

『エコクッキング』知っていますか？

これは、環境のことを考えながら買い物・料理・片付け等を行っていくと言う事です。実践している方も多いかと思いますが、夫々についてご紹介したいと思います。

①『買い物』について 最近買い物をしていると、マイバックを使用する方がとても多くなってきた気がします。レジ袋を作る為に、限りある資源が利用されていますし、ゴミとして処理する過程においても、ご存知の通り環境に悪い影響を及ぼすとも言われていますので、一人一人が出来るエコ活動としてマイバックを利用する方が増えているように感じるのは嬉しいことです。食べる人数、作る量を考えて買い物をするのも大事ですね。買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックして、必要なものを買うように心掛けるだけで、買いすぎや作りすぎを減らせると思います。

②『料理』について 料理を行なうと、火を利用する事が多いと思います。皆さんは使用する鍋やフライパンから炎がはみ出してはいませんか？ガスコンロの炎が効率よく熱として伝わるのは、鍋やフライパンの底の大きさ迄で、底からはみ出した炎は殆ど熱として伝わることなく放出され、無駄なエネルギーの消費となってしまいます。燃やす為のエネルギーと言えば、料理中に出る生ゴミも大きく影響するようです。家庭から出るゴミの中で、一番多いのが生ゴミと言うデータもあるようです。水分の多く含まれる生ゴミは乾いた物より燃えにくく、焼却する為にはそれだけ多くのエネルギーを必要とします。食材を余す所無く使う等で生ゴミを減らす努力をされている方も多いかと思いますが、絞るなど水気を無くす工夫をプラスする事で、生ゴミの重量を10%程減らす事が出来るそうです。皆さんが水気を無くしたゴミにして出したら、もしかすると相当なエコになるのかもしれないですね。

③『片付け』について 汚れた食器を洗う時、使用したまま洗剤と水で洗う方が多いと思います。そこでエコな一工夫として、洗う前にiraない紙や布等で拭き取ってから洗う事で、洗剤の節約や節水につながるそうです。洗剤や食器の汚れが混ざった水を綺麗にするためには、汚れた水より多くの綺麗な水が必要となります。洗う時に使用する水の量、汚れた水の排出量を同時に減らす事で、家計にも環境にも良い効果が期待できますね。一人一人の小さな工夫も、集まればきっと大きな効果になると思います。楽しみながら出来るエコ活動から始めてみてはいかがでしょうか？

ロビーコンサート

10月7日(日)14:00より、ライズ音楽院の皆様によるロビーコンサートが開催されました。3連休の真ん中ということもあって、たくさんの患者様、ご家族様が演奏を楽しみに集まってくださいました。懐かしい歌謡曲のほか、カンツォーネなど様々な曲を披露していただきました。「幸せなら手をたたこう」の演奏時には皆様楽しそうに参加されており、あっという間の1時間だったのではないかと思います。



編集後記

今年は9月に入っても暑い日が続き、うんざりした人も多かったのではないのでしょうか。最近朝晩めっきり冷え込むようになり、当院近隣の円山公園の紅葉も進んでいます。先日、旭岳に日本一早い紅葉を見に行ってきたのですが、秋ならではの深みのある広大な景色が広がっていました。北海道の秋は一瞬ですが、皆さんもそれぞれの秋を楽しんでください！

すべての
お問い合わせは

郵便 〒064-8557
札幌市中央区円山西町4丁目7-25
札幌西円山病院 地域連携推進室内
広報誌「にしまるやま通信」編集事務局

お気軽にお問い合わせ下さい！

電話 (011) 644-1380
FAX (011) 642-4347

にしまるやま通信

NO.77 2012年
9.10月号



撮影者：M.K

- 診療技術部薬剤科のご紹介Vol.1
- 病院祭
- 外出レクリエーション
- ECO NEWS
- ロビーコンサート
- 編集後記

* * 札幌西円山病院のご案内 * *

- 診療科目 内科、神経内科、リハビリテーション科、循環器内科、歯科
- 病床数 866床(障害者施設等一般病棟、医療療養病棟、回復期リハビリテーション病棟、介護療養型医療施設)

今回は病院祭の薬剤科の活動についてご紹介したいと思います。

2012年9月9日（日曜日）、あいにくのお天気でしたが病院祭が行われました。



薬剤科では、初めての参加として「おくすり窓口」というコーナーを設け、病院祭へ来られたみなさまのおくすりに関する相談を受けさせていただきました。

また日常業務では外来患者さまよりも入院患者さまのお薬に関わるが多いため身近でなかったお薬手帳も、あらためて重要性を実感することができました。



この機会に得られた経験を今後の業務に生かしていければと思います。

準備は暗中模索でしたが、参加実績のある看護部・栄養科のコーナーを参考に何とか整えることができました。



パンフレットを取り揃えたり



わたくしも受付嬢を勤めさせていただきましたの。

そして当日。

ハラハラドキドキの相談は、病院内の道案内に始まりペットの病気相談(!)までとまどうことも多々ありましたが、みんなの知恵を絞り無事終えることができました。



9月9日(日)に病院祭兼ボランティアグループ「銀の舟バザー」が開催されました。当日はあいにくの悪天候ではありましたが、皆様のご協力により、無事に開催することができました。

病院内では、のど自慢大会、ボランティアグループ「銀の舟」バザーを開催しました。屋上の屋台コーナーではお好み焼きや焼き鳥などを販売、バザーではリサイクル品や抹茶などの販売を行いました。作品展示コーナーでは患者様が普段行っている趣味活動教室(生け花・書道・陶芸・手芸)の作品を展示しました。

今年も看護部による健康相談コーナーと癒しコーナーを設け、看護師と栄養士による健康チェックと栄養相談、癒しコーナーではさくらの会によるタクティール、アイスマッサージ等を行いました。

午後からのセレモニーでは100歳以上の入院患者様のご紹介、患者様による詩吟発表、ピッコロ保育園の園児による「たちねぶた音頭」、清水敏貴様によるアコースティックギターの演奏、北海若衆様による和太鼓の演舞など様々なステージが行われ、大盛況のうちに幕を閉じました。



外出レクリエーション

7月～10月、外の空気が心地良い季節に、患者様・ご家族様と一緒に外出をするレクリエーションを実施しました。

昨年度は円山動物園・桑園ジャスコ・大通公園散策の3コースから患者様に行き先をお選び頂きましたが、今年度からは患者様のご意向に合わせて行き先を選んで頂きました。

北大植物園や、美術館、マルヤマクラスでのお買い物などを楽しんで頂き、日頃なかなか外出の機会が作れない患者様にも、気分転換の機会をご提供出来たのではないかと思います。看護師、リハビリスタッフ、ソーシャルワーカーも同行し患者様の笑顔に触れる事で充実したレクリエーションとなりました。

今後も患者様・ご家族様の心とむひと時を過ごして頂けるよう多職種スタッフと連携を図り、楽しい企画を開催してゆきたいと思っております。

