



あもり

●社会医療法人創和会会報誌はあもりに発行
令和7年1月24日発行
発行 理事長 重井文博

新年互礼会

～2024年のチャレンジを振り返って～

理事長 重井 文博



新年おめでとうございます。昨年は1月1日に能登半島地震、翌日羽田空港で大規模な飛行機事故と、凄い始まりをしました。今年は何とか平穏な年末年始だったかな。いやいや年末からのインフルエンザ大襲来ですね、皆さんご苦労様でした。感染対策締め直しのタイミングと思います。

昨年、私は念願の箱根駅伝を往路4区の大磯二宮間で観戦し、大満足でした。今年もやはりフレッシュグリーンの青山学院、青山強しの二連覇です。箱根の話したいんですが、今回は時間無いので我慢して次に行きます。

5年にわたるコロナ・パンデミックの影響、それに引き続いた厳しい診療報酬改定で、全国の病院の6割以上が赤字に陥っている状況。でも4割は黒字？というんですけど、黒字と言っても水面すれすれの病院ばかりと、息をつくにも厳しい環境にあります。そんな中で、昨年を振り返ってみます。

4月には医療法人から「社会医療法人」に変わりました。「社会」が付くことは、社会に貢献する、あるいは社会に不可欠な医療機関に対して付けられる称号と思っていただけありがたいです。社会医療法人になる為に様々な条件・施設基準を一つ一つクリアしなければいけなかった。中でもへき地医療への貢献、その実績を作り、軌道に乗せた事が認められたのです。

2024年を振り返る

- ▶ 4月 社会医療法人創和会に
- ▶ 7月 岡山県病院協会 会長就任
- ▶ 7月 故 宮崎雅史先生との思い出を 感謝を込めて
- ▶ 10月 しげい腎クリニック早島 開業
- ▶ 11-12月 地域包括医療病棟の開始
- ▶ 12月 附属病院 大規模ソーラー施設 増設

7月には、私が岡山県病院協会会長になりました。望んだわけではないんですが、こういう役割を引き受ける立場になっております。半年経ちましたが、慣れませぬね。大勢の前で話すのは緊張します。創和会の中でのスピーチは気が楽です。明日は県医師会長に同行して、知事の所に医療界の窮状を訴えに行くという役割が私にあります。

同じく7月、グループ施設である幸町記念病院の、故宮崎雅史院長追悼の会を ANA クラウンプラザホテル岡山で行いました。本当に多くの、先生のお仲間が来られました。医療関係者にご案内したのですが、患者さん達がどうしても来られ、本当に宮崎先生のお人柄がわかる会になりました。



2025年、つまり今年10月、「腎不全センター幸町記念病院」と創和会は一緒になります。今までのグループ施設の範疇を超え、創和会と一体化すると理解してください。創和会が4施設の体制になるという事です。

目指す診療機能

- ▶ 腎不全センターとして専門外来診療を充実
 - ①CKD外来
 - ②腎代替療法選択外来(血液透析・腹膜透析・ハイブリッド透析・腎移植・保存的腎臓療法・ACP)
 - ③腎移植外来(移植相談・移植後の経過観察・移植セカンドオピニオン)
 - ④オーバーナイト透析・長時間透析
 - ⑤腹膜透析
 - ⑥アクセスのメンテナンス
 - ⑦持ち帰り透析弁当「まめっち」等の食事提供
- 重井医学研究所附属病院との連携
 - 1)検査等での施設間送迎を運行
 - 2)共通電子カルテを使用し情報を共有
 - 3)入院診療支援 ⇒ 2025年末~2026年中に入院機能を附属病院へ集約
 - 4)多くの職種で活発な交流

昨年末、幸町記念病院の皆さんに「腎不全センターとして相応しい専門外来診療を開始、充実させて行きましょう」という方針をお伝えしました。CKD 外来とか腎代替療法選択外来を行い血液透析だけでなく色々な選択肢があることをきちっと伝えるクリニックになる。腹膜透析もPD ファーストとPD ラストが有りますね。ACPに繋げる様な腹膜透析も有ります。また、田中院長は移植のエキスパートなので移植外来を行います。これまでずっと続けてきたアクセスフォロー。それから「食」ですね。透析者、CKD患者の栄養・給食管理については、継続して行こうという話です。

また、同じ岡山市の重井医学研究所附属病院とのより強い連携。施設間の行き帰りをスムーズに行けるように整えて、CT、内視鏡などの検査は附属病院で行う。共通の電子カルテを導入する事で、カルテや医事情報等を積極的に共有する。それから附属病院による入院診療の支援。いわゆる入院機能を附属病院の方へ移行、同じ法人の中で役割分担をするという考えで進めようということです。近い将来クリニック化と思ってもらって結構です。

このために創和会全体で、多くの職種での活発な交流をやっていくことにします。

**エネルギー自給時代に先駆けて
浄化槽前の空地に
大規模ソーラー発電を開設**



事業を拡張する敷地として2006年に、元々あった空地を整備したが、「寝耳に水」の法改正が突然あり建物を建築できなくなった・・・

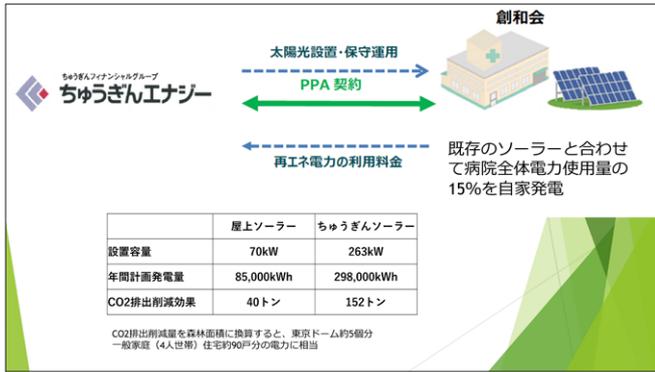
附属病院の東側下に写真の空き地がありました。突然の法改正で市街化調整区域にされて、建物を建てられなくなった。参ったなという状況でそのまま10年以上空き地になっていたのですが、ここでソーラー発電が12月11日スタートしました。エネルギー自給の為に、ソーラー畑ができたということです。



ソーラーは、病院からも周りからもほとんど見えない場所にあります。すなわち景観を壊さない位置に在るという事。森を切り開いたのではなく、荒れた空き地、利用できていなかった場所にソーラー畑を作りました。



今回、元々の病院屋上ソーラー発電に、これが加わったという事です。



最近、新聞によく出て来ている太陽光発電 PPA 契約。初期設備投資と今後の保守運用を全てちゅうぎんエナジーが行います。ちゅうぎんエナジーがソーラー発電装置を建てて電気を作り、それを全て創和会が買う。創和会は何をしたの、というと、場所を提供したという事です。その電気を全て買い取り、料金をちゅうぎんエナジーに払うのですが、少し安く電気が買える事になると思って下さい。そして自然エネルギーで CO₂ 削減に貢献することに。公共施設では PPA はどんどん進んでいるのですが、少なくとも民間病院でここまで、全国でも創和会が初めてでしょう。どれ位の発電規模かと言ったら、今までの屋上ソーラーとこのソーラー畑を合わせると一般家庭住宅 90 軒分に当り、また附属病院の電気使用量の 15% になります。あれだけパネル枚数があっても、15%なんですね。他の一般的事業、産業と比べて、いかに病院は電力あるいはエネルギーを使用しているかという事です。それだけに、病院も省エネを心掛けることは大切と考えるべきでしょう。



「重井薬用植物園」が、日本自然保護協会より「日本自然保護大賞特別賞沼田眞賞」を受賞しました。すばらしい賞をいただいたのです。



その協会役員の中にイルカさんがいるんですね、なごり雪の。授賞式はしげい病院のかかせみホールで行われました。



このスライドは授賞式後に片岡園長が、メディアをはじめ来られた方々に向かってプレゼンをしているシーンですが、日本自然保護協会は70年の歴史があり、日本で最も権威ある、かつ最大の自然保護団体です。この受賞については、6ページでしっかり記事として載せますので、読んで下さい。

謹賀新年

社会医療法人創和会は持続可能な未来を目指し、自然と共生する新たな挑戦を続けてまいります。

地球温暖化防止と自然保護活動の歩み

岡山県内の昆虫相や生態系の調査研究、自然保護
倉敷昆虫館 開館(1962年)

岡山県内の植物の調査・育種・保全
重井薬用植物園 開園(1964年)

もったいないプロジェクト
法人全体での温暖化防止に向けた活動(2005年)

70kW規模の屋上ソーラー発電を施設
重井医学研究所附属病院(2006年)

ソーラー給湯システムを施設
しげい病院(2008年)

ビオトープの取り組みを開始
しげい病院(2015年)

みどりのカーテンコンテスト最優秀賞受賞
しげい病院(2016年、2017年、2020年)

SDGs2024年のできごと

2024年、当法人はSDGsの理念のもと、太陽光発電設備の拡充や自然保護活動を通じ、持続可能な社会の実現に向けた取り組みを進めました。

◆重井医学研究所附属病院のソーラーパネル設置

病院敷地内の空き地に新たな発電設備を設置。年間約30万kWhを発電し、病院使用電力の約15%を賄う予定。CO₂削減や光熱費抑制に貢献し、災害に強い医療を目指します。(12月10日稼働)



◆しげい腎クリニック早島(イ草の町)の護岸

クリニックを囲む用水路には、微生物やコケ等生き物が住み着きやすい多孔質溶岩パネルを壁面に設置し、生態系保全に配慮。石張風のデザインで周囲とマッチした景観美も追求し、自然との共生を形にしています。(10月7日開院)



◆植物園の日本自然保護大賞 特別賞受賞

重井薬用植物園は、岡山県内の絶滅危惧植物の保全や自然観察会を通じ、地域社会と共に自然環境保全に取り組む活動が評価され、日本自然保護大賞2024 特別賞「沼田真賞」を受賞しました。(12月22日受賞)



地域の絆を念頭に、地域になくはない存在を目指します

これは今年の年賀状です。今回は創和会 SDGs として 2024 年に実行した事として、まず先ほどのソーラー畑のことを載せました。次に早島町の田園地帯に建設したクリニックですが、敷地周りを半分、用水路で囲まれています。その護岸に、多孔質溶岩パネルを張り付けた。それは何と言ったら、プランクトンなどの微生物、苔や藻、エビや貝など。そういう生き物が住み着きやすい素材です。いわゆるコンクリートではないです。い草の町早島の環境を少しでも壊さないで済むような建物にしたという事です。そして先ほどの自然保護大賞です。

年賀状を、県内外合わせて 1000 通位は送りました。昨今、年賀状終いが多いですけれども、創和会は続けようと思います。なぜなら、届けたいメッセージがあるからです。普段、何でもない時には出しにくいけれども、こういう文化だから発信できる。我々はメッセージを年賀状に託している、ということで理解してもらいたいと思います。

みんなで止めよう温暖化 この美しい地球と自然を 子供たちのために



プレゼンの最後で、私が二十年間使っている、春の南会津只見で自身撮影したフォトのスライドです。「この美しい地球と自然を子供たちのために」と、続けている我々創和会の活動を改めて皆さんに知ってもらえたらと思います。冒頭に述べたとおり、病院にとって厳しい経営環境が続いています。これは残念ですが冬ボーナスに表れてしまいました。何とか取り返したい。協力して、この大波を乗り越えるべく、一緒にやっていきましょう。

これをもって年始の御挨拶とさせていただきます。ありがとうございます。

【2025年1月6日 社会医療法人創和会 新年互礼会 重井理事長挨拶】

植物園が「日本自然保護大賞 2024」特別賞「沼田眞賞」を受賞しました！

重井薬用植物園 園長 片岡 博行

重井薬用植物園は、2024年12月24日で、1964年の整備開始より60年を迎えます。そのメモリアルイヤーに、植物園が整備開始以来行ってきた自然保護活動に対して、公益財団法人日本自然保護協会が選定・表彰する「日本自然保護大賞 2024」の特別賞「沼田眞賞」を受賞することとなりました（受賞の活動名は「身近な自然を守り残すために～重井薬用植物園の自然保護活動～」）。整備開始記念日直前の12月22日、日頃より共に自然保護・保全活動や自然観察会の運営等を行っている、様々な施設・団体・個人の方々にご来席いただき、しげい病院の「かわせみホール」にて受賞セレモニーが開催されました。

「日本自然保護大賞」は、自然保護と生物多様性保全に貢献した、子供から大人までのすべての個人と団体、企業、自治体を対象とし、自然保護と生物多様性保全に日本で最も貢献した取り組みを表彰するもので、地域性・継続性・先進性・連携や協働の実績、社会への波及性などの観点から評価されます。2014年から毎年開催されており、今回で10回目となります。今回は、全国各地から87件の応募の中より、当園を含む6団体が受賞しました。その中でも、「沼田眞賞」は生態学者として自然保護の重要性を科学的に説き、日本自然保護協会の会長として自然を守ることの大切さを訴え、日本の自然保護を国際的な水準に高め、自然保護に尽力された沼田眞（ぬまた まこと）博士の志を未来に伝えていくにふさわしい活動に対して授与される賞で、該当者がある場合にのみ授

与されます。一昨年、昨年と受賞がなく、今回、当園が3年ぶりに受賞することとなりました。

受賞セレモニーでは、日本自然保護協会の亀山章顧問（東京農工大学名誉教授）より、表彰状と楯を授与していただきました。実は亀山顧問は、重井博前理事長がかつて保護活動に尽力した総社市のヒイゴ池湿地の自然環境対策委員会の委員長を務められていたとのことで、前理事長とも面識があったそうです。前日21日には、岡山空港から直接ヒイゴ池湿地を訪問されたほか、受賞セレモニーの挨拶や講評でもヒイゴ池湿地の保全のことに触れられていました。

また、受賞セレモニー終了後には、出席者の方々に倉敷昆虫館とビオトープの見学をしていただきました。

植物園としては、この受賞を励みとして、「市民のために素晴らしい自然を残しておきたい」との前理事長の想いを受け継ぎ、ふるさとの自然と、様々な方々の想いを次の時代につないでいく、「身近な自然を守り残す」ための活動をこれからも変わらず続けていきたいと考えています。



▲亀山顧問はヒイゴ池湿地の保護を通じて前理事長とも縁があり、前日にはヒイゴ池も訪問されました。



▲植物園とともに活動して頂いている関係者、植物園ボランティアの方々と共に。

「地域包括医療病棟」 運営開始！

～両院看護課長にインタビュー～

「地域包括医療病棟」とは、高齢者の救急搬送・入院の受け入れに対応する病棟として2024年度の診療報酬改定で新設された病棟区分です。看護配置は10対1以上のほか、看護必要度に関する要件や退院患者のうち在宅などに退院する患者が8割以上、直近3ヶ月間に受け入れた入院患者のうち救急搬送された患者の割合が15%以上などをクリアする必要があります。高度な医療を担う大病院との役割分担を図り、治療からリハビリテーション、退院に向けた支援までを一貫して提供し、早期に自宅に戻れるようにすることが目的の病棟です。

インタビュー：林 昌子 看護課長（しげい病院 本館3階）
千田 京子 看護課長（重井医学研究所附属病院 入院棟4階）
インタビュアー：佐伯 博子（はあもにい編集委員）



Q 1. 地域包括医療病棟へ届け出を行うにあたって、苦労した点を教えてください。

林：看護必要度と救急搬送です。まずは救急受け入れで医師と外来の協力を仰ぎました。看護必要度も勉強会を何度も行い、知識の底上げを行いました。また、毎日のベッドコントロール会議で数字の共有を行い、不足している項目に重点的に取り組めるように、アイデアを出し合いました。

千田：看護必要度の点数評価です。レセプトコードによる評価が変わったこともあり、事務部と相談を重ねて準備してきました。

Q 2. 届け出後、良かった点や工夫している点を教えてください。

林：多職種連携の機会が増えた点です。麻薬処方や毎日手書きでサインしてくれる医師、対象薬剤が開始されると情報を提供してくれる薬剤部と他病棟など、全部門が協力してくれています。下り搬送が開始されたことも、大きく影響しています。

千田：転換前がDPC適用の一般病棟で、院内の地域包括ケア病棟への転倒が中心だったから、看護師が退院支援に関わる経験が少なかったのが、情報シートを活用して毎日カンファレンスを行うようにしています。

Q 3. 病棟の雰囲気、病院全体の雰囲気で変わったなと感じることがありますか。

林：救急搬送の入院受け入れの役割が地域包括医療病棟に集中してしまうのが大変ですが、病棟看

護師の理解と協力に感謝しています。また、他の病棟からも透析患者の送迎などで積極的に応援をいただいております。病院全体で協力体制を整えていただいていることにも感謝しています。届出がゴールではなく、ここからスタートの思いで頑張ります。

千田：退院支援看護師とMSWが中心でしていた退院支援に病棟看護師も積極的に参加できるように、退院支援の小集団チームを立ち上げました。今後は、このチームを中心に進めていきたいと思っています。

Q 4. 病棟運営をしていくうえで、大切にしていることがありますか。

林：無理と言ってしまうと、自分たちの成長に繋がらないから、困難なことでも前向きにチャレンジして、その中で学びや成長に繋げていきたいですね。

千田：現場スタッフは一生懸命取り組んでくれています。私は、スタッフを支援するために必ず立ち止まって話を聞く、すぐに返事をするように心がけています。みんなが笑顔で楽しく患者さんに関われるように、少しでもスタッフの心の支えになれば。しっかり話を聞く事は、自分の中で大切にしていることです。



▲これからも頑張っていきましょう！

2024年12月1日時点での、岡山県内の地域包括医療病棟の届け出は、しげい病院が5番目、重井医学研究所附属病院が6番目に申請受理されています。

心臓を元気に！ 毎日が楽しくなる ウォーキング&ケア 講座を催しました

しげい病院 リハビリテーション部 山本 達也

寒さが増す冬に備え、心不全についての正しい知識を学び、運動の重要性を再確認するため、2024年11月23日に「心臓を元気に！毎日が楽しくなるウォーキング&ケア講座」を「はあもにい倉敷」で開催しました。当日は33名と多くの方にご参加いただき、充実した時間を過ごしました。

企画1：心不全との向き合い方

講座は9時20分、熊代医師（循環器専門医・心臓リハビリテーション指導士）による「心不全と運動療法」からスタート。心臓の働きや心不全の病態について、また生活習慣の改善や運動継続の重要性についてのわかりやすい説明と、症状の見逃しを防ぐための日常的なチェックポイントの紹介がありました。参加者からは、「心不全が意外と身近なものだと知り、日々の生活に気を付けたい」という声が聞かれました。

企画2：秋のハートウォーキング ～ノルディックウォーク～

続いて、10時から心リハ指導士の案内で「秋のハートウォーキング」を行いました。秋の自然を楽しみながらのノルディックウォーキングでは、貸し出しポールを使用して、スタート前に準備運動やウォーキング指導を実施。片道1.2km



▲熊代医師による講座



の羽島にある法輪寺を目指しました。歩行中は心拍数や歩幅に注意し、運動が心臓に与える良い影響について学び、ノルディックポールを使用することのメリットも感じることができました。紅葉で色づいたモミジの木の下をみんなで歩き、秋の風を感じながら心地よいひとときを過ごすことができました。



▲法輪寺を目指します



▲ノルディックポールを使った体操

企画3：スタジオ・ジム見学

最後に、11時30分から「はあもにい倉敷」のスタジオとジムの見学を実施しました。見学では、運動不足を解消するための設備やプログラムの紹介を行い、参加者は気軽に運動を始めるためのきっかけを得ていました。「ジムの雰囲気がかやかで、通いやすそうだ」という感想もいただき、地域での健康管理のサポートとして役立つ場であることを実感する機会となりました。

ご参加いただいた皆さんのおかげで、心臓の健康と冬に向けた予防の大切さについて多くの学びが得られた一日でした。

児島湖流域清掃大作戦& クリーンウォーキングに参加

しげい腎クリニック早島 統括マネジャー 田中 昭彦



2024年11月9日(土)に早島町役場を出発点に開催された、児島湖流域清掃大作戦&クリーンウォーキングに重井理事長と理事長の奥様、クリニックから職員2名と元気いっぱい小学生2名が参加しました。

清掃ルートは3.2kmの東コースと、3.4kmの



▲活動の様子

西コースの2コースがあり、我々チームしげいはもちろん距離の長い西コースを選択、ウォーキングをしながら道端や用水路のゴミを拾っていきました。しんがりを務めたせいなのか?早島町がクリーンな街なのか?ほとんどゴミも落ちておらず、早朝のキリッとした空気の中、健康増進のウォーキング主体の参加となってしまいました。普段はクリニックから出ることもなく、クリニックの周辺がどのような環境なのか知る機会も限られているため、参加して良かったと感じました。

透析治療で早島町に貢献することはもちろんですが、そのほかの面でもお役に立てることは小さなことからコツコツと!早島町にはなくてはならないクリニックとなるよう積み重ねていきます。

腎臓リハビリテーション チームが発足しました

幸町記念病院 看護部 安東 琴音
幸町記念病院 看護部 川田 和衣



▲腎臓リハビリテーションチームでの会議

腎臓リハビリテーションを導入する病院は、全国的に増えてきています。運動機能の改善かつ維持により患者さんのQOL向上に繋がった例もあります。そのため幸町記念病院では腎臓リハビリテーションを通して多職種で連携し、患者さんの包括的支援を行うため2024年に腎臓リハビリテーショ



ンチームを発足しました。メンバーとなる医師・看護師・臨床工学技士は腎臓リハビリテーションガイドライン講習会に参加し知識を学んでいます。

腎臓リハビリテーションチームでの会議を月2回行い、対象患者さんの運動療法の実施状況の報告や、今後腎臓リハビリテーションをお勧めする患者さんの検討をしています。現在は1名の患者さんに週2回を予定し、エルゴメーターやバランスボールを使用したベッド上でできるリハビリを実施しています。患者さんによっては栄養面や生活面でのサポートが必要な場合もあり、担当ケアマネージャーや訪問リハビリの方々とも情報共有しながら腎臓リハビリテーションを進めています。

今後は患者さんの目標に添えるようにリハビリプランを立案し、意欲向上できるよう声かけを行いながら取り組んでいきたいです。

10年永年勤続海外研修

～夢のホノルルマラソン完走！～

しげい病院 リハビリテーション部 橋本 将志



この度、ハワイ研修へ行かせていただきました。趣味でマラソンを始めて以来、一度は走ってみたいと思っていたホノルルマラソン。その夢を妻と2人で叶えることができました。

1日目は、ホノルルマラソン前日のハワイ入りということで、ハワイコンベンションセンターでの受付とEXPOに参加しました。その後は食事やロケーションを楽しみつつ、翌日に備えて早く寝ました。

2日目は、2時半起床、そして星空の下、朝5時花火とともにホノルルマラソンが盛大にスタート。過去最多となる36,121人がホノルルを駆け抜けました。12月といえど暑いハワイも、街はすっかりクリスマスモード。街を彩るイルミネーションが綺麗で感動しました。徐々に陽が昇り、ワイキキビーチやダイヤモンドヘッド、カピオラニ公園といった美しい自然を眺めながら足を進めていきます。日中は気温が27℃近くなり、直射日光も強くなってきました。ハイウェイコースでは日陰も少なく体力を削がれますが、ハイテンションな現地の方々の応援が本当に楽しくて、背中を押

してくれました。フォトスポットで写真を撮ったり、ゆっくり休んだりしていたら7時間30分もかかってしまいましたが、無事に完走することができました。道中では芝生で昼寝をしたり、海に入りに行く人もいるなど自由な雰囲気、これも制限時間のない、お祭りムードのホノルルマラソンならではの良さだと感じました。立派なメダルとフィニッシャーTシャツ、マラサダをいただきました。

3日目は、フィニッシャーマンデー。ハワイコンベンションセンターで完走証をいただきました。フィニッシャーTシャツを着た人たちでホノルルの街中は溢れかえり、「good job!」と声を掛け合ってお互いを称え合う雰囲気がすごく良かったです。

4日目は足の疲れも少し残しつつ、ダイヤモンドヘッドに登りました。序盤は緩やかなハイキングコースでしたが、後半は洞窟の中を通ったり、急な階段が上がったり。30分～40分ほどで頂上に着きましたが眺めは最高でした。

12月のハワイは雨季とのことでしたが、滞在中は天候に恵まれてほとんど雨は降らず、行動しやすい4日間でした。ハワイの自然や文化に触れることができ、そしてホノルルマラソンという大きなイベントに参加することができ、大変貴重な経験・感情を得ることができました。これからも色々なことにチャレンジする気持ちを忘れずに、今できることにフォーカスして取り組んでいきたいと感じました。

最後になりましたが、お忙しい中このような機会をいただきありがとうございました。





ベネッセこども英語教室 春の無料体験レッスンのご案内

はあもにい倉敷 英語講師 貝原 寛子

ベネッセこども英語教室 BE studio はあもにい倉敷校です！

今年も「春の無料体験レッスン」を実施します。体験会では保護者の方も一緒に入ってレッスンの様子をご覧いただけます。無料体験に参加し入会された方には、オリジナルレッスンバッグをプレゼント！春から英語を始めたいお子さんにピッタリのキャンペーンになっておりますので、ぜひこの機会にご参加ください！（ベビーコースは随時募集しております。）

詳しくはホームページをご覧ください♪

年々、海外からの観光客や労働者は増えており、日本に住んでいても日常生活に当たり前に英語が必要な時代になってきました。

こうしたグローバル化が進む中、お子さんには、教科としての「英語力」だけでなく、英語を使って世界の人と「コミュニケーションする力」を身につけてほしいですね。

Be studio は、英語に興味関心をもつこと、英語にたくさん触れること、英語をたくさんつかうことでコミュニケーション力を培う「All English の体験型学習」を提供しています♪

お子さんの発達段階に合わせて、英語の表現や世界の文化について学びながら、自ら体験し伝える経験を積んでいく。子供たちの「英語が好き！楽しい！」が溢れるレッスンを、ぜひ体験しにお越しください♪



ベネッセの英語教室
BE studio

© Benesse Corporation / しまじろう

春の 無料体験 レッスン

**「楽しい英語時間」
スタート
しませんか？**

**対 象：新年少～新小6
定員数：各クラス5名様**

※2025年度4月時点の新学年での受講です

▶ 2025/3/1 土	▶ 2025/3/16 日
① KB (新年少・新年中) 9:30～10:30	① KB (新年少・新年中) 9:30～10:30
② KR (新年長) 11:00～12:00	② KB (新年少・新年中) 11:00～12:00
③ AB (新小5・新小6) 13:30～14:30	③ EB (新小1・新小2) 13:30～14:30
④ KB (新年少・新年中) 13:30～14:30	④ KR (新年長) 13:30～14:30
⑤ EB (新小1・新小2) 15:00～16:00	⑤ IB (新小3・新小4) 15:00～16:00

Babyコースは随時体験レッスンを受付中です♪



催し物案内

重井薬用植物園

植物園を楽しむ会

「春隣りの里山を楽しむ」

日時：2月22日（土）

10：00～12：00

会場：重井薬用植物園

編集後記

●先日、香川県観音寺市にある高屋神社（本宮）にトレイルランニングをしに行ってきました。観音寺市と瀬戸内海を見下ろす山の上の神社です。天空の鳥居が有名でインスタ映えしそうな景色が盛りだくさんでした。距離は片道2キロ程度なので初めての登山にもおすすめです。ちなみに車で近くまで行けます。また、帰りに香川のうどんを食べるとさらに最高です。比較的岡山県から近いのでぜひ皆さんも行ってみられてはどうでしょう。（T S）

●年末に続けて訪れた大切な家族との突然の別れ、我が子初めての入院。身近な人の命の儚さを感じ、健康の大切さを改めて実感しました。医療職として働いているのにも関わらず忘れかけていたこと、大切な人たちと共に過ごす時間がどれほど貴重か。日常に戻り息子たちに対して「健康でいてくれたらそれだけで十分、少々のことなんて」と思ったのも束の間、体力がありすぎる元気な彼らに気づけばオラオラモードの私…（笑）新しい年の幕開け、何気ない日々感謝しながら、家族全員健康におだやかに1年を過ごしていきたいです。（Y S）

「やる気スイッチの入れ方」

ジャパンEAPシステムズEAP相談室

目の前には課題ややらないといけなことがいっぱいなのに、億劫でなかなか取り掛かれない。気持ちばかりが焦ったり、イライラしてしまう経験は誰にもあることかもしれません。こういうときに「やる気スイッチ」があればいいですね。実はこの「やる気スイッチ」、身体のツボを押せばいいとかではないのですが、入れる方法があるようです。



●とにかくやり始める

脳と身体の関係から、人間は「やり始めれば集中する」、やり出すとノッてくるということがわかっています。これまでは、「何かをやるときは、まず頭で考えてから脳が指令を出し、行動を起こす」と考えられていましたが、現在は、「人は行動してから考える」というのが常識になりつつあります。例えば、アメリカの生理学者リベットが行った実験によると、動作を行う準備のために送られる信号が、動作を行う意識の信号よりも約0.35秒も速かったことがわかっています。つまり、「考える前に起こす動作」の方が脳に与える影響が大きいということです。

また、脳は、一度その行動を始めると、のめり込みやすいという性質があります。これは、脳の中にある淡蒼球という部分の働きで、何かを始めるとここにスイッチが入り、「やり始めるとやめられない」という状態になると言われています。「休日になんとなく部屋のホコリが気になって掃除を始めたら、1時間も掃除に費やしてしまった」といったことは、どなたにもあるように思います。

●やり始める前には障害を減らしておく

「とにかくやり始める」のがやる気スイッチを入れる方法ということですが、やり始めることがスムーズにできるようにするには、やるための障害を減らしておく必要があります。

例えば、資格の勉強でしたら、座ったらさっと取り掛かれるように普段から机の上を整理整頓しておいたり、あらかじめ始める時間を決めておいたり、「やりたくないなあ」「億劫だなあ」と頭で考える前に行動が起こるような仕組みや環境を作っておくことです。よろしければお試しください。

※社会医療法人創和会は職員の心の相談窓口として、ジャパンEAPシステムズと契約しています。相談はお気軽に、電話やメールで。

社会医療法人 創和会グループ

WEB版はこちら。
バックナンバーもご覧ください。➔



■ しげい病院

■ 重井医学研究所附属病院

■ しげい腎クリニック早島

■ 医療法人 三祥会 幸町記念病院

■ 倉敷しげい訪問看護ステーション

■ 倉敷しげい居宅介護支援事業所

■ 岡山しげい訪問看護ステーション

■ 岡山しげい居宅介護支援事業所

■ 重井医学研究所

■ 健康増進施設 はあもにい倉敷

■ 重井薬用植物園

■ 倉敷昆虫館