

愛の心で医療・和の心で 励む心で  
福祉に奉仕を 協力一致を 創意工夫を

### 基本方針

1. 患者さまの尊厳を守り、患者さま中心の医療を提供する。
2. 安全安心とともに患者さまの生活の質にも配慮した環境を提供する。
3. 高い知識と技術を習得し、自己実現を推進する。
4. 多職種の連携を深め、できる限り患者さまの自立を支援する。
5. 青い空の郷、愛寿園とともに地域に貢献する。
6. 患者さま、ご家族さまからのご意見を尊重し、守秘義務を守り、人権に配慮した医療を提供する。

また、昨今のコロナ禍での対応に医療介護の現場では、大変な心労を抱えての勤務も続いており、今もって感

今年度は、さくらの開花も早く、心地よく新年度をお迎えのことと拝察いたします。日頃より地域の皆様方におかれましては、法人事業運営にご理解ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。また、コロナ禍ではありますが、普段通りの生活を早く取り戻していただけることを心より願っています。

さて、当法人は社会医療法人として新たなスタート台に立ちました。令和2年度では、悲喜こもごも多様な事業活動での取り組みではありましたが、社会医療法人に認定されるなど創立50周年にふさわしい大変名誉なことと思っております。より公益性の高い医療介護・福祉事業を担う役割を新たに授かり、ありまこうげんホスピタルを中心にさらなる飛躍を目指して参りたいと思っております。これまで培ってきた組織や職種を越えた人と人とのつながりを大切に、これからも地域にとって大きな財産となり多くの方々のお役に立っていただけるよう精進いたします。

対策に余念がありません。様々な自粛要請や不安な中での業務となり、決して十分な環境ではありませんが全職員のご尽力により何とか円滑な事業運営ができております。今年度も変わらず努力を惜しまずに事業活動に取り組んで参りますので、引き続きご支援のほどお願い申し上げます。



社会医療法人寿栄会 理事長 鈴木 実

## 令和3年度が始まりました

### ありまこうげんグループのコーポレート・アイデンティティ (CI)

#### 実現したい社会

心から頼れる医療グループを、この地に。

#### 目指す姿

患者さまと共に歩み、仲間と共に解決し、地域と共に生きる。

- ・ 尊重 患者さまを中心に。
- ・ 結束 最前のケアのためのチームへ。
- ・ 共生 地域の一員となる。

ありまこうげんグループの今年度のテーマは、和顔愛語です。「いつも笑顔で、穏やかな言葉遣いを心がける」お互いにそう心がけていければ、自然と場が和らいでいきます。嫌なことがあっても「笑顔で挨拶」です。

2020年度はコロナに翻弄された一年でした。第3波が終わり、首都圏の緊急事態宣言が解除されるかどうかの時にこの文章を作成しています。

幸いなことに、ありまこうげんホスピタルにおいては陽性患者さんの発生は今のところありません。しかし、いつ何時に発生してもおかしくない状況です。精神科病院とさえどもコロナ発生については例外ではありません。

医療ひっ迫も問題となりました。正しくコロナを理解し、感染防御策を講じて通常診療を行ってまいります。2021年1月には社会医療法人となり、地域に貢献する責務が大きくなりました。

今後とも24時間365日、患者さんの受入れを断らない病院を目指してまいります。本年度も何卒よろしくお願いいたします。



## 新年度ごあいさつ

院長 工藤 慶

2021.4

# 春号

社会医療法人 寿栄会  
ありまこうげん  
ホスピタル

## 産学連携活動報告

2021年3月16日、関西学院大学の大学生による「夢里庵プロジェクト」のプレゼンテーションが行われました。「夢里庵」は当法人職員が自分たちの手で造り上げた茅葺屋根の茶室です。51年の歴史の中で使用されなくなった茶室は、屋根に穴が開いてしまったり、雨漏りにより床が抜けてしまったり、有効に活用が出来なくなっていました。「何とか茶室を復元し、職員や地域の方が利用できるスペースや活用方法を模索したい」との思いから、関西学院大学の山根ゼミに協力をお願いしました。

プレゼンテーションでは、若い学生の意見が大いに反映された、暖かな日差しが射し込む茶室への生まれ変わりをご提案いただきました。茶室の模型を囲んで様々な意見交換がなされ、本当に有意義な時間となりました。今後、茶室の整備に向けて学生と一緒に、法人全体が盛り上がっていけば嬉しく思います。



## 50周年記念誌を 発行しました

2021年4月1日、創立50周年記念誌を発行しました。当法人は2020年4月1日に創立50周年を迎えました。記念誌を発行するにあたって、これまでの歴史を築かれてきた方々や、関係行政機関、兵庫県精神科病院協会、地域住民の皆さまからも素敵なメッセージをいただき本当にうれしく思います。

1940年、この地に有馬高原病院が誕生してから、病床数を変更しながら地域に寄り添った医療の提供を行ってまいりました。介護老人保健施設青い空の郷の開設、訪問看護ステーションの開所、ありまこうげん居宅介護支援事業所やグループホーム鹿の子台の運営開始等、本当にたくさんの方々のご協力

やご指導があつてこそ実現できているのだと実感しました。改めて当法人が多くの方に愛されて成長できていることに感謝し、この場を借りて御礼申し上げます。

2021年、続く未来も何卒ご指導ご鞭撻賜ります様お願い申し上げます。

※2020年度はコロナウイルス感染症の影響もあり、予定していた祝賀会や植樹会は延期となりました。大変残念ではありますが、状況が落ち着き、祝賀会開催の折にはぜひ多くの方と一緒に祝いできればと考えております。



# 地域活動報告

## 華道教室

地域交流センター センター長 岩井 清司

本年度は、「ふれあいの里おくっちょ」を活動の場として「日本の伝統文化に触れる教室」を開催中ですが、その最後を締めくくる「華道教室」を3月19日に開催しました。

地元長尾町在住の佳生流北野千恵子先生を講師に迎え、6名の受講生がいかにも春らしい「桜」をテーマにした生け花に挑みました。

受講者全員が初心者のため、当初悪戦苦闘状態でしたが、講師の先生の丁寧な繰り返し指導により徐々に生け花のコツをつかんでからは楽しみながら制作することができ、最後には素敵な作品に仕上がりました。受講者の皆さんも全員満足されていました。

令和3年度も、11月19日(金)と12月17日(金)の2回、華道教室を開催します。次回のテーマは「正月の生け花」です。関心のある方はぜひご参加ください。(受講料500円)。



申込先/078-986-1118  
(ありまこうげんホスピタル 岩井まで)

## ありまこうげん診療所 からのお知らせ

ありまこうげん診療所  
事務主任 北原 恭子

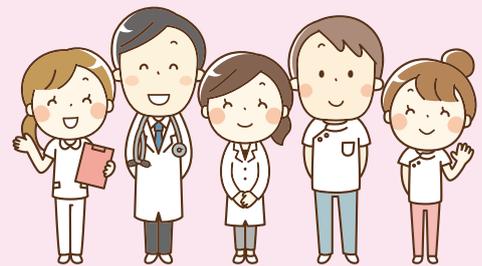
令和3年4月1日より岩本芳樹医師の元、新体制での診療が開始となります。

診療曜日も変わり、月・火・水・木・金の9:00~11:30の受付時間へと変更します。木曜日は従来の北浦寛史医師の診察に加え、岩本医師の思春期外来(予約制)を開始しています。

初診の方のみ令和3年1月より予約制と変更しておりますので、来院の際はご連絡の上、予約をお願いします。

再診の方は従来通り予約は必要ありませんので、体調に合わせて受診してください。

今後も地域の皆様のお力になれるようチーム一丸となり診療を行って参ります。よろしくお願い申し上げます。



## いちごとヨーグルトのゼリー

管理栄養士の  
おすすめ簡単レシピ

### 【材料(2人前)】

- ・ヨーグルト .....160g
- ・いちご .....80g
- ・牛乳 .....80ml
- ・砂糖 .....20g
- ・粉ゼラチン .....5g
- ・湯 .....50ml



### いちごの栄養

いちごはビタミンCが豊富な果物です。ヨーグルトと牛乳に多く含まれるカルシウムは、ビタミンCと合わせて摂ると吸収が良くなります。

### point

ゼラチンがダメにならないように、湯で良くふやかして溶かしてください。

### 作り方

- ①鍋に牛乳と砂糖を入れ、砂糖を溶かしておく。
- ②ヨーグルトに潰したいちごを加え、①を数回に分けて入れ混ぜる。
- ③湯でふやかしておいたゼラチンを②に加え混ぜ、容器に注いで冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったらお好みで上にいちごをのせる。



## 患者さまの権利

当職員は、患者さまには以下の権利があることを十分に認識し、これらの権利を最大限に尊重して、日常の診療活動を行います。

1. 人格を尊重される権利
2. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
3. 情報を知る権利
4. 自己決定の権利
5. 個人情報秘密が守られる権利
6. 入院患者さまの通信・面会を自由に行える権利
7. 入院患者さまの退院請求を行う権利及び処遇の改善を求める権利

### 外来担当医表

診療時間：9時30分～12時30分（受付時間：9時00分～12時00分）

	月	火	水	木	金	土
精神科 心療内科 内科	石飛 山下	福田 西野	高橋 都井	岡本	渡辺 大澤	武田 松井
歯科	—	山田	—	酒谷	—	—

※医師の都合により、変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。  
※歯科は入院、または通院されている患者さまを対象に診察させて頂いております。

# 精神科デイケア 『桜の咲く丘』

## お知らせコーナー

### 心のエクササイズ

「心のエクササイズ」は、非弁証的行動療法（DBT）の中の1つの技法である。マインドフルネスの技法を用いた、当デイケアで長年続いているプログラムです。マインドフルネスは「いまここで、感じていること、していること、考えていること周囲で起っていること」に意識を向けることで、一般的にも集中力アップやストレス対処法としても効果があると言われています。

このプログラムの目的は、ものすごくつらいことや悲しいことが襲ってきたときに、その波にのまれていくことなく、その波の上をうまく波乗りしていけるようになるために、平穏な時に自分で使える方法を練習しておく、という説明をしています。



みこまれることなく、その波の上をうまく波乗りしていけるようになるために、平穏な時に自分で使える方法を練習しておく、という説明をしています。

- ★立つ・座る・重心移動・歩く  
それぞれゆっくり行い、自分の体の重心や体の動きをじっくり観察します。
- ★レズンワーク  
スタッフのガイドに沿って、1粒のレズンをじっくり観察し、口に運び飲み込むまで4分ほどかけて行います。

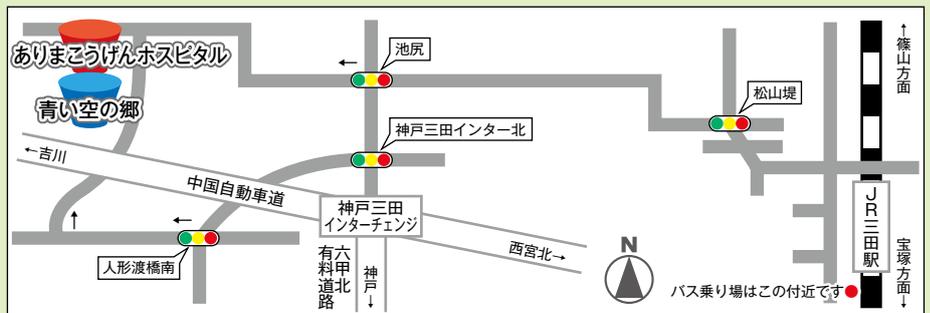
内容はまず、呼吸の瞑想で、その日の自分の状態を確認することから開始します。  
その後は、例えば次のようなワークを、2つほど行います。  
★1つの物体に焦点をあてる  
文房具や日用品など何気ない物体について、スタッフのガイドに沿って、視覚と触覚を使って観察し、言葉にしてみます。（実況する）

人は誰でもいまの感覚や考え、周囲で起っていることを捉えるだけでストップすることはとても難しいですよ。どうしてこうなってるんだろう「今日の自分はやっぱりだめだ」などいろいろな雑念が湧いてきても、それもまた「いまのこと」としてただ捉えるだけにする練習をします。自分のことを客観視することで、自分のことが見えてくる、それも価値判断せずに、ただ優しく自分自身を受け入れる練習です。

自分自身に対して、寛容に優しくなれるということが、このプログラムの目的でもあるのかな、と感じています。



ありまこうげんホスピタル  
デイケア 桜の咲く丘



- お車の場合  
★六甲北有料道路、又は中国自動車道からお越しの場合は…  
・信号「神戸三田インター北」を北（直進）→0.6km →信号「池尻」を西（左折）1.8kmです。  
・信号「神戸三田インター北」を西（左折）→0.6km →信号「人形渡橋南」を西（右折）→1.3kmを（右折）0.5kmです。
- 電車の場合  
JR・神戸電鉄をご利用の方は「三田駅」下車、無料送迎バスをご利用下さい。

社会医療法人 寿栄会  
**ありまこうげんホスピタル**  
〒651-1512 神戸市北区長尾町上津 4663-3  
TEL:078-986-1115 / FAX:078-986-1850  
<http://www.arimakougen.or.jp>

