

がんばれ看護学生!!

2017年2月号 第213号

発行：京都民主医療機関連合会 ホームページ：<http://www.kyoto-min-iren.org> E-Mail：kangogakusei@kyoto-min-iren.org
〒615-0004 京都市右京区西院下花田町 21-3 春日ビル4階 TEL (075) 314-5011 FAX (075) 314-5017

新歓企画 2017

◎実行委員大募集◎

京都民医連では、毎年看護学生新入生の歓迎企画を開催しています。学校や学年を越えて、看護師を目指す仲間と集まり、楽しく交流します。ぜひ実行委員になっていただき、楽しい企画と一緒に考え当日を盛り上げてくれたら…と思います。この春看護学校に入学される新入生の皆さんの学生生活の第一歩と一緒に祝いながら楽しく過ごしましょう。皆さんのご参加をお待ちしています!!



★5/13(土)10時～15時
新入生歓迎企画BBQ&大交流会 in 植物園★

参加費は無料です

実行委員
募集

新入生と一緒に体を動かしたり遊んだり、
ご飯を食べて楽しく交流しましょう!

先輩看護学生さんのご参加お待ちしております!!

★4/8(土)10:30～12:00
新奨学生オリエンテーション

先輩学生さんの存在は心強いです!

1年生の時の学校生活や勉強のエピソードな
ど、お話してください。

メッセージ
をいただけ
る方
募集

<もくじ>

- 1P：新歓企画・実行委員募集
- 2P：奨学生つどい報告と次回予告
- 3P：病院見学就職説明会
- 4P：医療チームの紹介
- 5P：先輩看護師さんへのインタビュー
- 6P：私のオススメ/ENS 実行委員募集
- 7P：休日の過ごし方/メッセージ募集
- 8P：おすすめレシピ/ハグコーナー

お申し込み
お問い合わせは
こちらまで
お気軽に★

京都民医連・三島 kangogakusei@kyoto-min-iren.org
京都保健会・日西：kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp
信和会・寺尾：eggnurse@shinwakai-min.jp

2017年2月看護学生 奨学生のつどい報告☆



石井慧 先生



2月1日(水)、看護学生のための解剖生理学講座を開催しました。好評のこの企画は今回で6回目となります。講師は京都民医連中央病院研修医の石井慧(けい)先生。看護学生7名、医学生1名の他、研修医や先輩看護師さん、職員が参加しました。今回も参加者が自由に質問したことを解剖生理の観点からお答えいただきました。「年々肌が黒ずむようですが、よい洗顔方法は?」「指の関節がぼさぼさ鳴るのはなぜ?」などなど身近な美容や体の仕組みの疑問に丁寧にお答えいただきました。学校の授業とは違い、勤でもいいから自由に答えられることや、「なぜ?」と考えながら勉強することができました。学習会後は3種類の味の鍋を囲んで交流しました。研修医の松野先生の特別講義もあり、「脳の仕組み」について図解付きでお話頂きました。次回、第7回は石井先生の最終講義となります。たくさんの看護学生さんのご参加お待ちしております!!



松野結 先生



寒い時期のお鍋は、体も心も温まりますね～。大変好評でした!!今回は(左から)寄せ鍋・キムチ鍋・豆乳ゴマ味でした!鍋のメにはうどんとラーメンを準備させていただきました!みなさんもぜひ温まりに来てくださいね!

次回は、石井慧先生の**最後の講義**です**3月14日(火)**
に開催です。みなさんぜひご参加くださいね♪

第7回ご飯会のメニューは??!!まだまだ寒い時期が続きますので、あったまったらいいですね!ご参加いただきました皆様に十分なお食事を準備させていただきたいので、お申込みをお忘れなくお願いいたします。

締め切りは：2017年3月6日(月)までです。

【お申込みは】

京都民医連：kangogakusei@kyoto-min-iren.org 三島

京都保健会：kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp 日西

信和会：egg nurse@shinwakai-min.jp 寺尾



2017 年度病院見学会・就職説明会



公益社団法人信和会

✿京都民医連第二中央病院✿

《2017 年度 病院見学会・就職説明会》

6/3 (土)、7/1 (土)、9/2 (土)、10/7 (土)

*時間 10:00~ (受付 9:45~)

*会場 第二中央病院

お申し込みは一週間前までに下記までご連絡下さい。

(上記以外の日程でも随時受け付けています。

日曜・祝日を除く)

【連絡先】京都民医連信和会法人看護部 ★電話 075-712-9133

★メール egg nurse@shinwakai-min.jp

看護学生担当：杉林・寺尾



※8/5 (土) に採用試験があります。それ以降は病院見学・就職説明会の時に希望があれば随時採用試験を行います。

公益社団法人

京都保健会看護部 (京都民医連中央病院・吉祥院病院・京都協立病院)

<中央病院見学会・就職説明会>



4/15 (土)、5/20 (土)、6/17 (土)、7/15 (土)、
8/19 (土)、9/16 (土)、10/21 (土)、11/18 (土)

※毎月第3土曜日開催。事前に下記までお申込み下さい。

上記以外の日程でも随時受け付けています(土曜午後・日曜・祝日除く)

<吉祥院病院/京都協立病院見学会・就職説明会>



随時受け付けています(土曜午後・日曜・祝日除く)

★連絡先★看護学生担当：酒井 (副看護部長)
日西 (事務)

Tel: 075-813-5901 (京都保健会)

メール: kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

ホームページ:

<http://www.kyoto-hokenkai.or.jp/kango>

信和会 第二中央病院

北2病棟(回復期リハビリ)レクレーションの紹介

第二中央病院北2病棟では毎月の病棟のレクレーションを、介護士・看護師・リハビリスタッフから委員を出して企画検討をしています。目的：①入院中の患者さんに行事を通じて、季節の変化や、みんなが楽しむことを知っていただく。②患者さんの笑顔を引き出し、楽しくリハビリに取り組み、回復意欲を持っていただく。

毎回企画メンバーが議論を重ねながら準備します、患者さんだけでなくご家族にも喜ばれ、満足度が高い行事です。今回はその中から少し紹介します。

12月 クリスマス・ファッションショー



みんなで作った
クリスマスツリー



若かりし頃の一張羅を着て写真撮影



4部門のダンディー部門優勝者

1月 回復神社への初詣

回復神社に絵馬を
奉納して回復祈願
しました♪



2月 節分豆まき

節分にはお汁粉をつく
って、美味しくいただき、
鬼退治の豆まきを
しました。



楽しくて、リハビリにもなる企画を組
み合わせたレクレーションです。

患者さんの病気の回復と、社会復帰を
目指して、今後も楽しい企画を考えたい
きます。



私の職場の先輩看護師さん♪

京都民医連第二中央病院

北2階 安藤主任さんへのインタビュー！

♥ 看護師を目指したきっかけ、理由

母親が手に職をつけなさいと言っていたから。幼い頃の入院経験から、看護師は優しくて楽しませてくれる存在だった。“手に職＝看護師”は自然に考えていた様に思う。高校生の時の一日看護体験で、看護師になる思いが固まった。

♥ やりがいや楽しさを感じる時

ベッドサイドでも移送中でもトイレ介助中でも患者さんとの会話は楽しい。思いがけない返しについつい笑ってしまうし感心することも。そのやり取りを他のスタッフにも知ってほしくて、伝達。でも私が伝えても笑いや楽しさは半減する。患者さんが発する言葉や仕草に勝るものなし。そんな毎日で十分。

また今は、直接的なやり取りより間接的なやり取りからやりがいを感じることも多い。スタッフから「〇〇さん□□できるようになりました」「今日こんなことがあったんです」という報告は嬉しい。時には耳を塞ぎたい報告もあるけれど、たいていの報告は嬉しい。そして同じような悩みや考えを持っていたり、患者さんやご家族への対応で、私が「こうしたらどうかなあ」と思う対応をしているのを見ると、「おお！！」って思う。そんな日々を支えられている。

♥ 一番、苦勞した事や記憶に残るエピソード

実習はもう二度とできない。何でもパッとできる方ではないので、寝られないことが辛かった。記録は一旦寝て、夜中に起きて朝まで記録することも。朝の目標発表も緊張していたので、前日お風呂に入っている時に発表の練習をしたり…。でもクラスみんなが頑張っていて乗り越え、よい仲間にも恵まれ楽しい思い出の方が勝っているから苦勞した記憶がほとんど思い出せないなあ。

♥ ありがとうございました ♥ 最後に…。

大切にしている看護、目標など自由に伝えたい事をお願いします！

看護は人を抜きにして考えられないなと思う。患者さんという人を通して感じることがあると思う。患者さんはもちろん、自分の周りにいる人のたくさんの考えや思いにふれ、色々な人がいていろいろな考えがある、柔軟な考えや見方ができる人になれたらいいな！

★インタビュー★

北2階 松山看護師





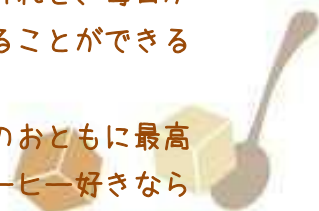
私のおすすめ

京都協立病院 回復期リハビリテーション病棟 看護師 尾松智未



最近、“バリスタ”を買いました。コーヒーは好きだけど、どちらかというとかフェオレ派だったわたし。バリスタでコーヒーを飲み始めてから、すっかりはまってしまいました。子育てに追われながらゆっくり過ごす朝の時間はないけれど、毎日かさず飲んでいきます。タイプは5種類から選ぶことができるので、飽きることもありません。

ちょっとホッコリしたい時、おいしいケーキのおともに最高です。みなさんも“バリスタ”どうですか？コーヒー好きならぜひためしてみてくださいね♪



ENS実行委員募集

SUMMER

今年は日帰り企画！

本番8/10(木)in 大阪

<前泊実行委員会8/9(水)>



休日の過ごししかた(o^-^o)



愛犬ショコラです！

こんにちは^^看護師として働いてもうすぐ3年目を迎えようとしています。

まだまだ未熟で先輩方に助けてもらいながら、毎日たくさんの患者様と接して頭をフル回転させながら働いています。

そんな私の休日は、リフレッシュしたいという思いがあり、ほぼ毎回どこか外に出かけています。もちろん一日中寝ている時もあります(笑)。最近は岩盤浴にハマっています。汗をたくさんかいてスッキリするのが気持ちいいです。他に私は犬を飼っていて、ヨークシャテリアのショコラといいます。私の中でショコラが一番の癒しであり、良きパートナーです。ショコラは散歩が大好きなので天気の良い日には鴨川まで連れて行き一緒に遊んでいます。自分も運動がてらにウォーキングで身体を動かしています。

そして私が一番好きなのがユニバーサル・スタジオ・ジャパン(USJ)です！年間パスを持っているので月に1回は必ず遊びに行きます。USJは四季毎にイベントが多く毎回違った雰囲気を楽しめるあの世界観が好きです。忙しい仕事の日々を忘れさせてくれます。私にとって息抜きの1つ、ストレス発散の場でもあります！！

こんな感じで休日は家にいたら勿体無い！と思ってしまい、どこかに出かけることが多いです。看護師はとてもやりがいのある良い仕事だと思います。しかし体力的、精神的にも辛い時もありますから、自分の中でストレスの発散方法を持っておく事が大切かなと思います。もちろん勉強もして、遊ぶときは仕事を忘れるくらい遊んでと、メリハリをつける生活を意識しています。これからはもっと趣味を増やしていきたいと考えています。

京都民医連中央病院 救急病棟・外来 宮井彩



ユニバです！

4月号に載ります！

新入生へお祝いメッセージ募集集中！



(例)
ご入学おめでとうございます！
期待と不安で
いっぱいかもしれ
ませんが
一緒にがんばり
ましょう！

4月に新たに看護学生の仲間入りをされる新入生の皆さんへ、あたたかいメッセージを募集しています！4月号に載せたいと思いますので、ぜひお願いします。

★返信用ハガキかメールでお送り下さい★

京都民医連・三島 kangogakusei@kyoto-min-iren.org



『玉ねぎのマルゲリータ』

近畿高等看護専門学校
教員 山口咲子



玉ねぎがあまってどうしよう…小腹がすいたけどカロリーを控えたい…
短時間で作りたい… そんな時のおすすめ！！

●材料（2人分）

- 玉ねぎ 1個
- ミニトマト 6個
- 塩・こしょう 各少々
- ミックスチーズ お好みの量
- オリーブオイル 適量
- バジル 適量

●作り方

- 1) 玉ねぎは輪切り、ミニトマトは4つ切りにする
- 2) 玉ねぎを耐熱皿に入れ、塩・こしょうをふりラップをして電子レンジで5分加熱する
- 3) 2のラップをはずし、水分を切る。
ミニトマト・ミックスチーズをのせる



- 4) オープントースターで5分焼く。（こんがり焦げ目がつく程度）
- 5) 仕上げにオリーブオイルを回しかけて、バジルを飾り完成！！

*味付けは、塩コショウの代わりに、ピザソースを使うなどのアレンジもOK

看護学生さんからの おたよりコーナー

予習と実習が
並ぶ練習にあるけれど
自分を成長させるためにも
頑張る看護技術を学びます!!

楽しんで
看護を学ぶの
喜び

ペンネーム 日川雪

学校名 近畿高等看護専門学校 学年 1

授業や実習が「大変」
看護師としての仕事のやりがいが
思いつく時もあるけれど
患者さんに会えば元気に帰って来たい!!
思いつくからこころをがんばり、毎日に
つながり let's positive thinking!!
こころを看護師目指してがんばります。

ペンネーム 食ハジの大好き

学校名 近畿高等看護専門学校 学年 2

もうすぐ3年!!
実習に国試に大変
だけど、最後まで
やり抜く!!
絶対あきらめない!!

ペンネーム たまき

学校名 近看 学年 2



「がんばれ看護学生」と
一緒にお届けしているハ
ガキに、誌面を読んでの
感想や今後実施してほ
しい企画、イラスト、近
況報告、質問などなど、
自由に書いて投稿して
ください。抽選で、図
書カード500円分を送
りいたします。(編集
担当:みしま♪)

