

# めぐみ

ガラシアニュース  
<http://www.gratia.or.jp/>

2024  
No. 178



「修道院のタケノコ」

## 目次

地域の皆さまから信頼され  
選んでいただける病院をめざして  
2024年度 新入職員を迎えて  
ガラシア病院のホスピスで  
食べて元気にフレイル予防  
「音健アワード2023」入賞しました！

## お知らせ

### ■【各種健康診断を受けていただけます】

箕面市の健康診断（基本健診・生活習慣病健診〔特定健診〕）、協会けんぽ（一般健診・特定健康診査）、雇用時健診など企業様の職員健診も受けていただけます。詳しくは、お問い合わせください。



## 地域の皆さまから信頼され選んでいただける病院をめざして——



看護部長  
浅野 弘美

穏やかな4月新しい年度の始まりです。新年を迎えてすぐに能登半島を地震が襲い、先日は愛媛でも震災がありました。被災されました皆さまには、心よりお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈りいたします。

2月～3月はガラシア病院で苦楽を共にした多くの仲間がそれぞれ次の目標に向かい新天地へと進んでいきました。それぞれの部署では、これまで関係性を深く刻んできた仲間がひとり、また一人といなくなり大変残念で寂しいものでした。しかし、この4月には新しく大勢の方がガラシア会の仲間となり、それぞれの職場では新しい仲間との一日が始まりました。新しく入職された仲間とガラシア会のこれからの道を刻んでいきたいと思えます。

3月16日北陸新幹線の金沢－敦賀駅が延伸開業、テレビでも始発からとても賑わっている様子が映し出されていました。そしてこの箕面市も構想から半世紀待ちわびたといわれる北大阪急行線が延伸され、3月23日箕面船場阪大前駅と箕面萱野駅が開業となりました。当日はあいにくの

お天気でしたが、その翌週にお天気に誘われ箕面萱野駅まで足を延ばしてみました。いつも見ていた商業施設も駅のホームから眺めると違った景色にも見え、駅のホームや表示も新鮮で、一日限定の「撮り鉄・乗り鉄」を楽しむことができました。商業施設内は新しい店舗やイベントで大変活気にあふれている状況でした。

駅や道がつながるといことは、交通としての手段だけでなく、想いをこび想いをむすぶという人と人との繋がり、先人との繋がり、地域と地域との繋がり、地域の活性化などが大きく期待されます。このガラシア病院も1969年箕面に移転して55年、地域の皆に支えられてまいりました。今年度は診療報酬改定と病院機能評価受審（緩和ケア病棟・南館病棟）があります。年度始まりは昨年来の課題が山積みではありますが、日頃の実践を整理・言語化して職員一同力を合わせてチャレンジしていきたいと思えます。そして、これらの行動の一つひとつが受診される皆さまからも職員からも選ばれる病院へとつながるよう取り組んでいきたいと思えます。

## 2024年度 新入職員を迎えて

毎年、年度初めの4月は、中央館2階にある聖ヨゼフ聖堂で辞令交付式が行われます。4月1日採用の新入職員と人事異動（昇任・昇格）の職員が集まり、前田万葉理事長（代理 松本常務理事）から辞令が一人一人に手渡されます。施設長はじめ各事業所の長が参列し辞令交付を見守ります。静かな聖堂で一人一人が受け取られる辞令交付式の雰囲気は、毎年の事ながら新鮮で参列している職員もまた新たな気持ちにされます。

色々な経験を経てガラシア会の一員になっていただいた新入職員の皆さん、また昇任・昇格として新たな役割を担って頂く職員の皆さん、ガラシア会を利用いただく方々に癒しの心を届けて戴ければと思えます。

法人事務部 部長 福島 成之



辞令交付式



田村院長 あいさつ

## ガラシア病院のホスピスで

昨年4月にホスピス病棟に入院していた姉妹を天国に見送りました。

病気が見つかった時、積極的な治療はしないと本人が判断し、痛みが伴うようになってホスピス病棟に入院しました。当初、この病室からは修道院の聖堂がよく見えるので、いつもイエス様や姉妹と一緒にいることができると喜び、手入れのゆきと似た北館周辺の草花を眺め楽しんでいました。

お見舞いに行くと、いつも笑顔で「神様にゆだねているので、安心している」「先生や看護師さんがよくしてくれるので大丈夫よ」「お見舞いありがとう」と感謝の気持ちを述べ、逆に慰められてきました。病棟スタッフからも、楽しいお話や優しい笑顔に癒されるということばもいただいていた。

苦痛を和らげる治療やケアを受けていましたが、激しい痛みや不安な気持ちに襲われていたと思います。それでも、「苦しい」「不安」「寂しい」という言葉を聴くことはありませんでした。

結核を患った歌人正岡子規が最期に過ごした六畳間で書き綴った随筆に『病床六尺』があります。ほとんど一歩も歩けなかった苦しみ・不安、日々のたわいもない日常の風景、介護してくれる家族のこと、文学、芸術、宗教など心の底から湧いてくる気持ちを日々書き綴った随筆です。同時に死と向き合う心情を赤裸々に包み隠さず表現した闘病記録ともいわれています。



修道院の聖堂（ホスピス駐車場から）

「瓶にさす藤の花ぶさみじかければ畳の上にとどかざりけり」という短歌には、藤の花房を寝ながら下から見上げた様子が詠まれています。枕もとの瓶の藤は、今は盛りの美しい花房ですが、それに対し子規のしみじみした寂しさが伝わってきます。

姉妹は、病室から聖堂や修道院を眺めながら、その先に何を見ていたのでしょうか。死と向き合う気持ちに寄り添えなかったこと、言葉にならない心の叫びを聴き取れなかったこと、手を握りあって涙を流すことができなかったことを今でも心残りに思っていますが、ホスピスでドクターやスタッフに支えられて最期を迎えられたことに感謝しています。

大阪聖ヨゼフ宣教修道女会 高橋 由美子

## 「音健アワード2024」入賞しました！

日本音楽健康協会が主催している「うたと音楽で奏でる地域の健康と笑顔あふれるまちづくり」をテーマとした「音健アワード2023」のエルダリーケア部門（対象：介護施設・医療機関・社会福祉施設全般）で、ニューライフガラシアの「歌って踊ろう、笑唄ダンス」が入賞しました。以下が、その作品を応募した際の紹介文です。

『音楽や踊りは人を楽しく元気にしてくれます。利用者さんとスタッフで楽しく歌って踊れるような施設の歌が欲しいという願いから、3年半前にこの笑唄の原曲が生まれました。その後、施設のスタッフがそれぞれの能力を活かし、編曲及び伴奏を加えて楽曲を完成させ、ダンスの振り付けを考案し、手話動画も追加して、このたび共同作業の下、ついに作品が出来上がりました。

笑唄は、その分かりやすい歌詞とメロディーの馴染みやすさから、利用者の皆さんもとても気に入っています。週2回、昼12時半から30分間、デイケアのフロアで、「アフターランチミュージック」と題して、利用者さんのリクエストに応えながら、ギターを弾き語りを行なっていますが、毎回ライブの最後はこの笑唄で締めくくります。その模様は、You Tube のニューライフガラシアチャンネルで配信しています。応募した動画は誕生日会でデイケアと入所の方が一堂に会した時のものです』。

締め切りが迫った短時間での動画編集だったので、担当者はさぞかし大変だったろうと思います。残念ながら、優秀賞には手が届きませんでしたが、とても良い作品に仕上がっています。是非一度 You Tube（ニューライフガラシアチャンネル）でご覧になってください。



介護老人保健施設ニューライフガラシア 施設長 阿曾沼 克弘

## 『食べて元気にフレイル予防』

フレイルをご存じですか？年を重ねて体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態を指します。「おいしく食べられなくなった・疲れやすく何をしても面倒・体重が以前よりも減ってきた」そんなことはありませんか？もしかして、それはフレイルかもしれません。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えどきです。早めに気づいて対策すれば、進行を防ぎ健康に戻ることができます。



たんぱく質  
19.9g

### 《フレイル予防のための食事のとり方》

- 3食（朝食、昼食、夕食）しっかりとりましょう
- 1日2回以上、主食（ごはん、パン、麺類）・主菜（肉、卵、大豆製品）・副菜（野菜、きのこ、いも、海藻）を組み合わせる食べましょう
- いろいろな食品を食べましょう（それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます）

### 《たんぱく質をとりましょう！》

いくつになっても活動的に過ごすためには、筋肉を落とさないことが重要です。加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるので、よりいっそうたんぱく質を含む食品をとりましょう。

栄養科 管理栄養士 由里 孝子

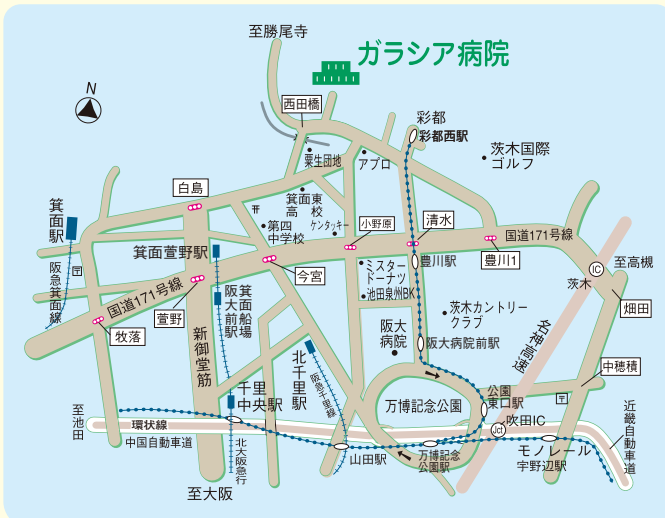
#### 豚肉と大豆のオイスターソース炒め (1人分約 322kcal 食塩相当量 1.9g)

| 材 料             | 2人分     | 作り方   |
|-----------------|---------|---|
| ◆ 豚こま切れ肉        | 150g    | ① 豚肉は3cm幅、玉ねぎは1cm幅に切る。                      |
| ◆ 玉ねぎ           | 50g     | ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、豚肉、玉ねぎを入れ、肉の色が変わるまで炒める。 |
| ◆ しめじ           | 20g     | ③ 大豆としめじ、豆板醤を加えてさっと炒め、Aを加えてさらにいためる。         |
| ◆ 蒸し大豆          | 100g    |   |
| ◆ ごま油           | 大さじ1/2  |   |
| ◆ にんにくチューブ      | 少々      |   |
| ◆ 豆板醤           | 小さじ1/2  |   |
| A オイスターソース・しょうゆ | 各大さじ1/2 |   |

#### 夏野菜の味噌汁 野菜をプラス (1人分約 53kcal 食塩相当量 1.1g)

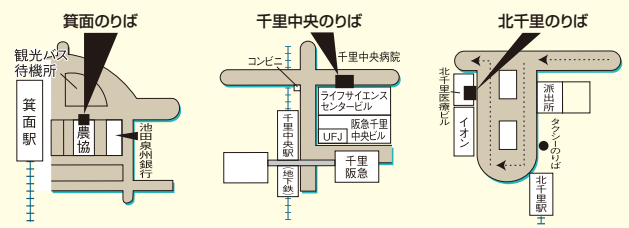
| 材 料     | 2人分     | 作り方   |
|---------|---------|---|
| ◆ なす    | 80g     | ① なすはへたを切り、縦半分に分けてから1cm幅に切る。それを水にさらす。ミニトマトは半分に、オクラはへたを切った後3等分に切る。 |
| ◆ オクラ   | 2本      |   |
| ◆ ミニトマト | 2個      |   |
| ◆ サラダ油  | 小さじ1    |   |
| ◆ だし    | 1カップ1/2 | ② 鍋に油を熱しなすを炒め、だしを加える。煮立ったら弱火で5分煮る。オクラを加えて2分煮たら、ミニトマトを入れ、味噌をとく。    |
| ◆ 味噌    | 大さじ1    |   |

※ 味噌汁の具は、さやいんげんやズッキーニなど夏野菜でも



●千里中央・北千里・箕面駅からシャトルバスを運行しています。

（送迎バス各のりば）



### ガラシア訪問看護ステーション

TEL 072-727-1866 FAX 072-729-3311  
2020年8月から土曜日も開設しています

介護老人保健施設

### ニューライフガラシア

TEL 072-729-2346 FAX 072-729-7951

指定居宅介護支援事業所

### ケアプラン ガラシア

箕面市小野原東 3-5-19  
TEL 072-729-2347 FAX 072-734-8484

2023年5月  
移転しました！

### ガラシア園田クリニック

兵庫県尼崎市小中島2丁目17-1  
TEL 06-4960-3800

スタッフ募集の  
ページQRコード



医療法人ガラシア会 日本医療機能評価機構認定病院

〒562-8567 大阪府箕面市粟生間谷西6丁目14番1号  
TEL.072-729-2345 FAX.072-728-5166  
http://www.gratia.or.jp/

#### ■診療受付時間

平日 / 8:30~11:30  
12:30~15:30  
土曜日 / 8:30~11:30

#### ■休診日

日曜、祝祭日、土曜午後  
12/30~1/3

★ スタッフを募集しています、詳しくはホームページをご覧ください。

## 編集後記

2024年は能登半島大地震という大きな災害から始まる事となりました。被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。季節は留まることなく春を迎え、また夏、秋へと進んでいきます。これまでの歴史の中でも大きな災害がたくさんありましたが、人は悲しみを背負いつつもその度に克服してきました。表紙の筍、成長すると固く、でも、しなやかな竹になります。竹は成長も早く、日本では『生命力・成長』の象徴とされています。

2024年度、高く青空に向かって伸び行く竹のようにと願いを込めて。

N.F



編集・発行 広報委員会