

第168号

発行日  
2010.11.24

# 心丸あい通信

発行 医療法人社団 矢野神経内科医院 TEL (0766) 82-5150  
☎934-0011 射水市本町1-13-1 FAX (0766) 82-5110

印刷  
志貴野苑



## 新湊 曳山祭り



「いやさ～  
いやさ～!!」

### こけし

忘年会の季節である。職場で飲みに誘われている人も多いのではないだろうか。▼近年、パワーハラスメント（パワーハラ）を苦に自殺する人が増えている。パワーハラとは上司が部下に対し職権の範疇を超えて、継続的に人格や尊厳を傷つける言動・就労者の働く環境を悪化させる・雇用不安を与える等の行為をさす。▼鉄道会社では遅刻や仕事でミスをした者に対し『日勤教育』が行われている。早朝勤務や夜勤等のシフトがあるにも関わらず、そのシフトを外し、日勤勤務だけを行わせる事でこれはパワーハラに相応する。それを苦に自殺した運転士もいた。▼残業時間外に、無理やり強制的に食事会や飲み会に参加させる事もパワーハラの一環である。▼・飲酒の強要・一気飲み・意図的な酔いつぶし・飲めない者への配慮を欠く・酔った上での迷惑行為。これらは『アルコールハラスメント』に相応する。

日本人は下戸が多く（アルコールの解毒能力が弱くアルコール中毒に陥りやすい）約45%が下戸、約5%が体質的にアルコールを全く受けつけない。そういう者に対し飲酒を無理強いする事は殺人行為である。▼煙草の副流煙の問題で禁煙の文字が多くなってきたこの頃であるが、飲めない者にとっては飲酒も害以外の何者でもない。▼我々日本人はとも勤勉でノリと言えない人種である。しかし、仕事の一環と捉えて、気分ののらない飲み会に無理に参加する必要は全くないのだ。▼1日は24時間である。それは誰の上にも平等だ。時間はお金のように貯めることが出来ない。どうか貴重な時間を自分のために有効に使い、時間の無駄遣いをしないようにして欲しい。時間とお金よりも貴重なものなのである。

～流れ行く時間も煙もとめられぬ～

# 14歳の挑戦

10月4日～8日までの5日間、「14歳の挑戦」が、総合ケアセンター海王・デイサービスにて行われ、射水市立奈古中学校の3名の中学生が「職場体験」にやってきました。

とまどいながらも一生懸命な姿は、私達にとってもとても楽しい時間となりました。中学生の皆さんにとってもこの体験で得たものが、今後に活かされればいいなと思います。お疲れ様でした。

## ●●●ありがとう●●●

奈古中学校 大西 綾乃

私はこの「14歳の挑戦」で、たくさんの経験をさせて頂き、そしてたくさんの事を学ばせて頂きました。最初はとても不安でしたが、おじいちゃんやおばあちゃん、センターの方がとても優しくして下さり、楽しく活動する事ができました。

一番心に残っているのが「ありがとう」と言う言葉です。何度も「ありがとう」言われ、とても心があたたかくなりました。

おじいちゃんおばあちゃんとお別れするのはさみしいですが、この5日間ここで学んだ事を今後活かしていけるようがんばっていきたいと思います。

5日間、お世話になりました。本当にありがとうございました。

## ●●●楽しい5日間●●●

奈古中学校 谷口 愛

初日は、何をすれば良いか分からなくて、職員の皆さんや、お年寄りの方に迷惑をかけてしまいました。

でも、2日目からは、歩くときに手を差し延べたり、一緒にぬり絵や会話をしたりして、毎日が、楽しく思えました。お年寄りの方の笑顔を見ると、自分も自然に笑顔になりました。あと、昔のお話や戦争のお話を聞かせてくださって、勉強になりました。

本当に毎日が楽しくて、5日間があっというまでした。皆さん、本当にありがとうございました。

## ●●●職場で学んだ事を忘れずに●●●

奈古中学校 大伴 文乃

私がこの「14歳の挑戦」で学んだ事は、優しい気持ちで相手の話を聞くという事です。

初日は緊張と何をすれば良いのかが全く分からず、迷惑ばかりおかけしました。しかし徐々に自分から進んで声をかけたりする事ができるようになり、次第に笑顔になる回数が増えたように感じられました。そして、お年寄りの方と接する事で笑顔神にとりつかれたように毎日を笑顔ですごす事が出来ました。

この職場で学んだ事を忘れず、将来役立てたら良いなと思います。ありがとうございました。



# 矢野 Dr コーナー



## 阿弥陀仏の本願

院長 矢野 博 明

人生を65年過ぎ、父母をはじめ多くの患者さんを看取ってきましたが、最近自からの死を少しずつ受け入れ、死について考えることが多くなりました。

子供の頃、死は日々の生活の中にあり、そして仏壇に手を合わせることも日々の生活の中でありました。いつも祖父母が唱えていた「正信偈」もいつの間にか諳んじていました。

生と死とそして仏教が生活の中で生きていました。祖母から蓮如上人のおふみの所々をやさしく語ってくれた事が思い出されます。

いずれおとずれる死を思う時、自からの生き方を見つめ直す大切な機会と思っています。そして今一度仏教についても信じる、信じないは別にして立ち止まって考えてみることの大切さを感じました。

通夜や葬儀の時に難解で意味不明のお経を聴いていますが、お勤めのあとでみなさんにわかるように現代語で簡単に講話してもらえれば良いのにといつも思っています。

お経はご承知のごとお釈迦さまのご説法を書きとめたものです。中国から伝わったお経はすべて漢語の羅列で、読むことは不可能であります。その内容や意味する所を知ることは、仏のお言葉を理解する上で重要であります。

浄土宗や浄土真宗が教えの寄り所としているのが、「無量寿法」「観無量寿経」そして「阿弥陀経」のいわゆる浄土三部経です。通夜の席では仏説阿弥陀経が唱えられます。

この3部経からお釈迦さまの話しの内容が凡人でもわかるように説明することによって、よりお経が身近な存在になるのではないのでしょうか。仏の国・極楽浄土へ往くには、つらい、きびしい修業によって悟りを開いた人ではなく、仏説無量寿経にあるように、法蔵菩薩が48の本願をたてられ、それらが成就して阿弥陀仏となられた。阿弥陀仏の本願力を信じて仏の名号を唱えれば、必ず極楽に往生することが出来るとお釈迦さまは唱えておられます。「南無阿弥陀仏」と唱えることによって、いかなる人であっても、阿弥陀仏の導きによって往生できると約束されているのです。

名号を唱えることは、私は阿弥陀仏の本願を心から信じ、信じることさえも仏のはたらきによってなされ、すべてをゆだねることによって救われるのだと思います。

南無とはまさに信じる心であり、すべてを捨てて仏に帰依する心だと思います。

私はお経の事はわかりませんが、親鸞上人の言葉を編んだ歎異抄、柳宗悦著南無阿弥陀仏そして法然上人の一枚起請文をみるにつけ、阿弥陀仏のありがたい量り知れない心を感じざるを得ません。

死イコール宗教ではなく、生や死を包括するのが宗教であり、日々の生活の中に宗教があるべきと思います。

とりとめのない話しとなりましたが今後とも死を考えていきたいと願っております。

## 外 来 だ よ り

今年もインフルエンザの季節となりました。昨年は、新型インフルエンザの流行で大変な年でした。今年のインフルエンザワクチンは混合型ワクチンで、10月1日から3月31日までの期間で行います。インフルエンザが予防接種の有効性は、接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまで2週間程度かかり毎年インフルエンザが流行する前の12月中頃までに予防接種を受けておくことが効果的です。一般的には65歳以上の方は1シーズン1回の予防接種で効果があるとされています。その効果が十分に持続する期間は、約5ヶ月間とされています。今年予約はいりませんので体調のいい時に来院して下さい。

予防接種を受けた後、接種した部位が痛みや熱をもってひどくはれたり、全身のじんま疹、繰り返す嘔吐・高熱などが現れたら、医師の診察を受けて下さいね。

## 地 域 リ ハ ビ リ テ ー シ ョ ン だ よ り

当院4階の言語療法室では、第2・4火曜午後2時から3時まで「補聴器相談」を実施して居ります。補聴器には、耳穴型・耳掛け型・ポケット型(箱型)の3種類があります。

耳穴型は、耳穴に納まるタイプで耳穴の位置にマイクがあるので自然な聞こえ、小型で目立たない為、補聴器装用に抵抗のある方、軽度難聴で仕事や会議の多い方にお勧めです。また耳穴型には上記の超小型に加え、小型の中等度難聴の方に適応のものと大型(フルサイズ)高度難聴の方にも適応のものがあります。そして今や補聴器もデジタルの商品をお勧めしています。

耳掛け型は、耳に掛けて使用し、種類も豊富で多機能です。

ポケット型は、形状が大きい為操作が簡単ですが、コードが邪魔で衣ずれの音が入るなどの難点もあります。補聴器は日々進歩しており、今は補聴器もアクセサリ感覚で付ける方も！現在補聴器を御使用の方、冬場は電池の持ち時間が短くなりますのでご注意をお願いします。相談日以外でも補聴器の掃除や電池の購入等も出来ますので、気軽に声をかけて下さい。

## 訪 問 看 護 ス テ ー シ ョ ン だ よ り

先日友人と金沢へ行って来ました。小杉駅から普通列車で50分、話をしていたらアッという間に着いてしまいました。観光用の巡回バスで兼六園下まで行き、金沢城を見学してきました。数十年前に行った時は城壁の一部と石川門があり、城壁の中は金沢大学でした。

現在金沢大学は角間に移転し、資料に基づいて城の復元工事が行われていました。一部を残し工事はほぼ終了した様子で、それは美しいお城がそびえ立っていました。暴れん坊将軍か大奥かと思える程のロケーションが広がっていました。大学の移転が終了後、平成13年から工事が始まったそうです。釘一本使わない工法で再現されている河北門の中には、一部分に中の構造が見られるようになっており、構造、仕上部材の細部にわたり石川の巧の技が発揮されていることが一目でわかりました。兼六園も回って来ました。私が興味があったのは兼六園よりも、兼六園の南隅に位置する金沢神社です。そこには湧沢があり、昔芋掘藤五郎(いもほりとうごろう)という人が山芋の根につく砂金を洗った所とされていて、一説には金沢という地名は、この源泉に由来すると今に伝えられているのです。私はこの源泉を自分の目で確かめたかったです。源泉には今も澄んだ水が渾々と沸き続けていました。短い時間でしたが素敵な一時となり、リフレッシュできました。



# 癒さあ だより

立山連峰に雪化粧、紅葉も美しく眼に映り自然の雄大さに歓喜します。

寒さを日々感じる季節となりました。休養睡眠、適度の運動等を毎日の生活の中で心掛け、風邪に負けない体を作りましょう。



## 祝敬老会

去る九月十四日(火)二十日(月)まで、癒さあ恒例の敬老会が催されました。

本場、八尾からの特別ゲストと思いきや、癒さあの職員による『おわら踊り』が披露されました。



会場いっぱい、割れんばかりの拍手が響きわたり、大いに盛り上がりました。

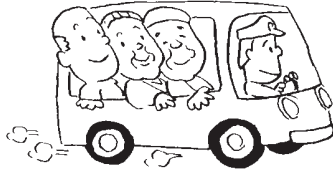
出し物のあとは『めでたい』という言葉にちなんで、みんなでたい焼きを食べて、お互いの健康と長寿を願いました。



# 海王デイサービス・ショートステイだより



## ココスへ行くこう!!



あんなのも  
うまい  
がいね〜

9/6(月)~9/25(土)までココス新湊店へスイーツ🍰を食べに行ってきました! 一番の人気メニューは、抹茶フォンダンショコラ。

皆さんおいしそうにたべておられました。「久しぶりにこんなとこきたわ〜」「こんなハイカラなたべもん、初めてたべたがいね〜」など多数の喜びの声をいただきました!

また行きましょうね♪



## 毎年恒例の ~ 曳山祭り ~

10/1(金) 晴天の下、曳山を見に行きました。迫力ある曳山に皆さん歓声を上げていました。来年もお楽しみに…(^-^)



## 社会に学ぶ「14歳の挑戦」10/4(月)~10/8(金)



奈呉中学校の生徒さん3人が体験活動に来てくれました。不慣れな体験に最初は硬い表情だった生徒さんも徐々に笑みもみられ積極的に活動に取り組んでおられました。レクリエーションを通じて一輪車やよさこい、歌を披露して下さり、皆さん大変喜んでおられました。

生徒さんには、この体験を通して今後の学校生活に活かしてもらえれば嬉しいです。5日間ありがとうございました。

絆公演、法話会

ありがとうございました。

# 居宅介護支援事業所だより

日々、寒さに向かう毎日となり、気世話しい年の瀬も近くなってきました。

昨年のは頃は、すでにインフルエンザが流行し、学級閉鎖やマスクの品不足などニュースで取りあげない日はない位でしたが、今年はまだ流行の兆しも見えず…。早目に予防接種をするなど、流行に乗らないよう対策したいものです。

11月3日に「介護の日イベント」が開催。ベンチャー企業が開発した、筋力が低下したお年寄りや障害者が脚部に装着すれば、楽に歩いたり座ったりできる「自立歩行支援ロボット、HAL（ハル）」が実演披露されたそうです。「自分の足で歩ける」喜びははかりしれないものだと思いますが、加齢と併ない、少しずつ歩けなくなって…という自然と反する流れもどうかなあ…と感じる私です。

適度な運動や外出、人と関わる時間を持って、ロボットに頼らなくても自分の足で歩いて過ごす期間を長く保つことが大切であり、その手助けをこれからもしていきたいなあと考えた記事でした。

## ヘルパーステーションだより

分かっているけど、なかなかやめられない嗜好品の代表格は酒とたばこ。もっとも酒は飲み方次第で「百薬の長」とも言われ、たばこの方は分が悪い「害あって一利なし」と。禁煙に挑戦する人が増えているそう。家族に「家計の事も考えて」って言われ、これがキツイネ、健康より経済的な理由が大きいみたい。医院にも館ひろさんのポスターがあった。喫煙習慣は病気、医師の助けをと。

さてさてお酒が同じ様に値上げされたら、「うーん！」困ったものだ。休肝日なんて思ってるだけで「年中無休」の有様。こんな民話がありますね「滝がお酒になったとさ、そりゃほんとかね、エーほんとだよ」。その内に養老の滝からパイプラインを引いてチビリチビリとやってるかもネ。「健診日 前夜だけでも 休肝日」何事もほどほどが大事と先人の教え。「健康第一」と今日も自分に問いかける。あなたも私もほどほどの心がけ！

## ケアハウス海王だより

### 敬老の日抽選会



何が当たるかなー♪

### ミニ花アレンジメント



ボランティアの方をお招きして、ミニ花アレンジメントを体験し癒しの時間を過ごしました。



自分用・プレゼント用の2個作成。お花の輪が広がります

### しっつウォーキング!!

### 転倒予防講演会&ウォーキングスタンプラリー

理学療法士の飯島先生をお招きして、転倒予防講演会を行いました。転ばない為に、日頃から「歩く」事の大切さを改めて認識しました。

そこで皆さんに歩く目標を持ってもらう為、ウォーキングスタンプラリーをスタート。約半月で、ゴールした方が3名もいました。自分のペースで続けましょう。



旧新潟市街約20kmをひとまわりでゴール。  
毎日少しずつ歩き、その分ポイントをためてゴールを目指します。



← ポイント表  
～ポイントとは～  
200mで1ポイント  
(シール1個)  
例) ロビー4周で1ポイント





## 在宅介護家族の会・秋の企画

陶芸  
やってみませんか  
&  
秋の味覚で  
舌鼓



### 匠の里とは

射水市陶房「匠の里」は、古くから須恵器や三土田瓦の伝統を持つ、水戸田地区に位置した陶芸が出来る施設です。

10月28日(木)の午後より在宅介護家族の会の秋の企画 "バスハイク in 匠の里" へ行ってきました。

小雨の降る中、簡単な自己紹介と笑いを交えて、わきあいあいとした雰囲気バスは出発。

あっという間に到着です。



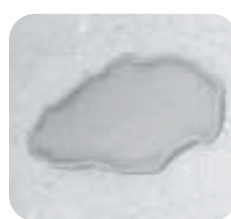
到着してすぐギャラリーへ。様々な作品を見て、なるほどな〜と感心。自分の作品のイメージをふくらませ…



「陶芸の初歩を気軽に学びたい方コース」～「じっくりと本格的に陶芸を学びたい方コース」迄様々なコースがあり、私達は「初心者向け半日コース」を体験。



1kgの粘土を使い、こねてたたいて自分だけのオリジナル器作りにトライ。先程の笑顔とは違って変わり童心にもどったかのようなみんなの顔は真剣そのもの。







作った作品は、色を決め、焼成は「匠の里」におまかせします。出来上がりは1ヶ月後。



自分の作品の前に、記念撮影出来上がりが楽しみですネ。  
ハイ、ポーズ♪



陶芸の楽しさを味わった後は待ってました!!秋の味覚を味わうべく食事処「一心」へ。  
ここで忙しいスケジュールの合い間を抜って矢野院長も加わり、皆で乾杯しました。



おいしい料理を食べながらのおしゃべりは又、格別。お料理の話から日頃の介護の苦労話まで。分かり合える仲間との話は予定していた時間をオーバーする程、盛り上がりました。

### 皆さんの感想です。

- ・充実していた ・又やりたい(今度はもっと上手に出来るよ)
- ・作る喜びを楽しんだ ・来たかいがあった
- ・自分の作った物が後に残るっていいね

皆さん楽しんで頂けたでしょうか。これからも在宅介護家族の会では楽しい企画を考えていきたいと思ひます。参加者の皆さんありがとうございました。

～お疲れ様でした～

## New Face



デイサービス癒さあ

介護職 きよとう 清藤美香

好きな食べ物：いちごヨーグルト

趣味：散歩やショッピング 最近は筋トレにはまっています!

11月からお世話になってます。かけ出しの私ですが、早く仕事を覚えて頑張りたいと思ひます。よろしくお願ひします。

## 結婚しました



10月10日(日)無事、結婚式を挙げる事が出来ました。

これからは、仕事と家庭を両立し、明るい家庭を築ける様、頑張りたいと思ひます。今後とも、よろしくお願ひします。

外来 西 芽久美 (旧姓 荒木)

**医療法人社団  
矢野神経内科医院**

矢野神経内科のホームページ  
http://www.yanoshinkeinaika.or.jp/  
是非アクセスください。

- 矢野神経内科医院  
〒934-0011 射水市本町1丁目13-1  
各部所共通FAX0766-82-5110
- 矢野神経内科医院 TEL0766-82-5150
  - 矢野神経内科デイケア 定員午前20名午後20名  
TEL0766-82-5128
  - 矢野神経内科訪問リハビリテーション  
TEL0766-73-7703
  - デイサービス癒さぁ 定員30名  
TEL0766-73-8155
- 総合ケアセンター『海王』  
〒934-0023 射水市海王町25番地  
各部所共通FAX0766-83-7166
- 海王デイサービス 定員40名  
TEL0766-83-7111 FAX0766-83-7122
  - 海王ショートステイ 26床  
TEL0766-83-7111 FAX0766-83-7122
  - 訪問看護ステーション『ふれあい』  
TEL0766-83-7155
  - ヘルパーステーション『海王』  
TEL0766-83-7133
  - 海王居宅介護支援事業所 TEL0766-73-7737

**社会福祉法人海友会**

- 軽費老人ホーム・ケアハウス『海王』  
〒934-0023 射水市海王町25番地  
carehouse@yanoshinkeinaika.or.jp  
TEL0766-83-7667 FAX0766-83-7668  
定員54名

**矢野医院各事業所**

**メールアドレス**

- 矢野神経内科医院総合窓口  
office@yanoshinkeinaika.or.jp
- 矢野神経内科医院外来・検査室  
kensa@yanoshinkeinaika.or.jp
- 矢野神経内科医院デイケア・リハビリ  
daycare@yanoshinkeinaika.or.jp
- デイサービス癒さぁ  
iya sah@yanoshinkeinaika.or.jp
- 総合ケアセンター海王総合窓口  
kaiou-care@yanoshinkeinaika.or.jp
- 海王デイサービス・ショートステイ  
kaiou-day@yanoshinkeinaika.or.jp
- ヘルパーステーション海王  
helper@yanoshinkeinaika.or.jp

**お知らせ**

**外来診療担当医師**

曜日	午前	午後
月	院長	院長 2時半～7時
火	院長 矢野	矢野 2時半～6時
水	院長	能沢 2時半～5時半
木	院長	休診
金	院長	循環器内科 2時半～6時
土	院長	院長 2時半～7時

※午前の診療 8時40分～12時

受付開始時間は、午前7時30分からです。

※火・水・金の午後は、矢野院長訪問診療の為、上記の通りとなります。

**補装具の相談日**

- ・毎週木曜日 午前9時～9時半

**補聴器の相談日**

- ・第2、4火曜日 午後2時～3時  
(4F言語聴覚室)

**休診案内**

11月23日(火) 勤労感謝の日  
12月30日(木)～1月3日(月)  
年末年始  
1月10日(月) 成人の日

◎11月27日(土)の診察時間は18時までとします。  
12月23日(木) 天皇誕生日は診察します。

**編 集 後 記**

歳の瀬も段々と近づいてきました。2010年、皆さんにとって、どんな年になりそうですか？

先日、私は初めて腰の激痛を体験しました。初日の夜は痛くて寝返りも出来ず、動けない方々の大変さを身をもって体感しました。そして数日後、洗面台にて顔をジャブジャブ洗えた時の喜び！2010年の年は私にとって「身体を動かせる事のありがたさを感じた年」になりそうです。

今月号も無事発行出来ました。ご協力下さった皆さん、ありがとうございました。