医療法人財団つばさ　行橋厚生病院　広報誌

ココロだより

Vol. 23
2026 年 秋号



Contens

・デイケア「ひだまりコース」のご紹介
・季節の変わり目とこころの健康
京築 Topics　行橋で育つ、旬の味「おいしい菜」

Photo by momo

京築Topics 第23回



行橋で育つ、旬の味「おいしい菜」

「おいしい菜」は、行橋市を含む京築地域でも栽培されている菜花の一種です。秋から春にかけて出荷され、鮮やかな緑色と茎の食感、ほのかな苦みが特徴です。

おひたしや和え物、炒め物、汁物など、さまざまな料理に楽しめます。食卓に季節の彩りを添える、地元で育った旬の味。

店頭で見かけた際には、ぜひ味わってみてください。

編集後記

暑さも和らぎ、心地よい秋風を感じる季節となりました。秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、さまざまな楽しみがあります。

身近な秋を見つけながら、思い思いの時間を楽しみたいものですね。日中と朝晩の寒暖差が大きくなる時期でもありますので、体調を崩されないよう、どうぞお気をつけてお過ごしください。

医療連携室　齊藤

認知症予防に脳トレ！

次の４つを見比べて、
ひとつだけ種類が異なるものを
選びましょう。

りんご　かき
さつまいも　なし

ヒント　野菜かな？果物かな？

答え：さつまいも（ほかの３つは果物です。）

財団理念

社会貢献

基本方針

職員の幸福を追求し、誇りと
やりがいの持てる病院を目指します

医療の安全と質の向上に努め、
患者様の健康を追求します

医療の発展に努め、地域社会から
信頼される病院を目指します

医療人の育成に励み、
学問の発展を追求します

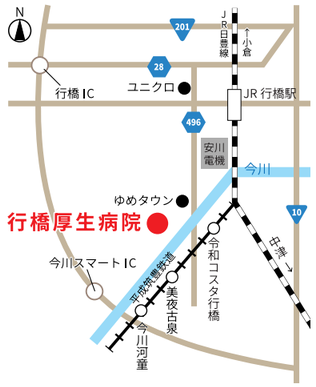
■心療内科　■精神科　■循環器内科
■リハビリテーション科　■内科

医療法人財団つばさ
行橋厚生病院
〒824-0041　福岡県行橋市大字大野井640番地
お問い合わせ　0930-23-1230

アクセス

【車をご利用の場合】
東九州自動車道
今川 IC より約３分

【電車をご利用の場合】
JR 日豊本線 行橋駅
（博多駅から特急で１時間）
から車で約５分（2km）



インスタグラムはじめました！

求人情報など掲載しています！
いいね❤とフォロー
お待ちしています

@YUKUHASHI_KOUSEI_HP



デイケア

ひだまりコースのご紹介

デイケアとは

デイケアでは、安定した日常生活や社会復帰 などを目的に、さまざまなプログラムを通して、自分らしく地域で生活できるようリハビリを行います。

当院のデイケアには、ライフスタイルや困り事、目指したい事に合わせて２つのコースがあります。

夏号では「つばさコース」をご紹介しました。今号では「ひだまりコース」をご紹介します！

ひだまりコースってどんなところ？

ひだまりコースは、“**現状の生活を充実させていきたい方**”が主に参加されています。

趣味活動やスポーツ、調理、院外活動などのプログラムを通して、症状悪化による再入院や身体機能の低下を防ぐリハビリを行っています。

活動内容

- **趣味活動**
  カラオケ・手芸・将棋など
- **スポーツ**
  風船バレー・ウォーキング・バドミントンなど
- **調理**
- **院外活動**



みんなで楽しく
活動しています！



このような方におすすめ

「生活リズムを整えたい」

「自宅に居ても何もすることがない」

「体力が衰えてこのままでは心配」 など



一人で悩まずデイケアで
一緒に過ごしてみませんか？

見学・体験できます

- 見学後、体験利用ができます
- 体調や新しい環境に不安のある方は、半日の利用から始めることも可能です
- 送迎についてもご相談いただけます

デイケアの見学は随時受け付けています。
ご興味のある方は、まずは主治医へご相談ください。

季節の変わり目、こころや身体の変化がおこりやすい時期です。

季節の変わり目と こころの健康



秋から冬にかけては、気温が下がり、日照時間も短くなるなど、私たちを取り巻く環境が変化していきます。

「なんとなく身体がだるい」「気分がすぐれない」「朝起きるのがつらい」など、いつもと違う変化を感じることはありませんか？

まずは、ご自身のこころと身体の状態に目を向けてみましょう。

最近のご自身の状態を振り返り、当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

- □寝つきが悪い、夜中に目が覚める
- □朝、なかなか起きられない
- □身体がだるい、疲れやすい
- □食欲がいつもより増えた・減った
- □気分が落ち込みやすい
- □何をするにも億劫に感じる

さて、いくつチェックがつきましたか？
季節の変わり目は、無理のないペースで過ごすことが大切です。

当てはまる項目がひとつでもあった方は、これからご紹介する４つのポイントを参考に、できることから取り入れてみましょう。

毎日の生活でできる

「こころと身体を整える4つのポイント」

睡眠

生活リズムを整える

起床・就寝時間を意識し、朝は光を浴びるなど、規則正しい生活を心がけることがポイントです。

食事

毎日の食事を大切に

できるだけ決まった時間に食事をとり、バランスのよい食事を意識してみましょう。

運動

無理のない範囲で身体を動かす

散歩やストレッチなど、自分に合った方法で身体を動かすことも、気分転換のひとつです。

休息

ほっとできる時間をつくる

疲れを感じたときは無理をせず、ゆっくり休んだり、好きなことを楽しんだりする時間も大切にしてみてください。

☑ 気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

「いつもと違う」と感じる状態が続いているときは、一人で抱え込まず、身近な人に話したり、医療機関へ相談したりすることも大切です。

こころや身体のことで気になること、お困りのことがありましたら、お気軽に当院へご相談ください。

お問い合わせ　0930-23-1230（医療連携室まで）