

交流会～本所防災館体験研修とお台場散策～

4 階病棟 栗原 香純

10 月 31 日に、群馬県看護協会の伊勢崎地区支部会主催の交流会（バス旅行）が開催されました。美原記念病院からは看護師 8 名が参加し、本所防災館での様々な体験とお台場散策をさせていただきました。

本所防災館での体験研修では、約 5 年前の東日本大震災時の映像を鑑賞し、建物が揺れている様子や津波などの被害状況を知りました。その映像を見て、災害発生から約 5 年の月日が過ぎましたが、当時の被害状況や恐怖、日本中の混乱していた様子を思い出し、改めて災害の恐ろしさを感じました。

その後、暴風雨や震度 7 の地震、災害時の煙や消火などの体験をしました。震度 7 の地震体験では、実際に過去に日本で起きた地震や今後起きる可能性があると言われている首都直下型地震が再現されていました。体験してみると、立っていることもままならず、咄嗟に机に身体を隠すことも難しく感じました。また、机や電化製品など実際の部屋が再現された場所で体験をしたことで、実際に家にいるという場面で震度 7 の地震が起きたらと考えさせられ、更なる恐怖を感じました。



消火体験では、消火可能時間や消火器の使用方法的説明を受け、消火可能時間が 16 秒と短いことに驚きました。しかし、正しい使用方法を把握していれば、誰でも簡単に扱うことが可能であることも学びました。その後の消火器と火災現場のシミュレーターを使用した消火体験では、16 秒間で確実に消火できず、炎が燃え広がり消火に失敗する場面がありました。その場面から、消火器を有効に使用するためには、使用方法を把握した上で、ポイントを押さえた消火活動を行うことが大切であると学びました。

これらのことから、平常時から防災訓練や災害に備えた家具の固定、自分の身を守るための備品の調達が重要であると学びました。また、今後の防災訓練等の機会には、積極的に参加し、非常時にも対応できるよう、防災や災害時についての知識・技術を身につけていきたいと思いました。

行き帰りのバス内では、自己紹介として、交流会前日の楽しかった出来事を一人ひとり発表しあったり、景品付きのビンゴゲームをしたりして、盛り上がり楽しく過ごすことができました。

1 日の交流会を通して、他病院のスタッフとの関わりを持つことができ、防災についての知識・技術を学び、とてもいい経験となりました。また、病院内の同期でも、普段は全員で集まったり話したりする機会があまりありませんでしたが、移動中のバスやお台場散策の時間の中で、それぞれの病棟での話やプライベートな内容も話すことができました。このように、他病院の方々だけでなく、同じ病院の同期でも話をする機会がいただけたことで、楽しい時間を過ごすことができ、息抜きにもなりました。

第6回院長杯ゴルフコンペを振り返って

ゴルフ部部长 中島 崇暁

去る9月30日、赤城ゴルフ倶楽部にて第6回院長杯ゴルフコンペが開催されました。今回は院長先生をはじめ、病院スタッフ、そして平賀クリニックの強者が集まり、熱戦が繰り広げられました。最終的なスコアは皆、僅差でしたが、安定感をみせた院長先生が見事に優勝されました！！とても充実したゴルフで第6回院長杯は大成功だったと思います。しかし、僕は正直、優勝できなかった悔しさが残りました。

私自身、今年度よりゴルフ部の部長をやらせていただいていますので、実は密かに優勝を狙っていました。いや、どうしても優勝したいと思っていました。そしてその強い気持ちで、おのずと私をゴルフ練習場に連れて行ったのです。院長杯前の約1か月間、気づいたら平日休みは毎回のよう練習場に足を運んでいました。家ではゴルフのレッスンDVDで勉強し、練習場で実際に打つ、またDVDを見て復習して、後日練習場で打つ、ただひたすら練習し続けていました。風晴科長、そして妻、どうもすみません。



そのようにひたすら練習をして、変な自信をつけたまま本番を迎えました。スタートホールのティーショットはフォローの風にも助けられ、飛距離も出て、いい球が打てました。スタートホールをParで終わると、前半は比較的調子が良く、自分自身、好スコアで回ることができました。ただ問題は後半の9ホールです。僕は肝心なことを忘れていたのです。ゴルフは全部で18ホールを回りますが、18ホールまで集中力が持たないことを...結局、後半は池ボチャもありスコアを崩しました。その結果3位に終わりました。集中力は今後の課題になりました。ゴルフは心技体を求められるスポーツですが、その分やりがいも十分にありますし、皆で競い合って楽しんでもできるスポーツであると改めて実感しました。

今回、景品を提供してくださった院長先生、ありがとうございました、また幹事を務めてくださった常味さんお疲れさまでした。



KZB (健康増進部)

～秋の風物詩～

看護部 羽生 佐知子

11月3日文化の日に第24回ぐんま県民マラソンが開催されました。

毎年当院の健康増進部で参加者を募り、今年は医師、看護部、画像診断科、検査科、栄養科、リハビリテーション科と計28名で参加しました。種目はリバーサイド4.2kmに14名、10kmに9名、ハーフマラソンに4名出場しました。当日は晴れであるものの風が強く、少し肌寒い気候でした。参加メンバー全員で美原の法被を纏い、それぞれの種目に挑んで参りました。



法被が受ける赤城下ろしの空気抵抗が凄かったですが、皆無事に完走することができました。今回初参加の方から「楽しかった」「短いコースならまた走りたい」等の言葉が聞かれて、マラソンが「苦」ではなく、「楽」と感じて笑顔で終わることができたことに安堵と嬉しさを感じました。

私はマラソンを始めて3年弱で、今年3回目の県民マラソンでした。マラソンを始めてから、関東圏の色々なマラソン大会に参加するようになり、5kmを死に物狂いで走ってた私が、10km、ハーフマラソン、フルマラソン、トライアスロン(スタンダード)、トレイルランと一通り経験し完走を達するこ とができました。

人生何が起こるか分からないものです。マラソン・・・

嫌いだったけど不思議なことにそれほど嫌いじゃなくなりました。でもだからって決して好きじゃありません。何で走るんだろう？走る仲間が居て仲間



で走るのが楽しい。苦しいけれど終わった後の達成感が快感。苦しい中のガムシャラ感が快感。練習を積むと結果がついてくるから面白い。汗かいて心も身体もリセットされる感じがする。・・・中毒でしょう。もはや変態でしょう。

数々のマラソン大会の中でも県民マラソンは私にとって特別な存在で、これまでの経験したマラソン大会の集大成を県民マラソンの結果に繋がれたらと思ってました。そして県民マラソンでは10kmを極めていこうと2年前から決めてました。

県民マラソンの結果は

平成 24 年 46 分

平成 25 年 45 分

今年 41 分 42 秒 (8/775 位)

3 年越しに 8 位入賞することができました。

こりゃまた辞められなそうです・・・(O__o)



富士登山

アルボース相談室 吉田 拓也

診療所の小林さんより指名とのことで、何を書こうか悩みました。

平成 23 年 1 月に入職してからのことを思い返してみると・・・毎年富士山に登っていることに気がつきました。今年の登山で 4 回連続です。

1 年目は、弾丸(夜に登り始めて、休まずにご来光を見て下山)を挑戦しました。よい天気で、赤い月や、花火(見下ろす形)が見られたのが印象的でした。

2 年目は、登山経験がない人もいたので、筑波山、赤城山、谷川岳、日光白根、至仏山など練習をしました。練習より、下山後の観光がメインだったこともあります。

一番印象に残っているのは筑波山の帰りでした。頂上で橋詰さん(居宅)の子ども(中学生)と走り回って遊んでおり、下山の後の筑波宇宙センターによりました。その時に両足を攀ってしまい車椅子に乗っての見学になってしまいました(情けない話です)。

話がそれたので、富士山の話に戻ります。富士登山当日(H25.9.15)は台風直撃！！しかも、富士山の真上を通る進路予想。しかし、せっかく予定をしていたので、富士山の近くまで行って、いつも通り観光しようと思い、7 人(居宅、リハビリ)で出発。案の定、道のりは雨・雨・

雨・・・ずっと雨でした。車の中で観光スポットを探し、山梨県立リニア見学センターに立ち寄りました。そこで、天気の様が見方になってくれたのか、晴れ間が出てきました。メンバーで相談し、5 合目まで行ってみよう！！となりました。行ってみると青空も見えていました。(雨上がりなので虹もありました)台風も来ているので、頂上までは行かなくても、富士登山の感じを味わうとのことで、7 合目手前まで行って帰ってきました。そこで、来年リベンジすることを誓いました。

3 年目は、H26.9.14 に去年のリベンジで、ほぼ同じメンバ

ーで臨みました。この年は天候に恵まれ、全員が無事に登頂成功しました。頂上では綺麗な雲海とともに、ご来光を見る



ことができました。登っているときは辛いと思う人もいましたが、ご来光を見ることで、気持ちがスッキリした気分になります。

4年目の今年は、メンバーが変わり、介護福祉士、リハビリ、大学の友人と5人で挑みました。登山経験のないメンバーがいましたが、いつもマラソンの大会と一緒に出ているので、大丈夫だと思い、ぶっつけ本番でした。今年は、頂上の神社などがやっている日を選ぶために、H27.8.30に決めました。しかし、当日問題発生！！またもや雨・雨・雨。しかも5合目は突風で横殴りの雨。どうしようか悩んだが、今年のメンバーは違った！最悪な天候の中、山小屋を目指して出発。雨で視界も悪く、50m先は見えない状況でした。7合目を過ぎる頃から、風を防いでくれる物もなく、登ることができないくらいの強風と雨と戦いながら、なんとか山小屋に到着。普段であれば、仮眠を取り、夜中に頂上に向けて出発するところであるが、出発予定時間になっても、雨や風は変わらなかった。安全面を重視して、頂上でのご来光を諦め(天候の為、ご来光は見られないとの判断)明るくなってから、頂上を目指しました。明るくなってからは、雨は止んでおり、風は変わらず吹

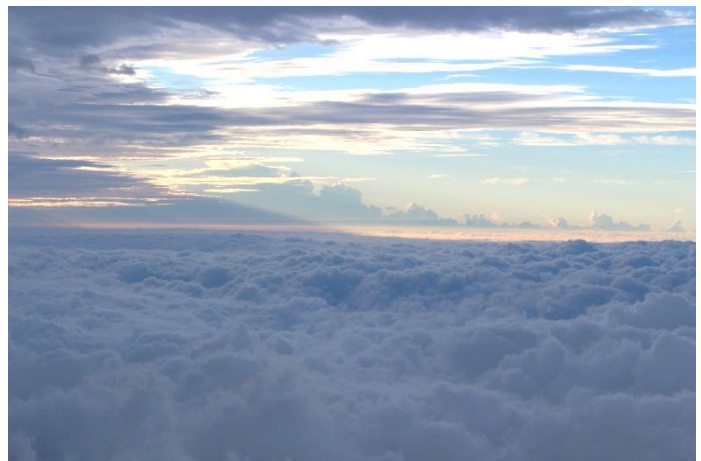


いていましたが、無事に山頂に到着し、神社にお参りなどをしました。しかし、山頂からの景色は、雲の中でした。しかも、今まで以上の強風。神社の反対側に剣ヶ峰(3,776m)がありますが、強風により、断念し下山しました。(下山後に知ったのですが、風でお店の窓が外れるくらいの風だったようです)来年はご来光が見られるように祈りながら、5人でリベンジを誓いました。

今までの登山のことを思い出しながら記事を書いてみると、天候に恵まれないことが多いような気がするが・・・雨男なんだろうか・・・いや、きっと他に雨男や、雨女が

いるんだろう！！

来年、天候に恵まなかったら雨男と自覚をしようかな・・・



秋葉原探索



設備用度課 金井麻子

JR 秋葉原駅を降りて見た最初の秋葉原の印象は、他の山手線の駅とほぼ変わらない、だった。土曜日 8 時 40 分、駅のホームから改札へと向かっていく人を見渡しても、スーツ姿や私服が入り乱れていて、際だって人目を引くようなものは見られない。何も下調べもせずに出かけたため、とりあえず前を歩く人の波に従って改札を抜けて、開けた場所にでたものの、休日の朝だったためか開店している店も少なく、ただの朝の駅にしか見えなかった。目的の店までスマホの地図を頼りに迷い迷い向かい、大通りを通り抜けて裏路地に入り込むも、そもそも通行人自体が少なく、活気など全く感じられない。観光するところもなさそうだし、目的の買い物を済ませたら、さっさと帰ってしまおうと思っていた。

11 時過ぎ、買い物を済ませて店の外に出てくると閑散としていた通りは一変していた。狭い裏路地を 10 人足らずの人が行き来していた光景から、すれ違うのにも注意しないと人にぶつかってしまいそうな人数が行き交うほどに人口密度があがっているし、どこからか響いてくる「ご主人さま～」と語尾にハートマークがつきそうな声。なるほど、イメージしたとおりの秋葉原だなと、ここで初めて納得した。ちなみに声の主は、拡声器を使って 2 階踊り場付近から客引きを行っていたメイド服の女性だった。

人混みの中にもちらほらと客引きをしているメイドさんの姿が見える。記念にチラシをもらって帰ろうかと、一人のメイドさんに声をかけようとしたところ、カメラを持った別の人に先を越されてしまったのだが、そこから二人のやり取りが凄かった。まず、日本語で応じたメイドさんだったのだが、相手が外国人だったらしく、すぐに言語を英語に切り替え、そのあとさらに中国語で話しかけ、そこで会話が成立したようで中国語のまま何事かを話し合っていた。その後、穏やかに去って行ったおそらく中国人観光客のあとに、同じメイドさんに駅への帰り方を尋ねたところ、私には日本語で丁寧に道案内をしてくれた。

ハイスペックメイドさんに感動しつつも、教えられた道を辿って無事駅につき、およそ 2 時間の探索は終了。お土産のメイドクッキーを抱えながら、秋葉原の地を後にした。

余談だが、中村さんの机にお土産として置いておき、中村さん不在時に知らずにそれを見た人が、「え…こんな趣味が…？」という反応をするところまでを期待して購入してきたそれを、医療情報室の内田さんに発見されたことがこの文章が生まれた要因である。



あきはばら

秋葉原

Akihabara

2 時間で十分に満足したし、もうしばらく行かないだろうと思っていたその地を再び訪れたのは、前回からわずかに一週間後のことだった。その日、東京で友人と会う予定があったのだが、相手側の 3 時間の遅刻によりぼっかりと時間が空いてしまっていた。ならば、原稿依頼されたことだし、もう一度行ってみるか！と勢いで秋葉原行きの電車に乗ってしまった。

前回と同じく JR 秋葉原駅を降りる。今回は特に目的地がないため、駅から人の流れに乗ってふらふらと通りを歩いてみる。時間は正午前後、前回よりも遅めの時間なだけあって既に大勢の人でごった返していた。大通りにでると、観光バスが道に横付けして停まり、旗を持ったガイドが声を張りながら案内をしているところに出くわした。ガイドの呼びかけが中国語だったので、きっと中国人観光客だろう人たちが、青い看板の店にまっすぐに入っていくのを見送ってさらに探索を続ける。

次に目を引いたのは一区画分以上も伸びていた行列だった。暑い中並んでいる人たちを尻目にいったい何の店かと先頭を確認すると、EXCHANGE の文字。両替屋に大行列ができていることを思うと、前回の三カ国語を操るメイドさんのような存在も秋葉原では必須なのかもしれない。

その後は、客引きをしているメイドさんに片っ端から声をかけてチラシを集めた。残念なことに、何カ国語喋れるのか聞いてみたかった、あのハイスペックメイドさんには会えなかった。詳しく料金体系を説明してくれる人もいたのだが、「うちの店は画期的で、最初の 1 時間はチャージ料がかからないんです～」と言われても反応に困るしかない。コンセプトは海賊メイドです、というよくわからない店や、動物がテーマと言ってチラシを渡してくれた人もネコ耳カチューシャを着用していたり、一言でメイドカフェと言ってもずいぶん多岐にわたる種類があるらしい。後日この話をしたところ、メイドカフェに行ったことがあるという人の名前がちらほらとあがったため、是非その方々は体験記をあげていただきたい。

チラシも集めて、前回よりもインパクトのあるお土産も見つけたところには、待ち合わせ場所に戻るのにちょうど良い時間になっていたため、そこで探索終了。そのあと会った友人に面白い話題が提供できたし、持ち帰ったチラシとお土産は、私に原稿依頼をした人と私に代わってそれを快諾した人に精神的打撃を与えられたようなので、なかなか有意義な時間だったと思う。でも、今度こそしばらくは行かないだろうけど。

私の旅行記

診療所看護師 小林千鶴

JAのCMで定年後、自分の趣味を始める姿のCMがありました。まさに、そうだなーと、子供も大きくなり、やっと自分の時間やお金が使えようになり、行ける時に、動ける時に旅行へと行くようになりました。一緒に行った友達は、年齢が同じ、仕事も同じ、下の子供と彼女の長男は、同じ高校、大学と職種も同じママ友です。その友達とは考えも同じ、誕生日も近いので誕生日旅行をしていた人です。ディズニーランドにも行ける友達なんです。この年で行くのかと思われるかと思いますが結構ディズニーシーは年配の方同士がたくさんいましたよ。子供たちは一緒に行ってくれませんかね。どこでも行ける友達がいることは幸せだと思います。



昨年は、子供達たちが少しですが2人の母親たちのために旅行資金を支援してくれて旅行にいきました。母親2人で子供たちの成長を実感した旅行でした。今年は、誕生日旅行には早いのですが、仕事で疲れた彼女の気分転換で早めに行くことになりました。みんなが仕事をしている中、お休みをもらい7月12、13日で、金沢へ行ってきました。

梅雨で雨続きでしたが雨も上がり暑かった～。金沢は36度の最高気温でした。私は金沢へは、初めてで、友達は2回目。高崎駅から金沢へ北陸新幹線に乗り、いざ金沢へ。新幹線は指定席だったので、楽に座っていけました。新幹線内でアンケートに協力をしたのでボールペンをゲット。駅に着き、金沢周遊のバスに乗り移動。バスチケットを交換したときに説明を受けたのですが2人の旅は珍道中。今回もバスを乗り間違え、山道で何も無いところへバスが行く



のでどこへ向かっているのだろうと不安になりながら乗っていたら、案の定間違っていた・・・途中で降りて戻り、「やっぱり間違えた」と話ながらの旅。周遊バスに乗り換え移動開始。昼食は、パンフレットに載っていた、海鮮丼を食べに向かい、お店に入った途端、古びていて、おばさんも髪はみだれ、ちょっと不安。一瞬大丈夫かな？と心配

配になるような建物だったが思い切って注文。先にいたお客さんが帰るときに「おいしかった」と話しているのを聞いても大丈夫かと思うような場所でした。海鮮丼がきて、食べたとき、「おいしい、よかった」と思わず言ってしまいました。



定番の兼六園へ行き、着物姿の若者達がいって、風景に溶け込んでいて素敵でした。その後、金沢城あとを見学。暑いのと普段歩かないので疲れ切って、ホテルへ直行。夕食は、ホテルのバイキング。「飲み物注文を」と言われ、今日は飲んじゃおうかなと。普段は、お酒は飲まないのです。いや、飲めないのです。飲んでもコップ1杯がやっと。それ以上飲むと頭が痛くなって辛くなるから。その時、2人とも主婦です。お金がかかっても「今日はいいよね」と言いながらグラスのスパークリングワインを注文。バイキングで好きなものをたくさん食べて満足。帰りにワインの支払いをしようとしたら、「サービスです」と「ラッキー！」旅行会社でホテル予約したからだそうです。

夜は、何か、おいしいものなどないかなと外へでて周辺を散策。さすがに、たくさん食べたので食べられなかったが、お酒のお店へ行き、お店の店主が試飲を何種類かさせてくれました。友達はお酒が大好きでお



いしそうに試飲を！関白大吟醸を勧められ一口。たしかに飲みやすかった。関白大吟醸「蔵人盗み酒」。新聞紙にくるまれ、年間900本しか出回らないお酒で、置いてあるだけしかないと言われ思わず買ってしまいました。自宅で待つ家族へ・・・どこの、お土産屋さんへ行ってもこのお酒は出回っていませんでした。買ってよかった・・・家族も飲みやすいと飲んでいましたよ。

2日目の昼は何を食べるか考えていました。能登牛があるのでステーキをと見つけてみましたが、あいにく月曜日がお休みなのでいけませんでした。残念！せっかくきたのだからおいしいものを食べたかった。近江市場へ行って考えることにしました。2日目のために、普段歩かない人なので、シップを貼付して次の日に臨みました。

2日目は、ひがし茶屋街、近江市場へ。ひがし茶屋街は、古都金沢の建物が並び街並みでこころ癒されました。古い町並みの中にお店がたくさんあり、あれこれと、お土産どうしようかと悩みながら選ぶのも旅の楽しみです。金粉を使うものがたくさんありましたよ。近江市場では、旬の、のどくろがたくさん。昼食は、おじゃマップで放送された場所で食事を取りました。海のもものが新鮮でおいしかった～のどくろのお刺身も食べられました。こちらでの汁物はお魚入りで魚のにおいでちょっと抵抗がありましたがおいしかったです。

2日間、暑いなかの旅でした。2人旅は、天気が悪いことがないのです。食事を作らないで、おいしいものを食べられ、旅行ができてよかった。家族も、理解してくれて行かせてくれたことに感謝です。また、出かける計画を立てています。ゴルフ仲間もいるので、できることをできる時期にしたいと思います。これからの人生楽しまなくちゃ今まで一生懸命仕事をして、子育てをしてこれからは、自分のために少し過ごしてもよいかな？

