

恒星

KOU SEI

初秋
Vol.221
2024年9月発行

TARAGI municipal hospital public relations

夏も秋も、キャンプは楽し

麻酔科について 篠塚 大

- 合同慰霊祭・夏季地域特別実習
- お仕事紹介
- 病児・病後児保育施設「ホッと館」
- 医療社会事業課通信 黄色い羽根募金運動協力のお礼とご報告
- おなかのおはなし／消化器科 小島 範大



市房山キャンプ場（水上村）

麻酔科について

麻酔科 医長

篠塚 大 shinoduka dai

Profile

【専門医・指導医等】 日本麻酔科学会 標榜医



麻酔科は患者の苦痛を和らげ、手術による様々な体の変化に対応する専門分野です。当院では主に手術の際の全身管理に携わっております。

例えば全身麻酔や鎮静状態で処置を行う場合、患者様の体感としては「いつの間にか眠っていて、気が付いたら処置が終わっていた」とよく言われますが、実はその間に体は複雑な麻酔の作用を受けています。それぞれの手術内容や患者様の状態に合わせて鎮痛薬や鎮静薬を慎重に配合し、迅速に副作用に対応できるように常に生体情報を監視しています。

麻酔科学の発展や体に負担の少ない手術法が普及したことで、より安全に手術を行うことができるようになりましたが、現在もなお手術には重篤な合併症が発生するリスクが必ず伴います。

このリスクを最小限にするために、患者様の健康状態や既往歴を把握し、手術中の血圧や呼吸状態などを安全に管理することが麻酔

科の主な役割となります。

また、手術による痛みやストレスは術後の回復にも大きな影響を与えることがあり、手術の前後を通して全身状態が良好に保たれるよう努めています。



麻酔の方法として、患者様が処置中の記憶を伴わない状態になる全身麻酔や、手術部位を含めた体の一部だけの感覚が消失する区域麻酔・局所麻酔などがあります。

手術の内容や患者様の状態、ご希望を総合的に考慮して、最適な麻酔法を決定します。



合同慰霊祭

8月2日（金）午後2時より、当院本館2階講堂において合同慰霊祭を執り行いました。

この行事は過去1年の間に当院でお亡くなりになられた方々の御霊を慰め、ご冥福を祈るため毎年実施しております。

今年度は約40名のご遺族の方々にご参加いただき、吉瀬浩一郎多良木町長（開設者協議会会長）はじめ、中嶽弘継水上村長、長谷和人湯前町長、北口俊朗あさぎり町長、荒嶽晋議会議長のご出席のもと、しめやかに執り行われました。

当日は職員による献灯・物故者名簿開帳の後、開設者協議会会長の吉瀬浩一郎町長、病院代表として高森啓史企業長が慰霊の詞を送られました。吉瀬町長及び高森企業長は「亡くなられた方々の貴いお生命^{いのち}をふりかえり、謙虚な気持ちを持ち、ここに改めてより良い医療の実践をお誓い申し上げます」などと追悼の意を表しました。

その後、参列者を始め企業団職員は祭壇に献花を行い、最後に遺族代表本岡様が謝辞を述べられ幕を閉じました。



慰霊の詞を述べる高森企業長



看護部長による献灯



夏季地域特別実習が開催されました

上球磨地域（多良木町、湯前町、水上村、あさぎり町）及び五木村にて、熊本県地域医療支援機構・熊本大学病院地域医療支援センター主催の「夏季地域特別実習」が行われました。県内における医師の地域偏在の解消に向けた取り組みの一つとして、毎年度県内各所で開催されています。

今回は熊本大学医学部一般学生をはじめ、自治医科大学生（熊本県出身者）計27名の医学部生が研修に参加され、当院を講話や「全体発表」の会場としてご利用いただきました。

初日には高森企業長が参加した学生の方々に、地域住民へ向けた健康促進の取り組みや、当院の紹介をされたほか、人吉保健所長・木脇弘二先生が保健所の役割や球磨圏域の医療の特徴等についてご講演され、夜には学生との懇親会も実施されました。

翌日には、事前学習や前日のフィールドワークで学んだこと、実習の成果、考察、感想、地域の課題等を4グループに分かれスライド形式で発表していただき、学生目線の意見やアイデアを聞ける素晴らしい機会となりました。近い将来、皆さまと一緒に働ける日を楽しみに、当院も地域医療の継続に努めて参ります。



研修に参加された皆さんと

お仕事紹介



病気の原因や進行度
治療効果を調べる
大事な仕事です

臨床検査部 臨床検査技師
菅明日音さん

医師事務作業補助
椎葉健太郎さん

とにかく挑戦し続ける
今の自分にできることを
精一杯頑張る!



私 さんが病気がかり、病院を受診した際、診断や治療の効果判断するために様々な検査をしますが、その検査業務に従事しているのが臨床検査技師です。

検査の仕事の種類は多岐にわたりますが、現在私は細菌検査を担当しています。

ドクターや看護師さんが採取した検体(便、尿、膿、喀痰、咽頭など)を培養し、感染症の原因となる微生物や細菌を特定するとともに、薬

皆 菌検査は、他の検査と比べて結果報告まで時間を要し大変ですが、仕事の結果で有効な薬を選択し、容態やデータがよくなっていること、「よかったな」とやりがいを感じます。

患者さんの状態・状況を踏まえた正確な結果が出るよう日々技術向上に向け頑張っています。



私 が医師事務作業補助を選んだ理由は、祖母が以前この病院に入院した際、先生方や看護師、病院スタッフの皆さんが優しく対応して下さい、細やかな点まで気を配りながらテキパキと仕事をされる姿に惹かれ医療に携わる仕事をしたいと思ったからでした。今までにない経験ばかりで、初めの6ヶ月研修では処方箋変更、医師課から依頼の指導オーダー入力、診断書受付等の仕事をしました。わからないことがたくさんあり、慣れるまで家でも一生懸命メモに書いて、先輩方に追いつけるようにと思い励みました。優しい先輩たちのことを尊敬しており、わからないことも分かりやすく説明して下さい、本当に勉強になりました。

私は聴覚障害を持っていますが、やってみたい結果が悪かったとしても、挑戦し続けて、成功や小さい失敗を積み重ね今の自分にできることを精一杯頑張っています。

こんなお仕事

臨床検査では、病気の原因を調べたり、病気の進行度や治療効果などを調べています。感染予防や、医師が診療方針を決定するのに必要な情報を提供する役割も担っています。



こんなお仕事

先輩や先生に確認してもらいながら診断書や書類などを作成します。患者さんに清潔したものを渡すため丁寧に書くことを心がけています。外来診療で、電子カルテの代行入力や診断書を作成する仕事もあります。



Instagram
はじめました!



@TARAGHP_OFFICIAL

職員募集中

募集要項詳細はQRコードからHPをご覧ください



新規採用者のご紹介

菊川 雅代 外来 看護師

8月から会計年度任用職員から職員になりました。新しい環境で再スタートし、より一層頑張りたいと思います。そして尊敬する先輩とまた一緒に働けたらと思います。

吉田 真理 老健「シルバーエイト」 介護員

6月17日からシルバーエイトでお世話になってます。義父もシルバーエイトにお世話になっていて、このデイサービスならと思い入職しました。みなさんの足手まといにならないようがんばって行きたいと思っています。私はねばり強い所が長所だと思っています。それと利用者とのコミュニケーションがとれる所、お話をしながらの方がなを考えているのかを思うことです。

前田 しのぶ 5階病棟 看護助手

7月から5階看護助手として働いています。皆さんのお役に立つように一生懸命頑張りたいと思います。子供たちも結婚して落ち着いた事と孫の成長が楽しみです。

バドミントン部紹介

バドミントンはハード過ぎる!なんて思い込んでいませんか?長いラリーが続く苦もなく、短いラリーでの適度な運動が笑いを交えて出来るんです。毎週火曜日と木曜日の20時~22時に原則として多良木町民体育館で楽しく運動

しています。雨の日も出来て、運動不足解消に最適です。体験希望の方は室内用の運動靴を持参して下さい。



病児・病後児保育施設「ホッと館」

上球磨4町村(多良木・湯前・水上・あさぎり)によりスタートした病児・病後児保育事業は、今年の9月で15年目を迎えました!! (開設2009年9月~)

お子様が突然の病気やケガで保育園などに預けられない…

でも仕事は休めない…そんなときは「ホッと館」をぜひご利用ください!

「ホッと館」には看護師・保育士が常勤しており、急な体調の変化にも公立多良木病院小児科と連携が取れるので安心です。(対象年齢/生後6ヶ月から小学6年生まで)



利用料金

区分	利用料金	
	1日	半日
4町村利用者 (あさぎり町、多良木町、湯前町、水上村)	2,000円	1,000円
きょうだいの場合には1人目	2,000円	1,000円
2人目以降	1,000円	1,000円
連日利用の2人目以降	1,000円	1,000円
4町村以外の利用者	4,000円	2,000円
延長料金 (午後5時以降)30分毎に	500円	
きょうだいの場合には1人目	500円	
2人目以降	250円	
給食 (弁当持参可)	310円	
キャンセル料 (当日キャンセルした場合)	利用料の半額	

朝8時までにキャンセルのお電話をいただくとキャンセル料は発生しませんので、ご安心ください。

ご利用の手順

1 まずは登録を

当日でも前日でも登録可能です。
初回のみ登録になりますが、初回は記入が多く時間がかかります。事前に登録されているとスムーズです。登録用紙は各町村役場・公立多良木病院内医事課・小児科・ホッと館にあります。
※各書類はパソコンからダウンロードできます。

2 お電話で予約を

直通電話<42-2828>まで予約をしてください。
ホッと館のスタッフが対応いたします。

※必ず医療機関を受診してからおいください。
※予約時に病名が明確でないとお預かりできません。
お手数ですが、受診された病院で医師連絡票を書いてもらって持参してください。

3 ご利用当日

前日予約された方は、当日の朝7時40分から朝8時の間にホッと館のご利用の有無に関わらず、確認のお電話をお願いします。

※定員になり次第、お断りすることもあります。

予約はお早めをお願いします。

※お預かりは朝8時からとなっております。

糖尿病教室のご案内



毎回、楽しく学習できるように、専門のスタッフが内容を工夫します。一緒に学んでみませんか?参加料は無料です!

糖尿病は病気に対する知識を身に付け、生活に取り入れることで、合併症の予防、悪化を防ぐことができます。当院では健康に生活するための食事や運動等に関する正しい知識の普及と啓発を目的に、下記の通り糖尿病教室を開催します。糖尿病で治療中、ご家族が糖尿病、生活習慣病が気になる、肥満が気になる方…。

入院・外来を問わず、当院の受診歴がなくてもご参加可能です。多くのご参加お待ちしております。

■開催場所

球磨郡公立多良木病院 2階 講堂 B

■問合せ・参加申込先

0966-42-2560 (担当: 栄養管理部)

開催日	担当課	内容
R6年10月17日(木) ①10:30~11:00 ②11:00~11:30	①栄養管理部	低GI値食品について
	②臨床検査部	検査値の見方
R6年12月19日(木) ①10:30~11:00 ②11:00~11:30	①薬剤部	お薬について
	②透析部 看護師	透析について
R7年2月13日(木) 10:30~11:00	リハビリテーション部	体を動かそう

備えることの重要性を再確認 夜間防災訓練

8月20日(火)午後6時30分より夜間防災訓練を実施しました。

出火場所は栄養科(調理室)を想定し、夜間勤務者をはじめとする職員が消火器をもって現場へ急行し消火活動を実施、また夜間透析患者(模擬患者)の避難・救出活動の訓練を合わせて行いました。

その他、緊急連絡網を活用した連絡訓練なども実施し無事訓練を終了いたしました。

日ごろから災害に備えることの重要性を再確認する良い訓練となりました。



写真上: 模擬患者の救出を行う職員。

写真下: 緊急連絡網を活用しながら避難状況を確認。

ご寄贈のお知らせ

フィジカルメドマー1台をご寄贈いただきました。

日頃より当院に通院していただいております村山辰見様より、当院リハビリテーション部で活用してほしいと、エアマッサージ機「フィジカルメドマー800」1台をご寄贈いただきました。

9月10日には感謝状贈呈式を行い、高森企業長から村山様へ感謝状が手渡されました。今回いただいた機材は、運動療法の患者さんをはじめ通所リハビリ利用の方など、多くの方にご利用いただいております。職員一同、貴重な機材のご寄付に感謝し、今後も大切に使用させていただきます。



恒星リレーエッセー

そんな私が今一番好きな歌手はMr.Childrenです。よくカラオケでも歌うのですが、ごく稀に歌声が櫻井さんに似てるね?と言われ調子に乗ってしまうのがたまに傷です。今の推し曲は、花-Memento-Moriです。これ以外のどの曲も寄り添ってくれる素敵なお曲ばかりです。是非一度聴いてみてください。

今回は、姉御肌が輝く看護部田村さんにバトンを繋ぎます。よろしくお祈りします。

ここからは趣味と好きな歌手についてお話ししようと思います。私は昔から歌うことが大好きで1人でカラオケに行きます。学生時代の文化祭でクラス代表としてカラオケ大会に出場したこともあるくらい歌が上手?なようです。

業務内容は、怪我や病気などで入院してこられた患者様の身体機能回復を目的に、リハビリを行っております。

臨床実習でお世話になった縁もあり入職させていただき3年の時が過ぎました。尊敬する先輩方、患者様から日々たくさんのお話を教えていただきながら過ごしています。

リハビリテーション部理学療法士の蔵座利文と申します。笑顔が素敵でカブトムシ・クワガタムシが大好きな牟田元気さんからバトンをもらいましたので、今回は私が担当させていただきます。

リハビリテーション部
理学療法士 蔵座 利文
ぞうざ としふみ





総合健診センター
コスモ

ジャパンマンモサンデーのご案内

乳がん・子宮頸がん検査が日曜日に受診できる日を予定しています。
(日程は11月24日)

健診センター「コスモ」では、2012年から受診率向上のためジャパンマンモグラフィーサンデー(J.M.S プログラム)に賛同しています。受診された方から「予約制で待ち時間が少なく落ち着いた雰囲気の中、気持ち良く安心して受診できた」「こども同伴で助かりました」と嬉しいご意見をいただき、これを励みに今年も開催する運びとなりました。

仕事や子育て・介護など平日を多忙に過ごす方は、ぜひこの機会に受診してみませんか？



●事前予約が必要です
9月24日(火)～10月25日(金)

●当日の検診受付時間(予定)
(午後はマンモグラフィーのみ)
8:30～12:00
13:00～14:00

●検査コースと費用 ※マンモ無料クーポン利用できます。

検査コース名	50歳以上の方		50歳未満の方	
	① マンモグラフィーのみ	4,400円	5,500円	
② 乳腺・甲状腺超音波のみ	3,850円		3,850円	
③ ①+②両方	7,150円		7,700円	
④ 子宮頸がん	6,600円		6,600円	

マンモグラフィー検査は50歳以上の方1方向、50歳未満の方2方向となります。

- その他
- ・当日は**女性スタッフのみ**で対応致します。(ただし、婦人科Dr.を除きます)
 - ・感染予防の為、マスクの着用・問診と検温にご協力ください。
 - ・当日発熱や咳などの体調不良がある場合は受診できません。
 - ・お子様連れの場合は予約時にお知らせください。

お問い合わせはこちらまで 球磨郡公立多良木病院総合健診センター「コスモ」 ☎0966-42-2410

介護老人保健施設

シルバーエイト

～ シルバーエイト全体会議 ～

今年もシルバーエイトの全体会議でBLS(一次救急処置)の講習会を行いました。

年に一回の講習会ですが緊急時の対応として、正しい知識と処置を講習する事でいつ遭遇するかわからない場面でも冷静に対応できるよう、一次救命処置を理解し、自身の安全を確保した上で人工呼吸を含む、心肺蘇生及び、AEDの操作を行う事が出来るよう、講習会を開催しております。

【面会について】

詳細はシルバーエイトまでお尋ね下さい。

☎ 0966-42-5288



BLS講習に励む職員たち



黄色い羽根募金運動協力のお礼とご報告

当院では、公益財団法人熊本県移植医療推進財団及び熊本県腎移植者の会が取り組まれている『黄色い羽根募金運動』の趣旨に賛同し、医事課会計窓口及び自動販売機コーナーに、募金箱を設置しております。



この度、令和6年8月15日に皆さまからいただいた募金額24,213円(令和5年4月1日から令和6年8月14日までの間の募金額)を熊本県腎移植者の会の指定口座に振り込みをしましたのでご報告いたします。

ご理解とご協力を賜りましてありがとうございました。

皆さまの善意の募金は、下記のとおり移植医療の推進のために活用されます。引き続き募金箱を設置しておりますので、ご協力をお願いいたします。

(熊本県移植医療推進財団 募金趣意書から抜粋)

～移植医療を普及させるために～

臓器の機能が低下した方々は、腎臓の場合、人工透析か腎臓移植によって、また、心臓や肝臓、肺、骨髄などの場合は移植ができなければ生命を維持することはできません。

現在、腎移植希望登録者数は約14,100名おられ、近年増加傾向にあります。移植医療を必要としている方が移植できないまま亡くなられる場合も少なくありません。

また、角膜疾患による視覚障害者は約19,000名、角膜移植を心待ちにされている方は全国に約2,000名おられます。

移植希望者は増加していますが、移植件数が少ないのが実情です。今後、臓器提供が増えるよう、健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードなどの臓器提供意思表示欄への記入を呼びかけるとともに「黄色い羽根募金」の活動を充実し、寄せられた募金により移植医療の啓発に努め、県民の移植医療へのご理解を深めたいと考えております。

黄色い羽根募金運動とは

石川県腎友会がはじめた活動で、NPO法人「日本黄色い羽根協会」を母体として活動してきましたが、同法人の解散に伴い平成29年度から、石川県、静岡県、熊本県でそれぞれ独自に活動することになりました。

熊本県腎移植の会では、移植医療の普及啓発に係る事業への補助などの様々な活動を行っています。



おなかのおはなし

完全排便を目指そう！



消化器科 小島 範大

さて今回は久々に私の得意分野である便秘について最新情報を交えてお届けしようと思います。まずは便秘の定義ですが、便通異常診療ガイドライン2023には「本来排出すべき糞便が大腸内にとどまることにより、コロコロ便や硬い便が出たり、排便回数が減少したり、残便感を感じたり、いきみすぎてしまうなどの状態(言葉は簡略化しています。)」と書かれています。つまり排便回数が全てではないということです。毎日排便がある人でも、おもいつきりいきまないと出なかったり、兎の糞のようなコロコロした便が少しだけ出て、残便感がある人は便秘ということになります。ただ便が出るだけではなく、バナナのようないい便がスルッと出て「あースッキリしたー」と思える排便を「**完全排便**」といい、これを目指していくことがと

ても大切です。

さて、「**完全排便**」を目指すために、便通異常診療ガイドラインには日常生活の中でできることがいくつか記載されています。まずは「**運動**」です。運動のなかでも特に「**有酸素運動**」が有効とされています。有酸素運動とは、少量から中等度の付加をかけて、ある程度時間をかけながら行う運動のことで、例えばジョギング、水泳、サイクリング、エアロビクスなどです。運動をすることで、腸の動きもよくなつてきます。

食べ物に関しては、インターネットやSNSなどに、この食べ物やサプリが便秘に効く！など怪しいウワサも含めてたくさん情報が流れています。そんな中、このガイドラインにはキウイフルーツやプルーンが便秘に有効であると報告されています。また、食物繊維のうちグアーガム分解物という種類のものの便秘に対する有効性を示すデータが報告されています。ドラッグストアなどで便秘のサプリをお探しの際は参考にするといいかもしれません。(※決してサプリを推奨しているわけではありません。)

便が出にくいときにはまずは食事や運動など、生活の見直し・改善から行いましょう。便秘の自覚がない方も、もつとすっきりとした「完全排便」が得られれば、より充実した生活が送れることでしょう。もちろん、薬を使った適切な治療も必要です！便秘でお困りの方や、もつとす

HOT TOPICS

きり出したいーという方は病院にご相談ください。便秘の背景に、腸の病気が隠れていることもありますので、健診などもしっかり受けましょう。

レッツエンジョイ!!

スッキリうんちライフ!!



多良木病院では最新の**経鼻内視鏡**を導入いたしました。**経鼻内視鏡**とは鼻から入れることのできる細いカメラのことです。(もちろん口から入れることも可能です)。これまでの経鼻内視鏡は、細いので挿入時の苦痛が軽減される反面、どうしても画像の質が落ちてしまうのが弱点でした。しかし今回導入した最新の経鼻内視鏡は画像の質が格段にアップし、病変の詳細な観察もできるようになりました。これまで胃カメラは苦手・・・と思って避けてきた方も、経鼻内視鏡であればできるかもしれません。ご希望の方は外来受診時におっしゃってください。(※とはいえ、これまでの通常の内視鏡の性能も更に上昇しているため、普通に行える方はこれまで通り口から通常の内視鏡を入れるのをオススメします。)

基本理念

ひとと社会を診る医療・福祉を実施して、地域社会に貢献します

基本方針

- 質の高い医療**
寄り添う心を持ち、最新の知見を学び、技術の向上に努めます
- 救急医療**
24時間体制で、迅速に対応します
- 地域共生**
地域医療機関・施設・行政・会社と連携して、安心して暮らすことができる地域社会を実現します
- 予防医療**
健康長寿を支えます
- Well-Being を実感できる職場**
多様性を寛容し、やりがいと誇りを持つことができる企業文化を醸成します

患者さんの権利

- 安全で質の高い医療を受ける権利**
患者さんは、その社会的立場や病気の種類にかかわらず、安全で良質な医療を平等かつ公平に受ける権利があります。
- 医療を選択する権利**
患者さんは、ご自身の医療に関して情報を知る権利があります。病状や治療内容について説明を受けて、理解した上で検査や治療などを選択する権利や拒否する権利があります
- 個人情報やプライバシーが保護される権利**
地域医療機関・施設・行政・会社と連携して、安心して暮らすことができる地域社会を実現します

患者さんの責務

- 正確な情報の提供**
患者さんは最適な医療を受けるために、自らの疾患、健康や社会背景などに関する情報を提供する責務があります。
- 診療内容の理解と医療への協力**
患者さんは、自ら診療内容を理解するように努め、医療に協力の責務があります。
- 社会的なルールの尊重と医療環境づくりへの配慮**
患者さん社会的ルールを尊重し、病院の規則を守り、他の患者さんの治療や療養に配慮する責務があります。



球磨郡公立
多良木病院企業団
TEL0966-42-2560

- 総合健診センター「コスモ」
TEL0966-42-2410
- 介護老人保健施設「シルバーエイト」
TEL0966-42-5288
- 上球磨地域包括支援センター
TEL0966-42-6006
- 居宅介護支援事業所
TEL0966-42-2560(内線810)
- 在宅医療センター
訪問看護ステーション「たいよう」
TEL0966-42-3301
- 病児・病後児保育施設「ホット館」
TEL0966-42-2828
- 球磨地域在宅医療サポートセンター
TEL0966-42-2665

診療科受付時間(2024年9月現在)

【午前 / 8:30~11:00】※ 再診の予約・変更などは午後1時30分から午後3時で受付いたします。

診療科	医師	月	火	水	木	金	土
内科・総合診療科	常勤	○	○	○	○	○	—
循環器科	常勤	○ (非常勤)	○	○	○ (非常勤)	○ (非常勤)	—
呼吸器科	非常勤	○	○	—	○	—	—
消化器科	常勤	○	○ (新患のみ)	○	○ (新患のみ)	○	—
肝臓病外来	非常勤	—	—	—	—	第1	第3
外科	常勤	○	○	○	○	○ (緩和)	—
整形外科	常勤	○	○	○	○	○	—
脳神経外科	非常勤	—	—	—	○	—	—
産婦人科	常勤	—	○	○	○	—	—
小児科 0966-42-2596	常勤	○	○	○ (非常勤)	○	○	—
泌尿器科	非常勤	○	—	—	○	○	—
腎臓内科 ※完全予約制	非常勤	—	—	—	—	第2・第4 (午後)	—
眼科	常勤	○	○	○	○	○	—
皮膚科	非常勤	○	—	—	○	—	—
歯科 0966-42-2323	常勤	○	○	○	○	○	—
訪問診療	常勤	○	○	○	○	○	—

* 肝臓病外来は完全予約制です。〈予約：消化器外来（内線 105）13：30～15：00〉

* 腎臓病外来は完全予約制です。〈予約：内科外来（内線 108）13：30～17：00〉

受付時間は第2、第4金曜日の13：30～15：00です。

* 歯科・小児科は午後も受付ます。

* 急患は上記受付時間外でも受け付けております。

詳細は、来院前にお問い合わせください。

交通アクセス

車：人吉インターより22km（約35分）
人吉球磨スマートインターより17km（約26分）
バス：九州産交バスを利用〈公立病院前下車〉



編集後記

今年の夏は猛暑が続きましたが皆さん体調など崩されなかったでしょうか？

私事ですが健康診断の結果を反省し、猛暑の厳しさが緩んだ朝に散歩を始めました。

新しい習慣も、楽しみながら定着させたいと思います。

皆さまも朝の涼しい時間にゆったりお散歩はいかがですか？

