

12
月号

HIRAKU

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

社会医療法人清風會 月刊広報誌 Vol.21



清風會の知っとる？

訪問看護ステーションあゆみ
あなたの居心地の良い空間で、
心を込めたケアを

ボール大好き！はるちゃんの間違探し 裏表紙を見てね



“わが家で暮らす温もりを”
あたりまえを支える
一人ひとりに寄り添う看護





| 04

清風會の知っとる?

あなたの居心地の良い空間で、心を込めたケアを

訪問看護ステーションあゆみの訪問看護師に
インタビューしました！

| 06

あゆみの歩み

What's in My Bag?

訪問看護に行く際のカバンの中身をご紹介します。

| 07

ドクターコラム

帯状疱疹とワクチンについて

奈義ファミリークリニック 医師 村田 亜紀子

| 08

栄養だより

「冬の食中毒」について

| 10

ワンポイントトレーニング

気軽にできる！転倒予防体操

清風會のリハビリセラピストが毎日できる簡単な
トレーニングを解説します。

| 11

おとなの学校新聞

| 12

みんなのギャラリー

| 13

Group Introduction - 各部門よりご案内 -

| 14

インフルエンザワクチン接種しましたか？

| 15

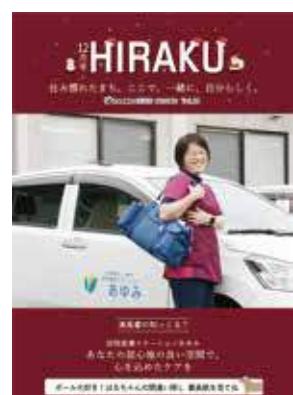
HOSPITAL INFORMATION - 病院案内 -

| 16

PICK UP! INFORMATION - 注目記事 -

月刊広報誌 HIRAKU とは…

医療・介護・リハビリテーションなど、さまざまな方向から皆さんを支え、様々なことに挑戦し続けていきたいという気持ちを込め「拓く」という言葉から、この名前を考えました。



清風會の 知っとる!?



取材
対象

訪問看護ステーション あゆみ 訪問看護師

訪問看護
ステーション
あゆみ

訪問看護ステーションあゆみ(以下:あゆみ)では自宅で安心した療養生活を送っていただけるように日々活動を行っている。今回はそんなあゆみの訪問看護師のみなさんへインタビューを行なった。

訪問看護ステーションとは

主に在宅で医療や介護が必要な人々に対し、看護師や理学療法士など専門スタッフが訪問してサービスを提供する施設。健康状態のチェック、病状の管理、リハビリテーション、日常生活の援助などが含まれている。病院への通院が困難な方であっても、自宅で質の高い医療サービスが受けられる。

あなたの居心地の良い空間で、
心を込めたケアを

01

津山圏域の訪問看護ステーション

一言に訪問看護ステーションと行つても地域によって特性が大きく変わる。特に人口によってその違いが現れる。人口の多い地域では訪問看護ステーションに対するニーズが多く、自ずとステーションの数が増えていく。数が増えると競争が生まれ差別化が行われる。そのため、小児専門や精神疾患への特化、看取り対応を重視など専門性を高めていく傾向にある。一方津山圏域のような人口の少ない地域になつてくると、専門性よりは幅広い疾患に対応することが求められる。あゆみにはそれに対応できるよう勉強を行い、幅広い疾患に対応し得るスタッフが揃っている。

あゆみは社会医療法人清風會が運営する訪問看護ステーションだ。社会医療法人清風會は自律の支援を目指し、0歳から100歳までの人々の自分しさを、家族や地域と共に支えることに重点を置いている。在宅療養支援病院の日本原病院や、訪問診療に力を入れている奈義・湯郷・津山の3つのファミリークリニック、在宅復帰超強化型老

02

ファミリークリニックとの連携

健であるおとなの中学校岡山校などを有しております。あゆみもそのグループの中の一つだ。

「あゆみの特色って、訪問診療を行なつていて、リニックと繋がつててところだと思つていて、連携や相談もとてもしやすいです。」

ファミリークリニックのスタッフは他社ではなく、いわば同僚にあたる。そのため、日々の報告やちょっとした相談が行いやすく風通しがとても良い。「訪問診療が入つてている患者さんのところにあゆみも入つていたら、困つた時にまずはあゆみに相談をいただくようにしてているんです。訪問診療以上に訪問看護の方が関わつてている日数が多いので、患者さんやご家族からしても相談をする心理的ハンドルが下がると思うんですよ。そこから必要に応じて私たちが医師に緊急往診を依頼したりできるので、良い橋渡し役にもなれています。」

介護保険申請のお手伝いやケアプラン作成

訪問による在宅療養支援

訪問看護ステーション
あゆみ

地域医療介護相談センター

清風會の総合相談窓口

介護保険申請のお手伝いや
ケアプラン作成

奈義ファミリークリニック
湯郷ファミリークリニック
津山ファミリークリニック

24時間365日
訪問診療対応の
地域のかかりつけ医

短期間集中リハビリ
90分間の
90分間集中
リハビリ

あかるい農村

通い・宿泊・訪問による
在宅生活支援

学校形式の
在宅復帰
超強化型老健

おとなの学校
岡山校

介護
リハビリで在宅
復帰を支援

社会医療法人 清風會
日本原病院



03 0歳から100歳まで

さんのために大切にしているものなのだろうと感じた。



在宅医療＝高齢者というイメージを持つている方も多いだろうが決してそうではない。ファミリークリニックは家庭医が多く在籍しているクリニックのため、小児から高齢者までの診療が行えるよう訓練された医師があり、対応疾患が多岐にわたる。そのためあゆみへの依頼も年齢層や疾患の幅が非常に広い。重度心身障害児からターミナル看護（看取り）まで対応できるスキルが必要だが、そこには大きなプレッシャーがかかることは容易に想像ができる。それを可能にしているのはあゆみの相談環境にある。

朝のミーティングは毎日しますし、夕方訪問から帰ってきたら管理者に必ず報告をするため、看護や介護時に起きた困りごとについての相談をいつでも行うことができるんです。管理者は常にステーションに待機していくでも電話で相談できる環境を作ってくれていますし、ファミリークリニックの医師や病院も同グループだからこそ相談のしやすさはありますね。わからない時にすぐに相談できるというのは訪問看護を行う上でとてもいいなと思っています。」

過去に管理者が現場に出て相談ができない環境で仕事を行なっていたスタッフもいたため、この心理的な安全性はあゆみがスタッフや患者

04 みんなで勉強、知識の再確認

幅広い疾患に対応するため、患者さんによって対応内容や治療器などが異なる。例えば在宅療養のために人工呼吸器が必要な人がいる場合、必ず勉強会を行い知識のブラッシュアップを行う。

「技術とかってそこまで大きくは変わっていないんですけど、やっぱりこれで合ってるのかなって不安になる時もあります。なんせ対応範囲が広いですからね。だからこそ、定期的に勉強会を行いこのやり方で間違てないよねっていう確認をみんなで行うんです。お互いに確認できることでの安心感ってやっぱり大きいですし、それがあるからこそ自信を持つて患者さんへの対応が行えます。」

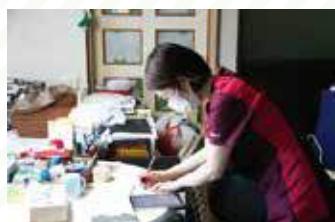
常に知識に対する不安を抱えているという。知識に対するおどりがないから勉強が行え、その結果が患者さんやご家族に対する信頼につながっているのだろうと感じた。

05 訪問看護師という働き方

インタビューを終えて

自宅で療養を行うことは患者や家族にとつても少なくなる不安があることだと思います。あゆみのスタッフは自身のスキルと連携により、不安を少しでも緩和し安心できる自宅療養を提供していく。これからもっと訪問看護師の仲間が増え、津山圏域がさらに安心した住み慣れた我が家で暮らすことができる地域になれるよう活躍をしてほしいと感じました。

キルが必要なのが現実です。でも大切なのは在宅をやりたいっていう気持ちだと思うんです。訪問看護まずは一度ステーションの見学に行つてほしいです。実際に体験をしてみると充実したサポートや休日をしつかりとることができます。田舎だからドライブがてら見学に来てもらえると、とても楽しいと思いますよ。」





01 タブレット、ポケット Wi-Fi

利用者さんの情報を確認し、訪問時の状態を記録します。現在は計画書へのサインも電子化しています。



05 ゴーグル、手袋、エプロン、アルコール

感染対策の基本です。



07 血糖測定器

低血糖が疑われる際にすぐ測定が行えるよう鞄に入っています。



02 連絡ノート

訪問時の様子を記入し、ご家族に見ていただきます。他のサービスの方との情報交換にとっても重要です。



03 爪切り道具

足先の傷が重大な疾患につながることもあるため、爪切りは訪問看護での大切なケアのひとつです。色々な種類を使い分けています。



04 ハサミ、定規、ペンライト

褥瘡(じょくそう)のサイズを図る、瞳孔収縮を見る等活躍します。

※褥瘡とは、床ずれによってできた怪我やあざなどのことです。

訪問看護ステーション
あゆみの歩み
What's in My Bag?
訪問看護に行く際のカバンの中身をご紹介!



08 個人ファイル

利用者さんごとにケア内容や詳しいやり方をまとめているファイルです。スタッフが変わっても同じケアを行えるようにするための必需品です。



09 血圧計、体温計、聴診器、パルスオキシメーター

訪問したらまずバイタルチェックです。どの利用者さんにも行います。欠かせない道具です。



06 駆血帯、テープ

主治医の指示で点滴を行うこともあります。



10 洗浄ボトル

足や陰部など体の一部を洗う際や、傷口を洗う際にも使用します。洗浄ボトルは、ご自宅にあるペットボトルや洗剤容器のフタに穴をあけて簡単に作れます。



このように、訪問の際はたくさんのものを持ち歩いています。この他にも、洗髪用具や桶、歩行器などの大きなものも必要に応じて持参します。自宅にあるものを極力利用させていただき、「自宅にあるものができる介護方法」も提案します。





帯状疱疹とワクチンについて

奈義ファミリークリニック 医師

村田 亜紀子

一 带状疱疹とは

帯状疱疹は、体の片側の皮膚にチクチク・ピリピリした痛みが出た数日後に水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に現れるのが特徴で、ウイルスが神経を大きく傷つけてしまうと皮膚の症状が治った後も強い痛みが続くことがあります（3か月以上続くもの）を帶状疱疹後神経痛といいます。



一 水ぼうそうと同じウイルス

こどものとき水ぼうそうに感染した人は、原因となる水痘・帯状疱疹ウイルスに対する免疫を持っています。しかし、このウイルスは体内に潜み続けるため、獲得した免疫が年齢とともに弱まると、帯状疱疹を発症することが多くなります。ウイルス感染から帯状疱疹が発症するまでの期間は一定ではないといわれています。

一 形を変えて発症する帯状疱疹

特に50歳を過ぎると帯状疱疹の発症が増え、80歳までに日本人の約3人に1人が発症すると言われ、帯状疱疹後神経痛も約2～3割で起こすとされます。また、一度帯状疱疹にかかった人でも、体の免疫機能が低下すると再び発症する可能性があります。

一 带状疱疹対策にはワクチン

ワクチンを接種して免疫の強化を図ろうというのが、帯状疱疹の予防接種です。帯状疱疹対策に用いるワクチンには下記表の2種類あり、50歳以上で主に実施しています。それぞれに特徴があり、地域によっては助成があるところもあるので、医師とよく相談して受けるようにしましょう。



乾燥弱毒水痘生ワクチン		シングリックス
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種方法・回数	皮下接種・1回	筋肉注射・2回（2か月～半年以内に）
発症予防効果	51.3%	50歳以上 97.2% 70歳以上 89.8%
帯状疱疹後神経痛抑制効果	66.5%	50歳以上 100% 70歳以上 85.5%
持続期間	5年程度	9年以上
副反応	軽度の接種部位の痛み、腫れ、発赤 ※3日～7日で消失	接種部位の痛み、腫れ、発赤、倦怠感、頭痛 ※3日～7日で消失
費用	1万円程度（医療機関による）	2回で5万円程度（医療機関による）
長所	・1回で済む・費用が安い	・予防効果が高い・持続期間が長い ・妊婦や免疫が低下している人も接種可
短所	・妊婦や免疫が低下している人は接種不可 ・持続期間が短い	・費用が高い・副反応が比較的強い ・2回接種が必要



かかると大変な病気なので、50歳以上の方は検討してみてください

栄養だより

第106回テーマ

冬の食中毒

寒さも少しづつ厳しくなり、本格的な冬の始まりです。

今年も残り1ヶ月となりましたが、皆さんいかがお過ごでしようか？

乾燥するこの時期に気をつけていただきたいのが「冬の食中毒」です。「食中毒」

と聞くと夏の暑い時期に発生するイメージがあるかもしれません、実は冬でも

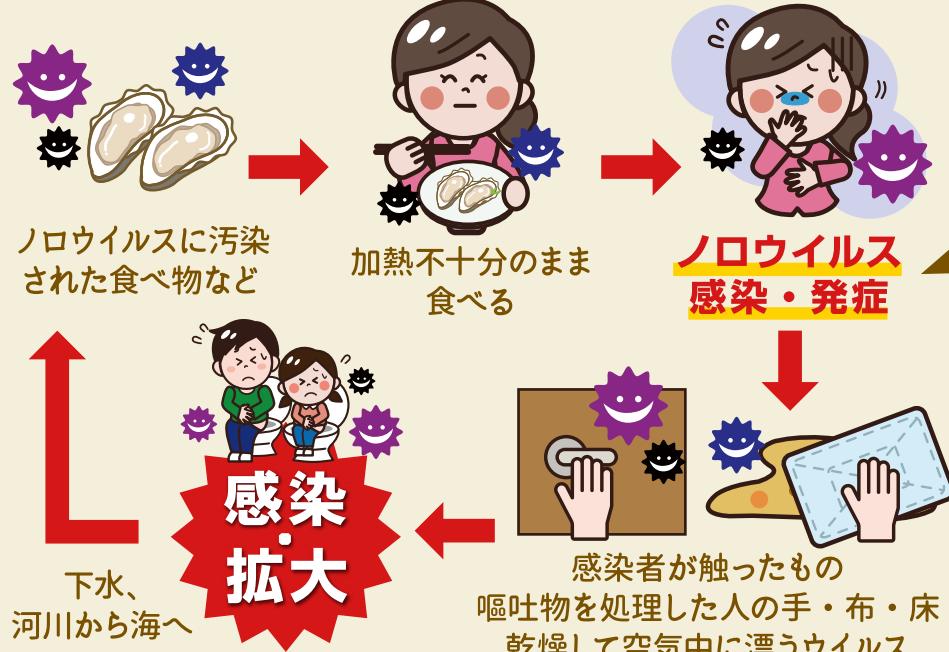
食中毒は発生します。今月は「冬の食中毒」についてご紹介します。

冬に食中毒？食中毒の種類と原因

夏と冬の食中毒では食中毒の種類は異なりますが、どちらも原因として加熱不十分・食べ物の生食が原因で発生することが多いです。（夏の食中毒については、栄養だより7月号を参照ください。）

食中毒	種類	原因	症状
夏の食中毒	細菌性食中毒 ・腸管出血性大腸菌(O157) ・サルモネラ菌 ・黄色ブドウ球菌…など	・野菜の生食 ・肉類の生食、加熱不十分 ・菌の付着した手で調理を行う	腹痛、脱水症状など
冬の食中毒	ウイルス性食中毒 ・ノロウイルス	・カキなどの二枚貝の生食、加熱不十分	嘔吐・下痢・腹痛

ノロウイルスについて知ろう



感染の流れ

冬に発生する食中毒のほとんどがノロウイルスです。感染力が強く、学校・職場など大勢が集まる場所ではひとりがノロウイルスに感染していると次々に感染が広がっていきます。

ノロウイルスの感染経路は主に経口感染です！

！ノロウイルス発生の予防

① 持ち込まない！

調理する人が感染している場合、食品を介して二次感染てしまいます。腹痛・下痢等の症状がある場合は調理に携わらないようにしましょう。



② つけない！

手洗いは石鹼をつけて、指・爪の間、手首までしっかり洗いましょう。また、調理機器の洗浄・消毒もきちんと行いましょう。



③ やっつける！

ノロウイルスにアルコール消毒は効果がありません。

食品

中心温度
85～90°C
90秒間の加熱



ドアノブ、床、調理機器等

薄めた塩素系漂白剤での消毒
（漂白剤を使用した場合、流水で十分にすすぐ・二度拭きするなどして漂白剤が残らないようにする。）

④ 拡げない！

感染者の嘔吐物等を処理するときは、マスク・ビニール手袋などを使用して十分に注意し、二次汚染を防ぎましょう。また、汚れた床や感染者が触れたドアノブ等は薄めた漂白剤を使用して消毒を行います。



食中毒は予防することが重要です。日頃から、手洗いや十分な加熱・洗浄に気をつけていきましょう。

旨味たっぷり！ほっこり温まる お雑煮



材料
5人分

A【白玉豆腐餅】

- ◆白玉粉 50g
- ◆絹豆腐 100g

B【お出汁】

- ◆水 1l
- ◆するめ 1枚
- ◆だし昆布 5cm角
- ◆かつお節 50g
- ◆薄口醤油 大さじ1
- ◆濃口醤油 大さじ1/2

POINT トッピング・具材はお好みで！

作り方

- A ① 白玉粉に絹豆腐を入れ、耳たぶの硬さになるまでこねる。
② ①を食べやすい大きさに丸め、沸騰したお湯に入れる。
③ もちが浮いてきたら冷水に取る。
④ 器に盛り、お出汁を入れて完成。

- B ① 鍋に水・するめ・だし昆布を入れ、中火にかける。
② 沸騰直前にするめと昆布を取り出し、かつお節をいれて沸騰したら火を止め。かつお節が沈んだら取り出す。
③ ②に薄口・濃口醤油を入れ、味を整えて完成。

One-Point-Training

気軽にできる！転倒予防体操

11月号に引き続き、転倒予防の体操をご紹介します。今回は、椅子に座っているときや寝る前など、日常のスキマ時間に取り入れられるような簡単な体操です。小さな積み重ねを大切にして、丈夫な体を作りましょう！

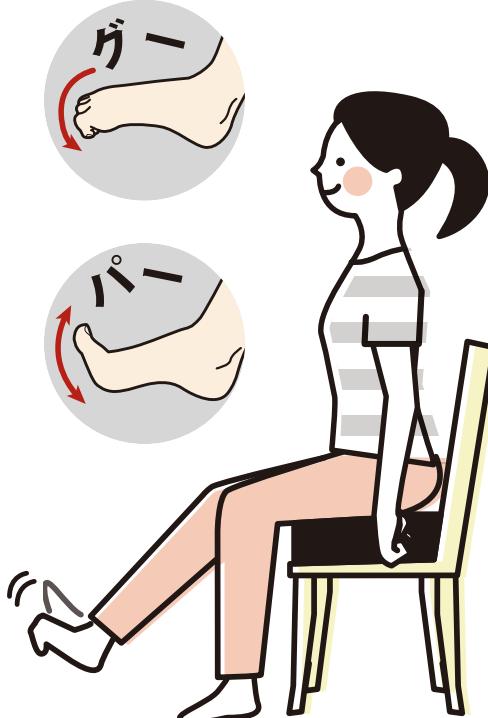
1. 足・指グーパー

- 1 椅子に座って片足を浮かせる
- 2 浮かせた足首を曲げたり伸ばしたりしながら、足指をグーパーさせる

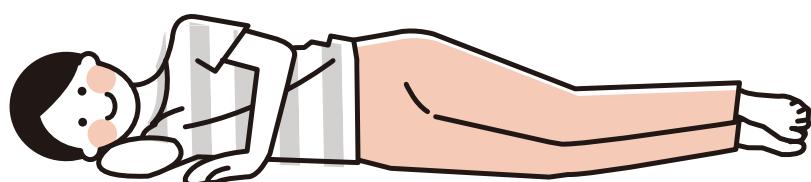
1日の目安
片足ずつ10回



足の指先で
ティッシュを掴むイメージで
行いましょう。



2. お尻の横トレーニング



1日の目安
片足ずつ10回



- 1 横向きになって両足を曲げます
- 2 天井側にある手は床に置きます
- 3 両足のかかとをくっつけた状態で、足を開きます
- 4 足を開いたり閉じたりをゆっくり繰り返します

\\ Point //
体が後ろや前に倒れないように
手でしっかり支えましょう。

～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 神田 佑衣



運動を行う際は、無理のない範囲で行いましょう。

最初は毎日運動をしようとせず、できる日にコツコツやってみましょう。



おとの学校新聞

10 31
TUE.

Vol.146
介護老人保健施設
おとの学校
岡山校
津市日本原352
0868-36-3390
編集担当
入所ケア
発行責任者
森 夕子

新聞紙を丸めたかぼちゃ色のボールを作って、玉入れを行いました。ハロウィンにちなんだ音楽が流れる中、「入った!」「惜しい!」「もっとボールちょうだい!」など、いろんな掛け声で賑わいました。皆さんとても上手だったのでも、スタッフもボールを拾ったり配ったりして大忙し!みんなと一緒に楽しい時間過ごすことができました。



10月中、セラピードッグたちもハロウィンに合わせたおめかしをして過ごしました。「よう似合っとるなあ」とたくさん褒めていただき、とても嬉しそうでした!



みんなのギャラリー

読者投稿ギャラリー

絵葉書制作を
15~6年続けている
豊岡さん

以前、手術を受けたことをきっかけにリハビリとして絵葉書を始めたそうです。"作っておしまい"ではなく、92歳の絵葉書友達がいたり、家族や大切な人の誕生日にお祝いの絵葉書を送ったりなど、絵葉書を通しての交流を大切にしているそうです。「リハビリのつもりで続けているけれど、あげた方から"ありがとう"と返ってくるとやっぱり嬉しい。」と仰っていました。最近は娘さんからもらったカナリアナスの種を育てていて、大きくなったら絵葉書にして贈ろうと思い、日々成長を楽しみにしているそうです。

作品を作る際は必ず現物を見て描くようにしていて、そういった経緯からか、絵の中のお花やお野菜はとても瑞々しく感じられ、生き生きとしているのが伝わってきます。色数や手数が少ないシンプルな絵だからこそ、モチーフの魅力を掴み取る視点の鋭さ、配置の大胆さ、立体感を踏まえた色の重ね方など、豊岡さんの細やかな気配りとセンスを感じます。



あなたの写真や作品を
広報誌に載せませんか

作品募集中

絵画

デジタルアート

切り絵

写真

応募者全員プレゼント

LIFE65
オリジナル
トートバッグ
プレゼント

応募者
全員



提出方法

社会医療法人清風会のスタッフまでデータ、もしくは現物をお持ちください。
(データをお持ちいただく際は、事前にスタッフにお声掛けください。)

注意事項

写真は著作権・肖像権などの第三者のプライバシーを侵害していないもの、作品はコンテストなどで未発表なものに限ります。お持ちいただいた作品を返却するにお時間をいただく場合があります。スペースの関係上、ご応募いただいた全ての作品を掲載できない場合があります。



日本原病院 リハビリテーション課

イベント紹介



ちいさなお子さん
から小学生まで、たくさんの方がご参加くださいました。

理学療法士の解説も交えながら、親子で一緒に様々なかそびにチャレンジしていただき、笑顔いっぱいの素敵な時間を共有することができました。

11月25日（土）、あ

そびを通して感覚

統合機能の向上を目指すイベント「あそびチャレンジ」を行いました。

ちいさなお子さん
から小学生まで、たくさんの方がご参
加くださいました。

理学療法士の解説も交えながら、親子で一緒に様々なかそびにチャレンジしていただき、笑顔いっぱいの素敵な時間を共有することができました。

感覚統合をまなぶ
『あそびチャレンジ』を開催しました!!



小規模多機能型
居宅介護事業所

あかるい農村 つやま

イベント紹介

運動会を行いました!!



最終得点は11対
12、僅差で紅組の勝利となりました!

10月17日に運動会を行いました。

紅組と白組に分かれ、玉送り、菓子食い競争、玉入れなどの種目を行

いました。やはり勝負事となるといつも負事となるといつもに増して皆さん真剣に取り組まれていました。

インフルエンザワクチン接種しましたか？

インフルエンザは例年 12 月から 3 月にかけて流行します。いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が拡がります。手洗いや咳エチケットといった基本的な対策と、流行前のワクチン接種を行いましょう。



感染しない！
感染させない！

インフルエンザにかかるためになどできること

手洗い、咳エチケット、ワクチン接種

インフルエンザウイルスは、患者が咳やくしゃみをした時のしぶきに含まれる病原体（ウイルス）を周囲の人が吸い込み、体内に取り込むことで感染が広がっていきます。感染の広がりを予防する一つの方法として、この感染が広がっていく経路を遮断することが必要です。そのため、手洗い、咳エチケット、ワクチン接種を行いましょう。

手洗い

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。
手指消毒と外出後の手洗いを実践しましょう。

咳エチケット

インフルエンザは主に、咳やくしゃみの際に口から発生する水滴（飛沫）によって感染します。
不織布製のマスクの着用と、咳エチケットを行いましょう。
※咳エチケット用マスクには不織布性マスクが推奨されています。

ワクチン接種

予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。
特に**高齢者や基礎疾患のある方**など重症化する可能性が高い方には**効果が高い**と考えられます。

インフルエンザワクチン接種のご案内

清風会の病院およびクリニックでインフルエンザワクチン接種を行っています。
事前予約は必要ありませんので、ご来院時やお電話でお問い合わせください。〃〃

- 日本原病院……………高校生以上の接種対応可能
- 各ファミリークリニック…生後6ヶ月以上から接種対応可能

社会医療法人
清風会 日本原病院
TEL 0868-36-3311



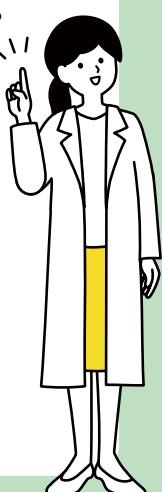
社会医療法人清風会
奈義ファミリークリニック
TEL 0868-36-3012



社会医療法人清風会
湯郷ファミリークリニック
TEL 0868-72-0531



社会医療法人清風会
津山ファミリークリニック
TEL 0868-26-2221



日本原病院



TEL:0868-36-3311 FAX:0868-36-6195
〒708-1204
岡山県津山市日本原 352 番地

(中国縦貫道津山インターチェンジから国道 53 号線を
鳥取方面へ車で約 15 分、日本原交差点右折後すぐ)

診察 (受付)	午前 9:00~12:00 (8:30~11:30)	午後 15:00~18:00 (14:30~17:30)
------------	---------------------------------	-----------------------------------

診察日		月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○	
午後	○	○	○	×	○	×	



サテライトクリニック



奈義 ファミリー クリニック

TEL : 0868-36-3012
FAX : 0868-36-6435



〒708-1323
岡山県勝田郡奈義町豊沢 292-1



湯郷 ファミリー クリニック

TEL : 0868-72-0531
FAX : 0868-72-0801

〒707-0062
岡山県美作市湯郷 815-6



津山 ファミリー クリニック

TEL : 0868-26-2221
FAX : 0868-26-5551

〒708-1125
岡山県津山市高野本郷 1279-28



僻地診療所:美作市立英田診療所、栗井診療所、梶並診療所、鏡野町立奥津診療所、上齋原診療所、西粟倉村立西粟倉診療所にも医師を派遣しています。

併設事業所



介護老人保健施設
おとの学校岡山校

TEL:0868-36-3390 FAX:0868-36-3362



短時間通所リハビリ
コロバン道場日本原

TEL : 0868-36-8687



小規模多機能型居宅介護事業所



小規模多機能型居宅介護事業所
あかるい農村つやま

TEL:0868-36-3566 FAX:0868-36-3766



訪問看護ステーション
あゆみ

TEL:0868-36-6366 FAX:0868-36-6376



ケアプランセンター
ほっとスマイル

TEL:0868-36-3382 FAX:0868-36-3383





PICK UP! INFORMATION

耳鼻科 予約制

診察日時

12月2日(土) 9:30~11:00
12月16日(土) 9:30~11:00

窓口に順番を取りに来られる場合…午前8:00~11:00
電話で順番を取られる場合……午前8:30~11:00
※診察時間は9:30からです。



眼科 予約制

診察日時

毎週火曜/第2・4金曜
午前 10:00~11:30
午後 14:30~17:30



診察前日までに受付窓口もしくは
電話でご予約ください。

12/16_土
無料要予約

LIFE65(ライフロクゴー)
65歳からはじめる、
健康セミナー

みんなで健康! バスタオル体操



場所／日本原病院内 リハビリルーム

日時／12月16日(土) 14:00~15:00(受付13:45~)

定員／10名(要予約)

料金／無料

申込／清風會イベント予約窓口 ☎0868-36-3622



ま
ち
が
い
探
し

ボール遊びが大好きなダックスフンドの“はるちゃん”。ツリーのかざりつけをおてつだいしたら、へとへとでねむっちゃったみたい。サンタさんに大いに喜んでいたおねがいしたみたいだけど…あしたのあさのおたのしみだね!

1



2



【1】と【2】の絵には5つちがうところがあるよ。みつけたら【2】の絵のちがうところに○をつけよう。
こたえは3ページのひだりしたにあるよ。

HIRAKU

R5年12月 vol.21

発行責任者

理事長
森 崇文

(広報誌編集部より)
新年を元気に迎
えるために、食べ
過ぎや飲みすぎに
気を付けて過ごし
ましょう。それで
は良い御年をお迎
えください。

みください。
では、おいしいお
雑煮の作り方を紹
介しています。ぜひ
ひレシピを参考にし
ては、おいしいお
雑煮の作り方を紹
介します。ぜひ
は去年と比べ30日も
早く積雪をしてい
ます。
そんな冬の訪れ
と共に年末年始の
話題も増えてきま
した。栄養だより
元旦に向けた準備
も少しずつ進めて
みてください。

岡山県北部では
11月18日に早くも
雪が降りました。
眞庭市の観測地点で
は去年と比べ30日も
早く積雪をしてい
ます。
岡山県北部では
11月18日に早くも
雪が降りました。
眞庭市の観測地点で
は去年と比べ30日も
早く積雪をしてい
ます。

《編集後記》