

はまなす

【発行】
958-0024
新潟県村上市瀬波中町12番18号
医療法人責善会
0254-53-2890

VOL.9
2019.04



病院駐車場にて



早咲きの桜が
3月下旬に咲きました

桜餅作りでは、あんこを包むのが大変だったそうです。みなさんの努力の甲斐あって、とてもおいしそうに出来上がってます



デイケア料理教室「桜餅」



再来の方へ

2回目以降受診される場合は、主治医の診療日に、受付時間の予約をとって頂く形となります。会計時に窓口で予約する他、お電話でも受付が可能です。

再診診療日	
平日、第1・第3土曜日	
<ul style="list-style-type: none"> 受付時間は原則として午前のみのご案内となります。 予約なしで受診をする場合、必ず8:00~12:00の間に受付をお願いします。 予約なしの場合待ち時間が長くなります。 	
再診予約連絡先	
0254-53-2890 (☎12:00~17:00)	
※午後からのご連絡をお願いいたします。	

村上市はまなす病院 外来診療のご案内

はじめての方へ

予約制となります。予めお電話で予約をおとりください。予約の際に受付時間の目安をお伝えします。予約枠には限りがありますので、ご理解をお願いいたします。

初診診療日	
平日のみ	
<ul style="list-style-type: none"> 受付は午前のみのご案内となります。 	
初診予約連絡先	
0254-53-2890 (☎平日8:00~17:00)	



- 村上市はまなす病院**
〒958-0024
新潟県村上市瀬波中町12-18
☎0254-53-2890
- 指定障害福祉サービス事業所 はまなすホーム**
〒958-0024
新潟県村上市瀬波中町10-1
☎0254-50-7090
- 地域生活支援センター はまなす**
〒958-0024
新潟県村上市瀬波中町10-1
☎0254-50-7104
- 地域活動支援センター やまびこの家**
〒958-0864
新潟県村上市肴町10-14
☎0254-53-5555

せなみ巡回バス

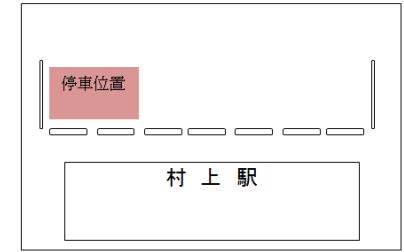
運行日 月曜日～土曜日
(日曜日・祝日・9/3~9/5・12/29~1/3運休)
運賃 1乗車:大人100円、小学生・障がい者50円

時刻表 ※2017年9月20日時点

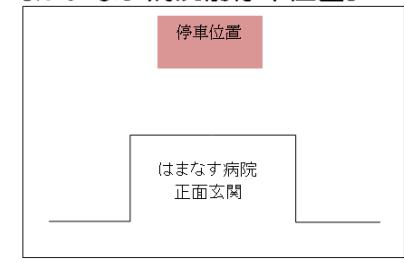
番号	停留所	1便	2便	3便	4便
1	村上営業所	8:08	9:48	12:28	16:08
2	村上駅前	8:10	9:50	12:30	16:10
3	肴町(八百金商店様向かい)	8:12	9:52	12:32	16:12
4	大欠(酒のかどや様向かい)	8:13	9:53	12:33	16:13
5	中等教育学校前	8:15	9:55	12:35	16:15
6	青少年ホーム前	8:16	9:56	12:36	16:16
7	はまなす病院前 (はまなすホーム様前)	8:18	9:58	12:38	16:18
8	瀬波病院(正面玄関前)	8:22	10:02	12:42	16:22
9	瀬波温泉前 (榎の宿吉田や様脇)	8:24	10:04	12:44	16:24
10	瀬波温泉なぎさ通り (瀬波温泉海水浴場入口)	8:25	10:05	12:45	16:25
11	あかまつ荘前	8:27	10:07	12:47	16:27
12	松波町(コウデン様庫前)	8:29	10:09	12:49	16:29
13	瀬波中町	8:30	10:10	12:50	16:30
14	瀬波上町(瀬波上町公民館前)	8:30	10:10	12:50	16:30
15	青少年ホーム前	8:31	10:11	12:51	16:31
16	中等教育学校前	8:33	10:13	12:53	16:33
17	大欠(酒のかどや様前)	8:34	10:14	12:54	16:34
18	肴町(肴町主食様前)	8:36	10:16	12:56	16:36
19	村上病院前(花のふじ井様前)	8:37	10:17	12:57	16:37
2	村上駅前	8:38	10:18	12:58	16:38
1	村上営業所	8:40	10:20	13:00	16:40

※上記は当誌発行時点の運行表を新潟交通観光バス様の了承を得て掲載しております。ご理解の上、ご活用ください。
(村上市ホームページにも時刻表が掲載されております。)

【村上駅前停車位置】



【はまなす病院前停車位置】



送迎車



当法人でも送迎車を運行しています。
ピンクのステッカーが目印です。

①便	はまなす病院発 11:00	村上駅着 11:05
②便	村上駅(駅前ロータリー)発 11:10	はまなす病院着 11:15
③便	はまなす病院発 14:30	村上駅着 14:35

- 平日のはまなす病院の外来診療日のみ運行いたします。(土曜日の運行はございません。)
- ご乗車頂けるのは、当日はまなす病院を受診、または、はまなすホーム、地域生活支援センターはまなすを利用される方のみです。
- 料金は無料です。
- 途中下車や立ち寄りのご要望にはお応えできませんのでご了承ください。

新入職員オリエンテーション

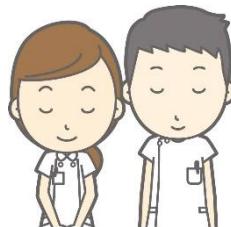
新年度初日、外は雪がちらつく4月とは思えない寒い一日。当法人も新入職員を迎え、オリエンテーションを開催し、ビジネスマナーや医療安全・個人情報についてなどの講義や院内の設備見学等行いました。当法人の一員として新たな一歩を踏み出しました。一人ひとりの持つ知識や個性を生かし、今後さらに経験を積み、それぞれの部署で活躍してもらいたいと思います。



★ 事務長・看護部長と集合写真 ★



これから
よろしくお願いします



行事紹介

「院内クリスマス会」



今回のクリスマス会では、各病棟合同で合唱・ハンドベルを使った合奏を披露。初の試みで患者さんも職員も緊張していましたが、約2ヶ月に渡る練習の成果を本番では見事に発揮した素晴らしい発表でした。聖歌隊をイメージした衣装も素敵☆



「節分」



各病棟内・デイケアにて節分を行いました。認知症治療病棟では職員が鬼に扮し、籠に豆(豆に見立てた玉)を入れます。

「お正月」



年明け、各病棟では福笑いや書初めを行い、小正月には団子の木を作り無病息災を願って飾りました。

世界観を変える!?

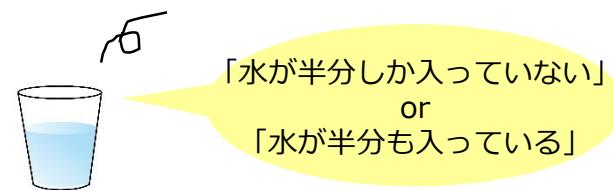
リフレーミング技法



新元号「令和」が発表され、いよいよ平成も残すところ数週間となりましたね。みなさんにとってどのような年でしたでしょうか。「令和」を迎えるにあたり、ポジティブな気持ちで日々過ごせるよう、心理学の観点からある方法を一つ紹介いたします。

みなさんは「リフレーミング技法」という言葉を聞いたことがありませんか？これは、自分自身の中にある「否定的なイメージ」を「肯定的なイメージ」に変える技法のことです。一つの物事を違う方向・視点からとらえることで、受け止め方や感じ方も変わってきます。自分自身を肯定的にとらえることができるようになると、気持ちや姿勢が楽になったり、少し前向きにとらえることができるようになります。これは「目標達成・問題解決」に効果が期待できるとされています。これは「目標達成・問題解決」に効果が期待できるとされています。これは「目標達成・問題解決」に効果が期待できるとされています。

このコップの見てどう思いますか？



✖ 行き詰った状態
✔ 満足な状態
✔ ネガティブな事柄
✔ ポジティブな事柄



半分しか入っていない
「否定的なとらえ方」

半分も入っている
「肯定的なとらえ方」

枠組み（フレーム）は、自分の認識に影響を与えるだけでなく、感情や気分、意味づけや思考、行動に影響を与えます。枠組み次第で「満足感、できそう、やれるかも」に変化させることができます。

状況のリフレーミング／内容のリフレーミング

状況のリフレーミング

「他のどのような状況ならば役立つか？どこで機能するだろうか？」

内容のリフレーミング

「他にどんな意味があるだろうか？」

「どんなプラスの価値があるだろうか？」

言葉のリフレーミング（言い換え）

この他にも、いくつかリフレーミング方法があります。まずは取り入れやすいところから少し意識を変えてみる。と良いかもしれません。自分自身を肯定的にとらえていると、なにごとにもやる気を失い、消極的になってきます。物事を認識する枠組みに変化を加え、意識的に自分自身を肯定的に捉え、そのイメージをもって自分自身を支えてみませんか？

新年度は、やはり新たな気持ちになりますね。今年度の広報誌は、よりみなさんに伝わりやすく、季節の行事や生活のプラスになるような情報も合わせて発行していきたいと考えています。お楽しみに☆

リフレーミング前の言葉	リフレーミングした後の言葉(肯定的イメージ)		
意地をはる	しっかり者	物おじしない	くじけない
怒りっぽい	感受性豊かな	情熱的な	正義感が強い
落ち込みやすい	真面目に考える	謙虚	思慮深い
変わり者	味のある	個性的	独創的
頑固	一貫性がある	意志が強い	信念がある
消極的	控えめ	周りの人を大切に	慎重