

よりそい便り



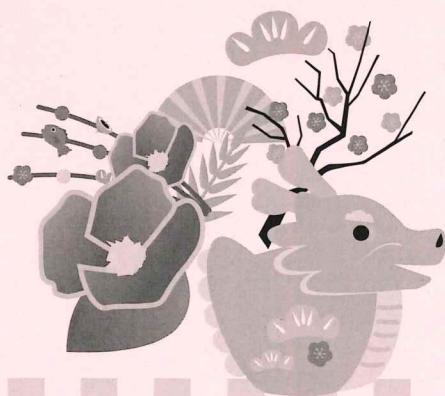
新年明けまして おめでとうございます



昨年9月に市役所、札幌の豊生会本部、関係各所のご支援をいただき、夕張市立診療所・介護医療院が無事に社光から若菜へ移転することができました。そして、デイサービスも鹿の谷地区に新たに開設されました。これにより、働きやすく快適な環境は整備されました。利用される市民のみなさんが、夕張豊生会の新たな施設やその運営に期待されているのを肌で感じています。諸先輩の知見の蓄積を生かしながら、現場の医療・介護の提供内容がみなさんの求めているものに近づくよう、日々努めて参ります。

本年も職員が一丸となって夕張市民と共に成長できるよう研鑽していきたいと考えております。今年も皆様からの多くのご助言・ご指導をいただけましたら幸いです。

夕張市立診療所 所長 諫山 治彦



研修医 受入れのお知らせ

1/15～2/9の日程で、東京医療センターから森田絵美里医師が地域医療研修に来ます。外来、病棟、訪問などで診療を行いますので、よろしくお願いたします。

第4回 健康長寿プロジェクト

12月19日、第4回健康長寿プロジェクトを開催しました。今回は診療所の諫山所長が講師となり、「衰える体力、気力の維持」というテーマで講話を行いました。

健康寿命とは何か？から、なぜ健康寿命を延ばすことが大事なのか、そのためにどうしたらいいか、など順序立てて話していただきました。

高齢者の健康(体力・気力)を支えるキーワードとして、「食・動・楽」という言葉があるそうです。食事や口腔ケア、身体活動、そして楽しむことが大切という意味です。わかっていることも難しいことですが、少しでも意識しながら日々の生活を送りたいですね。

ところで、健康長寿プロジェクトでは健康寿命日本一!を掲げていますが、夕張市はいったいどのくらいの順位なのか…。北海道は全国でも下位グループ、そして南空知でも夕張市は男性7位、女性8位(2019年の資料)という少し残念な結果でした。まずはみんなで南空知の一番を目指しましょう!というお話もありました。

最後に夕張豊生会の新しいパンフレットで診療所の紹介をさせていただき閉会となりました。

この日は天気も良く、30名ほどの多くの方々にご参加いただきました。ありがとうございます。次回もみなさんのご参加をお待ちしております!



介護医療院 クリスマス会



12月25日、介護医療院夕張でクリスマス会が開かれました。

赤鼻のトナカイやジングルベルなどのクリスマスソングを利用者様とスタッフ全員で歌ってクリスマス会がスタートです♪続いてサンタクロースとトナカイがやって来て、千本引きが始まりました!1本ずつくじを引いて、景品が当たる度に大いに盛り上がりました。

昼食には素敵なクリスマスプレートをいただき、おやつの中にはケーキバイキングを行いました。それぞれ好きなケーキと飲み物を取りクリスマスを満喫しました。

介護医療院となって初めての大きな行事でしたが、新しい施設で、利用者様と職員みんなで楽しい時間を過ごすことができました。冬は行事が多くありますので、これからも楽しみです。



介護予防事業のご紹介

夕張豊生会は、夕張市と協力し一般介護予防事業に参加しています。
市内各地域のサロンに主にリハビリテーション課の職員がお邪魔させていただき、「運動習慣づくり」と「フレイル予防」に関する運動や講話を行っています。

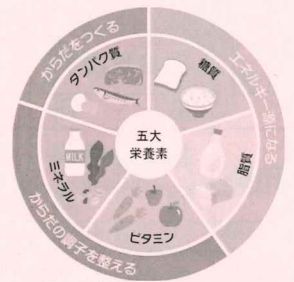


今回は、管理栄養士と行ったサロンの様子を少しご紹介します。
テーマは「バランスの良い食事について ～ちょっとしたコツで健康増進!～」でした。五大栄養素の働き、バランスの良い食事を作るコツなど、みなさんに身近な食をテーマにした内容のためか「〇〇は体に良いの?」など質問も多く、日々食べている食事の内容を教えてくださいなど賑やかな時間でした。

全体的に普段から食事に気を付けている方が多く、熱心に参加していただきました。

その後行った、インボディ・体力測定に絡めた内容に対しても熱心なご様子が伺え、健康維持の意識を持っていただける良い機会となりました。

現在、サロンでは歯科衛生士の講話も行っています。次回、またご紹介いたします!



こじか保育園だより

こじか保育園では、先日もちつきを行いました。自分たちで杵を持って餅をつきました。青組さんは一番大きな杵で力強くついていました☆あんこを包んであんこ餅を作り試食! つきたての温かい餅はとても美味しかったようであっという間に完食!他にも、きな粉・雑煮・砂糖醤油と色々な味でお餅を楽しみました。良い新年を迎えられそうです。



夕張市立診療所 外来診療体制

令和6年1月

診療科		月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日			
午前	総合診療科	1/3(水)まで年始のため休診です。 診療開始は1/4(木)です。			諫山・大楠	松島・出張医			
	歯科				八田	八田			
午後	総合診療科				松島	出張医			
	歯科				八田	八田			
					8日	9日	10日	11日	12日
午前	総合診療科				成人の日 休診	諫山・高野	大楠・出張医	諫山・松島	松島・出張医
	歯科	—	八田	八田		八田			
午後	総合診療科	—	出張医	諫山		出張医			
	歯科	—	八田	八田		八田			
		15日	16日	17日		18日	19日		
午前	総合診療科	諫山・大楠	諫山・高野	大楠・出張医		諫山・大楠	松島・出張医		
	歯科	八田	—	八田	八田	八田			
午後	総合診療科	諫山	—	出張医	松島	出張医			
	歯科	八田	—	八田	八田	八田			
		22日	23日	24日	25日	26日			
午前	総合診療科	諫山・大楠	諫山・高野	大楠・出張医	諫山・松島	松島・出張医			
	歯科	八田	—	八田	八田	八田			
午後	総合診療科	大楠	—	出張医	諫山	出張医			
	歯科	八田	—	八田	八田	八田			
		29日	30日	31日					
午前	総合診療科	諫山・大楠	諫山・高野	諫山・大楠					
	歯科	八田	—	八田					
午後	総合診療科	諫山	—	高野					
	歯科	八田	—	八田					

専門外来	泌尿器科	火	午前	9日(熊谷)・16日(江夏)・23日(熊谷)・30日(熊谷)
	整形外科	火・水	午後	9日(河村)・16日(平野)・17日(河村)・23日(河村)・30日(平野)
		木	午後	4日(松橋)・11日(大泉)・18日(松橋)・25日(石田)
	循環器内科	水	午前	10日・17日・31日(福山)
	婦人科	木	午後	予約制 4日・11日・18日・25日(高野ゆうき)
耳鼻咽喉科	金	午前・午後	5日(高田)・12日(高田)・19日(原田)・26日(瀧)	

受付時間	午前	8:15 ~ 11:00	総合診療科・泌尿器科・循環器内科・歯科
		9:30 ~ 11:30	耳鼻咽喉科
	午後	1:15 ~ 4:00	総合診療科・整形外科・婦人科・歯科
		0:30 ~ 3:00	耳鼻咽喉科

※診療予定は変更となる場合もございますので、ご理解の程よろしくお願い致します。

※火曜・総合診療科の午後外来の受診を希望される方は、事前にお電話でお問い合わせください。

※火曜の歯科は、訪問歯科のため休診です。

※第3水曜午後・歯科は、訪問歯科で不在の場合もありますので事前にお問い合わせください。

夕張市立診療所
☎57-7781

編集後記

明けましておめでとうございます。

今年辰年です。十二支の中でも一段と威勢があり、力強いイメージがありますね。夕張豊生会でも課題は沢山ありますが、「登竜門」と言う言葉があるように、様々な困難に立ち向かい竜のように突破していけるような一年にしたいと思います。みなさんも健康に気を付け元気に一年を過ごしましょう。

夕張豊生会 よりそい便り (No.41)

発行日/2024年1月1日

発行責任者/夕張市立診療所 所長 諫山 治彦
住所/〒068-0425 夕張市若菜8番地12

TEL/(0123)57-7781 FAX/(0123)57-7783

HP/https://www.houseikai.or.jp/yubari

FB/https://www.facebook.com/yubarihouseikai/