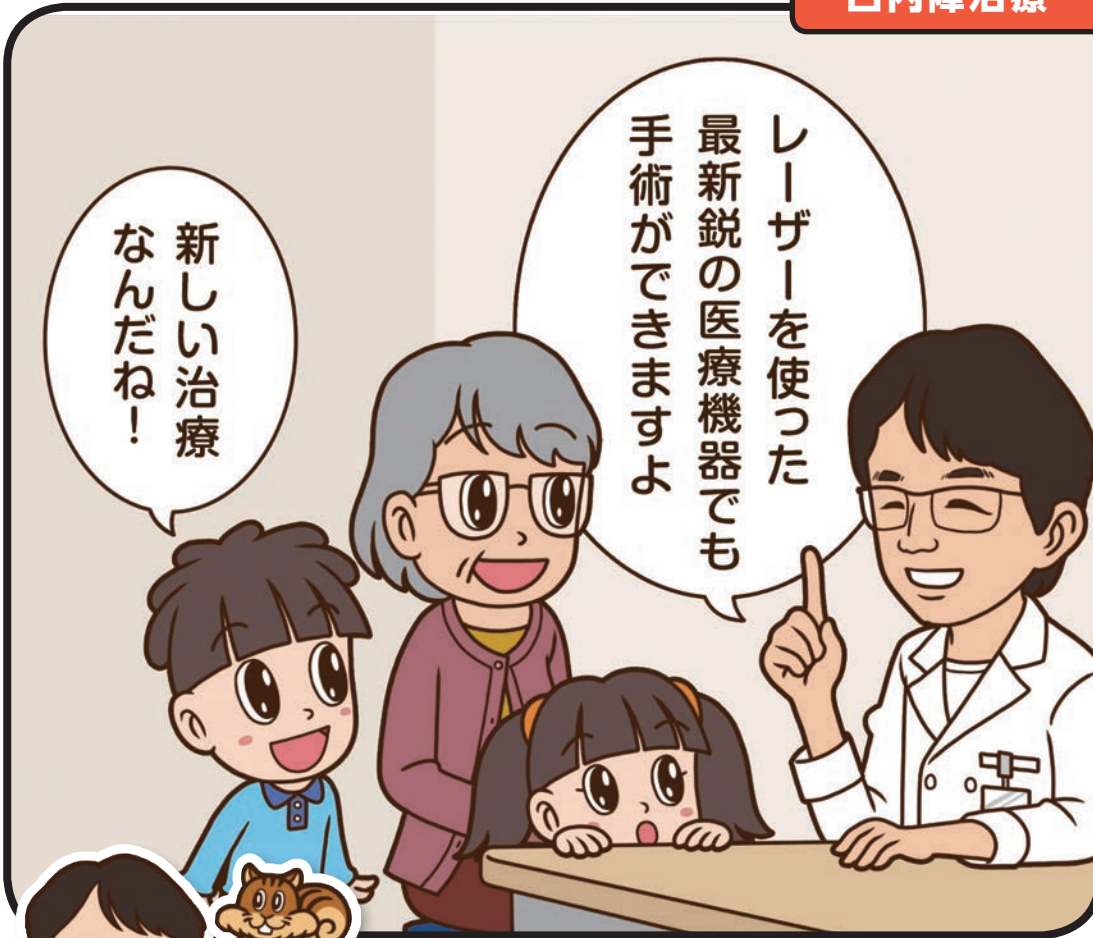
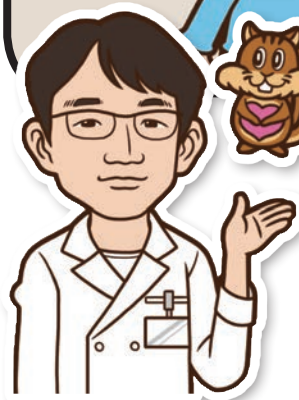


白内障治療



新しい治療
なんだね!

レーザーを使った
最新鋭の医療機器でも
手術ができますよ



特集 最新鋭の医療機器で
安心・正確な
白内障治療を!

2018
10
月号

第17回 洛和メディカルフェスティバル
気持ち伝える Face to Face p06

常に健康であるために
巡回健診でラクラク健康診断 p08

発展、ともに前へ…
洛和会ヘルスケアシステム®
洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院 洛和会音羽記念病院
洛和会音羽リハビリテーション病院 洛和会東寺南病院

カラダにプラス!
ココロも元気!

洛和会ヘルスケア
システムの広報誌

月刊

おとまるくん

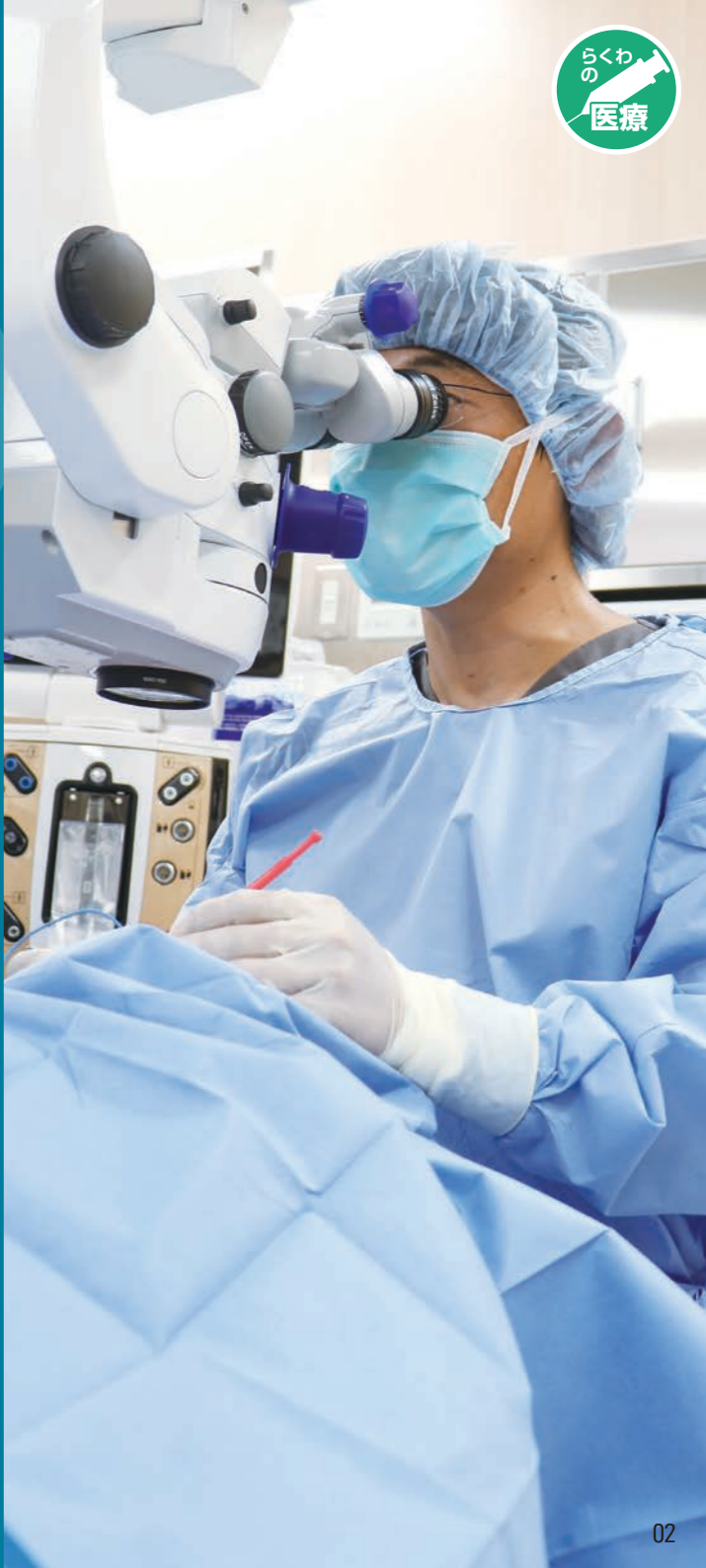


くん

WEB版「おとまるくん」
もよろしくね!

おとまるくん 検索





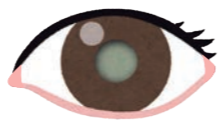
最新鋭の医療機器で 安心・正確な 白内障治療を！

白内障とは、目の中の「水晶体」というレンズの部分が濁った状態のことであり、視力低下などの原因となります。
要因は「加齢」が一番多く、痛みを伴わないため、少しでも違和感を覚えたら外来受診することが大切です。
当院では、最新鋭の医療機器をそろえ、安心して正確な白内障治療を行っています。



洛和会音羽病院
アイセンター 医師
宇根 宏容

「こんな人は白内障かも？」
「外来でご相談ください！」

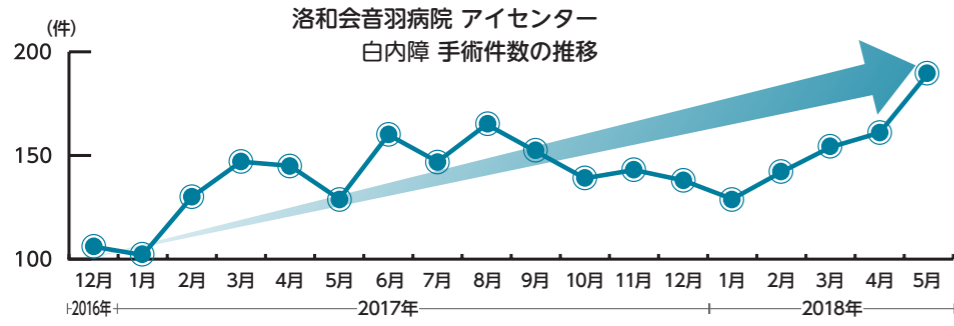


- ・最近視力が急激に落ちた
- ・光を見ると極端にまぶしい
- ・目のかすみが多い

加齢のほかにも、外傷・アトピー・糖尿病などの代謝性の疾病が要因となる白内障もあります。

「白内障の検査・手術
ってどんなもの？」

まずは医師が問診や検査の上、保存治療か手術適応かを判断します。日常生活に支障が出る場合は手術を行い、水晶体を取り除き、人工のレンズを挿入します。アイセンターでは、最新鋭の医療機器をそろえており、視野、視力、眼圧など、さまざまな目の状態を検査することで、白内障の進行を正確に把握するのはもちろんのこと、他の目の病気がないかも同時に診ます。

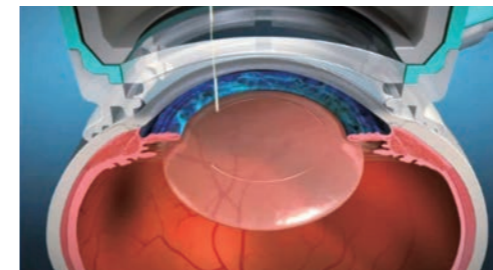


当院では
多くの方が
白内障手術を
受けておられます！

手術にも最新鋭の医療機器を導入！ 精密に、正確に！

これらの患者さんにも対応しています

コンピューター制御で安心かつ精密な手術も実施しています。医師がメスで角膜・水晶体を切開する手術に対し、①レーザー手術では最新鋭医療機器の「フェムトセカンドレーザー」(左写真)を使用し、切開後、②最新の超音波乳化吸引装置により、水晶体を安全かつ効率的に破砕し除去します。さらに、③前眼部のイメージガイドシステムにより、術野(手術を行っている医師の目で見える部分)が手術顕微鏡に投影されることで、人工レンズの移植がより正確に行われます。



▲角膜・水晶体前嚢を十分の一ミリ単位で正確に切開



2 認知症患者さんの手術
相談の上、全身麻酔での手術も実施しています。

3 ほかの目の病気にもチームで
白内障だけではなく、緑内障・硝子体関連疾病を併せ持つ患者さんもおられます。アイセンターでは各専門領域に応じた医師が連携し、目の病気に対する総合的な治療体制を整えています。



〈人工レンズについて〉 単焦点眼内レンズと多焦点レンズ

人工レンズには、1点(近距離もしくは遠距離)のみ焦点が合う**単焦点眼内レンズ**と、2~3点焦点が合う**多焦点眼内レンズ**があります。夜間車を運転することが多い方や、他に目の病気のある方など、患者さんによっては単焦点眼内レンズのほうが向いている場合があります。また**多焦点眼内レンズは先進医療のため、手術費用は保険診療外**となります。患者さんの予算なども考慮し、相談の上、それぞれの患者さんに合ったレンズを決めていただいています。

	単焦点眼内レンズ	多焦点眼内レンズ
焦点の数	1点(近距離か遠距離のどちらかしか見えにくい)	複数(近距離も遠距離も見やすい)
メガネ等使用頻度	多い	少ない
費用	保険診療適用	手術：保険診療適用外 診察薬等：保険診療適用 ※国内未承認レンズ使用の場合は全額自費負担

お問い合わせ
**洛和会音羽病院
アイセンター**
☎075(593)4111(代) 
<http://www.rakuwa.or.jp/otowa/shinryoka/eye/>

外来のご予約
予約センター
☎0120(489)300
受付時間：午前8時30分～午後5時(月～金曜日)
※土・日曜日、祝日、年末年始(12月30日～1月3日)を除く

※診察・検査に散瞳薬を使用することがあります。
受診の際は公共交通機関でお越しください。

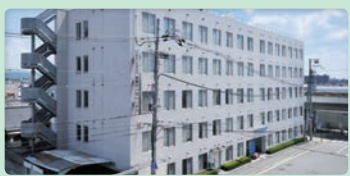
「かかりつけ医」をお持ちください。



洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院 洛和会音羽記念病院
洛和会音羽リハビリテーション病院 洛和会東寺南病院

洛和会ヘルスケアシステムは、5つの病院と4つのクリニックからなる医療部門、さらに介護部門、健診センター、保育園、関連会社などが連携・協力しながら京都と滋賀、東京をカバーする「医療」「介護」「健康・保育」「教育・研究」の総合ネットワークです。

洛和会ヘルスケアシステムの介護老人保健施設



洛和ヴィライリオス
〒604-8402京都市中京区聚楽廻西町186
TEL 075(801)0377(代)



洛和ヴィラアエル
〒607-8116京都市山科区小山鎮守町29-1
TEL 075(594)8020(代)



洛和ヴィラサラサ
〒106-0047東京都港区南麻布4-6-1
TEL 03(6408)8676

音羽の森 夢殿

洛和会音羽病院のC棟北側に音羽の森「夢殿」があります。絵馬の奉納を希望される方は同病院内A/B棟総合受付HOSPITALにて受付。

絵馬 1枚 100円

地域の皆さんと楽しめるイベントです。ご参加をお待ちしております。

募集中

9月1日(土)～10月28日(日)

今年も募集します!らくわ川柳大賞

楽しい一句を考えて、ぜひご応募ください。
今年「気持ち伝えるFace to Face」を題材に川柳をお送りください!

【金賞】2万円分×1人 【銀賞】1万円分×1人
【銅賞】5千円分×2人 【ユーモア賞】1万円分×1人
(上記金額分の商品券を贈呈いたします)

応募方法 専用ホームページからご応募ください。
洛和メディカルフェスティバルの各会場でもご応募できます。
<https://www.rakuwa.or.jp/senryu/>



詳しくはホームページをご覧ください
<http://www.rakuwa.or.jp/mfes2018/>



洛和メディカルフェスティバル事務局(アールプランニング)
☎ 075(594)8488

※写真は昨年の洛和メディカルフェスティバルの様子です。

10月21日(日)

清水健氏 特別講演を開催!

「大切な人の『想い(おもい)』とともに」をテーマに清水健氏(元アナウンサー)の特別講演(無料)を開催します。
妻を乳がんで亡くし、シングルファーザーとして長男とともに前に進む清水健氏が、命の尊さ、大切な人のために「今」何ができるのか、ありったけの想いを伝えます。
ご家族、ご友人をお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。



【日程】10月21日(日)
【時間】午後1時30分～2時30分(開場 午後1時15分)
【場所】京都市勧業館 みやこめっせ 地下1階(左京区)
【定員】400人(先着) ※要申し込み

お申し込み <http://www.rakuwa.or.jp/mfes2018/shimizukenkouen/>



特別講演

無料

健診

10月27日(土)・28日(日)

特定健診で病気を未然に防止～当会3施設で実施～

受診にはご予約が必要です。対象者(40～74歳の方)には各医療保険者から「特定健診受診券」が届きます。

※当会だけのオリジナル特典として、胸部エックス線検査、貧血検査、骨健康年齢測定(洛和会東寺南病院、丸太町リハビリテーションクリニックのみ)、血管年齢測定(洛和会音羽病院、洛和会東寺南病院のみ)も行っています。

10月27日(土) 午前10時～午後3時

● 洛和会東寺南病院

10月28日(日) 午前10時～午後3時

● 洛和会音羽病院
● 丸太町リハビリテーションクリニック*

*ヨガレッスンも同日開催されます。

ご予約・お問い合わせ 洛和会京都健診センター 音羽病院
☎ 0120(050)108 (月～土曜日/午前8時30分～午後5時15分)



まちとつながる

第17回 洛和メディカルフェスティバル

10月20日(土)～28日(日) 参加無料

雨天開催(洛和会音羽病院ふれあいステージは除く)

気持ち伝える Face to Face

京都を中心に滋賀、東京で「医療」「介護」「健康・保育」「教育・研究」の事業を行う洛和会ヘルスケアシステムが開催する年に1度の感謝祭です。今年も病院や介護施設などでさまざまなイベントが行われます。参加無料となりますので、お気軽にご参加ください!



常に健康でいるために

巡回健診でラクラク健康診断



企業

業の従業員さんや介護施設の利用者さんが個々で病院へ行って健康診断(以下、健診)を受けるのは、「受診する側」も「管理する側」も労力がいります。そこで洛和会京都健診センターでは、受診者さんがおられる場所へお伺いして一度に多数の受診者の健診を行う「巡回健診」を行い、負担軽減に努めています。

このたび、さらに多くの受診者さんに満足していただくために新型の巡回健診バスを導入しました。



洛和会京都健診センター

主席係長 岡田 裕之



一新しく導入された

健診バスの特徴

- ✓ 車いすで乗り降りできるリフトを装備。
- ✓ 専用の車いすに乗り換えて、車いすのまま、エックス線撮影ができる。
- ✓ 胸部・胃部のエックス線検査が一度に受けられる。



幅広い方の健康を守るために、これからも巡回健診を行ってまいります。企業や介護施設の方など、ご興味のある方はぜひお問い合わせください。

巡回健診の詳細情報は以下のホームページをご参照ください。

<http://www.rakuwa.or.jp/kenshin/k-shuccho.html>



新型車両で特養・生活習慣病健診にメリット

受診者さんのなかでも特にメリットを感じていただけると期待しているのが、結核検査の受診義務(65歳以上)がある、特別養護老人ホーム(以下、特養)の入居者さんです。検査のために病院へ出向く必要がなく、施設のそば(駐車場など)で受診可能ですので、移動や受診待ちなどの時間が大幅に短縮されます。また、リフトで車両内へ上げられますので、車いすの方はもちろん、足腰が悪い方も段差に悩まされず、エックス線検査を受けていただけます。

従来の生活習慣病健診では胸部エックス線検査、胃部エックス線検査を別々の車両で受けていただいていたのですが、2種類のエックス線検査を同一車両内で受けていただけるようになり、服を着脱する手間がなくなりました。



車いすの方もラクラク♪

8月3日、新型健診バス導入後、最初にご利用いただいた社会福祉法人京都紫明福祉会 うずまさ共生の郷さんにお伺いしました。



2つのエックス線検査機器(胸部・胃部)を装備しており、全長約10mです。
※駐車には広いスペースが必要です。詳しくはご相談ください。

巡回健診・健診センターに関するご予約・お問い合わせ

洛和会京都健診センター 音羽病院

〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町2

☎0120(050)108

(月～土曜日/午前8時30分～午後5時15分)
※日曜日、祝日、年末年始(12月30日～1月3日)を除く

洛和会京都健診センター 東寺南病院

〒601-8441 京都市南区西九条南田町1

☎075(672)7556

(月～金曜日/午前10時～午後5時)
※土・日曜日、祝日、年末年始(12月30日～1月3日)を除く

ホームページ



<http://www.rakuwa.or.jp/kenshin/>

介護

「介護のことってどこに相談をすればいいの?」
「介護サービスってどんな種類があるの?」
そんなよくあるギモンにお答えします♪



特別養護老人ホームとは…

要介護認定で要介護3以上の常に介護が必要で、ご自宅での介護が難しい方に、生活機能の維持や健康管理などの介護サービスを提供する入所施設です。

Q. 特別養護老人ホーム(以下特養)って申し込んでも入所待ちが多く、なかなか入れないって聞くけど本当?



A. 入所の順番は要介護度によって決まります!

申し込み順ではありません!
ありません!



特養は希望者が多く、お申し込みをいただいても1カ月以上お待ちいただく場合があります。入所は申し込み順ではなく、要介護度が高い方が優先となります。入所待ちをされている方で介護度に変化があった場合は担当のケアマネジャーを通してすぐに入所希望施設にご連絡ください。

1

まるで家にいるような感覚

ご自宅に近い状態で暮らしていただけるようプライバシーに配慮しながらも家庭的な雰囲気を大切にしていきます。



2

看護師と医師の見守り

日中は看護師もしくは医師がいて、日常の健康管理や服薬管理などを行います。急な体調の変化が見られたときは状態を確認し、必要に応じて救急搬送・受診の対応をします。

3

日常生活動作の自立支援

リハビリテーション(以下リハビリ)の専門職がいるので、必要な方にはリハビリを行います。日常的に体を動かすことで生活機能維持、向上を目指します。



4

日々の楽しみがいっぱい

ほぼ毎日イベントやお花見やランチなどの外出行事を行っているので、日々の生活に楽しみがあります。



洛和ヴィラ桃山のポイント

ショートステイも併設していますので、ご家族の用事や介護者のリフレッシュを目的に短期入所していただけます。詳しくはお問い合わせください。

洛和ヴィラ桃山
次長(施設長) 北村 裕子



特別養護老人ホーム 洛和ヴィラ桃山 編



洛和ヴィラ桃山のスタッフ

当施設は地域との交流を大切にしており、地域の高齢者を対象に昼食を提供(有料)したり、クール(ホット)スポットとして1部屋を開放したりしています。介護の相談窓口である居宅介護支援事業所も併設しているので、介護に関するお困りごともお相談いただけます。

利用条件： 要介護認定で要介護3以上の方
定員： 80人(ほかにショートステイ20人を併設)

介護施設の入居に関するご相談・見学の申し込みは下記にご連絡ください
洛和会入居相談センター ☎0120(045)507
受付時間 午前9時～午後5時 ※日曜・祝日を除く



洛和ヴィラ桃山
〒612-8006 京都市伏見区桃山町大島38-528
☎075(622)2181(代)
<http://www.rakuwa.or.jp/kaigo/tokuyou/momoyama/>

Let'sクッキング!



甘い品種のお芋を
使ったら砂糖は
いらないほどです。
秋の味覚ご賞味あれ!

洛和桂小規模保育園
調理師
かとう みえこ
加藤 美恵子

所要時間
40分

(固める時間を除く)

たんぱく質.....0.72g
脂質.....282mg

1人分の栄養価
エネルギー
108kcal

材料(10人分)

サツマイモ.....600g(3本)
砂糖.....70g
粉寒天.....4g
水.....150cc

使用器具

皮むき器
包丁
鍋
ボウル
マッシャー

作り方

1



サツマイモは皮をむいて
やわらかくゆでる

2



ゆで汁を捨て、ボウルに移し、
砂糖を加えてつぶす

3



鍋に粉寒天と水を入れ、かき混ぜて
から加熱し、沸騰したら、弱火にして
1~2分煮る

4



2に溶かした3を混ぜ合わせ、
滑らかになるように、よく練る

5



型に流して冷やし固めて
できあがり

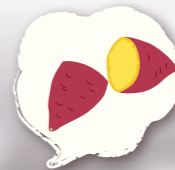
完成!



こぼれ話
毎年、併設されたグループホームの
皆さんと園の子どもたちと一緒に
芋掘りをして、芋ようかんを
楽しんでいます。

便秘の解消にも!

ほっくり甘~い 芋ようかん



カラダに**+**プラス
調理師の
しあわせレシピ!

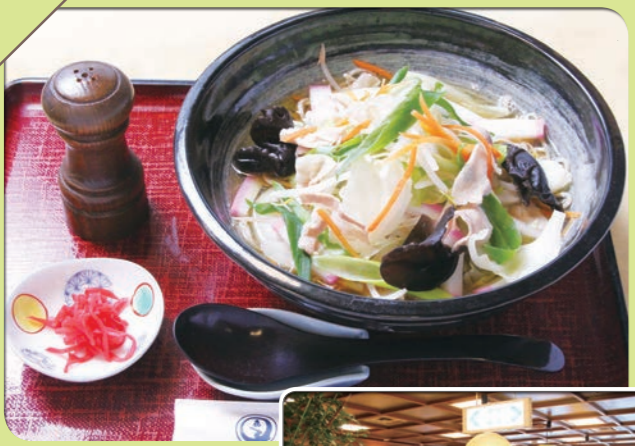


サツマイモの味わいを生かして、
お子さまからご高齢の方が一緒に楽しめる
秋の味覚メニューです。

ココが今回の **+** point

ホクホクの食感が年齢問わず食べやすい!

サツマイモは食物繊維が豊富に含まれているうえに、腸の運動を促進するので便秘にも効果が期待できます。また、お芋自体に甘みがあるので他のスイーツに比べて、砂糖を多く使わず作ることができます。



◀ 駐車場からエレベーターでフロアまであげられます。



鶴喜そば 山科店

〒607-8113 京都市山科区 小山西溝町1
TEL 075(581)3104
営業時間: 午前11時~午後9時
(オーダーストップ 午後8時30分) ※日曜も営業しています。
<http://tsurukisoba.co.jp/>



鶴喜そば 山科店

変化するトレンドに向き合って



ホールマネジャーの
大平真久さん

今回、ご紹介するのは洛和会音羽病院から目と鼻の先にある「鶴喜そば 山科店」。1716(享保元)年創業からの伝統の味を守りながら、常に挑戦を続けておられます。

た産地からそば粉を取り寄せて使用しています。「今まで受け継がれてきただしとこだわりのそば」という土台があれば、お客さまの趣向が変化しても喜んでもらえるのができます」とホールマネジャーの大平真久さん。

の1つが10月中旬から登場する「そばチャンポン」。かつお節ベースのスープにシャキシャキのたっぷり野菜とこだわりのそばがよくなじんだ一品。新しいなかにもどこか懐かしい、故郷を感じさせる味です。



まちのお医者さん

京都
西京区

少しの体調の変化など総合的に診てもらえることができる「かかりつけ医」。このコーナーでは、あなたの「かかりつけ医」になっていただけるまちの先生を紹介します。



スポーツへの早期復帰を目指して/
たちいり整形外科

整形外科 スポーツ整形外科

doctor たちいり ひさかず 立入 久和 院長



スポーツ整形にも力を入れています
当院は整形外科疾患全般に対する診断・治療を行っています。特に、スポーツによる外傷や障害に対する治療、リハビリテーション(以下リハビリ)に力を入れています。筋力低下や動作不良に対し、理学療法士が個別トレーニングを行い、早期復帰、再発予防、競技力のアップを目指します。身体面だけでなく、スポーツへの理解が深いスタッフが心理面からも支援します。

患者さんが生き生きと生活できる支援を
治療やリハビリだけでなく、普段の生活やスポーツ復帰に少しでも役立てていただければと考え、「いきいき体操教室」や「スポーツ障害予防セミナー」を開催しています。今後も患者さんがストレスなく生活できるよう、またスポーツが楽しめるように治療や治療後の支援に力を入れていきます。



information

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~10:00	○	○	○	○	○
午後	*	○	○	○	○	×

※ 月曜日16:00~火・木曜日17:30~水・金17:00~
午前・午後の再診(治療中の方): 予約制
休診: 土曜日の午後、日曜日、祝日

〒615-8024 京都市西京区桂西滝川町52
☎ 075(391)0020
阪急「桂駅」東口から徒歩約13分
「桂滝川町」バス停から徒歩1分
<http://tachiiri.or.jp/>



当院の特徴

- 「肩」「手」「足」「スポーツ」「野球」の専門外来も行っています。
- 毎週水曜日に骨粗しょう症専門外来を実施しています。
- 通所リハビリ・訪問リハビリも行っています。



職員向け応急手当での 啓蒙活動に感謝状

9月7日に行われた安心救急ネット京都主催の「救急フェスタ2018」において、当会が感謝状をいただきました。これは普通救命講習の活動など、当会職員を対象にした応急手当を普及・啓発させる活動が認められたものです。

当会では、普通救命講習の着実な活動が功を奏し、受講者が海岸での水難事故や、駅で酔倒した方の救急処置など、放っておけば、命の危機につながるりかねない場面で実際に人命を救助するなど、多数の成果につながっています。

今後一人でも多くの職員がとっさの応急手当ができるように救命講習を続けてまいります。
(洛和会音羽病院 救命救急室 主席課長 片桐 巴)



Rakuwa's News

10月号 洛和会ヘルスケアシステムからの お知らせ



10月は 乳がん月間です

30〜64歳の女性において、がんの死亡原因トップとなっている乳がん。早期の発見と適切な治療を行えば、治癒率の高い病気でもあります。毎年10月は乳がんの早期発見・早期治療を啓発、推進する取り組みが活発に実施されるピンクリボン月間です。大切なご自身の体を守るため、この機会にぜひ乳がん検診を受けましょう。

※洛和会音羽病院は、ピンクリボン京都の活動に賛同しています。



乳がん検診のお問い合わせ

洛和会京都健診センター 音羽病院
〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町2
☎ 0120(050)108
洛和会京都健診センター 東寺南病院
〒601-8441 京都市南区西九条南田町1
☎ 075(672)7556



▼ ホームページ
<http://www.rakuwa.or.jp/kenshin/k-gankenshin.html>



8月から6人↓9人に定員増！ 洛和会音羽病院 病児保育室 よつば

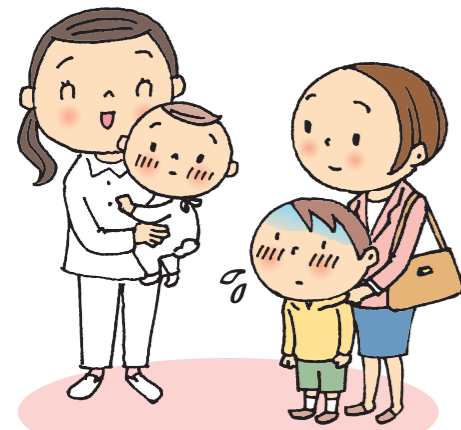
「洛和会音羽病院 病児保育室 よつば」は病气中・病気が治りかけのお子さんを一時的にお預かりしています。病気のため集団保育や小学校に行けないけど仕事が休めない…。そんなときにご利用ください。

▼ 対象… 京都市内に居住する
生後3ヵ月〜小学6年生

▼ 利用日時… 月〜土曜日(日曜日、祝日、年末年始を除く)
午前8時〜午後6時

※ご利用の際は前日の午後3時〜6時
にお電話にてご予約ください。

ご予約・お問い合わせ
洛和会音羽病院 病児保育室 よつば
☎ 0120(428)414



「迷惑をお掛けいたします」 洛和会音羽病院の 車両通行ルートが一部変更

本年10月9日(予定)から一般車両の洛和会音羽病院 外来棟での乗降車および巡回バスの通行ルート(工事期間中限定)が左図のとおり変更になります。

変更後は外来棟西側の入り口から進入(現状と同じ)していただき、出口は洛和会京都厚生学校の東側から抜けていただくこととなります。運転者はもちろん、構内の歩行者も走行する車両に十分にご注意ください。ルート変更に伴い、巡回バスの運行時刻に多少の遅れがでることが考えられますのでご注意ください。

もう一つの変更点として、患者さん用駐輪場が2カ所から1カ所になりますので、自転車でお越しの方はお気を付けてください。

「迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。」

洛和会音羽病院
経営管理部 主席課長
仙波 拓朗



介護タクシーや民間救急車で暮らしをサポート
株式会社 トランスポート

スロープ付きで車いすのままラクラクご乗車いただける「介護タクシー」。医療機器や医療材料を備え付けている「民間救急車」。ホームヘルパーの資格を持つドライバーによる移動介助も行っていますので、通院や転院、行楽、旅行、観光、食事、買い物、慶弔時などのサポートもお任せください。※急なご利用についても、一度お問い合わせください。

お問い合わせ (株)トランスポート
☎ 0120(925)119

介護用品のレンタル・販売・住宅改修はお任せください！
株式会社 ウェルネット

私たちは、ご利用になる方お一人お一人のご希望をお聞きしたうえで、身体機能、住環境、介護環境にあった福祉用具をご提案します。

お問い合わせ (株)ウェルネット
☎ 075(582)6187

定 員 持 持 持 持 持
 日 時 講 師 担 当 場 所
 日 時 講 師 担 当 場 所
 日 時 講 師 担 当 場 所
 日 時 講 師 担 当 場 所
 日 時 講 師 担 当 場 所

洛和会丸太町病院 糖尿病教室	洛和会音羽病院 糖尿病教室
糖尿病食事療法 ～血糖値の上がり方～ 日 10月16日(火) 午後2時30分～3時15分 担 管理栄養士 ※申込締切 10月13日(土) ※診察券が必要です。 ※集団栄養指導・患者さんご本人の保険に応じて費用が発生します。 場 洛和会丸太町病院 5階カンファレンスルーム 問 洛和会丸太町病院 栄養管理室 ☎ 075(801)0351(代)	困っていませんか～飲み薬～ 誰でも出来る簡単ヨガ～中級編～ 日 10月12日(金) 午後1時30分～2時30分 担 薬剤師/理学療法士 糖尿病のおはなし/食品交換表の使い方 日 10月23日(火) 午後1時30分～2時30分 担 医師/管理栄養士 場 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室 問 洛和会音羽病院 栄養管理室 ☎ 075(593)6085

糖尿病教室

Questionnaire & Present

<ご回答者の方について> (必須)

性別と年齢をお答えください。 性別() 年齢()

<今月号の「月刊おとまるくん」について> (必須 複数回答可)

面白かった記事、面白くなかった記事を教えてください。
(面白かった記事→○、面白くなかった記事→×)

() 特集『最新鋭の医療機器で安心・正確な白内障治療を!』
 () 第17回 洛和メディカルフェスティバル
 () 常に健康であるために 巡回健診でラクラク健康診断
 () 介護のあんなときこんなとき
 () カラダに+プラス 調理師のしあわせレシピ
 () まちのお医者さん
 () いこか! ああ街あのお店
 () らくわニュース(10月号 洛和会ヘルスケアシステムからのお知らせ)
 () イベント情報 (10月のイベントのお知らせ)

はがきに貼ってご使用いただけます

皆さんの声を
お待ちしております!

毎月5人に当たる
アンケートに答えて
当会関連グッズを
プレゼント!

洛和メディカルスポーツ京都丸太町
入会金無料券

RAKUWA MEDICAL SPORTS KYOTOMARUTAMACHI
洛和メディカルスポーツ京都丸太町
入会金 無料券
有効期間: 2018年2月～2019年1月

洛和メディカルスポーツ京都丸太町の
入会金 3,000円が無料になる特別券を
差し上げます!

アンケートに
答えて迷ってね!

応募方法 | はがき、FAX、ホームページ(フォーム)
 締め切り | 10月31日(水) ※当日消印有効

〒607-8113 京都市山科区小山北溝町 33-1
 当会関連グッズプレゼント係(アールプランニング) 宛て
 FAX 075(501)4583
<https://www.rakuwa.or.jp/otomaru.html>
 ※個人情報につきましては、プレゼントの発送と当会情報のご提供のみに使用し、適切に管理いたします。
 ※当選の連絡はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
 ※プレゼント内容に変更する可能性があります。



洛和会音羽病院 心臓病教室
心臓と運動 ① 日 10月2日(火) 午後1時～2時 担 理学療法士 ② 日 10月30日(火) 午後1時～2時 担 理学療法士 自分でできる体調管理 日 10月9日(火) 午後1時～2時 担 看護師 心臓のおはなし・心臓とおくすり 日 10月16日(火) 午後1時～2時 担 医師・薬剤師 心臓とお食事 日 10月23日(火) 午後1時～2時 担 管理栄養士 場 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室 問 洛和会音羽病院 栄養管理室 ☎ 075(593)6085

心臓病教室

世界ホスピス緩和ケア週間
地域の方 どなたでも ご参加ください 緩和ケアってどんなケア? & 音楽のつどい! 日 10月9日(火) 午後3時30分～4時30分 担 緩和ケアチーム医師・音楽療法士 場 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室1・2 問 洛和会音羽病院 がん相談センター ☎ 075(593)4175(直通)

緩和ケア

秋は“ヨガ”で健やかに!!
施設の (運動機器) 体験付き 日 10月28日(日) 午前の部 午前10時～ 午後の部 午後2時～ 担 ヨガインストラクター 持 ヨガマット(持っていれば) 動きやすい服装(更衣室あり) 定 各40人 場 問 洛和メディカルスポーツ京都丸太町 ☎ 075(802)9030

医療+運動

洛和会ヘルスケアシステムでは健康に関する無料講座を数多く開催しています。ぜひお越しください。

※参加のお申し込み・お問い合わせは各講座ごとになります。特別に記載のないイベントはすべて(料金無料・申し込み不要)で参加できます。

らくわ健康教室
過去の講演は こちら 切らずに治すがん治療 ～放射線治療について学びましょう!～ 日 10月10日(水) 午後3時～4時 講 診療放射線技師 場 アスニー山科 今知っておきたい! ～小規模多機能のQ&A～ 日 10月25日(木) 午後2時～3時 講 介護支援専門員 場 洛和会東寺南病院 ▼ファクスかホームページからお申し込みください▼ 問 らくわ健康教室事務局 アールプランニング ☎ お申し込み 075(501)4583 ①郵便番号 ②ご住所 ③お名前(フリガナ) ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦参加希望日を明記のうえ、 FAXでお送りください。 HP http://www.rakuwa.or.jp/kenkoevent/rkk.html ☎ 075(594)8488
らくわ健康教室 ラジオ版
せつしよくえんげ ござん 摂食嚥下障害と誤嚥性肺炎 ～年を重ねてもおいしく食事をするために～ 日 10月5日(金) 午前9時23分～(約5分) 講 言語聴覚士 胃がんの手術療法について 日 10月19日(金) 午前9時23分～(約5分) 講 医師 放送局 KBS京都Radio(AM 1143KHz/FM 94.9MHz) 番組名 笑福亭見瓶のほっかほかラジオ (月～金 午前6時30分～10時) 問 らくわ健康教室事務局 アールプランニング ☎ 075(594)8488

健康教室

10月のイベントのお知らせ

脳トレ

記録を向上
脳力アップ
脳力アップ

介護現場で実際に使用している脳トレクイズ。あなたは何問正解できるかな？

音羽筋トレ・脳トレ教室のご案内

日時／毎週水曜日(祝日を除く)
 ◎筋トレ(45分)9:15、11:00、13:15、15:00
 ◎脳トレ(30分)10:15、14:15
 参加費／各500円(税込) 定員／各20人
 場所／洛和会音羽病院 D棟1階または地下1階の会議室
 お問い合わせ／洛和メディカルスポーツ京都丸太町
 音羽筋トレ・脳トレ教室係 ☎ 075(802)9030



今月は動物の難読漢字です！あなたはいくつ読めるかな？
 読みがなを に書いてみましょう。

① 浣熊

② 海豹

③ 馴鹿

④ 熊猫

⑤ 鴨嘴

⑥ 避役

⑦ 長尾驢

⑧ 羊駱駝



これは難しいなあ…
 シルエットがヒントだよ！よ〜く見て



421111 ⑧ 111111 ④ 111111 ④
 111111 ⑤ 111111 ⑤
 111111 ⑥ 111111 ⑥
 111111 ⑦ 111111 ⑦
 111111 ⑧ 111111 ⑧

