



「ひと」と「こと」と「まち」を繋ぎ支えあえる「みらい」を創る
～誰もが自分らしく生きていけるどこよりも温かな地域へ～



リハビリテーション部 制作

❀ 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

日頃より当院を温かく支えてくださる地域の皆様に、心より感謝申し上げます。

2026年は、マイナンバーカードと健康保険証との一本化が本格化されるなど医療の世界でもデジタル化が進んでおり、当院も新しい技術を積極的に取り入れ、より安全でスムーズな診療ができるよう取り組んでまいります。

一方で、私たちが最も大切にしているのは「人と人とのつながり」です。在宅医療や地域の多職種連携を通じて、これまで以上に皆様の生活に寄り添い、地域全体で支え合える医療体制を目指します。

今後とも職員一同、温かい心と確かな技術で精一杯努めてまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

病院長 蓮尾春高

免疫力を高めて風邪・インフルエンザ予防！

●免疫効果の高い食材を取り入れよう

ニンニク…独特のにおいは「アリシン」という抗酸化作用をもつ成分。
アリシンは、スライス＜みじん切り＜すりおろしの順に多くなる。

キャベツ…ビタミンUが豊富。胃酸の分泌を抑える、胃粘膜の新陳代謝を活発にする。

柑橘類…みかん等の柑橘類はビタミンCが豊富。抗酸化作用があり、免疫力アップに。

●色の濃い野菜を摂ろう

緑黄色野菜は、βカロテンが豊富で、体内でビタミンAに変化します。

ビタミンAは、口や鼻、喉などの粘膜を健康に保つ働きがあり、体内に侵入するのを防ぎます。
脂溶性のため、油と調理すると吸収率がよくなります。

人参、トマト、ピーマン、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれん草など

●腸内環境をよくしよう

腸内は「体に良い影響を及ぼす善玉菌」、「腐敗物などを作り出す悪玉菌」、「体が弱くなると腸内で悪い働きをする日和見菌」の3種類がバランスをとった状態を保っています。
悪玉菌が増えると免疫力は弱まるため、善玉菌を増やすことが大切です。

善玉菌を増やすために

- ① 善玉菌を摂る…味噌、ヨーグルト、漬物、キムチなどの発酵食品
- ② 腸にもともといる善玉菌の数を増やす…オリゴ糖や食物繊維を摂る

オリゴ糖…りんご、バナナ、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、ごぼう、はちみつなど

食物繊維…干し柿、キウイ、りんご、人参、ひじき、ごぼう、そば、納豆など

食物繊維は善玉菌のエサになるとともに、悪玉菌が作った有害物質を体外に出します。

イベント食

★ 12月17日 3北カフェ
(ティラミス・コーヒー)



★ 12月24日 クリスマスメニュー
(バターロール・ミートローフ・パンプキンスープ・クリスマスケーキ)



★ 1月1日 お正月メニュー
(赤飯・ぶりの照り焼き・ミニオクラ・黒豆・数の子・紅白かまぼこ・伊達巻・紅白なます・花麴の吸い物)

★ 1月7日 七草粥メニュー
(七草粥、魚のオランダ揚げ、つけ合わせ(小松菜)、根菜煮、白桃缶)



健康教室・ふれあいサロンを開催しました

リハビリテーション部

10月8日 のぞみがおか生楽館

10/8にのぞみがおか生楽館にて健康教室を開催しました。今回はウォーキングの進め方や靴の選び方について行いました。多くの方にご参加いただき、大変盛り上がりしました。次回は同じくのぞみがおか生楽館にて、2/25にフレイル教室、3/11にヒアリングフレイルの講座を予定しておりますので、ぜひご参加ください。



10月17日 三国ヶ丘公民館

10/17に三国ヶ丘公民館にてふれあいサロンを開催しました。フレイルの話や自宅で行える運動指導を行いました。皆様と盛り上がり、質問なども多くいただきました。



おとのわハロウィン

10月30日に併設する企業主導型保育園の子供たちが仮装姿で遊びに来てくれました。たくさんのお菓子をもらい、可愛らしい笑顔を見せてくれました。子供たちの訪問により、病院内が華やき賑やかな空気に包まれ、素敵な癒しのひとときとなりました。また来年も元気な姿で会えることを楽しみにしています。



展示スペース

11/25～

クリスマスツリーは入院患者様と共同で製作しました。



12/29～

患者様に絵馬を書きいただきました。



津古ふるさと会の活動

11月3日 河川清掃&鯉の放流

70名以上の参加者とともに、河川内の清掃と鯉の放流を行いました。



12月14日 チューリップ植替え

チューリップの植え付けを行いました。

正月飾り

津古八龍神社でお祓いを受けたしめ縄飾りをいただきました。



地域のお知らせ 1月～3月

小郡市観光協会

如意輪寺「火渡り」



- ★ 如意輪寺「火渡り」 1/17(土)
 - ・10時～ 本堂にて初観音法要
 - ・13時～ 火渡り(一般参加可能)
- ★ 黒岩稲荷神社「初午祭」 2/1(日)
 - ・10時～ 初午神事
 - ・11時～ ひょっとこ踊り奉納
- ★ 御勢大霊石神社 粥占い 2/6(金)
 - ・10時～ 神事(終わり次第、一般公開)

小郡市観光協会………イベント情報の詳細は、右記の二次元コードからご覧ください。Instagramでも情報発信中です。

問 ☎0942-72-4008



ふれあい館三国 地域行事



- ★ 三国カフェ 2/10、3/10(火)
- ★ もくもくセミナー (腸活スイーツ) 1/15(木)
- ★ 防災講習会 1/25(日)
- ★ 健康講習会 2/1(日) (ユマニチュードとコグニサイズ)
- ★ 健康講習会 2/8(日) (聴き上手になる)
- ★ もくもくセミナー 2/19(木) (麹調味料)

ふれあい館三国………イベント情報は随時ホームページにアップしておりますのでご興味のある方はご覧ください。

問 ☎0942-75-3392



のぞみがおか生楽館

地域の方の憩いの場・交流の場
「ほっとプレイス」

毎週水曜日 10:00～11:30
健康講話、お菓子づくり、
折紙あそびなど予定して
います
お気軽にお越しください。



★ フレフレ元気アップ教室
毎月第2、4(水)
10:00～11:30

★ プロギングウォーク
1月15日(木)
9:30～11:30

★ 楽しく学ぶスマホ教室
1月29～3月12日(隔週木)
10:00～12:00

地域情報………

- ★ どんど焼き 1/11(日)
- ★ 演芸会 2/7(土)

のぞみがおか生楽館………イベント情報はホームページでご確認いただけます。ご参加お待ちしております。

問 ☎0942-75-6607



※2025年12月時点の情報です。イベントは変更になる可能性がありますのでご了承ください。

— 外来担当表 —

令和8年1月より

診察時間		月	火	水	木	金	土
午前	1診	藤本		蓮尾	森田	丸尾 (循環器)	ローテーション 詳細は ホームページを 確認ください
	2診	森田	古野	森田	古野	古野	
	3診		吉峯		坂本 (整形外来)	藤本	
午後		河野	山田	藤本	蓮尾	徳田	※土曜午後 詳細な検査は 実施していません
					坂本 (整形外来)	丸尾 (循環器)	

(医) せいわ会 聖和記念病院

診療科目	内科/胃腸科/呼吸器科/循環器科/リハビリテーション科
診療時間	月曜～土曜 9:00～12:30 13:30～17:00
休診日	日曜および祝祭日、年末年始(12/31～1/3)
関連部門	居宅介護支援事業所 聖和ケアプランサービス 訪問介護せいわ 聖和訪問看護ステーション

HPも
随時更新中!!



医療法人せいわ会
聖和記念病院

〒838-0102 福岡県小郡市津古1470-1
TEL 0942-75-1230 FAX 0942-75-7516
せいわ会HP <https://www.seiwa-kai.com>

本誌に掲載されている患者さんのお写真は、ご本人・ご家族より承諾を得ております。

