

# 青葉商店 3月号



令和8年3月1日 289号

医療法人社団幸信会

青葉メディカル・青葉病院・ウエル青葉

滋賀県東近江市青葉町 1-46



少しずつ春が近づいてきました。気持ちも新たに過ごすために家の中を片付けたい、でもどこから片付ければいいのかわからない・・・そんな方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

整理収納の本によると、片付けはまず不要なものを取りのぞき（整理）、必要なモノを必要な時に取り出せるよう定位置を決めること（整頓）が大切だそうです。片付け方にはいろいろな方法があるようですが、基本はこのような手順だそうです。

- ①段ボールを3箱準備します→モノを「要るもの」「要らないもの」「保留」に分類するため
- ②片づきたい場所を決める→最初は小さなスペース（引き出しなど）がおすすめ
- ③時間を決める→最初は15分など短い時間で。タイマーを活用するのもいいですね
- ④片づきたい場所にあるモノを全部出す→少々面倒ですが実は一番効率がいいようです
- ⑤モノをどんどん分類して①の段ボールに入れていく→迷うものは「保留」に入れていきます
- ⑥「要るもの」に入れたモノをいったん元に戻します。仮置きでOK

「不要なもの」はゴミカレンダーを確認しすぐ処分できるよう準備します

「保留」は期間を決め後日改めて再分類します

- ⑦①～⑥を繰り返します。きりのいいところでモノの定位置を決め収納します

★同じものは同じ場所に収納します。例えばあちこちに置きがちな文具はまとめると意外にたくさんあることが多いです。無駄な買い物防止にもなります

★新しく収納グッズを買い足す場合はモノの定位置を決めた後に購入します

★思い出のものや大切なものは後回しに。家族のものは勝手に処分しないように気をつけて

片付けが進まない理由は物の量だけでなく「何を残し何を手放すか」という判断に強いストレスを感じるからだそうです。処分するにはもったいないモノは欲しい方に差し上げたり、フリマサイトやリサイクルショップを検討するのもいいですね。

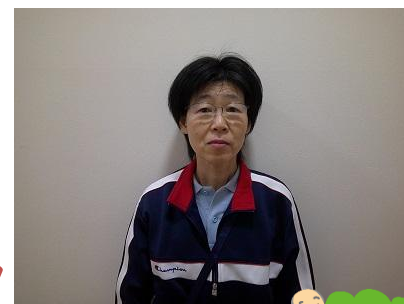
時間はかかりますが、少しずつ楽しみながら進めていくのが「片付け」のコツだそうです。スッキリと気持ちのいい毎日を過ごしたいものですね。



## 新入職員のご紹介

リハビリを頑張っておられる利用者様のお役に立てるよう、少しでも早く業務に慣れたいと思います。よろしくお祈りします。

ウエル通所リハビリ 介護士



## 青葉メディカル 外来診療のご案内

- 内科 ■循環器内科 ■呼吸器内科 ■消化器内科
- 糖尿病内科 ■脳神経内科



『内科』 担当医師

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	中村	木村 山口	塩澤	塩澤	中村 山口	塩澤 中村	-
15:00~18:00	山口	塩澤	中村	-	塩澤	-	-

『脳神経内科』 担当医師

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	-	-	徳満	-	-	-	-
15:00~18:00	徳満	-	徳満	-	徳満	-	-

●予防接種（带状疱疹、肺炎球菌など）、がん検査（血液や尿によるリスク検査）、健康診断、認知症外来、胃カメラ（経鼻）、瘻縮外来も行っています。

●インターネット・自動音声電話による時間予約サービスを行っています。待ち時間短縮や感染予防につながりますのでご利用ください。

詳細は、当院ホームページ、またはお問い合わせください。

☎0748-22-5000

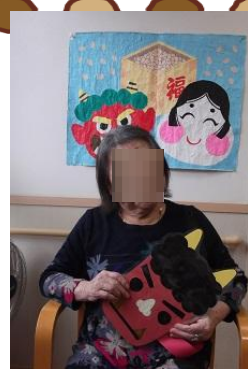


## メディカル通所リハビリ



メディカル通所リハビリでは今月、芋ようかんの調理をおこないました。皆さんで芋の皮むきから実施していただきました。ひと口大に切ってからゆでて潰し、ミキサーで裏ごしして・・・と色々な作業を今までやっていた調理の方法を思い出しながら、楽しく取り組んでいただきました。利用者様からは「また家でもやってみよう」「家族にも作ってあげたい」などのお声もきけました。当施設では調理活動の再開や、家事動作の再獲得等も精力的に取り組んでおります。

## 福 ウェル青葉



2月3日は節分の日でした。おやつは豆に似せて衛生ボーロが出ました！皆さんで美味しく頂きました。



## 青葉病院



節分の日職員が鬼に扮して鬼退治をしました。皆さん元気よく「鬼は外」と新聞紙で作った豆を撒いておられました。皆さまに福がきますように・・・(^^)/



## 夕暮れデイサービス



如月の文字は習字の先生が書いて下さいました。利用者様が椿に色を塗り、そこに雪だるまをつけて可愛く仕上がりました(≧▽≦)



雪の結晶が散りばめられてとても綺麗ですね。

こちらは春に咲くすいせんが咲いています(^^♪



2月のレクリエーションの様子です。輪投げをして1分間で何個とれるかな？

