

## 「秋の過ごし方」

外来看護師長 坂之上 治子

季節の中で一番、おいしい時期となりました。気分転換に紅葉かもよし、温泉に入るのもよし、「美味でござる」と食するのもよし五感を使って楽しい息抜きが出来る時期です。私の行く温泉で「霧島の新燃荘」はいかがでしょうか？それ通の方には、よく知る穴場の温泉で周囲の紅葉と温泉の湯煙と幻想的で時間を忘れそうになる事請合いです。ちなみに三時間で千円の日帰りの温泉がお勧めです。秋の夜長はDVD鑑賞なら「24シリーズ」を見てはどうでしょうか？スピード、展開の早さ、現実と重ねたスリル満点のDVDです。釘付けとなるのを見る前のトイレは事前に済ませておきましょう。自分なりの過ごし方で気分転換をはかり仕事も楽しく頑張りましょう。

## 「音楽の力」☆ music power

外来看護師 玉利 樹奈

今、世界には様々な音楽があり 自由に聞き 歌うことができます。音楽鑑賞制限のあった頃は 音楽が好きだった人々には辛かったことでしょう。私は 自由に聞くことができる 今に感謝しています。今は 病院を初め 足を運ぶ場所では ほとんど音楽が流れていることが多いので皆さんも様々な場所で音楽を耳にすることが多いかと思えます。それだけ耳に聞こえてくる音楽は 脳に刺激を与える影響が大きい証拠でしょう。音楽によって 気持ちや和らぎリラックスできる効果 音楽によって 様々なことに意欲が湧く効果が非常に大きいと思います。私は 日頃行動する際に鞆に入る必需品の一つがIPOD（アイ・ポッド）です。様々な音楽を聴いて楽しんでいます。IPODは 手のひらサイズですが数百曲入れることができます。沢山の音楽を持ち歩くには とても便利です。私にとってIPODは日常の元気の源の一つとして 愛用しております。皆様の元気の源は何ですか？

## 「北海道を旅して・・・」

外来看護師 森本 美穂子

私の趣味は旅行です。特に一番良かった所は北海道で五回行きました。昨年、前から行きたかった旭山動物園に行きました。テレビ、雑誌でよく見かけますが他の動物園とは少し違っていています。動物が近くで見ることができ職員の説明が丁寧で分かりやすく来園者が興味を持つような工夫が様々されていました。多数の人達が来園するのも納得できました。

## 「さんだけ〜」

小田代記念クリニック 山切 浩

我家で十四年間、飼っていた猫が老衰で亡くなってから一年過ぎた頃に、突然やってきたのが猫のドン吉です。本名は「ドンダケ〜」勝手に家に入ってきて家族の誰にでもすり寄ってきては餌をねだり食べると、のんびりと横になり寝てしまう図々しさ、なんとという性格なんだろうと家族皆に思われながらも我家の家族の一員になってしまったのである。尿管結石にもなり、一週間入院しましたが今では元気に走り回っている。毎日、私と一緒に夜の散歩に付き合ってくれる。私が近所の友人宅へ飲みに行った時も付いて来て帰る時まで玄関で待っていた時にはびっくりした。年齢不詳のドン吉は、その図々しさで自分の住む家を見つけ家族になりきり病氣も克服した逞しさを教えた。幸せは自分で切り開く事も。ドン吉が我家に来て幸せが来たのかは分からないが家族を笑顔にさせてくれた。世界中で一番の猫は「ドンダケ〜」

## 「日本の猫」

外来看護師 田中美佐子

私は大隈半島の北部、鹿屋市輝北町にある「うわば公園」に行った時の事を書きます。ここには天球館、天体観測ドーム、バンガロー、アスレチック、小さな売店などがあります。標高五五〇メートルの高台で天気の良い時は桜島、霧島連山などが見えるそうです。私が行ったときは曇りのち小雨でしたがいつも見ている桜島の裏側になり鹿児島市内や始良、国分などが微かに見えました。気温は二、三度低く空気がきれいで気持ち良かったです。あと、輝北町は日本一星空がきれいに見えるスターウォッチングの場所で時期によっては夜、天体観測が出来又、元旦には初日の出がきれいに見えるそうでたくさん人が集まるようです。もし時間のある方は行ってみてください。リフレッシュできると思います。

## 「畑仕事・・・」

棟看護師 楠木 孝子

私は毎月、田舎に帰り時々、畑仕事をします。昨年十一月頃、父が畑仕事が出来なくなり冬の野菜を作る時期だったので母に聞きながらキャベツ、白菜、大根、人参、玉葱等、種や苗を買ってきて私が植え家の裏の畑はそれなりに出来ましたが家から離れた畑は出来がよくありませんでした。それは玉葱です。三百本苗を植え、いつもはソフトボールぐらいの大きさで出来るのですが今年は拳から卵位の物しか出来ませんでした。それは私が肥料の一つを入れ忘れたからです。物を作ると言う事は大変ではありますが楽しみもあります。皆さん、畑がある人は一度、作ってみてはいかがですか！

## 「健康増進時代」

外来看護師 田中 ひろみ

現在、自転車通勤をしています。一日、約七キロメートルの距離を走っています。単純計算するこの病院に就職してから本日現在で福岡〜鹿児島間を二往復半の距離を走った計算になります。何故、自転車通勤をしているかと言つとその後、大腿骨頸部骨折にはなりたくない！ので今の内に下腿の筋力アップをはかり転倒時に目にとまらぬ速さで怪我をしないポジションがとれる老人でいたいからです。皆様、心肺筋力アップをはかる為に自転車通勤いかがでしょうか！

## 「子育てに追われています・・・」

病棟看護師 岩屋 美里

平成十九年四月十四日、予定日を過ぎてもなかなか出てきてくれない我が子の健診に行くと、羊水過多Ⅱカロリーの取り過ぎとの診断で入院をする事に・・・。一八〇〇キロカロリー、減塩七gの味気ない治療食を食べつつ、無事に産まれるのを祈るばかり。心配をよそに、その日の夜中に陣痛発来、一時間半後の四月一五日元気な三男坊が誕生しました。今は六歳の長男を筆頭に、五歳の次男、六ヶ月の三男を抱え二ヶ所の保育園を駆け回りながら仕事にも励んでいます。少し歳の離れた弟がお兄ちゃん達も可愛く、毎日みくしゃにされながら三男も必死です。少しずつできることも増え、食べられる物も増え、日々成長していく三男に微笑ましい毎日です。親バカ（バカ親）と言われようが可愛い我が子の子育てを楽しみたいです。

## 「自己紹介」

リハビリ助手 上原 千尋

初めましてリハビリ助手として勤務しています上原千尋と申します。入職して一ヶ月半が過ぎました。最初は分からない事ばかりで戸惑っている事が多々あり患者様、スタッフにもご迷惑をかけてばかりいました。今も反省と学習の毎日ですが患者様の優しさに触れ先輩の厳しくも優しい言葉に支えられ、ここで働くことが出来て良かったと実感しています。こんな私でも常に心がけていることがあります。それは笑顔で挨拶することです。自分自身が人の笑顔で幸せな気持ちになれるのでそういう気持ちを伝えられたらもうった元気を少しでも返せたらという思いを笑顔に込めています。忙しい時、疲れているとき等の自分に余裕のない時はつい笑顔を忘れてしまっている事もあります。そういう時だからこそ笑顔になれる自分になりたいと思っています。そんな気持ちを胸にこれからも頑張っていきたいと思っていますのでよろしく願います。

## 「母と五人の娘」

看護助手 宮下 好美

私達は五人それぞれに結婚し嫁いでいきました。昔は長男、長女が家を見る時代だったが、今は関係なし。誰かが見ればいい、今からは面倒を見てもらえるかは分からない時代になってきている。自分を生んでくれた母は一人しかいない。今、自分が出来る限り母を大事にしようと思っています。父が死んでから田舎に一人で暮らしています。一度倒れたから腰をどうしても痛がって、でも何とか一人で生活しています。一緒に暮らすと言っても頑として聞いてくれません。だから私は休みを利用して家に帰り母を温泉、食事、買出し等・・・用事をすませてきます。帰る時には次はいつ帰ってくるの？と言います。なんだか、その言葉が寂しそうで悲しくなります。私も今の仕事を始めてから十四年以上になります。仕事の時もいつも自分の父、母の様に思い仕事をしています。いつまで働ける分らないけど働ける限り頑張っていこうと思います。遠くにいる姉妹も電話して応援してくれるので頑張れるのだと思います。

## 「温泉大好き」

外来看護師 永松 佐由利

私は温泉が好きで時々、行くのですが特に露天風呂が好きで今、気に入っている場所が砂蒸し温泉の横にある露天風呂で目の前が海で右手には開聞岳が見え、とても気持ちがよく気分転換には最高です。今の季節、皆様も一度、行かれてみてください。