外来の診察とお薬のお呼出し

～４月からモニタと電子音声になりました～

家族教室　開催中止のお知らせ

今年度の家族教室については、新型コロナウイルス感染防止のため、11月についても開催しないこととなりました。

今年度は４回開催の予定でしたが、安全を第一に考慮し、やむなくすべて中止とさせていただきました。

再開の日程が決まりましたら、改めて院内掲示・ホームページなどでお知らせいたします。

家族教室は患者さんのご家族を対象に病気等について講義をし、情報提供をしています。

また、ご家族同士のグループワーク（自由参加）では、ご家族が抱えている問題について、お互いに知恵を出し合い、解決方法を探していきます。

当院に通院・入院している患者さんのご家族は、どなたでも参加できます。

青森県立つくしが丘病院
〒038-0031 青森市三内字沢部353番地92　TEL 017-787-2121
ホームページ　https://aomori-tsukushigaoka.jp/

アクセス

青森市営バス

・古川バス停から「つくしが丘病院行き」又は「岩渡行き」約20分

タクシー

・JR青森駅から約20分

・JR新青森駅から約５分

すぎな

青森県立つくしが丘病院
第181号

自転車に乗って

Ｃ病棟　主任看護師　木村　かおる

３年前の事だった。いつものように出勤すると、同僚が「わあ、気持ちいいよ。自転車通勤。体力も付くし、一石二鳥」と話し素敵な笑顔を見せてくれた。その笑顔は、あまりにも明るく、美しく、楽しそうに見えた。そして同僚は少しずつ、健康的に、きれいに痩せていた。毎朝会う度、素敵な笑顔と爽やかな雰囲気で、徐々に一緒に来ようと、誘われるようになった。私もそろそろお肉が良い感じにのってくるお年頃と言うこともあり、賛同し３年前から雨天･冬期以外は自転車で通勤している。

自転車通勤の楽しいところは、一緒に会話しながら通勤できるというところだ。車だと通勤時間は一人なので、誰かと会話しながら通勤することは難しい。自転車通勤は周囲の景色や四季の移り変わる様子も肌で感じやすい。又当院は山の中にあるため、出勤時は里から山に向かって登る時も自分の中であの標識まで頑張ろうとか、ここまで立ちこぎして、一気に登るぞとか、達成感がとても感じられる。思い通りに登れた時は、とても嬉しくなる。疲労感はあまり感じず、達成感が有意にこみ上げてくる。朝の7時50分頃は病院の側の一番高い所から月も見られるため感慨深い。帰宅時の山から里に下る時は一気に下る。最高時速40km程になる。それがとても気持ちが良い。速さに慣れるまでは怖かったが、今は慣れて風も気持ち良く最高の爽快感だ。ただ、１度だけ夜の真っ暗な時に帰宅した時、病院を出てすぐの所で野生のタヌキと遭遇した。これが意外に大きくとても怖かった。タヌキは自転車のライトだと避けてはくれないのだ。タヌキは少し小馬鹿にしたような目で睨んでいた。通れるもんなら通ってみな。そんな雰囲気を醸し出していた。仕方なく自転車をこぎ進めると、タヌキも仕方なさそうにその場を去って行った。野生動物にはかなわないと思った瞬間だった。

自転車に乗っていると、色々感じたり、学んだり、思いにふけたり様々な事を体験できる。

アウトドア好きにはたまらない。

給食のメニューについて

管理栄養士　吉田裕子

皆さんは「○○の秋」といえば何を思い浮かべますか？「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「行楽の秋」など様々ありますが、「食欲の秋」を思い浮かべた方が多いと思います。

食欲の秋にちなんで、今回は給食で実施した季節のメニューや行事食などについて一部ですが紹介します。

春（3月～5月頃）

春は筍を使用した「筍ご飯」「若竹煮」、あさりと菜の花を使用した和え物などを毎年実施しています。わかめと筍は春の出会い物といわれています。出会い物とは同じ季節に出回る旬のもので料理の材料として相性が良い食材のことをいいます。

春の行事はひな祭りがあります。毎年「ちらし寿司」を実施しており、今年はえびや菜の花、卵などをちらしました。

夏（6月～8月頃）

夏はトマトや茄子、ズッキーニなどを使用した「スパゲティ」「ポトフ」、みょうがを使用した和え物などを毎年実施しています。みょうがは香味野菜の一種で味にアクセントが付くので減塩にも繋がります。今年は久しぶりに「すいか」を提供しました。評判が良かったようなので今後も継続したいと考えています。

夏の行事は七夕と土用の丑の日があります。今年の七夕は定番の「そうめん」を実施しました。旬のオクラを星に見立て、トマトや錦糸卵を彩りに使用しました。土用の丑の日は「ひつまぶし」を実施しました。うなぎは小骨が喉に刺さるリスクがありますが、職員に食事観察の依頼と患者にカードで注意喚起するなどの対策を取り提供しました。楽しみにしている患者がいたと聞いているので、今後も可能であれば続けていきたいと考えています。

秋（9月～11月頃）

秋はさつまいもを使用した「味噌汁」、きのこを使用した「スパゲティ」「汁物」、栗を使用した「栗ご飯」、さつまいもやごぼうを使用した「カレー」などを毎年実施しています。今年は数年ぶりに「りんご」「なし」を提供し秋の果物を味わいました。

秋の行事といえばハロウィンですね。「ハンバーグのパンプキンソース」「かぼちゃフライ」など実施しています。

秋の味覚の代表といえばさんまですが、近年不漁で供給が安定しないため提供できていません。皆さんに提供できる日が早く来ることを願っています。

冬（12月～2月頃）

冬は大根を使用した「おろしうどん」「混ぜご飯」、冬の果物の代表「みかん」などを毎年提供しています。

冬の行事は様々ありますが、冬至に「かぼちゃの煮物」、クリスマスに「ピラフ」、大晦日に「年越しそば」「茶碗蒸し」、お正月に「ちらし寿司」「お雑煮風」「伊達巻き」などを実施しています。今年のメニューは検討中ですが、病院内でも行事や季節を感じることができる内容にしたいと考えています。

病院給食の目的は適正な栄養量を提供し良好な栄養状態を維持することで患者の生活の質を高めることですが、食事は楽しみの一つでもあります。今後も安全な給食提供を第一に、適切な栄養量の提供と楽しみの両立ができるよう、給食スタッフと協力していきます。

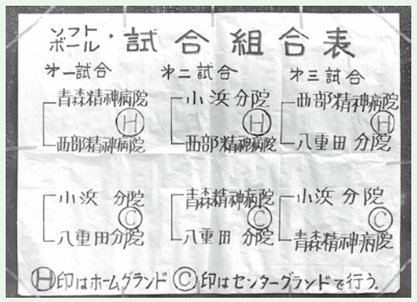
一度もしたことのない『ウサギ狩り』の思い出

院長　堀内　雅之

小学５年生の秋の某日、同級生たちと比較的近所の丘陵地信太山（シノダヤマ、大阪府和泉市、信太のキツネで有名）に遊びに行きました。そこにある信太神社の森は、キツネは見たことがありませんが、ノウサギやタヌキをよく見かける魅力的な探検場所で、その日も拝殿手前に自転車を置いて森に近づいていきました。わたしがみんなを驚かせようと「ウサギの気配…」と言ったとたん、本当に拝殿脇の草むらから大きな茶色いノウサギがとび出してきて、ワッと追いかけましたが驚くべきジャンプ力ですぐに森の中に逃げていきました。残念がる我々の興奮はおさまらず、森の道をいつもより熱心に一周してから諦めて帰りました。

翌朝、我々はあちこちで前日のことを話し、いつも話を大げさにするＡは「捕まえたけど、逃がしてやった」などと言い、それを聞いた別グループは放課後信太山に出かける相談をしていました。自分たちの教室に戻ると、厳しくてこわい担任男性教師（45歳くらい）が「今度、ウサギ狩りに行こう」と提案、実は先生の実家は泉州地方有数の山持ちミカン農家でした。昭和40年代前半の大阪府の田舎の小学校では、良くも悪くも不公平だとか危険や責任などという意見は学校からもPTAからも出ず、日曜日にクラスのほぼ全員と付き添いの親数人が電車と路線バスを乗りついで和歌山県に近い山に出かけました。作業所に荷物を置いて先ず行った薮の前で何故かグズグズした後にミカン狩りをして昼食、「本番は午後」と思って特に男の子たちはおにぎり片手にソワソワしていました。ところが昼食後に重大発表、放したウサギが皆予想外の崖下に逃げて行ってしまい今回は中止という悲しいお知らせ、ショックでおいしかったはずのウサギ汁ならぬトン汁の味や、それなりに楽しく遊んで過ごしたはずの午後から帰路の記憶もあまりありません。

翌春、先生は教頭に昇格しましたがウサギ狩りは保証され、我々は新しい女性担任に遠慮しつつ期待していました。ところが、１学期終了直後の夏休み中にPTAとの宴会の帰り道で新教頭先生はバイクで側溝に落ちる事故で亡くなってしまい、もちろんウサギ狩りの企画は立ち消えになりました。卒業後も結局一度もしたことのないウサギ狩りの話は時々出ましたが、次第に先生の死の話題と共に半ばタブーのようになってしまいました。個人的には、眩しいほど晴れ渡った夏のミカン畑の中の葬列を、逃げたウサギ達もどこかで見ているのではないかと、あちこちの木陰がやたら気になったことを思い出します。

思い出写真館

昭和 39 年 5 月 19 日、市内精神（科）病院４チームが集まり、青森市営球場（合浦公園内、日本で初めてプロ野球のパーフェクトゲームが成立した球場）にて開催されました。この年、連覇を続けていた県病八重田病棟（八重田分院は通称）が破れ、西部精神病院（青い森病院の前身）が初優勝しました。青森精神病院は浅虫温泉病院の前身、八重田病棟と市病小浜分院は後に廃院となりました。