

聖和の翼



2025年

Vol. 46

夏号

「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とこよりも温かな地域へ～



小郡運動公園横 宝満川 のぞみがおか生楽館より

展示スペース

リハビリテーション部と当院患者様で共同制作した作品を展示しています

紫陽花飾り

5月14日～

紫陽花や雲は患者さんが制作されました。



七夕飾り

6月18日～

入院患者さんの
願いのこもった短冊を展示しました。



夏バテ、あなたはどのタイプ?!

タイプ① 元気が出ない、食欲不振、多汗、だるい、疲労感

◎おすすめの食材

肉・魚介：牛肉、鶏肉、えび、あじ、うなぎ
芋類：里芋、じゃがいも、山芋
豆類：枝豆、そら豆、大豆

野菜：南瓜、きのこ類、生姜、玉ねぎ、にんにく
果物：ぶどう、桃、りんご

◎避けたいもの

体を冷やすものや、消化しにくい生ものはなるべく避け、油っぽいもの、甘いものを摂りすぎない。

◎ライフスタイル

- 睡眠を十分にとり、早寝早起きをする。
- ヨガやウォーキングなど軽めの運動を。



タイプ② のぼせ、口が渇く、手足がほてる、イライラ、頭痛

◎おすすめの食材

肉・魚介：豚肉、鴨肉、あさり、しじみ
芋類：山芋
豆類：豆腐、豆乳

野菜：アスパラガス、オクラ、きゅうり、トマト
果物：梨、すいか、バナナ、りんご

◎避けたいもの

体に熱をもつような唐辛子、こしょう等の香辛料やにんにく、生姜などの薬味は控えめに。

◎ライフスタイル

- 睡眠を十分にとる。眠れなくても身体を横にして休める。
- 通気性の良い服を選び、炎天下に出る時は、日傘や帽子等を使い、こまめに水分を摂る。



タイプ③ 消化不良、腹痛、軟便や下痢、むくみ、倦怠感

◎おすすめの食材

肉・魚介：鴨肉、あさり、ほたて、鯛
芋類：里芋
豆類：小豆、枝豆、そら豆、大豆、豆腐

野菜：アスパラガス、とうもろこし、なす、レタス
果物：すいか、ぶどう、バナナ、メロン

◎避けたいもの

アイスクリームや冷たい飲み物等は、体を冷やし胃腸機能を悪化させるため、なるべく温かいものに。

◎ライフスタイル

- 冷房下で冷えやすい首や腰、足首はしっかりガードして、体の冷えを防ぐ。
- なるべく長めにゆっくり入浴する。(38~40度のお湯に約20分浸かるのがおすすめ)
- 睡眠を十分にとる。
- 体力を消耗しない程度に、ウォーキング等の適度な運動で、発汗を促す。

※ 本記事は、一般的な健康情報を提供するものであり、特定の病気の診断や治療を目的としたものではありません。また食事による効果には個人差があります。体調に異変を感じる場合は医療機関にご相談ください。



栄養科



織女(織姫)がはた織り仕事を忘れて牽牛(彦星)と遊んでばかりいたため、天帝の怒りにふれ、天の川をはさんで引き裂かれてしまいました。しかし、年に一度、7月7日の夜にだけ会うことが許される、という中国の伝説が伝わったもの。これが、日本古来の「棚機津女」という、機屋で天から降臨する神に仕える巫女の伝説が結びつき、「しちせき」ではなく「たなばた」と呼ぶようになりました。七夕には、笹竹に願い事を書いた短冊や、切り紙細工などを飾りつけます。短冊飾りは、もとは書の上達を願うものでした。



7月7日 提供

七夕メニュー

- ・冷やしそうめん
- ・ゴマ風味和え
- ・いちごムース

フレイル予防教室を開催しました

リハビリテーション部

5月28日 のぞみがおか生楽館

5月28日、のぞみがおか生楽館にて「フレイル予防教室」を開催し、地域にお住まいの方約30名がご参加くださいました。

今回は令和7年度の初回講義として、まずはご自身の身体の現状を知っていただくために、生活に必要な足腰の筋肉量や握力の測定を実施しました。

参加された方の多くは、普段から買い物や地域の行事などで歩く習慣がある方が多く、筋肉量も比較的しっかりと維持されていましたが、日常的に外出や運動の習慣がない方の場合気づかないうちに筋力が低下してしまうこともあります。

次回は10月8日(水)に、同じくのぞみがおか生楽館にて教室を行いますのでぜひご参加ください。



人材開発

『小学生のためのお仕事ノート・2025年度版』 (筑紫野市・太宰府市)に掲載されました

『小学生のためのお仕事ノート』は、地域の企業やお店で働く人たちがどのような仕事をしているのかを子どもたちに分かりやすく伝えることを目的とした学習冊子です。医療法人せいわ会は医療・介護・福祉の分野における職業として、多くの専門職が連携しながら地域の方々の暮らしや健康を支えていることを紹介しています。

地域の子供たちへ「身近にこんな仕事をしている人がいるんだ」と知ってもらい、将来の夢や進路を考えるきっかけにしてもらえることを願っています。

出典：『小学生のためのお仕事ノート・2025年度版』



『福祉のしごと就職フェア2025 in FUKUOKA』に参加しました

2025年6月28日(土)、福岡市天神・エルガーラホールで開催された『福祉のしごと就職フェア2025 in FUKUOKA』に参加しました。当日はたくさんの方にブースにお立ち寄りいただきありがとうございました。ブースでは法人の雰囲気や職場のことや働き方についてなど、医療法人せいわ会の魅力をたくさんお話させていただきました。またお立ち寄りいただいた方と直接お話をしていく中で、介護や福祉の仕事に対する率直な思いや不安について直接お聞きすることができたので大変貴重な機会となりました。当日お越しいただけなかった方、少しでも「せいわ会ってどんなところかな?」と気になった方はぜひお気軽にお問合せください。採用サイトにはせいわ会の魅力や働きやすさや各職種のスタッフインタビュー記事を掲載しておりますのでぜひご覧ください。



津古ふるさと会

5月11日 花壇の植替え

宝珠川沿いの花壇と津古駅前にペンタスとマリーゴールドの苗を植えました。オレンジ、赤、黄色の花が並んでとても鮮やかできれいに咲いています。



6月8日 花壇周りの整備

5月に植え替えた花壇に生えてきた雑草を取り、草が伸びている場所の草刈りを行いました。



地域のお知らせ8月～10月

七夕神社の夏祭り

開催日:2025年8月7日(水)
場所:七夕(姫社)神社 小郡市大崎1番地



旧暦の七夕にあわせて毎年8月7日に行なわれる「七夕神社の夏祭り」。境内には、全国から寄せられた色とりどりの短冊などが飾り付けられます。露店が並び、夕方からはステージイベント・抽選会など催され、夏の夜をにぎやかに彩ります。

- ★七夕神社の夏まつり 8/7(木)
- ★夢HANABI2025～勇気凛々～ 8/9(土)
- ★虚空蔵さん祭り(小郡日吉神社) 9/13(土)
- ★2025小郡市民まつり 10/19(日)
(10月下旬になりますが、現在企画中)

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



イベント情報は予定ですので、最新の情報はホームページをご確認ください。



- ★子ども囲碁教室 8/2, 9, 16, 23, 30(土)
- ★気軽にヨガ教室 8/9, 8/23(土)
- ★みくにカフェ 9/9(火)
- ★みくに秋まつり 10/11(土)
- ★みくにカフェ 10/14(火)
- ★防災まち歩き 10/19(日)

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 地域行事



- ★フレフレ元氣アップ教室
毎月第2, 4(水) (10:00～11:30)

- ★基礎から学ぶ一眼レフカメラ教室
8/8, 22, 9/5, 9/19, 10/3(金) (10:00～11:30)

- ★楽しくなる会話術
8/21(木) (14:00～15:30)



地域情報

- ★あすなろミュージックコンサート 9/20(土)
- ★希が丘区秋祭り 10/11(土)
- ★地域文化祭 10/19(日)

のぞみがおか生楽館

他にも楽しいイベントをたくさん用意しております。ぜひお越しください。

問 ☎0942-75-6607



※2025年7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 外来担当表一

令和7年4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。

