



「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：花立山温泉

令和6年度の健康診断がはじまりました！

健康診断とは

生活習慣病をはじめ、様々な病気の早期発見・早期治療をすることや病気そのものを予防する目的で行われています。
定期的に受診し、忍び寄る病気を見逃さないようにしましょう！



当院では、労働安全法の一般健診（雇入れ、定期健診）、協会けんぽ生活習慣病予防健診、市町村特定健診及びがん検診、人間ドックなどを実施しております。
市町村や社会保険の種類によって、検査内容・開始時期が異なります。
詳しくは健診事務室にお問合せください。

全国健康保険協会（協会けんぽ）

生活習慣病予防健診に追加できる『付加健診』の対象年齢が
40・50歳 → 40・45・50・55・60・65・70歳へ拡大されます

お問合せ先 → 健診事務室 TEL 0942-75-1230(代)



フレイル健康教室を行いました



講師を担当したりハビリ職員

2月7日(水) のぞみがおか生楽館

言語聴覚士 御手洗 千尋

この度、のぞみがおか生楽館で「ヒアリングフレイル」(耳の虚弱)についての講義を行いました。近年、世界的に有名な医学誌での発表により、難聴が認知症の予防可能なリスク因子であることが注目され、日本でもヒアリングフレイルに対する取り組みが増えてきました。

ヒアリングフレイルでは補聴器の使用が重要とされていますが、日本での使用率は13.5%と海外と比べても極めて少ない状況です。今回の参加者の中でも補聴器を使用していた方はわずかお1人だけでした。

みなさん真剣な様子で講義を受けられ、後半の質疑応答では多くの方から沢山のご質問をいただき、ヒアリングフレイルへの関心の高さが伺えました。

市民の方々に新しい情報をわかりやすくお伝えできるよう、今後も日々積極的な情報収集に取り組みます。



3月6日(水) のぞみがおか生楽館

理学療法士 岡元 祐介

令和5年度最後のコミュニティ事業でフレイルの講義をさせていただきました。のぞみがおか生楽館では何度も講義させていただいているので前半は確認と復習を、後半は棒体操とコグニサイズを行いました。棒体操では少し汗が出るくらいの動きを行い、コグニサイズでは参加者と一緒に楽しみながら体を動かしました。小郡市では8つのコミュニティセンターで各施設のセラピストが様々なテーマで講義させていただきました。令和6年度も継続して開催がございまして、今後もお参加いただけることを楽しみにしています。ぜひご家族やご近所の方を誘って足を運んでください。みなさんで健康意識を高めましょう。



展示スペースのご案内



野鳥の写真展 1/16~2/26

津古の自然を守るボランティアをされている「津古ふるさと会」の方より身近にすむ野鳥の写真をご提供いただきました。来院された患者さんからは「身近にこんなに様々な鳥がいることに驚いた」や「今度きれいな鳥を見かけたら写真撮影にチャレンジしてみたい」というご感想をいただきました。



おひなさま 2/26~3/12

今年もおひなさまの展示を行いました。3月6日(水)に併設保育園のおとのわ保育園の園児たちが、おだいら様やおひな様、三人官女、五人囃子の格好をして飾りを見に来てくれました。



今後の展示

こいのぼり&兜かざり 4/10~5/15
梅雨かざり 5月中旬~
七夕かざり 6月下旬~



お花見

日本では、古くから花といえば「桜」。桜の開花とともに春を実感し、いっせいに美しく咲き誇り、短い命で散っていく花をめぐる風習を大切にしてきました。

「宮中花宴」と呼ばれた花見の始まりは、平安時代の嵯峨天皇のときです。江戸時代になると、徳川吉宗が大々的な桜の植樹を行って花見を奨励したことから、庶民にも広まったと言われています。

お花見に欠かせないのが、花見酒や花見弁当。「花よりだんご」と言われるように、宴会が主となることも多く、賑やかに楽しむことのできる場となっています。旬の食材をお弁当に詰めてお花見を楽しみましょう。

豆ごはんのおにぎりでお花見やピクニックはいかがですか？

《じゃこ入り豆ご飯》 材料(4人分)

米 3合
えんどう豆(さやから出す) 180g
ちりめんじゃこ 60g
昆布(10cm角) 1枚
酒 大さじ2
塩 小さじ1と1/3

①米は炊く30分以上前に洗い、ざるに上げておく。
昆布はぬれぶきんでふいておく。

②炊飯器に①の米と昆布、えんどう豆、ちりめんじゃこを入れ、米の分量の2割増しの水と酒、塩を加え普通に炊く。

③大きく混ぜ合わせてから食べる。

旬の季節にこそ、豆の香りや甘さを味わいましょう

生の豆は味が変わりやすいので、購入時にはできるだけ新鮮なものを選び、新鮮なうちに調理しましょう。生の豆は乾燥豆にはないビタミンCを摂ることができ、豆の種類によって差はありますが、食物繊維、鉄、ビタミンB1・B2、良質のたんぱく質などを含んだ栄養バランスのよい食品です。特にグリーンピースやそら豆は鉄を多く含み、貧血予防の効果があります。

- ・そら豆 鉄が豊富。豆類の中ではたんぱく質、糖質が多く、エネルギーは高め。
- ・グリーンピース 食物繊維、疲労回復効果のあるビタミンB1、鉄を多く含む。
- ・さやいんげん ビタミンA・B1・Cが含まれ、生の豆の中では低エネルギー。
- ・さやえんどう ビタミンA・Cを多く含み、「絹さや」と呼ばれている。
- ・スナップエンドウ さやごと食べる品種で、絹さやより糖質が多く、エネルギーが高い。
- ・枝豆 大豆の未熟豆で、大豆にはないビタミンCが豊富。たんぱく質や食物繊維がバランスよく含まれている。

津古ふるさと会の活動参加

2月11日(日)

河川・地域の清掃&土入れ&花壇整備を行いました。

2月になり宝珠川の河川敷に菜の花が咲き始めている頃、河川の清掃・地域清掃を行いました。気温10度以下の寒い日でしたが、地域の方々が心地よく生活できるようにという想いで取り組みました。



3月10日(日)

播種地への肥料蒔き、花壇の整備を行いました。

春の開花に向けてチューリップに肥料を蒔きました。4月1日には色鮮やかに花開き、訪れた人たちは立ちどまって春を感じていらっしゃいました。



※聖和記念病院は「津古ふるさと会」の活動に参加しています。

地域のお知らせ4月～7月

小郡スプリングフェスタ2024 ～グルメ&スイーツ大作戦in小郡

開催日：2024年4月21日(日)
スイーツ：10時～16時
グルメ(食)：10時～16時
会場：小郡市生涯学習センター・セタ広場
主催：一般社団法人小郡市観光協会・小郡市



小郡周辺の菓子店が一堂に会し「恋人の聖地」をイメージした限定スイーツの販売のほか、市内飲食店が肉をテーマに自慢の一品がズラリと並びます。またステージイベントや体験イベントなどを予定しています。ぜひ遊びにいらしてください。

詳しい内容は、随時小郡市観光協会のホームページ等で紹介します。

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

イベント情報



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。

★ちいき健康ウォーキング

5/16(土) 第3木曜日 9:30～11:30

黒岩稻荷や津古の自然道、九州歴史資料館など毎回違ったコースを楽しめます

★フレフレ元気アップ教室

5/22(水) 第2・4水曜日 10:00～11:30

健康体操やフレイル予防のお話、脳トレなど、楽しく集って元気アップ!

地域情報

★ふれあいスポーツ大会 6/23(日)

★美鈴が丘区夏祭り 7月下旬

★希みが丘区夏祭り 7月下旬

のぞみがおか生楽館MAP



※2024年3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。

一 外来診療担当医表 一

令和6年4月1日

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00～12:30)	1診	藤本	柴田	蓮尾	森田	丸尾 (循環器) (福大筑紫病院)	藤本
	2診	森田	古野	森田	古野	古野	森田
	3診	柴田	吉峯	藤本	坂本 (整形外科) (福大筑紫病院)	柴田	
午後 (13:30～17:00)		河野	藤本	柴田	森田	山田	ローテーション による交代制 ※詳細な検査は 実施していません
					坂本 (整形外科) (福大筑紫病院)	丸尾 (循環器) (福大筑紫病院)	

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

一緒に働いてくれる仲間を募集しています

聖和記念病院では一緒に働いてくださる方を募集しています。現在多職種の募集がありますので、ご家族や友人知人にご興味のある方がいらっしゃいましたら、ホームページもしくはお電話にてお問合せください。

また、現在看護師の就職説明会を開催しております。看護師の方は説明会にご参加いただけますと、より業務内容や職場の雰囲気を知ることができまますのでぜひご参加ください!

たくさんのご応募お待ちしております。

採用情報・現在募集中の職種



看護師就職説明会



〒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。

お問合せ先 聖和記念病院 人事担当 0942-75-1230