



- ◎地域医療支援病院
- ◎地域がん診療連携拠点病院
- ◎病院機能評価認定病院
- ◎臨床研修指定病院

当院ボランティア活動

ふくろうライブラリーの紹介

「ふくろう通信」をごらんの皆様こんにちは。
今回は、ふくろうライブラリーを紹介させていただくことになりました。これを機会にたくさんの方々に利用していただけたら嬉しく思います。

それでは、開設の経過と現状を紹介いたします。

この図書館は、患者サービスを意図した病院と当時院内で貸し本屋をされていた方からの寄贈をきっかけに、平成2年10月「患者・家族そして職員の皆様がほっと安らげる憩いの場」として開設いたしました。当時漫画本200冊程度の財産でしたが、今では漫画・小説・エッセイ・趣味に



関したのものなど約3万冊に増えて利用してくださる皆様の要望に答えられるようになりました。蔵書は寄贈で成り立っているため、快く寄贈して下さる方々のおかげとこの紙面をお借りし申し上げます。また、メンバーも立ち上げ時の7名から現在は13名となりました。今年の3月からは若々しい黒一点のW氏が加わり張り切って皆様をお待ちしております。
→次ページへ続く



目次

□ 当院ボランティア活動 …1~2	□ ふくろうのつぶやき… …10
「ふくろうライブラリーの紹介」	「オープンハウスについて」
□ 看護部からこんにちは …3	□ 秋の味覚メニュー …11
「5東病棟の紹介！」	売店おすすめ商品
□ 診療科紹介～心療内科～ …4	□ 一期一会 …12~13
「ストレス社会を生き抜くために 心身両面の健康をサポート」	「フォトセラピー」のすすめ
□ コメディカルだより …5~9	□ ニチイから皆様へ …14
「インフルエンザのおくすり」「指先の運動と脳の関係」	□ 職場紹介 …15
「糖尿のセルフチェック」「造影剤の検査」	「相談支援センターってどんなところ？」
「しいたけ」「特定健診・特定保健指導(2)」	□ 編集後記 …16

→前ページの続き

ここで、2008年の実績を紹介いたします。

開館日数は47回で1日当たりの平均貸し出しは15人92冊となっております。ジャンルは漫画・小説が上位を占めております。寄贈は述べ68人で1321冊でした。この数には含まれませんが、そっと立ち寄り自分の悩みや家族の病気についての心配などを話される方もおり、開設の目的は果たしているかなと感じております。また、入院している皆様に少しでも季節を感じていただきたく野の花を生けたり、スタッフ手作りで四季折々の行事も企画しております。



こんなふくろうライブラリーです。スタッフ一同心からお待ちしておりますのでどうぞ気軽にお立ち寄りください。また、私たちは毎回それぞれの役割を持ちながら楽しく活動しております。仲間になってみたい方は声をかけてください。

2008年									
月	開館 回数	貸 出		返 却		寄 贈		ボランティア 参加人数	回収率
		冊数	人数	冊数	人数	冊数	人数		
1	4	281	50	222	41	19	4	36	79%
2	4	249	51	232	44	25	4	33	93%
3	4	136	64	120	72	11	4	31	86%
4	4	534	59	461	66	45	3	41	86%
5	3	289	43	343	44	23	5	28	119%
6	4	359	55	321	53	34	7	32	89%
7	5	629	89	568	86	90	11	51	90%
8	4	537	64	568	70	207	11	35	105%
9	4	600	68	645	70	337	7	42	108%
10	4	256	55	266	56	494	3	36	104%
11	4	272	62	354	66	23	4	32	130%
12	3	198	32	173	41	13	5	27	87%
合計	47	4340	692	4271	709	1321	68	424	98%



平成20年 貸出実績 (1月~12月)



開館日：毎週火曜日（祝祭日は休み）
 時間：13:00~15:30
 場所：北玄関介護用品展示室 となり





看護部からこんにちは！

～5 東病棟の紹介～

5 東病棟は病床数 52 床。10 月から循環器科 38 床、呼吸器科 14 床の混合病棟になりました。循環器科は、虚血性心疾患や不整脈など急性期治療をするための観察室を備え、集中治療から慢性期・終末期の治療と看護を行っており、毎週、心臓カテーテル検査目的の入院患者さんを受け入れています。呼吸器科は化学療法や気管支鏡検査などの治療や検査があり、知識・技術を深め呼吸器看護に関っています。また今年度より糖尿病教育入院の患者さんが 2 日間入院し、日本糖尿病療養指導士による食事療法や運動療法、薬物療法、糖尿病の検査、生活指導など各領域の担当者がチームを組んで指導を始めています。

病棟スタッフは循環器科医師 4 名、呼吸器科医師 1 名、看護師 23 名、看護助手 1 名、クラーク 1 名、薬剤師 1 名のチームワークの良さが自慢の明るい病棟です。

これからも各科の専門的研修に参加し、患者さんが安心して入院ができるように安全な看護を提供していきたいと思ひます。



癒しの広場 アロママッサージ♪

皆さ～ん！

今年の 11 月 29 日(日)に

オープンハウスが開催されます！

(後記に詳細を紹介)

私たち看護部は、昨年度は血圧測定・健康相談・癒しの広場(アロママッサージ)などを行いました。今年は看護部では色々な催し物を考えておりますので、ご家族・ご近所の方と一緒に足をお運びください～い！！



血圧測定中…

※写真は昨年度のものです。

心療内科

((ストレス社会を生き抜くために心身両面の健康をサポート))

心療内科は、「心」の文字を名前に持つように、心身相関の考えに基づいた医療を行います。たとえば私たちは、複雑な悩みを抱えて「頭が痛くなった」り、親しい人を失った悲しみに「胸がつまる」など、心に起こったストレスが体に表れてくることを経験的に知っています。昨今は「ストレス」という言葉を子どもでも知っているほど、ストレスが日常化しているのが現代社会です。胃潰瘍、高血圧、糖尿病、片頭痛、腰痛、アトピー性皮膚炎、円形脱毛症等々、様々な身体疾患について、心理的・社会的なストレスが原因で発症したり、症状が増強すると考えられ、心療内科ではこうしたストレス性の疾患を治療します。

さらに、一年前のリーマンショック以降、日本を襲った不況の波は、勤労者の働く環境を悪化させ、家庭や子どもの養育にも負の影響を与えているようです。心身のストレスが原因で様々な症状が生じ、仕事や家庭・学校生活に支障をきたす適応障害や、強いストレスにさらされ、疲弊した結果、心のエネルギーが枯渇してしまううつ病も、心療内科でよく見られますが、厳しい経済生活下で、こうしたメンタル疾患がますます増加することが危惧されます。

なお、当科に初めて診察を希望される方の診療は毎週水曜日ですので、内科受付にご相談下さい。(予約制。当面、40歳以上の勤労者男性に限らせていただいております)。

最後に、当科の最近のトピックをご紹介します。一昨年末に病気で倒れられた桃生主任部長が無事職場復帰を果たされて、早一年が経過しました。今年7月には、いわき明星大学で桃生主任部長による講演会が開催され、自らのリハビリ体験を交えた健康談議が披露されました。

また、当院では近々緩和ケア病棟が開設されるなど、緩和ケア医療の充実に向けて病院全体で注力されているところですが、心療内科としてもこれまで以上に、がん患者の方々の精神的ケアを担うことが期待されていると言えます。



健康相談で血圧や体脂肪測定をしている光景。若手の臨床心理士らを中心に、院内外のイベントに協力しています。



いわき明星大学における桃生主任部長の講演会。ユーモアのセンスは病後、ますます冴えわたり(?)

フ・メディカルだより



薬劑部



～インフルエンザのおくすり～

今回は、インフルエンザに使うおくすりについてご説明させていただきます。
マスコミ等で報道されているように、新型インフルエンザの感染が非常に増えてきています。マスクなどをつけて外出される方も多いかと思えます。

インフルエンザと分かった時、使うおくすりとしてはタミフルまたはリレンザがありますが、注意点等をまとめました。ふたつとも、体の中でインフルエンザウイルスが増えないようにするおくすりです。症状が出てから、おくすりを飲むまでの時間が短いほど、効き目がいいとされています（通常は2日以内）。



	タミフル	リレンザ
成分	オセルタミビル	ザナビル
かたち	カプセル剤・散剤	吸入剤
用法・用量 (治療の場合)	1回1カプセル(散剤も有) 1日2回 5日間	1回2吸入 1日2回 5日間
注意点	10歳以上の未成年者が服用する場合、異常行動をおこすことが報告されています。但し、おくすりを服用することでそのような症状がでるのかは分かっていません。	吸入して使うおくすりですので、使い方の説明を受けて下さい(コツが必要です)。 タミフルと同じように、おくすりを飲んだ後、異常行動に注意が必要とされています。

これからの季節は季節性のインフルエンザも流行することも考えられますが、症状からは新型か季節性かは区別ができません。日頃から感染を予防するための準備が必要です。





検査科



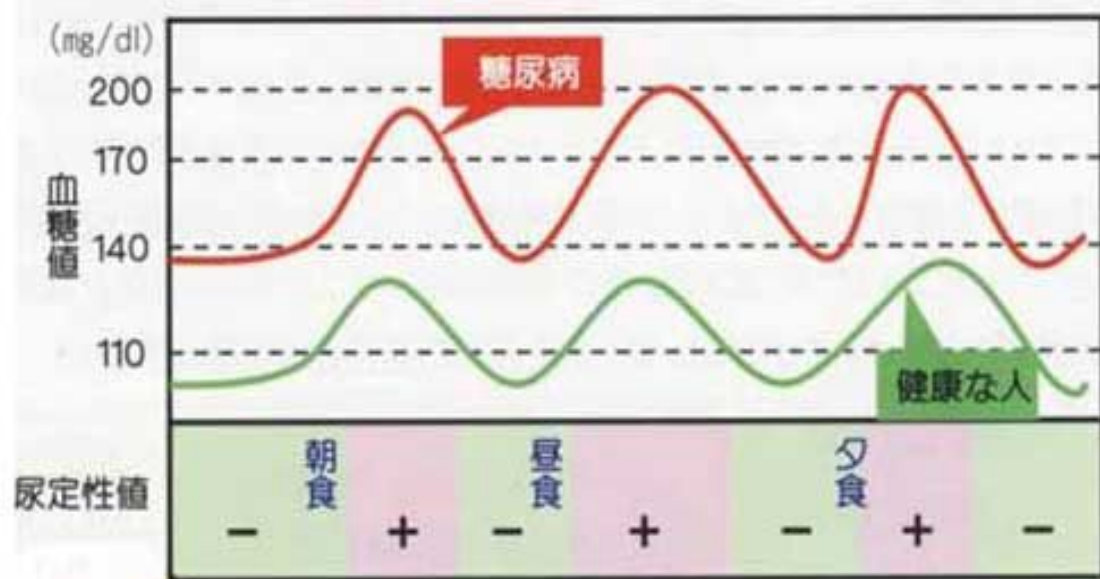
～自宅で尿糖チェックしてみませんか？～

今回はみなさんにも手軽にできる尿糖チェックの方法をご紹介します。

血糖値が110mg/dlを超えると尿中に糖が排出されます。食前の血糖値は110mg/dl未満、食後の血糖値は160mg/dl未満であるのが正常ですので、正常であれば尿中に血糖は排泄されません。

試験紙に尿を浸して、色調表から尿中に排出される尿糖の量を見る検査薬がドラッグストア・薬局等で売られています。料金は10テストで約1000円です。

誰でも簡単に家で測定できて、30秒で結果がわかります。(指示された判定時間をきっちり守って測定してください。)
血糖測定機と違い痛みもありませんので心配になった方は一度試してみてください。



ただし、血糖値が高くなくても尿糖が出やすい体質の人がいます。また、尿糖が出ないから糖尿病でないとはいえません。糖尿の気になる方は必ず医師の診断を受けてください。

また、血糖とセットで検査される項目がHbA1cです。HbA1cは過去1～2か月前の血糖値の平均を表します。血糖検査は検査時点の血糖値しか分からないため、検査日の2～3日前だけ指導通りの生活をしてごまかしても、HbA1cを測定することで普段の生活で不摂生していれば、すぐに見つかってしまいますので、日頃からきちんとした生活をしましょう！！



～造影剤を使う検査～

造影剤ってなに？

造影剤といっても様々ありますが、目的臓器の内部または周囲にコントラストをつけて撮影、診断するために用いられる薬剤の事を言います。

主な造影検査の種類

消化管造影検査(図1)

口や肛門からバリウムなどを投与する事によって胃や腸の病変を見つけ出します。



図1

尿路造影検査(図2)

ヨード造影剤を腕の静脈などから点滴または注射することにより行います。血管に入った造影剤は尿となって腎臓から膀胱へと排泄されます。その過程を撮影します。



図2

血管造影検査(図3)

脳や心臓や腹部などの目的とする動脈にカテーテルと呼ばれる細い管を挿入し、選択的に造影剤を注入し撮影します。

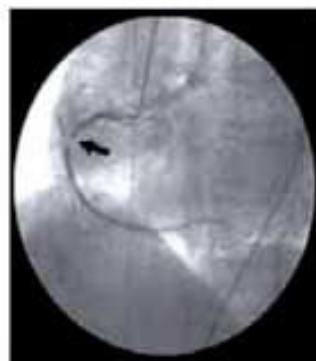


図3

CT / MRI(図4)

組織、腫瘍などにコントラストをつけるのはもとより病変部の血行状態を把握することにより病変の性質や程度を判断します。血管を造影することにより、立体的な画像を再構成する事も出来ます。



図4

これらの検査を安全に行うために、検査前に同意書・問診票などの記入をお願いする場合があります。前処置もそれぞれ違う場合がありますので、ご不明な時には担当の技師が対応いたしますので、お気軽にお声をかけて下さい。

栄養管理室

～しいたけ～



動脈硬化予防、高脂血症予防、がん予防、脳梗塞予防、
糖尿病予防、老化防止、便秘改善、骨関節症予防

しいたけは、主に春と秋に収穫されます。しいたけにはビタミンB2やB6、ビタミンDの元になるエスカルゴンなど栄養が豊富に含まれています。その他にもうまみ成分のグルタミン酸やエリタデニン、食物繊維など上記のような様々な効果が期待できる栄養も含まれています。食べ物の中でも優れた健康食品と言えるので積極的にとることをオススメします(11項「秋の味覚メニュー」参照)!

新鮮なしいたけはカサの裏が白く、薄い膜が張っています。カサもあまり開いていない薄茶色の肉厚のものを選びましょう。

生のしいたけは新聞紙かキッチンペーパーにくるみポリ袋に入れて野菜室で保存します。日持ちはしないので2~3日で使い切りましょう。

日光に20~30分当てるとビタミンDの効果はアップします。しいたけは水につけると風味が落ちるので、水洗いせずに布巾やペーパーで軽く汚れを落とす程度にしましょう。生のまま焼く場合は軽く表面に油を塗ると水分の蒸発が抑えられ、きれいに仕上がります。



選び方



保存



調理

栄養サポートセンター

～特定健診・特定保健指導(2)～



「生活習慣病」の発症予防を目的とする特定保健指導では、次の事項の説明などを行います。

- ①メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識の普及
- ②現在の生活がメタボリックシンドロームや生活習慣病に及ぼす影響の説明
- ③生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリット

私たち管理栄養士は、生活習慣の中でも特に食生活・食習慣についてお話しします。

今回は、何気なく食べている食品のカロリーをご紹介します。これらをよく食べている方は、食べる量や回数を減らして、カロリーの過剰摂取に気をつけてください(成人に必要な一日のカロリーは、およそ2000kcalです)。

***** 意外と高カロリー! な食べ物 *****

・アーモンドチョコレート3粒

約90kcal



・プリン1個

約150~200kcal



・肉まん1個

約200kcal



・あんまん1個

250~350 kcal



・どらやき1個

約250kcal



ふくろうのつぶやき...

オープンハウス（病院見学会）

いいよやってくる!

平成21年11月29日（日）

「みんなで考えよう ～医療の輪～」

（開催日時） 平成21年11月29日（日） 10時～14時30分
（会場） 福島労災病院 全館

主なイベント



○体験コーナー
・電気メス実演体験
・化学実験 など

○展示コーナー
・医療器機展示
・パネル展示
など

○相談コーナー
・健康相談
・栄養相談
など



平成21年12月1日
リフレッシュオープン!

緩和ケア病棟内覧会



～AEDの体験コーナー～



ミニコンサート
“アンサンブル花音”による演奏会
「秋風にのせて、音の花束を♪」
～フルート・クラリネット・
ピアノのトリオ～



講演会
病院長 大和田 憲司

「健康ふくしま21運動について」



スタンプラリー

各イベント会場においてシールをもらい、10個以上集めた方、先着500名にお楽しみプレゼントがあります。

※写真は昨年度のものです。



秋の味覚メニュー



肌寒い季節がやってきました。秋はしいたけが美味しい季節です(・v・)今回はしいたけを利用したメニューをご紹介します。



～献立～ **646Kcal(目安)** 塩分 **2.8g** (1人前)

☆ご飯

☆帆立貝のホイル焼き

☆れんこんの金平

☆ぶどう

☆牛乳

●帆立貝のホイル焼き

帆立貝……3個

塩、こしょう…少々

白ワイン…小さじ1

バター……小さじ1/2

スライスチーズ(とろけるチーズ)…1枚

しいたけ……1個

ピーマン…1/4個

本しめじ…1/5個

作り方～帆立貝のホイル焼き～

- ①帆立貝をワインに漬け、10分ほどしたら塩・こしょうをふりかける。
- ②しいたけ・ピーマンはそれぞれ千切りに、本しめじはほぐしておく。
- ③アルミホイルに帆立貝・バター・野菜・チーズの順にのせ、こぼれないように包む。
- ④オーブントースターで15分ほど焼く。



売店のおすすめ商品！！

労災売店と云えば、なんといっても

「塩玉子」が名物です！

なんともいいあんぱいの塩味で中の黄身もしっとり。

午前中には完売の人気商品です。

姉妹品のスモーク卵も人気上昇中です！

合せて是非お試し下さい！！



オアシス MSC



とってもおいしいから、是非どうぞ！

「フォトセラピー」のすすめ

外科部長 佐藤 直



● フォトセラピーって？

日本語に直訳すれば「写真療法」という言葉が当てはまります。「～療法」という範疇のものには例えば他に、「音楽療法」や「芸術療法」などがあり、以下のように解説されています。(提供: フリー百科事典『ウィキペディア(Wikipedia)』)

・**音楽療法 (music therapy)** は、音楽を聞いたり演奏したりする際の生理的・心理的・社会的な効果を応用して、心身の健康の回復、向上をはかる行為。歌唱や演奏を行う能動的音楽療法と音楽を聴くなどの受動的音楽療法の2つに分かれる。

一方、音楽療法を現代的な意味での医療とは区別される、代替医療 Alternative Medicine あるいは補完医療 Complementary Medicine (いずれも「現代西洋医学領域において、科学的未検証および臨床未応用の医学・医療体系の総称」と定義される)のひとつに位置づける立場もある。

パリー・キャシレスは、『代替医療ガイドブック』において「音楽療法は立証済みの補完療法であり、多くの病状や問題に効果を上げている。治癒力はなく、いくつかの補完療法のように、重大疾患の治療法として勤められることもない。しかし、優れた補完医療法の例にもれず、幸福感や生活の質を高め、症状を軽減し、初期治療やリハビリテーションの効果を高めてくれる」と述べている。



・**芸術療法 (art therapy)** は、マーガレット・ナウムブルグが、精神医学と芸術表現に治療という関連性を見出したのが、おそらくアートセラピー(アートワークセラピー)の始まりではないかといわれています。

パイオニアとされているマーガレット・ナウムブルグは、1914年に精神分析理論に基づいた学校をニューヨークに設立し、1940年代になると、子供や精神病・神経症の患者についてのアートワークセラピーの本をたくさん出版しています。

また同じ頃、イギリスで結核患者のためのサナトリウムでアートを教えていたエイドリアン・ヒルが、初めてアートセラピーという言葉を用いたのが、アートセラピーという言葉の始まりのようです。

これらの多くは心理学や精神医学の領域で使われ、専門的治療のひとつとして行われることが多いようです。（最近では緩和医療の現場でも「音楽療法」が取り入れられています。）

一方、写真を使った癒しや心理療法、撮影行為を通して元気になることを「フォトセラピー」といいます。医療現場などで治療目的で行われる、いわゆる「写真療法」だけでなく、日常生活において、写真を通じた自己理解・相互理解や健康増進など、写真や撮影行為によって、毎日を元気に豊かにしていく行為が「フォトセラピー」です。例えば、自分の撮った写真を誰かに見せる、飾る、展示する、など。その最も顕著な例がブログで、携帯電話のカメラの普及、デジカメの普及が、日本独自のフォトセラピーの土壌を培っていると考えられます。

欧米では文化的にカウンセリングが日常に受け入れられていて、セラピーも「療法」として認識されていますので、学術的に「写真療法」の研究も進んでいるようです。日本では、いわゆる癒し系、と思われるものは全てセラピーと認識されるので、「フォトセラピー」の意味は、欧米のフォトセラピーとは随分違う受け取られ方をしています。（以上、日本フォトセラピー協会 HP より）

● 写真天国、日本

日本は、世界一のデジタルカメラ大国です。もともとフィルムカメラ時代からカメラメーカーが凌ぎを削り、デジタル化とともに家電メーカーをも巻き込んでまさに百花繚乱です。かつて一眼レフ、あるいは中判カメラと呼ばれるものは一部のマニアが持つものでしたがデジカメの普及によって垣根が取り払われ、一般人が普通に1000万画素クラスの機種を使っています（高機能を十分に生かしているかどうかは疑問ですが…）。つまり、誰でもアマチュア写真家になれる時代が来たのです。またハードウェアだけでなく、日本ほど四季の変化に富んだ風景の美しい国はないと（少ない海外旅行の経験からですが）思います。春は桜やカタクリの花、夏は新緑や水辺の生き物たち、秋の紅葉、雪の季節のモノクロームの世界、日常のありふれた景色の中にも季節の変化が感じられます。カメラを持って、「足下の自然」に目を向けてみませんか？そして、お気に入りの一枚をデジタルカメラの中の“イメージ”から「写真」にしてみましょう。ちょっと洒落たフレームに飾れば、あなたも「写真家」の仲間入りです。“撮るだけ”から「見る」あるいは「他人に見せる」「見ていただく」ことで今までと違った自分に気づくことこそが、フォトセラピーの真髄だと思います。

● 写真はコミュニケーションツール

撮った写真を公開することは、自分の内面をさらけ出すのと一緒で「抵抗がある」「恥ずかしい」と感じるかもしれません。しかし、言葉以外のメッセージを発信することが出来る有効な手段でもあり、それは見てくれる人とキャッチボールを楽しんでいるようなものです。直球も変化球もありますが、ボールを投げ返してくれることが何よりも楽しいと感じます。お互いに癒し、癒されるといった心地よい関係です。医療者として、医療行為そのものや患者さんとの対話はもちろん重要な要素ですが、それ以外にも「第三のチャンネル」を使って心のコミュニケーションができないかと模索する日々です。





ニチイ学館から皆様へ！



わたしたちニチイ学館は『誠意・誇り・情熱』の社是のもと、医療機関の受付や診療報酬請求を中心に現場を支える業務を行っております。特に受付においては、患者さまといちばんに接し、福島労災病院の印象を左右する大事な部署であることを意識して毎日業務にあたっています。

ニチイ学館のスタッフを紹介します！

医事課外来・診療情報管理室

来院された患者さまに満足頂ける様、息の合ったチームワークで日々業務を行っています。



夜間受付

不安を和らげるよう『みなさまの立場に立った行動』を心がけています。



各科外来受付・地域連携室

『親切丁寧なご案内』をモットーとして各部署で取り組んでいます。ご不明な点がございましたらお気軽にお声かけ下さい。



医事課入院

診療費の計算や入退院等の手続きをわかり易い説明を心がけ、行っています。



スタッフ全員『まごころを込めた対応』を心がけていきます！

相談支援センター



相談支援センターってどんなところ??

いろいろな悩みを抱えているとき、わからないことがあって不安なときなどに、気軽に相談できる場所です。

ソーシャルワーカーが、お話を伺い、一緒に考え問題解決のお手伝いをいたします。

病気になると生活面でのさまざまな不安や問題がでてきます。

たとえばこんなとき...

- ・ 病気に対して**不安**
 - ・ **医療費**や**生活費**などが心配
 - ・ **健康保険**や**介護保険**、**福祉制度**や**障害年金**について知りたい
 - ・ 退院後の**生活**や**介護**が心配
 - ・ **転院**、**施設への入所**の方法などを知りたい
 - ・ **がんの情報**を知りたい
 - ・ **セカンドオピニオン**について聞きたい
 - ・ **緩和ケア**について聞きたい
 - ・ 医療に対して**不信・不満**がある
- ...など、誰に話したらよいのかわからないとき。



●受付時間および相談方法

月曜日～金曜日 8:30～17:00(祝日・年末年始を除く)

※お待たせすることがありますので、事前のご予約をお勧めいたします。

直接お電話いただくか、または病院職員にお問い合わせください。また、電話でのご相談も受付けておりますが、内容によっては病院にお越しいただく場合もございます。

<連絡先>

【代表】0246-26-1111(内線 2139) 【直通】0246-45-2251



福島労災病院理念

- ◎受ける人が主役の医療の実践
- ◎最善の医療・看護の提供
- ◎働く人の健康管理とリハビリテーションの実施

福島労災病院基本方針

- ◎痛み痛むかたの目線で公平な医療を行います
- ◎常に研鑽して高質な医療を安全かつ確実に提供し信頼される病院づくりに努めます
- ◎永年にわたる勤労者医療の実績を活かし働くかたの健康維持と早期社会復帰に取り組みます

当院は、病院機能評価 (Ver5.0) に認定されています。

福島労災病院は、当院の理念や基本方針に基づき、医療の安全性、診療内容、療養環境、患者サービスの質を向上させ、すべての人に「ここに来てよかった」と思っただけの病院になるように日々取り組んでいるところです。

こうした取り組みを更に推進するため、もっとも権威を持つ第三者機関である(財)日本医療機能評価機構による「病院機能評価 (Ver5.0)」の審査を受け、平成19年8月19日に「認定病院」として認定証を取得しております。これからも質の高い医療をできるように皆様に愛される病院づくりに努力してまいります。



<編集後記>

今年のオープンハウス (病院見学会) について、11月29日 (日) に実施することで決まりました。特に、今年は「緩和ケア病棟」 (平成21年12月設置予定) に関するコーナーも予定しています。オープンハウス (病院見学会) に関する照会や質問、さらに提案などにつきましては、当院の総務課にご連絡をいただきたいと思います。

さて、毎号でお知らせさせていただいていますが、この「ふくろう通信」の編集にあたっての基本的な方針といたしましては、「この「ふくろう通信」を読まれている方々が「何を知りたいと思っただけの通信なのか」という点を基本に紙面構成をすること。」です。

まだまだ不十分であると承知しておりますので、引き続き、皆様のご意見、ご要望をお聞かせいただきたいと思います。

ここで、ちょっと「豆知識」情報をお知らせしたいと思います。

- 11月【和名】霜月 (しもつき) / 「霜降月」が転じて「しもつき」になったと言われている【誕生石】トパーズ【誕生花】ブバリア、キク
- 12月【和名】師走 (しわす) / この月は、僧が東西に「はせはしる」ことから「師走月」とされました。【誕生石】トルコ石【誕生花】ストレリチア、カトレア
- 1月【和名】睦月 (むつき) / 新春に親類や友人、知人が親しみ集い合う「睦みあう月」からきました。【誕生石】ガーネット【誕生花】シンビジューム、水仙



次号は (2月1日号) はどんな紙面構成になるのでしょうか。

◎ご意見・ご感想などをお聞かせください。

◎次回発刊は、平成22年2月1日を予定しております。



「ふくろう通信」は当院ホームページでもご覧いただけます。
ホームページアドレス: <http://www.fukushimah.go.jp>