

TAKE 無料
FREE 無料

ご自由にお持ち帰り下さい。

- 国東グルメめぐり ～磯かつ～
- 地元みどころスポット ～夢咲茶屋～
- 国東浪漫 ～穴見 和彦～
- いい顔コレクション
- 今月のコレ!
ホームセンターセブンで見つける旬なアイテム
- 院長による ダイエットのすすめ
- あおぞらNEWS
- あおぞらコラム



医療法人メディケアアライアンス

あおぞら病院

広報誌

**どげえ
がえ**

2012.11
創刊号！



1 vol. 夢咲茶屋

地元の主婦の方々が集まり、安心と安全をコンセプトに野菜を提供している「夢咲茶屋」。商品は、地元の生産者200名弱からなる農産物や加工食品・生花などが販売されており、その食材で調理された郷土食のランチも楽しめます！



店内は、毎日入荷される新鮮な旬の無農薬野菜で埋め尽くされます。

オススメポイント

夢咲従業員です。全員女性スタッフです。安心・安全な地元産にこだわって営業しております。是非いらしてください。

あんしんコーナーの野菜は、堆肥等を用いて十分に土作りされた圃場で作られているからとても魅力的！



山田組合長夫妻

店名：夢咲茶屋
TEL:0978-72-2390
住所：大分県国東市国東町小原2712-1
定休日：年中無休(臨時休業有り)
駐車場：第1,2 計80台
公共機関：黒津崎バス停(大分交通)下車、徒歩3分



地元の皆様から愛される手作り“かかし”が、お客様をお迎えします。

すべてが国東町産で作られた郷土料理は、ポリウム満点で食べれば体が温まる。これからの季節にぴったりなメニュー。回子汁はうどんそばに変更可能(それぞれ、わかめ・ざる・冷やしからお選びできます。)



夢咲あんしん農産物生産組合について

平成14年から活動を始め、有機野菜を積極的に生産販売し消費者に安心・安全な野菜を提供している。組合員は約20名で、主に毎日の入荷から販売までの運営をしているのは15名程度。組合員は皆、向上心・探究心を持って農業を営んでおり、県から専門家を招いて勉強会・研究会も適宜実施。「手間分を上乗せするとやっぱり売れんじゃろー？」と語る組合会長の考えから普通の生産者の方と変わらない価格となっています。野菜はどれも無農薬とは思えない綺麗な出来で、安くて安全な野菜を求める消費者心理をがっちりキャッチしている。

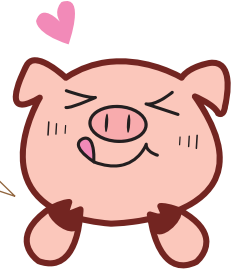


国東グルメめぐり

地元の人気店から穴場のお店まで、さまざまなグルメ店を毎回ご紹介していきます。

vol. 1

今回はお魚のおいしい“磯かつ”さんです！



素材にこだわって自身を持って仕入れられている豊後水道の新鮮な旬の魚を豊富に取り揃えています。お刺身・煮つけ・焼き、お好みに合わせてお作りしますのでお気軽にお申し付けください！



関アジ、関サバ、ハモ、オコゼのお刺身やふぐ料理など、やはり新鮮な魚は人気が高く市外から食べにくるお客様も多いとか。タコの唐揚げやチーズの天ぷらなども人気メニューのひとつ。その他も、焼き鳥や鍋料理など約50品の定番メニューが！※鍋料理、河豚料理につきましては事前予約にてお承ります。

タンパク質を豊富に含み栄養価も高い店主拘りにダシで作る卵焼き。ふっくらで喉ごしもよく、お年寄りの方でも食べやすい一品。

ご高齢者向けの一品



旬のオススメメニュー



【店舗名】磯かつ
【TEL】0978-67-3622
【住所】大分県国東市安岐町塩屋1971-1
【定休日】毎週月曜日 【駐車場】20台
【公共機関】大分空港→タクシーで約3km
自動車→大分空港道路安岐インターチェンジから約3km

「お洒落に目覚めたのは20歳くらいの頃かしらね。昔からお洒落は大好きで、今日みたいにベージュやモトーンの着こなしにアクセサリーで華やかさを出すのが好み。みんな『順子さん上品ね』と言ってくれて

昔から上品なお洒落が大好き！

モードな柄のブラウスを主役に、ベージュのパンツやレースの帽子などでシックに着こなししていた村上順子さん。お洒落の足し引きを押さえたバランスの良いコーディネートは、ファッションへの愛を感じさせる。

とっても嬉しいですよ。」
お洒落歴約70年（！）とあって、洋服の話になるととってもいい顔に。身につけているものには思い入れと愛着がたっぷり。
「洋裁学校を出て、ずっと洋服を縫ってたんです。26歳で結婚してからも主婦業をしながら50歳くらいまで続けて。自分用にも縫ったけど既製服が流行りだしてからは大分市内の『百貨店トキハ』でお買い物するのが楽しみ。今日もつけているパールのネックレスもトキハで60歳くらいの頃に買ったもので、とってもお気に入り。ちょっと品がいいから、つけるとお洒落っぽさが増してステキでしょ？」

File.01
村上順子さん
大正15年
10月23日
生まれの86歳。



病院の退院の日、偶然に、シックな着こなしにオレンジ色のヨーヨーがアクセントに。

ステキな人生、ステキな笑顔
いい顔コレクション



メガネのチョイスにも順子さんのセンスが光る。アールヌーヴォー調の細工が施されているシルがお洒落。



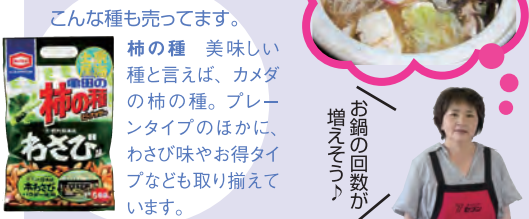
パールネックレスは白も持つてるけど、ブルークレの方で少しカジュアルな印象なので普段使い率が高めとか。

順子さんの
お気に入り！

ホームセンター「セブン」
で見つける旬のアイテム



白菜などの葉もの野菜やネギなど食卓に欠かせない野菜も、種をまくなら今の時期！お鍋が恋しい季節に向けて育ててみては？



こんな種も売ってます。
柿の種 美味しい種と言えば、カメダの柿の種。プレントタイプのほかに、わさび味やお得タイプなども取り揃えています。



今月の、コレ！

ハーブ類は手入れが簡単で◎。買うと割高な生バジルは自分で育て気軽に本格イタリアンやエスニック料理に活かしてください。

スタッフ●●さん



自家製バジルが本場の味になる！

今月は、種がイチオシ！

実りの秋です。収穫を終えたベランダ菜園や畑に、次の実りを期待して種まきをしてはいかがでしょう？ 第1回目の今回は、秋まきの種をオススメします。



お子さんが手を付けたがらないサラダも、自分たちで育てた野菜で作ったものならたくさん食べるかも！食育もばっちりです。

いつだって色鮮やかな花で花壇を彩りたいもの。春から夏にかけて咲くものや、通年開花する花の種もたくさん揃えています。



毎日食べたいサラダにも！

ご紹介した商品のお問い合わせはこちらまで！
ホームセンター セブン 国東店 ●TEL:0987-73-2020
●住所:東国東郡国東町大字小原寺池25681 ●営業時間:9:30~19:30 無休

国東浪漫

vol.01

国東市職員
穴見和彦さん

地元国東で、様々な分野において活躍されている方を紹介するコーナーです。毎号1名の方に取材し、ご紹介いたします。

ウインドサーフィンとの出会いを教えてください。

海が好きで元々サーフィンをしていたが、イメージ的にチャラチャラした遊びという一般的な概念があり嫌な気がしていました。遠方まで行かないといけないということもつの壁だったです。そう思い始めた頃、住吉浜リゾートパーク（杵築市・国東から車で30分かかる程度）で面白いことをやっているという聞き行ったのがウインドサーフィンとの出会いでした。ウインドサーフィンは国体・世界選手権・オリンピック競技として確立されていたことや、波がなくてもでき、近場での練習・競技が可能だったという理由から、自分の性に合っていると熱中するのには時間はかかりませんでした。



ウインドサーフィンへの想い



はなんですか？
代表的な自然現象である風・波と共に行う競技だけに自然との一体感を感じ行えることや、二度と同じ状況（波・風）がないというところですね。ウインドサーフィンをすることは朝起きるとわくわくしていました。練習すればうまくなれるし、自分の力で進むことができ、何と言っても爽快感が味わえることです。また、人との関わりや仲間との交流、そういったものも与えてくれたら人生そのものといっても過言ではないですね。

サーフィンに関わる取り組みや活動内容がありますか？

毎年11月の第一週に行われる梅園カップ（国東市出身の学者・三浦梅園「みうらばいえん」の名にちなんで建設された梅園

の里という施設を世に広めるためこの名前にしたとのこと）。今年で15回目となり、プロ16人からなるJWSA（日本・プロウインドサーファークラス）の年間ランキングに関わる大きな大会を運営しています。プロランクベスト16を争う大会で、海外からのオリンピックメダリストやプロ選手も参加し、湘南・千葉・さいたまのマリンスポーツ界では梅園カップという名前は有名になりました。市の予算を使わず、村おこし・町おこし・市の活性化に繋がり、今は国東高校にウインドサーフィン部が出来ればいいなと思っています。

他には、安岐小学校6名、国東高校3名、成人10名を指導しており、未来のウインドサーフィン界を担う逸材を育成中です。また、少年自然の家や学校といった教育施設に赴き、自閉症や登校拒否となった子供たちに、ウインドサーフィンを通じてスポーツの楽しさ、人とのふれあいを体験してもらうサポートもしています。

では、国東市職員として取り組まれていることはなんですか？

仕事ですか（笑）。そうですね、国東市のイベント関係については自信がありますよ。瀬戸内駅伝も手がけましたし、今はウインドサーフィンで活躍させてもらっている頃お世話になった職場・地域の方々に恩返しできればと思っています。

職員には、仕事・家庭・趣味3つぐらいはできるようにと言っています。やる時は生懸命汗かいて、休む時はしっかり休むといったメリハリのあるスタイルを心掛けています。一つできても一つできなければ意味がないですからね。

●取材を終えて
地元職員とウインドサーファーという2つの肩書きをもちい、国東を世の中に発信しながら、日本のウインドサーフィン界も牽引されている、そんな素敵な穴見和彦さんに今回はお話をきかせていただきました。これからのご活躍を応援しております。

穴見和彦 56歳
大学卒業後、市役所（現在は国東市教育委員会 生涯学習課 課長）へ勤務。元々サーフィンをしていて、30歳からウインドサーフィン全盛期33歳で日本一。35歳で全日本アマチュアインターナショナル 世界ランク5位に。36歳でプロに転向。全日本2度制覇、世界ランク5位などという成績をもとにスポンサーからの声もあったが公務員であった為、道具はすべてレンタルでプロとして活動。現在では自身の息子である穴見知典さんも、全国や九州で開催されているウインドサーフィン大会で優勝を重ねており。全国高校生選手権、県体・国体・オリンピックに向けてナショナルチームに選出。11月に市民栄誉賞を受賞。

病院からのお知らせと近況報告 あおぞらNEWS



流しそうめん!



スイカ割り!

大盛り上がりのソーラン節!



職員による出店では、流しそうめん・たこ焼き・ビアホール・射的・ヨーヨー釣りがあり、お祭りが盛り上がりしました。最後は職員によるソーラン節がフィナーレを飾り、皆が笑顔に……。その笑顔が職

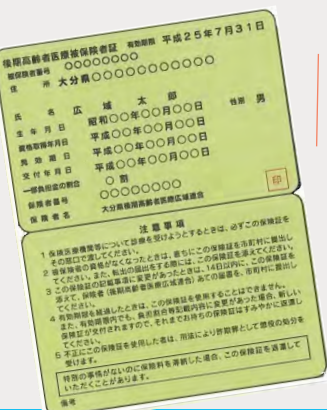
員にとっての力になります。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。職員一同、皆様にますます親しみ、頼られる通所リハビリ・病院を目指してまいります。

NEWS 2 夏祭りを開催しました

平成24年8月21日から23日まで、付属施設の「通所リハビリテーション大地」で、利用者様とおおぞら病院の患者様へ日頃の感謝とご健康をお祈りする『大地夏祭り』を開催いたしました。

職員による出店では、流しそうめん・たこ焼き・ビアホール・射的・ヨーヨー釣りがあり、お祭りが盛り上がりしました。最後は職員によるソーラン節がフィナーレを飾り、皆が笑顔に……。その笑顔が職

後期高齢者医療被保険者証が平成24年8月1日から切り替わりました。医療を受けるうえで必要なものですので、受診する際は持参しましょう。新しい被保険者証は緑色で、裏面で臓器提供の意思表示ができるようになりました。半分に折ってお使いください。



又は、お住まいの市町村の後期高齢者医療担当窓口まで。

NEWS 1 後期高齢者医療被保険者証に関するお知らせ

後期高齢者医療被保険者証が平成24年8月1日から切り替わりました。医療を受けるうえで必要なものですので、受診する際は持参しましょう。新しい被保険者証は緑色で、裏面で臓器提供の意思表示ができるようになりました。半分に折ってお使いください。

NEWS 4 胃カメラ、準備中です!

現在、上部消化管内視鏡検査を準備中です。※上部消化管とは食道・胃・十二指腸を指し、口または鼻から内視鏡を挿入し、これらの部位を一連の検査で観察します。昔から胃カメラと言われてきたものです。



工事中



NEWS 3 秋の初めの音楽会を堪能

平成24年9月8日に『あおぞら三線音楽祭』が開催され、たくさんの方々に足を運んでいただきました。徐々になつてくる秋の気候になつてきている今日この頃、三本の線と歌い手が奏でる夏の終わりのハーモニーが少し寂しく、秋の訪れを待ち遠しく感じさせてくれました。これからの季節は風邪を引きやすい季節です。皆様手洗いうがい忘れずに予防に努めましょう。

あおぞら病院スタッフの何気ないあれこれ

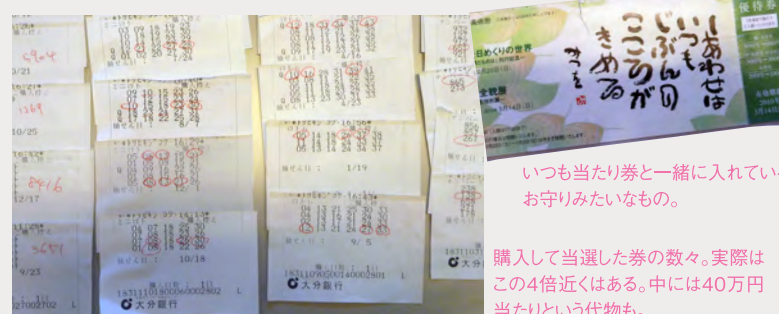
あおぞらコラム

あおぞら病院内外の何気ない日常を、病院スタッフがリレー形式で綴ります。

私の楽しみ

病院バス運転手/国広祐介
宝くじで2億円当選したら皆様はどうしますか?
家を建てて、新車を2~3台購入し、家族で海外旅行にでも行って、残りは貯金しようとは私は思っています。宝くじといえば年末ジャンボ・サマージャンボ等を連想するかもしれ

ませんが、私は自分で数字を選べる、ロト6(6個の数字)、ミニロト(5個の数字)、ナンバーズ4(4個の数字)、ナンバーズ3(3個の数字)を購入し抽選を楽しみにしています。自分や家族に縁のある数字を選び、あとは直感で購入しています。私の楽しみ方のひとつを今回は紹介してみました。



いつも当たり券と一緒に入れているお守りみたいなもの。

購入して当選した券の数々。実際はこの4倍近くはある。中には40万円当たりという代物も。

私の仲間

外来スタッフの秘密をちょっとだけお教えしたいと思います。皆様は外来スタッフをご存知でしょうか? まず検査の2人。見た目は今風なのにかなりシャイな萱島さん。普段は真面目な顔してるけど、笑顔がすごーくかわいい上原さん。次はレントゲン室の2人。語りだしたら止まらない、うんちく王・井出崎さんと、安定した体格に似合わず内気な西田さん。次は医事さん。顔を見るだけで和む癒し系・猪俣さん。誰にでも優しいのつばさん・山下さん。小さいくせにコソコソと努力家の御筆さん。そして看護部門は、これまた小さいけれど底力のある古田師長をはじ

め、丸〜い顔で人情派の柏さん、「自分の事より人のため」が信条の林田さん、歩くとお尻がキュッキュとかわいく動く優しい石垣さん、知恵も信頼もばっちりした後藤さん。そして心優しくてちょっとだけ太めの福田さんの六人です。皆様の笑顔を見ることができるようスタッフ一丸となり頑張っていきたいと思っています。



ダイエットのすすめ

院長先生による

ダイエット研究がライフワークのひとつであり、自身でも約30kgのダイエットに成功した当院 廣瀬善弘院長が、健康に生きるためのダイエットについてのあれこれをご紹介します。

今でこそ自分は、178cm 69kgと標準体型ですが、**98kgまで太っていた時期**があったんです。職業柄、決まった時間に食事ができないという不規則な生活習慣に加え、東京に住んでいた頃は、ほぼ毎日好きな「焼肉」「酒」そして「締めめのラーメン」。これで特に運動もしない訳ですから、太らないはずありません。歳とともに体力が落ちて、週に数回ある当直がつらいうえに体が重くて動くのも億劫。これではいけない、と**体力をつけるために体を動かそうと考えた**ことがダイエットのきっかけでした。とはいえ、いきなりストイックなダイエットなんて到底できるわけもなく…… **最初は15分間のウォーキング**をするのみで



した。**無理なくできることだったからこそ、継続できた**んでしょう。ウォーキングするようになって数ヶ月。ふと「走れるかも」と思ったんですが、走ると200mほどで目眩と息切れでフラフラ(笑)。ただ30分で3kmほどの運動を週3回続けていくうちに、自ずと体重は落ちて行きました。

人間は最大心拍数の60%(成人女子で約120回)の状態を2、30分保つと気持ちが高まり前向きになれるエンドルフィンという脳内物質が分泌され始めます。いわゆる「**ランナースハイ**」はこの物質が関係しているのです。**エンドルフィン**



ンを分泌させることで、**しんどいという先入観がある運動を楽しむ**、ということが私流のダイエットの最大のコツです。

今後定期的には、院長独自のダイエットに関する見解や分析などをはじめ、さまざまな情報をお伝えする予定です。お楽しみに!

痩せたいあなたへのアドバイス!

晩御飯抜きダイエットが私には合ってるみたい!

仕事の関係で晩御飯を食べる時間がどうしても22時を過ぎてしまいます。これではいくらヘルシーな献立でも全然痩せず、晩御飯は食べないやうにしました。今まではどんなに運動やダイエットしてもなかなか痩せなかったのに、なんと3週間でマイナス4kg! この調子で晩御飯抜きダイエットを続けてみようかと思つてます。(福岡市/30歳/緑さん)

院長 check!

日常的に食べない、食事を抜くというダイエットは、**結果的に痩せにくい体質を作ってしまうので正直オススメできません**。御飯を食べないと、体がいざという時のためにエネルギーを蓄えるようになってしまいます。**エネルギーを消費しないと痩せないのよ。**また、食事は体を作ったり、健康を維持するために必要不可欠。健康あつてのダイエット、**体を壊すような痩せ方ではダイエットの意味がない**ということをおいてください。

あらゆるダイエットを研究してきた院長が、みなさんのダイエットについて解説&アドバイス!

外来のご案内

外来のご案内

時間案内

受付時間→ 8:00～17:00（土曜日は 8:00～12:00）

診療時間→ 午前 9:00～12:30

午後 14:00～17:30（土曜日は 9:00～12:30）

休診日

日曜日・祝祭日 ※急患の方は 24 時間診察いたします



外来診療担当医表

	診療科目	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
午前	内科	廣瀬	廣瀬	廣瀬	廣瀬	伊藤	当直 当番医	当直 当番医
		伊藤	宮内	伊藤	宮内	菅尾		
		菅尾				宮内		
	整形外科	阿部		阿部	阿部	阿部		
午後	内科	菅尾	菅尾	伊藤 宮内	菅尾	宮内	当直 当番医	当直 当番医
	整形外科	阿部		阿部	阿部	阿部		

医師紹介



院長 広瀬 善弘

【専門領域】循環器科・内科

【卒業大学】昭和63年 帝京大学医学部卒
平成6年 帝京大学大学院卒

【専門医など】循環器医学博士

【対象疾患】狭心症、心筋梗塞症などの虚血性心疾患 等



循環器科部長 伊藤 博高

【専門領域】循環器科・内科

【卒業大学】平成8年 北海道大学医学部卒

【専門医など】認定内科医、循環器科専門医

【対象疾患】狭心症、心筋梗塞症などの虚血性心疾患 等



医師 阿部 欣生

【専門領域】整形外科

【卒業大学】平成6年 帝京大学医学部卒

【専門医など】整形外科専門医、運動器リハビリテーション
認定医、認定リウマチ医

【対象疾患】保存的治療を主体とする一般整形外科疾患



医師 菅尾 利彦

【専門領域】内科・血液内科

【卒業大学】平成12年 帝京大学医学部卒

【対象疾患】血液疾患及び一般内科疾患



医師 宮内 和誠

【専門領域】内科・糖尿病

【卒業大学】平成19年 旭川医科大学医学部卒

【専門医など】認定内科医・糖尿病学会専門医

【対象疾患】糖尿病及び一般内科疾患

面会のご案内

面会時間：13:00～19:00

面会時の
お願い

- ①患者様の病状によって面会時間の短縮や面会制限をお願いいたします。
- ②面会の際は、各病棟ナースステーションに声をかけてください。
- ③面会は、他の患者様にご迷惑にならないよう短時間にお願いいたします。
- ④お子様の同伴は感染防止のためにご遠慮ください。

医療法人メディケアアライアンス
あおぞら病院

〒873-0511 大分県国東市国東町小原 2650 番地

TEL：0978-72-0455

MAIL：aозora@aозora-hsp.jp

URL：http://www.aозora-hsp.jp

