

メンタルヘルス相談事業のご紹介

このたび城西病院および城西ビオスクリニックでは、企業に勤める社員のメンタルヘルスケアを支援する部門として「心の健康相談室」を開設しました。

最近ちょっと疲れていると感じていませんか？「こんなこと人に言えない」「誰にでも悩みはある」など、一人で悩んでいないで、思い切って話してみませんか？専門医やカウンセラーがあなたのお話を伺います。

平成18年3月31日に厚生労働省から「労働者の心の健康の保持増進のための指針」が出されました。事業者は、この指針に基づき、各事業所の実態に即した形でメンタルヘルスの実施に積極的に取り組むことが望ましい

としています。これが「心の健康づくり計画」といわれるものです。

「心の健康相談室」は、企業の社員とその家族の方が個人的な悩みを専門の医師やカウンセラーに、会社には全く知られることなく相談できるプログラムです。
※ただし、利用するにはあらかじめ企業との契約が必要になります。契約の詳細については下記までご相談ください。

城西病院 総務部

Tel (088) 631-0181

Fax (088) 631-0186

医療法人 睦み会 城西ビオスクリニック外来担当表

診療時間	月		火		水		木	金		土	
	1診	2診	1診	2診	1診	2診		1診	2診	1診	2診
9:00~12:00	松原		松原	高野	松原		休み	松原		松原	
14:00~18:00		井上		植村					小谷		

レストランビオスのご案内

～体の中から健康に！～

レストランビオスは、マクロビオティック料理の専門店です。マクロビオティックとは、マクロ（＝大きい）ビオ（＝生命）ティック（＝方法）の3つの語彙を持ち、その意味は「長く思いっきり生きるための生活スタイル」となります。一言で言い表すと、環境に合わせて心地よく暮らすための方法です。

メニューは、陰陽五行（東洋思想）に基づき、地元で収穫された旬の食材を中心に、肉魚介類、乳製品、卵、精白された砂糖、化学合成された添加物等を一切使用せず、皆様に提供させていただいております。

「人間とはその人の食べたものである」というイギリスの諺にもあるように、食べるもので体も心も変わっていきます。マクロビオティック料理は体の栄養バランスを整えるので、免疫力アップや健康維持、体質改善、美肌効果も期待できます。

新町川を横目にゆったりとくつろぎながら、旬の食材を楽しんでください。スタッフ一同、ご来店お待ちしております。



《メニュー》

日替わりランチ (850円)・玄米おにぎりセット (500円)
本日のスイーツ (500円)・穀物コーヒー (300円)
オーガニックコーヒー (300円)・オーガニックティー (300円)

徳島市佐古1番町5番2号 城西ビオスクリニック内2F

TEL&FAX:088-656-6316

営業時間:朝9時～夜6時(ラストオーダー 夕方5時)

ランチは11時30分～無くなり次第終了

定休日:木曜・日曜・祝日

ハピネス城西 ～あなたが主役～

ス・タ・ツ・ラ・紹・介

総務部



総務部スタッフ一同は、患者の皆様を明るくお迎えする病院の顔として、いつも親切で丁寧な対応を心がけています。また、初診の受付手続きや入院手続き、および各種医療保険などの手続きについてわかりやすくご説明できるように努めています。総務部はこうした窓口を担当する総務課のほかに、医療事務を担当する医事課、病院経理を担当する経理課があります。お気づきの点がございましたら、どのようなことでも結構ですので、外来の意見箱に遠慮なくご意見、ご要望をお寄せ下さい。

イベント 紹介

運動会が行われました

10月4日に秋の運動会が開催されました。プログラムには玉入れや二人三脚などの運動会恒例のものから、職員を仮装させる、といったユニークなものまであり、たくさんの患者様が参加されていました。みなさんとても楽しそうでいい表情をされていました。



心と身体 健康教室の お知らせ



当院では毎月第4土曜日に、患者様、ご家族の方、各種関係機関、地域の方を対象に、「心と身体健康教室」を開催しております。皆様が普段疑問に感じる、食や食生活のことなど様々なテーマを取り上げたり、楽しいレクリエーションを行ったりしています。

10月には当院の斎藤栄養士を講師に迎え、「ストレスと栄養」というテーマで、ストレスに効果のある食材やメニューの紹介があり、参加者の方にも身近なテーマで参考になったかと思います。今後も様々な内容を考えておりますので、是非お気軽にご参加ください。