



BベEテLH通E信L

2021年10月号(第219号)

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 TEL089-925-5000

ホームページ <https://www.bethel.or.jp/>



未来へ向かう心の根っこ

平和通りの銀杏の葉は色付き始め、黄金色の実をたわわに実らせ、少し早く感じますが収穫の秋到来です。今年の夏は、長雨が続き、保育園では水遊びができず、子どもはもちろん保育士も、毎日空を言葉少なく眺めていました。そんな時、わずかに晴れ間が見えると外に飛び出し、プールの中にジャブジャブ入り、お風呂のように座り込み、水の気持ちよさを全身で体感していました。特にホースから出る水をシャワーにすると大喜びで自然に声も大きいです。もう一つこの夏は、オリ・パラリンピックが開催されました。コロナの為行動が制限され、いつも以上にお家時間が増える中、選手の活躍は、生活に躍動感を持たせてくれました。出場した選手は、いくつもの大会に出場し、ケガやプレッシャーを乗り越え、言葉には出来ないたゆまぬ努力を積み重ねた姿は、王者となっても敗れても、勝つ事だけが全てではない美しさを教えてくれました。感動は心に響き、忘れる事はないでしょう。



一つを突き進む心の芽は、何歳から育つのかなあと思いました。この世に誕生し、大人と笑顔をかわし、伝わる・触れ合う喜びが安心と落ち着きが生まれて、自分の世界を作っていくのでしょうか。小さな冒険者の誕生です。子どもの育ちは、点ではなく線で繋がっています。1歳を迎えると歩く事が楽しくなります。歩行だけでもいくつかの段階を経て安定した歩行になります。2歳になると身体もしっかりして、心が成長し強情からの反抗期、ダダゴネが見られます。行動がストップしてしまいますから、保育士も間を置いてしばらく付き合っています。子どもは真剣ですから！！

この強情の裏に育っている「自分で」「ちゃんと見ていてね」という心の育ちは、宝物だと思っています。小さな冒険者たちが、自分の大好きを見付けられるよう、心と身体の育ちを見守り、一緒に毎日を積み重ねて行きたいと思います。もしかしたら！！冒険者の子どもたちから、将来はスポーツ選手？芸術家？などなど秘かに楽しみにしています。

私たちに夢を持たせてくれる子どもたちをこれからも応援していきます。



(ベテル保育園 主任保育士 魚尾 伊智美)



「折れない心を育てる いのちの授業」 ～エンドオブライフ・ケア協会 OK プロジェクト～



エンドオブライフ・ケア協会では、自分を認め大切に思う気持ちを育てることで、相手をそのまま受け入れ大切にする気持ちを育てること～I'm OK. You're OK.～を目的として、全国の学校等を中心に、「折れない(O)心(K)を育てる いのちの授業」を行っています。

様々な困難に遭遇する人生において、子供たちが、周囲の大人たちが、自分の苦しみと向き合い、さらには、相手の苦しみに関わることができるようになること、たとえ、苦しみがあったとしても、人生の最期まで穏やかに過ごせる持続可能な社会の実現を目指しています(OK プロジェクト)。

この授業は、ホスピスの現場から学んだ内容です。

なぜ人は大切だと思っても、人や自分を傷つけてしまうのか？ それは苦しいから。

解決できない苦しみを抱えていたとして、自らの「支え」を知ること、困難と向き合い、自分を大切に思えたり、人に優しくなったりすることができることを学びます。また、苦しむ人を前にして、私にできること、反復や沈黙を使って、相手の伝えたいことを聴き、相手からみて分かってくれる人になれる、ということ学びます。人は誰かの役に立てる時、「自分自身をよくできました」と高い自己肯定感を得ることができます。一方で、「自分が誰からも必要とされていない存在」と思うことは、大きな苦しみです。

それでも、自分の存在を丸ごとこれでいい「good enough」と認めてくれる誰かとの繋がりがあれば、自分を認め大切にすることができます。そういう関係性に気づいたり、築き上げる援助について、一緒に考え学ぶ授業です。

子供だけではなく、病気を抱えている方だけではなく、多くの方々に、「折れない心を育てるいのちの授業」が伝わることを願っています。

病がくれた勇気 / カラー

苦しみは、一人でがんばらなければいけないと思い込んでいた。

わたしの目に映る景色はモノクロだった。

でも、ある日、ほんの少しの“勇気という一歩”を踏み出すことで、

あたたかな手を差しのべてくれる人たちが

こんなにもたくさんいることに気がついた。

その瞬間、私の目に映る景色に色がついた。

わたしが、あなたが、生きているこの世界は、明るく・あたたかく・無限に優しい。

だから、一人でがんばらないで。声に出して仲間を呼ぼう。

ほんの少しの勇気をだして。この世界が七色に輝き出すから。

NANA

※「折れない心を育てるいのちの授業」小澤竹俊著 / 折れない心を育てるいのちの授業プロジェクトより引用

(ホスピス医 奥村 淳子)



簡単汁物！ 「味噌玉」とは？！



味噌と具を合わせて丸めて作る 1 食分の即席味噌汁の素です。
お椀にお湯を注ぐと味噌汁が出来上がります。
まとめて作り置きしておくとも便利です。保存は冷蔵庫で 1 週間、冷凍庫で 1 か月を目安になるべく早く使いきりましょう。

<材料> 1 杯分

- ・お好みの味噌 大さじ 2/3
- ・かつお節 ひとつまみ →ほぐして細かくする
- ・ネギ 大さじ 1/2 →小口切り
- ・乾燥カットわかめ ひとつまみ



<作り方>

上記の材料を混ぜ合わせ丸めたものをラップで包む。



応用編として

<おススメ具材> 水分の少ないもの

油揚げ・麩・とろろ昆布・ちりめんじゃこ・天かすなど

<不向きな具材> 水分の多い物や汁物として生で食べないもの

豆腐・生の根菜類（人参、れんこん、大根、かぼちゃ、芋類など）

<期待できる効果>

「^{きんかつ}菌活」・・・発酵食品の味噌を取り入れて腸内環境を良くする食生活

「^{おんかつ}温活」・・・温かい物(味噌汁)を取り入れて体の中から冷えを改善する食生活

古くは戦国時代の武将たちも陣中食として味噌玉を活用していたそうです。

丁寧にダシをとって作る味噌汁も良いですが、忙しい日々を送る中での時短料理も否めません。時と場合に合わせて色々な味噌汁のスタイルを楽しんではいかがでしょうか。



外来診療日のお知らせ

- ◎豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）
10月6日（水）、10月20日（水）
- ◎多田 聡 医師（神経内科）
10月14日（木）、10月28日（木）
- ◎細川 裕子 医師（神経内科）
10月7日（木）、10月21日（木）
- ◎尾崎 絵美 医師（内科）
毎週月曜日と火曜日に診療いたします
- ◎加藤 喜久美 医師（内科）
しばらく休診いたします

10月11日（月）は通常通り診療いたします。

※インフルエンザの予防接種を計画しています。
詳細はホームページ、または掲示にてご案内いたします。

●月曜日午後の漢方外来は引き続き休診いたします

新

人

紹

介

たぐち ひろゆき

田口 宏之

配属部署：リハビリ課
職種：言語聴覚士
出身地：埼玉県
星座：双子座
趣味：読書
好きな物：桃・妻・ハーゲンダッツ
尊敬する人：母
好きな言葉：受けた恩は忘れてはいけない
与えた恩は忘れるべきである
抱負：愛媛のこと、病院のこと、色々
教えて下さい。よろしくお願いします。



かわかみ たみ

川上 民

配属部署：3階東病棟
職種：看護師
出身地：愛媛県
星座：双子座
趣味：アマゾンプライムビデオで映画を
観る
好きな物：猫
尊敬する人：両親
好きな言葉：他人に優しく
抱負：頑張ります。



○

コスモスの 向こうに見える 一両車

×

コスモスの 向こうに見える 一両者

【お詫びと訂正】

九月号の藤本加奈子様の俳句に誤りがありましたのでお詫びして訂正致します。

千日草 痛みやわらぐ 夕暮れや

（黒田 勇【孫・恵理】）

細長き 足をしており 若き男

（和田 真喜子）

令和へと 思ひをつなぐ 花の道

（河田 和子）

街路樹の 落ち葉踏む音 秋の声

（藤本 加奈子）

垣根越し 柿熟しおる 空家かな

（平岡 恵風）

ベテル旬会

投句箱は受付・各病棟に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。

『ベテル通信』についてのご意見やご要望はご意見箱へお願いします。

掲載中の写真についてはご本人様、ご家族様の許可を得ています。

発行日 2021年9月24日