

# ふくろう通信



独立行政法人  
労働者健康福祉機構

福島労災病院

- ◎ 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

第7号 平成22年2月1日発行

## 『新年のご挨拶』

病院長 大和田憲司

新年明けましておめでとうございます。皆様にはお健やかに新年を迎えられたことと思います。今年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

去年は院長の交代をはじめ、オーダリングシステム・電子カルテの運用、DPCの導入など変化の多い年でした。そのため患者さんには少なからずご迷惑をおかけましたが、順調に運用できるようになりました。今年も、当院の理念である「受ける人が主役の医療の実践」をさらに推し進め、皆様に信頼される「地域医療支援病院」として病診連携に力を入れたいと考えております。

昨年末には「緩和ケア病棟」を開設することができ、他施設から関心を持たれています。また、リニアック（放射線治療機器）が再稼働しますので「地域がん診療連携拠点病院」として、さらなる充実・強化を図っていきます。さらに、4月には整形外科とリハビリテーション科の連携を強くして「運動器疾患センター」を開設いたします。リウマチなども含めて診断から治療、社会復帰まで一貫した診療を行いたいと考えています。

昨年、政権交代があり医療政策は良い方向に向かうのか否か、まだ未知数ですが、今まではよくなることを期待しております。当院も以前に比して診療科が減り、医師数も少なくなっています。今年も、皆様にはご迷惑をかけることもありますが、安全で安心の医療を提供できるよう職員一同努力してまいりたいと思います。

皆様のさらなるご支援とご協力をお願いし、年頭のご挨拶といたします。



## 目次

□大和田院長年頭挨拶	…1	□インフォメーション	…11
□酒井事務局長年頭挨拶	…2	病院からのお知らせです	
□看護部からこんにちは	…3	□緩和ケア病棟紹介	…12~13
石下看護部長年頭挨拶、4西紹介		□ふくろうのつぶやき	…14~15
□診療科紹介～整形外科～	…4	「ラウンジときわ」	
岩井整形外科主任部長		人気のパンご紹介とパンの焼き上がり時間	
□ コメディカルだより	…5~10	□編集後記	…16
「整形外科診療関連特集」			



## 新しい年を迎えて

事務局長 酒井 政幸



新年あけましておめでとうございます。皆様方におかれましては、お健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。今年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

【病院を取り巻く環境】病院を取り巻く環境は、依然として厳しい状況が続いています。最近では、自民党から民主党に政権政党が変わるというように、これまでも日本の社会が大きく動く中で医療改革が行われてきました。特に、地方での医師不足が進み、当院でも常勤医師が年々減ってきたという現実があります。

その中で、わか福島労災病院はいわき地区において、それなりの存在感を持って活動してきたと自負しております。しかし、今までの仕事の延長のみで将来も維持できる保証はないと考えています。このいわき地区において福島労災病院は、①何が使命なのか、②何を託されているのか、③何ができるのか、④何をしなければいけないのか、など今まで以上に視野を広げて真剣に考えていかなければならないと感じています。今年も関係機関や関係者と連携を密にとりながら、より良い医療を行うために、福島労災病院の求められている役割を果たしていきたいと考えています。

【広報誌「ふくろう通信」】さて、ここで、この「ふくろう通信」の発刊メンバーのリーダーとして、ひとことお話しさせていただきます。当院広報誌「ふくろう通信」は、一昨年の平成20年8月に患者様向けの広報誌として、“新たなるスタート”という意味合いで復刊いたしました。その復刊に際しましては、「地域の方々に当院の状況をより深く知っていただき、当院がより身近な存在となること」を願って、内容を一新した上、発刊時期を3カ月ごとの季刊誌といたしました。以来、今回の発刊で、第7号となりました。

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ていらっしゃるのか”という点を念頭に紙面構成しております。しかし、まだまだ不十分な内容であるかと思しますので、ぜひ皆様方のご意見、ご要望をお聞かせいただき、更に身近な広報誌にしていきたいと考えています。

今後とも、皆様方のご支援とご協力を、よろしくお願いいたします。

### 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

## 『新年のご挨拶』

看護部長 石下 アヤ子



新年あけましておめでとうございます。

昨年末、恒例の世相を反映した漢字一文字が「新」と発表されました。当院においては4月、大和田新院長を迎え新年度がスタートしました。また、DPC（包括診療）が導入され患者さんにとって入院や外来診療の変化についてはご理解を戴き感謝申し上げます。泌尿器科の縮小もありました。これは当院に限らず、いわき地区全体に通ずる医師不足に付随することでもあり、院長をはじめとして医師の確保に奔走しているところです。12月には、痛みをはじめとするつらい症状を軽減させるための治療と、こころの苦痛・不安などを和らげケアを最優先にした治療を目的に緩和ケア病棟を開設しました。福島県においては坪井病院に次ぎ二番目となるもので、地域がん診療連携拠点病院である当院にとっては大きな意義があることと考えます。こう見ていきますと当院も変革の年であったと感慨深い思いがいたします。

今年に目を向けますと、呼吸器外科の診療が始まりますし人間ドックの再開等が計画されています。そして緩和ケア病棟も本格的に稼働されていきます。医師をはじめとして、がん性疼痛看護認定看護師・臨床心理士・薬剤師・管理栄養士・OT・PT・MSWなどがチームを組みケアを行なっていきますが、緩和ケアに関わる看護師の役割は大きいものがあります。

専門職である私たちにとって、確かな知識と技術を高めていくことはもちろんですが豊かな人間性を育み、優しさと思いやりをもち患者さんの視点に立った看護の提供を目指し「地域の人々に信頼され選ばれる病院づくり」「安全で心温まる看護」を目標に地域の皆様の期待に添えるよう看護部一同努力していきたいと思っております。

## 看護部からこんにちは！（4西病棟）



4階西病棟は病床数54床の消化器科の病棟です。

病棟スタッフは消化器科医師9名、看護師24名、看護助手1名、薬剤師1名、クラーク1名で、若さと笑顔あふれるチームワークの良さが自慢の病棟です。

当院消化器科は、急性期から慢性期まで様々な治療・看護を行っています。入退院や検査が多く、忙しい日々が続いていますが、主治医や他職種と密に連携をはかり、患者様のニーズに応じてよりよい医療を提供していけるよう心がけ援助しています。特にがん終末期においては、患者だけでなく家族ケアにも重点を置き、最期を安らかに迎えられるよう心がけています。

今後ともよろしく願いいたします。

写真①…点滴をする前に患者さんに確認して頂きます。

写真②…足浴中です。「気持ちいいねえ」



①



②

## 整形外科

整形外科は、扱う病気の範囲が極めて広いという特徴があります。

歴史的にみれば、感染という概念がない時代にはお腹を切ったりはできなかったので、外科といわれる職種はもっぱらケガを治療したり脱臼や骨折をなおしていました。つまり、外科のルーツは整形外科に流れ込んでいるとも言えるのです。

その分野は頸、腰、肩から脊髄、肋骨、骨盤、上肢、下肢、手足に及んでおり、病因も外傷、感染、腫瘍、変性、先天奇形と様々です。その中で、最近増えてきているものに脊柱管狭窄症という病気があります。みのもんたが手術したことで一躍有名になりました。

この病気は腰の変形で腰の部分の神経(脊髄)の通り道が狭くなり、神経の血流や栄養の流れが傷害されて起こります。この病気の症状で有名なものに、間歇性跛行と独特の足のしびれ感があります。腰は痛いことも、余り痛くないこともあります。

間歇性跛行とは、数分から10分くらい歩くと足がだるくしびれて歩けなくなり、数分休むとまた少し歩けるとい症状です。こういう状態は足の血管が詰まっても起こりますが、脊柱管狭窄症の特徴は腰をかがめて休むと歩けるようになるということです。休む時はしゃがんだり何かに捕まるとよく、歩く時は自転車を押したりリュックをしょったりして前かがみになると楽です。

また足のしびれは多くは足の裏にあり、ぬれぞうきんが張り付いているようだとか、マメ板を踏んでいるようだとか表現されます。



ほかの多くの整形外科疾患と同じく、脊柱管狭窄症の治療には、生活環境の整備、運動、リハビリ、くすり、食生活、注射、ブロック、装具、入院安静、手術、そして介護保険や身体障害などの社会的支援など様々な要素があります。

今回の「ふくろう通信」の特集で、それらの分野を担当する専門職の説明がありますので、症状に思い当たる方は参考にして下さい。

それにしても整形外科という名前はわかりにくいですね。最近では運動器疾患と言い換えることも多くなりました。

運動器の健康は、ヒトが行動し、生活し、幸福を求める権利であるという観点から、今年4月から従来の整形外科の各分野やリハビリテーション科などを「運動器疾患センター」として再編し、更に高度の診療をめざすこととしました。よろしくお願いします。



今回のコメディカルだよりは、診療科紹介の岩井先生のお話に加って、整形外科の診療に関する特集となっています。

# コメディカルだより

## 放射線科

～腰痛に関する検査～

整形外科と放射線科は昔から関わりが深い診療科だと言えます。全身の骨、関節のレントゲン撮影において多様な撮影法があり、正確な撮影体位、撮影条件が要求されるオーダーが多々ございます。

今回は腰痛がテーマとなっていますので、どのような検査があるのか、少しご紹介させていただきます。

### レントゲン検査



腰椎のレントゲン検査は通常正面像、側面像あるいは両方の斜位像で4方向から撮影します。さらに必要があれば前方に腰を曲げた側面像と後方に腰を反らした側面像の2枚を追加し、これを機能撮影と呼びます。

レントゲン写真からは、椎間の間隔が狭くなっていないか、椎間関節に変形がないか、分離症がないかなどを判断します。

### MRI検査

MRI検査はレントゲンでは写らない椎間板や脊髓、靭帯などを画像として映し出す検査です。

この検査は外来で簡単に行うことができます。

ただし、MRI検査は強力な磁場の中に体を入れますので、心臓ペースメーカーを入れている方などは検査を受けることが出来ませんので、注意が必要です。



### CTミエログラフィ検査

この検査は入院して行うのがほとんどです。

背中から針を刺し脳脊髄液に造影剤というレントゲンに写る薬を注入して撮影を行います。

CT検査（コンピュータ断層撮影）もあわせて行うのが通常です。

現在ではCTの技術向上により短時間の撮影であらゆる角度からの評価が可能です。



# リハビリテーション科

～腰痛を予防・改善するために～



主任整形外科部長 岩井先生のリハ回診

今回の特集では整形外科の岩井先生より腰部脊柱管狭窄症についてのお話がありました。リハビリテーションは腰部脊柱管狭窄症を含め多くの腰椎疾患に対して有効であり、切り離すことのできない治療のひとつです。現在腰痛をお持ちの方などは今までに「腰痛体操」という言葉を耳にされる機会があったかと思いますが、なかなか自分ひとりで継続することができずに断念し中途半端になってしまっている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。また、やる気はあっても痛みの為に継続できない方もいらっしゃるのかもしれないですね。

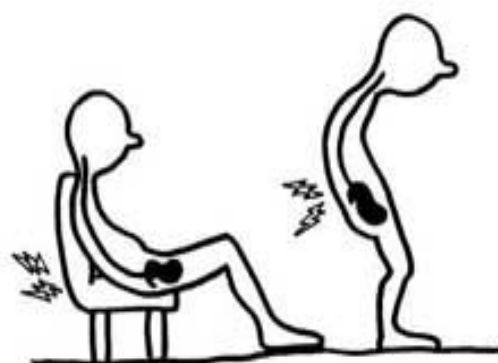
そこで今回は、腰痛体操よりも分かりやすく安全な腰痛予防・改善への第一歩である「正しい姿勢」についてお話します。

◎ **楽な姿勢と正しい姿勢の違いってなに??**

私たちがよく取りがちな楽な姿勢というものがあります。浅く椅子に腰掛けて腰を丸めて背もたれに寄り掛かるような姿勢や前かがみで猫背の姿勢などです。これらは筋肉を休ませている姿勢と言えます。したがって支えるもの（筋肉）が休んでいる分、腰にかかる負担は大きくなります。

一方、正しい姿勢をとるためには、それだけ腰や腰回りの筋肉を使うため、それ自体が腰部の筋力強化運動となり、同時に腰への負担を減らしているのです。

楽な姿勢は腰に良くないのが分かりますよね～。



## ◎ 腰痛を防ぐのは腰痛体操だけじゃない!



歩行練習中の患者様へ姿勢指導中

運動の目的は腰痛を予防するため、もしくは腰痛をこれ以上悪化させないようにするために「腰痛を起こしにくい身体を作る」ことです。

一般的に多い腰痛は、加齢によるものや運動不足がたまって腰周辺や腰を支える足まわりの筋力低下や柔軟性の低下が引き起こされることが主な原因と言われています。そこで、筋力強化と柔軟性の向上を図る腰痛体操の他にも、日常生活の中で簡単にできることがあるのです。それこそ、普段当たり前に行っている椅子に座ったり、立ったり、歩いたりする動作の中で「正しい姿勢」を意識することです。その心がけ一つで腰痛予防・改善を図ることができるのです。

人の身体は横から見たとき S 字” 状に彎曲しています。これを保つことがポイントです。共通して言えるのは胸を張り、背筋を伸ばしてウエストのベルトが当たる部分から少しお腹を離して引っ込めること！これが自然な“ S 字” をつくり出してくれます。



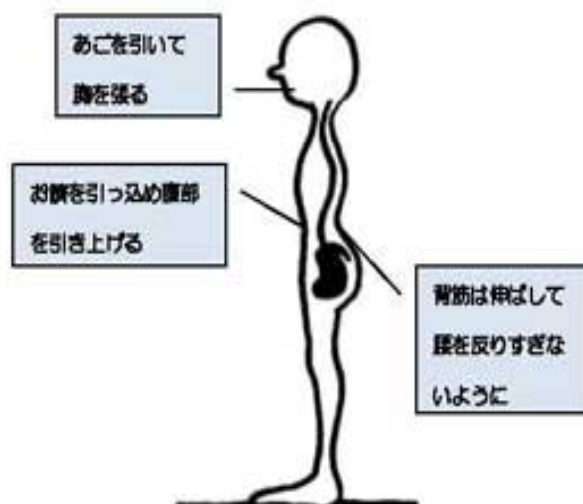
### <<正しい姿勢のポイント>>

#### ① 座る姿勢

※椅子は高すぎても低すぎても…ダメ  
膝がお尻より少し高くなるのが理想



#### ② 立つ姿勢



#### ③ 歩く姿勢



リハ中の患者様と談笑を交えながら

当たり前で簡単なことのようにですが実際に意識して持続することはなかなか大変なことです。常に姿勢をチェックする癖を付け、一日の中で 1 秒でも長くこの正しい“ S 字” の姿勢を維持してみてください！

# 検査科



～より安全な輸血のために～

整形外科特集号にちなんで、整形外科を中心に行われている自己血輸血について、お話したいと思います。

## ◎自己血輸血とは??

患者さんが行う手術に対してある程度の出血が予想される際に、自分の血液を事前に採血して保存しておき、輸血が必要となった場合に自分の体内へ戻す輸血療法です。

献血から作られた血液製剤による輸血は近年の技術の発展により、副作用は年々減少していますが、他人の血液を輸血するため、安全性は100%とはいえません。

自己血輸血は自分の血液を輸血するため、副作用が少なく、より安全な輸血療法といえます。



## ◎できる人には限りがあります…

副作用の少ない自己血輸血ですが、患者さん自身から採血するため、誰でも行えるわけではありません。高度の貧血の方、手術までの期間が短い方など患者さんの状態によって自己血輸血の適応かどうか判断されます。

一般的には整形外科、泌尿器科、産科などの患者さんで多く行われています。

## ◎医療事故防止のために…その1



採血する血液バッグには他の患者さんの血液との取り違いを防ぐため、患者さん自身に自分の名前を記入していただきます。

検査科は採血の立会い、採血の準備、製剤調整の補助、血液製剤保管など一貫して自己血輸血に協力しています。

## ◎医療事故防止のために…その2 リストバンド導入しています。

当院では、安全で安心な医療を受けて頂くために、入院患者さんにリストバンドを着用していただいております。

リストバンドを着用して頂くことで、注射・手術・放射線科・心電図検査などの医療行為の際に確認をし、患者さんを間違えることなく安全に医療行為を受けて頂くことができます。





# 薬 劑 部

～痛み止めについて～

寒い季節になると、腰や関節に痛み・しびれなどがでる方も少なくないと思います。私自身も腰に持病があり、同じ姿勢を長く続けると痛みがでることがあります。そのような症状を和らげる目的で痛み止めを使うことがあります。

痛み止めは、大きく分けて解熱鎮痛薬と医療用麻薬のふたつがあります。今回は、解熱鎮痛薬についてご説明します。解熱鎮痛薬その名の通り、痛みをとるだけでなく、熱を下げる作用もあります。解熱剤を使った時、ふしぶしの痛みが楽になった経験はありませんか？なぜそのようなことが起こるかという、解熱鎮痛薬は痛み（炎症）や熱を上げる物質を抑えるからなのです。したがって、いろいろな病期の痛みや発熱に対してよく使われますので、自分がどのような症状に対しておくすりを使っているか、よく理解して飲んでいただくと良いと思います。



解熱鎮痛薬も他のおくすり同様、副作用が出る場合があります。一番でやすいのが胃腸障害です。胃薬と一緒に解熱鎮痛薬がでることがあるのはこのためです。潰瘍などになったことがある方は、必ず申し出て下さい。

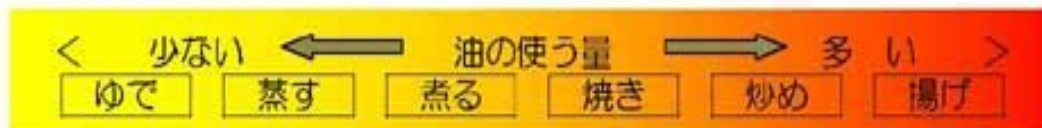
そのほかにも、しびれをとるために使うおくすりなど、いろいろな作用を持つおくすりを組み合わせて使います。つらい症状ができるだけ和らぐように、おくすりを上手に使っていきましょう。

# 栄養サポートセンター

～特定健診・特定保健指導(3)～

前回は高カロリーな食べ物(特にお菓子)について過剰摂取しないようにお話ししました。今回は、脂肪の上手な減らし方をご紹介します。

- ① 目に見える脂肪は取り除く(お肉の脂身など)
- ② テフロン加工のフライパンなどを利用して調理油の使用量を減らす
- ③ ドレッシングはノンオイルのものを使う
- ④ 油の少ない調理方法を選ぶ



※揚げ物も種類によって吸油率が違う



かぼちゃ 3%



鶏もも肉 4%



エビ 10%



いか 15%

例→揚げる前 100g のかぼちゃは、揚げると 3g の油を吸っていることとなります。

ちなみに、成人男性(40歳)に必要な一日の脂肪量は、約70gです。

調理に使う油以外に食品そのものにも脂は含まれているので注意しましょう。

# 栄養管理室

## 旬のお野菜

## ～白菜について～

### 栄養

ビタミンCが比較的豊富です。外側の葉に最も多く、ついで芯に近い部分の葉に多く含まれています。ビタミンCの他にも鉄やマグネシウム、カリウムなども含まれています。

### 特徴

茎、葉ともに柔らかく、やや甘みがあり、歯切れが良い。白菜はカロリーが低いので、肥満や高血圧予防になり、ダイエット向けの食材といえます。

### 保存法

切らずに丸のまま新聞紙にくるみ、冷蔵庫に立てかけておく。切っているものはポリ袋に入れて冷蔵庫の中へ。



### 料理のポイント

漬物、鍋物のほか、炒め物、蒸し煮、クリーム煮、スープ煮、サラダなどに最適。葉の外側、中間、内側によって火の通りが違うので、部位によって料理法も変えるといいです。

## ☆簡単あったか鍋料理☆

### ～ベーコンと白菜の牛乳鍋～

新しい年を迎えて一ヶ月が経ち、寒さがますます厳しくなってきました。「何か温かいものが食べたい！」そんな時鍋料理はいかがでしょう。今回はご家庭で手軽に作れる鍋料理をご紹介します。

### ●材料（1人分） 369kcal（目安）、塩分 3.4g

白菜…1～2枚  
ベーコン…1枚  
サラダ油…小さじ1  
中華スープの素…1/2  
個片栗粉…小さじ1

※牛乳スープ  
酒…小さじ1  
塩…少々  
コショウ…少々  
牛乳…1カップ



### ～作り方～

- ① 白菜は葉と茎に切り分け、茎は縦に1cmくらいに、葉は3等分してから縦にざく切りにする。
- ② ベーコンは5mm幅に切る。
- ③ 鍋にサラダ油をひいて熱し、②のベーコンを炒める。脂が出てきたら、①の白菜を入れ、しんなりしてきたところで水、中華スープの素を入れ、牛乳スープで調味する。
- ④ 水溶き片栗粉を、③に入れてから良くからめ、とろみをつける。

# ♪ インフォメーション ♪

～病院からのお知らせです～

## ★「労災病院に忘れた！」と思ったら・・・

病院に入ったら、外より暖かくて手袋をはずしたり上着を脱いだり。  
検査の為に時計やネックレスをはずしたり・・・

そして、家に帰ってふと気が付くと、かばんに入っていないくて、びっくり！！もしかして、労災病院に忘れたのかしら？

病院内の落とし物、忘れ物は総務課で一時保管しておりますので、思いあたっては、お気軽に総務課までお問い合わせください。

でも、忘れ物、落とし物はしないことが一番。身の回りの物にはご注意ください。



## ★面会時間が変わりました！

入院患者様の療養環境をより良いものにするため、平成22年1月12日（火）より、入院患者様への面会時間が変わりました。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

なお、面会に際しては、受付で手続きをお願いいたします。

### <新しい面会時間>

全 日 14:00～20:00

### <受付場所・時間>

平 日 14:00～17:00 南口玄関インフォメーション

17:00～20:00 事務当直室

土・日・祝日 14:00～20:00 事務当直室

※緊急の場合は随時受付いたします。



## ★院内掲示作品の募集

当院では、1階売店前通路に掲示する作品（写真・絵画など）を募集しております。  
病院を訪れた人々の心に残る癒しの空間を演出してみませんか？

♪みなさんからの応募をお待ちしております♪

☆応募作品 写真・絵画など、壁に展示できるもの

☆お問い合わせ 総務課（0246-26-1111 内線2111）

※ワイヤーで吊るすので、5kg以上の作品はご遠慮下さい。

※通常の取扱いの中で生じた傷や破損、盗難、災害等における事故については、病院では責任を負いかねるのでご了承下さい。



## ★駐車料金のご案内（詳しくは総務課へお問い合わせ下さい。）

当院の駐車場は、外来の患者様は5時間まで無料となります。お会計の際、会計窓口または医事課窓口にてパンチを受けてください。

なお、お見舞いの方などは、30分までは無料ですが、それ以後は30分ごとに50円の有料となっております。

駐車場出口にて清算となりますので、よろしくをお願いいたします。



# 緩和ケア病棟が開設いたしました

緩和ケアとは、がんによって起こる痛みやきもちのつらさ、また、生きる意味や価値への疑問などの患者さんやご家族が直面する様々な問題に対するケアのことです。緩和ケアは病気の時期や治療の場所を問わず、いつでも何処でも提供される必要があります。

がんと診断された患者さんが、痛みをはじめとする辛い症状を和らげ、可能な限り自分らしく快適に過ごせるように、平成21年12月に2病棟（北棟3階フロア）に、緩和ケア病棟を開設いたしました。当院の緩和ケア病棟は、いわゆるホスピスとは違い、辛い症状をコントロールし、通院治療や訪問看護が受けられるように準備をいたします。



温かい蛍光灯で明るい廊下

- ・ベッド数は、27床です。
- ・スタッフは、各科担当医、がん性疼痛看護認定看護師を含む看護師24名、看護助手1名、クラーク1名
- ・スタッフのほか、ソーシャルワーカー、臨床心理士、薬剤師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、医事課員、ボランティアがチーム医療を行います。



武藤副院長（主任外科部長）と江尻主任消化器科部長です

古い病棟を改築したため、設備面などで行き届かないところもありますが、患者さんだけでなく、面会や付き添っていらっしゃるご家族がゆっくり過ごせるように、家族控室や談話室、キッチンなどを整備いたしました。病棟に来られた皆様からも「良い病棟ですね」とお褒めのことばをいただいております。



石原副院長（主任呼吸器科部長）と共にお茶を...

そのひとつに、ボランティアの方々の協力をいただいて週1回行っている「茶話会」があります。コーヒーの香りに包まれながら、ほっとできる癒しの時間を過ごしています。

この病棟では、手術や化学療法などの治療は行われませんので、一般病棟のようなあわただしい光景はありません。緩和ケア病棟として、クリスマス会などの季節に合わせた行事を計画しております。



植生主任心療内科部長とボランティアの皆さん

病棟師長を筆頭に、笑顔が優しく・経験豊富な看護師と多職種のスタッフは、「患者さんが少しでも自分らしく生きること」を目指して力を合わせて頑張っています。

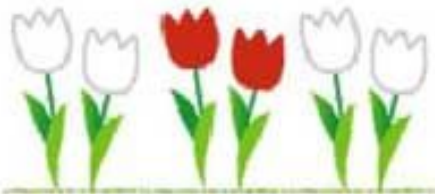
機会がありましたら、ぜひ病棟見学にいらしてください。お待ちしております。



**緩和ケア病棟の看護スタッフです**



談話室はご家族やご面会の方との団楽にご使用いただけます。



ファミリーキッチンで 食べたい物を調理することができます。



ふくろうのつぶやき・・・



今回は「ラウンジときわ」の  
美味しいパンの紹介です。  
焼き上がり時間は何時かな？

こんにちは！オアシスMSCです。

今回はラウンジときわの紹介をしま～す。

平成20年1月から、全国38店舗の中で焼きたてパン第1号店としてリニューアルを致しました。

以来、朝から病院中にやきたての香りをお届けしております。

もちろん人気の種類もありますので、是非1度覗いてみてください。



店内には、コーヒーや軽食（焼きソバ等）の自販機があり、開放時間内に自由にご利用いただけます。また、レンジもポットも用意してありますので持込もOKです！

（レンジ・ポットの利用は17時30分まで）



《ラウンジときわ ご利用案内》

お食事提供時間 平日 9時00分～15時00分  
土曜日 10時00分～14時00分  
日・祝日休み  
ラウンジ開放時間 9時00分～20時00分

## 人気のパン第5位までを紹介しま〜す！



### 第1位 「メロンパン」

サクサクのビスケット生地が自慢の  
当店の人気商品です！

焼きあがり 9:30

### 第2位 「パン・オ・レザン」

発酵バターを折り込んだクロワッサン生地  
にレーズンとクリームを巻き込んだ絶品！

焼きあがり 9:00



### 第3位 「こしあんぱん」

幅広い人気のこしあんぱん！

焼きあがり 9:00

### 第4位 「ウィンナーロール」

ジューシーなデンマーク産の荒挽きウィンナー  
をミルク生地で巻いたお昼時の人気者！

焼きあがり 9:15



### 第5位 「チョコワッサン」

板チョコを丸ごと包み焼き上げた  
サクサクの食感がたまらないおいしさ！

焼きあがり 10:00

上記の焼きあがり時間は、季節などで変わる場合があります。  
尚、ご注文等もお受けいたしますので詳しくは店頭にてお尋ね下さい。

## ＜編集後記＞

新年明けまして、おめでとうございます。

「ふくろう通信」は平成20年8月に3カ月ごとの季刊誌として復刊いたしました。以来、今回の発刊で、第7号となりました。内容については、「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ていらっしゃるのか”という点を念頭に紙面構成しております。しかし、まだまだ不十分な内容であるかと思いますので、ぜひ皆様方のご意見、ご要望をお聞かせいただき、更に身近な広報誌にしていきたいと考えております。

さて、年が明けまして、早1カ月が過ぎました。ちょこっと古いですが、平成21年を振り返ってみますと、いろいろなことがありました。その中で、個人的に感激した出来事でのトップとして、12月27日に行われたフィギアスケート全日本選手権で、今期不振だった浅田真央さんが4連覇を果たし、2月に行われるバンクーバー冬季五輪出場が決まったことが印象に残っています。本人は、「ほっとしたのと、うれしかったのと・・・、五輪代表が決まって、一安心です。」と、今期初めて取材エリアで笑顔を見せられたとのことでした。

次に、年末に気づいたことを紹介させていただきます。第6号で紹介させていただきました当院ボランティア「ふくろうライブラリー」の入り口にあるホワイトボードに、素敵な言葉が書いてありました。

ひとつの言葉で けんかして  
ひとつのことばで なかなおり  
ひとつのことばで おじぎして  
ひとつのことばで なかされた  
ひとつのことばは それぞれに  
ひとつの心を 持っている

→ 詩人、北原白秋の詩で、50年も前のものです。  
「ことば」の大切さと聞く人の心のあり方が、その言葉をどのように受け取るかで、平和が来るか、戦いがおこるかに分かれるのでしょうか。よい聞き手、よい話し手が増えたら、平和がきっとくるはずです。  
(原文のまま)

「ことば」と「聞き方」を大切にしたいと思います。



次号(5月1日)は、どんな紙面構成になるのでしょうか。お楽しみに。

事務局長 酒井 政幸

◎ご意見・ご感想などをお聞かせください。

◎次回の発刊日は、平成22年5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>