

**第20回
ほっとソフト
バレーボール大会**
精神保健ボランティア
ほっとはあと
高知市総合体育館
H28.3.10(木)

参加施設：あき総合病院、同仁病院、土佐病院、藤戸病院
海辺の杜ホスピタル、高知ハーモニーホスピタル
みどり作業所、ほっとチーム、南国病院
(参加チーム11チーム)



精神科ケア室主任

精神保健福祉士 竹村 哲也

大会当日は晴天に恵まれ、わんぱーく高知で昼食後、会場入りしました。予選ブロック1試合目の藤戸病院には2-1で競り勝ち、2試合目の土佐病院には2-0のストレート勝ち。決勝リーグに残ったことで達成感は満ちていたが1試合目の海辺の杜に勝ち、決勝戦の同仁病院とは接戦の末、優勝を勝ち取ることが出来ました。例年だとY氏が主力となり、交代要員も限られていたが、今年は新しいメンバーが加わったことで全員プレーにて試合に挑み、采配もしやすく新旧メンバーの良さが発揮された大会でした。

メンバー K・Yさん

今年はまあまあだと思っていた。ところがフタを開けてみると、これはいいスタートで海辺の杜を破り、同仁とも競り合いに勝ち優勝を勝ち取った。この喜び永遠に。

メンバー じゅんーさん

ほっとはあとソフトバレー大会。優勝しました。今年は戦力が充実しており、新しいメンバーさんが3人参加してました。旧来のメンバー5人と共に、新旧一体となつてつかんだ優勝です。仲良く戦つてつかんだ優勝でした。

**お手軽
レシピ
No.4**

◆ ささみ丼 ◆

500kcal/塩分 1.5g

材料(1人分)

- ささみ・・・60g
- ご飯・・・180g
- キャベツ・・・50g
- もやし・・・30g
- にんじん・・・10g
- 調味料
- みりん・・・小さじ1
- 濃口醤油・・・大さじ1/2
- おろし生姜・・・少々
- 錦糸卵
- たまご・・・1/2個 油・・・小さじ1/2



- ① 皿にささみと調味料を入れて15分ほどおく。
- ② 野菜を切り(キャベツ・にんじんはせん切り、もやしはそのまま)、茹でて絞る。
- ③ フライパンで錦糸卵を作る。炒り卵でもOK。
- ④ ①にラップをかけてレンジで3分ほど蒸し、ほぐして蒸し汁と和える。
- ⑤ 丼にご飯と各具をのせて、出来上がり♪

**精神科ケア室 & 管理栄養士
栄養部主任 管理栄養士 杉本 和子**



**3病棟
看護主任 豊永 広恵**

この度4月1日より3病棟看護主任を任命されました。辞令発表後、スタッフの皆から激励の言葉を頂き気の引き締まる思いの反面、不安が募る日々を過ごしながら4月に突入しました。主任業務に慣れない日々を送っていますが、自分一人ではなく皆と頑張っていけばいいという思いで前進していきます。働きやすい職場を目指し、看護部として知識と技術のレベルアップを目標に私自身も成長していきたいと考えています。宜しくお願いします。



「3病棟 食堂兼談話室の鯉のぼり」
見に来て下さい。

**外来
看護主任心得 西野 光世**

このお話を受けた時、今まで気楽にのほほんと過ごしてきた私がまさか、と少し戸惑いました。しかし佐光部長の「私がフォローするから」の言葉と、外来の二人の暖かい雰囲気、何とか頑張ってみようと思えるようになりました。

外来は受け付けと共に、当院に来られる患者様にとって初めて関わる部署、言わば南国病院の顔と言っても過言ではないと思います。私達の対応が即病院の印象となってしまうかもしれない重要な部署だと考えます。常に接遇に留意し、振る舞いに気を付けていきたいと思えます。また他部署との連携を密にし、風通しの良い関係でありたいとも思っています。至らないとは思いますがどうぞ宜しくお願い致します。



**5病棟
看護主任 新階 友美**

昨年、主任心得を任命され1年が経ちました。この1年間を振り返って思う事は日々の業務を終える事に精一杯であり余裕が無く、主任業務を十分理解して動いていたかは疑問に思う部分が増えました。そのため、今年度の抱負としては主任としての立場を意識し、もう少し余裕のある行動を取ると共に、その日の業務の振り分けや調整ができるよう広い視野を持てるよう努力したいと思います。また、教育面については自己学習に力を入れると共に研修にも参加し、指導が出来るようにより一層努力したいと思います。そして、師長さんの手助けが余り出来ていませんが今後も密に報連相しながら成長できればと思います。これからもスタッフの皆さんに支えてもらいながらも努力していきたいと思えます。



看護主任 大崎 浩徳

主任心得から1年が経過しました。主任業務に加え機能評価に向けた準備など初めてのことで、焦ったり戸惑ったりすることがありました。「主任さん」と呼ばれても実感がなく、毎日の業務をこなしていくのが精一杯です。主任の役割についてもまだよく把握できず、今でも「ほんとに僕が主任でいいのかな」と思っているのは正直なところです。僕が病棟主任として心がけていることは、スタッフ全員が自由に意見を出し合い、相談できる環境を作ることです。これからもスタッフと協力しながら日々成長していきたいと思えます。不安もありますが頑張っていきます。今後ご指導のほどよろしくお願い致します。



**2病棟
看護助手リーダー 久保 りさ**

昨年4月より、看護助手リーダー心得として業務改善やチーム会に関わってきました。一年間振り返るとあっという間でしたが、教育と感染の両チーム会に参加させて頂いていろいろと勉強になりました。病棟内でも、事あるごとにリーダーとしての立場をいつも頭の隅に置いての業務を心掛けて来たつもりです。この一年で自分が少しでも成長できたのか、まだ分かりません。しかし、今年から看護助手リーダーとして冷静に落ち着いた業務ができるように、学んだ事を少しでも活かしていければと思います。まだまだ思うようには上手くいきませんが頑張りたいと思えます。どうか宜しくお願い致します。

