



宇宙

●題字は深町正喜氏



- リバーフェスタ in みくま川 参加報告
- 医局紹介 〈小南先生・井原先生・吉田先生〉
- **食欲の秋** おいしい食材をいくつか紹介します。
- 第10回 聖涼祭 を終えて
- 新入職員紹介
- 日田漫歩 ⑳ 「一石碁鳥」

2007.9 Vol. **34**

第12回 リバーフェスタinみくま川 参加報告

先日の8月26日(日)に第12回リバーフェスタinみくま川が開催され、今年は第21回筑後川フェスティバルの中の一環として「川が遊園地になる日」というキャッチフレーズを元に盛大に行われました。我々水環境委員会は屋台にてビール、ジュースの販売、また環境ブースにダム班のこれまでの活動内容等を展示するという形で参加させて頂きました。

今年の夏は例年にない猛暑で、当日も朝から太陽の日差しが強く気温はグングンと上がり準備の段階からみんな大粒の汗が流れていました。暑さのせい、ビール約200杯、準備していたジュース類(400本)はイベント終了1時間前に完売し、当日の暑さを物語っていました。

午前中は交流ボート大会が行われ、我々聖陵会も3チーム出場しました。結果はきわどい判定の末惜しくも総合2位、さらに敢闘賞を頂きました。

また、環境ブースでは聖陵会水環境委員会の一つの意見として、ダムについての思いをパネル展示という形で市民のみなさまに訴えてきました。我々はダムの建設に伴う森林の伐採、水質汚染など自然環境に対する影響を訴え、ダム建設の意義について皆さんに少しでも考えて頂き、環境に対する意識を高めて頂ければと思い今回環境ブースの設置を行いました。暑いさなかわざわざ足を止めていただき、パネルに目を向けてくださる方もいました。隣のブースではダムをPRしており、

我々とはまた違う視点からダムの存在意義というものを訴えていました。

今回のイベントを通じダムについていろんな方々とディスカッションでき、我々とは違った意見をたくさん聞くことができました。ダム建設に対しては賛否両論ありますが、我々の考えも一つの意見としてこれからも訴え続けていきたいと思えます。またダム建設による環境破壊だけではなく、現在地球温暖化が進む中、我々一人ひとりが環境

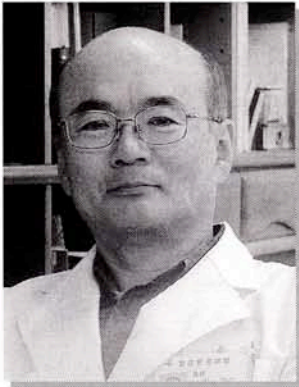
に対する意識を高く持ち、身近なことから実行することが大切ではないかと思えます。

今年も聖陵会水環境委員会にとって一つのイベントが無事に終了しました。大きな事故もなく終えたことが何より良かったです。

■水環境委員会



医局紹介



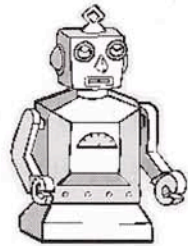
小南 達矢 先生（聖陵ストリーム施設長）

- 診療科目：外科・消化器科・内科一般
- 卒業校：九州大学医学部
- 小南先生は……
一般外科を専門としており、「聖陵会のブラックジャック」と言われています。
- 皆さんの知らないこんな一面！（^v^）
単身赴任中の為、料理が得意になっちゃいました！（*^_^*）
キレイ好き！いつも部屋の中はキレイにしています！（^v^）
- 小南先生の悪いところ（-_-）!!
歩きながらでもよく考えごとをしているので、あいさつをされても気付かずに素通りすると思いますが、ご勘弁を……（>_<）



井原 亮 先生（聖陵花月クリニック院長）

- 診療科目：呼吸器科・循環器科・消化器科
- 卒業校：福岡大学医学部
- 井原先生は……
循環器科の専門医です！
産業医（6社）もされています！
- 皆さんの知らないこんな一面！（^v^）
フィギュア集めが好きで病院のデスクや自宅にはたくさんのフィギュアが並んでいますよ（^o^）
- 井原先生の悪いところ（-_-）!!
言ったことをすぐ忘れる（-_-;）
字が汚く、読解するのが困難（+_+）



吉田 原規 先生

- 診療科目：外科・内科
- 卒業校：大分医科大学
- 出身：奈良県
- 吉田先生は……
一先ず、初期医療ぐらいは出来る医師を目指し奮闘中!! です o(^v^)o
- 皆さんの知らないこんな一面！（^v^）
趣味……絵
- 吉田先生の悪いところ（-_-）!!
院内用PHSを医局に忘れて動き回るため、どこにいるかわからない！
約束を忘れたことがある！（>_<）



食欲の秋 おいしい食材をいくつか紹介します。

秋の味覚の王者といえば、なんといっても「松茸」です。日本人なら誰でも喜ぶその香りは「マツタケオール」という松茸だけに含まれる成分です。松茸だけではありませんが、きのこ類は栄養的にも優れています。豊富な食物繊維は便秘の予防だけでなくコレステロール低下作用があり、さらにβ-グルカンという多糖体は免疫力を高めてウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ、がんの予防効果もあります。しかも、低カロリーなので、食欲の秋で増えてしまいがちな体重を気にすることなく食べられますね。



次に、たんぱく源は、鮭！「秋鮭」といわれるように、この時期の鮭は脂がのっておいしく、また栄養価も増します。鮭に特徴的な栄養素はビタミンB群（B1、ナイアシン、B6、B12）、アスタキサンチン、DHAやEPAなどです。ビタミンBはエネルギーやたんぱく質の代謝に欠かせない栄養素です。アスタキサンチンはポリフェノールの一種で、ビタミンEの200倍の抗酸化力で体内の細胞を守ります。DHAやEPAは血液さらさら効果、コレステロール低下作用、血圧降下作用、脳の機能を高めるなどさまざまな効果があり、注目されている栄養素です。

そして、秋は芋のおいしい季節。すぐに思い浮かぶものは、さつまいも……でも今回は「里芋」について、です。ねっとり、もっちり、ほくほくの里芋は心も体も温めてくれます。サトイモの主成分はでんぷん質ですが、水分が多いのでイモ類の中では低カロリーです。他にも体内の余分なナトリウム（塩分）を排出し、高血圧やむくみを防ぐカリウム、糖質の分解を助けるビタミンB1、便通を促し、体内のコレステロールや毒素を排泄する食物繊維などが豊富に含まれています。また、里芋に特有のこのぬめり成分は、おいしいだけでなく、栄養的にもすぐれています。主成分はガラクトマンナンやムチンで、炭水化物とタンパク質が結合した水溶性の食物繊維です。ガラクトマンナンには脳細胞の活性化や免疫力を高める作用があり、ムチンにはタンパク質の消化吸収を高めて、胃腸をやさしく保護したり、肝臓を強化してくれる作用があります。体調を崩しやすいこの時期にはぴったりの食材ですね。



◆次号では「運動」について紹介します。

■聖陵岩里病院 栄養士 河津 美津子

第10回 聖涼祭を終えて

好天の中、8月11日(土)に第10回 聖涼祭を無事終了することが出来ました。今年のメインテーマは「過去から未来へ～もったいないという国際語」とし、この「もったいない」という言葉には、物に対してもったいない、気持ちの上でもったいない、感謝の気持ちでもったいない、これら3つのことを考え、昔の物と今の物を見比べられる様なコーナーを作りました。お年寄りが懐かしさを感じ、昔を思い出して頂けるような物、子ども達がここで昔の遊びに触れ合える、小物を見て昔と今の違いからもったいないとい



う気持ちを多くの方々に対して気付いて欲しいと思ひ様々な物を展示しました。その他に河津実幸さんを招いてボランティア活動を会場に来られた方々に広くアピールすることが出来たと思います。

イベントでは聖陵会芸能隊の踊り、玖珠久留島太鼓、三味線による演奏と踊り等があり、お客さんや入所者の方々の笑顔がたくさん見られて嬉しく思いました。準備等頑張ってくれた実行委員の方々、協力してくれた職員の方々、本当にありがとうございました。

■夏祭り実行委員長 ストリーム3階介護 佐藤 洋介



- ①氏名
- ②生年月日
- ③血液型
- ④所属
- ⑤これからの抱負

*3名の新人さんです。よろしくお願ひします。



— 聖陵岩里病院 —



- ① 宝珠山 真弓
- ② S48年9月29日
- ③ A型
- ④ 給食科
- ④ 早く仕事と、皆さんの顔と名前を覚えたいと思います。



- ① 高倉 広子
- ② S54年2月21日
- ③ A型
- ④ 看護部(病棟)
- ④ 慣れるのが遅くてスタッフの方々にはご迷惑をおかけしますが、頑張りますので、よろしくお願ひします。

— 聖陵ストリーム —



- ① 財津 恭介
- ② S61年2月8日
- ③ A型
- ④ 3階介護
- ④ 出来るだけ早く仕事に慣れて頑張っていこうと思ひます。よろしくお願ひします。

日田漫歩 ⑳

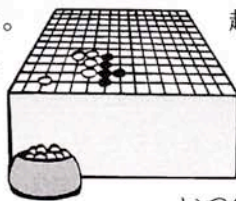
「一石菘鳥」

植原義則



「爛柯(らんか)の話」を紹介しよう。古代中国の春秋時代の故事である。

王質という木こりがいた。ある日、山奥深く入って行くと、童子らが碁に興じるなど楽しそうに遊んでいた。王質は仕事も忘れて見とれた。もらったナツメの実をかじりながら飽きもせず見ていると、飢えを覚えなかった。「おやっ、まだそこにいたのか」と童子。我に返り傍らの斧(おの)を手に取ると、斧の柄(柯)は朽ち果て(爛)、刃も錆びていたという。



不思議な気持ちで家路についた。何か様子が変わる。行き交う人も自分の家もまるで分からない。王質は、長い歳月が経っていたことを知った。

先日、日本棋院日田支部であった日田市囲碁まつりを観戦していて、この話を思い出した。童話「浦島太郎」とそっくりだが、囲碁は時が経つ

も忘れるほど面白い、という例えである。

筆者もひところ、そうした時期があった。若いころ初段をもらい、夢中になって対戦相手を探した。最強時は三段で打った。だが今はまったくやらず、せいぜい1級ぐらいか。

将棋で負けたときの「鋭角的、絶望的な屈辱」と違い、囲碁は敗戦にしても粛々として負けるところがいい。チェスの元世界チャンピオンは「チェスは地球上の人間のゲームだが、囲碁にはそれを超越する哲学がある。もし、地球以外に知的生物がいたら、その惑星にも囲碁というゲームがあるに違いない」と話していたという。

いつのころだったか、「一石菘鳥」という言葉を聞いたことがある。家族でコミュニケーション▽勉強にもプラス▽発想が豊かになる▽集中力が身につく▽生涯楽しめる——の5点だ。老後のボケ防止にもってこい。ぼつぼつ再開しようかと思う。皆さんも、始めてみてはどうか。

経歴：毎日新聞記者。鹿児島支局長、経済部長、編集委員を経て2000年4月、日田赴任。



医療法人 聖陵会

■ホームページ <http://www.seiryoku.or.jp/>
■E-mail seiryoku@seiryoku.or.jp

救急指定

聖陵岩里病院

〒877-0052 大分県日田市銭淵町16-18 TEL 0973-22-1600
FA X 0973-22-1603

介護老人保健施設

聖陵ストリーム

〒877-0075 大分県日田市中釣町485-3 TEL 0973-26-3111
FA X 0973-26-3114

居宅介護サービスセンター

TEL 0973-27-6687 FA X 0973-23-6166

訪問介護サービスセンター

TEL 0973-27-5345 FA X 0973-26-3114

こども発達・支援センター 銀河

TEL 0973-26-3111 FA X 0973-26-3114

聖陵花月クリニック

〒877-1232 大分県日田市大字三和931-6 TEL 0973-27-5050
FA X 0973-22-1080

アンコール小児病院 (カンボジア)