

ステップアップ

山口県下関市富任町6丁目18番18号
TEL: 083-258-0338
FAX: 083-259-8876
ホームページ: <https://www.mizunoki.jp>



- TOPIX
- ららカフェ再開
 - 新入職員紹介
 - ストレスケア病棟 SNS開始
 - 行事報告 (納涼祭・敬老会開催)

ららカフェ 再スタート しました

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、しばらくお休みしていたららカフェですが、約3年半の休止期間を経て、今年7月について再開しました。再開当日はまさかの大雨でしたが、足元の悪い中、9名もの方がご来場くださいました。その後、少しずつ来場数が伸び続け、今では毎回20名前後の方がご利用くださっています。休止前に来られていた常連さんたちも、少しずつ増えて再会を喜び合うとともに、初めてお越しくださる方も多く見られ、休止前のようなららカフェの雰囲気に戻りつつあります。



再スタートに向けたスタッフミーティングでは、カフェづくりの方向性について、改めて意見を出し合いました。“暮らしの中の何気ない不安など、いろんな気持ちをふつうに話せるカフェにしたい” “来場者もスタッフもお互いに対等な立場で、一緒に楽しめるカフェでありたい” などの思いを共有し、それらを実現するにはどんな環境を作ることができるか、私たちスタッフはどんな動きができるかを話し合いました。また、“ららカフェSDG s”と題して、持続可能なカフェ運営に向けた3つの達成目標を立てました。その中の一つである“コロナに強いカフェ作り”として、ご来場の皆さんにもご協力いただきながら感染予防対策を行っています。

ららカフェは今後も月に1回開店しています。お馴染みの方も初めての方も、ご高齢の方もお子さんも、ぜひお気軽にお立ち寄りください！



8月開催時、ついに通算来場数
1000人目を突破しました！



理念

地域の精神科基幹病院としての使命を果たし 信頼され親しまれる医療・福祉をめざします

患者さんのために

わたしたちは、慈愛と尊敬のこころをもって、患者さんに医療・福祉を提供します。
わたしたちは、個々の患者さんにあった、質の高い医療・福祉を提供します。
わたしたちは、患者さんの視点に立ち、人権に配慮した医療・福祉を提供します。

社会のために

わたしたちは、関係機関との連携を密接にし、地域のニーズに的確に応えます。
わたしたちは、教育・啓蒙活動を積極的に行い、地域に開かれた医療・福祉活動を実践します。
わたしたちは、限られた医療資源を大切に、健全で効率的な医療・福祉運営に努めます。

新入職員紹介



境田 敦

(事務部/事務次長)

出身地：下関市
趣味・特技：ゴルフ（特技ではないです）
メジャーリーグ観戦
好きな言葉：お疲れ様でした
長所：鈍感力
短所：気が付かないところ

平田 彩人

(急性期病棟/看護師)

出身地：山口市
趣味・特技：食べ歩き
好きな言葉：為せば成る
長所：すぐに寝れること
短所：食べすぎる

中谷 志絵里

(慢性期病棟/看護師)

出身地：下関市
趣味・特技：ショッピング、スポーツ観戦
好きな言葉：一期一会
長所：明るい所
短所：優柔不断

大瀨 和音

(認知症治療病棟/看護補助)

出身地：山口県
趣味・特技：釣り、スポーツ
好きな言葉：ありがとう
長所：ポジティブ
短所：人見知り

坂野 麻友

(ストレスケア病棟/看護師)

出身地：下関市
趣味・特技：旅行、バスケ、バドミントン
好きな言葉：感謝
長所：素直
短所：あがり症

田島 真悠子

(ストレスケア病棟/看護師)

出身地：北九州市
趣味・特技：寝ること、何時間でも寝れる
好きな言葉：ありがとう
長所：体力がある
短所：大ざっぱ

西山 麻美

(女子回復期病棟/准看護師)

出身地：下関市
趣味・特技：ショッピング
好きな言葉：平和
長所：ポジティブ
短所：緊張しやすい

坂根 洋子

(富任荘/介護支援専門員
兼 介護福祉士)

出身地：下関市
趣味・特技：音楽鑑賞（ジャズ、クラシック）
好きな言葉：信頼
長所：真面目
短所：融通が利かない

藤本 恵理

(富任荘/介護福祉士)

出身地：北九州市
趣味・特技：食べ歩き
好きな言葉：生きてるだけで丸儲け
長所：柔軟性がある
短所：人見知り

藤井 洋美

(豊松苑/介護福祉士)

出身地：美祢市
趣味・特技：食べる事
好きな言葉：千里の道も一歩から
長所：わからない
短所：説明が下手、言葉がたらない、
なんでもゆっくり、優柔不断

北山 絵利子

(豊松苑/介護職)

出身地：下関市
趣味・特技：野球観戦
好きな言葉：大丈夫
長所：根気良くお仕事を続けている事
短所：あわてんぼう、人見知り

木村 愛

(DCぬくもり/介護福祉士)

出身地：山口県
趣味・特技：旅行
好きな言葉：なんとかなる
長所：負けず嫌い
短所：あきっぱい

一杉 由美子

(地域診療クリニック/メディカルアシスタント)

出身地：下関市
趣味・特技：旅行、韓国ドラマ
好きな言葉：何とかなる
長所：明るい
短所：面倒くさがり

吉村 彰洋 (かじり/職業指導員)

出身地：下関市
趣味・特技：山菜採り、採った山菜を使っての料理
好きな言葉：もらった恩は岩に刻め 与えた恩は水に流すべし
長所：やる時はやります
短所：やらない時はやりません

みずの木ちえぶくろ

今回は、心理技術科から



秋になり過ごしやすくなりましたが、夏の疲れが取れなくて やる気が出ない… 集中できない… などでお困りではないでしょうか？ それって……

心ここにあらずの「うわの空モード」かも？

- 日々やることに追われている
- 疲れやすい
- なかなか決断できない
- 眠れない集中が続かない
- 将来に対して漠然と不安がある心配事ばかり考えている
- 頭がぼーとしていたりやる気がでない
- いつまでもクヨクヨしてしまうイライラする
- ふとした瞬間にため息がでる



うわの空モード

心と体が別のことをしている



昨日の出来事



今日するはずのこと

後悔や心配事が止まらない…

参考文献：ビギナーのためのマインドフルネス瞑想 マガジンハウス

「うわの空モード」から「今ここ（マインドフルネス）モード」へ

心と体が別のことをしている「うわの空モード」には、頭の中で効率よく物事を処理するという良い点があります。その一方で、未来や過去に心がさまよい、自身の評価や（否定的な）思考を何度も思い返すと後悔や心配事が止まらなくなり、気分が落ち込んだり、睡眠に影響することもあります。

マインドフルネスって、ご存じですか？

過去や未来に向かいがちな心を「今この瞬間」に集中させ、自分の思考や感情に気づき、とらわれない状態（マインドフルな状態）に戻すことです。「ぐるぐる考え込む状態」に嵌まり込みにくくなることを目指します。今回は、マインドフルネス呼吸法について紹介します。

- 1 自らの呼吸にひたすら注意を向けて、それをそのまま感じます。（どんな呼吸もOKです、目をつむってもOK）
- 2 息の通っていく場所や身体感覚（胸や腹）に注意を向けましょう。
- 3 途中で雑念等に注意が逸れたら、また呼吸に意識を戻しましょう。まずは、日々の隙間時間を使って2～3分間、続けてやってみましょう。



参考文献：『セルフケアの道具箱 ストレスと上手に付き合う100のワーク』伊藤絵美

ストレスケア病棟 SNS開始



前号にも紹介させて頂いたストレスケア病棟の立ち上げから、早くも1年が経とうとしています。そのストレスケア病棟ですが、今回SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）のアカウントを作成しましたので、ご報告します。

ここでは、病棟内での活動の様子や、お役立ち情報などをフォロワー様へ向けて、適宜発信していければと思っています。

Facebook



Instagram



X(旧Twitter)





行事報告



納涼祭



昨年度までは新型コロナウイルス感染症の流行により他病棟合同での行事も縮小していましたが、今年度は感染対策の下、3病棟合同で納涼祭を開催しました。スタッフに向けて水鉄砲を撃つ射的、お菓子くじ、練乳たっぷりのかき氷とカルピスを飲食物として準備して夏を堪能してもらいました。

的ではなくスタッフの顔に水を当てて楽しむ方や、様々なお菓子が当たり喜ばれる方、冷えて額が痛くなりながらも「美味しい」とかき氷を食べて頂く姿を見て、今後も入院患者様が楽しんで頂けるように様々な行事を企画していきたいと思いました。

作業療法科 衛藤 隆浩



敬老会



9月21日に認知症治療病棟にて敬老会を行いました。

今回は85歳以上の患者様の表彰を行い、皆で祝福しました。また、表彰のあと、スタッフによる出し物として“どじょうすくい”を披露するなど患者様と共に楽しい時間を過ごすことができ、例年以上に盛り上がる会となりました。今後も季節感を味わいながら楽しめる行事や活動を提供できればと思います。

作業療法科 國光 佑輔



つなげよう！ スタッフのわ

スタッフでつなげる、趣味のはなし。



連載
第41回

今回は 認知症治療病棟 准看護師 吉中 琴美 さんです。

私の趣味はカフェ巡りです。人から紹介されたり自分で調べて美味しそうだと
思った場所に行っています。元々デザートが好きなのでカフェを探すようになり、今では気分転換に行くようになりました。

秋の雰囲気を楽しみながら新たな店を探していきたいと思います。



次回は 認知症治療病棟 准看護師 畑田 雄二 さんです。

編集後記

あの厳しい残暑も10月に入ると嘘のように涼しくなりましたね。例年であれば「台風到来」と準備をする頃ですが、今年は少ないのかな？先日、買い置き
の電池を出してみたら・・・錆びていました。買い置きは程々にしましょう。

広報委員 光延 季子

