栗田病院 広報誌 やすらぎ

2018.
Vol.14

特集―P1
アルコール依存症
くりたのげんば―P4
グループ施設―P5
健康レシピ―P7
ほのぼの通信・つばさ通信―P8
栗田病院レビュー―P9
KURITA☆SPORTS!―P10
栗田病院グループ インフォメーション―P11

がんばろう! 日本

ISO 9001:2008認証取得

栗田病院 広報誌やすらぎ第14号

平成30年1月9日発行 編集・発行／栗田病院広報誌編集委員会 長野市栗田695 電話番号026(226)1311(代)

栗田病院グループインフォメーション

栗田病院グループ スタッフ募集

栗田病院

募集職種	看護師【常勤・パート】……若干名 看護助手【常勤】……若干名 ※夜勤業務可能な方大歓迎!
勤務時間	日勤／8:30～17:00 夜勤／16:30～9:30 ※上記時間以外もご相談ください。
給与・休日	規定による (日勤常勤のみでも正社員となります)
お問い合わせ	☎026-226-1311（人事課） mail:jinji@kuritahp.or.jp

社会福祉法人 長野南福祉会

募集職種	介護職員【常勤・パート】……若干名 看護職員【常勤・パート】……若干名
勤務地	勤務地についてはご相談ください。
勤務時間 給与・休日	法人規定による シフト勤務による週休2日制
お問い合わせ	☎026-217-2397（法人本部／久保） mail:honbu@minamifukushi.or.jp

●職場見学等、お気軽にお問い合わせください

栗田病院外来担当医表 (2017年11月1日現在)

内科外来担当医表 ●赤字は女性医師

曜日	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
第1診察室	一由	一由	交代制	交代制	倉石(章)	倉石(章)	一由	一由	三井	三井	休診	
第2診察室	—	—	—	—	—	—	—	—	稲田	—		

精神科外来担当医表 ●赤字は女性医師

曜日	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
第3診察室	中澤*2	中澤*2	—	—	岡田*1	—	—	—	—	—	—	休診
第5診察室	—	—	荒井*1	—	荒井*2	荒井*2	—	—	—	—	—	
第6診察室	倉石(三)*1	—	金山*1	—	田中	田中	萬羽	萬羽	竹内*1	—	—	
第7診察室	金山*2	金山*2	竹内*2	竹内*2	倉石(和)*2	倉石(和)*3	田中*1	—	倉石(三)	倉石(三)	倉石(和)*2	
第8診察室	稲田	稲田	—	—	萬羽*1	—	岡田*2	岡田*2	—	稲田*4	—	

*1：初診（予約制） *2：予約制 *3：物忘れ（認知症） 外来（予約制） *4：アルコール関連外来（再診） 雷鳥会（金曜11:00～12:00） 白樺会（水曜10:30～11:30）

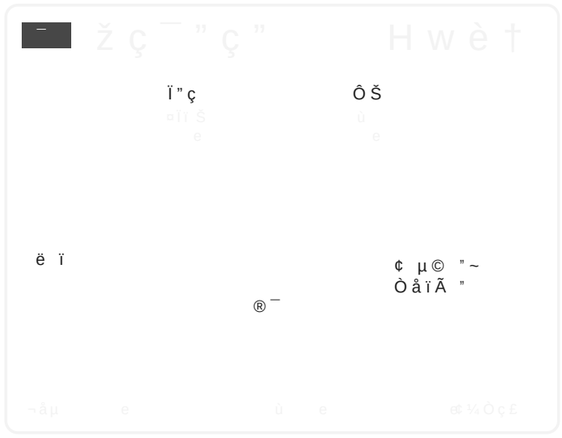
栗田病院
〒380-0921 長野市栗田 695
TEL.026-226-1311(代)
FAX.026-224-8673
地域連携室専用／ TEL.026-224-3961
健 診 専 用／ TEL.026-226-0007
歯 科 専 用／ TEL.026-269-0011
HP http://www.kuritahp.or.jp

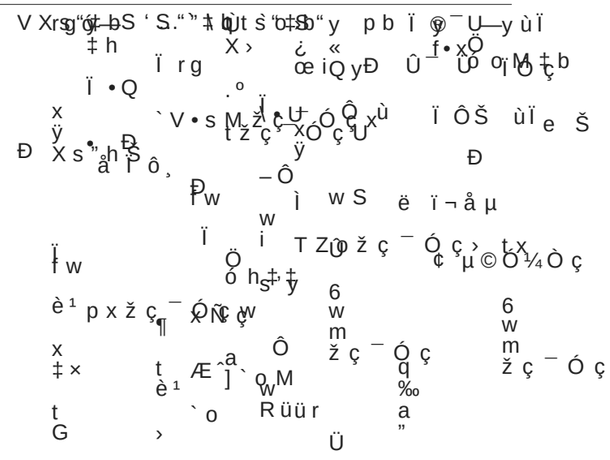
■診療科目
内科・心療内科・精神科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・歯科・小児歯科・人間ドック

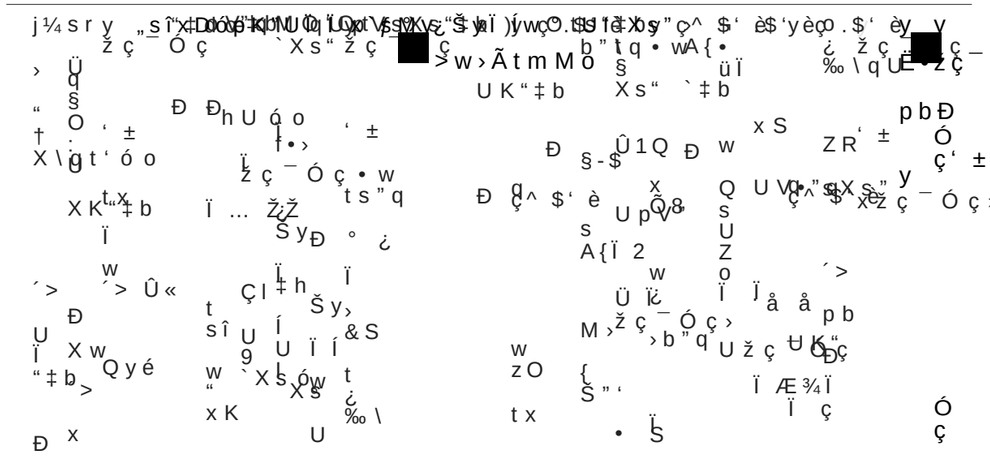
■診療時間（受付時間）
月～金曜日　午前 8:30～12:30(8:30～12:00)　午後 13:30～17:00(12:30～16:30)
土曜日　午前 8:30～12:30(8:30～12:00)
※初診(予約制)／月～金曜日：原則午前中のみ　※(　)内時間は受付時間

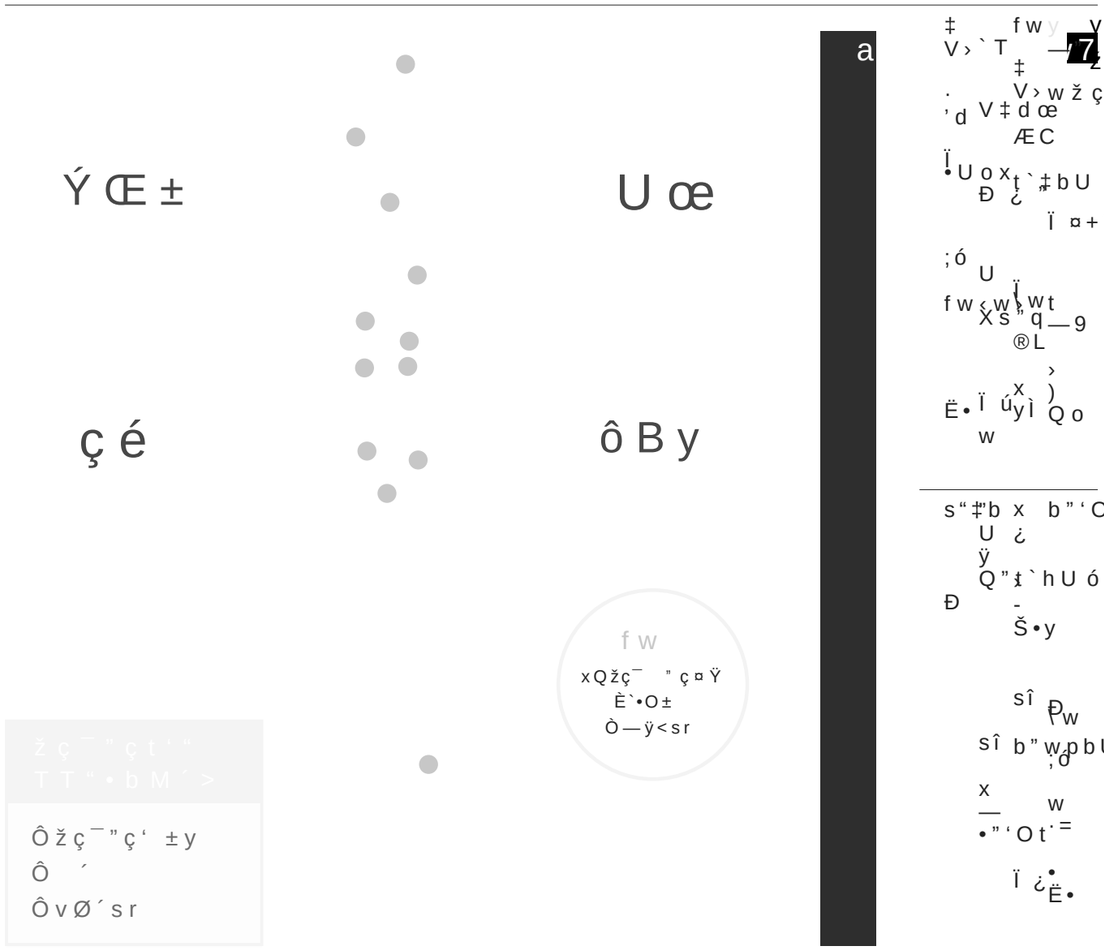
■休診日
内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科／土・日・祝休日
心療内科・精神科／土(午後)・日・祝休日
歯科・小児歯科／水(午後)・土(午後)・日・祝休日
人間ドック／土・日・祝休日

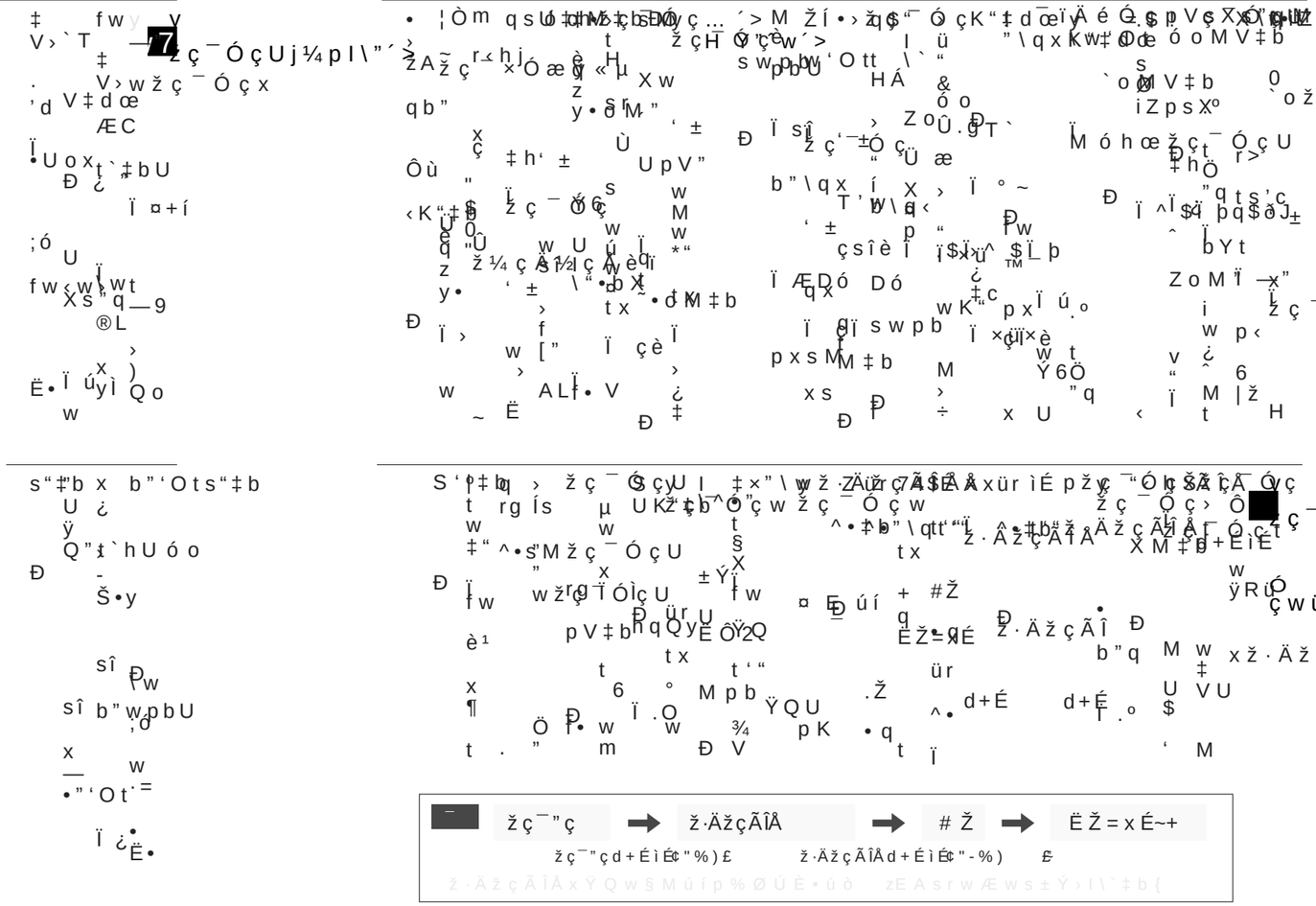
žç¯"ç ‘ ±









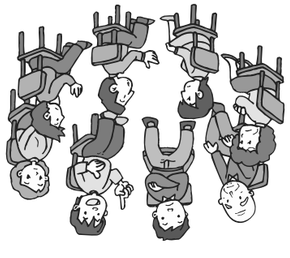


žç¯"ç ➡ ž·ÄžçÃÎÅ ➡ # Ž ➡ ËŽ=xÉ~+

žç¯"çd+ÉìÉ¢"%)£ ž·ÄžçÃÎÅd+ÉìÉ¢"-%) £

ž·ÄžçÃÎÅxŸQw§Múíp%ØÚÈ•úò zEAsrwÆws±Ý›l\`‡b{

•b'W 7PM



宿泊型自立訓練・自立訓練（生活訓練）／グループホーム

メゾン・ド・エスポワール

メゾン・ド・エスポワール 施設案内

メゾン・ド・エスポワールは、平成11年4月に開設しました。施設名はフランス語で「希望の家」。障がいのある方が希望を持ち生活できるよう、4つの事業に取り組み、様々なニーズに対応します。

施設の特徴

①共同生活援助（グループホーム）は、利用者の身体及び精神の状況や環境に応じて、相談その他の日常生活上の援助を行います。

②宿泊型自立訓練は、一定期間居住の場として、食事や家事など自立生活に必要な様々な経験を積み重ね、地域で生活するための訓練、相談及び助言、その他必要な支援を行います。

③自立訓練（生活訓練）は自立した日常生活または、社会生活ができるよう、一定期間、生活機能の向上のために必要な訓練を行ないます。

④短期入所事業所（ショートステイ）は、ご家族の事情や休養などで一時的に支援が必要になったとき、短期間の利用ができる機能も併せ持ち、在宅の障がいのある方やそのご家族の支援を行います。

施設でのくらし

精神保健福祉士、社会福祉士等が利用者の日々の生活を支えます。

利用者の人格や価値観を尊重し、その状況に応じて個別又は集団的方法によって日常生活に必要な生活技術の習得、衛生管理、対人関係、就労などの支援を行います。

また、当番制で行う毎朝の味噌汁づくりや共有スペースの清掃、各月ごと行事もあります。

外部から講師をお招きし、巾着作りに挑戦しました。生地を選ぶところから始まり一つひとつの作業に喜一憂しながら取り組んでいました。施設スタッフも参加者それぞれのペースに配慮しながら作業をサポートしています。

巾着作りの様子

メゾン・ド・エスポワール 施設概要

運営主体　社会福祉法人長野南福祉会

施設名称　メゾン・ド・エスポワール

事業の種類と定員
・宿泊型自立訓練
・自立訓練（生活訓練）
・共同生活援助（介護サービス包括型事業所）
　定員20名
　定員10名
・短期入所／定員1名

所在地　〒380－0914　長野市稲葉770－1

電話　026（269）6655

FAX　026（269）6654

入所相談窓口

メゾン・ド・エスポワール
サービス管理責任者　宮崎　みどり
問い合わせ時間　8時30分～17時15分

地域活動支援センター／グループホーム

希来里（きらり）

希来里 施設案内

地域活動支援センター希来里は、障がいのある方が抱える問題について相談に応じ、必要な支援や援助を総合的に行っている施設です。

相談支援事業

障がいのある方の福祉に関する様々な問題についてご相談に応じ、情報の提供等を行っています。主に、生活に関するご相談等をいただいています。

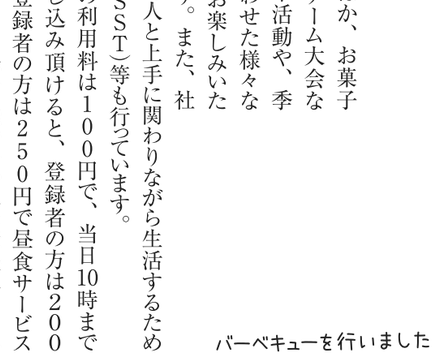
地域活動支援センター

希来里で行われる活動は、利用者さんが様々な体験を通じて他の方々と交流し、感動を分かち合っていただけることを願って計画・実施されています。たとえば、「きらっと光る会&しゃべり場」では、利用者さん方は自身の生活上における悩みや思いを本音でお互いにぶつけあい、共有しあうことで心からの交流を深めています。

そのほか、お菓子作りやゲーム大会などの日中活動や、季節にあわせた様々な行事もお楽しみいただけます。また、社会の中で人と上手に関わりながら生活するための訓練（SST）等も行っています。

施設の利用料は100円で、当日10時までにお申し込み頂けると、登録者の方は200円、未登録者の方は250円で昼食サービスを受けることが可能です。（※登録料：2、400円／年）また、希来里は土日・祝日も開館しており、開館時刻内であればお好きなときにお越しいただき、且つお帰りいただくことができます。

※開　館　日：火・水・金・土・日曜日
開館時間：9時～17時まで



バーベキューを行いました

グループホーム紹介

グループホームの居室はそれぞれ個室となっており、入所者の方々のプライバシーに配慮された作りとなっております。また、冷暖房も完備されているので、快適な生活を送ることが可能です。さらに、職員が宿直を行っているため、夜間も安心です。

希来里 施設概要

運営主体　社会福祉法人長野南福祉会

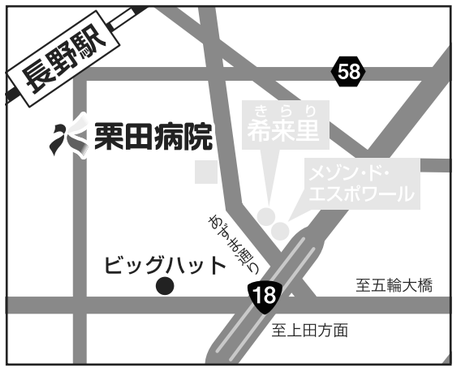
施設名称　地域活動支援センター／グループホーム 希来里

事業の種類と定員　地域活動支援センターⅠ型・長野市障がい者相談支援センター・相談支援事業（特定・一般）
共同生活援助（グループホーム）／定員18名
短期入所／定員2名

所在地　〒380－0915　長野市稲葉147－5

電話　026（267）5685

FAX　026（225）5668



メゾン・ド・エスポワール/
希来里
橋詰　ゆき枝施設長

入所相談窓口

電話　026（267）5586　※相談専用
希来里　担当　宮下・板倉
問い合わせ時間　開館日の9時00分～16時30分

健康レシピ

健康レシピ
「減塩」のススメ

皆さんは食事に含まれる「塩」について考えたことがありますか。厚生労働省の日本人の「食事摂取基準2015」では、1日の食塩摂取量が、成人男性で8g未満、成人女性で7g未満を目標量として定めています。一方、実際の摂取量は男性平均値11.3g、女性平均10gと大幅に目標量を超えているのが現状です。

食塩の摂り過ぎは血液中の塩分濃度を高めます。塩分濃度が高くなった身体は、濃度を一定に保つために水分を溜め込み、血液量を増やします。すると多量の血液を押し出そうと強い圧力がかかるため、高血圧につながります。高血圧は脳卒中や心筋梗塞、腎疾患など多くの病気の原因となります。また食塩の摂り過ぎは胃がんのリスクが高くなるとの研究報告もあります。自分はまだ高血圧になっていないので大丈夫と思われている方も、食塩の摂り過ぎには極力注意しましょう。

- 「かける」より「つけて」食べましょう。
- 調味料は味を確かめてから使いましょう。
- 汁物は具沢山にして汁気を減らしましょう。
- ラーメンなどの麺類の汁は残しましょう。
- 出汁、ハーブ、スパイス、果物、ゴマ、ナッツなどを利用し美味しさをプラスしましょう。
- 低塩の醤油、ケチャップ、ソース、酢などの調味料を使いましょう。
- 外食や加工食品などは栄養成分表示で塩分量

DHA・EPAがたくさん!

サバのマリネ

青魚には、DHAやEPAが豊富に含まれます。
DHAやEPAにはコレステロール低下や血圧を下げる効果がある他、記憶力の向上やうつ病の予防にも効果があると言われています。

材料（4人分）

- さば（3枚おろしの切り身）…2切れ
- 片栗粉……50g
- たまねぎ……100g
- ほうれんそう……80g
- ぶなしめじ……40g
- 黄パプリカ……40g
- ミニトマト……120g
- 小ねぎ……適量
- オリーブオイル……20g
- ★めんつゆ（ストレート）……100ml
- ★酢……50ml

◆作り方

監修：栄養科 管理栄養士
小淵　静