



since1954

のむらだより



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



美味しいおもちで お腹いっぱい!



二月二十七日(土)、ハウスのむらで第三回のもちつき大会が開催されました。
天気にも恵まれ、子どもたちもたくさん参加し、一生懸命もちつきをしている姿はとってもほほえましく、楽しいもちつきになりました。
普段は食欲のない利用者さん、何皿もお代わりをして、つきあがったもちはずいぶんなくなり、次につきあがるのを待っている



第三回 ハウスのむら もちつき大会

状態でした。「私は五皿おもちを食べた!」「もうお腹いっぱいいわ、美味しかった!」と、食事の後もおもちの話で盛り上がりました。

ゆがふバンド



(二面へつづく)



死に急ぐな!

みさき漁

ふれあい

♥昨秋、冷たい利根川に入水心中をされた親子三人の話は忘れられないです。他所事、他人事とは思えず、改めて痛ましい事件に学ばねばと思う昨今です。
報道では、当初、認知症の妻への一〇年に渡る介護に疲れた夫は、手の手術を受ける予定であったが、両親への介護に疲れた同居の娘に「死にたい」と誘ったと。また生活保護法の適用を求めて、市役所の生活福祉課と相談中であったと。その後、老夫婦は無年金者で、介護保険のサービスを受けていないし、国保の保険料も滞納で医療受診もできない状態であり、夫の収入源であった新聞配達をやめたこと、借家暮らしであったことがわかりました。貧困に喘ぎながら孤立した暮らしだったのでは?生活保護法の申請も心苦しく将来を悲観されたのかも?と一家の心理的な葛藤も推察できますが、地域の民生相談員の姿は一人も見えませんが医療の皆保険制度を求めた時の合言葉は「健康な人は病気がちの人を、富裕な人は貧しい人を支援しよう。その為に地域で連帯しよう」でした。困った時にはハウスのむらの生活支援の窓口へ駆け込みを!!

(S・Y)



鳥貴族のみなさんへ感謝状！

午後からは、もち米の寄付、真ちつき大会やその他のイベントでも毎回協力していた鳥貴族のボランティアの方々に感謝状の贈呈式が行われ、そ



の後、ゆがふバンドが琉球民謡を披露しました。うっとりするほどきれいな歌声と沖縄独特の音楽で利用者・職員みんなで盛り上がり、ゆがふバンドの方々と一緒に踊りました。最後に中田院長の閉会あいさつで無事終了となりました。

大崎 英美

琉球民謡で踊ったり盛り上がった午後

(二面よりつづき)



二月十六日(火)、総合文化センター七階第二

公害患者・家族の会 第五〇回あっせん連絡会

さらに 次の手をうつて 欲しいと要望

会議室にて、第五〇回尼崎市南部地域道路沿道環境改善に関する連絡会(あっせん連絡会)が行われ、尼崎公害訴訟の原告団と国土交通省、阪神高速道路会社が、二〇一三年六月に交わされた合意書に基づいた沿道環境改善施策が、どのような成果を上げているかを話し合いました。

国土交通省の調査結果では、国道四三号線の大形車交通量は環境ロードプライシングによって減少傾向にあり、大気質も平成二十六年度は環境基準超過日が無かったことが示されました。

原告団からは、沿道環境について環境基準値を下回る日が何日あるかも出してほしいという要望や、環境ロードプライシングの対象が大企業向けのコーポレートカード利用者だけでは頭打ちになるので、さらに次の手をうつてほしいという要望が出されました。

今回で五〇回目の節目を迎えた連絡会は、互いにこれまでの活動を振り返り、これからも環境改善に向けた取り組みを継続することを確認しました。

総務 楠 良寛

自治体キャラバン

「尼崎市との意見交換会」の結果報告

二月社保協幹事会

二月二十三日(火)、尼崎中央公民館にて尼崎社会保障推進協議会の幹事会が行われ、二月二日に自治体キャラバンとして取り組まれた、尼崎市との意見交換会の結果が報告されました。

国民健康保険については、平成三〇年度から国民健康保険制度が都道府県単位化されることを受けて、尼崎市は独自に報告されました。

自事業の見直しを検討していることとしており、国保財政の健全化のために一般会計から繰り入れている四億円の繰入金や、多人数世帯等の保険料の負担軽減を図る特別減免等が検討項目に入っていることが報告されました。

介護保険施策については、要支援者の訪問介護・通所介護を介護保険から外し、平成

二十九年四月から新たに始まる新総合事業(介護予防・日常生活支援総合事業)の具体的な中身、進捗状況を確認したところ、まだ固まったものはなく、二月五日に全事業所にアンケート調査を行い、三月末に通所事業所と意見交換会を開く予定という回答がありました。新総合事業には、現行サービスの質・量の維持、新たなサービス・資源の拡大が求められます。社保協としては、四月二十六日(火)十八時半より中央公民館視聴覚室にて、新総合事業についての学習会を予定しています。

総務 楠 良寛

安保法制が許されないワケ

小林節氏講演会に参加

二月十四日、九条の会・兵庫県医師の会主催で「改憲派小林節が叱る!安保法制が許されないワケ」と題し小林節慶應義塾大学名誉教授の講演会があり、当院から山本顧問と職員五人が参加しました。

安保法制、TPP問題、消費税増税問題、放送法・電波法など私たちの暮らしや権利

に大きく関係する問題を、現政権が未だかつてない程強引なやり方で推し進めている先には何が待っているのか。「自分自身は、改憲論者だが、改憲論者であっても、いまの安倍政権はおかしい。いまの改憲論者も含めて安倍打倒でまとめることが必要」と話し、今の政治が誰の為に政治になっているかを歯に衣着せぬ言い方で分かりやすく、独特の切り口で小気味よく語りました。

講演の中で、生活や世の中を変えようとするなら一番手っ取り早く、有効な手段は選挙だということ、国民の方を向いて



治になっているかを歯に衣着せぬ言い方で分かりやすく、独特の切り口で小気味よく語りました。

講演の中で、生活や世の中を変えようとするなら一番手っ取り早く、有効な手段は選挙だということ、国民の方を向いて

デイサービスのむら 大野 直人



近頃は部屋が狭く、「おひなさま」を飾るご家庭も少なくなってきました。しかし、花達は季節が来ると、我先に競い合って可愛い花を咲かせます。

今月は、競い合って咲いた桃と菜の花を生けました。今夜のおかずは菜の花のからし和えなどいかがでしょうか？

講師 田中アキエ

生花教室

♪あかりをつけましょ ぼんぼりに
お花をあげましょ 桃の花

誰が雄雛？ 雌雛？

おびなめびな

春のやよいの このよき日
なによりうれしい ひなまつり



二月五日(金)、赤とんぼの里にて出前講座が行われました。今回は、保健所から来たヨガの講師の指導でシニアヨガをしました。

椅子に座って、音楽に合わせていろんなポーズをする体操なので、とても楽しくて、自然に身体が動き、微笑みが浮かんできました。また、年齢を重ねると足から体力が衰えるので、足を鍛える体操も重点的に教わりました。

身体を動かすことが健康の

赤とんぼの里 体操教室



音楽に合わせていろんなポーズ

第149回 糖尿病教室

食べる順番ダイエット・糖尿病性網膜症について

二月十五日(月)、第一四九回糖尿病教室が開催されました。

まず、中田院長より「食べる順番ダイエット」と「糖尿病性網膜症」について話がありました。

食べる順番ダイエットと



源であると改めて実感しました。みなさんも毎日の時間割

に入れて実行してみましよう。講師 根占マサ子

は、野菜↓魚・肉↓米飯・果物の順番で食べることで、インスリンの分泌が促進され、血糖値の上昇を抑えることができるというものです。

「シックデいの食事」について話がありました。シックデイとは、糖尿病患者が治療中に他の病気に罹ることをいいます。



り、発熱や下痢・嘔吐をきたしたり、歯科治療などによって食欲不振になり、食事ができなくなるなどの体調不良の状態をいいます。シックデイは普段より血糖コントロールが難しくなるため注意が必要です。食欲がなくても絶食せず、消化が良く口当たりが良い物を中心に、いつもの摂取カロリーを維持するようにしましょう。また、発熱や下痢・嘔吐などがあると脱水状態になります。脱水は高血糖を促進し、症状悪化や昏睡につながるため、水分はしっかりと摂るようにしましょう。食事ができなくても、自己判断で飲み薬やインスリン注射を中止してはいけません。早めに受診し、主治医の指示を受けて下さい。



続いて、仲谷理学療法士の指導のもと、ストレッチ運動を行いました。

笠井管理栄養士からは、

外来看護師 橋本 薫

New Face 新入職員紹介



小規模多機能居宅介護のむら 介護職員 多々納 淳子

二月一日より、小規模多機能居宅介護のむらに介護職員として配属になりました。多々納 淳子と申します。

まだまだ未熟ですが、皆さんにご満足して頂けるよう精一杯努めてまいりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

口の方が 達者!?

手芸教室



松井 棒

「うーん」「忘れたんかいな? さっき顔見たやろ?」「そんなん言われても、恥ずかしいから、下向いて顔なんか見てないわ!」「えー!」「恥ずかしい...」「うっそー!」「診察やのに...」「忘れたん?」と皆がおなかを抱えて大爆笑!!

笑い疲れて、やっと手作業を再開したら、突然「思い出した。副院長先生や!」それを聞いて、また大笑い! 手よりも、口の方が達者な手芸教室です。

総務 立石 智子

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185回 栄養教室

カルシウムたっぷりの食事

二月二十日（土）、ハウス ーマは「カルシウムたっぷりのむらにて第一八五回栄養教室の食事」です。
献立は、巻き寿司・ほうれん草としらすのポン酢おかか和え・きのこのかす汁・季節の果物（デコポン）です。



ポイントとは、
①カルシウムの多い食材を選んでいきます。しらす、卵、ほうれん草に含まれています。②良質なタンパク質を摂りましょう。あなご、卵に多く含まれます。

骨は最初にコラーゲンというタンパク質を主成分として形成され、その後でリン酸カルシウムが沈着して完成されます。③ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。干しし

作ってみよう栄養教室で一品

きのこのかす汁



〈作り方〉

- ①しいたけは薄切りにし、しめじは石づきをとり小房にほぐす。絹さやは斜め半分に切る。
- ②鍋にだし汁を入れて煮立て、だし汁を少量取って、そこに酒かすを溶かして加え混ぜ、①を入れてひと煮立ちさせる。
- ③みそを溶き入れて温め、火を止める。

ひとり42kcal

※酒かすは清酒もろみをしぼった清酒かすと、みりんもろみをしぼったみりんかすがあります。清酒かすは甘酒、かす汁、漬け物に使われます。みりんかすは奈良漬の甘みをつけるのに用いられます。

■材料（2人分）	
・しめじ	40g
・しいたけ	2枚
・絹さや	6枚
・だし汁	2C
・酒かす	15g
・みそ	小さじ2

健康一口アドバイス

312

湿布を貼るコツ

- ①湿布の角を取る（角から剥がれやすいため）
- ②湿布の各辺中央四カ所に一センチ位の切り目を入れる
- ③フィルムをゆっくり剥がしつつ、切り目のあたりを引っ張りながら貼る

部位別注意事項

○肩峰部分や膝に貼る時



は、湿布を二つ折りにして真ん中に十字の切り目を入れる
○踵部分に貼る時は、楕円形に切り、何力所かに切り目を入れる

り目を入れる
○手の甲や手首に貼る時は、指の間にあたる部分に切り目を入れたり、手首の動きの激しい部分の左右に切り目を入れて、肌に密着させる
切り目を入れることによって湿布の浮きやシワ、ズレを防ぎ、剥がれにくくなります。なお、かぶれ防止のため一〇時間程度で交換して下さい。

外来看護師 栗崎福紀子

栄養ニュース -190-

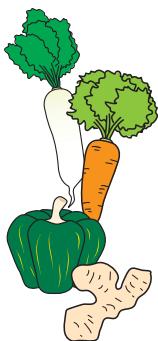
冷え性に悩む人の食事

管理栄養士 笠井 裕美

冷え性の人は、ぬるめのお湯にゆっくりつかったり、手袋や靴下で冷えないようにしたり、足首を温めるのも効果的です。食事の面からは、タンパク質やエネルギーを不足させないことが大切です。特にタンパク質の不足は体温低下を起こします。

ビタミンEは末梢神経を広げ、血液循環を良くする働きがあります。ビタミンEは人参、アボカド、ニラ、うなぎ、たらこ、アーモンドなどに多く含まれます。

体を温めてくれる食材に



短歌

常識の通用しない世界?!

常識と国際ルール守れない

狂気の沙汰よ北朝鮮は

この政府九条変えてどこまでも

アメリカさまのお供をします

ー西澤 求甫ー

健康情報

（兵庫県保険医協会）

ーテレホンサービスー

③月のテーマ

- 月曜日 妊婦さんの服薬
- 火曜日 鍼灸の効能
- 水曜日 メタボとロコモ
- 木曜日 うつ病と、うつ状態について
- 金土日 紫外線と皮膚の老化

*21日（月・祝）は、祝日は金土日のテーマを放送します
TEL フリーダイヤル 0120-979-451

お知らせ

第186回 栄養教室

○とき 3月19日（土）

○ところ 午前10時～

地域生活支援

ハウスのむら

○参加費 500円

糖尿病教室

※3月はお休みします

生花教室

○とき 3月16日（水）

○ところ 4月6日（水）

午前10時～

城内地域学習館

※4月から野村医院2階

会議室に変更

○参加費 500円

手芸教室

○とき 3月9日（水）

○ところ 4月7日（木）

午前10時～

地域生活支援

ハウスのむら

○参加費 300円

似顔絵教室