



# 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



地域生活支援  
ハウスのむら  
だより

●地域交流イベント

## かき氷には行列も! 大物宮まつりに初参加

七月二十一日  
(木)、大物主神  
社にて例祭が行わ  
れました。古くか  
ら毎年行われてい  
る歴史あるお祭り  
ですが、野村医院  
・ハウスのむらは  
今回初参加で、チ  
ヂミ、かき氷、血  
圧測定の屋台を出  
しました。

初めての参加  
で、どのくらい  
の人が来るのかを心  
配していましたが、  
地域の方がたく  
さん参加してい

ることにびっくりしました。  
小規模の宿泊の利用者も全員  
で参加し、かき氷を食べた  
り、七時からの和太鼓も鑑賞  
し、皆楽しんでいました。  
暑さもあり、かき氷は列  
を作るほどの好評で、八時過  
ぎにはチヂミと共に完売とな  
りました。片付けをしなが  
ら、来年はもっと屋台を増や  
して、など既に来年の構想を  
考えたりして、職員も楽しむ  
ことが出来ました。お手伝い  
してくれたボランティアさん  
、夕方から夜遅くまであり  
がとうございました。

社会福祉士 藤原 節子

### 夏期診療時間変更と休診のお知らせ

※先月号掲載分から変更点がございます

下記の日程は、診療時間変更となります。また、本年は空調設備工事のため、休診日がございますのであわせてお知らせいたします。

#### ①診療時間変更(短縮)

8月15日(月)～19日(金)

午前診療：午前9時～12時 午後診療：午後2時～4時

※この期間、リハビリと送迎は午前中のみです。

#### ②空調設備工事のため休診

8月20日(土)～21日(日)

内科・整形外科ともに診療はございません。

空調設備工事はすべての空調(エアコン)を止めての作業になりますので、工事日は休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、窓口へ気軽におたずねください。



平和を願う

みさき漁

### ふれあい

●七一年前の  
灼熱の夏、広  
島・長崎に原  
爆が投下さ  
れ、多数の無  
辜の市民が犠  
牲者になりま  
した。被爆生  
存者には、被爆者援護法  
という法律のもとで、一  
九五七年以後被爆者健康  
手帳が交付される制度が  
あります。二〇一五年三  
月末日現在で、その手帳  
所持者は一八万三五一九  
人。平均年齢は八〇・一  
三歳。被爆後四〇年頃  
(一九八五年頃)には、  
その数は三六万人余り。  
この三〇年間で約一八万  
人の被爆者が亡くなって  
います。原爆の犠牲者は  
原爆投下時点及びその後  
の数年間の死亡者だけで  
はなく、今も続いている  
のです。実は、被爆者援  
護法には「原爆症」を認  
定する制度もあり、「疾病  
が原爆の放射線に起因  
し、現に医療を要する状  
態にある者」と政府(厚  
生労働省)によって認定  
されると、入院・通院費  
の支給に加えて、「栄養  
補給等の特別の出費を補  
うとともに精神を慰安  
し、医療効果の向上を図  
ることにより、生活の安  
定に資する」医療特別手  
帳も支給されます。その  
受給者は約八五〇〇人。  
手帳保持者の約五〇%。厳  
然と原爆の健康被害があ  
ることを国も認めています。  
これらこそ原爆の非  
人道性では?核兵器の廃  
絶を求めます。(S・Y)

# 平和への願いを込めて

## 国民平和大行進



国民平和大行進は「核兵器のない世界を」と核兵器廃絶を訴えて、文字通り全国を歩き、決意を新たにする取り組みです。今年も八月に行われる原水爆禁止世界大会に向けて、東京夢の島を出発した平和大行進が、七月八日、九日



と尼崎に入りました。当院からは二人の職員が、尼崎市役所から武庫川橋まで、参加者とともに平和への願いを込めて行進しました。当日は雨天で蒸し暑く、私の足も思う様に動かなかったのですが、途中から雨が止み、雨具から解放されたことで足取りも軽くなり、西宮の

方々にタスキを引き継ぐことができました。

今回、平和大行進に初めて参加し、唯一被爆を体験した日本には、「核の傘」から抜け出し、「核兵器のない平和で公正な世界」に向けて、特別な役割が求められているのではないかと感じました。

今年の五月二十七日、世界から核をなくすとの信念のもと、現職オバマ大統領が初めて被爆地広島を訪問し、核兵器廃絶に向けた取り組みの必要性を全世界に訴えました。オバマ大統領が被爆地を見、被爆者と会話を交わすことが出来たのは、核兵器のない平和な世界への第一歩だと私は確信しています。

外来看護師 浅原久美子

## リレー座談会

### どうなる介護保険総合事業

#### 七月社保協幹事会

七月二十六日(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ました。今回は、リレー座談会として尼崎社会保障推進協議会の小林健一事務局長が「どうなる介護保険総合事業」と題して報告しました。要支援者の訪問介護・通所介護を廃止し、新たに始まる総合事業(介護予防・日常生活支援総合事業)は、「保険給付」ではなく「支援事業」となるため、保険上の受給権はなく、市町村がサービスの種類、内容や価格、利用者負担を決めることとなります。総合事業のサービス単価は国が定める単価の上限を超過

することはできず、上限額以内に総合事業費を抑え込むために、単価の切り下げ、現行相当サービスの利用の抑制、サービスの打ち切りなどが出ることが予測されます。尼崎市は、標準型訪問サービスの従事者の要件を緩和するとともに、基準緩和に合わせる

総務 楠 良寛

## New Face

### 新入職員紹介



小規模多機能型居宅介護のむら 介護職員 四方 佳愛

五月二十六日より、地域生活支援ハウスのむらで、小規模多機能型居宅介護のむらの介護職員として配属になりました。四方佳愛と申します。

みなさんと一緒に毎日笑顔で穏やかな時間を過ごせたら良いなと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。

顧問 山本 繁

## ラオス 旅行見聞記

(3) 最終回

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。



思いつきました。女性が生業に専念でき、平穏な環境の下で安心して妊娠・出産・育児ができる時代になってきたことに気付いたのです。

ラオスは一九二〇世紀にはフランスの植民地になりますので、密林の中の村でひっそり暮らしていた生活が壊されます。その後の内戦では村から逃げ出さねばならない状態になりますし、アメリカの猛爆によって命を奪われる危機にも遭います。そうしたストレスフルな日々から解放されたことによって、幸せが一番謳歌できるのは女性だったのだ!!と気付きました。ちなみに、アメリカはベトナム戦争時に、ホーチミンの破壊という名目で、ラオスとベトナム国境地帯を中心に、一九六四年から九年間、毎日八分ごとに爆弾を雨のごとく落としたりと記録されています。今もその不発弾の処理が続いていますし、立ち入り禁止区域が残っています。ラオス国民の半数である約三〇〇万人が犠牲者になったと記録されています。

### 元気な女性が多い国ラオス

今回の旅行では、女性の遅い姿が目につきました。朝市に行っても、ナイトマーケットを訪ねても、売り手はすべて女性です。男性の姿を見ますが、影の薄い裏方です。単なる商売上の習慣ではないようでした。山岳地帯の村々に立ち寄る機会がありました。最初に姿を見せてくれるのは、子どもと女性、多くは妊婦でした。その若さと笑みには親近感を覚え、後から出てくる男性が



子守をしている姿には微笑ましい限りでした。

女性はどこでもよく働き、手を動かしています。それは、蚕を飼うことになり、繭から糸繰りであったり、刺繍であったり、機織りであったり、さらにはヤシの葉での屋根作りであったり、きざみタバコ作りであったり、様々です。本当に働き者だなあと感じました。これぞ女系社会のひな型ではないのかと考えましたが、よくよく考えると、平和の証かもと

女性はどうしてもよく働いて、刺繍であったり、機織りであったり、さらにはヤシの葉での屋根作りであったり、きざみタバコ作りであったり、様々です。本当に働き者だなあと感じました。これぞ女系社会のひな型ではないのかと考えましたが、よくよく考えると、平和の証かもと



# 涼の表現

今年も暑い夏がやってまいりました。可愛い花達もうんざりしそうです。

花材は、テッポウユリ、ひまわり、なでしこ、ウイキョウ、フェニックスの五種です。

ウイキョウが自由奔放に枝を伸ばし、枝が細いため、なかなか思う所に刺しても止まってくれませんが、なでしこは長短をつけて刺し、テッポウユリの足元のひまわりのサイドに愛らしく咲いています。フェニックスは葉を結んだり、葉の半分を切り取ったり、まびいたり、各々思い通りに変化をつけながら、涼さを表現するため、水盤の右に寄せるか？左に寄せるか？近くに寄ったり遠くに離れたり、二時間夢中になって生け込みました。

講師 田中アキエ

## 生花教室



# 赤とんぼの里 体操教室



## 指先の運動で脳に若さを

七月一日(金)、赤とんぼの里にて、中西講師による出前講座「音楽療法」が開催されました。

まず、咽う前の準備体操として指もみ、ツボ押し、深呼吸を行いました。深呼吸では、胸を大きく広げるように行い、特に喘息の方は、肩や胸の筋肉が凝りがちなので、より意識して行いました。

今回の歌は、「かもめ

の水兵さん」「われは海の子」「かわずの夜まわり」の三曲を唄い、昔の思い出や、海に関連するものを連想し、話に花を咲かせました。

次に、お手玉やボールを使用し、指や手遊び、リズム体操を行いました。歌を唄いながら手元を動かす体操では、頭では分かっているにもかかわらず、指が第二の脳といわれています。指には脳につながっている神経が多く、指先を動かせば脳に刺激が伝わります。指先を動かすことで脳の活動が活発になることが期待されます。毎日五分程行う習慣をつけて、脳の若さを保ちましょう。

外来看護師 野口 順子

## 平和盆踊りのご案内

第39回平和盆踊りが下記の日程で開催されます。

日時 8月30日(火)・31日(水) 午後6時30分～9時30分  
場所 阪神出屋敷 駅前広場

兵庫の「語りつごう戦争」展の会

## 8・15平和のつどい

8月15日(月) 午後1時30分～  
妙法華院(高速新開地駅西口、徒歩2分)

参加費 500円  
(高校生以下無料)

講演 「ナチスより怖い、自公政権の『緊急事態』条項」

講師 永井 幸寿氏(兵庫県弁護士会)

●DVD上映

主催/兵庫の「語りつごう戦争」展の会



## ホツと心温まる

### 今年も届きました

窓口の核兵器廃絶国際署名にもぜひ皆様のご協力をお願いいたします。

今年もペットボトルにぎゅしり詰まった一円玉を、被爆者の方々の支援にと、患者さんの橋口比出子さんがもって来て下さいました。原水爆禁止日本協議会を通じて、例年通り、寄付させて頂きます。

## 手芸教室の一品

### かんたん押絵「水辺のカワセミ」



### シールはり絵「ひまわり畑」



### 和紙お菓子入れ「ニュー桃山」



## 第21回 尼崎平和のための戦争展

あなたと私には平和のうちに生きる権利がある

8月26日(金)～28日(日)  
尼崎女性センタートレピエ

●26日(金)～28日(日)  
9:00～18:00(最終日は16:00まで)  
・パネル展示コーナー  
・紙芝居 ・DVDコーナー ・読書コーナー ほか

●27日(土) ①10:15～ ②14:15～ ③17:45～  
・映画「うりすんの雨」  
監督 ジャン・ユンカーマン  
音楽 小室 等

●28日(日) 14:00～ 2F学習室  
・「語り部」によるお話とDVD

主催: 尼崎平和のための戦争展実行委員会  
後援: 尼崎市/尼崎市教育委員会

入場無料



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190回 栄養教室

## ヘルシーにたっぷりいただく食事

七月十六日(土)、ハウス「のむら」にて第一九〇回栄養教室が開かれました。今回のテーマは「ヘルシーにたっぷりいただく食事」です。

献立は、シーフードカレー、ほうれん草とコーンバター炒め、季節の果物はスイカです。



### 作ってみよう栄養教室での一品

#### ほうれん草とコーンバター炒め



- 材料(4人分)
- ・ほうれん草……1束
  - ・コーン缶……1缶
  - ・バター……15g
  - ・塩・こしょう…少々
  - ・醤油……大さじ1

- 〈作り方〉
- ①ほうれん草を5cm長さに切る。
  - ②フライパンにバターを溶かし、ほうれん草を炒めます。しんなりしたら塩・こしょうで味つける。
  - ③コーンは水気を切り、②に加える。
  - ④③に醤油を回しかけてさっと炒める。

ひとり81kcal  
 ※トウモロコシの主な成分は炭水化物ですが、ビタミンB1、B2、Eなどのビタミン群、カリウム、マグネシウムなどのミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。

## 健康一口アドバイス

317

脱水症は、水と電解質で構成される体液が汗で失われ、その補給ができない場合に生じます。脱水症になると血液の量が減り、食欲不振などの原因にもなります。さらに骨や筋肉から電

## 脱水症と熱中症

脱水症は、水と電解質で構成される体液が汗で失われ、その補給ができない場合に生じます。脱水症になると血液の量が減り、食欲不振などの原因にもなります。さらに骨や筋肉から電



質が失われ、脚がつかない、しびれが起ることもあります。

脱水症は熱中症のさまざまな症状を誘発します。熱中症は気温の高い環境で生

熱中症の予防は、喉の渇きを感じる前にこまめに水分を摂ることが大事です。多くの人は喉が渇いてから水分を補給したらいいと考えがちですが、喉が渇いて

解質が失われ、脚がつかない、しびれが起ることもあります。

脱水症は熱中症のさまざまな症状を誘発します。熱中症は気温の高い環境で生

熱中症の予防は、喉の渇きを感じる前にこまめに水分を摂ることが大事です。多くの人は喉が渇いてから水分を補給したらいいと考えがちですが、喉が渇いて



外来看護師 浦 千秋

からでは水分が失われすぎているということがあります。特に高齢者は加齢によって自分の異常に気が付かなくなっています。そのため、喉の渇きを感じる前にこまめに補給しましょう。

熱中症といえは外をイメージする人も多いと思いますが、実際は緊急搬送された人の中には自宅での発症も多く、家庭に高齢者がいる方は脱水症を起こしやすい体であることを理解し、「かくれ脱水」のサインを見逃さないようにしましょう。室温二八度、湿度七〇%を超えたらエアコンを使い、こまめな水分補給を心がけましょう。

熱中症といえは外をイメージする人も多いと思いますが、実際は緊急搬送された人の中には自宅での発症も多く、家庭に高齢者がいる方は脱水症を起こしやすい体であることを理解し、「かくれ脱水」のサインを見逃さないようにしましょう。室温二八度、湿度七〇%を超えたらエアコンを使い、こまめな水分補給を心がけましょう。

外来看護師 中井 香代

熱中症といえは外をイメージする人も多いと思いますが、実際は緊急搬送された人の中には自宅での発症も多く、家庭に高齢者がいる方は脱水症を起こしやすい体であることを理解し、「かくれ脱水」のサインを見逃さないようにしましょう。室温二八度、湿度七〇%を超えたらエアコンを使い、こまめな水分補給を心がけましょう。

### 栄養ニュース -195-

## 水分の種類と摂り方について

管理栄養士 笠井 裕美

最近、話題となっている経口補水液は、電解質と糖質の濃度を調整した溶液です。高度の脱水状態の時に、体に水と電解質を多量に速やかに補給しなくてはならない場合に、経口補水液を口から与えると、水と電解質の補給が簡単に素早く行えます。

電解質(イオン)の働きとは?

ナトリウムイオン(Na <sup>+</sup> )	身体の水分量および浸透圧の調節、神経の伝達、筋肉の収縮など
カリウムイオン(K <sup>+</sup> )	神経の伝達、筋肉の収縮、心臓の収縮など
マグネシウムイオン(Mg <sup>2+</sup> )	筋肉の収縮、骨や歯をつくる、酵素の活性化など
カルシウムイオン(Ca <sup>2+</sup> )	神経の伝達、筋肉の収縮、骨や歯をつくる、血液を固めるなど
クロールイオン(Cl <sup>-</sup> )	身体の水分量および浸透圧の調節、胃酸の分泌など

	経口補水液	スポーツドリンク
電解質濃度	高い	低い
糖質濃度	低い	高い

### ⑧月のテーマ

#### 健康情報

—テレホンサービス—

- 月曜日 女性の外陰部のかゆみと治療
  - 火曜日 風邪と漢方薬
  - 水曜日 シェークレン症候群・涙や唾液が出ない病気の突発性難聴
  - 木曜日 脊柱管狭窄症
  - 金土日
- \*11日(木)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

#### 戦争の足音

国民を騙す手口は戦前も自衛とって侵略をした  
 新基地は造らすまいぞきつぱりと一〇万大差で大臣おちた

—西澤 求甫—

### お知らせ

#### 第14回 糖尿病教室

- ◎とき 8月8日(月) 午後1時〜
- ◎ところ 野村医院
- ◎参加費 2階会議室 300円

#### 手芸教室

- ◎とき 8月10日(水) 8月24日(水)
- ◎ところ 野村医院
- ◎参加費 2階会議室 300円

#### 似顔絵教室

- ◎とき 9月1日(木) 午前10時〜
- ◎ところ 地域生活支援ハウスのむら
- ◎参加費 300円

#### 栄養教室

※8月はお休みします