きょうもあしたも、
みんなで

ふ fu ふ fu ふ fu

まちと
くらしと
からだと
ひとと

川崎病院 広報誌
vol.81
2025.7月号

HP

バックナンバー

ふ、ふ、ふなお便り

かわさきさんからの
お便りが届きました

働き方が変わった今 気づいた大切なもの

ダウンシフト。今までの生活のペースを落とし、ゆとりある生活へ移行する言葉。無理のないライフスタイルを送る意味。この度、私は定年を迎え、働き方が変わりました。人生の半分以上を家族のため、子どものため、親のため、自分以外の誰かのために頑張ってきた今だからからこそ、気づいたことがあります。それは、「時間」。働き方を変えてできた「時間」でした。働き詰めの毎日から思い切ってギアを落とすと、周りの景色や季節を感じる余裕ができました。自分のことは後回しにしてきたからこそ、これからは「自分のために」費やす時間をつくりたいです。したくても時間がなくできなかったことはたくさん……。実家へ帰り母の顔を見てごはんを一緒に食べること、孫と公園に行きサッカーボールを蹴ること、保育園のお迎えに行けるように乗れない自転車の練習をすること、学生時代の友人に会いに行くこと。したいことはたくさんです。人生の後半戦に入り、与えられた限りある時間のなか、どう過ごすか、「自分を輝かせる自分だけの幸せの時間」探しが始まったばかりです。

総務課
本石 順子さん

今回のテーマは「新しい働き方」。アイドルとして活動しながら、
アパレルデザイン、グラフィックデザイン、MV制作まで手がける
マルチタレントなクリエイターであるusabeniさんと、
産業医としてたくさんの働く人たちの健康を支えている船橋徹先生が
これからの「働く」について語りました！

自分の体の声を聞く

船橋 usabeniさんはどんなふうに働いているんですか？

usabeni 15歳からアイドルとして活動していて、2020年に神戸でアパレルを中心としたセレクトショップを開きました。振り付けや楽曲のアートワーク、アパレルやグッズのデザインも自分で制作することが多いです。東京と神戸の2拠点で働いているかたちですね。

船橋 本当に幅広くて、クリエイティブなんですね。私は父が写真を仕事にしていて、その背中を見て育ったせいか、クリエイターさんはすごいなあと思っています。

usabeni YouTubeなど、多くのメディアやSNSのおかげで、本当にさまざまな活動の仕方ができるようになりました。

船橋 いろいろな職業の方と接するなかで、クリエイティブなお仕事をされている方は、仕事の最中はアドレナリンが出るとおっしゃる方が多い印象です。

usabeni はい、特にライブ中がそうですね。楽しいのですが、体力や頭をかなり使うので、継続するためにもライブの回数を以前より減らして、神戸のお店を始めました。

船橋 アドレナリンが出る機会が多いお仕事だと、体調不良に気が付きにくいこともあるようなので、どうか気をつけてくださいね。

usabeni その点では、私は「がんばりすぎない」「いやなことはしない」を大事にしているので、やってこれた気がします。

無理なく長いキャリアを

usabeni 先生はどんな音楽を聴きますか？

船橋 クラシックが好きで、よくコンサートを聴きに行きます。usabeniさんは、どんなふうに作詞をされているんですか？

usabeni 基本的には同世代に向けて作っていますが、こんな生き方があると10代に届けたい気持ちもありますね。

船橋 すごいですね。さまざまなことに挑戦し、継続されているモチベーションはどこにあるのですか？

usabeni たくさんの人に届けたいという気持ちですね。最近は気持ちに変化があって、無理なく長くステージに立ち続けたいという思いが強くなりました。でも、全て自分次第な働き方を選んでいるので、不安を感じることもあります。普段からできる対処法ってあるんですか？

船橋 不安は人に聞いてもらうのがいいかもしれません。解決には至らなくても、心が軽くなることがあります。

体は食べたもので できている

船橋 ところで、アイドルをされていると、やはり食事には気をつかわれていますか？

usabeni 食事にはかなり気をつけています！
アイドルの世界には、痩せるためにサラダしか食べないといった極端な食事制限をする人やグミしか食べないといった偏食の人もいますが、私は太らない程度に健康的に食事をとるようにしています。

船橋 人の体は食べたものの積み重ねでできていて、特に骨は若いころの食生活に影響されるので、よい心がけですね。

フリーランスも健康診断に行こう！

船橋 フリーランスで活動されていますが、健康診断には行かれていますか？

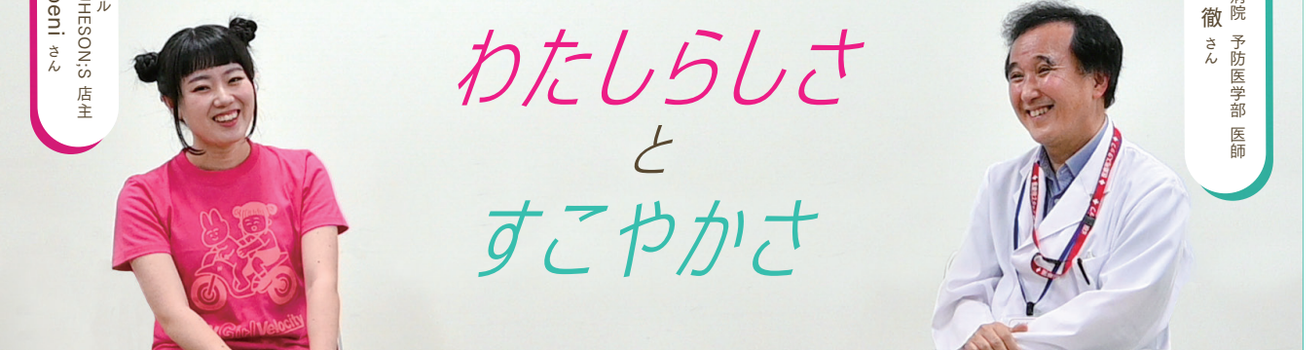
usabeni 実は行ったことないんです。ヨガをしたり、たくさん散歩したり、自分なりに健康には気をつけているつもりですが……。

船橋 そうなのですね。無料で健診を行なっている市町村もあります。ぜひ、ご自身の住民票のある市町村で受けられるか調べてみてください。

usabeni フリーランスだとそういう情報は自分で得ないといけないのですよね。

船橋 かかりつけの医療機関を決めて、長い目で健康管理をしてもらうのもおすすめですよ。

usabeni 自分なりの努力だけではなくて、専門家にみてほしいですね。友人のアイドルたちにも健康診断に行ってほしいです！



わたしらしさ と すこやかさ

アイドル NARUHESON;S 店主 **usabeni** さん

川崎病院 予防医学部 医師 **船橋 徹** さん

川崎病院 で はたらく人々

田川 奈穂子 たがわ なおこ

臨床工学部 臨床工学技士 人工透析・ME機器管理

臨床工学部ってなにをするの？
病院内で使用されている機器が正しく動いていることを確認するため、日常点検や保守を行い、医師や看護師と連携しながら機器を通し、患者さんのサポートを行っています。透析業務では看護師と一緒に症状の変化などを観察し対応しています。患者さんの体調をうかがうためにはコミュニケーションが大切で、些細なことでも話せる雰囲気をつくれるようにと心がけています。

Q1 最近、笑ったことは？

A 飼っている猫が普段見ない姿で寝ていたり、真剣な顔で何かをしていたりするときに笑っています。かわいくてたまらないです。

Q2 昨日の夜ご飯はなにを食べましたか？

A ささみ大葉チーズ巻き、ほうれん草のおひたし、マカロニサラダ、味噌汁

Q3 仕事をしていて印象に残っているエピソードを教えてください

A 仕事を少し休んだとき、患者さんに「最近、顔見てなかったけど大丈夫だった？」と温かく声をかけていただいたこと。私も患者さんに励まされて元気にしてもらっていると、うれしかったです。

Q4 ワークライフバランスはどうですか？

A 今はいい感じです。今後、出産してからどんな風に変わるのか不安もありますが楽しみです！

Q5 ワークライフバランスで心がけていることはありますか？

A ONとOFFの切り替えをし、必ず休息を取るように心がけています。

Q6 無人島にひとつだけ持っていくとしたら？

A ナイフ。食材や道具の作製まで幅広い用途で使用できるから。

Q7 食事で気をつけていることは？

A 暴飲暴食はせず、バランス良く食べる！

Q8 人間以外の生き物に生まれ変われるなら？

A 飛べる鳥。世界中を空の上から眺められ、旅ができるから。

Q9 気分転換したいときには、何をしますか？

A 家の中の掃除と断捨離。やっていると、すぐに時間が経ってしまって、半日が終わってしまうんです。

Q10 きのこの山、たけのこの里どっち派ですか？

A たけのこの里。チョコレート下部分のサクサクしたビスケット感がベストマッチ。

最近のかわさきさん information

イベント紹介

7月18日(金)14:00〜15:00 無料

学び楽しむ、医療のこと
かわさき健康講座

肩と手の不調のナゼを解決!
〜作業療法士がよくある
質問と回答を一挙公開〜

講師:作業療法士 宮下悠紀
場所:西橘自治会館

8月9日(土)11:00〜16:00 無料

サマー・クラフトパーティー2025
オリジナル紙袋をつくろう

場所:ふたば学舎3階・講堂
神戸市長田区二葉町7-1-18

8月23日(土)11:00〜16:00 無料

湊川公園手しごと市

血圧測定体験、文具交換会
場所:湊川パークタウン1F

9月26日(金)14:30〜15:30 無料 要予約

学び生かす、医療のこと
かわさき健康講座

病気と向き合い、
いのちを守る医療と介護の未来

講師:副院長／内科総括部長
医師 松田守弘
場所:神戸市立婦人会館4F「つばき」

NEWS

- **クラウドファンディングは目標金額を達成! 応援いただき、ありがとうございました。**
- **「みんなの救急車」のデザインを神戸電子専門学校の学生さんが担当してくれます**
- **院内のデジタルサイネージを全面リニューアルしました!**

かわさきさんの ふ、ふ、ふな日常

川崎病院の職員がリレー形式でお送りする、1コマの日常。

光るきのこを育てたよ!

このマチこのヒト

お気に入りを見つけて

NARUHESON;S

アイドル/「NARUHESON;S」店主・usabeniさん

お店について

神戸市中央区
多聞通4丁目2-7

神戸にて不定期で
実店舗をオープンしています。
最新情報はInstagramにて
発信しています。

Instagram

高速神戸駅から北に上がってすぐの路地にある「NARUHESON;S(ナルヘソンズ)」は、アイドルのusabeniさんによるセレクトショップ。

Tシャツやキャップなどのアパレルやグッズ、ZINE*が並んでいて、その多くはusabeniさん自身によるデザイン。アイドルとしてだけではなく、デザインや編集、プロデュースといったマルチな才能と働き方を感じられる空間です。usabeniさんが15歳から発行をつづけているZINEは要チェック。なかでも旅の記録系がおすすめです。

店主が東京と2拠点で活動していることから、常に開店しているわけではないので、来店時はInstagramで開店スケジュールを事前にチェックしてくださいね。

*ZINE(ジン):個人発行の小冊子や雑誌のこと。
出版社を介さない独自の出版物として人気が高まっています。

編集後記

私たちは人生の多くの時間を「働く」ことに費やしています。働き方が多様化した現代では、好きなことを仕事にしている方や、働く時間、場所を自分で選べる方もずいぶん増えました。ウェブサイトやSNSで健康に関する情報が手軽に手に入るようになり、健康への関心を持つ方も増えています。自分で選択できる時代だからこそ、正しい知識を持った上で、ご自身にとって最適な選択をしてほしいと考えています。病院の広報誌は、若い世代の方々に手に取ってもらうのが難しいので、いろいろな仕掛けを考えています。今回「usabeniちゃん、かわいい!」と、この広報誌を手に取ってくださったあなたが、少しでも長く健康で楽しい人生を送れることを願っています。

Instagramで情報を発信中!

医療法人 川崎病院
KAWASAKI HOSPITAL

〒652-0042
神戸市兵庫区東山町3-3-1
078-511-3131
www.kawasaki-hospital-kobe.or.jp

発行責任者:病院長 西村元延
編集責任者:広報室 黒石枝里奈