

# ECO NEWS



## 寒さ対策とエコ！

雪も積もり寒い季節となりました。夏はクールビズで薄着(Tシャツ、短パン)により冷房の使用を抑える事でエコを行います。冬の寒さ対策は、暖房を使用して部屋を暖めるため、どうしてもエネルギーに頼ってしまいがちです。しかし、暖房を使用して部屋を暖めてもエコに繋がりません。

寒さ対策の基本はしっかり重ね着をする事が重要なポイントとなりますが、ただ重ね着をしても、動きづらくなったり、肩こりになったりします。また、家の中では、ゆったりとした格好で寛ぎたい方もいるでしょう。そこで、どのように重ね着をするかを考えてみました。「頭寒足熱」と言う言葉があります。つまり、頭の方を冷やし、足を温める方が、健康に良いと言われております。まずは、寒さ対策としては足元から暖めましょう。

方法としましては、5本指の靴下を履いたり、2枚目に厚手の靴下を履く事も有効です。又は、スリッパを履くとより温かくなります。座って作業を行う際は、ブランケットを膝に掛けると保温効果があります。また、首元を温かくする際に、家の中でマフラーなんてと考える方もいると思いますが、タートルネック等の首元まで隠れる服を着る事で身体は温くなります。以上の事を行う事で暖房の節約、エコに繋がります。

### 【11月末時点での収集実績】

《リングプル》20kg 合計140kg 《エコキャップ》8,000個 合計124,000個  
 収集目標 《リングプル》660kgで車いす1台分と交換ができます。当グループでは過去5台の車いすを各公共施設へ寄贈  
 《エコキャップ》キャップは430個で10円のワクチン代ができ、20円で1人の子どもの命が救えます。【NPO法人エコキャップ推進協会より】

### 【お知らせ！】※皆様のご協力により、

- ・11/19 「NPO法人エコキャップ推進協会」へボトルキャップ(154,757個)
  - ・12/9 「ブルネット」へリングプル(90kg)
- を各事務局へ提供する事ができました。今後も継続して参りますので、これからもご協力よろしくお願い致します。



11月30日、秋の楓コンサートが開催されました。今回は津軽三味線の演奏を披露して下さる「つくしの会」の皆様にはありがとうございました。

合奏曲や懐かしい童謡に加え、花笠音頭やソーラン節などなじみのある曲を迫力のある合奏で演奏していただきました。会場は大盛り上がりとなり、大盛況のうちに幕を下ろしました。



## 編集後記 2013

いよいよ本格的な冬が到来致しましたが、皆さま風邪など引かれていませんか？今年も残りわずかとなりましたが、クリスマス会・忘年会など楽しみがいっぱいですね。

忙しい毎日ですが、お部屋の大掃除もして気持ちよい新年を迎えましょう！

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

医療法人 溪仁会

[医療法人溪仁会 札幌西円山病院 広報誌]

# にしまるやま通信

NO.84 2013年  
11.12月号



撮影者/Y.S

- 防火・防災避難訓練
- 経営管理部・地域連携ゴミ拾い
- 制度のご案内
- リラクゼーションボランティア
- 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 854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)



# 2013年度下期防火・防災 避難訓練の実施について



今年10月、福岡県で某病院が火災となり10名が死亡したのは記憶に新しいと思います。又、札幌市でも今年は体に感じるほどの地震が数回発生しており、「地震や火災対策を更に強化しなければ…」と実感する報道が多く見られるようになりました。

当院では避難訓練、消火訓練をそれぞれ年2回目実施しております。先月11/25には、参加者73名での「地震による火災発生を想定した避難訓練」を札幌市中央消防署立会いのもと実施しました。参加者は皆、地震発生から訓練を終了するまでの間、真剣に取り組まれており、避難を完了するまでの時間が予想よりもかなり早い結果となりました。

職員の地震に対する意識も高まり、次年度の避難訓練ではより一層、現実の災害に近い設定を計画しようと思います。



## 経営管理部・地域連携推進室ゴミ拾い

11月11日(月)、経営管理部と地域連携推進室の合同(参加者12名)でゴミ拾いを実施しました。この活動は清掃活動を通して社会に貢献すること、また、職員の社会貢献意欲の向上を目的として実施しました。

今回は、最高気温3℃という厳しい天候の中、日頃送迎バスの乗降場所として利用させていただいている円山公園駅1番出口と5番出口の周辺を、約1時間かけてゴミ拾いしました。狭い範囲でのゴミ拾いでありましたが、予想以上のゴミの量に驚きました。『ゴミを拾う』ではなく『ゴミを捨てない(出さない)』という意識を持つことが重要だと感じました。



## 当院の取り組み



### 「いいことカード」

いいことカードとは、2011年から当院で取り組んでいるもので、職員間のコミュニケーション向上を目的とし、相手(職員)からの嬉しい行動や言葉、見ていて素晴らしいと思う行動や言葉に対して「カード」に記載し投書することで、感謝の気持ちを形にして相手に伝える(褒めあう・認め合う)ものです。

受け取った職員からは、「嬉しい、癒される」「直接かかわりのない人との接点になっている」と言った好意的な意見が多く聞かれています。

これからもお互いに感謝の気持ちを伝え合い、職員間のコミュニケーション向上につながるよう、取り組みを継続していきたいと考えています。以上当院の取り組みのご紹介でした♪



## リラクゼーション ボランティア活動

札幌ベルエポック美容専門学校



11月21日(木)東棟デイルームにてリラクゼーションボランティア行事を行いました。

札幌ベルエポック美容専門学校トータルビューティ科の学生さんが来て下さり、患者様にハンドマッサージ、メイク、ネイルケアを提供していただきました。

「入院中は化粧をする機会がないから」とおっしゃっている患者様もいて、久しぶりのメイクやネイルをととても喜んでいただけました。華やかで若い学生さんとの関わりに会場も笑顔にあふれ、とても温かい雰囲気患者様の気持ちも明るくなったのではと思います。

