



since1954

のむらだより

2016
VOL 328
2月

発行所・医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 <http://www.shuwakai-nomura.or.jp/> 発行人・平野 学

地域生活支援 ハウスのむら だより



ハウスのむらの 新年を祝う お食事会

二〇一六年一月一日、ハウスのむらでは恒例の「新年を祝うお食事会」を開催しました。



三回目を迎える今回も、厨房スタッフが年末から心を込めて準備、手作りの「ミニお節料理」が並べられ、利用者・スタッフ総勢三〇人が参加し、和やかで楽しい食事会となりました。

今年は吉永ケアマネジャーと田中アキエさんが着物を着て登場！お屠蘇を一人ずつに振る舞い、会場の雰囲気もより一層華やかになりました。利用者の方からは今年の抱負を一言ずついただきました。デイサービスご利用の遠藤妙子さんは「今年の目標は、何事もなく休まずデイサービスに来ることです」と抱負を述べました。

特別企画では、恒例となりました厨房スタッフの景山さんによる「♪詩吟」が披露され、会に華を添えました。短い時間ではありましたが、多くの人の協力で、今年もハウスのむらのお正月を楽しく過ごすことができました。また来年、元氣にお正月を迎えられることを願っています。

ハウスのむら 施設長

安井 直樹

もちつき大会



日時 2016年2月27日(土)10時～

場所:地域生活支援ハウスのむら

参加費:お1人様500円

寒餅食べて
健康な1年を!

お楽しみに!

スペシャル
ゲスト

ゆがふバンド(琉球民謡)

12時20分頃～

お問い合わせ:もちつき実行委員会 TEL06-6487-0161

主催:野村医院・地域生活支援ハウスのむら



マイナンバーは慎重に

みさき漁

ふれあい

● マイナンバー
「個人番号
(正確には社会
保障・税番号)
」制度について、調
べれば調べるほど、国民・市
民に何ひとつ良いことが
見当たりません。役所的
には、税金の取り立てを
強化し資産調査に使える
でしょうが、反対に所得
水準を把握して生活保護
基準以下の世帯に生活保
護法を適用する貧困者へ
の福祉施策は考えられて
いません。活用予定とさ
れていた総合合算制度
(医療・介護・障害など
にかかる過重な自己負担
金の軽減策で、合算して
一定基準以上の超過分を
国が負担する制度)は、
「軽減税率」のために見
送られました。点字表示
が無いので、視覚障害者
には利用不可です。つま
り弱者への配慮が全く無
いのです。昨年七月実施
の内閣府の世論調査で
は、三四・五%の方がプ
ライバシー侵害を、三八
・〇%の方が不正利用に
よる被害を懸念していま
す。顔写真付きのカード
の紛失や盗難による情報
漏れ・「なりすまし」な
ど悪用される危険度は大
きいです。弁護士坂本
団(まどか)さんは市役
所からの「個人番号通知
カード」は大事に保管
し、市役所への個人カ
ードの交付申請↓取得は慎
重にと呼びかけていま
す。今は消極的な対応が
望ましいです。(S・Y)

阪神・淡路大震災21年 メモリアル集会



東日本大震災被災者に 想いを寄せて

一月十七日(日)、神戸市勤労会館において二十一年目となる阪神・淡路大震災メモリアル集会が開催され三百人が参加しました。

復興県民会議事務局長の岩田伸彦氏は、昨年一年間の取

り組みを報告。災害援護資金制度は、東日本大震災を受け、返済期限から十年経過して返済能力がなければ返済免除になるなど大きく改善。被災者生活再建支援法は、全壊

浪江町長が 記念講演

集会の後半は、福島県浪江町長の馬場有氏(なまのう)が「浪江町が受けた原発災害と現状」と題して記念講演を行いました。地震と津波によって死者一八二人を出した浪江町は、原発事故により町内全域二万一千人超の町民が全て避難対象となり、現在も避難指示が継続しています。馬場町長は原発事故当時について、通報連絡協定があったにもかかわらず東電から連絡がなく、報道によって事実を知り、県や国からも避難指示の連絡がなかったため、独自で避難することを決定し町民を避難させたことを時系列で説明。原発事故から四日後には、隣の二本松市と直接交渉し了解を得て避難。避難先の医療機関がいっぱいになり薬が不足したため、職員が独自に調達し体育館に臨時診療所を開設したなどの話があ



馬場有浪江町長

りました。現在の復興の状況は、福島県の復興公営住宅の完成戸数が必要数の一七・六%と、三年で五〇%になった阪神・淡路大震災と比べて復興が遅れており、原発事故が復興を困難なものにしていることを紹介し、事故の原因究明もなく避難計画もない中で原発を再稼働しようとする東電や国に対して「震災から何を学んでいるのか」と批判しました。馬場町長は、復興の取り組みとして、タブレット端末を利用してたきぎすの維持や、県が二年に一回しか実施しない甲状腺がん検診を浪江町の予算で空いた年に実施していることなどを紹介し、最後に「これから一番大切なことは次の世代への防災教育で、これは大人の責務だ」と話しました。

総務 楠 良寛

地域生活支援 ハウスのむらだより



●地域交流イベント
プチミュージカル
サウンドオブミュージックを
開催しました

一月二十三日(土)、さくらメゾピアノ音楽教室の皆さんによる「プチミュージカル サウンドオブミュージック」を開催しました。素敵な映像に合わせたピアノ演奏や、五歳から一〇歳の子どものピアノ演奏、奏の他、大道芸のバルーンアートが出来るサクセス奏者の

方々が急ぎ来てもらえることになり、いっそう華やかな雰囲気になりました。子どもたちの出番の時、楽器の部品が無くなり、なかなか出て来られなかったり、参加者が急に前に出て踊りだしたり、ハプニングに会場は大盛況で、あっという間の一時間となりました。子どもたちからサプ

お詫びと訂正

二〇一五年十二月号二面の「戦後70年〜平和への想いをつないで〜」で掲載した方の氏名がまちがっていました。

誤 遠藤 妙
正 遠藤 妙子

訂正してお詫び申し上げます。

社会福祉士 藤原 節子

赤とんぼの里

体操教室



体操教室クリスマス会

昨年の十二月二十五日 が入った幕の内弁当でした。(金)、体操教室のクリスマス会が赤とんぼの里で行われ、当院からは、榎垣理事長・中田院長・山本顧問とともに三人の教室担当者が参加しました。

松会長の挨拶から始まり、今年一年頑張りましたと、労いの後、順番に挨拶がありました。

お楽しみのお弁当は、いろんな違う具のおこわにぎりです。

＊締切の都合で今月号になりました事を詫言致します。

総務 徳士美由紀



春の訪れ

朝、大物公園の椿の木の下を通ったら「チチッ」「チチッ」と可愛い声が聞こえる。見上げると、七・八羽のメジロが枝をピョンピョン飛び跳ねています。「春だなあ」と足をとめて、しばし姿をうかがいます。人間は寒い寒いといふるえているのに…。

今回の花材は、連翹(レンギョウ)、アネモネ、紅ドラセナの三種です。レンギョウはまだ蕾ですが、咲けば黄色の冠のように、枝に直接咲きます。足元は三色のアネモネをマッス(かたまり)に生け、紅ドラセナでまとめました。

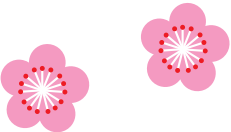
早春の花は可愛くて、かわい乙女様です。

講師 田中アキエ

生花教室

手芸教室の一品

エルクの一玉マフラー



シールはり絵 ひな祭り



- ①減塩のための便利調味料御三家(めんつゆ、ポン酢しょうゆ、マヨネーズ)を活用する。
- ②おいしく食べられる料理法を知る。炒め物は油でコーティング、魚介の臭み消しには酒を使用する等。
- ③酸味・辛みを効かせる。
- ④香味野菜(しょう

第148回

糖尿病教室

減塩の調理法について

一月十八日(月)、第一四八回糖尿病教室が開催されました。

今回は、減塩の調理法について登壇管理栄養士から話がありました。塩分の摂り過ぎは高血圧につながりやすく、高血圧を放っておくと糖尿病の合併症を起こしやすいといわれています。

ポイントは、

- ⑤うま塩食材(キムチ、梅干し、ハム、ベーコン等)の力を借りる。塩分とともにうま味があるので減塩の味方にすることもできます。
- ⑥塩分排出効果の高い食材を利用する。カリウムや食物繊維には塩分を体内から排出する働きがあります。

が、にんにく、ねぎ等)を使いこなす。

仲谷理学療法士からは、セラバンド(ゴムバンドの様なもの)を使用して座ったまま出来る運動について話があり、指導のもと運動を行いました。

外来看護師 浅原久美子



みさき漁さんの似顔絵教室 ギャラリー



生徒さんの作品

第184回 栄養教室

脂質異常症が気になる人の食事

一月十六日(土)、ハウスーマは「脂質異常症が気になる人の食事」です。

献立は、ブリの照り焼き・春雨の酢の物・具たくさん味噌汁・ご飯・季節の果物(イチゴ)です。



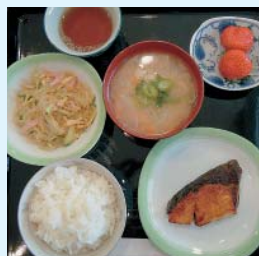
ポイント①は、①適正なエネルギーを摂りましょう。②良質なタンパク質を摂りましょう。毎食一品は献立に入れましょう。今回はブリがタンパク質です。③食物繊維を摂りましょう。血管へのコレステロールの沈着を防いでくれます。野菜に多く含まれます。④

魚の油(DHAやEPA)は血液の中のLDLコレステロールを下げる働きがあります。栄養をバランス良く摂れる献立が大切です。コレステロールを含む食品や油を極力減らし、野菜やきのこ、海藻がたっぷりの食事を摂りたいものです。

外来看護師 浦 千秋

作ってみよう栄養教室で一品

春雨の酢の物



■材料(2人分)

春雨	40g
きゅうり	1本
卵	1個
ハム	4枚
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
ごま油	大さじ2
鶏がらスープ	小さじ1

〈作り方〉

- ①きゅうり、ハム、薄焼き卵は千切りにする。
- ②春雨をもどし、食べやすい長さにカットする。
- ③Aの調味料をあわせておく。
- ④①②をボールに入れて、③の調味料を加える。

ひとり117kcal

※春雨はじゃが芋やさつまいもから採取されたデンプンを原料として作られるアジアの乾麺です。日本においては奈良県が主産地です。

栄養ニュース -189-

筋肉を育てるタンパク質

管理栄養士 笠井 裕美

材に大事なポイントは、伸縮性がある肌に着ることで、汗を吸って湿気を逃がしてくれること、身体から出る熱を保温してくれることです。

す。効果的に寒さ対策をするには、身体の先端部分をしっかりと温めるのが有効です。頭に帽子をかぶり、手袋はデザインよりもベストな長さのものを選ぶのが肝

を良くしたり、手首ウォーマーを着用するのも効果的です。

そして、こまめに脱ぐこ

とも大事です。暖かい所で着込んだままだと汗ばんでしまい、汗をそのままに

て外に出ると、どんなに着込んでいても寒さを感じま

防寒対策に効果的な暖かい服装の選び方

次に、首三つを冷やさないことです。首三つという

のは「首」「手首」「足首」

のことです。他の身体の一部に比べて皮膚が薄いので、冷えが感じやすいので

で、冷えが感じやすいので

寒い冬は、ぜひこれらのポイントを押さえて暖かく過ごしましょう。

リハビリ助手 看護師

濱口 友香

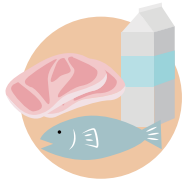


いくら運動をしても、食事でタンパク質をしっかりと摂らないと筋肉はつきません。

私たちの身体に必要なタンパク質は、体重一キロ当たり一グラム程度です。筋肉を落とさないためには筋トレが必要ですが、この効果を高めるには体重一キロ当たり一・二〜一・四グラムのタンパク質が必要です。

一食の主食でタンパク質を二〇グラム摂るには、肉や魚を平均して一〇〇グラム摂れば良いでしょう。例えば、ブリー一〇〇グラムにはタンパク質が二一・四グラム、サケには二二・三グラム、サバには二〇・七グラム、牛も肉や鶏胸肉には一九・五グラム含まれています。牛乳には一〇〇グラム中に三・三グラム含まれています。

怪我や病気、加齢などで筋肉量が減少し、身体機能が低下することで、寝たきりのリスクが



高くなります。食事でタンパク質を不足させないようにし、スクワットなどの筋トレをして、毎日たった五分でも、続けることをお勧めします。

健康情報 (兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

②月のテーマ

月曜日 自然分娩と帝王切開
火曜日 歯と歯の間の清掃
水曜日 保険でできる形成外科
木曜日 太腿の付け根の鼠径ヘルニア
金土日 全身に効く貼り薬

*11日(木・祝)は、水曜日のテーマを放送します

TEL フリーダイヤル 0120-979-451

短歌

新年に決意す戦争法廃止!

初日の出誓う平和を子や孫に残しかならぬ戦争法ぞ

いつまでも戦後よ続け

戦せぬ憲法出来て七〇年ぞ!

—西澤 求甫—

お知らせ

第185回 栄養教室

◎とき 2月20日(土)

◎ところ 地域生活支援ハウスのむら

◎参加費 500円

第149回 糖尿病教室

◎とき 2月15日(月)

午後1時〜

◎ところ 野村医院 2階会議室

◎参加費 300円

生花教室

◎とき 2月17日(水)

3月2日(水)

午前10時〜

◎ところ 城内地域学習館

◎参加費 500円

手芸教室

◎とき 2月10日(水)

◎参加費 300円

◎ところ 野村医院 2階会議室

◎参加費 300円

似顔絵教室

◎とき 3月3日(木)

午前10時〜

◎ところ 地域生活支援ハウスのむら