

Nagomi

新年度スタート!

新入社員特集

和

2021
May

み

自慢のペット、紹介します。
みんなの「Stay Home」
いきいきサロンみらいについて
シリーズ「介護士の緒方さん」
大人気! 栄養士さんの給食便り
～豚肉とジャガイモの簡単レンジ蒸し～

No. 95

院内情報誌

緊急特集! あの先生の素顔に迫る……!?

入職おめでとうございます!



看護師
金光ひとみ

趣味・特技

サーフィン。未経験ですがやってみたいです……できるようにになりたいです。

ひとこと

和光園で介護士、准看護師として約8年間勤務し、今年度から看護師として和田病院で働くことになりました。入院生活での不安や苦痛を少しでも軽減できるよう看護師として成長していきたいです。



理学療法士
野上光

趣味・特技

趣味はバス釣り、特技は野球、漫画の速読。

ひとこと

早く仕事に慣れるように一生懸命に頑張ります。笑顔が売りです。



看護師
宮部美保

ひとこと

業務に慣れ、安全・安楽な看護を提供できる様頑張りたいと思います。



理学療法士
川野滉太

趣味・特技

運動、読書。

ひとこと

誰から信頼される理学療法士を目指して頑張ります。よろしくお願いします



診療放射線技師
川崎聡子

趣味・特技

猫2ひきと暮らしています!

ひとこと

不慣れなこともありご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。



管理栄養士
田口理子

趣味・特技

お菓子作り。

ひとこと

よろしくお願いします。



経理
秋山美保

趣味・特技

海外ドラマを観るのが好きです。

ひとこと

一日も早く皆様のお役に立てるよう精一杯努力して参ります。宜しくお願い致します。



ソーシャルワーカー
吉田知世

趣味・特技

Revoさんの音楽。円谷プロ作品。多声類(のようななにか)。

ひとこと

初めての地域、初めての分野の仕事で戸惑うことも多く、皆様にはご迷惑をおかけしております。一日も早くお役に立てるよう日々精進して参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

新たに8名の職員が加わりました。
今後とも和田病院をよろしくお願いいたします!



2021年3月22日、入社式を執り行いました。厳かな雰囲気の中、理事長より新入職員へ辞令が交付され、新入職員は緊張した面持ちで抱負を語っていました。

入社後は新入職員へのオリエンテーションを実施。病院や各部署の業務についてなど、盛りだくさんの内容でしたが、感染症が猛威を振るう大変な時期ですが、フレッシュな仲間を加えて気持ちも新たに乗り越えていきたいと思えます。

↓栄養士からのお知らせ↓

～豚肉とジャガイモの簡単レンジ蒸し～

(材料2人分)

豚細切れ肉200g

A 酒 大さじ1

A しょう油 大さじ1と1/2

A こしょう 少々

A にんにくチューブ 大さじ1/3

A 片栗粉 小さじ2

ジャガイモ1個

ミニトマト10個

長ネギ10cm

万能ネギ 適量

(作り方)

1. ボウルに豚細切れ肉、2mm厚に切ったジャガイモ、斜め薄切りにした長ネギを入れて、Aを加え、水分がなくなるまでよく揉み込む。
2. 耐熱皿に1を平らに広げて、ヘタをとり破裂しないように楊枝などで2カ所程皮に穴を空けたミニトマトをのせて、ふんわりラップをして、電子レンジ(600w)で5～6分加熱する。
3. 蒸し上がったらラップを外し、小口切りにした万能ネギを散らす。



4月は新たな出会いが多く、ワクワク、ドキドキと期待で胸が膨らむ季節です。一方で、新しい環境に対する不安や緊張からストレスを感じやすい季節でもあります。実は、このストレスには環境の変化だけでなく、栄養素の不足が関係しているをご存じですか？ 今回はストレスの軽減に役立つ栄養素を効率よくとるためのレシピを紹介いたします。この機会にぜひ作ってみてくださいね。

6月

いきいきサロンみらい

04
(金)

LET,S!! フレイル予防

1分で変わる姿勢のお話

姿勢の変化で痛みは変わる



「首」「膝」「腰」などに痛みを感じていませんか？

その原因、もしかしたら**日頃の姿勢**が関与しているかもしれません。体の一部分に負担がかかる姿勢を取り続けると「筋肉のこわばり」や「関節への負担」「神経の圧迫」が生じ痛みが誘発されます。今回は**参加者全員の姿勢の確認**を行い、どこに負担が生じているのかを評価させていただきます。痛みの緩和や**正しい姿勢に導くための運動方法**をお教えします！

当日はストレッチ等の運動を行いますので動きやすい服装での参加をお願いいたします。

18
(金)

認知症予防について

認知症ってどうしてなるの？

認知症予防のススメ



大分県認知症介護指導者

国の指標では、2025年には5人に1人が認知症になるとされており、他人ごとではない身近な病気の1つとなりました。物忘れと認知症の違いを理解し、日々の生活を工夫することで認知症になるリスクを軽減することが可能です。

認知症予防の知識と日常の中で体を動かし、楽しみながら認知症予防をしてみませんか？

当日は認知症予防に効果的な**食べ物の紹介**や**手指を中心とした運動**を用意しています。

ぜひ皆様のご参加をお待ちいたしております。

開場 9:45～(受付)

開始 10:00～

移動販売 11:00～

場所:宇佐東ふれあい館

参加希望の方は事前にご連絡下さい
車でご来場の方はお知らせ下さい
お問い合わせ

和田病院 岩永・大鍛冶 0978-37-2500



※感染予防対策: **検温・マスク着用・手指消毒**のご協力をお願い致します

4月16日(金)

いきいきサロンみらい 初回開催を盛大に取り行うことが出来ました。
各地域からたくさんの方へお越し頂き、参加者**30**名で賑やかに行うことが出来ました。



フレイル講演

和田病院 院長による高齢者のフレイル（虚弱）予防の講演。
健康長寿を目指すために必要なことを動画やスライドを交えてお話しがありました。簡単なフレイルチェックを行い、時には笑いも交えながら楽しく勉強できました！参加者の皆さんも今の自分の状況に興味を持てたのではないのでしょうか？



介護予防体操



理学療法士による介護予防体操。みんなできたら運動も頑張れます！

移動販売



新鮮な魚介に野菜・果物、お惣菜などたくさんの品物が並びました！

皆さんにご協力頂き、検温・マスク、手指消毒や換気などの感染対策を行いながら実施しました



みんなでフレイル予防！皆さんのご参加をお待ちしております



Do you know the Wada Art Group?



History

2017年 活動開始

2019年 メンバーを増員（自主的）し、
Wada Art Group活躍している

2021年1月～ オリジナルTシャツ作成中



Message

大好評をいただいたあの忘年会からはや約2年が経ちました。

去年は、新型コロナウイルスの影響で、忘年会は中止。

活躍の場を失い、うずうずする毎日をご過ごしています。

こんなご時世だからこそ、今までとは違った形で皆様に笑顔を

お届けできたらと考えています！

ねこの大家族!

飼い主：介護士 木村君香

- ❀ ❀ ❀ ❀ ❀
- Q. 飼おうと思ったきっかけは?
A. 先住猫が亡くなり、知り合いから「迷い猫がいるんだけど」と言われて飼おうと思ったらおなかに子どもがいたこと
- Q. 飼ってよかったことは?
A. 先住犬と猫がいなくなり淋しいと思ったが、一気に猫の大家族となりました

- Q. お名前を教えてください!
A. 母：きなこ
子：カボス、ユズ、みかん、ソックス
- Q. 出会いはいつ?
A. 2018年5月
2018年6月、7月

- Q. 大変なことは?
A. 我が家は今猫5匹でとっても家の中がメチャクチャ。カーテンもボロボロ。さわがしくとっても気分屋の5匹の猫。寝顔を見たら癒されるけど悪いことをすると大変です

- Q. 最後に一言!
A. 私が車で家に帰るとわかるのだろうか? 掃き出し口の窓に居た猫が玄関に来てくれる。ユズの子だけが8kg近く大きくなったのでびっくり!

我が家の



ペット
自慢



みかん (画面左←)、ソックス (画面右→)
飼い主募集中です!

医療法人 信和会 和田病院

内科医 和田陽子

の紹介



経歴

- 福岡大学 平成5年卒
- 医学博士

専門領域

- 消化器病学
- 炎症性腸疾患

専門医・認定医

- 内科認定
- 日本消化器内視鏡学会認定
- 日本消化器内視鏡学会指導医
- 日本消化器病学会専門医

スタッフからの印象は？

What's your impression

of Dr.Yoko?



- 怖い (“-” “-” “-”)
- 細い
- テキパキしている
- ほめてくれるとうれしい
- 花火みたいな方
(打ち上げ花火)
- ストイック
- ショートカットが似合う

ペットボトルの蓋は、
いつも最後まで
閉められません

本当の陽子先生は
人見知りで、
慣れるまでなかなか
時間がかかります

- かっこいい
- 若い
- 声をかけられるとうれしい
- 患者さん思い
- クール
- 明るい
- おしゃれ
- 笑顔がステキ
- 男まさり

ほんとの陽子先生は
とっても気に入って
なんです

陽子先生へのメッセージ

スキルアップを目標に内視鏡指導医・専門医のいるこの和田病院に8年前に入職し、理事長にご指導頂き5年前に内視鏡技師の免許を取得しました。厳しく、時に優しくいつも温かく見守ってくださる理事長に感謝の気持ちでいっぱいです。これからも良き相棒（おこがましいですが……）になれるよう自己研鑽していきたいと思います。

by. 匿名希望スタッフ

プロフィール

Profile of Dr. Yoko

性格

Character

○おおざっぱ



ニコラ

好きな食べ物

Favorite food

○海老フライ
※車海老に限る



○ざるそば



嫌いな食べ物

Least favorite food

○セロリ



趣味

Hobby

○散歩

愛犬ニコちゃんと♡

座右の銘

Motto



○逆にあなたは座右の銘あるの？
とのコメント(´Д`)

stay home

—ステイホーム—

花を楽しむ フラワーアレンジメント

3年前から趣味で習い始めたフラワーアレンジメントを月2回先生に教わりながら今も続けています。お正月やクリスマスなどのイベントに合わせたデザインや、春夏秋冬の季節感のあるデザインのお花を作れるので、今度はどんなデザインかなと毎回作るのを楽しみにしています。出来上がった作品はいつも家に飾っていますが、お花を飾るとそれだけで家の中がパッと明るくなった気がするし、お花からエネルギーをもらっているような気がします。コロナの影響で家にいる時間が多くなった今、家にお花があることの癒しを以前よりも実感しています。



医事課 中原 かおる

体力作り ランニング

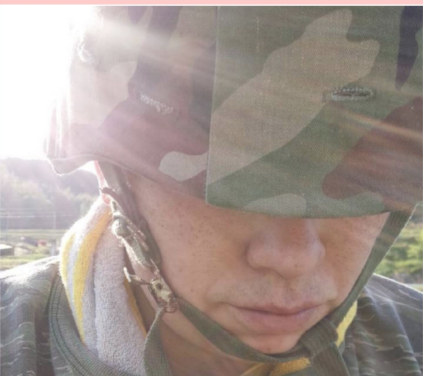
朝走り始めたのは10年前から。子供の部活動の体力作りのため、一緒に走り始めたのがきっかけでした。子供たちも大きくなり、私一人で走ることが多くなりました。朝起きて約7kmのコースを30~40分かけて走ります。中津に引っ越してからは、中津城の二之丸公園まで走っています。朝走り帰宅すると「今日も一日頑張るぞ」と元気になれます。雨の中、雨具を着て走っていると職質を受けるというハプニングもありますが。朝の冷たい空気の中、日の出の時間の変化や、周りの景色に映る木々や花の様子で季節を感じることができます。



看護師 河野 直美

カイゴシノオガタサン

介護士の緒方さん



毎年5～6月になると、
休日は草刈りに追われます。
田植えが始まるため、
準備として田の周辺と
家の周辺の草を刈ります。
せっかくの休日がつぶれます。
たまには外出したいのですが、
コロナ禍でどこにも
行けません。
残念！！

※自衛隊員のような格好ですが、
あくまで草刈りをしている時の姿です！

そんなときはステイホーム！
私の趣味は映画鑑賞と料理です。
自宅にホームシアターがあり、
映画だけでなく、
たまにはゲーム画面を映して
楽しんでいます。
料理は、実を言うとプロでした。



表紙写真コメント

休日に姪っ子二人も一緒に栗島公園へさくらを見に行ってきました。
コロナ禍となり一時は外で遊ぶと大人たちから注意を受けるなど、
子供たちを取り巻く環境も大きく変わりました。
すごく風が強い日でしたが、思いっきりさくらを堪能できたように思います。
みんなのいい笑顔が見られて、おばさん、ちょっとホッとしました。

撮影者：看護師 下山尚美

☆続きは次号



～信頼性と安らぎのある医療提供を通して地域社会に貢献する～

医療法人 信和会

和田病院

TEL:0978-37-2500
FAX:0978-37-2502

～診療科案内～

- ・内科
- ・胃腸科
- ・整形外科
- ・循環器内科
- ・リハビリテーション科
- ・皮膚科
- ・外科
- ・肛門科
- ・呼吸器内科
- ・泌尿器科
- ・脳神経外科
- ・禁煙外来

診療時間案内

	月	火	水	木	金	土	日
8:30 12:30	●	●	●	●	●	●	-
13:30 17:30	●	●	●	●	●	-	-

アクセス

〒879-1131 大分県宇佐市大字出光165-1

和田病院まで

～オレンジの看板が目印です～

【JRをご利用の場合】

宇佐駅より徒歩5分

【バスをご利用の場合】

宇佐駅前より徒歩5分

【タクシーをご利用の場合】

柳ヶ浦駅より10分

豊後高田市街地より5分



医療法人信和会グループ

介護老人保健施設和光園 TEL:0978-37-3887

住宅型有料老人ホーム和楽苑 TEL:0978-37-2218

グループホームみらい TEL:0978-37-1180

和光園居宅介護支援事業所

宇佐圏域地域包括支援センター

和光園訪問介護事業所

TEL:0978-37-3880

TEL:0978-37-3881

TEL:0978-37-1170

院内情報誌「和み」は地域医療連携室が真心を込めて作成しております
TEL:0978-37-2500 FAX(直通):0978-37-3715

