

ひまわり

No.340号

カフェひまわり

ああ、今日ここに来てよかった

作詞・作曲 のりこ

おひさしぶりですね、お元気でしたか？

あなたのお顔が見たくてやってきました

外はまだ少し寒いけど

ここは暖かい声でいっぱい

この前は涙するあなたを見なければ

今日の笑顔がとても清しい

お茶をのみながら話すことができて

ああ、今日ここに来てよかった

いつもひとりの時は、それぞれの世界で

ひたむきに生きています

辛い時や悲しいことはそれぞれに違うけど

そんな時みんなのことを思い出すと

心が温まります

そのうちにまたここにくる日がやってきました

朝の空気はまだ少し冷たいけれど

外の日差しはキラキラ輝いて

ああ、この時をありがとう

そしてまた明日がやってくる

デイホスピス「カフェひまわり」は、当院の地域活動の一つです。2010年から月に2回、2階ホールで、在宅ホスピスボランティア「手と手」の皆さんと共に開催しています。普段外出機会の少ない在宅患者さんやご家族が集まり、お茶を飲みながらおしゃべりや音楽を楽しんでいます。笑顔あり、涙あり、患者さん同士、介護をしているご家族同士、ご遺族、そしてボランティアメンバーなど、皆がお互いを支え合う関係となっていることを感じます。

最近、オリジナルソング「カフェひまわり～ああ、今日ここに来てよかった」が誕生しました。制作はのりこさん。彼女自身もお父さまの在宅ホスピスの経験を持ち、現在はカフェひまわりに参加して趣味のギターを弾いてくれています。上記は1番（初春～春編）の歌詞です。来てよかったと感じられる場を、これからも皆さんと一緒に作っていきたいと思います。参加希望の方はお気軽にお声掛けください。（ソーシャルワーカー寺町）



毎月第1木曜日・
第3火曜日
10～12時
2階ホールで開催中

秋に要注意の呼吸器トラブル

季節の変わり目にご注意ください

秋は、朝晩の気温が低く日中は暑い日も多い時期。寒暖差による乾燥で呼吸を通して空気に触れる肺へのダメージは大きく、病原体も入り込みやすくなります。最も多い呼吸器の症状は咳で、数日から1週間程度で自然に治まる傾向にありますが、重症化すると気管支炎や肺炎になることもありますので注意が必要です。

また、秋は春に次いで花粉症が多い季節と言われており、鼻炎や結膜炎、喘息などを引き起こしやすく、特にブタクサによるアレルギー症状は、咳が出やすいという特徴があります。同じような症状で流行が重なるのがダニアレルギーです。夏の間繁殖するダニは、9月ごろから死骸になり、空気中に舞い上がりやすくなるため、吸い込むことでアレルギー症状を起こす可能性が高まります。

免疫力が高ければ風邪やその他病気にかかりにくくなりますので、適度な運動、睡眠を十分に取、栄養バランスに配慮した食事等心がけてみてください。

【呼吸器疾患を予防する方法】

- ① 手指の先まで丁寧に洗う
- ② 外出から帰ったらまずうがい
- ③ 衣類や空調で体温調節
- ④ こまめに掃除
- ⑤ アレルギー体質の方は外出時にマスク着用
- ⑥ 睡眠を十分にとる
- ⑦ 規則正しい生活



10月の第2土曜日は「世界ホスピス・緩和ケアデー」

今年の緩和ケアデーは10月12日(土)

毎年10月の第2土曜日は、世界ホスピス・緩和ケアデーです。この日、世界各国のホスピス関連施設や団体が緩和ケアの啓発・普及等のために様々なイベントを開催します。今年のテーマは「Ten Years Since the Resolution:How are we doing?」です。

緩和ケアとは、生命を脅かす病に関連する問題に直面している患者さんとご家族のQOLを痛みやその他の身体的・心理社会的・スピリチュアルな問題を早期に見出し、的確に評価を行い対処することによって、苦痛を予防し和らげ、改善させるアプローチです。

2014年の世界保健会議(WHA)で示された緩和ケアの強化に関する決議以降、この10年間でどうだったか考えてみようという内容のテーマです。

10月12日 (第2土曜日)



TEN YEARS SINCE
THE RESOLUTION:

HOW ARE WE DOING?

12 OCTOBER 2024

WORLD HOSPICE & PALLIATIVE CARE DAY

新スタッフ紹介

よろしくお願いします

ソーシャルワーカー 植松

6月よりソーシャルワーカーとして勤務しております植松と申します。

多くの方へご挨拶する度、同じ職種の大先輩の寺町ソーシャルワーカーの仕事や、にのさかクリニックの歴史に触れ、スタッフ皆が大切にしている思いを感じたいと思う毎日です。

私は食べることが大好きで、常に美味しいものを求めています。そのおかげかどんどん横に大きくなっていますが、自分の欲求には忠実に、そっと目をつむるようにはしています。細かい作業も好きなので、休みの日には手芸やパズル、切り絵もやったりします。

まだまだ不慣れな部分も多く、ご迷惑をおかけするかと思いますが、皆さんと笑顔で過ごせる時間が増えるよう、頑張っていきますのでよろしくお願いします。



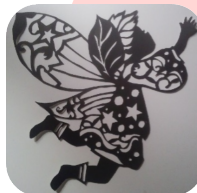
↑北海道のラベンダーソフト

熊本の→あか牛丼と肉吸いセット



←博多駅のお刺身定食

切り絵→「花と蝶」



←切り絵「妖精」

小さなたねの夏まつり2024

テーマ「夏を味わう」

小さなたね 生活支援員 清水

小さなたねだよ！ TANE

小さなたねの夏まつりは「夏を味わう」というテーマでした！

的当てでは的を選んで、しっかり狙いを定め、ボールを当て景品を獲得しました。

また、すいか割りでは、すいかを棒で思いっきり叩いたり、ダンス&盆踊りはみんなで踊る楽しさを味わいました。



※了解を得て、小さなたね利用者さんの写真を掲載しています。

Event 催し物・イベントのご案内



クリニックからのお願い



感染症対策
～発熱時の受診について～

**発熱もしくは風邪症状のある方は
お車の中で待機していただくか
こちらが指定した時間に
受診していただくことで
発熱や風邪症状のある方との接触を
できる限り避けるようにしています**



発熱または風邪症状のある方は
まずはお電話にてご相談ください
受診できる時間や受診する方法について
ご案内いたします

にのさかクリニック
☎ 092-872-1136

症状や経過によっては、
他の医療機関へ受診をお願いする場合があります



**定期的受診、その他の症状で受診される方は
できるだけ12時までの受診をおすすめします**

皆様のご理解とご協力をお願いいたします

予防接種について



インフルエンザ予防接種

今年も当院では、インフルエンザ予防接種を行っています。詳細はお尋ねください。

予約は不要です

月・火・木・金曜日
午前中(祝日前日を除く)

・65歳未満の方
接種料金：3,800円

・高齢者のインフルエンザ予防接種
個人負担金：1,500円
期間：令和7年3月31日まで

対象者：

福岡市に住民票があり、下記に該当する方。

- ① 65歳以上の方
- ② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害がある方。
(身体障害者手帳1級相当)

来院される皆さまへ



マスク着用をお願いいたします

感染予防のため、職員はマスクを着用しています。来院の皆さまも、引き続きマスク着用のご協力をお願いいたします。



		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00	午前	外来診療		訪問診療	外来診療		
13:00		昼休み	健康教室		昼休み		休診
14:00	午後	訪問診療			訪問診療		
17~18:00		※外来診療		※外来診療			

- ※ 午後5:00~6:00の外来診療は、訪問診療の都合により診療開始時間が遅れる場合や診療ができない場合がございます。診察をご希望の方は、事前にお電話いただくと幸いです。
- ※ 健康教室はしばらくのあいだおやすみします。