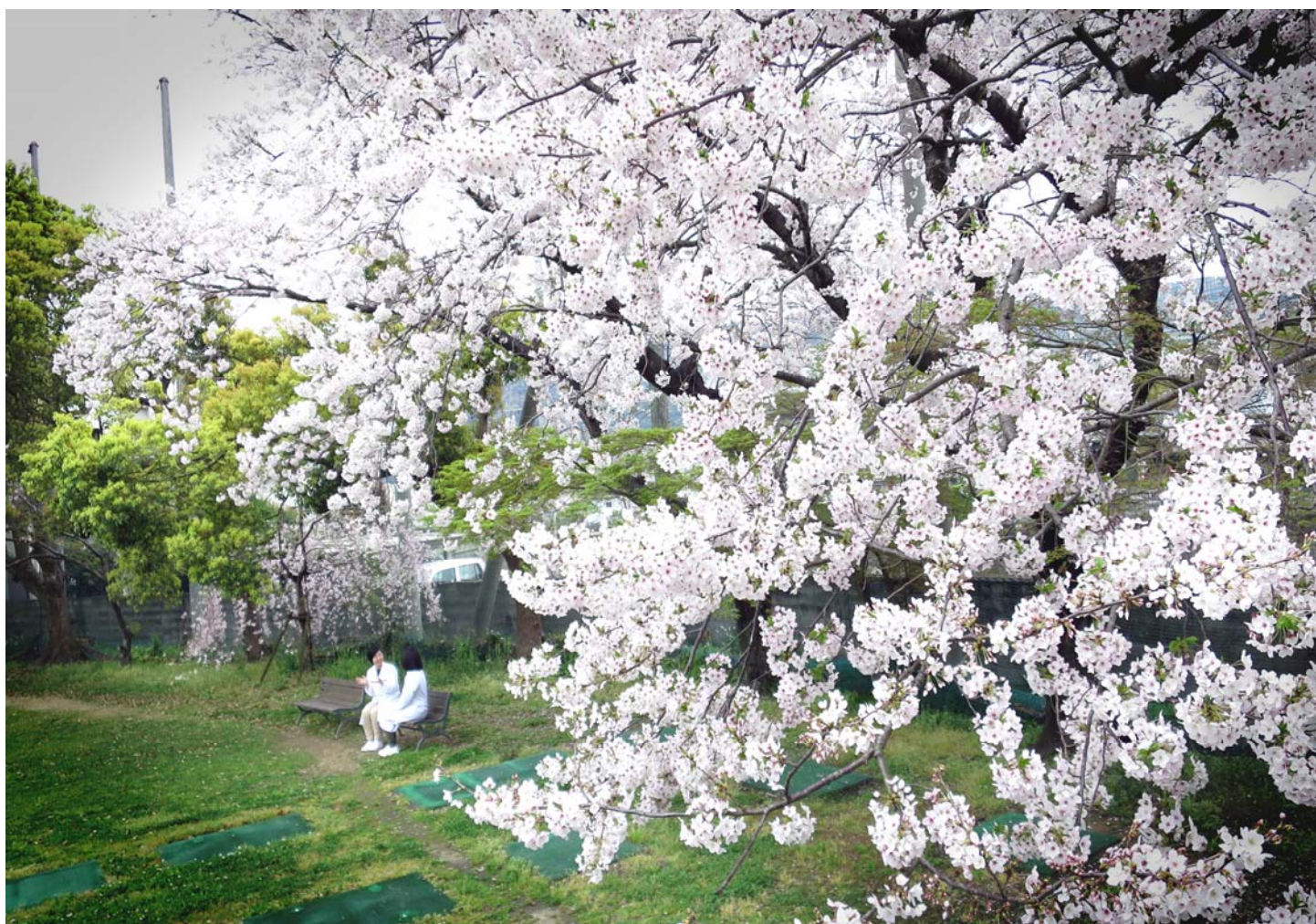


# ハピネス城西



城西病院 院内グラウンド

## 目次

- P2 徳島マラソン参加！、ソフトボール部活動紹介、にじいろ勉強会のご紹介
- P3 ユースエール企業認定、城西病院のここが「いいね！」企画、心と身体の健康教室のご案内
- P4 マクロビオティックレシピ、給食だより
- P5 リハビリテーション室『季節行事のご紹介』、理学療法開設
- P6 58周年開院記念式典レポート
- P7 睦み会 理念(OUR SPIRIT)

## とくしまマラソン2017に参加しました！



# Tokushima Marathon 2017

今年は、院長を始め8人のスタッフがとくしまマラソンを走りました！ほぼフラットでとても走りやすいコースです。あなたも来年一緒にいかがですか！？

## 城西病院ソフトボール部 活動紹介

城西病院ソフトボール部は、小谷泰教監督、中村公哉チームキャプテンを中心に、男女20名ほどのメンバーがグラウンドで汗を流しています。ベテランの経験者から初心者まで、様々な部署の職員が部署の垣根を越えて集まり、練習することで、職員同士の絆を深めています。今年も、one for all, all for oneの気持ちで優勝を目指したいと思います。



## にじいろ勉強会のご紹介

平成27年11月に発足した、有志による勉強会です。医師、看護師、作業療法士、薬剤師、精神保健福祉士、施設職員、事務員、心理士など、総勢47名が参加しています。

当初は心理療法研究会という名称で、心理学や心理療法に興味があるスタッフが集まり、それぞれの視点から思うことを気軽に話し合う会でした。

平成29年度より「にじいろ勉強会」に改称しました。多職種のそれぞれのカラーが発揮されるように、という意味が込められています。お弁当をみんなで食べながらランチョン形式でも開催しています。

参加者それぞれが自由に意見を言い合える事を目指しており、研修報告や興味あるテーマの話を持ち回りで発表しながら取り組んでいます。

写真は、ACTチーム(包括型地域生活支援チーム)のスタッフが研修会の報告をしている様子です。

また、イベントも盛りだくさんです。お花見やバーベキュー、カラオケ、スノーボードやクリスマス会など、季節ごとにみんなで集まって楽しんでいます。

城西病院に勤務している方なら、どなたでも参加できます。





## 精神科病院では全国初！！ 当院が「コースエール認定企業」に認定されました。

当院は、平成29年1月11日付けで、「コースエール企業」に認定されました。精神科病院では、全国初の認定となりました。



### 【コースエール認定企業とは？】

若者の採用・育成に積極的で、若者の雇用管理の状況などが優良な中小企業を若者雇用促進法に基づき厚生労働大臣が「コースエール企業」として認定する制度です。

認定条件として、若者の定着率、有給休暇取得率、年間平均残業時間、育児休業取得率などの全ての基準を満たしている必要があります。



## 城西病院のここが いいね! 企画

全スタッフを対象に、「いいね！」アンケートと題して、当院の「良いところ」を挙げてもらうアンケートを実施いたしました。募集期限が1日と短い中、**164名から603個の「いいね！」**が集まりました！！一部ではございますが、回答数が多かった内容についてご紹介いたします。



終業時間が、**16時30分と早い。**  
(回答者:33名)



有給休暇が取りやすい。有給消化が**ほぼ100%**  
(回答者:59名)



残業時間が少ない。残業時間は**ほぼ0！！**  
(回答者:22名)

給食が美味しい、200円と安いのに栄養バランスが良い！  
(回答者:20名)



毎年慰安旅行があり、5年に一度海外にもいける。  
(回答者:25名)



心地よい職場環境、職場の風通しが良い職場。  
(回答者:22名)



駐車場が広くて、無料で駐車ができる。  
(回答者:11名)



病院のバックアップがあるので、外部の研修にも参加しやすい！！  
(回答者:11名)

徳島市の市街地に位置し、立地条件が良い。(回答者:10名)



スタッフがいつもにこやかで、笑顔で良い。優しい人柄の人が多し。挨拶が元気でいい。(回答者:14名)



## 心と身体の健康教室のご案内

医療法人睦み会では、地域の皆様に向けて、健康や疾病予防、精神科医療・福祉などの情報発信や啓発活動を目的とし、毎月第4土曜の午後にビオスクリニック4階ビオスホールにて『心と身体の健康教室』を開催しています。

心と身体の健康教室は平成15年11月にスタートしました。当初は城西病院内のハッピーガーデン(中庭)で開催していましたが、平成19年のビオスクリニック開院に伴い、より地域の皆様に気軽にご参加いただける環境としてビオスホールで開催しています。

健康教室では、当法人の職員による講演の他、外部から講師をお呼びし、毎月様々なテーマで講演を行っております。平成29年3月で開催回数は145回となります。今後も多くの皆様にご参加いただけるよう、心と身体の健康教室を企画していきたいと思っております。

お問合せ:城西病院 地域連携室 088-631-0182



# マクロビオティックレシピ

ビオクリニックには、マクロビオティックのレストランがあります。

地元で収穫された旬の食材を中心に肉魚介類、乳製品、卵、砂糖、化学合成された添加物を使用せず、マクロ(大きい)ビオ(生命)ティック(方法)、つまり「長く思いきり生きる」ための料理を皆様にご提供させていただきます。

今回はそのマクロビオティックのレシピをご紹介します！



## レンコンボールのミートボール風

### 材料(5人分)

(レンコンボール)

レンコン200g、玉ねぎ100g、小麦粉80g、パン粉 20g  
塩 少々、揚げ油 適量、トマトケチャップ 適量

(季節野菜)お好みで

カリフラワー、ブロッコリー、人参、さつまいも、しいたけ

### 作り方

- ①レンコンを皮ごとすりおろす。
- ②鍋に油を入れ、みじん切りした玉ねぎを炒める。
- ③①と②を混ぜ合わせて小麦粉・パン粉と少々の塩を入れ一口大に丸めて油で揚げる。
- ④最後にレンコンボールをトマトケチャップでまぶす。  
※季節野菜は鍋に少々の塩を入れてゆがく。  
しいたけは軽く炒める。

## レストランビオス

TEL・FAX 088-656-6316

住所 徳島市佐古一番町5-2 ビオビル2階

営業時間 9:00~18:00(ラストオーダー17:00)

定休日 木・日・祝日

ブログ <http://ameblo.jp/restaurant-bios>



## 給食だより 『ヨーグルトで腸内環境を整え、丈夫な体をつくりましょう！』

### 5月15日はヨーグルトの日

#### ◆ヨーグルトの栄養

##### 消化がよい

牛乳の中のたんぱく質はペプチドに分解されているので消化が良いです。



##### カルシウムの吸収がよい

カルシウムは乳酸と結合しているため吸収がよくなります。



##### 腸で菌が働きやすい

乳酸菌のもつ乳糖分解酵素は腸内でも働きます。



##### 有害菌の生育を抑える

乳酸菌は腸内でビタミンB群の合成をし、大腸菌などの有害菌の生育を抑えます。



#### ◆私たちの腸内環境は？

私たちの腸管内には、100兆個ともいわれる腸内細菌がすみついていて、善玉菌、悪玉菌、日和見菌などが一定の割合で腸内フローラを作っています。腸内フローラのバランスは日々変化していきます。

#### ◆ヨーグルトで腸内環境を整え、丈夫な体をつくりましょう！

腸内フローラの  
バランス異常状態



ヨーグルトで腸内  
フローラを整える



健康



## ～リハビリテーション室 季節行事のご紹介(上半期)～

リハビリテーション室では、年間を通して季節行事や季節感を取り入れた活動を行っています。今回はその一部をご紹介します。

～春～



4月には神山森林公園の「桜祭り」に行き、おいしいお弁当を食べ、ゆっくりと園内を散策し、桜を楽しみました。院外への外出が難しい患者様にも、桜を見ながら春を感じていただきたいと考え、運動場に机と椅子を設置し、スタッフお手製の人形焼を食べながら、お花見を楽しんでいただきました。



～夏～



「七夕祭り」では、デイケアメンバー様による「コーラス」、各病棟・comedicalスタッフや患者様による「カラオケ」や「踊り」「劇」など多彩な演目により大盛況でした。なによりスペシャルゲスト、医局の先生方により「水戸黄門」は、配役もさることながら、アドリブも入って、皆様大笑いされ、大変な盛り上がりでした。誰がどの役をされているか、お分かりになりましたか？



「納涼祭」では午前中は「屋台」、午後からは四国大学連の皆様による「阿波踊り」が催されました。四国大学連の皆様の迫力ある演奏・演舞に患者様・職員一同魅了され、拍手の嵐でした。病棟にも出向いて頂き、なかなか病棟内を出られない患者様にとっても、楽しいひと時だったと思います。



このような行事を通し、患者様に楽しんでいただきながら、季節を感じたり、色々な方と交流を図る機会を今後も積極的に取り入れていきたいと思っております。

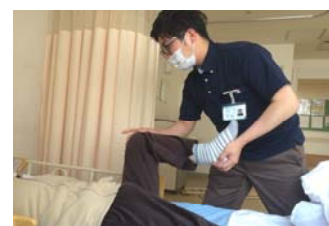


### 今年度より入院患者様を対象とした理学療法を開設いたしました。

●**理学療法とは？** ケガや病気などで身体に障害のある患者様や障害の発生が予測される患者様に対して、基本動作能力(起き上がる・座る・立つ・歩く)の維持・改善および障害悪化の予防を目的に運動療法や物理療法を行う医学的リハビリテーションです。

当院では、主に骨折や変形性関節症など、運動器疾患を合併した入院患者様を対象にリハビリテーションを実施しております。

理学療法がチームアプローチの中に加わることで、心身両面でのケアに取組み、患者様がより治療に専念できるような環境が作れるよう努力していきます。



# 58周年開院記念式典レポート

当院は昭和34年4月16日に開院し、今年、病院創立58周年を迎えました。この記念すべき日を職員全員でお祝いをするべく、平成14年より開院記念式典を挙行しております。

今年は、新理事長・新院長就任後の初めての開院記念式典となりました。式典の中で、井上秀之理事長より新たな法人理念「むつみの道」を究め、人生をより豊かなものとし、今を共に語り合って生きる」(詳細は右ページ)が、発表されました。

続いて、小谷泰教院長より、新しい理念を引用する形で式辞が述べられました。

小谷泰教院長 式辞(抜粋)

(前略)

この世に必要とされない人など存在しません。人は皆、磨けば磨くほど輝く宝であり、切磋琢磨しながら己を磨くことが大切です。心病む人は傷つきやすい宝であり、自分を磨く力も不十分なため、精神医療に携わるものは、温かく寄り添い、優しく丁寧に支援しなければなりません。宝(人)は粗末に扱われたり、乱暴に磨かれたりすると尖り、己自身も、大切な他者をも傷つけてしまいます。

これは我々が自分自身を磨くときも同じです。職員の皆さんは当法人にとって、必要で大切な存在です。自身の専門性を生かして当法人で働くことに誇りを持ってください。

私も、宝である人と人との出会いを大切に、皆さんと一緒に、より光り輝けるように自分自身を磨き、人生をより豊かにし、今を共に語り合い、支え合って生きたい、そして、当院を更に発展させ、地域のメンタルヘルスにおける最重要拠点として頼られる存在であり続けられるよう力を注いで参ります。

(後略)

さらに、記念式典において、永年勤続表彰として、10年勤続者10名に表彰状と副賞が授与されました。また、運営委員会特別表彰として業務改善等で著しく功績のあった11名の職員に対しても、同じく表彰状と副賞が授与されました。



開式



理事長式辞



院長式辞



表彰者の記念撮影

# OUR SPIRIT

“むつみの道”を究め、  
人生をより豊かなものとし、  
今を共に語り合って生きる

“むつみの道”とは



第一に、  
こころの病を患う人々の  
回復への道である

私達を信頼して最もプライベートな話を共にしてくれる、彼らの“回復”のために全力を尽くす。

“回復”とは、ボディ・マインド・スピリット・コミュニティなどから構成される多面的・包括的・そして主体的な概念である。

そして、その回復に至る本人の自己決定を促すため、私達は彼らの微細な変化に注意をはらい、温かく寄り添い、着実に支援していく。

第二に、  
仲むつまじい  
組織への道である

全てのスタッフが個人として尊重され、提案や苦情が自由に出来る環境であり、職場は安全・清潔で、安心して仕事に従事できる。

そして私達は、精神保健サービスを提供する専門職集団としての誇りを持ち、日々研鑽し共に高め合い、利他的に協力し、スタッフそれぞれの長所を生かしたチームとなり、力を発揮していく。

第三に、  
偏見のない穏やかな  
世界への道である

私達が生活している地域の、さらには世界における、様々なこころの健康問題から目をそらさず、医療・福祉・公衆衛生などの垣根を越えた精神保健サービスの提供を通じて地域に貢献し、偏見のない穏やかな世界の実現を目指していく。

その世界とは、こころの病を患うことがあっても安心して生活を続けることができ、こころの健康の向上が人生の豊かさに直結すること、人は宝だということを、皆が理解している世界である。

## 城西病院 外来スケジュール

平成29年4月1日現在

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1診	井上秀之	勝瀬 烈	井上和俊	小谷院長	中村公哉	井上和俊
2診	小谷雄二	小谷院長	高野尚之(内科)	佐野弘典	井上和俊	勝瀬 烈
3診	井上英治					井上英治
初診外来	中村公哉	井上和俊	小谷院長	井上秀之	井上英治	佐野弘典

● 診療時間 9:00～12:00

初診/受付時間 11:00までにお越しください。

※事前にお電話での相談もお受けしております。

● 休診日

日曜・祭日・土曜午後

開院記念日振り替え日(4月17日)、年末年始(12月29日～1月3日)

● 診療科目

精神科、心療内科、神経科、内科

● 専門外来

・もの忘れ外来      ・アルコール外来      ・児童思春期外来  
・禁煙外来          ・セカンドオピニオン外来



■ JRで JR徳島線 蔵本駅より徒歩10分  
■ バスで 徳島市営バス 島田石橋バス停留所下車 徒歩1分

## 城西ビオスクリニック 外来スケジュール

平成29年4月1日現在

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1診	植村院長	植村院長	植村院長		植村院長	植村院長
	2診						中村公哉
午後	1診		植村院長	植村院長		小谷泰教	植村院長
	2診	井上和俊	中村公哉	井上英治		井上秀之	

◆ 診察時間

9:00～12:00 14:00～18:00(基本予約制 Tel.088-611-1160)

◆ 休診日

木曜・日曜・祝日・開院記念日振り替え休日(4月17日)

お盆期間(8月11日～15日)、年末年始(12月29日～1月3日)

◆ 診療科目

メンタルヘルス、心療内科、内科、【専門外来:もの忘れ外来】

◆ 診察内容

子供の諸問題への対応のほか、統合失調症、うつ病(気分障害)、摂食障害、パニック障害、社会的ひきこもり、アルコール問題、もの忘れ(認知症)、ストレス、心身症など、若者から高齢者の心の健康について広く診療を行っています。

◆ 初診の方は

当クリニックは待ち時間を減らすために予約制になっています。健康保険証は必ずご用意ください。



■ JRで JR佐古駅より徒歩15分  
■ バスで 徳島市バス停西新町から徒歩3分



看護師、准看護師  
看護補助者 対象

# 職場見学会のお知らせ



日時 5/13(土)、27(土)

会場 城西病院徳島市南矢三町3丁目11-23

お問合せ・お申込み TEL 088-631-0181(担当:総務部)

当日の予定

病院見学、職場体験、食事懇話会、  
こころの健康セミナー他

当院では、定期的に職場見学会を実施しております。ご興味ございましたら、お気軽にお問い合わせください。