

8月の外来医師診療予定

		月	火	水	木	金
午前	内科	松浦 (下嶋)	細川	岩隈	細川	黒田
	リハビリ	菊田	菊田	菊田	菊田	菊田
午後	内科	秋山 (松浦)	細川	岩隈	細川	秋山 (松浦)
	リハビリ	菊田	菊田	菊田	菊田	菊田

「新しい生活様式の実践」



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽 スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

毎日の生活に取り入れ、夏を元気に過ごしましょう。

あとがき

- クスッと笑えるような話題を…、といえはこれ！
- 夫婦川柳
 - ・ パパ料理 味はうまいが 鍋散乱
 - ・ 発電に 使えないのか このイビキ
 - ・ 赤子より 何であんたに 手がかかる
 - ・ コレクション 夫は宝 妻はゴミ
 - ・ 「手伝うよ」「あなたのことをしてるのよ」
- みかん40代前半
ピンク49歳
ぴんこ30歳
(ハルルさまの作品)
(ぶんたんさまの作品)



広報誌

つつじ

第102号

令和2年8月1日発行



8月行事予定

- 12日(水) 「水分補給について」栄養管理委員会15:30より
- 20日(木) 消防訓練 14:00より





旅で残すのは足跡だけ、持ち帰るのは思い出だけ！

旅は、僕を狭い世界から広い世界へ、何か僕に自信を与えてくれました。

空知中央病院 医師 坂本 善哉

僕の初めての海外旅行は58年3月、当時も今も微笑みの国、親日国といわれる仏教国タイでした。一番安かった(当時64,000円、1\$ 232円)PK(パキスタン航空)の往復航空券のみを購入し、ホテルは現地についてから探すという、あえて試練、修行の旅へ出発しました。

何しろ安いチケットですから成田発夜中の1時50分発という最悪の時間に出発です。成田空港ー台北ーマニラー香港を経由しやっとタイの首都バンコクに到着しました。

直行便なら6時間で着くところ約14時間かけての到着ですが、トランジットでも三つの国に降りることができたことに喜びを感じる事ができ、機内食も4回食べることができました。

翌日よりアユタヤ、パタヤ、チェンマイなどバス旅行で回り、500円~1,500円/泊の安宿に泊まりながら、市場、観光名所めぐり、象に乗ったり、大衆料理を食べまわり現地の方のやさしさ、親切さに触れることで、タイが大好きになり、新婚旅行も含めて20~30代は仕事の休みができれば毎年1~2回は必ずタイに行っていました。

今、この歳になってもその時の計画性のない、たった一人の貧乏旅行の達成感の思い出が、僕にとって人生で最も忘れられない最高の旅です。今振り返っても、この旅は僕を狭い世界から広い世界へ、何か僕に自信を与えました。

そして40代~50代前半は、日本全国津々浦々の旅とアジアの世界遺産めぐりです。

僕のお勧めベスト3を紹介します。

1 万里の長城(中国)(3回) 紀元前220年、始皇帝により建設され総延長2万キロを超える世界最大の建造物であり、北京郊外にある中国を代表する唯一無二の絶景です。



2 ポロブドゥール遺跡(インドネシア)(2回) インドネシアバリ島から飛行機でジョグジャカルタ空港へ行き、車で40キロの世界最大の仏教寺院です。今から1200年前(日本は平安時代)に建造されその後1000年もの間、土とジャングルに埋もれていました。



3 アンコールワット遺跡群(カンボジア)(1回) 12世紀に約30年かけて作られたカンボジアを代表する寺院であり、南北約1300m、東西約1500mもの広さを誇っています。



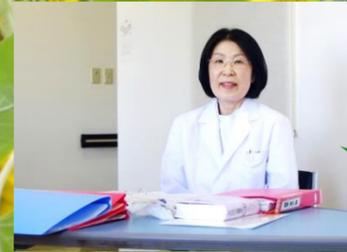
これらの壮大、荘厳な遺跡に立てる感動は、過去の先人はもちろんのこと、そのような文化を持つ人達への敬意や尊敬の気持ちが芽生え、さらに自分自身の価値観、人生観が変わります。

おしゃれなハワイもよろしいですが、是非これらの場で時間を過ごすことは、必ず一生忘れられない感動にひたることができ、またリピートしたくなるでしょう。

また50代半ばからは必ずワンちゃんを連れていくため、何かをする旅行ではなく、フランス式の精神的なリラックスを目的とする旅行になりました。

南の方のリゾート施設に泊まり、観光などはせず、朝食を食べてから、昼寝、読書、DVDを見たり、非日常の空間でただただゆっくりと過ごしに行く旅ですが、いずれワンちゃんを天国に送ってからは、3~6か月かけて世界一周をしたいという見果てぬ夢を抱いて過ごしています

当院の女性薬剤師へインタビュー



こだま かずえ
小玉 和恵 薬剤師
北海道 札幌市 出身

趣味は、マイクロソフトオフィス『Access』です。

北海道医療大学薬学部薬学科卒
札幌鈴木病院 勤務
恵庭第一病院 勤務
札幌ライラック病院 勤務

昨年11月より薬局で勤務させていただいております。私の仕事は主に入院患者様のお薬の管理です。当院に入院された患者様が持参されたお薬をお調べすることから始まります。それをふまえて当院での投薬がスタートします。

入院中お薬をのんでいただく中で、そのお薬が効いているか、お薬ののみあわせはどうか、副作用などが出ていないか等を調べます。

最近、医療の世界では、チーム医療ということが提唱されています。医師、看護師、栄養士、リハビリ科など他分野のスタッフと連携し、患者様お一人おひとりの背景を理解し、どんな選択肢がその方によいのかチームで考え支えていこうとするものです。

私もその一員として少しでも患者様のお役にたてれば幸いです。また、外来投薬にも出ております。地域の皆様と交流できたら嬉しいです。

私は通勤途中、滝新橋を通ります。なんと新十津川の上空は素晴らしい事かと魅せられます。雨の日も晴れの日もその美しさに感動します。

どうぞよろしくお願いたします。

取材メモ

趣味といっても、在庫管理や、薬剤のデータベースを作成したり、仕事に関係する物を多く作っていたようです。もともと、好きだったとはいえ、すごいですね！