

◆地域の皆様と所沢ロイヤル病院を結ぶ広報誌



# はなみずき



vol. 38

発行 所沢ロイヤル病院 広報委員会 はなみずき編集部  
〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目1番地11  
医療法人 啓仁会 所沢ロイヤル病院  
TEL:04(2949)3385 FAX:04(2949)7872  
ホームページアドレス <http://www.wam-town.jp/k/tokorozawa/>

平成27年4月1日発行

〈病院理念〉私たちは安全で良質な医療、心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。

## オールアウト

“オールアウト”とは、「もうこれ以上は運動を続けられない、がんばれない」という最大の心拍数に達したとき、または、筋肉を限界まで追い込んで、「もうこれ以上重たいものを挙げられない」といった状態のことで、和訳では「全部、出しきる」という意味で用いられます。

### 所沢ロイヤル病院チーム、3回目の挑戦!!

平成27年1月10日快晴のなか、自動車レースの舞台である静岡県の富士スピードウェイ(全長4,563mの国際レーシングコース)を使用して、カゴ付きの買い物用自転車による耐久レース『第8回チーム対抗7時間耐久ママチャリ世界選手権』が開催され、1330チーム 2万4,100人が参加しました。



### 『全部、出し切り』好成績を収めた所沢ロイヤル病院チーム



所沢ロイヤル病院チームは今回で3回目の挑戦となりました。昨年は運動能力の高い選手を集めたAチームだけの参加でしたが、今回は病院のクラブ活動として認めていただいたおかげで、Aチームに加えて自転車を飾り参加することを目的としたBチーム、選手や参加者の食事とエネルギー源を提供したBBQチーム、車両検査や休息エリアを確保するため前日より会場入りした泊まり込みチームなど、みなそれぞれが役割をもち参加しました。

午前8時にスタートした耐久レースは7時間後の午後3時までAチームは43週、約200Kmを走破し15位の好成績を収めました。Bチームはコースを取り巻く観客の方々の声援に笑顔でこたえるなど、それぞれの形で、それぞれのできる限りを「全部、出し切った」一日でした。



(文/リハビリテーション科・小林)

## NACK5リレー! ~燃えよ! ロイヤルな青春!~

平成27年3月8日(日)にNACK5リレーマラソン in 西武ドームが行われました。今回のこの催しは5時間耐久という長いリレーマラソンで、当院からは「チームロイヤル」として15名のランナーと応援団が参加しました。皆さん楽しそうに、生き生きした笑顔で走っていらっしゃるのが印象的です。機会があればまた再チャレンジしたいですね! 本当にどうもお疲れ様でした!



チームロイヤル、がんばるぞ〜



我が家は西武プリンスドームの近くなので、12月の某マラソン大会ではちょっと大変な思いをしていました。今年3月にも大会があるらしいと噂を聞き、だったら走る側になれば問題ないのでは……と思い詳細を調べると「5時間リレーマラソン」! 最大15人で5時間走り抜く内容でした。普段運動とは縁のない私達。「歩いていいなら」、「打ち上げるなら」、と集まったお気軽病棟スタッフに加え、超筋肉系のリハビリ職員、その場の勢いに負けてしまった居宅事業所職員、そして一番ノリノリな看護部長! 20歳から68歳までであると言う間に15人集まり、お揃いのTシャツを作り、打ち上げの場所も決め準備万端でその日を迎えました。会場には、ヤル気全開の参加者ばかりで何だか場違いな感じの私達。それでも力を合わせ走り抜きました。感動のゴールに涙を浮かべながら来年は鍛えてから挑戦しようと固く心に誓った一日でした。

4F 櫻井 忍



第一走者、行ってきます



ヨン様団んで、皆でものまね(笑)



あいにくの冷たい雨の中でスタートした5時間耐久マラソン、1本のたすきをつなぐために、心をひとつにし5時間という遠いゴールを目指し、1周1.8kmを28周、計50.4kmを走り続けました。「仲間と楽しくランニングをエンジョイするイベント!!」とのPRだったはずなのに、会場についた途端他のランナーの姿を見て「これはマラソン?」「どこがエンジョイ??」ワクワクが一瞬で後悔に変わり、意気消沈。しかし、そこはロイヤルっこ、日頃身につけた「チーム力とお互いを気遣う気持ち」をフルに発揮し、中盤からは順位を気にしたり、今度はきちんと作戦を立てて走ろうと次回の参加がすでに決定したようでした。一人であれば途中で断念したかも知れませんが、チームで大変さを分かち合い、励まし合うことで乗り越えられるを感じた、とてもほかほかの一日になりました。

看護部 砂川 鶴子

◀NACK5のらじっと君とハイ、チーズ!



# 大久保院長のほっとホット

## スペインの伝統行事「人間の塔」

昨年9月にスペイン旅行をする機会に恵まれました。スペインにはこれまでも4回ほど訪れていますが、今回は、バルセロナ、マヨルカ島と3回目の訪問になる大好きなグラナダに行ってきました。いつもの自由旅行のため、飛行機からホテル、当地での移動方法まで全部自分で手配しました。出発直前に当初予定していたエール・フランスがパイロット組合のストライキで欠航になってしまい、やむなくアリタリア航空に急遽変更したため、スペインのマラガに昼過ぎに到着する予定が、大幅に遅れ翌日の未明になってしまいました。このため宿泊予定のグラナダのパラドールに着いたのは明け方の4時ごろになってしまいました。しかし、その後はほぼ初めの予定通りの旅ができました。最後に訪れたのは、スペイン第二の都市バルセロナです。10数年前にツアーで訪れて以来で、サグラダ・ファミリア教会も当時よりかなり工事が進んでいました。このバルセロナから西南へ列車で1時間ほどの所に、古代ローマ遺跡の円形劇場のあるタラゴナを訪れた際、ちょうど祭りの日で「人間の塔」を間近に見学できました。小学校の運動会などで、4、5人で肩を組み円くなり、その上に数人で円陣を組む機械体操を覚えていますか。それが7、8段もの高さになって、最後は子供が頂上に上り、片手をあげるのです。全員、同じ鮮やかな色のユニフォームを着て、塔を作るのですが、少しでもバランスが崩れると、どどと壊れてしまいます。この行事は、カタローニャ地方の各地で行われていますが、2年に一度ここタラゴナに集まり、大会を開いています。何十人ものが、それぞれの持ち場で心を合わせ、塔を完成させる団結心とその心意気に感動しました。



## お知らせ

### 失語症友の会 会員募集中です!

当院では月に1回、失語症の患者さまやご家族さま同士の交流を目的に「失語症友の会」を開催しています。毎回リハビリを取り混ぜたゲームや、お茶とお菓子をお供に歓談したり、みんなで楽しく過ごしています。また、年に2回程度は院外を出て、遠足も行っています。昨年は川越散策や工場見学なども行ってきました!

現在、友の会は新規会員募集中です。ご興味のある方、また参加をご希望くださる方は是非ともリハビリテーション科 言語聴覚士・佐藤までお問い合わせください。

対 象 / 失語症の患者さま及びご家族さま  
 開催日 / 毎月 最終週の火曜日  
 (※但し場合により変更することがあります。)  
 参加費 / 無料



4/22  
(水)

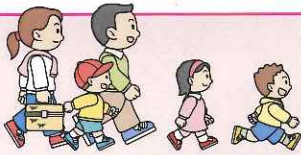
### お花見だよ! 元気茶屋

春の元気茶屋は満開の桜が主役です♥  
 甘酒お抹茶、さくら色♪  
 前回開催できなかった分、思いっきり  
 はじけちゃいませよ!



時間 ♥ 14:00~15:30  
 場所 ♥ 病院西側公園





# みるみる！ろいやるん♪



## 無料で遊べる東京散歩

ぽかぽか陽気が続いておりますが、暑くもなく寒くもない春は絶好のお出かけ日和ですねー。  
そこでちょこっと遊びに行くのに最適な無料レジャースポットをご紹介します。

### ★警察博物館

ついつい見てしまうTV番組「警察24時！」日々頑張るお巡りさん達がどんな歴史を辿って現在に至っているのか、歴史的に重要な資料と過去の重大事件を見ながら学ぶことができます。

- 所在地 〒104-0031 東京都中央区京橋3丁目5番1 電話 03-3581-4321(代)
- 開館時間 10:00～18:00  
(休館日/毎週月曜日(※祝日に当たる場合は翌日)、年末年始(12月28日～1月4日))
- 交通の便 地下鉄 ◆有楽町線 [銀座一丁目駅] 7番出口から徒歩4分



ビーボくん

### ★MEGA WEB (メガウェブ)

池袋サンシャインシティに隣接していたトヨタアムラックスが閉館してしまい、気軽に車を眺められる場所が消えて嘆いていたのですが、いつの間にお台場に大型ショーケースができてました！お子様向けイベントも豊富なのでチビっ子きっと退屈しないはず♪

- 所在地 〒135-0064 東京都江東区青海一丁目3番12号 電話 03-3599-0808(代)
- 開館時間 11:00～21:00 (※但し各スペースで営業時間が違います)  
(休館日/毎週月曜日(※祝日に当たる場合は翌日)、年末年始(12月28日～1月4日))
- 交通の便 JR ◆埼京線快速(りんかい線直通) [東京テレポート駅] 下車すぐ  
◆ゆりかもめ [青海駅] 下車すぐ

### ★小金井公園

この記事を書いている時点で桜はまだ開花していませんが、満開の時期の小金井公園の桜は本当にステキです♪ また、園内には入園料がかかりますが、「江戸東京たてももの園」も在り、江戸時代から現代までの貴重な建築物が移設・再現されています。明治～昭和初期の建物などは見ていて何だか懐かしくて楽しいですよ♪ ちなみに一部の建物では優雅なティータイムもゆっくり楽しめるのでおすすめです♪

- 所在地 〒184-0005 東京都小金井市桜町3-7-1(都立小金井公園内) 電話 042-388-3300(代)
- 開館時間 9:00～16:30  
(休館日/毎週月曜(※祝日にあたる場合は翌日)、年末年始(12月28日～1月4日))  
※10月1日(都民の日)が月曜日にあたる場合は、営業いたします。

- 交通の便 私鉄 ◆西武新宿線 [花小金井駅] 下車  
私鉄バス ◆西武バス [南花小金井] 停留所から  
西武バス武蔵小金井駅行に乗り、  
[小金井公園西口] で下車



えどまる



(文/総務課・関口)

## 編集後記

日々、寒さと同時に暖かさを感じるようになってきました。それと共に、花粉症の症状が本格化されてきた方も多いのではないのでしょうか。「風邪だ、と思って病院に行ったら花粉症って言われた」という友人の話を聞きました。

今まで花粉症とは無縁だった人がなぜ花粉症にかかるのか少し調べてみました。そこで出てきたのが、「環境要因」という言葉。私たちの生活が便利になるにつれ、環境汚染、食生活の欧米化などさまざまな要因が考えられます。私たちが出来る予防は極力実行していきたいですね。

また、これから美しい花や若葉、心地よい風で春を感じるために積極的に外に出かけたいものです。

(文/看護部・福田)

