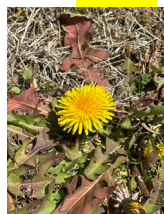


## 弥生だより 【感謝の日】



3月9日は感謝の日です。

皆さんは日記をつけておられますか？

日記をつけている人は男性より女性の方が多く、20代・30代・60代の30%の方が日記をつけているといわれています。

もし日記をつけるのとすると、何を記載されますか？その日にあったことや体調のこと、自分の思いを書いてみようかな？と思われる方が多いと思います。

今回は【感謝日記】というものを紹介したいと思えます。

感謝日記とはその日あった【ありがとう】と思った事を書きだす日記です。対象は人に関係なく、ペットや景色、天気どんなものでも構いません。

例えば「うちのネコちゃんかわいくてありがとう」や「晴れてくれてありがとう」と書き込むだけです。

感謝日記の一番の効果は「感謝」に毎日意識を向けることで知らず知らずポジティブな思考に変化していくことです。自己肯定感が上昇し、幸福度も高まります。最短期間から変化される方もいらっしゃるそうです。

季節の変わり目に気持ちの落ち込む方がいらっしゃると思います。是非季節が変わるこの時期に感謝日記付けてみてはいかがでしょうか？

\*家族、友人など身の回りの人に心の中では感謝すれど、直接【ありがとう】を伝えるのは照れ臭くてなかなか言えないという方はいらっしやいませんか？かきう私も父や母も含め家族になかなか直接【ありがとう】と書けないでいます。ぜひ【ありがとうの日】を口実にご自身のお気持ちを周りの方に伝えてみてはいかがでしょうか？さきとお互い幸せな気持ちになれると思います。

## お知らせ (つなぐ)

先に、Instagram に発表掲載させていただきました。玲生会が10年の節目として作成していた冊子【つなぐ】が、一年以上練習、何度も練り直してようやく完成いたしました。

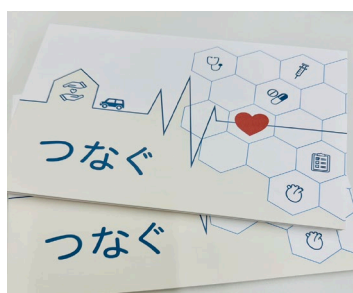
国が進める在宅医療の目的や実際の利用について、玲生会の在宅医療の内容がより具体的にイメージできるように内容になっています。

実際に関わらせていただいた10のエピソードも医師、看護師、療法士、相談員、事務職員それぞれの視点からのコメントも載せられています。

「つなぐ」に込められた想い

人として、医療従事者として心の【つながり】を大切にしながら、患者さまやご家族さまの思いを【つなぐ】

そして、これまでに関わらせていただいた全ての皆さまからの学びを未来に【つなぐ】地域医療に貢献できる玲生会でありたいとの思いが込められています。



## にん内科よりお知らせ マイナンバーカードをお持ちの方へ

当院では、マイナンバーカードを健康保険証として使用いただけます。

以下 厚生労働省より マイナンバーカードを保険証として使うと【ポイント1】 より良い医療が可能に

初めての医療機関等でも、薬剤情報等の閲覧機能を使えば、今までに使った薬の情報が共有でき、より良い医療がうけられるようになります※閲覧できるのは医師・歯科医師・薬剤師等有資格者のみです。

【ポイント2】 手続きなしで限度額以上の一時的な支払いが不要に  
限度額適応認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます