



平成26年7月1日 151号
医療法人社団幸信会
青葉メディカル・青葉病院・ウェル青葉
滋賀県東近江市青葉町1-46

早いものでもう7月、あっという間に半年が過ぎてしまいましたね。皆さんいかがお過ごしでしょうか？

7月と言えば花火、夏休み、海の日、七夕などイベントが盛りだくさんですね。楽しい夏を過ごすには体調管理も大事になってきます。夏場に気を付けたいのが食中毒や夏バテ、熱中症でしょうか？

食中毒は、細菌やウイルスが食べ物に付着し体内へ侵入することによって発生します。食中毒予防には細菌やウイルスを食べ物に「つけない」付着した細菌を「増やさない」付着した細菌を「やっつける」という3つの事が大切です。正しい手洗いを行い、食材は低温で保存し調理時はしっかり加熱することで食中毒はかなり予防できるそうです。

次に夏バテですが、そもそも夏バテとはなんなのでしょうか？ちょっと調べてみました。夏バテとは高温多湿な日本の夏に身体が何とか対応しようとしてしきれなかった結果「だるくて疲れやすい、食欲がない」といった症状が起こる、夏の体の不調の総称だそうです。夏バテの原因は、主にビタミンやミネラル・タンパク質などの不足と、冷房による自律神経の乱れなどが夏バテを起しやすい原因とされています。

暑いからといって栄養バランスの摂れた食事をきっちり摂らなかつたり、冷房にあたりすぎると夏バテを起すかもしれませんね。

次に熱中症とは暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱射病、熱痙攣の事だそうです。気温が高く湿度も高いときは要注意との事です。こまめな休息と水分補給、塩分補給(スポーツドリンク等)を行い体調管理に気を配り楽しい夏を過ごしたいですね。

5月29日に献血を行いました。

毎年、滋賀県赤十字血液センターの方に献血バスで来て頂いて、今回も職員40名程が実施することができました。

また、一般の方々にもご協力いただきありがとうございました。

今後も定期的の実施していきますので、ご協力お願い致します。



第13回 いきいきフェスタへボランティア参加

6月1日(日)、近江八幡市役所で「第13回 いきいきフェスタ」が開催されました。毎年、「障がい者支援事業所いきいき(きぬがさ福祉会)」の皆さんが中心となって、障がいのある人もない人も、誰もが住みやすい地域づくりを目指して取り組む祭りとして開催されています。

幸信会は、きぬがさ福祉会の皆さんに青葉メディカル・青葉病院・ウェル青葉の日常清掃をお願いしており、私たちの病院・施設をいつもきれいにしています。日頃の感謝の気持ちと地域貢献の一貫として、お祭りに参加させて頂きました。



新しい顔



いつも笑顔で患者様のお気持ちを考えながら、真心を持って仕事を頑張っていきたいです。よろしくお祈りします。

医事課 野村 秀美



ウェル 父の日



ウェルでは父の日会を6月15日（日）に行いました。
お父さん達が昔取った杵柄で魚釣りゲームをされました。
お母さん達も教えてもらいながら楽しめました。

私にもどうしたら釣れるか教えて♡。°♡。°♡。°♡。♡。



大きい魚取ったぞ！

ソックリな似顔絵ありがとう
感謝状も貰って☆、(最`V`高)ノ★



夕暮れデイお出かけ



夕暮れデイでは、毎年恒例のおでかけが5月下旬からスタートしました。
かっぱ寿司で昼食、文芸会館内カフェテリアでおやつ、アピアでの買い物、そして、五個荘にある近江商人博物館へ行きました。皆様楽しんで下さった様子でした。

さあ皆の衆、ぼちぼち行こか〜

近江商人の衣装とても
お似合いです（^^）

寿司の後は枝豆でしめました。
ビールがあれば言う事なし！



ココアの上にたくさんクリーム！
あーおいしい（●^o^●）

回転寿司は便利やなー誰が考えたんやろ？
とつぶやきながらお寿司をぱくり！



あおば倶楽部

梅酒作り



あおば倶楽部にて毎年恒例となった梅酒造りが行われました。
昔の事を思い出しながら作業。隣の方と昔話をしながら梅酒を造られています。
あおば倶楽部で造られた梅酒は毎年お正月の御神酒として患者様へ振舞われます。
今年の梅酒は何年後が呑み頃かな？
美味しく出来ているといいのですが…