

SAPPORO KOHSETSU HOSPITAL
NORMALIZATION FOR NEXT SOCIETY

2023 秋
VOL. 66

あ れ み ゅ う

季刊誌あれみゅう
マスコットキャラクター
「みゅう」

p1 グループホーム「イエール月寒」
“地域の応援団”は月寒の地へ

p4 [コラム]
・院内図書館のご紹介
・マイナンバーカード保険証

p5 福住メンタルクリニック
開院15周年を迎えて

p6 あれみゅうレシピ!
「ハヤシライス」

表紙イラスト：うらつみじゅん

“地域の応援団”は月寒の地へ



世話人事務所



イエール月寒正面全景

当法人第1号のグループホーム（共同生活援助事業）として「イエール福住」が平成23年5月に開設され、10年以上にわたり豊平区・福住地域での支援活動を継続して参りました。利用者様ひとりひとりの「自分らしいペース」を大切に、着実に自立生活を目指していただけるよう、他職種との連携に力を入れながら、地域の応援団として取り組みを続けています。

「イエール福住」では一般の賃貸アパートを利用する形で利用者様の住まいを提供していたのですが、同じアパートに暮らす一般の方との「近所づきあい」が生まれる一方で、建物自体が老朽化していること、階段が外にあり、天候のよくない時でもそこを昇り降りしないといけないかったこと、敷地が狭くて除排雪もままならない環境であったことなどを理由に、より安心して暮らして頂ける環境を提供

するべく、令和5年3月末より新しく豊平区・月寒東地域に移転を行い、グループホーム「イエール月寒」としての新たな歩を踏み出すこととなりました。

移転開設しました「イエール月寒」は、鉄筋コンクリート造3階建て、館内にエレベーターや冷暖房設備も完備した快適な住環境です。館内、利用者様の居室ともにバリアフリーを実現する設計がされており、トイレにもウォッシュレットを備えるなど、これまでの「イエール福住」にはなかった最新鋭の設備が揃っています。敷地内はロードヒーティングも完備しており、雪が降る季節であっても安心です。

お風呂やキッチンも共用のものとなりましたが、浴室には足を伸ばしてゆつくり浸かれる浴槽があります。ダイニングスペースは洗い物や簡単な調理を楽々こなせる調理台、広いテ-

ブルも備え、各階に交流スペースを設けています。早くも利用者様から好評の声を頂いております。

月寒東地域のご紹介

「イエール月寒」が立地する豊平区の月寒東地域についてご紹介いたします。施設から歩いて6〜7分のところに地下鉄東豊線・月寒中央駅があり、駅の周辺にはスーパー、コンビニ、飲食店などが多数あります。施設から駅と反対方向にも大きめのスーパーがあるなど、生活環境は良好です。すぐ近所にはおいしいおそば屋さんや和菓子屋さんがあり、利用者様の中にはすでに熱心なファンもいらっしゃるようです。

施設周辺は静かな住宅街ですが、歩いてすぐのところには1972年の札幌冬季五輪で

アイスホッケー会場にもなった「月寒体育館」があり、スケート場や卓球場で体を動かすことができます。いつか、こちらで運動を兼ねたレクリエーションをしたいですね。

イエール月寒の支援ってどんなもの？

縁あってグループホームに来られる方々は、年齢も障がいのあり方も、ご本人が「こうなりたい」と望まれる将来も実に多様です。

その多様さを受け止めながら、利用者様ひとりひとりが考える「自立した暮らし」を、少しずつ具体的なかたちにしていくことが、イエール月寒の「サービス」であり、業務であると考えています。

利用者様が多様であるということは、「自立」もまた多様であるということなのです。二人で色々できるような「自立できること」も自立ですが、たとえば「誰かに手助けを頼めること」もひとつの自立のかたちだと思っています。



全個室(1室18.9㎡)

形の「自分らしい自立」に向けて、引き続き寄り添っていきたいと考えています。

また、今後はご家族様をはじめとする新しい関係の方々に対しても、新しい施設の様子、ご本人様の近況など、可能な範囲で情報発信をすることに力を入れていきたいと思っています。

「イエール月寒」としての新たなスタートに、今後ともご支援、ご指導をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

イエール月寒管理者

眞弓 新之助 精神保健福祉士



スタッフが手作り料理



ランドリー



浴室(各フロアにあり)

さて、「イエール月寒」が移転オープンしたこと、月寒東地域の紹介、そして業務内容の紹介をして参りましたが、まずは利用される全ての方々が、この新しい環境にしっかりとなじみ、落ち着いた暮らしを継続していけることが願いです。安定した暮らしを支えながら、それぞれの方が目指す、それぞれの

院内図書館のご紹介

香雪病院のB館1階に図書室があるのをご存じでしょうか？

今回はその図書室にある本の中から、おすすめの1冊をご紹介しますと思います。

編集者お勧めの本

『コード・ブルー -ドクターヘリ緊急救命-』

翔陽大学附属北部病院の救命センターに新しく4人のフライトドクター候補生の医師（フェロー）が着任することになった。藍沢耕作、白石恵、緋山美帆子、藤川一男は、救命センターの医師である黒田のもとでフライトドクターを目指し成長していく。

現場でのさまざまな状況乗り越えていく4人だが、ある日、工場の爆発事故での治療中に二次災害に巻き込まれ…

山下智久主演のテレビドラマとして放送されていたことで記憶にある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。小説化に伴い若干の変更や創作が加えられていますが、1stシーズンの放送で描かれた内容が小説化されている一冊です。

小説では医療用語の解説もありとても読みやすい内容で、展開を知っている方にも、これから知る方にも、楽しめる内容になっています。図書室へ足を運んだ際には、ぜひ手に取ってみてください。

リハビリ科 大友 夏貴（作業療法士）

■院内図書館／蔵書：約1,600冊 貸出し：月～金 16:00～16:30 貸出し期間：2週間 1人5冊まで

マイナンバーカード保険証

マイナンバーカードを使用して、健康保険証に代わって、保険情報の確認を行うことが可能となりました。



当 院でもマイナンバーカードを使用して、健康保険証に代わって、保険情報の確認を行うことが可能となります。令和5年4月からオンライン資格確認導入が義務化され、外来受付にカードリーダーを設置しました。マイナンバー（個人番号）制度は行政手続等における個人を認識する為の制度です。行政機関等の間での情報連携により、各種の行政手続における添付書類の省略などが可能となります。このマイナンバーを証明する事や各種行政手続を行う事ができるのがマイナンバーカードになります。マイナンバーカード取得後、マイナポータルサイトより健康保険証利用の申込を行うと、マイナンバーカードが健康保険証としても利用が可能となり、さらにカードの利便性が高まります。毎月の健康保険証確認が煩わしいと感じている方、健康保険証とマイナンバーカードを一枚にして管理してみませんか。

■イエール月寒 案内図

《地下鉄東豊線月寒中央駅より徒歩7分》



Q イエール月寒の生活はいかがですか？
A とにかく施設がきれいで新しいので快適です。廊下を歩いていると木の匂いがしてくるような気がしますね。お風呂は共用になったんですけど、広々しているのでも前よりよく入るようになりました。

Q イエール福住の時と比べて何か違いは感じますか？
A 福住の時はアパートみたいな感じで、部屋に自分ひとりみたいな感覚でした。今は、食堂も明るくて広いし、人も大勢いてにぎやかです。でも、（イエール）福住は歩いてすぐのところにサツドラがあって便利だったので、行けなくなつてさみしいですね。

Q Aさんにとって、イエール月寒のおすすめを教えてください。
A 自分の部屋にエアコンがついていて、今日みたい暑い日は（話をうかがった日は30℃以上の気温があり、湿度も高かった）助かります。あと、ごはんがおいしいです。近隣のもので、何かおすすめはありますか？

Q 今後、何か目標はありますか？
A 将来は一人暮らしをしたいんですけど、今は薬やお金も管理してもらっているし、夜中に誰か（スタッフ等）がいてくれる生活が安心なので、イエールで頑張りたいです。

イエール月寒移転後の生活について、利用者のAさんにインタビューしました！

※イエールでの暮らしについて、ざっくりと話を聞いて頂いた内容を、インタビュー形式に再構成しています。



グループホーム イエール月寒
札幌市豊平区月寒東2条9丁目5-13

TEL: 011-827-7532 (なごみに)
FAX: 011-827-7531
E-mail: gohuu_gh@eaile.jp

自立支援事業所〔定員16名〕
（指定共同生活援助）
事業所番号 0120504154

管理者：眞弓 新之助
（精神保健福祉士）
世話人・生活支援員7名

夏野菜たっぷり！ ハヤシライス

カラフルな野菜が食欲をそそります。
グループホームで大人気の簡単で元気が出るハヤシライス♪

みゅうちゃんオススメ！

あれみゅう レシピ！

材料（4人分）

- ・牛肉 400g
- ・ニンニク 1片
- ・玉ねぎ 1個
- ・エリンギ 2本
- ・プチトマト 3個
- ・ナス 小2本
- ・パプリカ(黄) 1個
- ・ズッキーニ 1本
- ・ハヤシライスのルー 1/2箱
- ・オリーブオイル 大さじ2
- (隠し味に)
- ・赤ワイン 大さじ2
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・コンソメ(固形) 1個
- ・醤油 大さじ1
- ・塩コショウ 適宜

栄養

カロリー（1人分） 約402kcal

ワンポイントアドバイス

あまり長時間煮込まない方が、
野菜のボリューム感と食感を
楽しめます！

レシピ提供

グループホーム
イエール月寒

札幌市豊平区月寒東2条9丁目5-13
TEL: 011-827-7532 (なごみに)



作り方



1 玉ねぎ、パプリカはスライスし、ズッキーニは1cmくらいの輪切りにします。プチトマトは1/4にカットし、エリンギは裂いて長さを三等分にします。ナスは六つ割りに切りに切って、長さを三等分にします。牛肉は3～4cm幅の大きさに切ります。



2 鍋にオリーブオイル大さじ1を入れニンニク、牛肉、玉ねぎ、ナス、エリンギの順に加えて炒めていきます。その後、パプリカ、ズッキーニ、プチトマトを加え、全体に火が通るくらいに炒めます。



3 ②に水600mlを入れ、沸騰したらあくを取り、弱火～中火で5分ほど煮込みます。



4 いったん火を止めてルーを入れて溶かし、弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで(5分ほど)煮込んで完成です。

医療法人社団五風会 福住メンタルクリニック



当院の近況写真(当院待合室にて)



菊地院長(左)、中川先生(右)

『私たちは、患者様お一人お一人の心に寄り添います』開院16年目に入る私たちは新たにスローガンを掲げました。患者様はそれぞれ辛さや、感じ方、生活してきた環境など皆さん違います。それらを充分に理解したうえで、患者様お一人お一人の心に寄り添う。それが基本的なスタンスです。

当院は2名の医師と、看護師、精神保健福祉士、公認心理師など有資格者が勤務。日々

しっかりと情報を共有し、何が問題なのか？もつとできることはないか？違う考え方はないか？など多角的な視点での話し合いを重ね、患者様の心に寄り添った医療を提供しています。

開院して5年目となる2012年11月には精神科デイケア・クルール(フルール)は、色彩という仏語ですを併設。復職支援を軸に様々なプログラム実施によりリハビリテーションや社会参加への機能も充実させてきました。

クリニックが開院した2008年は日本の総人口がピーク(1億2808万人)だった年で、その後「人口の減少」と「少子高齢化」が同時に急加速しています。また、最近では新たな感染症への対応など医療をとりまく環境が目まぐるしく変化する中、私たち福住メンタルクリニックとデイケア・クルールは、ここ福住・月寒東地区でより充実した精神科医療を実践し、もっともっと貢献していけるよう、より高度な知識と技術の習得に努めてまいります。

なお、当クリニックは、地下鉄東豊線福住駅4番出口から徒歩2分。診療は予約制です。まずはお電話ください！

福住メンタルクリニック
事務長 齋藤 恒郎



地下鉄福住駅前

福住メンタルクリニック 心療内科・精神科

〒062-0051
札幌市豊平区月寒東1条15丁目1-20 メーブル福住ビル3階
TEL.011-853-1889 FAX.011-856-2030
【月～金】9:30～12:30、13:45～17:00
(火曜日は19:00まで診療)
土・日・祝日休み

併設事業所
デイケア・クルール





医療法人五風会

さっぽろ香雪病院

精神科・内科・心療内科・歯科



〒004-0839 札幌市清田区真栄319番地
TEL.011-884-6878 FAX.011-884-6731
[URL]<http://www.sapporo-kohsetsu.or.jp>

基本理念

わたしたちは深い愛と思いやりの心で潤いのある医療を大切にします。

わたしたちはチーム医療を実践し、より専門性を究め良質で適正な医療を提供します。

わたしたちは社会の平和を願い奉仕の精神で地域社会に開かれた病院づくりをめざします。

基本方針

さっぽろ香雪病院は、患者さまの人権を尊重するとともに、ご家族、並びに地域の皆様に安心してご利用いただける医療サービスを提供し、高度な知識と技術の習得に努め、良質な医療の実践をめざします。



- 〈アクセス〉
- 地下鉄東豊線「福住」駅下車
福住バスターミナルより 中央バス（福87）「香雪病院前」下車
 - 地下鉄東西線「大谷地」駅下車 車で約20分
大谷地バスターミナルより 中央バス（大88）「真栄3条2丁目」下車乗換
中央バス（福87）「香雪病院前」下車
 - 駐車場 120台

送迎バス

地下鉄大谷地駅、福住駅から無料送迎バスがあります。
詳しくはホームページをご覧ください。
(<http://www.sapporo-kohsetsu.or.jp/>)

関連事業所

- 1 福住メンタルクリニック・デイケアクルール**
〒062-0051 札幌市豊平区月寒東1条15丁目1-20 メーブル福住ビル3階
TEL.011-853-1889 FAX.011-856-2030
- 2 訪問看護ステーション ラパン**
〒004-0839 札幌市清田区真栄328
TEL.011-375-7515 FAX.011-375-7525
- 3 札幌市障がい者相談支援事業所 相談室きよサポ**
〒003-0022 札幌市白石区南郷通14丁目南4-8 キャッスル大木戸1階
TEL.011-860-1750 FAX.011-860-1760
- 4 ケアプランセンター**
〒004-0839 札幌市清田区真栄323
・相談支援事業所 相談室りっか
TEL.011-802-6880 FAX.011-802-6881
・居宅介護支援事業所 セラヴィ
TEL.011-887-6355 FAX.011-887-6356
- 5 ワークサポート・プティパ**
〒004-0873 札幌市清田区平岡3条1丁目2-5
TEL.011-887-5111 FAX.011-887-5112
- 6 グループホーム イエール月寒**
〒062-0052 札幌市豊平区月寒東2条9丁目5-13
TEL.011-827-7532 FAX.011-827-7531
- 7 ケアホーム イエール真栄**
〒004-0836 札幌市清田区真栄6条1丁目1-1
TEL.011-885-6400 FAX.011-885-4000
- 8 住宅型有料老人ホーム パティオ真栄**
〒004-0836 札幌市清田区真栄6条1丁目1-1
TEL.011-885-0100 FAX.011-885-1800
- 9 高齢者支援複合施設 美しが丘テラス**
〒004-0813 札幌市清田区美しが丘3条8丁目2-1
TEL.011-887-6311 FAX.011-887-6340
・サービス付き高齢者向け住宅
TEL.011-887-6311 FAX.011-887-6340
・訪問介護ステーション 美しが丘テラス
TEL.011-887-6830 FAX.011-887-6340
・デイサービスセンター 美しが丘テラス
TEL.011-887-6876 FAX.011-887-6340
・小規模多機能ホーム 美しが丘テラス
TEL.011-887-6781 FAX.011-887-6340