

Hakuai-communications

博愛

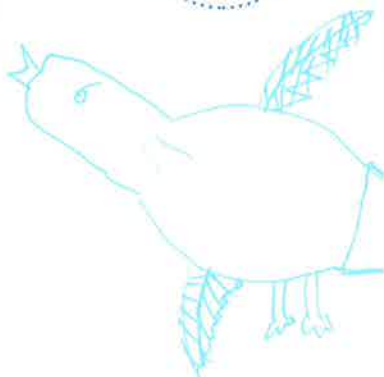
博愛会と地域の
みなさまをつなぐ
コミュニティツール

2009.May

Vol.14

夢だより

地域に愛され
信頼され……
地域とともに
歩み続けます



特集：

さらに充実した医療を提供します
回復期リハビリテーション病棟



医療法人財団 博愛会

Medical association hakuikai group

【理念】

我々は確かな医療技術により、
患者さんの身体にも心にも優しい
病院を目指します。

【基本方針】

- 一. 我々は
医療の質の向上に努め、真心こもった医療サービスを提供します
- 一. 我々は
病院内におけるあらゆる安全管理に最大の努力を払います
- 一. 我々は
患者さまの権利を全面的に擁護します
- 一. 我々は
地域の一員として、地域と共に歩みます

with the ...
philanthropical community

今年、福岡の桜は日本一早く春の訪れを告げました。

昨年度の博愛会は4月に通所リハビリテーション施設Vigor Club、
人間ドックセンターウェルネス天神生活習慣病外来を開設しました。

また、10月には私の理事長職への専念のため、
博愛会病院の新院長として林隆一副院長が就任しております。

この1年間、大過なく事業が継続され、

また新しい取り組みにもチャレンジできましたことをたいへん嬉しく思っております。

これもひとえに皆様方のご支援の賜物と感謝いたしております。

さて、今回の博愛夢だよりは回復期リハビリテーション病棟を特集いたしました。

この病棟制度は平成12年4月の診療改定で新設されたもので、

当院では平成14年10月に5階病棟にて運用を開始し、現在まで多くの経験を積んでまいりました。

この度、さらなるリハビリテーションに対するニーズに応え、

4階病棟も同制度の適用病棟とすることにいたしました。

脳血管障害を始めとする様々な疾病の後遺症に対して、

医師のみならず、看護師、理学療法士をはじめとするリハビリ専門スタッフ、

歯科衛生士、ソーシャルワーカーなどの多職種が一丸となり、

患者さんの身体面だけに留まらず、精神面や生活面においても

寄り添えるサポートができるように取り組んでまいりたいと考えております。

今後とも皆様方のご理解ご支援の程をよろしくお願い申し上げます。

理事長 那須 繁



4階病棟師長 國武 真澄

基本方針

1. 患者さまやその家族がその人らしく、自分の人生を創っていただけるように援助する。
2. 家庭復帰に向け、社会資源の活用と地域との連携を行う。
3. 他職種とともに、リハビリプログラムを立案し、日常生活の向上に向けて支援する。
4. 合併症の予防と教育的かかわりを持つ。
5. 安全な療養環境をつくる。

診療部副部長・診療技術部部長
かやの こうぞう
萱野 幸三

専門医・認定医：専門医・認定医・日本内科学会認定医
日本消化器病学会専門医
日本消化器内視鏡学会専門医

さらに充実した医療を提供します

回復期 リハビリテーション 病棟

平成21年3月より、博愛会病院は
これまでの5階病棟に加え4階病棟も
回復期リハビリテーション病棟とし、
計2病棟97床に拡大いたしました。

回復期リハビリテーション病棟とは

大きな病気やケガをすると、多くは「急性期病院」と呼ばれる病院で治療を受けることとなります。しかし、急性期病院というところは「命を助ける」ことが目的となっているので、生命の危機を脱すると退院をすすめられます。しかし多くの患者さまはこの時期はまだ心身へのダメージが大きく残り、元の生活にすぐ戻る事は困難ですし、退院をすすめられたご家族の方でも困ってしまう場合が多く見られました。そのため、命の危機を脱してもまだ医学的・心理的サポートが必要な患者さまを対象に、自然回復を促す環境をつくり、多くの医療専門職がチームを組んで集中的なリハビリテーションを実施し、心身ともに回復した状態で自宅や社会へ戻っていただくことを目的として、「回復期リハビリテーション病棟」がつけられました。

この病棟では、病名と、病気・ケガを発症してから入院するまでの期間が決まっています。

例えば…

- 脳梗塞や脳出血などの脳卒中
- 大腿骨頸部骨折(太もものつけ根部分の骨折)
- 脊髄損傷
- 頭部外傷
- 肺炎や外科手術の治療時の安静による廃用症候群など
- 股関節・膝関節の神経や筋、靭帯損傷後など

発症又は手術後
2ヶ月以内

発症又は手術後
1ヶ月以内

この病棟について利用可能かどうかを確認されたい方は、主治医又は地域医療連携室へお問い合わせください。



365日、あなたのリハビリを応援します。

専任医師を中心にさまざまな分野のエキスパートたちが、「チーム医療」をモットーに一日でも早い回復を願いながら、質の高いリハビリテーション医療サービスを提供しています。患者さまが住み慣れた地域や家庭、職場に安心して歩みだしていけるように医療・介護・福祉にわたる総合的サポートに励んでまいります。

Support

1 入院

急性期病院の医師・看護師・ソーシャルワーカー、またはご家族から入院相談を受けます。当院では地域医療連携室が窓口となっております。



2 ケアプラン・リハビリプラン作成

月1回、担当スタッフとご本人・ご家族とで面談を行います。ご本人の病状やリハビリの進行状況などの説明のほか、ご本人・ご家族のご希望をお伺いしながらリハビリの目標設定や内容の見直しなどプランを作成いたします。



3 リハビリ

PT、OT、STによるリハビリを行い、それを生活の場に定着していけるよう看護師がサポートいたします。日常生活における様々なことをできる限り患者さまご本人ができるようになるため、スタッフ全員で協力し家庭復帰を目指します。



看護師

確かな看護・介護技術でリハビリ中の全身管理を行います。

ケアワーカー

患者さまとのふれあい看護で、安全・安心のケアを提供いたします。

歯科衛生士

「食べる」ことは健康に欠かせません。おいしくたべるためにお口の健康をサポートします。

理学療法士

優しい心と頼れる技術で、一日でも早い回復を援助。

作業療法士

身の回りのことから家事やお仕事まで、生活のすべてを支援します!

言語聴覚士

話すこと・食べることに對しお困りの方、サポートします!!

薬剤師

ご自分が飲まれているお薬のこと、ご存知ですか?

管理栄養士

患者さまの状態に合わせた栄養コントロール!

医療福祉相談員

医療・福祉・介護の相談お受けします!

Pleasure



4 家屋調査・訪問後ミーティング

家庭復帰前にはスタッフがご自宅やその周辺環境を調査し、必要な家屋の改造や介護サービスなどのポイントを一緒に検討いたします。



5 在宅生活に向けてのフォローアップ

ご本人・ご家族ご同席のもと、全ての担当スタッフが退院後の医療・介護を担う職員とともに「サービス担当者会議」を行います。また必要に応じてご家族による介護方法も、直接アドバイスさせていただき在宅生活に備えます。

Care

Safety

特徴

- 理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)の週7日制
元旦から大晦日まで、土・日曜日を含め365日リハビリを実施します。
- OTによる早出、PT&OTによる遅出での日常生活動作訓練の実施
PT・OTによる移動・更衣・排泄などの日常動作、調理・買い物などの家事動作訓練を行います。



- 「口から食べる」をモットーとしたチームアプローチの展開、言語聴覚士、歯科衛生士、看護師ほかリハビリスタッフによる嚥下機能訓練
嚥下造影検査を実施し、それをもって総スタッフにて嚥下訓練を計画・立案し、病棟での口腔ケア、咀嚼・嚥下機能訓練を実施します。



Lively

Rehabilitation

地域医療連携室

専属の医療ソーシャルワーカーがご相談をお受けいたします。

当院では、地域医療連携室がご紹介などの担当窓口になっております。

また、各階に専属の医療ソーシャルワーカー（MSW）が在駐し、患者さま・ご家族の皆さまの医療・福祉・介護に関するさまざまなご相談に応じております。

転院のご相談・ご入院希望・在宅支援などございましたら、お気軽にご連絡ください。

お問い合わせは

TEL : 092-741-3530 (直通)



MSW(4階病棟担当) : 叶

MSW(連携室) : 富田

MSW(5階病棟担当) : 大石

連携室室長 : 人見

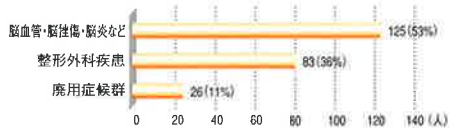
DATA

※回復期リハビリテーション病棟(平成19年度)

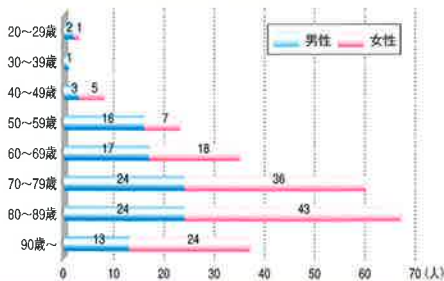
■入院概要

	平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度
のべ入院患者数	17262人	16922人	16093人	15963人	15979人
占床率	96%	95%	90%	89%	89%
男女別比率	1:1.6	1:1.6	1:1.2	1:1.4	1:1.3
年平均	75歳	75歳	75歳	74歳	74歳
最高	100歳	95歳	97歳	98歳	99歳
最少	21歳	26歳	29歳	20歳	25歳
のべ通院者数	15862人	16310人	14907人	15668人	15979人
適応率	92%	96%	93%	98%	100%
平均発症入院日数	40日	43日	28日	28日	31日
他院紹介件数	60%	70%	68%	90%	95%

■疾患別入院患者数 n=234



■性・年齢構成 n=234



■退院概要

	平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度
退院者数	238人	218人	229人	208人	234人
平均	73日	75日	73日	75日	66日
脳血管障害	87日	82日	82日	85日	78日
骨折	63日	69日	75日	58日	51日
廃用性疾患	67日	72日	56日	51日	55日
家庭復帰率	72%	71%	82%	73%	74%

博愛会 地域リハビリテーションセンター **Vigor Club**



ヴィーガークラブについて

Vigor Clubは、身体機能の向上・維持のため継続的なリハビリテーションが受けられるように、介護保険に基づく機能訓練に特化した通所リハビリテーション施設です。各種マシンで理学療法士・作業療法士による指導のもと、個人に合わせた適切な訓練を行います。博愛会グループでは他にも、老健センターさおか通所リハビリテーションやデイサービスセンター草ヶ江も含め、患者さまの在宅生活をご支援していきます。

Vigor Clubについてのお問い合わせは **092-737-7601**まで

... 乳腺外科よりお知らせ ...

平成21年5月 博愛会病院

乳がん・子宮がん 併用検診スタート!

○子宮頸がんって?

子宮頸がんは、子宮の入口(頸部)にできるがんで、最近では20~30歳代の若い女性に急増しています。初期の子宮頸がんはほとんど自覚症状がありません。子宮頸がん検診により、がんになる前に発見することもできるので、定期的に検診を受けることがとても大切です。

○経膈超音波検査とは?

内診時に超音波装置(プローブ)を膈から挿入し、子宮や卵巣の状態を確認する検査です。



検査時、一緒に子宮等の画像が確認できます

○卵巣がんが増加しています

症状が出にくいために、進行がんで見つかります。早期発見のためには、経膈超音波検査が有効です。また、不妊症の原因の一つである子宮筋腫などの良性疾患も一緒に調べます。



卵巣

子宮筋腫

20歳になったら 子宮がん検診
30歳になったら 乳がん検診
検診適齢期になったら
1年に1回は
検診を受けましょう!

Breast Medical Team

外科医師紹介



乳がん検診担当医 中島 裕一



乳がん検診担当医 稲村 篤子



乳がん検診担当医 深水 康吉



乳がん検診担当医 森 寿治



乳がん検診担当医 渡邊 良二

Ladies Medical

婦人科医師



子宮がん検診担当医 濱田 郁代

乳がん・子宮がん検診日時

	午前	午後
月	○	○
火	○	○+★
木	○	○
土	○	--

○乳がん検診(視触診・マンモグラフィ・超音波検査)

9,450円(税込)

★子宮がん検診(細胞診・経膈超音波)

6,300円(税込)

自治体(福岡市)が住民を対象に行っている市民検診もあります。

詳細につきましては、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 : TEL 092-781-5656 (博愛会検診予約センター)

TOPICS

介護福祉フェスタ開催

『フィランソレイユ笹丘』・『たけさき歯科医院』・『カフェメール』・『博愛会在宅ケアセンター』合同で、施設・在宅サービスの紹介と地域の方々への介護予防指導を目的とした介護・福祉フェスタを『フィランソレイユ笹丘』で開催いたしました。博愛会の在宅部門には、通所リハビリテーションである『ヴィガークラブ』、『博愛会病院在宅診療部』、『博愛在宅介護支援センターささおか』、『博愛訪問看護ステーションささおか』、『博愛ホームヘルパーステーションささおか』の計5つあります。



各施設とも、様々な福祉用具を展示したり実際にマシンを使ったりハビリを体験していただいたり、看護師や栄養士によるご相談も受けつけ、実際に体組成計で測って個人に合った指導なども行い、来場者の方々にとっても満足いただけました。特にホームヘルパーステーションで行った「高齢者疑似体験（視野が狭くなる眼鏡をかけ、動きが制限されるベストを着用して動作をする）」は、日ごろご家族の介護をされている方から「高齢者の大変さを身をもって体感し、今後はこれまで以上に優しく接することができそうだ」との感想もいただきました。この疑似体験は、ご利用者さまの立場に立って介護ができるようにと、ヘルパー研修でも取り入れているものです。

博愛会の在宅部門では、住み慣れた家庭でその人らしい安定した療養生活を支援する為お一人お一人の状態に合った自立援助を提供できるよう、各施設で連携を取り合い日々努力しております。このような地域の方々との交流の場を持てたことで、今後は気軽に相談できる安心した関係を築いて行きたいと考えています。介護フェスタにご参加いただいた皆さま、誠にありがとうございました。



ヘルパー 料理研修

博愛会グループである『株式会社 博愛メディカル』では、介護事業を展開しています。その中の一つ、『博愛ホームヘルパーステーション ささおか』には、自宅での介護を必要とされる方の助けを行うヘルパーが、現在60名登録されています。サービス向上のために毎月1回研修を実施しており、今回は講師に『JALリゾートシーホークホテル福岡』の総料理長である山並辰巳氏をお迎えして料理教室を開催いたしました。



ヘルパーに事前に実施したアンケートでは、料理内容や食材に関すること、ドレッシングやソースの作り方、ヘルシー料理や短時間でできる料理を教えてほしいなど様々な要望があり、皆さんの関心の高さが伺えました。研修当日は『フィランソレイユ笹丘』の展望レストランにて、料理長に目の前で調理をしていただき、和風ソースやホワイトソースでいただくチキンソテーやニガウリのパウンドケーキなど、健康的かつ家庭でもすぐに使えるプロの技—手間かける技を見ることができました。

ヘルパーにも有意義な時間を過ごせ、楽しみながら新しいメニューを習得できたと大変好評だったので、この日学んだことを活かし、今後ご利用者さまに喜んで満足していただけるサービスを提供してまいります。

第6回デイサービスセンター草ヶ江作陶展開催 ～長尾慎一郎さんとともに～



とき 去る2月16日(月)～2月28日(土)
ばしょ フィランソレイユ笹丘1Fエントランスホール

『デイサービスセンター草ヶ江』の日ごろの陶芸活動の発表の場としての作陶展。第6回目となる今回は、初めて外部アーティストとのコラボ作品展を試みました。

お迎えしたのは、書画家の長尾慎一郎さん。曼荼羅絵や100号に近い大きな作品を含め絵画6点と書4点が、当センターの高齢作陶家たちの心づくしの作品を囲みました。

「季節のものです。よろしければ…」とご利用者さまからいただいた梅の枝。その蕾が開催初日の暖かさにふっくらと開花して、会場の静寂の中にも、春の息吹と希望を感じさせる作陶展となりました。



すこやか…レシピ

あっさり和風に
鶏むね肉で

ロールキャベツ

1人分…170Kcal



肉と魚介の旨味が一体になった肉ダネは、いくつでも食べられるようなあっさり和風の味わいです。スープでさらりと煮込むので、キャベツの旨味も引き立ちます。

ポイント 合挽ひき肉で作る一般的なロールキャベツと異なり、鶏むね肉や魚介を利用することでカロリーダウン！
合挽ひき肉で作るロールキャベツ 280Kcal | 鶏むねひき肉で作るロールキャベツ 170Kcal

●材料(4人分)

キャベツ……………小1個
鶏むねひき肉……………250g
帆立貝柱の水漬(缶詰・フレーク)…1缶(70g)
桜えび……………10g(粗みじん切)
昆布茶(粉末)……………小さじ2
ねぎ……………1/2本(みじん切り)
しょうが汁……………小さじ1
こしょう……………少々
ベーコン……………1枚(長さを半分に切る)
固形チキンスープの素……………1個
白ワイン……………カップ1/2
トマト……………小1個
塩・こしょう……………適量

●作り方

- ①大き目の鍋に、キャベツが八分目まで浸るくらいの湯を沸かし、キャベツの芯をくりぬいて5分間ほどゆでる。外側から葉をはがして取り出し、ゆでた葉はザルなどに広げて水気をきる。太い軸の部分は厚みをそぎ、そい部分はみじん切りにする。
- ②ボウルに肉ダネの材料とキャベツの軸のみじん切りを入れ、粘りがでるまで混ぜる。
- ③キャベツの小さな葉8枚に②を1/8量ずつのせて包み、さらに大きな葉で包んでようじでとめる。
- ④ロールキャベツが8個並ぶ大きさの鍋を用意し、底にベーコンを敷いて③を入れ、すき間に余ったキャベツを詰める。チキンスープの素、白ワイン、かぶるくらいの水を加えて火にかける。煮立ったら中火にし、落しぶたをして約20分間煮る。
- ⑤トマトは湯むきをして種を除き、5～6mm角に切って④に加え、サッと煮て塩・こしょうで味を調え、器に盛る。

博愛会病院
管理栄養士 山下 佳美

すこやか…体操

筋力やバランス機能を保つ
転倒予防！

皆さんこんにちは！今回は転倒予防についてお話ししたいと思います。皆さんは、過去一年間の間に転んだ経験がありますか？もし「ある」という人は、ない人に比べて約2倍転びやすいといわれています。「転倒」とは、自分の意思ではなく何らかの理由で、地面またはより低い場所に膝や手などが接触する事をいい、転倒することで骨折や筋・靭帯の損傷などさまざまな怪我の原因になっています。人の身体は20歳代をピークに加齢と共に、体力因子(肺活量・足の筋力・身体バランスなど)が低下するといわれており、特に筋力やバランス機能に至ってはもっとも低下が著しくなっています。ではどうすれば予防できるのか？自宅で出来る簡単な運動方法をご紹介します！

★椅子を使って、足の筋肉を鍛えましょう！

- ①関節前面の筋肉
椅子につかまり、腰を動かさないようにして、片方の足をゆっくりと上げましょう。
- ②太もも前面の筋肉
椅子に腰かけ、膝を伸ばしましょう。膝はできるだけまっすぐにして、太ももを硬くするようにしましょう。



★体の平衡を保つ機能を維持、改善しましょう！

椅子に腰かけた状態で、タオルの上に足を置き、タオルをつかむように足指の曲げ伸ばしをします。回数は5回程度です。



運動にはたくさんのプラス効果があります。
適度な運動で、健康な生活を送りましょう！！

博愛会病院
理学療法士 中島 真也

博愛会病院(162床)時代の 激動の医療政策のなかで



博愛会グループ 会長
那須良昭

story

of Medical association
hakuikai group

博愛会の発祥の地は、人間ドックセンター「ウエルネス笹丘」の真向かいの場所である。往時、約400坪の敷地に、延べ床面積150坪ほどの2階建ての古い建物を改築しての無床診療所での舟出だった。現在は、跡形もなく取り壊されて、瀟洒な茶色の分譲マンションが高く聳えている。博愛会が所有していた頃、等価交換による道路の付け替えを終えた後、地形を整え売却した敷地である。幾度かの売買の末、現在の姿になったと聞いた。

この生誕の地は、創成時の82年から97年の現在地への新築移転までの15年間に及んで、多くの同志と身魂を抛って、その基盤を醸成していった場所である。将に、博愛会の幼年期とその青年期に於いて、決死の覚悟で心血を注いだ痕が染みついている。油山観光道路から笹丘教会へと延びる坂道を歩けば、周囲の佇まいや風の流れにも遠い過去が甦る。この場所に立つと創業の希いや若き日の情景が心に泛んで、春の陽だまりとは、うらはらに、創業の起点としての峻厳なこの場所を想わずにはいられない。そんな荘重な懐想が、心の中に風生となって流れ込んでくるように感じられるのである。

往時の博愛会と現在を比べると失われたものと得たもの、変わらないものと変わったもの、さまざまに変遷の一途を辿ってきた。そんな千変万化の中で、現在の博愛会には、改善すべき点が多く内在しているように思われる。急速な規模の拡大

や組織の肥大化は、不本意ながらも何か大切なものを置き去りにして来たようにも思われる。創業の理念は、薄れながら、もはや消失したかのようにも思われる。

だが、それは真実であろうか。それが真実ならば、既に、地域や患者さんから見放され、この地域から消滅しているのではなかろうか。博愛会は何の理由で選ばれ、何が良くて、ご利用者の増加を糧に、創業から30年近くの間、生き延びて来られたのであろうか。それは、紛れもなく創成の火とでも謂うべき火種が、まだ燃え続けているからではあるまいか。

「誰かのために、優しい自分であること。全ての人々に、限りなく優しい博愛会であり続けること」。博愛会の存在意義は、地域の為に、そして、ご利用者お一人おひとりの為に存在に他ならない。博愛医療人としての誇りを深く心に刻み、一過性の医療制度などに惑わされることなく、博愛会の原点とでも謂うべき患者主権の視点を持ち続けることが肝要である。そんな創業理念が、博愛会に信じた。組織の肥大化に伴って、ややもすれば互いの意思の疎通や一体感や共感する機会が喪失する。今こそ、個々の心と心を繋ぎ合わせ、決断と行動規範の基調となる創業理念への原点回帰が強く希求されるのである。

そんな心の故郷とでも謂うべき敷地に、創業から5年が経過した87年3月1日、希いの装填された

東館が完成した。病床数は、一挙に162床となった。この時点で、無床診療所の小舟から出帆した博愛丸は、本格的な病院としての基帆を張ったのである。

拡張された病院規模は、敷地面積2289m²(約693坪)、延べ床面積4110m²(約1245坪)、従業員数98名(医師5名、看護部53名、検査部13名、事務部16名、パート8名)だった。現在の敷地面積は、5792m²(約1755坪)、延べ床面積11583m²(約3510坪)、グループ従業員の総数は、460名程であるから病院機能としてもまだ駆け出しだったことが窺える。

工事期間中は、騒音や日照問題など近隣対策にも悩まされ、工事現場では、理不尽な嫌がらせや妨害行為も経験した。竣工への期待とは裏腹に、辛い日々が続いた。工事の影響で月次の収支も落ち込んだ。いつの時も、新たに、何かが生ずるには、それ相当の活力が消費されてゆく。それを充足し得るだけの活力源が必要なのである。活力の源は、希い丈であり漲る気力と体力の総和である。

87年3月28日には、ささやかな竣工披露式典が開催された。29日には、落成式を、30日と31日で病棟移動を完了して、4月1日には、晴れて、病棟開設の運びとなった。その後、既設建物の改装を終えて、同年6月に、迷い、そして、苦しみ抜いた東館増築の願いが、遂に叶った。父親との永訣から満18回目の初夏であった。 ~続く~



tulip

介護保険改定について 医療法人財団博愛会 財団本部 根本雅之

平成21年度4月より介護報酬が改定されました。これは法律で3年に一度、見直すことが定められており、介護保険制度が始まって3回目の改定となります。

今回は、大部分の事業所で受取る介護報酬が増額となりました。マスコミなどの報道でも多くありましたが、介護に従事する職員の給与の低さや、職員の離職率の高さが問題となり、処遇改善のための緊急特別措置として決まったものです。

今回の改定の主な特徴は、

- 1) 介護従事者の人材確保と処遇改善
夜勤業務など負担の大きな業務に対する評価と、介護従事者の経験年数や有する資格を評価しています。また、過疎地域や大都会などの地域差を見直しています。
- 2) 医療との連携や認知症ケアの充実
短い時間の通所リハビリテーションを新たに設置し、認知症高齢者の受入れや専門的なケアに対して評価が行われています。
- 3) 効果的なサービスの提供
人員配置基準の見直しを行っています。

その結果、介護報酬が在宅では1.7%、施設では1.3%。合計で3%上がりました。介護報酬が増えるということは、利用者さまが支払う利用料が上がったり、毎月の介護保険料に反映されたり、ということになりそうです。新たな利用料金は、各事業所の事業形態や加算要件で異なりますので、担当のケアマネジャーや、利用している施設の担当者にご確認ください。また、今後発表される通知にも関係があるため、最新の情報にご留意ください。

編集後記.....

春は始まりの季節。そろそろ新しい環境にも馴染んできた頃でしょうか。新しいことを始めるのは、なんでも大変。わからないことだらけで、周りも知らない人ばかり。そんな現実に直面し、ちょっとナイーブになるのが五月病ですね。世の新入学生や新社会人の方々をみていると、私も最初はそうだったなあなんて思い出します。無理にがんばりすぎるのはよくありません。「今週末ががんばろう」「明日まで我慢しよう」...そうするといつの間にか時は過ぎ、辛かった日々が知らぬ間に思い出になっていたりするものです。ふと見上げる



と青い空、足元を見ると瑞々しい草花。そんな小さな癒しに気づく、心の余裕を持ちたいものです。

総務課 中島、湊本、水津