

# MUTSUMI GROUP



特集

## 今年の漢字

# 2

2025 – February

# 法人理念

“むつみの道”を共に歩み  
人生をより豊かなものとし  
今を語り合って生きる

## ムツミン

むつみホスピタルの理念である  
「むつみの道」の世界に住む生きものたち。  
豊かな心もようを持つ、  
ユニークなキャラクター。

### ビーン

とびぬけたセンスの持ち主。  
まわりを気にせず  
わが道をいく。



### ポテ

のんびりおらかはいいけれど、  
いろいろ忘れっぽい。

### モフ

まじめでまっすぐな生きもの。  
がんばりすぎるのが  
たまにきず。



### ムー

心がピュアで夢見がち。  
大きなからだにやさしさがいっぱい。



### ミミ

人なつこくて甘えん坊。  
ずっと仲間からはなれない。



### ゾー

ちょっとおくびょうで、いつも  
耳をすましてあたりを気にしている。

### バード

せっかちな元気もの。  
とにかくじっとしていない。



特集

04 今年の漢字

06 クラブ活動紹介：ソフトボール部

MUTSUMI LOVE VORTIS CLUB

MRCむつみランニングクラブ

カフェ部

スイーツ部

11 レシピ



# 今年の漢字

昨年の振り返りと今年の抱負を職員に聞いてみました。  
新しい一年の始まり、みなさんは何の漢字を選びますか？

## 2024年を振り返って

2024年は家族の不幸があり慣れない手続など悲しむ時間もないまま、4月に異動があり、慣れていた業務も忘れていた事に戸惑いつつも仕事の感覚を徐々に取り戻し、実習指導の研修を終え半人前の実習指導を行なったりしているうちに、流れるように過ぎた1年でした。そんな中で不思議と落ち着いて過ごす事が出来たのは、家族ももちろんですが、困ったときにいつも助けてくれる職場の同僚や上司、更に何年も会っていなかった知り合い、二十年を超えて久々に直接会えた大学の同期などの存在です。人の「縁」に「援」を感じた1年でした。ありがとうございます。

## 2025年の抱負

2025年はそんな方々との縁を大切に、援を受けた恩を常日頃から忘れないように感謝の一年でありたいと思います。昔観た「ペイ・フォワード (pay it forward)」という映画を思い出しました。「怒り」の感情は連鎖するといいます。「怒り」は悪い連鎖を生むけれども、この映画の中に出てくる少年は、「自分が受けた善意をその相手ではなく別の三人に渡す」こと、親切の連鎖で社会全体を良くしていこうという考え方です。そううまくいかない現実の中にあっても、そのような考えの日を一日でも積み重ねていけたらいいなと思います。



今年の漢字  
「積」

精神保健福祉士 岡 秀樹

今年の漢字  
「実」



作業療法士  
竹本 恭子

## 2024年を振り返って

担当病棟では「退院促進グループ」を再開し、講義や施設見学など、スタッフの方と一緒に考え、協力して頂きながら実施する事ができました。また担当患者様にWRAPやコーヒー・アロマ体験など趣味活動の提案、提供する事ができ、実りの多い1年となりました。

## 2025年の抱負

「退院促進グループ」で新たなメンバー様を迎え、地域で生活を行う為に必要な事を一緒に考え、お手伝いをしていきたいと思っています。

## 2024年を振り返って

新しく始めた「外食再現メニュー」を通年実施することができ、他の行事食も変わらず提供できたことをふまえて、調理員の提案力・実行力の向上を実感でき、患者様が喜ぶ声を聞いた事が何よりも良かったです。

## 2025年の抱負について

新棟二期工事が始まるにあたって、厨房設計にアイデアを求められました。自分達が働きやすい環境(厨房)、使い勝手の良い調理器具は、美味しい食事の提供に直結します。現行美味しい食事を提供する事はもちろん、新厨房でより良い食事を提供するために、栄養管理室全員で考え将来に繋がる一年になるように、全力疾「走」していきたいと思っています。そして、もちろんランニングも頑張ります！



今年の漢字  
「走」

調理員  
川原 隆史

## 2024年を振り返って

2023年後半より長女の結婚、2024年には長男夫婦に子供が授かり、忙しくも幸せな1年でした。一方で家族の病気もあり心配しましたが、健康を取り戻し、家族みんなが胸をなでおろした1年でもありました。仕事面では、心許せる人に巡り合い、冗談を言い合ったり、仕事の相談もできるようになり、楽しく仕事をすることができました。

## 2025年の抱負

2025年は、年女です。まだまだ未熟ですが、私の中では人生の1つの区切りだと考えています。これを機に仕事もプライベートも今までチャレンジできなかったことに挑戦したいと思っています。これからを大いに楽しみたいのです。“和”を大切にし、たくさんの方を教えてもらいながら、笑顔の絶えない日々になるよう、前を向いて頑張りたいと思います。

今年の漢字  
「挑」



クラーク 山本 幸子



今年の漢字  
「余」

総務  
岸 薫

## ●2024年を振り返って

2023年後半頃から、十数年ぶりに外来での会計業務をするようになりました。何もかもが以前とは変化しており、覚えるのにもひと苦労しています。でも、覚えるまで同じ質問を何度も何度もしていますが、その都度皆さんが丁寧に教えてくれます。新入社員の気持ちがわかる今日この頃。人手不足もあり、他部署の方々の力をたくさん借りたこともありました。振り返ってみると、今年はいくさんの方々から助けをもらったありがたい一年でした。

## ●2025年の抱負

毎年願う事ですが、今年こそは余裕のある生活を送りたい。要領よく仕事を熟し隙間時間をつくる。そしてその時間で、忘れてしまった、または抜け落ちている内容などうる覚え状態の知識を確実にものにするべく勉強をし直したいなあと思います。勉強会みたいなものを行うことで、他部署との交流が出来ればなお良し。いろんな意味で充実した一年が送れば良いなあと思います。

## 2024年の振り返り

今年には家族も含めて周りの皆様の愛情に救われた1年でした。この経験から、私自身も常日頃から周りの人いかに愛情を持って接することがどれだけ大切かということに再認識させられました。まだまだ未熟かもしれませんが、常に周囲の人の事を考え、愛情を持った生き方を習慣化していければいいと考えた1年でした。周りの皆様今年1年間ありがとうございました。これからも頑張りますので今後の成長を優しく見守って下さい。

## 2025年の抱負

来年の漢字一文字は「今」です。これまでの私は、過去の誤りや苦痛だったことを思い返して「今」の瞬間を無駄に悩んだり、逆に起こらないかもしれない問題や出会わないかもしれない出来事に対して、未来を心配するが故に「今」の大事な時間を無駄にしていることが多かったように思います。今日が人生最大の日であるように、「今」ある時間を1分1秒大切に扱っていきたいと思いました。仕事でもプライベートでも「今」を大事に！



今年の漢字  
「今」

看護師  
藤村 綾

# クラブ活動紹介

スポーツや文化的活動は人生をより豊かにし、充実させる重要な要素の一つです。

むつみホスピタルでは、「職場にこそコミュニティを」というスローガンのもと、多くのクラブ活動を展開しています。

こうしたスポーツや活動を通して、新たな発見や喜びを共有できます。一人ひとりが持つストレングスや特徴、新たな興味や関心に気づくことは、個々の自己成長や職場全体の活力を引き出す大切なプロセスです。

さらにこうした視点は、患者さんのリハビリ支援でも役立つかもしれません。

これからも、スポーツや文化的活動を通して、より良い職場環境と充実した人生を共に築いていきましょう。

理事長 井上秀之



院長・小谷泰教監督を中心に、男女15名ほどのメンバーで徳島精神病院協会主催ソフトボール大会の優勝に向けて日々練習に励んでおります。

練習は4月から大会までは毎週水曜日に、晴天時には島田グラウンドで、雨天時には藍住町のバッティングセンターで練習しております。

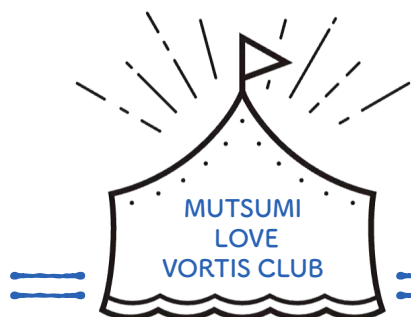
メンバーは初心者から経験者まで、様々な部署から集まっています。職種の垣根を越えて同じ目標に向かってバッティングやキャッチボールなどの練習をすることで、今まで以上に強い絆を結ぶことができました。

10月に開催予定だった徳島県精神科病院協会職員親睦ソフトボール大会は—天候の都合で中止となってしまいましたが、今後も最終目標である優勝に向け楽しく練習に励みたいと思います。

大会は中止となりましたが、打ち上げを開催し、練習とはまた違った交流の中でより職員の親睦を深めることができました。マスク着用が当たり前となった昨今で初めて素顔を見た職員もいて新鮮な気持ちになり、むつみホスピタルが理念としている『仲睦まじい組織』へとまた一歩近づいたのではないかと思います。

(作業療法士 新居 貴文)





MUTSUMI LOVE VORTIS CLUB（以下「クラブ」という。）は、Jリーグ徳島ヴォルティス（以下「ヴォルティス」という。）の応援を通して、法人理念である仲むつまじい組織への道を実現する目的で、2022年度に医療法人むつみホスピタルのクラブ活動として承認されました。現在活動3年目のシーズンを迎えており、クラブ会員は15名となっています。本年度も法人より法人シート10席を用意して頂き、そちらで観戦しています。また、参加は原則自由となっていますが、3回以上参加するとクラブより補助があり、その補助をユニフォームやタオルマフラーなどの応援グッズの購入や、スタジアムでの飲食代等に充てることができるという大変お得？なクラブ活動になっております。

さて、私がヴォルティスと出会ったのは2009年です。サッカー好きの友人に連れられ初観戦しました。その時の感想は「なかなか点が入らないからつまらない」でした。その後も何度か観戦の機会があり、その度に少しずつサッカーとヴォルティスが好きになりました。現在では一人で観戦に行くのも平気です。また、他のクラブ会員の参加理由をザックリとまとめると、昔からヴォルティスを応援していた、純粋にサッカーが好きだから、推しメンがいる、郷土愛、スタジアムでお酒を飲むのが最高、ストレス解消になるなど人それぞれさまざまな理由が挙げられます。

クラブに参加することで、業務上あまり接点がない職員とも話ができるようになりました。他部署であってもヴォルティスを応援する者同士なら、職種や年齢・勤続年数も関係なくサッカーで繋がることができます。参加理由も応援スタイルも自由です。好きな時に好きなようにヴォルティスの応援ができます。同じものを応援することで生まれる一体感やゴールを決めた時のスカッとした気持ち、相手に押されているときのヒヤヒヤ感、勝利した時の気分の高揚は一度体験すると忘れられません。今後も、法人理念である仲むつまじい組織への道を目指してヴォルティスを応援したいと思います。

（経理 新田 陽子）



本当に美しいスタジアムの芝  
特に晴天の日は、気持ちがいいです



ゲーム終了後、選手たちが挨拶に来てくれます  
深々と頭を下げる姿に感動です



バックストレートのLED掲示板に我らの  
ムツミンが、試合中数回登場します。  
スタジアムでムツミンを探すのも楽しいかも



こんにちは。MRC（むつみランニングクラブ）です。

毎日の業務に追われて、自分の健康に目を向ける余裕がなくなっていますか？

『メンタルはフィジカルから』体を健康に保つことで、心も健康に保てます。

クラブでは、ウォーキングやジョギングなど、自分のペースに合わせて運動をしています。他部署のメンバーと関わることができ、仲睦まじい組織へとつながっています。

月に1～2回程度、夕方17時から行っています。時には楽しく話をしながら、時にはレースに向けてまじめに走ったりしています。

活動して3年目になり、ウォーキング仲間やランニングメンバーも増えてマラソン大会にチャレンジする人も増えてきました。

住友顧問から、走るためのいろはやランニングの本なども提供してくださっているので、誰でもチャレンジすることができます。

6月に淡路島の玉ねぎリレーマラソンにも参加しています。この大会は一人1kmからの参加ができるので、これに参加して走る楽しみを知った方も多くいます。

マラソン大会や、ウォーキングイベント、ジムでの筋トレなどこれからも楽しく体を使った活動をしていきたいと思っています。

(栄養管理室 瀬戸 好子)



淡路島・玉ねぎリレーマラソンでの様子。







カフェ部は今年度より活動開始しました。業務後、法人内のコーヒー好きが集まって、スタッフ commons のビックカウンター前で月に1、2回活動しています。和気あいあいとした雰囲気とコーヒーの香りに誘われて、回を重ねるごとに色々な方がご参加くださっています。さながら喫茶店のような雰囲気の中で、カウンター越しに向き合ってお話したりと部署や職種を超えた、どこかホッとする交流が生まれています。

活動内容としては、県内のコーヒー屋さんの豆を数種類用意して飲み比べをしたり、味わいを数値化したりする練習をしています。なかなか一度に数種類のコーヒーを飲み比べる機会はないので、産地ごと、お店ごとの味わいの違いを堪能できることもクラブ活動の醍醐味だと思っています。色々なコーヒーの味を知って、自分のお気に入りのコーヒーを見つけていければと思います。

また、コーヒー豆の焙煎にも挑戦しています。手網やサンプルロスターで焙煎し、生豆が少しずつ色づいていく様子や香りの変化を感じてみました。パチパチと豆が爆ぜる音が聞こえてくると、参加者の方からも楽し気な声があがっていました。

焙煎や抽出の練習を重ねつつ、次回のむつみフェスにてカフェ部オリジナルブレンドをご提供できるように頑張っていきたいと思っています。

(心理室 竹岡里紗)



コーヒーの飲み比べ。  
淹れ方にもこだわっています。



部署関係なく  
和気藹々とした雰囲気です♪



スイーツ部は2019年から活動をしています。現在部員は30名。お菓子作り初心者から上級者までさまざまです。単純にスイーツが好きの方が多くいます。色々な部署から集まっており、部署を越えた交流の場となっています。スイーツ部に入って初めて話をした方がいたり、お菓子作りを通して輪が広がっています。

月に1回実施しており、お揃いのエプロンを着用して活動しています。部員が多いので3日くらいに分けています。終業後1時間～1時間半くらいでできるお菓子をリハ室キッチンで作成しています。

その時期に応じたメニューを心がけています。旬の果物を使ったものやハロウィンスイーツのような季節限定のものなど。

今年度はまるごとメロンケーキ、シャインマスカットのジャークーキ、ハロウィンメロンパン等に挑戦しました。

「できるかどうか不安だったけど、みんなと作ったら楽しいからできました。」「意外と簡単にできるんですね。」「おいしくできたから家でも作ってみます。」「子供たちが喜んでくれてうれしかったです。」など毎回様々な声が聞こえてきます。部員は毎月の活動を楽しみにしています。

今後はカフェ部とコラボしたいと思っています。おいしいコーヒーとスイーツと一緒に楽しめればワクワク感もアップすること間違いなしです。

これからもいろいろなお菓子に挑戦し、お菓子作りの腕を磨くとともに交流の場として楽しく活動していきたいと思っています。

(栄養管理室 山村 千春)



お揃いのエプロンで  
楽しく調理！  
季節ごとの旬を  
美味しくいただきました♡





寒い冬にあったかレシピで  
ほつと一息つきませんか？  
(レシピ：調理師 川原隆史)

## 野菜も摂れる 肉吸い

### 材料（4人前）

- ・牛肉薄切り 320g
- ・しめじ 1パック
- ・紫玉ねぎ 160g
- ・人参 80g
- ・豆腐 1丁
- ・わかめ 40g
  
- ・水 1400ml

### 調味料

- ・白だし 80ml
- ・みりん 大さじ2
- ・だしの素 小さじ1
- ・塩 少々

### トッピング

- ・温泉卵 4個
- ・かいわれ大根 1パック
- ・小粒あられ 適量
- ・青ネギ 適量
- ・すだちスライス 4枚

### 作り方

- 1 紫玉ねぎはスライス、人参は千切りにし、わかめを水で戻しておく
- 2 沸騰させた水に牛肉を入れて軽く火を通し、しめじ、玉ねぎ、にんじん、豆腐、わかめを入れ再び沸騰させる（出た灰汁はお玉で取る）
- 3 具材に火が通ったら調味料を入れてひと煮立ちさせる
- 4 器に盛り付け、温泉卵を落とし込む
- 5 仕上げに、かいわれ、小粒あられ、青ネギ、すだちを添えて完成♪

お好みで  
柚子胡椒や山椒を入れても美味しい♡



# 外来診療について

## 外来診療スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	青木真理子	勝瀬 烈	村田憲治	小谷泰教	井上和俊	勝瀬烈
	井上英治	六車隆太郎	六反一仁	木下誠	井下真利	井上英治
		住谷さつき	高野尚之	小谷治子		矢幅裕二
						小谷治子 第3週のみ休診
午後	井上和俊	井上英治	小谷治子	六反一仁	小谷泰教	井下真利
		木下誠	矢幅裕二	井上秀之	村田憲治	小谷治子 第3週のみ休診
					小谷治子	

\* 村田憲治：もの忘れ外来

\* 小谷治子：小児科（土曜日：第3週のみ休診）

\* 高野尚之：内科

### ＼ カウンセリングのご利用期間が最大3年間となりました ／

お困りの症状や問題などについて、期間を設けることで、はっきりとした目標を持って話し合い、一緒に患者さんのリハビリに役立つものにしていければと考えています。カウンセリングをご希望の方は、まずは主治医にご相談ください。



むつみの  
”今”を発信中！



入院希望、新患予約の方は、地域連携室までご連絡ください。

TEL：088 - 631 - 0182（月～土曜日、8：30～16：30）