▶今月のこもれびは、「おすすめコミックエッセイ！第２弾」「寄贈図書のおねがい」についてご紹介します！

こもれび

2017年 6月号 Vol.55

- あれこれ紹介
  「おすすめコミックエッセイ！第２弾」
- 防災まめ知識
- 患者図書室からのお知らせ
  「 寄贈図書のおねがい 」

《患者図書室ひだまりから、寄贈図書のおねがい》

読み終わった本、おうちに眠っていませんか？？

高松赤十字病院には、皆さまからご寄贈頂いた一般の書籍を、受付なし、返却期限なしで貸出している「リサイクルBookコーナー」が３か所（総合案内前・皮膚科外来・採血採尿検査フロア）あります。入院患者さんや外来患者さん、付き添いの方など、たくさんの方に利用して頂いているため、本がすぐに不足してしまいます。おうちで眠っている本、読まなくなった本がありましたら、ぜひ寄贈して下さい。
みなさまの寄贈で、リサイクルBookコーナーは成り立っています。どうぞ、ご協力お願いします。

●ご寄贈頂ける本

・単行本 ・文庫本 ・詩集 ・コミックエッセイ ・児童書 ・絵本など

●ご寄贈頂けない本

・汚損、破損などのある書籍 ・DVD ・学習参考書、問題集など

※注意点

・患者図書室ひだまり内での配架ではありません。
・寄贈図書をご自宅まで引き取りに伺うことはできません。
・ご寄贈頂いた本は透明の保護シートと管理用のバーコードシールを貼り、寄贈印を押します。そして本棚にすぐに並べ、返却期限等なしで貸出をしますので、一度ご寄贈頂いた本の返却は難しくなります。

その他、この本はいいかなぁ？大丈夫かなぁ？という本があれば、ぜひ一緒にお持ち下さい。こちらで拝見させていただきます。
お気軽に『患者図書室ひだまり』（本館１階 整形外科となり）までお持ち下さい！

皆さんはじめまして。事務の川西と申します。こちらのこもれびのあとがきを書かせていただくのは今回が初めてとなります。今後ともどうぞよろしくお願い致します！
さて、今月号は先月号に引き続き、コミックエッセイの特集となっております。活字の本もじっくり読めて良いのですが、コミックエッセイですとサラッと読めて、絵も描かれているのでとても分かりやすいですね。私も先日「離島で研修医やってきました。」を借りて読んでみましたが、面白くてあっというまに読んでしまいました。次はどれを読もうか悩み中です。ひだまりには様々な内容のコミックエッセイがございます。せっかくの機会ですので、ぜひ一度手にとってご覧になってみて下さいね。

能力アップ「数字探し」の答え ① 72 ② 476

患者図書室ひだまり　利用案内

患者図書室は、患者さんやご家族の皆さんに「学びの場」と「癒しの場」を提供します。入院患者さん、外来患者さん、ご家族、面会の方、地域の皆様、病院職員など、どなたでも自由にご利用できます。

場所は本館１階整形外科となりです。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

◎利用時間　平日　9:00～17:00
◎図書の貸出
高松赤十字病院の診察券をお持ちの方
貸出冊数　２冊　貸出期間　２週間
◎ポータブルDVDプレーヤーの貸出
外来での診察の方のみ、当図書室内のＤＶＤと共に貸出。受付は15時まで。
◎相談・質問
患者さんやご家族、地域の皆様からの医療・介護・福祉、がん相談等に応じます。
※室内でご飲食はお断りいたします。

お問い合わせ先：高松赤十字病院　患者図書室　TEL：087-831-7101

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society　高松赤十字病院

あれこれ紹介

①

②

ハートラちゃん
日本赤十字社のボランティアで
一生懸命働く、ハートランドの妖精

コミックエッセイ第２弾

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

①夫が骨肉腫になりました（骨肉腫闘病記）

②イタリアでがんになった（子宮体がん闘病記）

③オンナの病気をお話ししましょ。（９つの女性の病気の闘病記）

④アトピーの夫と暮らしています（成人型アトピー闘病記）

⑤日々コウジ中（高次脳機能障害の夫との日々）

⑥マンガでわかるコドモの医学（６つの子どもの病気の家族の実体験と小児科のかかり方）

⑦うちの子って発達障害！？（障害を持つ子どもへの寄り添い方）

⑧ユンタのゆっくり成長記（ダウン症児を持つ母の子育て奮闘記）

⑨不登校かな？！と思った時に読む本（子どもの心情や家族の対応方法）

⑩子どもがひきこもりになりかけたら（ひきこもり・ニートの解決につながるケアポイント）

⑪大原さんちの食う・寝る・ココロ（家庭でできる東洋医学の健康法）

⑫「性別が、ない！」人たちの保健体育（LGBTの方の年齢に伴う体の変化や疑問など）

防災まめ知識

東日本大震災（2011）や熊本地震（2016）を踏まえて、防災に関する情報を全 12 回でご紹介します。
災害や危機から身を守るには正しい知識や情報が大切です。

4. これだけは準備しておこう（参考：NHK そなえる防災　災害もしもブック MOSHIMO BOOK）

①家族が集まる避難場所の確認

集合場所	

②学校、オフィスから自宅までの距離と所要時間を調べる

学校、オフィスから自宅までの距離	
所要時間（徒歩 1 時間 5 km）	

人が歩ける距離の限界は
一般的に 10Km と言われています。

③安否確認の方法を体験しておく

★災害用伝言ダイヤル（171）
★携帯災害用伝言版、災害用伝言版（Web171）

☞体験できる日
・毎月 1 日・15 日　・正月三が日
・防災週間（8 月 30 日～ 9 月 5 日）
・防災とボランティア週間（1 月 15 日～ 1 月 21 日）

④ネットラジオやポータルサイトでどんなサービスをしているか、確かめておく

受付スタッフおすすめ図書

ボケない 老けない 足うらほぐしで健康になる！
五十嵐康彦 / 著

足の裏には「反射区＝ゾーン」といわれる部分があります。ツボよりも面積が広く、押しやすくてもみやすい利点があります。その反射区を症状別に紹介し、効率的に健康に導くことができる内容にしました。自然免疫力を高めて不快症状を撃退したい、と考えている人にはピッタリの対処法です。

私も家で本を見ながら気になる不快症状のツボも含めマッサージをしてみました。ツボの位置や揉みほぐしのコツ、注意点などわかりやすく、足裏も気持ちよかったです！

看護師による 知って得する☆ミニ講座

● 6月 21 日（水）・22 日（木）

家族が認知症になったら？

講師：認知症看護認定看護師
本 7 看護室看護師

● 7月 19 日（水）・20 日（木）

知ってる？便秘の原因とタイプ
便秘改善対策！

講師：本 9 看護室看護師

・予約不要
・参加無料
です♪お気軽にご参加ください

□ 時間　11：30～12：00
□ 場所　本館 1 階　患者図書室「ひだまり」
◆出前講座も行っています。
≪お問い合わせ≫ 高松赤十字病院 看護部
☎ 087-831-7101

みんなでいきいき 脳力アップ大作戦！！

「おもいっきりテレビのお昼の脳トレ」「サルヂエ」なども手がけている篠原菊紀教授が監修する能力アップクイズです！

《 第 20 回　数字探し 》

下の枠の中の１～３ケタの数字のうち、①１ケタ②２ケタの数字を足した合計を答えてください。

	5		26		815		9		451	
812		58		145		8		18		
	486		682		4		2		87	
9		254		88		5		7		
	75		8		715		497		6	
3		45		6		838		79		

① □

② □

正解は、あとがきの下にあります。参考文献：NHK まる得マガジン MOOK イキイキ脳トレドリル（2016）