



「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～



写真提供：のぞみが丘校区コミュニティセンター「のぞみがおか生楽館」ベストショット写真展より
撮影場所：小郡市井上地区

新型コロナワクチン（令和5年秋冬接種）

新型コロナワクチンの秋冬接種（桃色の接種券）は**10月7日(土)**から開始しています。

接種可能日

火曜日(午後)・土曜日(午前) ※ただし祝日は除きます。

予約方法

ネット予約 ※接種日の前々日まで
ご予約は当院のホームページより
WEB予約を行ってください。

※当院ではインフルエンザワクチンとの同時接種は行っておりませんのでご注意ください。

ご予約はこちらから



インフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防接種は**10月2日(月)**より実施しています。

情報は当院のホームページに記載しておりますのでご確認ください。

予約は不要です。

接種時間 月・水・木曜日：9時～12時、14時～16時
火曜日：9時～12時、15時～16時
金曜日：14時～16時
土曜日：10時30分～12時

■接種ご希望の方は受付にお声がけください
新型コロナワクチンとの同時接種は出来ません

フレイル予防の健康教室を行いました

7月から9月にかけてのぞみがおか生楽館で聖和記念病院リハビリテーション部が健康教室の講師を務めました。「フレイル予防」をテーマとし、フレイルについての基礎知識や予防方法、認知症予防の運動などを市民の方々へお伝えしました。

フレイルとは年をとるとともに体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなり、放置すると日常生活に支援が必要になる状態のことをいいます。

フレイルには可逆性という特徴があるため、もしフレイルになってしまっても運動などの適切な対処を行うことで進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

ご自身の最近の状態を振り返り早めに気づき適切な対応をとることが重要になります。

講師を務めた職員に話を聞きました！

理学療法士 柴田 誉仙



フレイルの基礎知識から日常的な対策、体操指導までの講義を行いました。

講義ではご参加者が聞き取りやすいようなペースと音量を心がけました。また感染拡大防止対策としてマスクをつけての講義で表情が伝わりにくかったためジェスチャーもまじえ、声色も変えて明るい声でお話ししました。

ご参加者からは積極的なご質問をいただくことができ、講演後には「ありがとうね」と感謝の声もかけていただけて大変やりがいを感じる事ができました。

一人でも多くの方が健康な生活を送っていただけるよう今後も日常的に楽しく行えるフレイル運動を伝えていきたいと思っております。

理学療法士 佐々木 陽一



私はコグニサイズ運動の講義を主に担当しました。「運動は苦でなく楽しいものだ」と参加者のみなさんに感じていただけるよう、面白い話で場を和ませ、終始楽しい雰囲気での健康教室となりました。

意欲的なご参加者ばかりだったので、当日に向けて一生懸命準備を頑張ってよかったです。

今後はご参加者により楽しんでいただけるような資料作成や発表を目指していきます。



☑ 参考：厚生労働省「食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」より



被扶養者の方も当院で健康診断を受けられるようになりました

当院では、あらゆる地域(全国)にお住いの誰もが利便よく健康診断・保健指導を受けられるようにするために「集合契約(パターンA)」を契約しました。

加入保険は「国民健康保険(国保)」、「協会けんぽ」、「健康保険組合」、「共済組合」など、その他多数の健康保険が対象となります。

ご自身の保険が当てはまるかわからない場合や、当院での健診を希望される場合、その他健診に関するご不明点がございましたら聖和記念病院の健診事務室までお問合せください。

健診事務室宛へ **TEL 0942-75-1230**

栄養科 だより

スーパーなどで果物売り場を見ていると、柿や梨、ぶどうにイチジク、みかん等が並び、季節の流れを感じます。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、毎日食べたい食品の一つです。当院では、日々の果物に加え、毎月「産地直送の果物」の提供を行っており、9月は島根県産シャインマスカットと梨を提供いたしました。ご家庭でもぜひ、旬の果物を楽しんでみてください。



梨

旬 8～10月

● 特長的栄養素

- ・水分が約90%、カリウムや食物繊維が豊富。
- ・清涼感のある甘さは、ソルビトールという天然成分で、整腸作用がある。

● 選び方

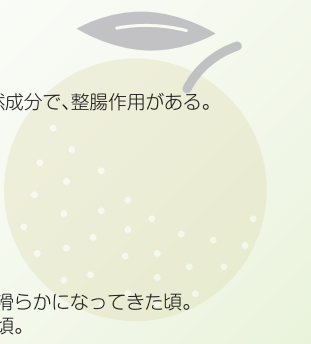
横に長く、持つとずっしりと重みがあるもの。
軸がしっかりして果皮の色むらがないもの。

● 保存方法

- ・ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存。

● 食べ頃

- ・果皮が薄茶色の梨⇒表面のざらつきがなく、滑らかになってきた頃。
- ・果皮が黄緑色の梨⇒黄色みが強くなってきた頃。



ぶどう

旬 4～10月

● 特長的栄養素

- ・ブドウ糖と果糖が多い。吸収されやすく、脳の唯一の栄養素で集中力を高めたい時にも良い。
- ・アントシアニン、カテキン、タンニンなどの抗酸化作用のあるポリフェノールが多く細胞の酸化を抑え、動脈硬化を予防する。

● 保存方法

- ・すぐに食べるなら冷蔵所へ
- ・2～3日保存するなら、冷蔵庫の野菜室へ
- ・1週間保存するなら1粒ずつにして野菜室へ
- ・水洗いは食べる直前に
- ・冷凍すれば1ヶ月程保存可能

● 美味しい食べ方

- ・つるに近い肩の部分の甘みが強いので、下部から食べると最後まで甘みを楽しめる。



柿

旬 9～11月

● 特長的栄養素

- ・ビタミンCが1個で1日分を補える。抗酸化作用のあるβ-カロテンも多い。

● 選び方

むらが無く、橙色が鮮やかで皮が艶々して重さがあるもの。ヘタが緑色をしているもの。

● 保存方法

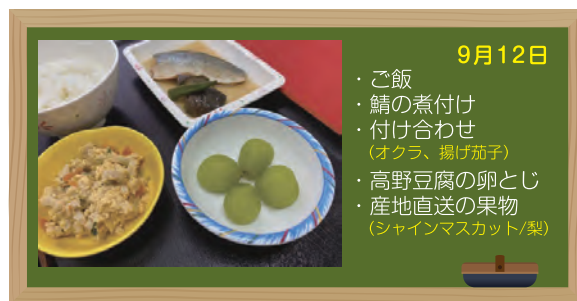
ヘタの上に水で濡らしたティッシュペーパーをのせ、野菜室で保存。
逆さに置くと熟すスピードを抑えられる。

● 美味しい食べ方

お尻が甘いので、縦割りにすると甘い部分が均一に行き渡る。

● 調理のコツ

「柿と大根のなます」などの酢の物にすると、お互いのビタミンCを損なわない。



津古ふるさと会の活動参加

4月～5月にかけて植花のお手伝いをさせていただいた夏の花、マリーゴールドの開花時期が終わりに近づいてきました。同時に4年ぶりに行動制限のない楽しかった夏の思い出が頭をよぎり少し物寂しさを感じます。地域の皆様に季節の移ろいを感じていただけるよう、秋に向けた花の種まきや移植や伸びきった草刈りなどの地域活動に参加しました。

7月 鶏頭(ケイトウ)の移植

7月7日に津古地区の道路脇の花壇に鶏頭(ケイトウ)の花を植え替えました。植え替えたときには小さいものでしたが1か月もすると大きく成長し、道路でひととき目を引くきれいな赤や黄色に咲いてくれました。



8月 コスモスの種まき

8月11日にはコスモスの種を蒔きました。コスモスは種まき後2～3か月で開花するため10月頃に道路脇いっぱいピンク色の花で彩ってくれることを楽しみにしています。

河川敷の草刈り

8月17日に宝珠川の河川敷の草刈りを行いました。平年を上回る熱さだった今夏に地域の子供たちが川で水遊びできるようにと伸びきっていた草を刈りました。



9月 彼岸花・コスモス開花準備

9月10日は彼岸花とコスモスの開花準備として河川敷の草刈りを行い、美しい自然の保護活動に努めました。



地域のお知らせ 10月～12月

光と紅葉 楓光会

開催日：2023年11月3日～5日(金～日)
場所：清影山 如意輪寺(かえる寺)小郡市横隈1729



毎年11月に行われる「光と紅葉 楓光会」。今年は11/3～5(金～日)の3日間、ライトアップが行われます。11/6(月)は、15時から「三遊亭園歌師匠の独演会」が如意輪寺の境内で行われ、ご自由に参加いただけます。

市内の紅葉スポット

- ★城山公園(モミジ・イチョウ・メタセコイア)
- ★如意輪寺、黒岩稲荷神社(モミジ)
- ★七夕(媛社)神社、小郡日吉神社、津古八龍神社(イチョウ)

……小郡市観光協会…… イベント情報

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

三国カフェ：毎月第2火曜日にふれあい館三国で開催しています。三国カフェは皆さんの憩いの場です。
カフェの時間：10:00～15:00
誰でも気軽に好きな時間にお立ち寄りください。



10月・11月の行事予定

- ★ 男の料理 10/28(土) 「三国バサラカッキング」
9月は県産米粉を使った料理に挑戦しました！毎月第4土曜日に元気に開催中！
- ★ みくにセミナー 11/7(火) 「美容で健康♪サポーター講座」
ライフオリティ、ビューティセミナーを行います！
- ★ サークル発表会！ 11/11(土)～12(日) 予定
展示やステージや新企画などの開催を予定しています

西鉄三沢駅より 徒歩5分(350m)



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、ギター演奏会など予定しています

お気軽にお越しください。



地域情報

- ★ 地域文化祭 10/15(日)
- ★ ふれあいスポーツ大会 10/29(日)
- ★ 自分サポートプロジェクト 11/5(日) (体力測定、運動、落語会)
- ★ ウォークラリー大会 11/18(土)
- ★ 勝負坂公園紅葉ライトアップ 11月下旬(土日祝)



のぞみがおか生楽館MAP

※2023年10月2日時点の情報です。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。

一 外来診療担当医表 一

令和5年10月現在

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	河野	柴田	藤本	山田	奥田 (循環器科)	山田
	2診	森田	古野	森田	古野	古野	森田
	3診	藤本	吉峯	蓮尾	坂本 (整形外科)	柴田	
午後		山田	藤本	河野	森田	河野	交代制
	※都合により休診となる事もありますのでご了承ください。					坂本 (整形外科)	奥田 (循環器科)

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。