



# 井原市民病院だより

No.35

井原市の花 パンジー

2017年9月発行

日本医療機能評価機構 病院機能評価 3rdG:Ver1.0 認定

## 地域とともに歩む、 より愛される病院を目指して



### Mission (使命)

地域住民の尊厳を守り、命を守り、  
健康増進を支援する

### Vision (将来展望)

いつでも安心してかけられる、  
身近で愛される急性期病院

### 今年のスローガン

「おもいやり」の精神で  
良質な医療の提供

Ibara City Hospital

## 井原市立井原市民病院

〒715-0019 岡山県井原市井原町1186番地  
TEL 0866-62-1133(代) FAX0866-62-1275(代)  
E-mail byoin@ibarahp.jp

### 診療科目

内科・循環器内科・外科・消化器外科・整形外科・眼科  
小児科・脳神経外科・放射線科・麻酔科・耳鼻咽喉科  
リハビリテーション科・婦人科・泌尿器科・皮膚科  
救急科

発行責任者：合地 明





4月1日から井原市立井原市民病院に設置標榜された救急科へ赴任いたしました、寺戸通久と申します。

これまで、大阪大学・岡山大学高度救命救急センター、大阪府泉州救命救急センター、香川大学、香川県立中央病院救命救急センターなどで主に重症外傷・熱傷や複合的な内因性重症疾患などの救急診療に取り組んでまいりました。

これまでの経験をもとに、井原市・井笠地区の救急医療に少しでも貢献できるよう精一杯励んで参りたいと思います。

救急医療の特徴の一つに、救急車搬送される患者さんは重症であればあるほど病院や医者を選べなくなる(受け入れ先病院が限られてしまう)ということがあると思います。そして救急外来で顔を合わせる救急医を含む救急スタッフはほぼ初対面です。初対面で患者さんやご家族に信用・信頼を頂くことはとても難しいことですが、診療を進めていく中で結果的に「井原市民病院で診てもらってよかった」と感じていただける医療を提供できるよう、誠心誠意努めて参ります。井原市の病・医院の先生方と連携し、地元に着目し地域に愛され頼りにしていただける井原市民病院の顔の一つとして救急医療を提供して参ります。なにとぞ宜しくお願い申し上げます。



## 救急科の特徴

主に救急車により搬送される患者さんの受け入れと初期治療を担当いたします。また、地域の先生方からご紹介いただく場合、何科に紹介すべきかお困りになる症状がある患者さんのご紹介をお受けいたします。患者さん自ら当院へお越しの際、受診される診療科がお決まりの場合であってもご病状により(緊急を要する場合)まず救急科で初期診療をさせていただき、その後各診療科で診察させていただく場合がございます。また、一般外来受付終了後にお越しの患者さんのうち、緊急を要する症状がおありの場合は初期救急診療対応させていただきます。

当科には再診外来・専用入院病床がございません。初期救急診療後、継続診療を要する場合は当院各科、あるいはかかりつけやご希望の病・医院へご紹介させていただきます。

救急診療では、生命に危険を及ぼす病態を把握・制御・治療することに主眼を置き、救命のための診療を行ってまいりますため、必ずしも全身くまなく一切見落としのない診察を行い得るものではないこと(後日になり詳細検索の結果新たな病状が判明する事があります)、緊急に対応を要しない併存傷病については初期救急診療を行わない場合があること(必要に応じて専門各科にご紹介致します)をご理解ください。

また、救急科・救急診療室スタッフ一同、患者さん・ご家族のプライバシーを最大限尊重した診療を心掛けますが、生命の危機や緊急を要する際などに、十分な配慮ができかねることもあるかもしれません。救命最優先で対応を行っておりますことをご理解頂き、何卒ご寛恕頂けましたらと存じます。

## 修士論文を書き終えて

リハビリテーション科  
作業療法士

佐野 裕和



作業療法は、その人にとって大切な日常生活行為を満足にできるように支援し、健康を促進する技術です。私は作業療法士として当院に勤務しながら、平成27年4月

から今年の3月までの2年間、吉備国際大学の通信制大学院に通いました。勤務を続けながらの大学院生活は心身ともに大変でしたが、職場の皆様のご協力や励ましのおかげでこの度、作業療法学修士号を取得することが

できました。心から感謝申し上げます。修士課程では、地域在住要介護高齢者を取り巻く環境が役割遂行に与える影響というテーマで、井原市を中心とした全国の要介護高齢者335名にアンケート調査を行いました。アンケート結果から住宅環境を整えること、人の役に立てるような環境や友人と交流しやすい環境作りをすること等が役割の満足感を高め、健康を促進することが分かりました。

今後、研究の知見を生かして当院の患者様はもとより井原市の高齢者皆様の健康増進に更に貢献できるように、一層努力いたします。



## 斜視の外来を行っています

眼科医長 岸本 典子

当院では岡山大学病院 眼科前教授 大月 洋 先生による斜視外来を行っております。

このため、多くの病医院から斜視の患者様をご紹介いただいております。

斜視とは左右の目の視線が違う方向を向いている状態です。

斜視の子どもさんは、両目が使えず片目で物を見ているため、遠近感がとりにくく、階段を下りることや、球技が苦手なことがあります。屋外で眩しがつたり、片目をつぶったりすることもありますし、首をかしげて物を見る場合もあります。

大人になると、外見のなことを気にされる場合がありますが、目の疲れ、頭痛、眼痛、物が二重に見えるなどの症状を訴えて受診されることもあります。「運転中センターラインが2本に見える。対向車が2台に見える。」とおっしゃる方もいます。

治療には、眼鏡や手術があります。

斜視の手術は小児では全身麻酔で行いますが、高校生以上になると局所麻酔で行えるようになります。手術の

前には熟練した視能訓練士が十分に検査し、医師は検査の結果や手術についてわかりやすく説明し、ご本人やご家族と十分に話し合って治療方法の選択や治療の時期を決めるようにしております。

斜視が治ると、外見的に自信が持てるようになったり、日常生活が楽になったりします。

斜視のことで何か気になることがあればご相談下さい。

なお、弱視斜視外来は完全予約制です。予約をお願いいたします。また、検査に時間がかかりますので、事前に検査されると、診察の待ち時間が少なくなります。



## 「胃がんX線検診読影部門 B 検定」を取得いたしました。

放射線科 小森 陽一郎

わが国日本では、昔から「胃がん」は国民病の一つとされています。現代でも毎年13万人以上の日本人が新たに「胃がん」を発症し、毎年5万人ほどが「胃がん」によって亡くなっています。しかし現代の医療技術等の進歩によって、「胃がんは、初期段階で発見できれば完全に治る病気」になっています。胃がん検診の分野でも、1cmにも満たない微小な初期胃がんや、ピロリ菌感染等の発見を求められるようになってきました。しかし、これらの発見には高度な撮影や読影技術や、専門的な知識などが必要です。

そこで、私もこの地域の医療・健康等を支える一員として、これまで胃がんX線検診（バリウムを飲んで胃を撮影する検査）についての学習を重ねてきました。その結果、数年越しでようやく「胃がんX線検診読影部門 B 検定」に合格いたしました。この資格は「NPO 法人日本消化器がん検診精度管理評価機構」が施行しているもので、検診業務に関して志の高い医師や放射線技師が取得しています。

この資格を得るために獲得した知識や技術を活かして、これからも受診者の方々に安心して、高度な検診を受けていただけるように、なお一層努力してまいります。

また、「井原市民病院人間ドック部門」では、2017年4月から壇上先生（検診部門専属医）に常勤医として就任していただきました。スタッフ一同、今まで以上に地域の医療・健康を支える努力を重ねてまいります。これからも、気になることがありましたら、いつでもお気軽にお問い合わせ下さい。



予告

第7回 井原市民病院健康まつり  
(会場) 井原市民病院

平成29年11月19日(日)10時~14時 (雨天決行)  
今年も色々なイベントを計画しております。



「私にもできる心肺蘇生」をコンセプトとして、2017年度BLS研修を7月24日、25日に行い、当院職員201名、院外受講者7名が1階ロビーでBLSの手技と自動体外式除細動器（AED）の使い方を学びました。

インストラクターは今年度から着任した救急科医長寺戸医師（ICLSインストラクター）を筆頭に、井原地区消防組合救急隊員14名に加え、今年度は新たに笠岡地区消防組合救急隊員10名に協力を頂き、総勢25名がJRC心肺蘇生ガイドライン2015に則った手技の指導を行いました。

数年毎に見直される心肺蘇生ガイドラインの最新版であるJRCガイドライン2015におけるBLSの新たな留意点と手順を以下に整理します。

### 【BLSの手順】

- (1) 倒れている・様子のおかしい人を発見したら、まず意識の確認
- (2) 意識がなければ、周囲へ助けを求め、急変コールの要請（院内）、AEDの、救急カート（院内）の準備をお願いする
- (3) 呼吸を確認し、呼吸をしていない又はよく分からない場合はBLSを行う
- (4) まず胸骨圧迫から開始する
  - ・場所は胸骨の下半分
  - ・強さは成人では5cm以上胸が沈むように、6cmを超えない範囲で
  - ・速さは100-120回/分、中断は10秒以内（できるだけ中断しない）
- (5) 可能であれば人工呼吸を 胸骨圧迫30：人工呼吸2で 送気は1秒

(6) AEDが到着したらその指示に従ってBLSを続行

インストラクター1名につき10～12名の、医師・看護師を含む医療従事者、非医療従事者が混在した受講者のグループに分かれ、受講者それぞれがBLS手技・AED使用の「主役」を務められるよう指導を受け実践しました。

平成16年厚生労働省通達により、非医療従事者がAEDを用いて救命行為を行うことは医師法第17条違反（医師でなければ、医業をなしてはならない）にならないこととなりましたが、それに際して可能な限りBLS講習を受講することが望ましいとされています。研修の最後には受講修了証が受講者に授与されました。その裏面にはBLSの方法も記載されており、寺戸医師より「本研修修了後からは修了証を使って、自信を持って積極的に救命処置を行ってってください」との講評がありました。当院内はもちろんのこと、さまざまな場面で救命処置が必要な際には、この研修を活かして対応ができるように頑張りたいと思います。

ご多用の中、当院のためにインストラクターを務めていただいた井原地区消防組合・笠岡地区消防組合救急隊員の皆様ありがとうございました。この紙面を借りて御礼申し上げます。



## 第29回岡山県作業療法士学会 奨励賞受賞

リハビリテーション科  
作業療法士

定平 真実



平成29年3月18日19日に岡山大学において第29回岡山県作業療法学会が開催され、当院の作業療法士定平真実さんが経験年数4年未満の若手から選出される奨励賞を受賞しました。この学会は、作業療法士の学術技術の研鑽及び人格資質の陶冶に努め、作業療法普及発展を図り、県民医療の質の向上に資することを目的としています。

### 【受賞を受けての感想】

「作業とはなにか」実習を経て、社会で働きだしてか

らずっと、私の頭の片隅でこの問いかけがあります。この一年での様々な出会いや学びの場の中、そして患者様との関わりを通して、作業とは、その人らしい生活を引き出す力だなと感じました。これからも「この人にとっての作業とはなにか」を問いかけながら、作業療法士として一歩ずつ前進していきたいです。いつも迷い、自信がない私にとって、この賞は一年間のご褒美のように感じました。大きな目標の一つであったこの賞をいただけましたのも、ひとえに井原市民病院の先輩方の日頃からのご指導、ご鞭撻、そして患者様・ご家族様のご協力があってこそと、心から感謝いたします。



## 全体研修【人権研修】を実施しました

副看護部長 渡邊 栄子

平成 29 年 5 月 10 日（水）17：30 から当院理学療法室にて井原市教育委員会 妹尾清伸 主幹を講師に「病院における人の権利・患者の権利」と題して研修をしていただきました。

当院基本理念及び職員の誓いの中で、患者中心の医療を行い、地域の人々に信頼される病院を目指し、病める人の身になって考え、最善の理解者となるよう努力することを掲げています。院内教育研修委員会の平成 29 年度年間計画を立案の際、人権について考える機会が少なくないと考え、井原市出前講座を利用して研修を実施しました。

講義では、病院における人権は、患者様・患者の関係者だけでなく、私たち医療従事者も含むはずですが、調べてみると患者の権利に関する WMA リスボン宣言にある、『良質な医療を受ける権利』『選択自由の権利』『自己決定の権利』『情報に対する権利』『守秘義務に対する権利』（他略）11 の権利が謳われていますが、医療従事者の権利についてはどこへも明記されておらず、『～なければならない。～べきである。～責務を有する。～義務がある。』などの表現になっているとのことでした。

広辞苑によると権利とは「ある事をする、またしないことができる能力・自由」と記されており、私たち医療従事者の権利に言い換えれば、「法律が認めるか医の倫理の諸原則に合致する場合にのみ患者の意思に反する処置を行うことができる。」ということが言えるのではないかと結ばれていました。

研修後、参加者からは、「病院関係者でない講師は、患者側の話が含まれており、その方の視点が返って良かったと思う。」「一見難しい内容の研修と思ったけど、先生が具体的な話で分かりやすかった。」という感想がありました。

今回の研修を機に地域に根差した信頼される病院になれるよう、より一層努力してまいりたいと考えております。



## 教育従事者対象小児医療講習会を開催

総務課 立石 延代

平成 29 年 8 月 4 日（金）、平成 29 年 8 月 9 日（水）の 2 日にわたり、教育従事者対象小児医療講習会を当院小児科非常勤医師 小田 慈 先生を講師に、第 1 回「発達障害」、第 2 回は「救急対応」をテーマに開催いたしました。

初めての開催にも関わらず、井原市内の小学校養護教諭や保育士の方々に参加していただき、事前質問も何件か寄せられるなど参加者の熱心な姿に驚きました。

内容は、テーマの内容はもちろん、熱中症やけいれん、アレルギーなどの対応知識や保護者に生徒の状況を伝えるポイントなど幅広く日常業務にすぐに活かせる講習会であったと思います。

アンケートでは「医療現場から教育の方への連携について言ってくれることがありがたい」や「このような会を通じて、医療機関とつながることが心強い」という意見があり、参加者との会話の中でも「病院ってちょっ

と敷居が高いから…」という言葉が聞かれ、こちらから常にアプローチし続けていくことが教育と医療の連携強化には不可欠であると感じました。小田先生も市民病院として地域の子育てに積極的に関わっていくという方向性を続けていきたいとのことでした。

このたびの講習会を第 1 回目は中国新聞社、第 2 回目は井原放送に取材していただき市民の皆さんの医療や教育に対する関心の高さを再確認いたしました。今後も地域の方とのつながりを大切に活動し、情報発信していきたいと考えています。



### ボランティア活動 「ひまわり」花壇整備

6月22日（木）、井原市民病院ボランティア「ひまわり」の会員の皆さんにより、恒例となりました正面玄関花壇の整備が行われました。この時期はマリーゴールドを花の色の配置を工夫して植えられていますので楽しんでみてください。



## 地域医療実習を終えて



### 横山 和輝

岡山大学医学部医学科 2 年生

平成 29 年 2 月 27 日から 3 月 3 日までの間、井原市民病院において地域医療実習を行いました。今回の地域医療実習では目標として患者さんとのコミュニケーション

を実際の現場でどのようにして取っているのか、スタッフ同士の連携をどうやって円滑に行っているのかの 2 点に注目して臨もうと思っていました。1 つ目の注目点である患者さんとのコミュニケーションについてですが、実際の実習ではイメージしていた場面とは少し違うものでした。実習に行く前では待合室で患者さんに病状や既往歴を聴くのを想像していましたが、実際の病院で見ると、それだけではないことが分かりました。特に今回の実習では患者さんとのコミュニケーションという焦点では、入院患者さんとのコミュニケーションが記憶に残っています。何人かの先生に同行して見学させてもらいましたが、いちおうに患者さんとの距離が思った以上に近かった印象があります。視線は患者さんと同じくらいかそれよりも少し低く、肩に手を置いていたり、患者さんの手を握って話をしているだけで優しさが伝わってくるような話し方でした。入院している患者さんだからこそ付き合いも長いし、いつでも好きな時に家族と会えるわけではない患者さんの寂しさをすこしでも和らげようとしているのだらうと思えました。実際患者さん自身も先生と話をしている時は安心して楽しそうでした。単に患者さんから情報を引き出すだけでなく、患者さんに寄り添い、心理的にサポートしていくこともコミュニケーションを取るうえで大切なことの一つだと実感しました。

2 つ目の注目点であるスタッフ同士の連携についてですが、こちらも予想していたよりもずっと密で、沢山の人が関わっていることが分かりました。思い出せる限りでも医師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士など数えきれない職種の方々が協力していました。カンファレンスではそれぞれの方がいろんな視点から患者さんの様子や気になった点を挙げていき、これからどのような方針でサポートしていくのか話し合っていて、最善をつくそうとする姿勢が少し参加させてもらっただけでも十分伝わりました。また、スタッフとはすこし異なりますが、患者さんの家族の方との連携も重視していたように思えます。病院内のいろんな方が患者さんの病気や怪我を治すだけではなく、その後の生活まで考えてサポートしている院象を受けました。実習中にあるスタッフの方が「チーム医療は医師を頂点としたピラミッド型のモデルではなく、患者さん自身とその家族まで含めたすべての職種が円形に並んだモデルを目指すべきだ。」とおっしゃっていましたが、確かに井原市民病院ではこのようなモデルでチーム医療が実践出来ていて、患者さんの治療が上手くいく一つ

の重要な要素だと思いました。今回の実習では、上記 2 点以外にも地域の病院は人手が足りなくて大変なことや、終末期医療の現状と在り方など色々なトピックスについて考える機会をいただきました。

振り返ってみると、予想していたよりも、はるかに井原市の地域医療はギリギリの状態、正直実習前よりも地域医療は大変そうという印象が強くなりました。一方で、だからこそ少しでも協力して解決していくべき課題だとも思えました。今回の実習で学ばせてもらったことや、実際に見て感じたことを忘れずに今後しっかり精進していこうと思います。最後になりましたが、院長の合地先生をはじめ、井原市民病院のスタッフの方にはお忙しいなかお世話になりました。約 1 週間という短い期間でしたが、多くのことを学ぶことができました。本当にありがとうございました。



### 佐々木 陽子

岡山大学医学部医学科 2 年生

このたび、井原市立井原市民病院で、平成 29 年 2 月 27 日から 5 日間、地域医療実習をさせていただきました。井原市民病院は、明るくてきれいで、

絵がたくさん飾ってあります。また、スタッフの方は、みなさんが積極的にあいさつをされていて、とても雰囲気の良い病院だと思いました。地域医療というと、へき地での医療のようなイメージを持っていますが、この病院は大きな病院で、なおかつ地域医療への取り組みを積極的に行われていました。井原市は高齢化が進んでいるため、在宅医療を支援する取り組みを積極的に行われていました。患者さんが退院した後も、また入院することにならないように、その後の栄養管理などについてももしっかりサポートされていて、病院内でも糖尿病教室などの講習会を度々開くなどの取り組みを行い、患者さんの退院後のことまでしっかり考えていて素晴らしいと思いました。

今回の実習では、退院カンファレンスや NST 委員会も見学させていただいたのですが、この病院では医師だけでなく、コメディカルの方も患者さんのことを真剣に考えていて、いろんな職種の方がアイデアを出し合っていて、患者さんのために話し合いを重ねていました。患者さんにより良い医療を提供するためには、医師とコメディカルの協力、連帯が大切なのだと思えました。

最後になりましたが、この病院のスタッフの方々には私たちの実習に本当に協力的で、そのおかげでたくさんの貴重な経験をさせていただき、とても充実した 5 日間になりました。将来良い医師になることで、みなさんに報いることができたいと思っています。本当にありがとうございました。



## 新人の紹介

名前 (職名) 担当科 ①抱負 ②趣味・特技



檀上 賢次 (部長) ドック・健診部  
①電子カルテに慣れて業務を速やかにできるように努力します。  
②テレビ鑑賞 (特にスポーツ観戦)



寺戸 通久 (医長) 救急科  
①市民病院へ運んでもらってよかったと感じていた  
だけのような医療の提供  
②少林寺拳法 剣道・柔道 アマチュア無線 小型  
船舶免許



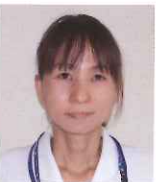
徳永 尚登 (医長) 循環器内科  
①地域医療に少しでも役立つ仕事ができればと考えています。  
②絵画…ずっと美術部へ所属しています。IT…端末自作から  
ネットワーク構築・運用。DIY・乗り物…メンテナンス・修理・  
自作。生き物の飼育繁殖好き



村上 緑梨 (臨床検査技師) 臨床検査科  
①仕事もプライベートもしっかり充実さ  
せていきたいです。  
②旅行



熊谷 厚恵 (看護師) 外 来  
①仕事と家庭を両立しながら健康第一で頑  
張ります。  
②ドライブ



鈴木 理恵 (看護師) 外 来  
①「その日にできることはその日にやる」家族と仕事もチャ  
レンジする気持ちを持ち続けています。  
②雑貨作り かぎ編みやピアスなどを使ってケアアクセサリ  
を作成すること 友達にプレゼントして喜んでくれる腕前です。



中村 幸子 (看護師) 4階病棟  
①笑顔を決やさない毎日にしていきたいで  
す。  
②ドライブ (片道 300k mなら日帰り可能)



白濱さゆり (主事) 総務課  
①他職種の方とコミュニケーションを大切  
にしたいと思います。  
②食べ歩き



立石 延代 (主事) 総務課  
①娘にとって自慢の働く母になりたいです。  
②カーブ観戦



安藤佐智恵 (医師事務作業補助者) 診療情報管理室  
①「焦らず・確実・丁寧」をモットーに日々  
精進していきたいです。  
②ドライブ、子育て



猪爪 睦美 (医師事務作業補助者) 診療情報管理室  
①一日も早くこちらの環境に慣れ、今までの経  
験を活かして仕事の幅を広げていきたいです。  
②旅行、神社、仏閣めぐり (ご手印も頂いて  
いる)



越智 晴美 (医師事務作業補助者) 診療情報管理室  
①スムーズな診療が行われるよう医師の補  
助、患者さんへの接遇を丁寧に行ってい  
きたいと思います。  
②スポーツ観戦



平田美代子 (医師事務作業補助者) 診療情報管理室  
①初心忘れず、今出来ることを一つ一つ  
頑張りたいです。  
②バレーボール



蔵本 真弓 (看護補助者) 3階病棟  
①笑顔を忘れず患者さんにより添えるでき  
るよう声掛け頑張りたいです。  
②読書



妹尾真由美 (看護補助者) 3階病棟  
①初心に帰り美しい心を持ち続けたいで  
す。  
②押し花でハッピーライフを送っている



世羅 節子 (看護補助者) 3階病棟  
①思いやりの気持ちを大切に頑張ります  
②カーブ観戦 今年も優勝！！



瀧 智加子 (看護補助者) 5階病棟  
①時間を大切にして元気で患者様、病院の  
お役に立ちたいです。  
②ヨガ 開脚前屈ができるようになりたい。



藤井 弘美 (看護補助者) 3階病棟  
①常に学ぶ姿勢を忘れず笑顔を大切に患  
者さんと接していきたい  
②井原高校野球応援 (観戦) ドライブ



## 中学生による夏休みボランティア活動

ボランティア体験とは、社会福祉施設や地域のボランティアグループ等の体験を通じて、福祉ボランティアについて理解を深めると同時に、様々な出会いの中から新しい発見や「ともに生きていく」視点について考える機会が毎年地元の中学生に参加をいただいています。

今年も芳井中学校 3名(7月 27 日・28 日の2日間)、高屋中学校 2名(7月 27 日の1日間) いずれも9時から12時に病棟の業務を中心に(患者様の移動、更衣介助、お茶配りなど)活動していただきました。

参加した後の感想として「病院の仕事は思っていた以上にすることがあってびっくりした。」「実際にベットを移動したが運ぶのが大変だった。」など感想がありました。

た。参加された中学生の皆さんに共通していたのは、患者さんとお話したことが少し緊張したけどとても楽しかったとの感想でした。

将来看護職を希望していることもあって皆さん熱心にボランティア活動に取り組んでいただきました。ありがとうございました。また来年も待っています。



## 清掃作業を行いました

むつみ会 石崎 智英

平成 29 年 4 月 27 日(木) 17:30 から日ごろの感謝の気持ちを含めて、当院職員等による駐車場周辺の清掃作業を行いました。

終業後の取り組みでしたが、当院職員、委託業者社員も含めて総勢 80 名を超える参加がありました。

限られたわずかな作業時間ではありましたが、収集したゴミ類は 50 袋以上にもおよびました！

今回の清掃作業を通じて、日ごろの運動不足の解消や、職員間の親睦も深まりました。今後もこうした活動を継続的に開催して、患者さんに愛され、地域の皆さまに愛され続ける病院づくりの一助となるよう、努めてまいります。今後ともお気づきの点がありましたら、お気軽にお声掛け下さい。



作業の様子



これからも力を合わせて頑張ります！！

## 糖尿病教室・健康教室・子育てサロンのご案内

### 糖尿病教室(毎月第1水曜日 11時30分～)

10月4日(水)『押さえておきたい血糖値の上がりにくい食べ方のコツ①』  
11月1日(水)『シックデイって?体調不良時に気を付けたいこと』

### 健康教室(偶数月第3水曜日 11時30分～)

10月18日(水)『みんな持っている?お薬手帳 ～飲み合わせQ&A～』  
12月21日(水)『健康寿命について』

### 子育てサロン(毎月第2水曜日 13時30分～)

10月11日(水)『感染症に気をつけよう①～今から備えるインフルエンザ!何をする?～』  
11月1日(水)『感染症に気をつけよう②～まだまだありますノロ?ロタ?溶連菌?～』

※11月は第1水曜日に変更となっています

