



のむらだより

2017
VOL 340
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
ハウスのあら
たより



二〇一一年一月一日、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。四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「三ッお節料理」が並べられ、参加した利用者・スタッフ総勢四十四人で、和やかで楽しいお食事会となりました。

会の初めに山本顧問からの挨拶があり、今年の年女となるディサービス利用者の田中末子さん（年齢は内緒）の乾杯で会を始めました。また、着物姿で登場の小規模多機能のスタッフ黒川さんが

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。

した。デイサービス利用者の本田千鶴さんは「初めての参加で嬉しく思っています。また、今年の二月で八〇歳になります。記念の年みたいな気持ちで参加しています…」と挨拶しました。

特別企画では、恒例となった厨房スタッフ景山さんによる「♪詩吟」、ボランティアの織部さんは「皿回し」、小規模スタッフの黒川さんは「♪黒田節」を踊り、会に華を添えました。短い時間ではありましたが、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…元氣にお正月が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

「ハウスのむらのお正月
新年を祝うお食事会
2017」



もちつき大会

日時 2017年2月25日(土)午前10時～

場所:地域生活支援ハウスのむら

参加費、おひ様 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

Nティーズ(歌と演奏)

12時20分頃～

お問い合わせ：もちつき実行委員会 ☎06-6487-0161

主催：野村医院・地域生活支援ハウスのむら



ギャンブラーは地獄を見る

みさき漁

ふれあい

ふれあい

♥日本医事新報No.四八二三号は、厚労省の研究班報告として「国内のギャンブル依存症有病者は五三六万人、有病率は四・八％（男性八・〇％、女性二・六％）」と紹介。約三〇人に一人の発病割合の原因に「日本の賭博ゲーム機の保有台数が四五九万台余りと（世界的に見て）ダントツである事実」を付記し、「ギャンブル大国」を示唆♥常木蓬生（ははきぎ・ほうせい）氏は有名な小説家ですが、実はギャンブル依存症に積極的に取り組む精神科医師。その著書…『《やめられない》ギャンブル地獄からの生還』では、「ギャンブル依存症は（精神神経的な）病気」で、本人以外に家族も犠牲者になると♥だから、予防策が大きな課題。しかし、我が国では、競馬、競輪、競艇等を公営賭博と見ず公営競技のスポーツと、パチンコやスロットは賭け事ではなく遊技と位置付けます。その上に、昨年十二月十五日、国会はカジノ解禁促進法を強行採決。違法なカジノの誘致に熱心な首長や議員を許した結果です。ギャンブル依存症が増えることを想定しながらカジノを造る国家はおかしいです。皆さへ、他人事視せずに真剣に考えてみませんか。

$$\begin{pmatrix} S \\ \bullet \\ Y \end{pmatrix}$$

東日本大震災・熊本地震 被災地に想いを寄せる

阪神・淡路大震災二十二年メモリアル集会

一月十七日(火)、神戸市勤労会館で阪神・淡路大震災二十二年メモリアル集会が行われ、三百人を超える参加者が集まりました。



告もあります。ぜひ現状を知ってほしい」とあいさつしました。

次に、日本共産党衆議院議員の堀内照文氏が「災害対策支援法は二十二年前に、支援法がなかった中で、市民と国会が作らせてきた。一月二十日から始まる国会で、被災者支援法の拡充を野党の共同で提案をしていく。皆さんと共に戦っていきます」とあいさつしました。

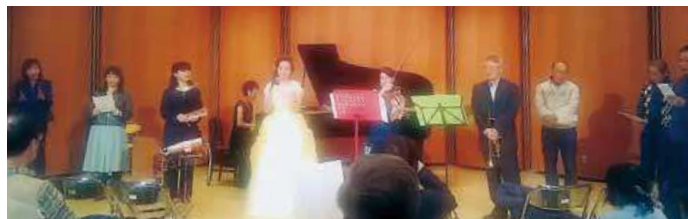
リンがなく、国の支援で到着したガソリンを自衛隊の方が分けようとする「経済産業省のだから、防衛省の自衛隊にはノズルに触ってもらっては困る」と言われた。木を切って復興に役立てようとする「国の補助金四二万円が入っているのだから、国に許可（二

みんなが暮らせる 陸前高田に

陸前高田市長の戸羽太氏は記念講演で震災当時の状況を報告。陸前高田市は二・五キロ四方の高田平野に都市が集中。津波対策として気象庁や地震予知学会の予測に従って、避難訓練を積み重ねてきた。三十年間で九十九％、津波は高くて一・五メートルの高さという予測だった。実際は十数メートルの津波が襲い、多くの市民の命が奪われた。情報の取り間違いが大きな被害をもたらした。遺体を収容しようにもガソ

現状を知ってほしい
松平晃氏のトランペットによる開会ファンファーレで始まり、最初に参加者全員で黙とうを捧げました。

主催者の救援・復興兵庫県民会議事務局長の岩田伸彦氏は「本日は陸前高田市長にお忙しい中来て頂きました。また、熊本からの現状報告や借り上げ住宅追い出し裁判の報



一・一七 メモリアルコンサート

阪神・淡路大震災から二十二年。尼崎のメモリアルコンサートが一月十五日にビックロシアター小ホールで開催されました。

毎年、神戸ビーナスブリッジで追悼演奏をされている松平晃さんは、この尼崎でも震災を忘れてはいけないと、メモリアルコンサートを実行委員のみなさんとともに盛り立ててくれています。

その松平さんのトランペット演奏を中心に、広瀬一葉さん、増井順子さんのピアノ、中庭真帆さんの歌声、今年初出演の稲庭真理子さんのヴァ

あの日を忘れない

イオリンなど多彩なプログラムを奏しました。

最後は、震災の中から生まれ、今全国に広がっている「しあわせ運べるように」や、「花は咲く」を全員で合唱しました。

「どのような自然災害でも、災害で助かった命が、大切にされる社会であるように。」

様々な思いが去来したひとときでした。

受付 石田 千絵



概要の報告後に行われた質疑応答では、参加者からの様々な質問に答え、標準型訪問サービス利用者が身体的状況に変化があった際は、主治医の意見を聞いた上で、サービス担当者会議で必要と認められれば専門型訪問サービスに移行できることや、補助事業への参加などについて相談するための窓口として、尼崎社会福祉協議会の六支部に二人ずつ生活支援コーディネーターを配置していることなどが紹介されました。

総務 楠 良寛

住宅問題の 抜本的な改善を

借り上げ住宅問題では、宝塚市や伊丹市は入居者全員の継続入居を決め、兵庫県も一

（二年かかる）をもらってから切るように」と言われ、被災者支援とは何か？被災者に国は何を言っているのかと憤りを感じた。

我々の苦勞やノウハウを役立てようと、熊本支援行きを要請しても、国は動かず、また同じような事を繰り返し、教訓が生かされない。

現在は、「ふるさと納税」の發送作業を体に障害のある方々にお願いしている。被災者も障害者も市民みんなが暮らせる陸前高田にしていきたい、と語りました。

市民学習会

「介護予防・日常生活支援総合事業(新総合事業)」について 尼崎の介護保険は新総合事業でどうなる？

一月社保協幹事会

学習会が行われました。

講師として尼崎市福祉部高齢介護課の西岡茂晴課長などが、今年四月から実施される介護予防・日常生活支援総合事業(新総合事業)の概要等を報告。新総合事業を利用するには、まず市役所の窓口で要介護認定を受け、要支援一・二の判定を受けた場合、介護予防ケアマネジメントを受け、必要なサービスを利用します。要介護認定で非該当自立の判定を受けた場合でも、基本チェックリストを受けた結果、生活機能の低下等がみられた場合は、介護予防ケアマネジメントが必要と判断された事業が利用できます。

概要の報告後に行われた質疑応答では、参加者からの様々な質問に答え、標準型訪問サービス利用者が身体的状況に変化があった際は、主治医の意見を聞いた上で、サービス担当者会議で必要と認められれば専門型訪問サービスに移行できることや、補助事業への参加などについて相談するための窓口として、尼崎社会福祉協議会の六支部に二人ずつ生活支援コーディネーターを配置していることなどが紹介されました。

総務 楠 良寛

定の条件で希望者の継続入居を認めています。神戸市と西宮市は昨年入居者十四人を二十年の入居期限を理由に提示しています。

借り上げ住宅協議会運営委員の段野太一氏は「居住者はわからないままとりあえず入居した。十五年してから急に掲示板に張り出して、『行政とURの契約では入居期限は二十年』と言われても、納得しがたい。継続入居基準は八十五歳以上・重度障害者・要介護度三以上となっており、八十四歳以下には配慮が一切ない状況」と報告しました。

集会最後にアピールが提案され、借り上げ住宅の継続入居を認め、提訴は直ちに撤回すること、生活再建支援金を最高五〇〇万円に引き上げ半壊・一部損壊にも適用すること、災害援護資金貸付制度を東日本大震災と同様にすること、避難所、仮設住宅の抜本的な改善などを求めて採択されました。

総務 立石 智子



今回は、ゴッドセフィアーナ、かすみ草、四種類のガーベラ、黄色とピンクのスイトピーと、可愛らしい花達の美の発表会です。

葉のないガーベラをゴッドセフィアーナが寄り添いリードして、かすみ草とスイトピーが白と黄色とピンクのフレアースカートを広げ、タンゴを踊っています。楽しいリズムののって曲も聞かれます。ズンタッタ、ズンタッタ、外の寒さを忘れさせるように。

皆さんも一緒に踊ってみませんか？ いえ踊りましょう！

講師 田中アキエ

生花教室



赤とんぼの里

体操教室



シニアヨガで若返り

一月二十七日(金)、赤とんぼの里にて体操教室が行われました。今回もヨガ教室でした。私は二回目の参加で楽しみにしていました。シニアヨガの効果は、無理なくゆっくりとした動きの中で、程良く筋肉を刺激し、深い呼吸を行うことで身体機能を強化し、免疫力を高めます。

最後に、講師の「今日一日動いてくれた自分の身体に感謝しよう」の言葉とともに台掌をしました。シニアヨガ終了後は、参加者のみなさんの顔がピンク色で血色も良きの中で、若返っていました。息を深く吸って吐くことの大切さを学びました。

受付 築山 君代

私自身も、日々の生活の中で呼吸を意識することもなく、ただ吸う、吐く、を繰り返していますが、講師の指導のもと、鼻から深く吸い、鼻から深く吐くことを、様々なポーズの中で続ける内に身体がポカポカし、脳神経もリラックスし、血液の流れが良くなったようでした。不思議な空間にいるようでした。

第157回 糖尿病教室

塩分の控え方について

一月十六日(月)、第一五七回糖尿病教室が開催されました。

まず、日高理学院法士から、座ったまま出来る脳トレ

をかねた全身運動の実技指導があり、身体をほぐしました。

次に、笠井管理栄養士から、塩分の控え方について話がありました。「減塩」はなぜ勧められているのでしょうか？高血圧の予防や治療に効果的だとわかっているのが「減塩」なのです。日本人の「食塩相当量」一日当たりの目標値は、生活習慣予防を目的として、男性八グラム未満、女性七グラム未満、高血圧の人は六グラム未満という数値が掲げられています。



減塩テクニックの基本は、①自分で低塩に調理する。②栄養表示をチェック。(食品に含まれる塩分はナトリウムのみで表示されている場合もあります。食塩相当量を算出する方法は、「ナトリウム(ミリグラム)×二・五四÷一〇〇〇＝食塩相当量(グラム)」です。③食べる量を減らす。

食塩の量だけを減らすのでは味気ない食事になってしまいます。減塩の味方となる出汁やスパイス、たくさん野菜のうま味や甘味を利用し、食事を楽しみましょう。

外来看護師 浅原久美子



コスモスの会

新年交流会に参加！

中国残留孤児国家賠償請求訴訟の神戸地裁での勝利判決は昨年十周年をむかえました。が、まだ多くの課題は残されています。当院では、中国残留孤児の医療支援を二〇〇九年から開始しています。

一月二十一日には、尼崎市中央公民館で中国残留日本人支援団体「コスモスの会」の新年交流会がありました。

みなさんの手作り水餃子、蒸し鳥等を美味しくいただき



ながら、各地域の日本語教室でとの太極拳やフラダンス、歌などの出し物を楽しみました。

初めて参加しましたが、私たちを笑顔で歓迎してくださり、笑いの絶えない賑やかな交流会でした。

受付 石田 千絵

手芸教室の一品

きらきらメタリックブローチ「フクロウ」



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195回 栄養教室

脂質異常症が気になる人の食事

一月二十一日(土)、ハウスのむらにて第一九五回栄養教室が行われました。今回のテーマは、脂質異常症が気になる人の食事です。



メニューは、タラの煮付け、根菜のうすくず煮、具たくさん味噌汁、ご飯、季節の果物はみかんです。

ポイント①は、①適正なエネルギーを摂りましょう。②良質なたんぱく質を摂りましょう。③タラは低脂肪・高たんぱく質の食材です。④グラム77キログラムで、⑤食物繊維を摂りましょう。⑥血管へのコレステロール

作ってみよう栄養教室で一品

根菜のうすくず煮



■材料(2人分)
・ブロッコリー.....60g
・かぶ.....60g
・カボチャ.....60g
だし汁.....1カップ
酒.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ1/2
塩.....小さじ1/6
・片栗粉.....小さじ2
・水.....小さじ4

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは子房に分ける。かぶは8等分に切る。カボチャは皮の部分をところどころ切り落とし、かぶと同様の大きさに切る。
 - ②鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、かぶとカボチャを入れて、3～4分煮る。次にブロッコリーを加えて、やわらかくなるまで煮る。
 - ③水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけて器に盛る。
- ※ブロッコリーはビタミンやミネラルがとて豊富です。特にビタミンCはレモンの2倍です。かぜの予防、免疫力アップに役立ちます。

健康一口アドバイス

223

脂質異常症とは

脂質異常症とは、血液に含まれる脂質が多い状態のことをいいます。以前は高脂血症ともいわれていました。血液中に余分な脂質が多くなると動脈硬化を起

こしやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなります。脂質異常症は大きく分けて、LDL(悪玉)コレステ

コレステロールが多いタイプ、HDL(善玉)コレステロールが少ないタイプ、中性脂肪が多いタイプの三つに分

テロールが多いタイプ、HDL(善玉)コレステロールが少ないタイプ、中性脂肪が多いタイプの三つに分

いので、まず主食をきちんと食べること。そして、動物性脂肪(特に肉類)を減らし、魚や植物性脂肪を摂ることで悪玉コレステロールを減らすことが出来ます。大豆食品や食物繊維、果物もバランスよく摂取するよう心がけましょう。

看護師 末原 みき



外来看護師 浦 千秋

栄養ニューズ -200-

かぜをひいたときの栄養

管理栄養士 笠井 裕美

かぜやインフルエンザは、疲れなどで体力が弱っているときにかかりやすいので、日頃から体力をつけておくことが大切です。過労や睡眠不足に気をつけ、帰宅したら、手洗い、うがいの習慣をつけることも大切です。

食事の面では、かぜやインフルエンザにかかると、それに対抗しようとして免疫能力



お知らせ

第158回 糖尿病教室

○とき 2月20日(月)

午後1時～

○ところ 野村医院

2階会議室

○参加費 3000円

第196回 栄養教室

○とき 2月18日(土)

午前10時～

○ところ 地域生活支援

手芸教室

○とき 2月8日(水)

2月22日(水)

午前9時半～

○ところ 野村医院

2階会議室

○参加費 3000円

生花教室

○とき 2月はお休みし

ます

短歌

二〇一七年新しき年に

この国の行方が知れる予算案軍事費のみが突出しており墜落を不時着という大破する欠陥輸送機無残な姿

—西澤 求甫—

健康情報 (兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

月曜日 子宮内腫瘍のはなし
火曜日 口内炎
水曜日 薬の飲み方と副作用
木曜日 痔臓がんの話
金曜日 不安神経症

TELフリーダイヤル 0120-979-451



が活発化し、エネルギーが必要となるので、糖質、たんぱく質、ビタミンB群、ミネラル類が多量に消費されます。また、消化が良くて体を温める食事をとりましょう。消化しやすい食品とは、糖質で、ご飯、パン、麺などの精白された穀類。たんぱく質

は、白身魚、赤身肉や鶏肉など脂肪が少ない部位の肉です。ビタミンB群は動物性食品(肉、魚、卵)、植物性食品(野菜、きのこ、豆類)に広く含まれるので、なにより本人がとりやすく、食べやすいものを選びましょう。