

あおぞらだより

第220号(発行/令和3年10月)

敬老会



5 病棟の敬老会では長寿の方々に表彰状を送らせていただきました！

これからも元気に過ごせる環境を提供するために我々病院職員一同精一杯務めさせていただきます。



ストラックアウト



ボールを投げたり、ビンゴ形式にしたりと病棟ごとにやり方を変えて点数を競うゲームを行いました。
的は患者様に塗って頂いたものを使用しました！



病院食紹介

患者様が普段どんな食事を
食べていらっしゃるか、
ここ最近のメニューを
ご紹介します！

8/25(水)

ご飯
スペイン風オムレツ
しろ菜とツナのソテー
赤カブ漬け
牛乳

火曜日の昼は麺食です！
麺系は患者様からの人気が
高いそうです。

8/31(火)

広東麺
いんげんのドレッシング
和え
バナナ
牛乳

8/18(水)

三食丼
高野豆腐の揚げ煮
パイナップル
牛乳

8/27(金)

食パン(リンゴジャム
マーガリン)
煮込みハンバーグ
里芋みそマヨサラダ
フルーツポンチ
牛乳

敬老の日特別食

赤飯
天ぷら盛り合わせ(天つゆ付き)
ほうれん草のお浸し
梨
牛乳

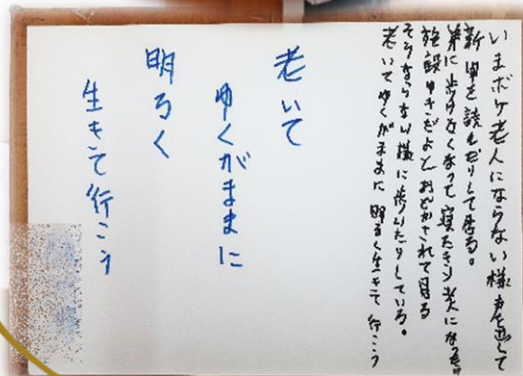
デイケア自由研究

デイケアつぼみでは毎年テーマを決めて研究発表をしています。

今年のテーマは「今」

各自 3～5 分の発表をしてもらいました！

今年の評価表兼表彰状にはあおぞら賞を創設し、得票数の高かった2名の作品を本人の了承を得て紹介させていただきます。



〈脳トレ解答〉※逆さまにして読んでください

【答え】印鑑

1 なつやすみ、2 すいか、3 たんしお、4 こて、5 あせみず、6 あみたくじ、7 ス人ぽ、
8 むく、9 たい
! なす、!! ついて、!!! やかん、iv あみ、v せと、vi おみず、
vii たくあん、viii くめいじ

ほ		じ	い	め	>	あ
あ	人		<	た	も	あ
と		だ	お		み	
	ず	み	し	お	す	
	み	あ	か		や	
と	せ		た	い	こ	あ
	あ					

自分はあまり素直ではありません。しかし、素直であったほうが良い、ということ
は理解している。だけど、どう変えていけばいいのかわからない。
表面的に言うことは聞いているフリはするが気持ちの上ではこの野郎としか思
っていないかったり。

人にお礼を言うのも、世間的にそうしたほうが良いからそうやってやっている
だけで、心の底からお礼を言おうと思ったことなど殆どなし。

挨拶も挨拶しないとおかしいからとかやはり世間的にそうしたほうが良いから
という理由のみで挨拶しているだけで、自分からやりたいと思ったことなど殆
どなし。

仕事も自分からやりたいと思ったことはないが、世間的にそうしたほうが良い
からという圧力のみで仕事をしているだけ。

日常生活における一つ一つの行動が、自分の場合外側と内側とでかなり食い違
っている。食い違っている所か、離れていて結びつきも薄いように感じる。

生活の中でずっとこの調子なので自分の本音は何なのかが手ごたえがわからな
くなくなる。いや、自分の本音は人が苦手とわかっている。でも、そうした本
音を隠しつつ、人と接していかないといけない。

嫌々やっているだけの外側の自分の時間が長いと、何の為の人生なのかわから
ないし、本音を押し殺し続けることそのものが単純に辛い。

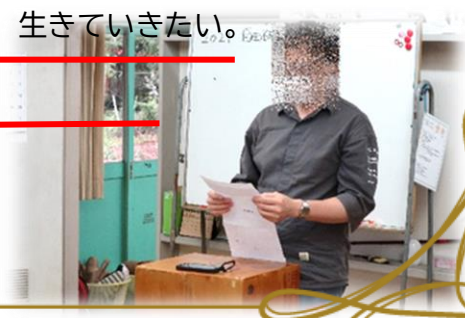
そうした大きな未解決の矛盾を抱えながら生きているので、日々生活してい
ても前に進んでいる感覚も薄いし、後ろに下がっている感覚も薄くて、ただ矛盾に
ついてどうしたら良いかわからないまま時間だけが過ぎて行っているように思
う。

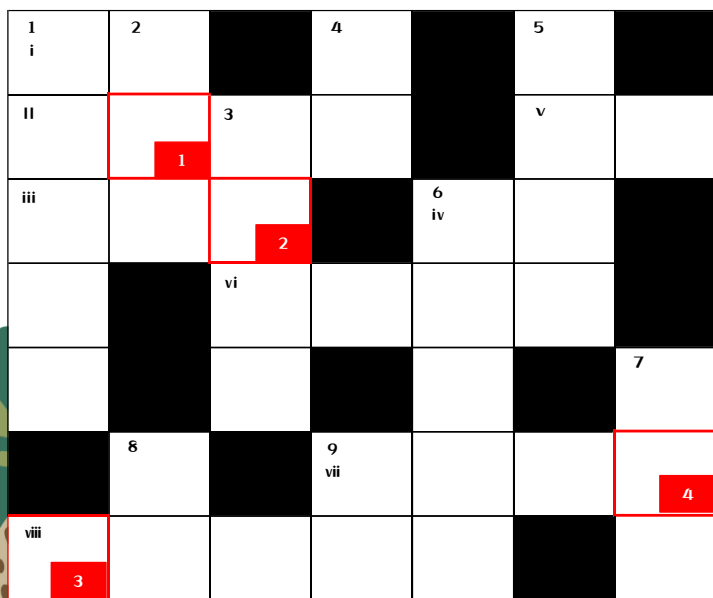
でも長い間そう言う気持ちを味わってきて、その様に苦しみながら生きている
のは、悔しいが自分の考え方がもたらしているもの。という風に杭うつのを辞め
てみると、こころの中で残念な感情が沸いてもきたが、同時に気持ちが少し軽く
なった。

反発を続けていたのは「自分は悪くねえ」を認めて欲しかったからなのだと思
う。自分を顧みてみると、細かい反省はしていたかも知れないが、いちばん認め
たくない自分の変な所、悪い所を認める、ということをしてこなかった。

認めたくないものを自分の中で認めて、自分の過去を振り返ると、今まで生き
て、人や環境に対して反発ばかりしていたと思う。

これからはもう少し考えを見直して、素直に、生きていきたい。





脳トレ

今回の脳トレは
クロスワードです！
ヒントを読んで空欄を
埋めていき、答えを出
してみてください。

縦のヒント

- 1 学生たちのお休み
- 2 割って楽しい緑黒
- 3 焼肉。まずはレモンで！
- 4 剣道で面・胴・〇〇
- 5 〇〇〇〇〇流して働く
- 6 ジグザグに進むクジ
- 7 夕焼け小焼けの空をとぶ昆虫
- 8 けがれの無いこと
純粋〇〇
- 9 ハレの日のお魚

横のヒント

- i 紫色の野菜
- ii 仕切る板
- iii お湯を沸かす道具
- iv ネットを日本語にすると？
- v 〇〇の花嫁
〇〇内海
- vi 海水は何で出来ている？
- vii 大根で作る漬物
- viii 新事業を成し遂げる人
時代の〇〇〇〇〇

【答え】 最近を使うことが
減ってききましたね…。



前回 219 号 (8 月分) は休載させていただきましたこととお知らせいたします。

『あおぞらだより』に関するご意見・ご感想・ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下さい。(内線 292)

医療法人社団全生会 江戸川病院
〒278-0022 千葉県野田市山崎2702
電話 04-7124-5511(代)
<http://www.edogawa-hp.com>

編集後記：コロナ禍が続く、マスクをしている時間が長くなっているかと思います。息苦しさから口で呼吸をすることが多くなっている気がしませんか？鼻呼吸(びこきゅう)の場合、外気を取り込む際に一緒に入ってきた細菌やウイルスなどを排除する機構が備わっているため、風邪をひきにくかったり、ウイルスに感染しにくいという特徴があります。また、冷たく乾いた空気を吸い込んでも「副鼻腔」の働きにより、加温・加湿された空気を体内に届けることが出来ます。しかし口には鼻のような外気に対する機能が備わっていないので、直接細菌やウイルス、塵などを取り込んでしまうことになるため、様々な症状が出現することがあります。鼻呼吸を意識していきましょう！（編集委員会）