

ふれあい

(題字 室原亥十二)

第91回 きくなん生き生き健康教室(野外活動)開催いたしました。

平成21年3月25日(水)第91回きくなん生き生き健康教室(野外活動)を開催いたしました。今回のテーマは「さあ春です。みんなで花見にでかけよう!」で宇土・不知火方面へ出かけました。午前中は日本名水百選に指定されている「轟水源」に行き、300年以上も生き続けている日本最古の上水道の歴史を感じながら、その名水の深さを味わいました。また、隣接する「宇土市大太鼓収蔵館」では皆さん日頃の思いを褒に込め、太鼓をたたいて発散していました。もちろん桜も美しく、我々を待っていたかのように満開で出迎えてくれました。

昼食は「不知火温泉ふるさと交流センター」で豊富な海の幸を堪能してきました。

その後、「栗島神社」に行きミニ鳥居をそれぞれの願いを込めてぐり、今後のご利益に期待が膨らみ話も弾みました。

4月から9年目の前期が始まっています。新規申し込みの方、大歓迎です。

(健康管理部 森)



不知火温泉センター前にて



轟水源にて



デコボン碑



栗島神社「大鳥居」

室原内科・小児科

〒862-0949 熊本市国府 1-11-9
Tel 096-364-3080 Fax 096-366-4668

菊南病院

〒861-5513 熊本市鶴羽田町 685
Tel 096-344-1711 Fax 096-344-1726

利用者に「健康」・「希望」・「やすらぎ」を、
その家族に「安心」を提供することにより社会に寄与し、
職員は「生きがい」と「誇り」を持ちます。

AEDは、Automated External Defibrillatorの頭文字をとったものです。

日本語では、自動体外徐細動器といいます。一般市民が簡単に安全・安心に電気ショックを行うことができるようにつくられた医療機器です。東京マラソンで芸能人にAEDが使われ、救命措置をし、一命をとりとめたというニュースも記憶に新しいものです。いつでも、どこでも、誰にでも起こるかもしれない突然の心停止。一般市民がAEDを使って、応急手当をした件数が大幅に増えています！

ご存じですか？

AED



AEDとは…？

- ・ AEDは、平成16年7月より一般市民が行う応急手当として使用が認められました。
- ・ 小型の器械で、体外に貼った電極のついたパッドから自動的に心臓の状態を判断し、心室細動という不整脈を起こしていれば、強い電流を一瞬流して心臓にショックを与え、心臓の状態を正常に戻します。
- ・ ボタンを押す、フタを開ける等すると電源が入り、あとは音声ガイダンスに従って操作をします。
- ・ 初めての人でも簡単に使えるようになっています。(機種により多少の違いあり)。

当院では、現在2機種のAEDを設置しています。定期的に医師がスタッフ向けに講習会を行っています。AEDの簡単な手順です。



問い合わせ

詳しくは 各市町村にて、講習会等行われますので、ぜひご参加下さい。

夏バテになっていませんか？

夏バテとは身体が暑さに対抗しようと必要以上のエネルギーを消費し、負担に耐えようとしています。しかし、その暑さに耐え切れず、自律神経が狂い、熱がうまく下げられなくなり熱が出る・「たるさ」から前腕の動きが低下して食欲不振・下痢・便秘・めまい・立ちくらみ・血気力といった症状が出ることです。

夏バテの主な原因

- ① 蒸し暑さで発汗困難（熱を発散するために汗が蒸発しにくく自律神経に負担がかかり不調の原因となる。）
- ② 冷房病（冷房のかけ過ぎた部屋と、暑い屋外を行き来すると自律神経のリズムが乱れ、身体に不調をきたす。）
- ③ 熱帯夜の寝不足（身体は夜に熱を下げて入眠しやすくなっていますが、体温がうまく下がらず寝付きにくくなる。）

★夏バテチェックをして見ましょう！！

質問	YES	NO
1 夏はどうしても食事をつくるのが面倒になる	1点	0点
2 このところ、同じようなものを繰り返し食べている	2点	0点
3 食事はあっさりしたものやのどごしのよいものばかり食べている	3点	0点
4 暑いので、つい火を使わない料理が多くなる	1点	0点
5 夏になってから、どうも食がすすまない	2点	0点
6 のどが渇くので、ジュースや炭酸飲料などを1日に1リットルくらいは飲んでしまう	3点	0点
7 食欲がないときの食事は、すいかやアイスクリームなどですませることがある	3点	0点
8 夏バテ防止に焼き肉、うなぎのかば焼き、豚カツなどをよく食べる	2点	0点
9 日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている	2点	0点
10 汗をかかないように、水分はできるだけ控えている	2点	0点
11 暑さに弱いので、部屋はクーラーをガンガンきかせている	1点	0点
12 寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている	2点	0点
13 夜遅くまで、テレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる	2点	0点
14 昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べるときが多い	3点	0点
15 夏の晩は、仕事帰りについビアガーデンに立ち寄ることが多い	2点	0点

(出典：NHK 出版「今日の健康」テキストより)



◆ 22～31点：完全に夏バテで賞

きっと自分でも夏バテだと感じているはず。食生活などを見直して、夏バテから脱出しよう。

◆ 8～21点：夏バテ予備軍

今は自覚がなくとも少しずつ体は夏の疲れをためこんでいる状態。早めにケアを。

◆ 0～7点：祝！夏バテ知らずの元気人

あなたは今のところ夏バテの心配なし。とはいえ、まだまだ暑い日が続く時期、今のコンディションを維持する工夫をしよう。



※夏バテ対策を学んで、夏バテ解消につなげよう！！

●冷房の使い方

- ・冷房の温度の目安は外気温より約5度低く設定する。(夏の快適温度は25度前後)
- ・40%～50%まで除湿をする。
- ・夕方気温が下がったらエアコンを止めて窓を開ける。
- ・エアコンと扇風機の併用。
- ・すだれ、打ち水、風鈴を使用し工夫する。

●脱水を防ぐ

- ・冷たすぎないミネラルウォーターをこまめに取る。
- ・スポーツドリンクは吸収されやすいが、糖分を多く含んでいるので飲みすぎに注意!
- ・アルコールは利尿作用があり逆効果になるので注意!

●リラックスと眠りを助ける

- ・朝41℃～42℃のシャワーを浴びる。
- ・39℃のぬるめのお湯で半身浴をする。
- ・入浴後の足裏マッサージ
- ・毎日同じ時間に寝る
- ・クーラーは27度～28度に設定し、オフタイマーを活用する。

●発汗を助ける

- ・シャワーをこまめに浴びて汗を流す。
- ・外出先ではおしぼり、ウェットティッシュで汗をふき取る

●食事に一工夫

- ・良質な蛋白質とビタミンBを補給する(脂質の少ない肉・魚・大豆食品など)
- ・食欲を高めるために香辛料やお酢を活用する(にんにく・にら・唐辛子は刺激が強すぎるので注意!)

●ストレス発散

- ・声を出す。(カラオケなど)
- ・十分な休息をとる。
- ・夏こそ軽い運動(ウォーキング・ストレッチなど)をする



介護教室を 再開しました!!

2009年度より、菊南病院では、以前行っていた介護教室を再開しました!

「超高齢化」を迎えようとしている今日、在宅介護、家庭介護の重要性が急速に高まってきております。そこで介護教室では、どのようなケースにも共通する基本的な事項を中心として、出来るだけ分かりやすく「実技」「講義」を交えて行っています。一人一人の体の状態や生活環境に応じて、いろいろと工夫を凝らし、患者様にとっても介護者にとっても快適で、出来るだけ負担の少ない、最良の方法を見つけるお手伝いが出来ればと思っております。毎月開催中!!毎回、多数の参加をお待ちしております♪ (OT みさき)

~介護教室風景の一部~



写真は、3月に行った森田管理栄養士からの「食事形態」の講義と、4月に行った我那覇歯科医師(阿蘇きずな医院)による「口腔ケアの方法」の場面です。歯医者さんでしか見たことのないような本物の道具を使い、初めての体験にみなさんドキドキ…。とても好評でした!



菊南病院より ☆次回の介護教室のお知らせ☆

●開催日時：平成21年8月8日(第2土曜日) 14:00~16:00

※通常は毎月第3土曜日に実施しておりますが、お盆のため、日時を変更させていただいております。

●場 所：菊南病院 1階 作業療法(OT)室

●内 容：~嚥下について~

①生理・解剖の講義・ベッドでのギャッジアップ角度・食事介助法など…

講師：菊南病院 言語聴覚科スタッフ

②食事の形態について 講師：森田 智子 (菊南病院 管理栄養士)

③胃瘻(PEG)と経管栄養についての知識と理解

講師：中嶋 由美 (菊南病院 NST委員会)

●対象者：興味のある方ならどなたでも。お気軽にご参加下さい!

●参加費：無料

お問合せ先 お申し込みの必要はありません

菊南病院 リハビリテーション科

生きがい塾



室原内科では、H16.4.6より「生きがい塾」を毎月第2火曜日午後2時から1時間、患者さんを対象に開いています。

医療、介護、福祉等、内容をいろいろ変えて専門家をお願いしています。大変好評をいただいています。今後も続けて行きたいと思っています。 理事長 室原 亥十二

演 題 一 覧 表

回数	演 題	講 師	回数	演 題	講 師
第1回 H16.4.6	介護保険制度～介護保険制度の概要及び制度施行後の状況について	熊本県健康福祉部介護保険課 参事 岩本 啓二	第18回 H16.8.17	なんとなくひねた顔	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生
第2回 H16.4.13	医療保険制度について	熊本市国民健康保険課 給付係長 塩澤 年行 老人医療係長 澤田 宏明	第19回 H16.8.24	福祉よもやまばなし	熊本大学医学部保健学科 看護専攻教授 藤井 輝明先生
第3回 H16.4.20	映画「びょういんの木」		第20回 H16.9.14	用具などを使った介護実習	菊南病院リハビリテーション 部次長 理学療法士 北里 堅二
第4回 H16.4.27	高齢者のための社会保険制度と年金制度の概要	正岡社会保険労務士事務所 所長 正岡 征	第21回 H16.9.21	おもいきりテレビのうそ?ホント?	菊南病院 院長 室原 良治先生
第5回 H16.5.11	高齢者保健福祉サービス	熊本市高齢保健福祉課 課長補佐 牛山 雄二	第22回 H16.9.28	医療相談と訪問看護の立場から	菊南病院 訪問看護・MSW 山本ひとみ・橋本香織
第6回 H16.5.18	介護保険ワンポイント講座	熊本市介護保険課 主事 山内 一生	第23回 H16.10.5	漢方薬の話	菊南病院 診療部長 松村 浩明先生
第7回 H16.5.25	外国と日本の福祉の比較	熊本大学医学部保健学科 看護専攻教授 藤井 輝明先生	第24回 H16.10.12	バランスよく食べよう!	菊南病院 栄養部長 森田 智子先生
第8回 H16.6.8	最近多い結腸癌について	菊南病院 副院長 加古 博史先生	第25回 H16.10.27	頭 痛	熊本大学名誉教授 荒木 淑郎先生
第9回 H16.6.15	介護施設サービスの紹介	菊南病院 事務長 成松 則子	第26回 H16.11.2	トイレは笑う	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生
第10回 H16.6.22	フラダンス	武田 慶子	第27回 H16.11.9	不 眠	国立熊本病院 元副院長 村山 英一先生
第11回 H16.6.29	熊本市在宅介護支援センター紹介	菊南病院 社会福祉士 加世田 まゆ	第28回 H16.11.16	映画「ホームスイートホーム」～誰にでも得たい家がある～	
第12回 H16.7.6	善玉・悪玉コレステロールについて	玉名公立中央病院 副院長 福島 英生先生	第29回 H16.11.30	病院での介護	菊南病院 看護部長 大森 千賀子
第13回 H16.7.13	介護保険の居宅サービスについて	菊南病院 ケアマネージャー 松尾 福代	第30回 H16.12.15	カゼとインフルエンザ	熊本呼吸器内科 藤井 一彦先生
第14回 H16.7.20	体を動かそう!	菊南病院 健康管理部 今村 洋美	第31回 H16.12.21	映画「助太刀屋 助六」	
第15回 H16.7.27	生きがいと社会参加対策	新評社代表 吉原 亀久雄	第32回 H17.1.11	心臓病あれこれ	菊南病院 院長 室原 良治先生
第16回 H16.8.4	脳出血と梗塞について	元熊本大助教授 現大牟田天徳病院 所長 梅田 照久先生	第33回 H17.2.8	元気な高齢者に忍び寄る暗下障害～むせない誤嚥をご存知ですか?～	菊南病院 言語聴覚科 課長 大塚 裕一先生
第17回 H16.8.10	居宅介護の実態	菊南病院 ホームヘルパー 山川 梅香	第34回 H17.3.8	漱石・荷風・井上靖・太宰治の女性観	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生

回数	案 題	講 師	回数	案 題	講 師
第35回 H17.4.12	今後の医療・福祉・介護の 展望について	富田薬品株式会社 取締役 竹本 俊則	第60回 H19.5.8	パーキンソン症候群等	中外製薬株式会社 メディカルアドバイザー 吉本 梨恵
第36回 H17.5.10	生活習慣病とお笑い	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生	第61回 H19.6.12	湿布について	久光製薬株式会社 学術担当 岩本 修
第37回 H17.6.14	介護保険の明と暗	菊南病院 院長 室原 良治先生	第62回 H19.7.10	正しい服薬の仕方	ファミリー調剤薬局 薬剤師 上岡 利子先生
第38回 H17.7.12	古典落語	熊本市役所 主事 美濃口 雅朗 新市街郵便局 局長 古荘 重流	第63回 H19.9.11	①生と死 ～赤ちゃんポスト～	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生
第39回 H17.8.9	老いじたく ～心身が弱ってからでは遅い!!～	菊南病院 院長 室原 良治先生	第64回 H19.11.13	②生と死 ～彷徨える介護制度～	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生
第40回 H17.9.13	ガンについて	熊本大学付属病院 助教授 猪山 賢一先生	第65回 H19.12.11	物忘れ	エーザイ株式会社 学術担当 恵 陽子・高山 成弘
第41回 H17.10.11	加齢と腰痛	菊南病院 前田 芳郎先生	第66回 H20.1.15	古典落語	熊本市役所 主事 美濃口 雅朗 新市街郵便局 局長 古荘 重流
第42回 H17.11.8	医療ビデオ ①「患者さんの声聞く」 ②「見えてきた新しい診療」 ③「診療時間を考える」	出演 日野原 重明先生 他	第67回 H20.2.12	便秘(便通)	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生
第43回 H17.12.13	顔の穴と心	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生	第68回 H20.3.11	花粉症について	田辺製薬株式会社 秋枝 智子
第44回 H18.1.10	インフルエンザはなぜ怖い?	中外製薬株式会社 メディカルアドバイザー 吉本 梨恵	第69回 H20.4.8	平成20年度から始まる 特定健康診査に関連して	菊南病院 健康管理部 課長 中嶋 朋子 室原内科・小児科 脇坂 睦美
第45回 H18.2.14	高脂血症	万有製薬株式会社 メディカルリプレゼンタティブ 徳山 洋子	第70回 H20.5.20	高齢者に多い貧血等について	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生
第46回 H18.3.14	老人性うつ	菊南病院 吉村 文長先生	第71回 H20.6.10	体脂肪はどこにあるか? ～体の組成について～	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生
第47回 H18.4.11	環境病としての花粉症について	塩野義製薬株式会社 医薬担当者 野田 明代	第72回 H20.7.8	ビデオ「再生医療の紹介」	出演 名古屋大学 循環器教授 室原 豊明先生
第48回 H18.5.9	腹囲測定(内臓脂肪)で 生活習慣病が防げる!!	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生	第73回 H20.9.9	新型インフルエンザについて	(財)化血研ワクチン推進課 松元 太
第49回 H18.6.13	実物実演 小鳥のさえずり	小鳥愛好家 石坂 寛海	第74回 H20.10.14	胃カメラの歴史	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生
第50回 H18.7.11	漢方について	株式会社ツムラ 主査 松田 靖彦	第75回 H20.11.11	パーキンソン病様症状について	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生
第51回 H18.8.8	ドライマウスについて	菊南病院 診療部長 中島 雅文先生	第76回 H20.12.9	小鳥の羽色(はいろ)	小鳥愛好家 石坂 寛海
第52回 H18.9.12	脳血管障害について	守屋医院 院長 守屋 信英先生	第77回 H21.1.13	古典落語	熊本市役所 主事 美濃口 雅朗 新市街郵便局 局長 古荘 重流
第53回 H18.10.10	八雲夫人「節子」・漱石夫人 「鏡子」のお話	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生	第78回 H21.2.10	奈良・平安時代の疫病について	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生
第54回 H18.11.14	転倒と骨折の予防	菊南病院PT 係長 入江 泰子	第79回 H21.3.17	ハーモニカとギターによせて	院長友人 緒方 秀逸・佐川 敏明
第55回 H18.12.12	骨について	旭化成ファーマ株式会社 浅原 健太	第80回 H21.4.14	狭心症と心筋梗塞	菊南病院 赤星 隆一郎先生
第56回 H19.1.9	古典落語	熊本市役所 主事 美濃口 雅朗 新市街郵便局 局長 古荘 重流	第81回 H21.5.12	鎖国とジャガタラお春 開国とデヴィ・スカルノ夫人	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生
第57回 H19.2.13	発癌性物質について	大塚薬品工業株式会社 学術担当 益畑 嘉裕	第82回 H21.6.9	一般細菌とウイルスの違い	室原内科・小児科 院長 室原 亥十二先生
第58回 H19.3.13	早目に認知症に気付くポイント	エーザイ株式会社 学術担当 恵 陽子	第83回 H21.7.14	水前寺高齢者複合施設のご招待	水前寺高齢者複合施設 吉田 亜紀
第59回 H19.4.10	介護保険制度と地域包括支援 センターの役割について	熊本市北5 地域包括支援センター「北斗」 加世田 まゆ			

三浦 徳夫様 菊南活き活き健康教室



先月、菊南ふれあい記事の依頼があり先日再度お願いを受け十一年ほど前に一度提出しておりお断り申し上げました所、気が向けばお願いしますとの事で考えさせられました。私は十二年前急性心筋梗塞をおこし、中央病院で手術を受け、その後のリハビリは室原先生他、多くの皆様に御世話になり徐々に回復し現在に至っています。続けて健康教室に参加していますが、独身生活十七年の人生を過す日々、常に脳裏に浮ぶ事は、知る、遊ぶ、和の心を楽しむ一時、それは活き活き健康教室ではないかと思えます。健康は多くの方がたと、ふれあい語り、学ぶことが大切です、森田先生は毎回食生活の大切さを力説され、栄養的に美味しく健康と幸せを守る事、生活習慣病(肥満、糖尿病、高血圧、痛風、骨粗鬆症)にならない料理、栄養バランスが良く、適量の熱量(カロリー) 食事と適度の運動を毎日続ける事で楽しく、健康で過せると語って居られます。判り切った事のように、実行は実に難しく行いがたくこれで良くも生きている者だと反省仕切りです。病と共生する私の食事は、薬(ワーファリン) 他、血の固まりが出来るのを防ぎ、血管がつまらない様にし、血圧を下げ心臓の負担を軽くする物など服用している為、納豆、クロレラ、緑黄色野菜、海藻類は取る事が制限され食生活には特に気を使い、適正な栄養比率を考え独り言を語りながら食材、仏と向き合う毎日です。亡き妻の大変さは身をもって日々感じさせられています。健康教室スタッフの皆様、どうぞ健康管理に留意され、これからも朗らかに明るく、楽しい教室発展にご努力されます事を祈念し感謝申し上げます。(ハルリンドウの姿を添付しました)

ご利用者さまから寄せられた

愛のメッセージ

『足の裏の感触』 近江 玲子(おうみれいこ)様

「ねえー。初めて床に立ったときの足の裏の感触を知っている？」

「そんなことー。赤ちゃんのときなのに知る訳ないよ」私はもっともだと納得した入院中の私を見舞ってくれた娘との会話中、突然に私は口から出た言葉であった。

「這えば立て 立てば歩めと願う親心」と先人が言ったように、誕生したこの娘に親心を寄せたものだ。テーブルに掴まり、立つ。両手を離す。一歩足が出た。もう片方の足を出した。「歩いたァ」と若い夫と私は拍手と歓声を上げて喜ぶ。尻もちをついては、また繰り返す娘の笑顔が私の目に浮かんだのに。

そっけない娘の返事であったのだ。

その私が今 足の裏を床に着けた感触を思い知ったのは四年前 秋の早朝、自転車で風を切っていた私。前からの車を避けようとしてハンドルに力が入り転倒した。

左足首はだらりと垂れて立てない。後車の男性が救急車を呼び、近くの婦人が同乗し、親切リレーでK病院へ搬送。娘が来て婦人に札を言って交代したようだ。

足首関節を骨接合術(プレイト・ワイヤーを入れる手術)をした。

六日後ギブスから便座へ移るのに恐々と床に着けた。瞬時にジンジン!チカッ!

針山を踏んづけたようだ。全身に電流が走る。痛い!怖い!身震いが残った。

二日後から平行棒に掴まり手術した足に十キロの体重を掛けることから私のリハビリメニューが出来た。理学療法士から「歩く」指導を熱心に受ける。

私は黙々と訓練を続ける。「高が歩くだけ されど歩くのみ」誰もが教わることもなく平然と歩いている。私も歩いていたのに。と落ち込む日もある。

「歩けるようになりたい」と念じながら冷汗を滲ませながらの日々が続いた。

こうして私は今 人並みに歩けるのは関わってくれた人々の温かさを受けた感謝は忘れない。

これからは年齢的にも転ばぬように注意して変化する世相や風情を感じながら歩いて行きたいと強く私は思う。

ハツラツ運動教室 木曜クラス

木曜クラス

木曜九時半前後の室原病院診療室は、血圧と体重測定のメンバーの出入りで賑やかです。ここで体重と血圧を測り異常があれば室原先生の診療を受け、無ければ三階のトレーニング室へ急ぎます。

私共、木曜教室は午前十時から十一時半迄、途中、水分補給等の休みが十分ほど入ります。現在メンバーは、20才代から80才まで十一名です。

始まりは、平成18年7月からなので今年は四年目です。

年に四回（春夏秋冬）のクールがあって、例えば春は四月から六月までの間に10回あります。

内容は、前半がストレッチで汗を流し、十分休みの後一時間たっぷりの体操とリラクゼーションタイムがあります。

今村先生の元気況刺の掛声にリードされて時間も忘れ大声を出して身体を動かしながら「間違ったら笑って誤魔化して」という先生の声に励まされて、和気藹々で頑張っています。

身体を動かすだけでなく、年に数回、菊南病院健康管理部のスタッフによる医学的検査「骨密度測定、血液検査、負荷心電図検査等」があり、その説明ご指導も受けますし、時には栄養面での調理実習もありました。

又、一クールの中で一回は野外ウォーキングもあります。こうして、運動だけでなく、室原先生をはじめ、病院の皆様の暖かいバックアップの下で、自己の身体状況を確認しつつ無理なく楽しい運動を心がけています。

村上
亮子様

ご利用者さまから寄せられた



私は今、阿蘇の白水村にある「一心行の大桜」を描いている。それは、一度はぜひ見たいと思っていた大桜を見る機会に恵まれ、その桜の姿に圧倒された感動を何とか絵にしたい心情にかられたからである。なにより、一心行の桜のみごとさに一瞬息をのむ思いだった。桜はまさに満開、天に向かって鏡のように大手をひろげたような枝を伸ばし、地面近くは手の届くところまでびっしり花をつけていた。一株の木が、これほどまでに、偉大な風格を表現できるものかと思った。まさに一心行の桜は、阿蘇はもちろん、熊本の宝だと思った。心地よく花の下にいと、数百年もの風雪に堪えてきた生命力が伝わってきて、私たちに安らぎと癒しを与えてくれる。故人の歌手三波春夫さんも、「逝く空に桜があればそれでいい。ママ有難う」の言葉を最後に昇天された。西行法師も、「願わくば花の下にて春死なん・・・」と述べている。紆余曲折を経て生きてきた人生の重みは、花の下でただ心地よく眠りたいという心情に変わりゆくものかもしれない。あまりにも淡いピンクの色に染めあげたかと思うと、何の未練もなく、あざやかに散りしきる様には畏敬の念さえ湧いてくる。折りをも込めた思慕の情を抱きながら、私も、あと何回桜を眺めるチャンスがあるだろうと思うと、無常の思いに沈んでしまう。今、我が家のキャンパスに描かれている一心行の大桜もまさに満開である。万人の人々に愛でられる桜。万人の人々を癒してくれる桜。老樹のひそやかな鼓動。悠々の時の流れを、小さく揺れる小枝の先まで心を込めて描いている。

工藤
恵美子様

一心行の大桜



私たちの生活に欠かせないものの一つに「お金」があります。そもそも、「お金」の原点は物々交換です。自ら作れない物や手に入れられないものを得るために、物々交換してきたものが、お金を仲介して手に入れるようになったわけです。私たちにとって、お金は常に手段であるという事は変わりありません。物を手に入れる為の手段なのです。食べ物を手に入れる手段、住居を確保する手段、娯楽を楽しむ手段、そして自分の夢を叶える為の手段など、手段といっても色々ありますし必要な事も人それぞれです。

「使うこと(目的)」を前提に「お金を稼ぐ」ということが本来のお金の手段にもかわらず、ただ「お金が欲しい。」と愚痴ばかりこぼしている人がいます。「〇〇がしたいからお金が欲しい。」と、お金を手に入れることが目的になっているのです。お金を手に入れる事が人生の目的であり、お金さえあれば幸せで、お金で全て叶うものだと思っているのではないのでしょうか、使う当てもないのにお金が欲しいという人は意外と多いのです。

お金があったらどうしたいのかと質問するほとんどの方は、「とりあえず、貯金する。」という答えが返ってきます。使う目的があれば、自然とお金は必要になり、稼ぐ必要もあるのですが、目的がなくなってお金を稼ぐということは、持っているだけの単なる神経安定剤に過ぎず、お金としてのその威力は使うまでは発揮されないまま、「お金」の価値はただの紙切れ同然になってしまうのです。確かに、お金は生活に必要なもので簡単には手に入らないものですし、使えば減るもので自然とは、増えることはありません。しかし、目的が先にあってお金を稼ぎ、目的を果たせばまた次の目的の為に一生懸命に働く。「お金」とは、私たちの生活に目的をもってより充実した人生を与えてくれる「手段」の一つではないのでしょうか。

ご利用者さまから寄せられた



お金・お金・お金

ハ
ダ
カ
ネ
ズ
ミ
様

少なくとも困る、多すぎても困る?それがお金。「良くしたもので、お金が出て行くところからかまた、入ってくるものだ」とは、理事長がよくおっしゃる言葉。お金がなくても生きられるか?自給自足にしてもそのための準備金と維持費は必要である。「借金も財産のうち」それも返せるあてがあつての事。生活の為に仕事をしているのだが、ただそれだけというのも寂しいものだ。収入に関係なく生きがいのある仕事、手応えのある仕事をしたい。お金は、人生を豊かにもするが、人をも変えてしまう力もある。お金という魔物で人生を振り回されたくないと思うのは私だけだろうか?

自分の生活に応じた程度プラスαくらいの貯えがあればいいのかなと思うが、大金持ちの夢を祈って追って、当たりもしない[本当は本気で賭けているつもりだが...]宝くじを買い続けている私がかここにいる。一攫千金夢見るより汗水流してコツコツ貯めたお金が一番なのかもしれない。

◎外来担当医のお知らせ◎

菊南病院

	月	火	水	木	金	土
午前	室原	赤星	室原	室原	室原	室原
	古庄	加古	古庄	加古	加古	赤星
	前田	前田	前田	—	前田	前田
午後	室原(予約)	—	室原(予約)	室原(予約)	—	居残り 当番医
	加古	中島	赤星	中島	古庄	
	—	—	守屋(隔週)	—	赤星	

- 診察日・時間:月～土曜日 午前9時～午後5時
- 休診日・時間:日曜・祝祭日・年末年始等 但し、急患の場合は24時間受付いたします。
- 整形外来(前田先生)・脳神経外科(守屋先生)
- ※H21.4.9より室原先生予約診療が、全曜午後から木曜午後に変更になりました。

室原内科・小児科

	月	火	水	木	金	土
午前	室原亥十二	室原亥十二	室原亥十二 高血圧外来 (Dr.梅田)	室原亥十二	室原亥十二 毎月第二・第四金曜日 腹部エコー検査	室原亥十二 糖尿病外来 (Dr.後藤)
午後	室原亥十二	室原亥十二	室原亥十二 喘息外来 (Dr.藤井)	室原亥十二	室原亥十二 心臓外来 (Dr.室原良治)	室原亥十二 心臓外来 (Dr.室原良治)

- 診察日・時間:月～土曜日 午前8:30～午後6:30
- 休診日・時間:日曜・祝祭日・年末年始等
- ◎その他の教室◎
毎月第二火曜日 午後2時より「生きがい塾」
毎週月・木曜日・午前 「ハツラツ健康運動教室」
毎週土曜日・午後 「気功教室」中国医療気功整体師
池田知良先生

夏のレシピ紹介(7月7日七夕)



献立内容
ハイカラご飯・やまめの天ぷら・魚介と夏野菜の美味酢
ソースかけ・白和え・七夕ソウメン・水まんじゅう

7月7日 七夕
梅雨の晴れ間の七夕様、星空がきれいに見えるように
熊本城もライト・ダウンするとか…天の川きれいに見
えるといいですね!
これから始まる夏本番、しっかり体力をつけておきま
しょう。(栄養部)

編集後記

空梅雨から一転。九州北部に記録的豪雨がおそい、惨事はいつやってくるか分からないと災害の恐ろしさを再認識。政権交代も慌ただしくなり、100年来の経済悪化、この不況を乗り切れる名リーダーの出現を望みたいもの。先日、蒲島知事が、熊本県の「夢4カ年戦略」として「経済上昇くまもと」「品格あるくまもと」「人が輝くくまもと」「長寿安心くまもと」とメッセージを発信してらっしゃいました。これらの実現に向かって、私共も協力したいものです。ふれあい夏号は、91回「きくなん活き活き健康教室」の楽しかった野外活動。夏に気になる夏バテ対策、平成16年から始めた室原内科小児科の生きがい塾も、83回を迎えました。86歳生涯現役と、気合理事長は、老いてますます意欲を燃やしています。57号で特筆すべきは、三浦様、近江様、工藤様、村上様、ハダカネズミ様方、室原ダイキアから、の愛のメッセージ♡のご投稿、ご多忙中ご協力いただき、編集部同心よりあつく御礼申し上げます。今、話題のAED。この記事を良くご覧くださいます。この器具の操作を理解し、このスグレモノを活用していただければ幸いです。又菊南病院の介護教室も再開しました。地域に密着したお手伝いができればと思います。先日、サライーマン川柳のシルバードで、還暦は「もう」と「まだ」とを使い分けとありましたが、日本人の平均寿命は、女性86・05歳(24年連続世界)男性は79・29歳で4位とか、あらかん等青二歳、元気に夏をのりきりましよう。

(編集長 室原鈴子)

