

Shouhu 松風

しょうふう

2025. 夏号
(No.255) 万成病院院外広報誌

CONTENTS もくじ

- p2. 2025 万成フェスティバル
- p3. 健康レシピ『夏野菜のチーズ焼き』
- p4. Let's Rehabilitation
岡山市防火安全協会表彰
- p5. ねっとわーく
「岡山リハビリテーションホーム」
- p6. ねっとわーく
「多機能型事業所ひまわり」
- p7. ねっとわーく
「社会福祉法人 松風会 ケアハウス サンライフ・ガダ」
- p8. インフォメーション

【理 念】

私達は、地域の皆さまの保健、医療、福祉の向上に貢献します。
私達は患者さまに公正な医療を提供します。
私達は患者さまに説明し、同意による医療を行ないます。
私達は患者さまのプライバシーを尊重します。
私達はより良い医療のために職員の教育、研修の充実、環境の向上に努めます。

【基本方針】

教育研修の充実、地域との連携を強化し、
患者さまが安全で安心できる温かい医療サービスを提供します。



2025 万成フェスティバル



特定医療法人
万成病院

2025 万成フ



5月24日(土)、当院主催による「万成フェスティバル」を開催いたしました。

本フェスティバルは、「精神科医療からの町づくり」を目指す当院の取り組みの一環として、地域の皆さまとのつながりを深めることを目的に企画したものです。あいにくの雨天となりエム・ホールでの開催となりましたが、当日は約400名もの方々にご来場いただきました。

ステージ企画では京山中学校吹奏楽部による演奏、岡山東商業高等学校書道部による書道パフォーマンスが披露され、会場は温かな拍手と笑顔に包まれました。会場入り口では、バルーンアーティストによる見事なパフォーマンスが披露され、受け取った子どもたちに喜んでいただきました。

谷万成町内会の皆さまには後援としてご協力いただき、ゲームコーナーを出店いただきました。地域の子どもの笑顔があふれ、病院と町内会のブースは大いに賑わいました。

出店コーナーでは、バラエティ豊かな食べ物が並び、大人から子どもまで多くの方に満足していただきました。

さらに、今年も恒例の「抽選会」を開催いたしました。日頃よりご支援いただいている22社の企業さまから、豪華な協賛品をご提供いただきました。参加者の皆さまは読み上げられる番号をドキドキしながら聞かれていたことと思います。

今回、初めて実行委員長を務め、企画・運営にあたって至らぬ点もあったかと存じますが、無事に開催できましたことを心より嬉しく思います。地域の皆さま、そして病院スタッフの多大なるご協力とご支援に、事業部一同、心より感謝申し上げます。

これからも、地域の皆さまとともに「精神科医療からの町づくり」を推進してまいります。皆さま、今後とも末永いお力添えをくださいますよう、お願いいたします。

万成フェスティバル実行委員長 清本大智



エステイバル



からだに
おいしい!!

健康
レシピ

『夏野菜のチーズ焼き』

トマトの効果…トマトには強い抗酸化作用があるリコピンが豊富に含まれており、免疫機能低下予防・改善、動脈硬化や心筋梗塞を防ぐ効果があると言われています。また、むくみや高血圧予防・改善効果のあるカリウムや抵抗力の向上や老化防止が期待できると言われているビタミンCなども豊富に含まれています。

●エネルギー約350kcal(1人分) ●調理時間30分



【材料(2人分)】

ズッキーニ…1本、ナス…1本、トマト…1個、牛乳…大4、とけるチーズ…40g、
オリーブオイル…大4、ガーリックパウダー…少々、塩コショウ…少々、
乾燥パセリ…少々

【作り方】

- ①ズッキーニ、ナス、トマトを輪切りにする。
- ②フライパンでズッキーニ、ナスをオリーブオイルで焼き、塩コショウ、ガーリックパウダーで味付けする。
- ③②とトマトを耐熱皿に並べる。
- ④牛乳にチーズを加え、電子レンジにかけチーズを溶かす。
- ⑤③に④を加えオーブントースターで焼き目をつけ、乾燥パセリをふる。

Let's Rehabilitation

健康になるための有酸素運動

前号で健康になるための運動の種類として、有酸素運動、ストレッチ、筋肉トレーニング、バランス運動を紹介しました。

今回は、有酸素運動について書きたいと思います。有酸素運動で得られる効果として、1. 体力・持久力の向上、2. 筋力の維持、強化、3. 肥満や病気の予防、4. 関節の痛み予防、改善、5. 認知機能の向上、6. ストレス解消があります。

自宅でできる有酸素運動

ウォーキング

家事をしながら室内を歩いたり、その場で足踏みしたりをするだけでも大丈夫です。外を歩く時は、歩幅をいつもよりも広くする事を意識するだけでも効果的な運動になります。

踏み台昇降

ステップ台を使うか、階段や小さな椅子をステップ台の代わりにして行うことも出来ます。



スクワット

ゆっくりと時間をかけて行うスロースクワットは、有酸素運動の効果が得られます。

エア縄跳び

その名の通り、縄跳びを飛んでいるような動作をします。全身の筋肉を使用し、特に下半身の筋肉を鍛える事が出来ます。

エア自転車こぎ

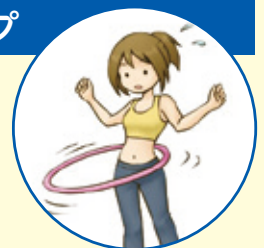
寝転がった状態で両足を上げ、空中で自転車をこぐような動作を行います。

トランポリン

全身の筋肉をバランスよく使います。

フラフープ

腰まわりの筋肉を鍛えられるので、腰痛やポッコリおなかの改善にもつながります。便秘にも効果的です。



どうでしょうか。無理せず、出来る運動から試してみてください。

岡山市防火安全協会表彰

2025年5月27日 岡山市役所において岡山市防火安全協会より、万成病院が優良防火管理事業所として表彰されました。これは、日頃から防火・防災意識の向上に努め、継続的な訓練や安全対策に取り組んできた成果が認められたものと思っています。

当院では毎月防火訓練や避難訓練を行っており、緊急時に迅速かつ的確な行動が取れるよう指導を行っています。今後も消防署のご指導もいただきながら、防火・防災活動を一層強化し、地域社会の安心・安全に貢献していきたいと思っています。





岡山リハビリテーションホーム

～活動報告と実習生の紹介～

新年度がスタートし4月は敷地内ですが、桜を見に多くの方をお連れしました。今年は天候も良く、比較的例年に比べ長い期間桜を楽しめたように思います。5月には万成フェスティバルを開催しました。万成フェスティバルはあいにくの雨模様で、体育館での開催となったため、残念ながらリハホームの皆さまは参加することができませんでした。

今回の松風だよりでは、4月に行った「花見」の様子と、6月から実習に来ている、岡山医療福祉専門学校介護福祉学科2年生3名の学生を紹介したいと思います。

活動報告



実習生の紹介

岡山医療福祉専門学校 介護福祉学科 2年生3名が令和7年6月2日～20日の間15日間実習に来られています。





多機能型事業所 ひまわり

ひまわりホーム・しらゆりホーム

万成フェスティバルにひまわりとしてクッキー販売で出店させていただきました。本来は屋外開催の予定でしたが、あいにくの雨、会場はエム・ホールへと変更となりました。

そんな中でも、地域の方々がたくさん足を運んでくださり、販売ブースでは子供達や地域の皆さんの「ありがとう」や笑顔がたくさん見られました。袋いっぱいのクッキーを手に嬉しそうに帰っていく姿がとても印象的でした。

今回の出店を通して「地域に根ざした活動」の大切さを改めて実感しました。これからもひまわりでは、ほっこり出来るお菓子と、やさしいつながりをお届けしていきます。

足を運んでくださった皆さま、ありがとうございました。



多機能型事業所ひまわり

〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-1

TEL.(086)252-9890

グループホームひまわり・しらゆり

〒700-0071 岡山市北区谷万成2-2-47

TEL.(086)363-1666

見学等ご相談のお問い合わせは上記までお願いいたします。



社会福祉法人 松風会

ケアハウス サンライフ・カドタ

ヘルパーステーション

令和6年度岡山市総合
特区訪問介護インセンティ
ブ事業で、ヘルパーステー
ションが表彰されました。こ
の事業は、専門職と連携し、
利用者さまの状態改善・維
持に繋げる事業です。今後
も利用者さまがいきいきと
生活を送ることができるよ
うに支援します。



ケアハウス春のドライブ

4月4日(金)ケアハウ
ス入居者さまは、春のドラ
イブに出かけられました。
三野浄水場付近の桜は満
開でした。桜の木の下で、
一服し春を味わっておら
れました。



春の行楽弁当

地域の方々に厨房で料理した行楽
弁当をお配りしました。

献立は、山菜ごはん、天ぷら(きす、
たけのこ、かぼちゃ)、抹茶水ようかん
などでした。



<俳句の会より>

- ・ネクタイを
絞めて頑張る
春の朝
- ・風香る
五重の塔や
桃の花
- ・気動車の
名は桃太郎
春動く



〒703-8275

岡山市中区門田屋敷4-5-13

電話:086-273-1123(代表)

FAX:086-273-1314

URL:<http://syoufuukai.jp>

Mail:syoufuukai@mx35.tiki.ne.jp



松風会
ホームページ
QRコード



INFORMATION

地域交流カフェ こだま

ミニ講座

特殊詐欺について

日時:2025年7月19日(土) 13:00~

講師:岡山西警察署 生活安全課

場所:万成病院西 古民家 こだまの杜



専門家による体の調子相談してます

地域交流カフェこだま

ご予約下さい

7月19日(土)

時間 13:00~

場所 こだまの杜

参加費
100円

ミニ講座「特殊詐欺について」

講師:岡山西警察署 生活安全課

お金を立て替えては詐欺!

ATMで還付金は詐欺!!

キャッシュカードの確認・交換は詐欺!!

STOP! 詐欺被害! 特殊詐欺をノックアウト!!

お問い合わせ

電話:086-252-2261 担当:石丸・森安

主催:(医)万成病院

共催:谷万成町内会・伊島学区連合町内会

外来について

受付時間 午前 8:40~11:30
午後 13:00~16:00

※急患の場合は、この限りではありません。
※日曜・祝日は休診

診療時間 午前 9:00~12:00
午後 13:00~17:00

※午前の診察内容・終了時間により午後の診療開始時間が遅れる場合があります。
※外来受診に関しては一部除いて予約制ではございませんので、受付時間内に窓口へお越しください。

外来診療医

		月	火	水	木	金	土
午前	第1診察室	高橋	大森	三野	小林	清水	阿部
	第2診察室		数野(予約制) 9:00~10:30				川端
	第3診察室		和氣				
午後	第1診察室	鳥越 川端	加藤	高橋	小林	清水	阿部
	第2診察室				和氣	加藤	久山
歯科		小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹
		窪木	土佐	山本 東	畑中	平井	窪木

アクセス



中鉄バス/谷万成停留所より徒歩1分 JR吉備線/三門駅より徒歩10分

TEL: 086-252-2261 FAX: 086-254-0800

〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-5

特定医療法人万成病院(岡山県指定精神病院)

【患者憲章(患者さまの人権について)】

患者さまの権利を掲げ、全職員の責任を自覚する。

患者さまは、人格を尊重された思いやりのある医療を受ける権利があります。

患者さまは、自分の治療に関する全ての情報を知る権利があります。

患者さまは、自分の病状をわかりやすく教えてもらう権利があります。

患者さまは、治療を拒否する権利があり、その結果を知る権利があります。

患者さまは、病院の医療サービスを可能な限り要求する権利があります。

患者さまは、医療費についての説明を受ける権利があります。

患者さまは、プライバシーを守られる権利があります。

患者さまは、セカンドオピニオンを受ける権利があります。