

# soudanshitsu-dayori 相談室だより

平成 29 年 1 月 6 日発行 第 353 号

公益財団法人井之頭病院理念「患者様の権利尊重」

基本方針 1. 人権を尊重した医療の提供

2. 誠心、誠意、誠実をこめた奉仕

3. 社会復帰促進とノーマライゼーションへの援助

発行：井之頭病院相談室 0422-44-5331（代）

〒181-8531 三鷹市上連雀 4-14-1

ホームページ <http://www.inokashira-hp.or.jp>

今月の相談室だよりの紙面	
2 ページ	毎年恒例！新春クロスワードパズル（「憩」券の景品あります）
3 ページ	読者投稿コーナー だよりんの Letter Box
4 ページ	地域の催しもの／自立支援医療をご存知ですか？ 退職のごあいさつ／編集後記



## 1 月 6 日～2 月 6 日 当院で行われるご家族向けの催し

※ 当院を利用されているご家族を対象としています

★ 車でお越しの方は、駐車料金が発生致します。30分毎に200円となりますので、ご了承ください。

### つながろう 家族のための「わわわ会」

当日参加もできます！！

統合失調症とつきあいながら暮らすことについての、わかりやすいご家族向けの講座です。

1月28日（土）「精神科リハビリテーションと福祉サービス」

（担当：作業療法士、ソーシャルワーカー等）

10:00～12:00

当院2号館1階 作業療法室2にて

費用：テキスト代300円（2回分）

次回 2月25日（土）「病気とお薬」（担当：医師、看護師、薬剤師）

相談室で予約の上、直接会場にお越しください⇒電話予約も可：0422-44-5331（代）相談室

### 家族懇談会

日ごろ感じていることを安心して話せる場所です。毎月最終土曜日開催

予約不要ですので、直接会場へお越しください。

1月28日（土）14:00～15:30 当院2号館1階 作業療法室2にて 無料

### アルコール家族教育プログラム

※プログラムは変更の可能性がありますので、3-2 病棟にお問い合わせください。

アルコール依存症に関するビデオを用いた学習と講義です。予約不要ですので直接会場へお越しください。

1月 7日（土）2月4日（土） アルコール依存症とその治療（担当：医師）

1月14日（土） アルコール依存症が及ぼす影響（担当：看護師）

1月21日（土） コミュニケーションの回復と社会資源（担当：ソーシャルワーカー）

1月28日（土） アルコール依存症の回復過程と家族の対応（担当：看護師）

10:00～11:30

当院3号館1階にて

費用：無料

### アルコール家族ミーティング

ご家族自身の気持ちを整理し、ご本人との関係を見直すことを目的としています。

また、ご家族同士のつながりのなかで癒されることを実感していただいています。

毎週土曜日 11:30～12:30 当院3号館1階にて 無料 予約不要

### 家族セルフヘルプグループ「かけはし」

家族による家族のための相談例会です。毎月第2土曜日開催

1月14日（土）14:00～16:00 当院2号館1階 作業療法室2にて。予約不要、直接会場へお越しください。

毎年恒例！

新春クロスワードパズル

今年の景品は  
当院 1 号館 1 階の  
喫茶「憩」で使える  
憩券 5 枚です！



- A～E に入る 5 文字の答えと「相談室だより」へのご意見・ご感想を添えて、外来相談室窓口までお越しください。
- 先着 11 名様（職員はご遠慮下さい）※混雑しているときは、なるべく避けていただけると助かります。

1		2	E	3		4	
				5			
6			7			8	9
		10		B	11		
	12				13	14	
15				16			17
18	19		20				
			21			22	
						C	

(作:村越)

【ヨコの鍵】

- 1 新年の初売り！お得な詰め合わせといえば？
- 4 俳句に必ず入れる季節のことばのこと
- 5 あることの効力が一定の時間を経過したために無効となること、刑事ドラマでよく聞く言葉
- 6 代表曲「枯葉」が有名な女性ジャズ歌手 ○○・ヴォーン
- 7 草花や樹が分泌する甘い汁のこと
- 8 今年のサミット開催地 ○○志摩サミット
- 10 映画「鉄道員」で有名な名俳優 ○○○○健
- 12 クリスマスにはそりに乗って大忙し
- 13 仲間や親しい関係のひとを指すことば
- 16 鎌倉幕府第 8 代執権 北条○○○○
- 18 いくつもの糸を編んで身体の一部に身に着けるもの 糸が切れると願い事が叶うと言われている
- 21 2016 年の夏季オリンピックの開催地
- 22 全身が毛で覆われていてこぶのないラクダ科の動物

★こたえ★

A	B	C	D	E

【タテの鍵】

- 1 初夢で見れたら縁起がいい！日本一大きな山は？
- 2 冬が旬の魚を使った煮物料理 ○○大根
- 3 「論理」を英語で言うと？
- 4 皮に毛が生えているビタミン C たっぴりの果物といえは ○○○フルーツ
- 7 自分を支持してくれるひと、「敵」の反対
- 9 みんなと鳴く夏の風物詩
- 10 塩味で野菜たっぷり 関東発祥のラーメン
- 11 運のいいこと、「今日はツイてるなあ」
- 14 眠りの浅い状態 ○○睡眠
- 15 昨年大ヒットしたアニメ映画といえは「○○の名は。」
- 17 東京 23 区で最も新しく発足した区は？
- 19 ラーメンのどんぶりをかぶったゆるキャラで有名な栃木県の市といえは「○○市」
- 20 生姜を甘酢で漬けたもの お寿司の付け合わせ

こたえのヒントは、  
「寒い冬に待ち遠しくなるもの」です。  
今年も相談室だよりをよろしくお願いたします★



# 読者投稿コーナー

## だよいんの

# Letter Box

あけましておめでとうございます。昨年は多くの方からご投稿いただき、ありがとうございました。今年もどうぞよろしくお願いたします。早速皆さまからの投稿作品を紹介していきます。

- 1 おすすめの年末年始の過ごし方
- 2 お正月に関する思い出

① 1人マックにゆく。本屋さんにゆく。CD きく。日記を書く。塗りに給する。友だちにTEL する。

② おじいちゃんの家のおすき焼きがおいしかったです。

母の料理が楽しみにしてました。

PN ひーちゃん

① 神社めぐり、七福神（武蔵野吉祥七福神）  
私は、日本橋七福神が好きです

② 25年前 1月3日 皇居前広場で息子と凧揚げしてたら警備員に止められた。糸が切れて皇居内に入ったら大変だからと。仕方なく別の場所へ行った。

箱根駅伝はテレビ観戦が正解です。（人混みのため）  
PN 井の頭ひろし

① TV 見ること、マンガ読むこと、ぬりえぬること、  
本・CD 図書館で借りる

② おじいちゃんの家で、毎年すき焼きを食べていました  
PN さき

まただいて 一番キレイ 冬の星 空すける ただそこにある 芸術だ  
はればれと 冬の空気は おいしいな 明けがたは 静まりかえり 私だけ

PN 代

詩

だよいんかるた



来月号では冬の過ごし方にまつわるアンケートを募集いたします。下記のアンケートにご記入いただき、記入後、切り取り線で切り取り、**外来相談室回収BOX**までご持参下さい。切り取りたくない場合は、

アンケート用紙の用意がございますのでお申し付け下さい。その他のご投稿もお待ちしております  
担当：岡松・鈴木



来月号は...「た」!

### 【だよいんの LetterBox アンケート】

① 冬に食べたい食べ物があればご記入ください。

( )

② 冬の寒さを乗り切るおすすめの方法があればご記入ください。

( )

( )

③ よろしければ、ペンネームをご記入ください。( )



## 地域の催し

三鷹市精神障がい者地域支援連絡会 研修会

### 「身体活動と精神疾患」

講師：近藤 伸介氏 東京大学医学部附属病院 精神神経科 医師

日時：平成29年1月21日（土） 14時00分～16時00分

場所：三鷹駅前コミュニティセンター 地下1階大会議室

定員：120名

参加費：無料

主催：社会福祉法人 巣立ち会

後援：三鷹市、三鷹市精神障がい者地域支援連絡会

申込方法：参加申込書（※）にご記入の上、FAX・郵送でお申し込み頂くか、内容をお電話・メールでお伝え下さい。

（※）巣立ち会ホームページのトップ画面のお知らせより案内状の詳細が確認できます。案内状の2枚目下記に参加申込書があります。


宛先：社会福祉法人 巣立ち会 巣立ち風 担当・小林氏

〒181-0014 東京都三鷹市野崎2-6-42

TEL：0422-34-2761

FAX：0422-39-7781

Mail：sudachi-kaze@sudachikai.eco.to




## 自立支援医療制度をご存じですか？

「自立支援医療とは」、統合失調症、そううつ病、うつ病、アルコール依存症等について、通院医療の際にかかる医療費の一部を公費で負担する制度です。この制度を利用すると、自己負担額は保険診療の1割となります（注：登録した医療機関や薬局、訪問看護ステーションに限ります。尚、当院は院外処方です）。また、対象者の「世帯」の所得等に依りて1ヶ月の自己負担の限度額が設定されています。さらに、都内在住の方で「世帯」が非課税の場合、申請により自己負担額がゼロになります。詳しくは、会計窓口、相談室までお問い合わせください。

※申請には2年に一度診断書が必要になります。当院での診断書料は5400円です。自治体により、独自に診断書料金の助成を設けている場合がありますので、各自お問い合わせください。




## 退職のごあいさつ



この度、家族と共に転居することとなり12月末をもって退職することとなりました。8年9ヶ月、長いようであっという間でした。できることなら、もう少し続けたかった！というのが本音です。皆様と過ごした時間と学ばせて頂いた多くの事柄は、私の宝物です。そして、皆様に沢山助けて頂き、今に至ることを感謝しております。今は寂しい気持ちでいっぱいですが、新しい土地で、精一杯頑張ります。本当にありがとうございました。

精神保健福祉部 吉田真実



## 編集後記

明けましておめでとうございます。今年も皆様に楽しんで読んで頂ける相談室だよりをお届けできるよう頑張りたいと思っています。今年もどうぞ宜しくお願い致します。（たかはし）