

# 秋晴れの下のおでかけ カフェの仲間と過ごすひととき

## 心のひろば



▲気持ちのいい空の下で

林友の会は、岡山市南区郡地域で岡山ひだまりの里病院と地域の方と共に、月に1回のカフェ「こおり銀座」を開催しています。「来られた人だれもがほっとできる場所」として2019年にはじめてこおり銀座は、今年で6年目を迎えました。豆から挽いたコーヒーとお菓子をお供に、来

てくださった皆さんの話し声や笑い声が絶えない楽しいひとときになっています。毎回、岡山ひだまりの里病院の職員や地域の支援者などに来てもらい、認知症に関するミニ講座の時間も設けています。10月には、こおり銀座のメンバーで以前から「みんなどこかに出掛けたい

第501号 二〇二五年十二月一日  
発行 千七百八十九号 岡山市南区浜西七丁目  
林友の会  
電話 〇八六二七二八二八(一)  
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



▲ゆっくりくつろぎタイム

ね」と話していたのを実現し、玉野市の道の駅みやま公園に出かけました。みやま公園では、レストランでランチをいただいた後、花や野菜、地元の農産物などの特産品を見て回り、それぞれ買物を楽しみました。お天気にも恵まれ、暖かい日差しの下でソフトクリームを味わいながらのんびり過ごし、「みんなといっしょに来れてよかった」「また来たいね」と言いながら帰路につきました。これからも、カフェ「こおり銀座」が心も身体もほっとする場となるよう地域の皆さんと共に続けていき、認知症にやさしいまちづくりを進めていきたいと思

(事務局 頭師裕貴)



### 2025年ヘルスチャレンジ

11月にヘルスチャレンジにとりくみ目標達成をした方は、結果報告ハガキでチャレンジの報告を林友の会事務局までお送りください。詳しくはチラシをご覧ください。

結果報告締め切り：12月6日(土)

### 障害者と平和・人権を考える会

#### 「被爆者運動のこれまでと9条」

日時：12月7日(日) 13時半～15時半  
場所：林病院ひまわりホール  
講師：佐久間邦彦氏 (広島被団協理事長)  
参加費：無料

### 林友の会市民公開講座

#### 「依存症について」

日時：2月28日(土) 14時～16時  
場所：林病院ひまわりホール  
講師：北山幸雄医師 (林病院副院長)  
参加費：無料

### 家族交流会 あじさいの会

心の病気をもつ方のご家族の集まりです。病気や生活、将来のことなど話をしています。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時：12月11日(木) 14時半～16時半  
場所：林友の会事務局  
参加費：100円 (お茶菓子代)

### 当事者交流会 ゆとりの会

病気や人間関係、将来のことなど、当事者同士で交流しています。事前の申込等は必要ありません。お気軽にご参加ください。

日時：12月17日(水) 15時～16時半  
場所：林友の会事務局  
参加費：100円 (お茶菓子代)

### カフェこおり銀座

参加者が「ほっとできる」ことを大切にしたいカフェです。事前にご連絡いただければ詳しい場所をお知らせします。

日時：12月22日(月) 14時～  
場所：岡山市南区郡  
参加費：100円 (コーヒー代)

こ だ ま

今年も過去一番クマによる被害が報じられた。山林だけでなく住宅密集地や公共施設に入り込む映像がテレビに映し出され衝撃を受けた。▼十月にはNHKの番組「きょうの健康」で「クマから命を守る」が取り上げられた。これほど野生のクマが身近になるとは想像もしなかった。▼昨年、環境省が出した「クマ類生息状況被害状況等について」によると、クマ類(ヒグマ・ツキノワグマ)は四国を除いたすべての地域で分布が拡大。低標高地域での分布拡大はクマ類が人の生活圏に近づいていることを示し、推定個体数は全国的に増加傾向である、とまとめられている。クマ被害は個体数の増加、異常気象による木の实などの餌不足、里山集落の過疎化、ハンターの減少など多くの事由が重なったことだと言われる。クマの進化過程とともに人間が与えた環境因子も影響があるだろう。▼ところで私たちの周りには二次元、三次元の「かわいいクマ」が目白押しだ。○○ペアやデイズニ1、地方のゆるキャラまでクマを擬人化したキャラクタは不動の人気者だ。これまで野生のクマ類と「共存」し「ふれあう」ことがなかったからその「かわいいクマ」なのだろう。▼そろそろ野生のクマは冬眠に入る。クマ被害も一旦落ち着くはずだが、国や地方自治体は積極的にクマ被害対策を進めてほしい。(Y・I)

# 10月~12月 共同組織 拡大強化月間

が、引き続き会員の皆様のお力をお貸しください。

1. 林友の会の活動への参加と入会をお誘いください。お知り合いに林友の会とその活動をお知らせください。併せて、林友の会への入会をお誘いください。ご入会いただいた方には、毎月、機関紙「心のひろば」をお届けしています。

林友の会では、10月から12月を共同組織拡大強化月間と位置づけ、会員の拡大などに取り組んでいます。この間、会員さんや病院からのお誘い等で入会が進んでいます。月間は残すところあと1ヶ月となりました。

2. 事業所のサポーターとして経営をご支援ください。事業所の医療活動を支える協同基金にご協力ください。郵便払込用紙をご利用いただくか、林友の会までお届けください。なお、事業所窓口にお持ちいただく場合は、心のひろばをお送りしている封筒をお持ちください。

## 署名にご協力をお願いします

心のひろば12月号に3種類の署名用紙を同封しています。1つは国に、2つは岡山市に向けた請願・要請署名になります。ご協力いただける方は、署名用紙にお名前とご住所を記入の上、同封の返信用封筒(切手は不要)でお送りください。よろしくお願ひします。

### 精神保健医療福祉の改善を求める請願署名

「精神保健医療福祉の改善を求める国会請願署名」は、

### 子どもの医療費(通院)無料化拡大求める要請署名

「子どもの医療費(通院)無料化を18歳まで拡大してください」署名は、県内で岡山市だけが中学生か

精神疾患や認知症を持つ人が地域で安心して暮らせるように地域の支援体制の法制化や、人権に配慮した良質な精神医療を提供できる人員配置とそれに見合う診療報酬の実現を求めて取り組まします。

### 国民健康保険料の引き下げを求める請願署名

「高すぎる健康保険料の引き下げを求める請願」署名は、昨年度、岡山市で大幅な引き上げがおこなわれた国民健康保険料を引き下げること

集团的自衛権の行使に反対する中区の会

## 第119回行動スタンディング

スタンディングでのアピールです。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時：12月11日(木) 12時半~13時  
場所：岡山協立病院前



## 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621-1

つばさ薬局

検索

## 核兵器のない世界をパレードでアピール

岡山県原水協

10月29日、国連軍縮週間の行動として岡山県原水協の「おりづるパレード」がおこなわれました。シンパオニール前から岡山駅



▲元気にコールしながらパレード

栄養科からおとどけ!

## 食の豆知識



### 冬野菜

今年もあとわずかですね。木々の葉も落ち寒さも本格的になってきました。風邪をひいたり疲れやすかと思ふことはありませんか? この冬には、体を整えてくれる「冬野菜」がおすすです。

### 【冬野菜は甘くて美味しい】

冬野菜は血行を良くして体を温めたり免疫力を高めて風邪予防などにも効果があると言われています。冬野菜を煮込み料理にしたときに甘くて美味しいと感じ

ることはありませんか? 冬野菜は寒さで凍ってしまったように細胞内に甘みを蓄えることで冬の寒さに耐えているのです。  
【代表的な冬野菜】  
ほうれん草・白菜・ねぎ・大根  
調理法としては、鍋に入れて食べたり和え物にしたりと様々な調理法があります。

### ★ポイント

野菜でバランスよく栄養を摂るには色の濃い緑黄色野菜と色の薄い淡色野菜を1・2の割合で摂るのが理想と言われています。例えば白菜とモヤシの鍋に春菊のお浸しや南瓜サラダを付けることでビタミン・ミネラルの両方を補うことができます。これからのお勧めです。これから旬を迎える冬野菜は栄養価が高い上に市場にも多く出回るので、比較的手ごろな価格で買えるのも魅力です。冬野菜を使った料理を食べる体の芯から温まることで寒い冬を乗り切りますよ!

### 訃報

林友の会の副会長・平井昭夫さんが10月22日に



逝去されました。

平井さんは、岡山県原水協の事務局長として核兵器廃絶などの平和運動に大変ご尽力されたほか、医療や福祉をはじめ様々な分野でご活躍されてきました。林友の会への長年に渡るご尽力に深く感謝し、ご冥福をお祈りいたします。



11月8日、厳肅な雰囲気の中、31期1年生19名の戴

# 看護師めざす気持ち新たに 心に刻んだ誓いの言葉

## ソワニエ看護専門学校

▲世界に一つの「誓いの言葉」

戴帽式とは看護師を目指すものとしての職業に対する意識を高め、またその責任の重さを自覚させるための儀式です。キャツピングの後、ナイチンゲール像から灯(ともしび)を受け取り、その光の中で31期生の8つの誓いの言葉を唱えました。「安心と信頼を与える看護師、真摯に応える看護師、希望を与えられる看護師、尊厳を守り抜く看護師、責任を持って行動する看護師、看護を探究し成長し続ける看護師、繊細な感性を大切にする看護師、人と人をつなぐ看護を実践できる看護師」を指すことを誓ったあと、いきものがかりの曲「笑顔」を合唱しました。美しいハーモニーが式場を埋め尽くし、学生の緊張した顔が少しずつほころび「笑顔」となり、19名が一体となっていました。この先困難なことがあっても、心に刻んだ8つの誓いの言葉を思い出し、前進してほしいと願っています。

ソワニエ看護専門学校  
1年生担当  
黒岡正子

帽式が挙行されました。戴帽式とは看護師を目指すものとしての職業に対する意識を高め、またその責任の重さを自覚させるための儀式です。キャツピングの後、ナイチンゲール像から灯(ともしび)を受け取り、その光の中で31期生の8つの誓いの言葉を唱えました。「安心と信頼を与える看護師、真摯に応える看護師、希望を与えられる看護師、尊厳を守り抜く看護師、責任を持って行動する看護師、看護を探究し成長し続ける看護師、繊細な感性を大切にする看護師、人と人をつなぐ看護を実践できる看護師」を指すことを誓ったあと、いきものがかりの曲「笑顔」を合唱しました。美しいハーモニーが式場を埋め尽くし、学生の緊張した顔が少しずつほころび「笑顔」となり、19名が一体となっていました。この先困難なことがあっても、心に刻んだ8つの誓いの言葉を思い出し、前進してほしいと願っています。

# 学びと実践積み重ね 認知症ケアの向上を

## 岡山県民医連認知症研究会講演会

11月8日、岡山県民医連の認知症研究会が主催する講演会「認知症の方を混乱させないカンフータブル・ケア」に参加しました。講師は仁明会精神衛生研究所副所長・大塚恒子先生でした。



▲県内の事業所から

カンフータブル・ケアとは、認知症の方に心地よい刺激「快刺激」を中心にかかわるケア技術です。大塚先生の考え方は、これまで病棟でも学習を重ねてきた「性」を、大脳辺縁系が「感情」をつかさどるといいう脳の働きを改めて整理すること

とで、認知症ケアでは理屈よりも感情への働きかけが重要であることを改めて実感しました。職場ではカンフータブル・ケアの考え方をベースに関わってきた方が、帰宅願望などの精神・行動面の症状(周辺症状)への対応では、否定せず受け止め、快刺激を意識した関わりが有効である点も腑に落ちました。中核症状と周辺症状を区別し、脳への働きを理解した上で対応することが、混乱を防ぐケアに繋がると感じました。楽しみながら活動するアクティビティケアも、固定的な提供ではなく、相手の感情や反応に合わせて柔軟に変化させる必要があること

(岡山ひだまりの里病院 看護師 稲垣絵梨奈)

# 医療の現場を知る 中学生が職場体験

## 林病院

11月11日から13日までの3日間、地域の中学校の生徒2名が職場体験に来られました。看護師・薬剤師・検査技師の仕事を見学し、病棟での仕事も体験してもらいました。病棟ではシーツ交換や物品の整理など、患者さんの療養環境を支える仕事に

# ソワニエ看護専門学校の入学試験のご案内

ソワニエ看護専門学校は看護師免許を取得するための専門学校(3年課程)です。高校卒業後の現役生から社会人と、年齢に関係なく看護師の資格取得をめざせる学校です。一人ひとりの学生を国家試験合格まで手厚くサポートしています。ソワニエ看護専門学校で看護師を目指しませんか。また看護師を目指す方をぜひご紹介ください。



試験区分	願書受付期間	試験日	合格発表
一般入試一次	11月17日(月)~12月9日(火) <small>【必着】</small>	12月13日(土)	12月17日(水)
一般入試二次	12月15日(月)~2026年1月6日(火) <small>【必着】</small>	1月10日(土)	1月15日(木)
一般入試三次	1月13日(火)~2月3日(火) <small>【必着】</small>	2月7日(土)	2月13日(金)

を再確認し、日々のケアを見直すきっかけになりました。後半のグループワークでは、他院所の職員と意見交換する中で、「行動には必ず理由がある」という視点を共有でき、多職種連携の重要性を実感しました。また、当院の短期集中治療チームの取り組みが、まさに研修内容と一致した実践であり、私たちの方向性が間違っていないことが再確認することができました。今後もカンフータブル・ケアを続け、更なるケアの向上をめざしたいと思います。

声



●「9条の碑」建立の記事を読み、背中を押された感じがします。日々の生活の中で日常会話で9条を話題にしていきたいです。(福江民子)

●心のひろばに心なます生花作品が載っていました。花を見ると心が和みます。先日、落ち込む出来事がありました。それで菊の花淡いあざき色と白色の二色の一束を買いました。心が慰められていた気がしました。元気を少しもらった気がしました。本当に生花いいなあとと思います。(八木しおり)

●秋が短いですね。十一月になって朝夕ストーブ使用しています。読書していてウトウトします。時々本を落として、音がしてアツ眠っていたと。あたたかいと気持ち良くなっています。今年の冬も寒いなあ。(けんちゃん)

●私は80を過ぎた高齢の母と同居しているのですが、毎日母はYouTubeで昔の歌(戦前・戦後の歌)を聴いて楽しそうにしています。生きがいのようになっていいます。例えば「東京大衆歌謡楽団」等。私は興味はありませんが、母が楽しそうにしている姿を見るとなんだか私まで嬉しくなります。(N.N)

●厳しい夏の暑さを乗り切った小菊が咲き始めました。エンジ色の可愛い花、早速玄関の一輪挿しに飾りました。狭い庭ですが知らぬ間に生えた草花も含めて部屋にあちこちに飾って悦に入っています。(山内美智代)

●林友の会に参加し心のひろばで色々な活動や地域との繋がりを大切に共に生活している姿に感銘しています。私も改めて様々な方との出会いを楽しみに前向きに物事を考えていきたいと思っています。宜しくお願い致します。(左右田康弘)

●毎号楽しみにしています。ゆとりの会に参加してみたいなと思いつつ中々参加出来ずにいます。当事者同士で色んな話を聞いてみたいです。(O.Y)

●家庭菜園でナスを育てています。夏が猛暑だったせいか小ぶりの大きさ。来年こそはたくさん収穫したいです。(いくらちゃん)

●友人よりたくさん西条柿を頂きました。少し小ぶりでしたが、ていねいに熟湯につけて軒下につるしました。11月下旬には食べられるでしょうか、私はあまり好きではなくみんなにおすそ分けします。思えば私の子供の頃たくさん干し柿づくり、みんなに配っていた母を思い出しています。まったく同じことをしています。(めーこ)

●友人が認知症で地域にある精神病院に入院しました。薬の関係で睡眠障害を起したりしての入院でした。見舞いに行くのですが、話を通じなくなり、笑顔もなくなり一週間目頃には面会室も無理、独居室でポツンと座っている状態に他の友人達もびっくりでした。「人薬」ということを「心のひろば」で見つけた事があります。専門的なことはわかりませんが気がなることがありました。(土倉外喜子)

●1年の早さを感じます。急に寒くなり秋があります。急が、キンモクセイの香りや、今年は柿が大量です。熊さんも、食べるものがなく、毎日報道される度に、複雑な心境です。インフルエンザに、気をつけましょう。(村田光)

●今年もなんとか新米の収穫が終わりしました。業者の買いあげ価格は昨年の1.5倍程度で何とかコメ作りを継続していけそうです。店頭での販売価格がいくらぐらになるか気になります。(山崎晶弘)

●後期高齢者になり少しづつ体の衰えや記憶の曖昧さになんか？と思うことが多くなりました。聴力の悪さも手伝わって賑やかなテレビ番組が苦手になってきました。認知症まっしぐらにならないよう日々出掛けたり趣味を楽しんだりしています。(原康子)

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八ガキカ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。お名前掲載ができません。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：12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500号の答

ジャケット

パズル当選おめでとう

- ▼村田 光 ▼三宅 克己
▼福江 民子 ▼田原 稔三
▼左右田康弘 (敬称略)

タテのカギ

- ①花が、たくさん咲いている！
②母と子
③野生のけもの
④⇄勝訴
⑦小学校にあがる前に通う
⑧若いときにはニキビだったのに……
⑨人にさされたくない
⑩食材を酢味噌で和えた料理
⑪ギリシャ文字の十八番目
⑭戦国大名「○○政宗」

ヨコのカギ

- ①シンデレラの馬車になりました
④天使の背中に、赤いのは募金に
⑤カツオ節やコンプでとります
⑥女性のドクター
⑧経済力のある個人や世帯をいう
⑩予告なく突然
⑪⇄上手
⑫遠い道のり
⑬メンが入ったお好み焼きは、○○焼き
⑮背中がかゆいときに重宝
⑯○○に短し、タスキに長し

クロスワードパズル

Crossword puzzle grid with letters A-F and numbers 1-16. Includes instructions: ※二重枠に入った文字を並べてこの言葉は何でしょう？

林病院 けやき外来診療表 (2025.12.1~)

Table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for time slots (午前, 午後). Lists names of doctors and their specialties.

※1土曜日の医師体制は、隔週毎になります。 ※2月曜日の廣中医師は、第1・第3・第5週になります。
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。
TEL086-272-8570 (けやき外来直通) TEL086-272-8811 (林病院代表)
林財団ホームページ 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。

もの忘れ外来 (月)午前 9:00~12:30

重度認知症デイケア (月)~(土) 9:30~15:30

デイケア (月)~(土) 9:00~15:00

ナイトケア (月)~(土) 16:00~20:00

認知症専門病院 岡山ひだまりの里病院 外来診療表

Table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金) and rows for names (本 田, 本 田, 藤 田, 藤 田, 岡 本).

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、相談員へお取次ぎします。

相談員

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