



# みなみとよたにゅーす

令和7年10月11月 合併号、Vol. 208

## 2025年 秋の防災訓練

11月21日(金) 実施

今回の防災訓練は、「夜間に地震があり病棟において火事が発生した」という想定で訓練が進められました。

一連の避難訓練が終了後、水消火器を使用した消火訓練が実施されました。



# Pちゃんねる Vol.25

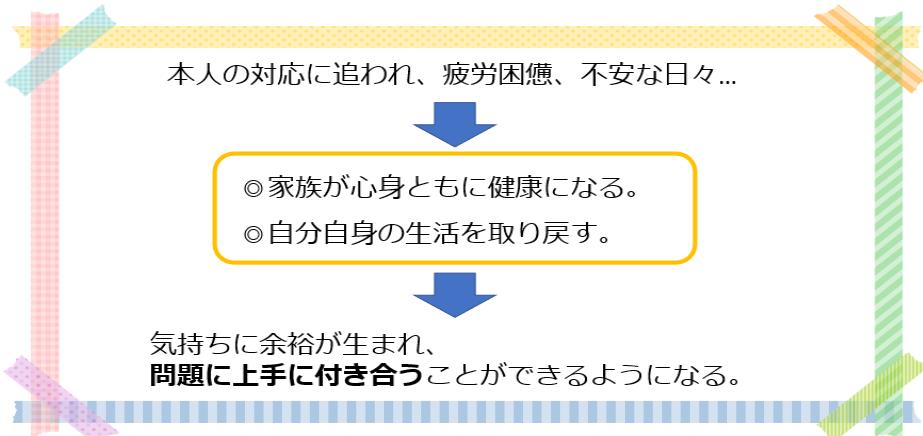
PSW部からの  
お知らせコーナー



## 今回のテーマ：あなた自身の生活を豊かに

あなたはこれまで、「本人の問題をなんとかしよう！」と、あなたの時間や、お金や、エネルギーを費やしてきたかもしれません。

そんな方にこそ、**自分の生活を豊かにしてほしい** のです。



ここからは、あなたの生活を豊かにする方法をいくつか紹介します♪

あなたの努力は、評価されて当然です！まずは自分自身を褒めてあげてください。できれば、声を出して褒めてあげてください。

STEP1

自分をほめる

<自分をほめる言葉の例>

- ・本当によく頑張ってきた。
- ・大変だったね。一人でよく辛抱してきたね。
- ・家族教室に出かけて、勉強している自分はえらい！
- ・前よりも状況にうまく対処できた！



どんな小さなことでも、毎日がんばっている自分に優しい言葉をかけてあげましょう。

次に、頑張ったあなたは “ご褒美” を得るべきです！

## STEP2

## 自分に報酬を与える

がんばっている自分に報酬（ごほうび）をあげましょう。

◆ レベル1：お金も時間もかからない報酬



◆ レベル2：少しだけお金と時間が必要な報酬

◆ レベル3：多少まとまったお金と時間が必要な報酬

頑張ったレベルによって、ご褒美のレベルを設定しておきましょう。

例えば、

レベル1：YouTubeを観る

レベル2：コンビニスイーツを食べる

レベル3：県外に旅行に行く などなど

ゲーム感覚で楽しいですよ♪

### 報酬の例



レベル1 (無料・手軽)	レベル2 (時間・低額)	レベル3 (時間・費用)
自分をほめる ゆっくり風呂に入る 散歩する 昼寝する 音楽を聴く 友人とお喋りする 一人になる 何もしない	本を読む 日記を書く 楽器を弾く ガーデニング 縫い物や編み物 本屋をぶらぶらする 映画を観に行く カラオケに行く	ランチに行く 美容院やエステに行く マッサージに行く 温泉に行く 服や化粧品を買う 部屋の模様替えをする ジムに通う 講座を受講する

あなたには、あなたの人生があります。自分のことを後回しにせず、自分のこともケアしてあげてください！

### サブちゃんねる

はじめまして。新人職員の山Pです。

先日、推しのライブに行きました。目の前を通った推しの後ろ姿しか見れませんでしたが、貴重な後ろ姿を見て幸せです。これからよろしくお願ひします！



山P

**困り事・ご相談があれば、気軽にPSWへお声掛けください！**

# 心と体のリハビリテーション

## 北1、そうめん・かき氷・的当てゲーム

9月29日(月)実施 晴れ

北1大ホール にて

参加人数15名以上

### 《実施内容》

- ・ そうめんの会食
- ・ かき氷
- ・ 的当てゲーム



今回のレクリエーションは、そうめん・かき氷の会食と、的当てゲームをしました。そうめんは、前回に続き好評だったので良かったです。かき氷は、少し時期はずれてしまったのですが、患者様は「おいしかった」と言ってくださったので良かったです。的当てゲームも景品を用意して患者様も喜ばれていたので、これからも、続けていきたいです。



## 北2、閉店予定イトーヨーカドー ツアー

実施日：10月16日(木) 雨 10名参加(+スタッフ5名)

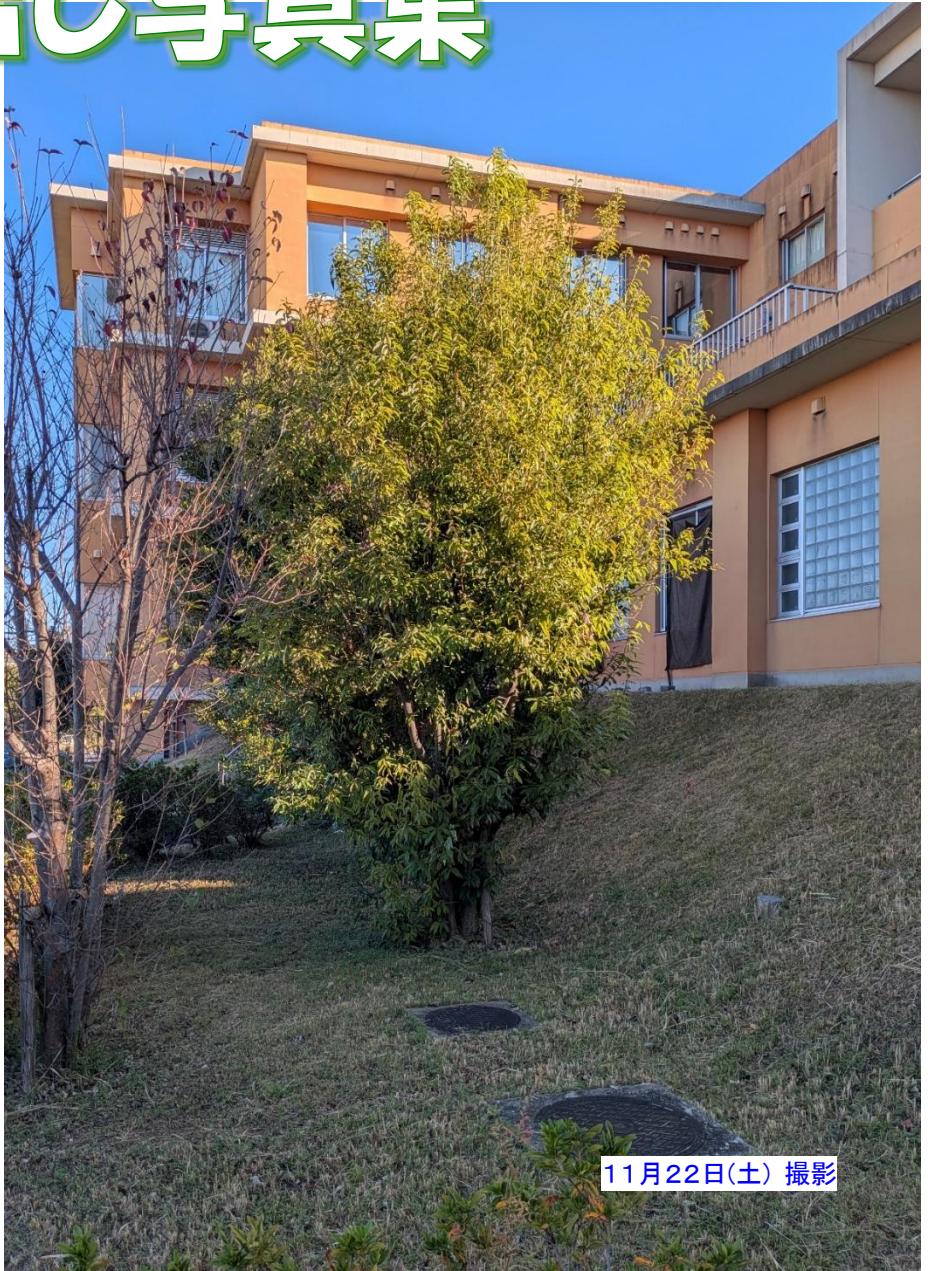
### 《実施内容》

- ※ イトーヨーカドー内で各々飲食や買い物を楽しむ
- ※ マクドナルドやサイゼリヤで食べる方、ヨーカドー店内で惣菜を購入しフードコートで食べる方などがありました。

“みんなでごはんを食べたり買い物をしたりできて  
楽しかった！”という感想も頂いて好評でした。



## はみ出し写真集



11月22日(土) 撮影



---

編集・発行：医療法人豊和会 南豊田病院 広報委員会

〒470-1215 豊田市広美町郷西80

TEL 0565(21)0331 Fax 0565(21)0508

ホームページ <http://www.minamitoyota-hp.or.jp/>

南豊田病院の院内新聞  
より対外用に抜粋およ  
び編集しました。