている方は、気軽に声をかけて来ててください。多くの参加をお待ちしています。

これからも京都回生病院フットサルクラブをよろしくお願ひします。

京都回生病院 リハビリテーション科 松浦 健太郎



八幡巻き

## 簡単 お料理レシピ

### 材料・調味料

牛肉	100g
人参	50g
ごぼう	50g
サヤエンドウ	20g
酒	10g
みりん	20g
醤油	20g

### 作り方

1. 人参、ごぼうはスティック状にカット茹でておく
2. 調味料(酒・みりん・醤油)を合わせる
3. 牛肉スライスで人参、ごぼうを交互に組み合わせ、巻いていく
4. 熱したフライパンにおおさじ1の油を入れ、巻き口が最初にフライパンに当たる様に置く、焦げ目がつきだすと、肉を回転させて全体に焦げ目、そして火を通していく
5. 最後に合わせ調味料を肉に回しかけ、肉に絡めていく
6. 食べやすい大きさに切り、盛り付ける
7. 茹でた青み野菜を添えて出来上がり

one point

### 早食いは 食べ過ぎのもと

人はよく噛むことで、満腹の指令が行きわたります。早食いの人はよく噛まずに飲み込んでいたため、満腹になったときにはすでに食べ過ぎていくのです。早食いを防ぐには、噛みごたえのある野菜やきのこ、海藻類など食物繊維の多い食品をたくさんとり入れましょう。牛肉の八幡(やわた)巻きは、食物繊維が豊富なごぼうを肉で巻いたボリュームたっぷり一品です。