

心のひろば

第403号 二〇一七年十月一日
 発行 岡山県岡山市中区浜四七二
 電話 〇八六二七二一八八二(代)
 電話 〇八六二七二一九五七(直)
 発行責任者 石田正也
 紙代一部50円(郵送料15円)

障害者の暮らしの場を考える 岡山の会発足集会

どんなに障害が重くても
その人らしい生活ができる暮らしの場を



▲シンポジウムの様子

「豊かな暮らしを保障する環境づくりを」と題した講演がありました。日本は、政府や政策が未熟で自己責任ばかり。そういうところから変えていかなければならないと

感謝を忘れないということ、助けてと声をあげていける社会を作らなければ住みよい地域は作れないと話されました。

第2部は、社会福祉法人みぬま福祉会・澤田透総合施設長を講師に迎え、「豊かな暮らしを保障する環境づくりを」と題した講演がありました。日本は、政府や政策が未熟で自己責任ばかり。そういうところから変えていかなければならないと

ヘルスチャレンジ

コースを選んで別紙ハガキでエントリーし、1ヶ月間チャレンジします。目標を達成された方には達成賞を差し上げます。生活改善や健康づくりのきっかけにチャレンジをしてみてください。

期間:11月1日(水)~11月30日(木)
 対象者:林友の会会員と、(会員と)同居ご家族
 エントリー締め切り:10月27日(金)
 結果報告締め切り:12月9日(土)

コース内容

- ウォーキングコース
1回30分以上歩く 週4回以上
- 心にゆとりを ほめほめコース
周りの人を1日1回ほめる
- お酒ほどほどコース
週2日以上のお酒断り
- 快眠コース
毎日23時までに寝る
- 乗るだけダイエットコース
1日1回体重計に乗る
- 認知症予防 頭の体操コース
クロスワードパズルや計算などを毎日する
- オリジナルコース
例:間食をやめる、早寝早起きなど
・別紙ハガキでお申込みください。



第3部は、「障害者の暮らしの場を考える岡山の会」の発足集会がありまし。障害者の生活と権利を守る全国連絡協議会から各地での会の発足が呼びかけられ、岡山でも昨年から準備会を立ち上げ、講演会なども開催してきました。「親亡き後の不安の具体的な問題として暮らしの場をどうするか」は重要なテーマです。集会の最後には、「障害者の暮らしの場を考える岡山の会」として、今後も広範な人々と力を合わせ、その人らしい生活ができる社会をめざしてとりくみを進めていくことが提起されました。

(事務局 真田昌子)

秋の日帰りバス旅行 「ヤクルト工場見学と鶴飼谷温泉」

日時:11月23日(祝日)
 行先:和気ヤクルト工場見学、鶴飼谷温泉で食事と入浴
 参加費:2,000円(会員外5,500円)入浴料別途
 スケジュール(予定)
 林病院 → ヤクルト工場 → 9:00出発 10:00-11:30
 鶴飼谷温泉 → 林病院 12:00-14:00 15:00頃到着
 参加申し込み:定員30人(先着順)
 申し込み締め切り:10月23日(月)
 ・お電話かFAXでお申し込みください。
 ・参加費は事前に林友の会にお持ちください。
 申込み・お問い合わせ:林友の会
 TEL・FAX086-272-2957

当事者交流会 ゆとりの会

病気、人間関係、将来のことなど当事者同士で交流しています。お気軽にどうぞ。
 日時:10月12日(木) 14時~15時半
 場所:林病院喫茶ローザ
 参加費:100円(お茶菓子代)
 ※10月より曜日と時間が変更になっています。

家族交流会 あじさいの会

心の病気をもち方のご家族であれば利用している医療機関を問わずどなたでも参加していただけます。初めての方もお気軽にどうぞ。
 日時:10月27日(金) 14時~16時
 場所:林病院喫茶ローザ
 参加費:100円(お茶菓子代)

こだま

「プレ金」が見直しされるそうである。「プレ金」(プレミアムフライデー)は、政府や財界が旗振り役となつて、毎月末の金曜日(フライデー)に、ちよつと上等・上質(プレミアム)な生活を勧める個人消費喚起のためのキャンペーンで、今年の2月に始まったばかりです。

▼午後3時に仕事を終えることを推奨する「働き方」改革と連動したのですが、月末は企業の決算や営業の追い込み時期に重なるため、参加企業はごく一部にとどまっています。特に、中小企業での実施はわずか数パーセント、運輸業では皆無だったとも伝えられています。

▼しかも、参加企業で働く非正規労働者や派遣労働者は収入減となり消費は減少、また居酒屋などのサービス業では開店時間を早めた結果、従業員の長時間労働に拍車をかけるといったことで、「マイナス効果の方が大きい」との声も聞かれます。

▼考えてみるまでもなく、一部の大企業に勤めている富裕層のみが恩恵?を受けようとするものが多いのは、大企業は空前の大もうけのため込みの一方で、国民の所得や消費は向上せず、労働者の実質賃金は低下、という現実の前に、アベノミクスの「働き方」改革の誤りは明白ではないでしょうか。

(H・W)

10~11月 共同組織拡大強化月間

— 月間中のアクションプラン —

こんなことにご協力ください

1. 友の会活動への参加を通じて入会をお誘いください。
月間中におこなう友の会のとりくみにお知り合いをお誘いください。
・ヘルスチャレンジ、・園芸ボランティア
・日帰りバス旅行、・みんなねっと岡山大会報告会
2. 協同基金に協力し経営面で林財団事業所を支えてください。
事業所の医療活動を支える協同基金(無利子借入)にご協力をお願いします。友の会・事業所窓口にお持ちいただく郵便払込用紙をご利用ください。これまでも、林病院の建て替え工事や、医療機器の更新等でご協力いただいています。
3. 憲法を守り生かす運動にご協力ください。
同封の署名「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」にご協力をお願いします。署名用紙が足りない方は、ご連絡いただければ追加でお送りします。

林友の会を大きく広げよう

安倍政権は、国会における数の力を背景に、秘密保護法、戦争法、共謀罪を強行に成立させ、「戦争する国づくり」を推し進めています。また、安倍首相が9条改憲を明言するなど、日本国憲法は戦後最大の岐路を迎え、国民のいのちと暮らしが脅かされています。さらに、唯一の被爆国でありながら、国連の核兵器禁止条約に反対する日本政府の態度は、核兵器廃絶を願う被爆者の願いに反し、国際社会の流れにも背を向けるものです。

このような情勢だからこそ、「誰もが安心してかかる医療を」と、社会保障の充実を求める運動に取り組んできた民医連事業所と共同組織の友の会を大きく発展させることが求められています。

林友の会は1977年の創立以来、精神障害者の権利向上と国民のこころの健康づくりのために、①林財団事業所の医療活動を利用者の立場から支え、改善する運動、②事業所の医療だけでは応えきれない患者さん・家族、地域の要求を実現する運動、③精神障害への偏見をなくす啓発活動や制度改善の運動などに取り組んできました。


今後、さらに林友の会としての活動や運動を大きく広げていくために、10月・11月を組織拡大強化月間と位置付け、会員拡大に取り組みます。みなさんの力をお貸しください。

第10回精神保健福祉家族大会 in 岡山 **みんなねっと岡山大会**

日時：10月19日(木)12時~20日(金)12時40分 場所：倉敷市芸文館

1日目 基調講演 山本昌知先生(元こらーる岡山診療所所長)
「当事者中心の地域支援再考」
記念講演 柳尚夫先生(兵庫県但馬県民局豊岡健康福祉事務所所長)
「ピアサポーターと協働した地域移行支援についての試み」

2日目 分科会①~⑥



憲法9条、いまこそ守るとき

国民の声を無視した安保関連法の強行採決。廃止めざしてひきつづき想いを共有しましょう。

原水爆禁止世界大会に参加して

8月7日から3日間の日程で行われた長崎の原水爆禁止2017年世界大会へ参加してきました。

開会総会には6000人が集まり、被爆者の方のお話を聞くことが出来ました。その中で「原爆の被害は72年間1日も絶えることなく今でも続いています」と訴えられていました。

日常を一瞬にして奪う核兵器、被爆による身体的な苦しみ、心理的・遺伝的・社会的影響、そして被爆者差別への苦しみなどを知りました。その苦しみ・悲しみは深すぎて想像もつきませんが、参加者は改めて戦争反対・核兵器廃絶への想いを強くしたと思います。

ひとりの訴えでは微力ですが、みんなが集まれば大きな力が生まれます。もう2度と繰り返さないためには、この悲劇を次の世代へ伝え続けていくことが大切

です。

会場に行つて印象的だった光景は、若い世代の人たちの多さです。高齢社会が進む中で、若い人の平和への関心は低い状況にあります。その中で、若い世代の人たちが未来の平和を願い立ち上がることは、とても心強く頼もしいことです。

この3日間で感じた思いを大切にしていきたいです。

(林病院 南3病棟 介護士 稲留美紀)

栄養科からおとどけ!

食の豆知識



皆さんは秋といえは何を想像しますか?最近季節感を感じるような野菜や魚などが少なくなってきました。今回は「食欲の秋」として、秋の味覚についてご紹介いたします。秋の食べ物、夏の間に消耗した体(夏バテ)に栄養を取り入れ、体力を回復させ、体の調子を整えてくれる効果があります。

【サンマ】
DHAという必須脂肪酸が含まれ、悪玉コレステロールを減らし、頭の働きをよくする効果があります。良質なタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、カルシウムも含まれています。また、秋刀魚に添えてある大根おろしには秋刀魚のこげ部分の発ガン性物質を分解する酵素が含まれています。

【さつまいも】
便秘解消の食物繊維、余分な老廃物の排出を促すカリウムが含まれています。また、ビタミンC、ビタミンB1、B2が多く、疲労回復に効果的です。

【栗】
「美味しい」というだけでなくもちろんよいですが、栄養や働きを知ることが、秋の味覚をもっと楽しめるのではないのでしょうか。

(管理栄養士 岡部舞)

岡山県民医連学術運動交流集会

無差別平等の地域包括ケア

「ぼくを民医連につなぎとめたもの
—無差別平等の地域包括ケアと民医連の役割—

川崎協同病院 和田浄史先生



▲記念講演講師の和田浄史先生

8月27日、「岡山県民医連第41回学術運動交流集会」が開催され、岡山県民医連加盟の事業所より202名が、林財団からも36名が会場のコンベックス岡山に集い、日頃の医療・介護活動の成果を交流しました。午前は川崎協同病院の和田浄史医師を講師に「ぼくを民医連につなぎとめたもの—無差別平等の地域包括ケアと民医連の役割—」と題した講演がありました。チューブ除去事件により多くの職員が退職し、外科医は1名に、また、病院も存続が危ぶまれるほどになりながらも、組合員や地域、全国の医師に支援されて困難を乗り越えたこと、その事件の教訓である医師のパターンリズムへの反省、患者さんの自己決定を尊重した多くの事例から、民医連らしいチーム医療の在り方への提示がありました。また、「病院だけが頑張っても人々の命は救えない、

地域も巻き込んで問題解決にあたってこそ、無差別平等の地域包括ケアにつながる。「先生の現場主義を貫く姿勢、「最も困難を抱えている人たちが幸せになつてこそ、私たちも幸せになれる」という言葉は多くの参加者の心を動かし、次いで3つの分科会に分かれ、29演題の発表がありました。地域連携、在宅復帰に向けたリハビリの取り組み、看取りケアの報告など、情勢や政策を踏まえ時宜に合った取り組みが多く見られました。林財団からも4演題が発表され、岡山ひだまりの里病院・宮城健一作業療法士による認知症デイケアの演題は、見事座長賞を受賞しました。充実の講演、分科会で参加者にとっては学びの多い一日となりました。

(岡山ひだまりの里病院

事務長 黒瀬健弘)

事故防止に取り組み 安心・安全を守る 医療安全学習会

林病院



▲多職種で学ぶ参加型学習会

林病院では第8次長期計画で医療安全についての取り組みを行うことになりました。それに伴い林病院看護部では、2017年度方針として安心・安全が守られるよう、事故防止に積極的に取り組むことを掲げました。

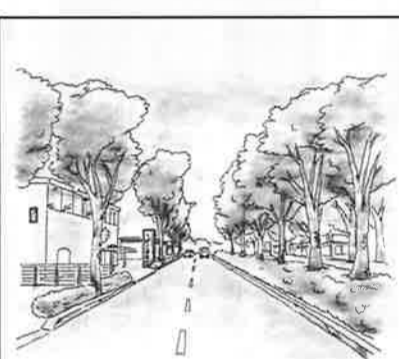
看護部教育担当者会議では、患者さんやご家族に安心して外来受診や入院生活を送って頂けるよう、1年を通して医療安全について継続的に学習を行うことに重点を置き、小川教育部長を中心にふたつの学習を計画しました。

ひだまりの里病院 2017 健康まつり

日時：10月29日(日)10時～13時
会場：ひだまりの里病院内

医師やソーシャルワーカーによる認知症講座(仮)、健康チェック(血管年齢検査、物忘れ簡易検査)、オカリナ演奏、コーラス、パザー、福引きなど

岡山ひだまりの里病院：TEL086-267-2011



つばさ薬局

笑顔を大切にする薬局です

どこの病院の処方箋も受付致します

【営業時間】
月水木金 9:00～17:30
火曜 9:00～17:00
土曜 9:00～13:00
日・祝日 休み

【電話】
086-272-2710
【処方箋受付 FAX】
086-272-2713

〒703-8256 岡山市中区浜 621-21

つばさ薬局 検索

ソワニエ看護専門学校 2018年度 入学試験のご案内

ソワニエ看護専門学校では2018年度学生募集が始まります。みなさんのお近くの看護師を目指す学生・社会人の方をご紹介します。募集定員 40名(男女共学)

入学試験日程

試験区分	願書受付期間	試験日	合格発表
専願推薦入(指定校・一般)	2017年 9月19日(火)～10月16日(月)【消印有効】	10月21日(土)	10月24日(火)
社会人・大学卒入試	2017年 9月19日(火)～10月16日(月)【消印有効】	10月21日(土)	10月24日(火)
一般一次入試	2017年 10月30日(月)～11月27日(月)【消印有効】	12月2日(土)	12月5日(火)
一般二次入試	2017年 2018年 12月11日(月)～1月16日(火)【必着】	1月20日(土)	1月23日(火)

学納金等経費の最大6割が支給される専門実践教育訓練給付制度は来年度以降も活用できる予定です。受給資格の有無等については、お近くのハローワークにご確認ください。

＜資料請求・お問合せ＞(公財)林精神医学研究所 ソワニエ看護専門学校
☎086-274-6455 HP: <http://www.soigner-nc.jp> 担当: 角南・石原

お休処

この夏はまったもの

今年の夏はいつもにも増して猛暑が厳しく感じられました。夏になると、大量の夏野菜をもらいますが普段は気分転換になる料理も今年の夏は全くやる気がわきません。キュウリにナス、トマトにオクラ、ピーマン、ゴーヤ、ミョウガや大葉…。これらの薬味をたっぷり使った冷奴が定番でした。ゆずポン酢でさっぱりと。そしてもう1品、今年教わったきゅうりのわさび漬けにはまっていきます。大量にもらうキュウリを腐らせることなく簡単に大量に作ることができて、この暑さにピリリとしたわさびがパクパクと食欲を誘います。

きゅうり1kg(適当な厚みに切つて)、砂糖180g、塩50g、わさびチューブ1本。(の割合で)ジップロックやタッパに入れて混ぜれば数時間で出来上がり。オクラや人参を入れるのもおすすめです。

朝晩はずいぶん涼しくなってきましたが、よろしければお試しください！

(林病院 デイケア科 科長 杉山はるか)



●七夕の日から1ヵ月程入院しました。主治医・スタッフのお陰で無事退院でき、デイケア・ナイトケアにも通えるようになりました。今後は、五木寛之氏の「下山の思想」に学んで、無理せず重責を持たず、ストレスを発散して生きていきたいと思っています。(中山 芳樹)

●「声」欄で日頃会えない知人や友人の投書が掲載されていて何だかホッとします。「ああ、元気にしているんだなあ」と気持ちが悪く落ち着きません。多くの読者の「声」を載せて下さい。暑い暑い夏が終わるそうです。気温差に体がついていくでしょうか。体調には十分気を付けましょう。(欄屋 祐司)

●林病院夏祭りは友達や仲間と参加し楽しかったです。最後の風船飛ばしは本当に感動的です。短冊の願いたちが一斉に空へと放たれました。皆さん、健康でいたいです。暦の上では秋節になりました。これからも体も心も元気に生きていきたいです!(光実 愛美)

●昨年夫が他界し、友の会会員をひきつぎました。パズルも久しぶりに挑戦しました。できたのでほっとしました。市民のついでで姜尚中さんの講演がきけるのが楽しみです。(佐々木 孟)

林道倫精神科神経科病院「けやき外来」からのお知らせ

心のひろば9月号でもお知らせをいたしました。2003年12月の開設以来、地域に貢献し親しみやすいクリニックを目指して診療を続けてまいりました「けやき通りメンタルクリニック」を、本年10月1日より林道倫精神科神経科病院の外来部門とすることといたしました。10月からは、けやき通りメンタルクリニックの名前から、林道倫精神科神経科病院「けやき外来」の呼称となりますが、同じ場所、同じ診療体制で診療をおこなってまいります。なお、電話番号につきましては以前と変更はなく086-272-8570となっております。

けやき通りメンタルクリニックに通院されていた方で、自立支援医療制度をご利用されています方は10月から指定医療機関の変更手続きが必要となっておりますのでご注意ください。また、自立支援医療以外のことでも、ご不明な点がございましたら、林道倫精神科神経科病院「けやき外来」職員にお問い合わせください。

林道倫精神科神経科病院 院長 林 英 樹

●「みんなねつと岡山大会」遠くへ行けません。詳しい報告記事を期待しています。障害者がいつ、どこでも自分らしく安心して暮らせる街、社会を望みます。配慮ある差別のない社会、全ての人に通じることです。(吉倉 外喜子)

●交代? 順番? 辺野古座り込み行動に継続して参加されているのですね。あきらめない!! 負けない、続けていきたいですね。(O・M)

●9月号の倉田さんに共感しています。障害者就労支援事業はどのようにすればいいのだろうか? なぜ事業所を閉鎖したのだろうか? 笑顔がとりもどせる方法があるといいな。(田畑 けんじ)

●「声」を楽しく読んでいます。母がひだまりの里で生活していた事が思い出されます。(T・A S)

●朝晩寒くなってきて風邪を引いてしまいました。洋服の選択が難しい季節になってきましたね。夏から秋になるんだなあと体もつて感じております。(的場 結子)

クロスワードを解き、二重枠に入った文字を並べてできる言葉をハガキかメールでお送りください。住所、氏名、紙面や友の会活動に対するご意見・ご感想をお書きください。お名前の掲載ができない方はペンネームか匿名希望とご記入ください。抽選で5名の方に図書カードを差し上げます。応募締切: 10月15日

宛先: 〒703-8520 岡山市中区浜472 林友の会「心のひろば」編集部 hamawww@po.harenet.ne.jp

第402号の答 ド ラ イ ブ

パズル当選おめでとう

- ◆野崎 直美 ◆河内佐代子
- ◆O.M
- ◆三宅 克己 (敬称略)
- ◆的場 結子

タテのカギ

- ①読みかけの本に挟みます
- ②○○○券で特定区間を自由に乗車
- ③ライオンヤゾウにある、鋭くとがった大きな歯
- ④江戸川乱歩は、○○○作家
- ⑤交通ルールを指示「○○○標識」
- ⑦動物の夫婦
- ⑧銀行や信用金庫に預けたお金
- ⑩晴れと雨の間の天気
- ⑪タテ3が退化した歯
- ⑫白くて甘い調味料
- ⑭アダムとイヴが食べた禁断の果実
- ⑮高級キノコが生える木

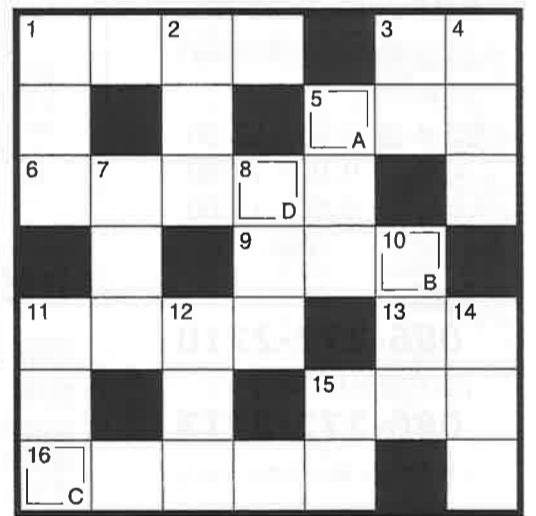
ヨコのカギ

- ①=本屋
- ③欧米でハグや○○はあいさつ
- ⑤アラブ首長国連邦のラグジュアリーな都市
- ⑥線路や道路の上に掛けられた橋
- ⑨ウサイン・ボルトは、陸上100m走などの世界○○○保持者
- ⑪電卓やソロバンの得意技
- ⑬木が三本でも緑がいっぱい
- ⑮サーフィンやダイビングは、○○○スポーツ
- ⑯長編もあれば短編もある

*二重枠に入った文字を並べてできる言葉は何でしょうか?

A
B
C
D

クロスワードパズル



林病院 けやき外来診療表 (2017.10.1~)

	月	火	水	木	金	土*	
午前	1診	谷口	谷口	谷口	本田	吉井	前田 岡崎 太田 林 清光 北山
	2診	北山	川崎	前田	谷口	清光	
	3診	尾原	前田	澁藤	林	林	
	4診		吉井	吉井			
午後	1診	岡崎	休診	尾原	北山	岡崎	休診
	2診	廣中*			原	北山	

*土曜日の医師体制は、隔週毎になります。 *廣中医師は、第1・第3・第5月曜のみになります。
午前診療時間 9:00~12:30(受付時間 8:30~12:00) 午後診療時間 14:00~17:00(受付時間14:00~16:30)

※初診の方は、あらかじめ電話でご予約ください。

TEL 086-272-8570 林病院ホームページ <http://www.hayashi-dorin.or.jp/>

●入院のご相談は

代表 (086) 272-8811 へお電話ください。入院担当看護師へおつなぎします。夜間・休日も対応しております

デイケア(月)~(土) 9:00~15:00

ナイトケア(月)~(土) 16:00~20:00

重度認知症患者デイケア(月)~(土) 9:30~15:30

歯科(予約制)(月)~(金) AM9:00~12:00 PM13:00~17:00

認知症専門病院 岡山ひだまりの里病院 外来診療表

月	本田
火	本田
水	藤田
木	鎌田
金	藤田

9:00~12:30
電話で予約してご来院下さい
☎(086)267-2011
認知症デイケア(月)~(土) 9:30~15:30

電話相談

電話:086-272-2957(林友の会) 平日8:30~17:00

生活相談・法律相談・家族相談

各相談は、林友の会事務局員が事前にお話を伺い、相談者へお取次ぎします。

相談者

森脇ひさき(県議) 石田 正也(弁護士)
氏平みほ子(県議) 則武 透(弁護士)
林 潤(市議) 家族会役員