



since 1954

のむらだより

2016 VOL 332
6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



天候もとても良くて、手作りのチーズケーキやいろいろなお菓子を利用者さんが喜んで食べている姿を見て、私も身もすてきな時間を過ごすことができました。

厨房 寺西眞佐子



五月十三日(金)、
ハウスのむらでテラスカフェが行われました。

いつもは室内ですが、お茶会ですが、今回はテラスに出て、野外でお菓子を食べ、談話をしながら、利用者がとても楽しそうに過ごしていました。

気持ちのいいテラスでハッピーナティータイム

| | |
|--------------------------------|------------------|
| 振替払込請求書兼受領証 | |
| 口座記号番号 | *001304 |
| 加入者名 | 白赤平成28年熊本地震災害義援金 |
| 金額 | 265072 |
| おなまえ | 羊40000 |
| ご依頼人 | (医)社団秀和会 |
| 料金 | 野村医院 |
| 備 | 窓口募金 |
| 記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押してください。 | |
| 印 | |
| 料金 | |
| 備 免除 | |
| 28-05-13 尼崎大物郵便局 | |

災害募金

ご協力ありがとうございました

40,009円集まったうち、日本赤十字を通じて40,000円を熊本地震災害義援金に寄付しました。ありがとうございました。引き続きよろしくお願いします。



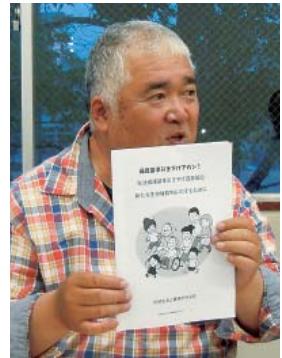
ふれあい

して、乳がん治療を受けているアメリカン末子さんの話を紹介します。アメリカの医療に不安を感じて、大阪の実家に住民票を移し、市町村国民健康保険に加入。三年前、乳がんに罹っているとわかった時に日本での治療を選択。乳房の全摘手術後、日常的にホルモン剤を服用。四ヶ月毎に一時帰国して、再発・転移のチェックも。三年前の治療費は診療報酬点数から割り出すと約七〇万円。自己負担は三割の約二一萬円であったが、高額療養費制度を利用したので、結果としては約一七万円の負担に。アメリカで治療を受けたとすれば、初年度治療費は平均して二万三千ドル(約二七〇、二八〇万円)だそうです。しかも、乳房全摘手術でも翌日退院となり、ドレンバッグをぶら下げたままの自宅療養を強いられるそうです。彼女は日本の治療費は安いだけでなく、術後の対応も良心的で素晴らしいと称賛です。(週刊金曜日三月四日号より引用)

改めて、わが国の医療制度の長所を知り、自己負担の軽減策を求めるべきです。来月の参議院議員選挙では、社会保障の充実を願って、一票を活用しましょう。(S-Y)

● 日米を往復する

一九〇六年に廃止された生
活保護の老齢加算・母子加算
の復活を求めて全国九都府県
で取り組まれた生存権裁判
は、「加算廃止は厚生労働大
臣の裁量の範囲」との最高裁



五月社保協幹事會

五月二十四日、尼崎社会保障推進協議会の幹事会が開催され、リレー座談会として尼崎生活と健康を守る会事務局長の早川進氏が「生活保護基準引き下げ違憲訴訟」（新生存権裁判）について報告しました。

生活保護基準引き下げ違憲訴訟

リレー座談会



ボランティアさんに手伝つ
ていたたき恒例の大掃除を行
いました。今年は二
階の窓とベランダを
中心に職員とボラン
ティアさん六名が二

この保護基準引き下げは、法二五条の生存権規定に反するとして、全国二八都道府県

判を支援する会に入会してほしい」と訴えました。

総務
横山
哲朗

●地域交流イベント

今年もやりました! 「一年間の汚れを落とす大掃除



ボランティアさんに手伝つ 時間掃除を行いました。普段



ラオス 旅行見聞記

(1)

今年三月に秀和会の山本顧問がラオス東北部を旅しました。本当の豊かさとは？ 平和とは？ 経済的には「貧しい国」で見て、感じたことを見聞記としてお届けします。



ワットシェントーン寺院

A monk in bright orange robes walks along a paved street, carrying a large, round, silver-colored alms bowl. He is barefoot and appears to be collecting offerings. In the foreground, a young girl in a blue long-sleeved shirt and black skirt is kneeling on a patterned mat, holding a small, woven bamboo basket filled with food. She is looking up at the monk. The background shows lush green trees and buildings, suggesting a tropical or subtropical setting. Other people are visible in the distance, some walking and some standing.

(上)
朝の持鉢風景



ラオスは東南アジアの国で、面積は日本の約六十%、北は中国とミャンマー、南はカンボジア、東はベトナム、西はタイに囲まれた海の無い国です。南北に（チベットを源流とする）メコン川が流れる山岳高原地帶です。経済的には、後発開発途上国で、国内総生産額（GDP）はおもに日本の一以下の百分の一以下ではないかと推測します。

この国は、ラオス人民革命党が中心になつて約四十年前に建国した社会主義国家ですが、仏教の教えが生きている国として有名です。毎朝、早くから僧侶（多くは少年）の托鉢があり、人々（一家の主婦）は自宅の前に正座して

て、天日干しにして保存食にします。仏教を通しての相互扶助の心があり、食物を粗末しない生活習慣に感動しました。

だからでしょうか、首都
ヴィエンチャン、旧王都ル
アンバパー、地方の県都
サムヌアでは、ホームレス
或いは「物乞い」の姿を見
ることはありませんでした。
貧しい国ですが、心は
豊かな国、何となく時間が
ゆっくり流れている所とい
う印象でした。



赤とんぼ の里

体操教室

五月は連休のため第一週のお稽古お休みになり、第三週のお稽古の出者は、さわやかに久しぶりとニコニコ挨拶を交わし合っていました。花材は、姫向日葵・撫子・スプレーカーネーション・八重咲きカーネーション・レザーファンの五種です。向日葵の葉は弱いため花だけにして、中心の足元に撫子を配し、カーネーションをアクセントにして、レザーファンを大・中・小と分け、美しくおらかに楽しんで咲いている花を目つてることを表現しました。花材が多かったので、直径三十九センチ程の花かごが並びました。

講師
田中アキコ

生花教室

手芸教室の一品

パウダーアート
マグネットスイーツ



コースター エメラルドグリーン



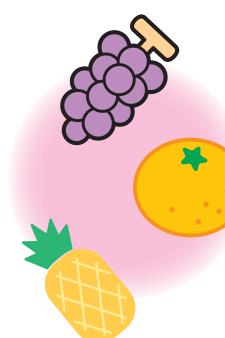
ボールを使って頭の体操

赤とんぼの里にて出前講座が行われました。今回の講師は、尼崎市スポーツ振興事業団の東間賢一氏でした。

最初は指の運動をしました。両手をグーにして、右手は親指から、左手は小指から十まで数えていき、その後、右手はダメから、左手はパーから数えていくのです。

前市 市の前に、だんだんと高鳴る音に、バナナ、パイナップル、「いちご」に、「いちご」、メロン」と二つの違う果物を言つていき、頭の体操もしながら、楽しい一時間過ごしました。

総務 德士美由紀



總務 德士美由紀

第151回 糖尿病教室

外食のカロリーについて



五月十六日(月)、第一五
回糖尿病教室が開催されま

簡単な腰痛体操と一緒に
おこなった。

ヘアドネーションってご存知ですか？

下の子ども達に、自分の髪を寄付する活動です。

今回初めて、ヘアドネーションに参加してみました。女優の柴咲コウさんがバッサリ切って話題になったり、テレビでも紹介されています。三十一cm以上であれば、年齢・性別は問いません。

〒五三一〇〇七二 大阪市北区豊崎三一八一八 ジャーダック事務局宛

総務 立石 智子

が、うまくいかず苦戦しました。

した。
今回は、日高理学療法士
り、座って出来る簡単腰痛
操の指導がありました。(①
手を上にあげ、左右に倒し
ばす運動 ②お腹をへこま
た状態で五秒静止 ③手を
の位置まであげ、左右に体

カロリーを表示しているメニューを選ぶ②ご飯は少なめとオーダーする③ソースやタレをかけないように頼む④炭水化物×炭水化物はNG外食は一日一食にとどめ、外食をしたら前後の食事を軽くして、一日のトータルの摂取エネルギーを調整することが大切です。そのためにも、メニューのカロリーを把握しておくことが肝心です。栄養の知識を持つて食べることを意識付けて、より良いものを選ぶことが大切です。

外来看護師 浦千秋

第188回 栄養教室

カルシウムたっぷりの食事

五月二十一日(土)、第一回栄養教室が開かれました。今回のテーマはカルシウムんぴら、しいたけと麸のお吸い物、季節の果物はメロンでした。

いなり寿司には、じゃこ、油揚げとカルシウムがたっぷり含まれています。

①じゃこはカルシウム、マグネシウム、ビタミンD等、骨の形成にかかる栄養素を含んでいます。

②油揚げはタンパク質とともにカルシウムも含んでいます。

③ビタミンDはカルシウムの代謝を助けてくれます。



作ってみよう栄養教室での一品

糸こんにゃくときぬさやのきんぴら

〈作り方〉

- 糸こんにゃくは塩でもみ、水で洗ってからゆでこぼしてアツ抜きをし、食べやすい長さに切る。きぬさやは筋を取り、長細く切る。
- 鍋に糸こんにゃくを入れて中火にかけ、水気をとばす。ごま油を加えてさっと炒め、Aを加えて混ぜ、汁気がなくなるまで炒り煮し、最後にごまを振る。

*こんにゃくは、ヒトの消化酵素で消化されない食物繊維のグルコマンナンが多量の水分を取り込んで凝固した食品なので、カロリーがほとんどなく食物繊維が豊富です。



| ■材料(2人分) |
|---|
| ・糸こんにゃく.....100g |
| ・きぬさや.....50g |
| ・ごま油.....小さじ1 (みりん.....小さじ1 水.....1/4カップ 砂糖.....小さじ1 しょうゆ.....小さじ2 ・いり白ごま.....小さじ1 |



巻き爪

巻き爪とは、爪の端が巻いて、内側に巻き込んだ状

原因としては、靴による圧迫、爪の切り方(深爪)、爪の形状、運動やスポーツ、加齢、肥満、妊娠法(薬品)治療などがあ



肉に食い込み、時には炎症を起こして、激しい痛みを伴います。

原因としては、靴による圧迫、爪の切り方(深爪)、爪の形状、運動やス

ポーツ、加齢、肥満、妊娠法(薬品)治療などがあ

治療としては、ワイヤー

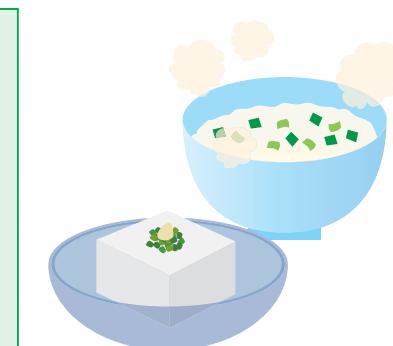
とアレート矯正、外科的治

療、保存的治療、フェノ

ー

健康一口アドバイス

315



お知らせ

第189回 栄養教室

○どき 6月18日(土)

午前10時~

地域生活支援

ハウスのむら

○参加費 500円

○どき 6月20日(月)

午後1時~

野村医院

○どき 6月8日(水)

第152回 糖尿病教室

○どき 6月15日(水)

午前10時~

地域生活支援

ハウスのむら

○参加費 500円

○どき 7月6日(木)

午前10時~

地域生活支援

ハウスのむら

○参加費 300円

○どき 7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

○どき 7月8日(金)

午後1時~

野村医院

○どき 6月8日(水)

午後1時~