地域に根ざし人々の「生きる」を支えるために…

3つの願い
1 医療と福祉を充実させましょう 2 公害をなくしましょう 3 核兵器をなくし、平和を守りましょう

since1954

のむらだより

2017 VOL 346 8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

地域交流

昨年に続いて屋台を出店

大物主神社例祭

大物主神社・いなり寿司の屋台も出店しました。チヂミはいち早く完売し、かき氷やたこせんも子どもたちに喜ばれていました。

午後七時からは、からたちまつり（大物宮例祭）が七月二十一日に行われました。

毎年、七月二十一日に祭儀が行われており、野村医院とハウスのむらも、昨年より参加しています。

今年は、昨年も好評を博したチヂミ・かき氷に加えて、たこせんらの利用者さんたちも一緒に参加し、和太鼓演奏を楽しんでいました。

地域に根差す医療機関・介護施設として地域のお祭りに参加し、一緒に楽しめて良かったと思います。暑い中、ハウスのむらのボランティアさんも準備からお手伝いいただき、本当に助かりました。来年もよろしくお願いします。

総務　水岡　直美

幼稚園の和太鼓「ドドンコクラブ」の奉納演奏もあり、盛り上がりました。ハウスのむ

夏期診療時間変更のお知らせ

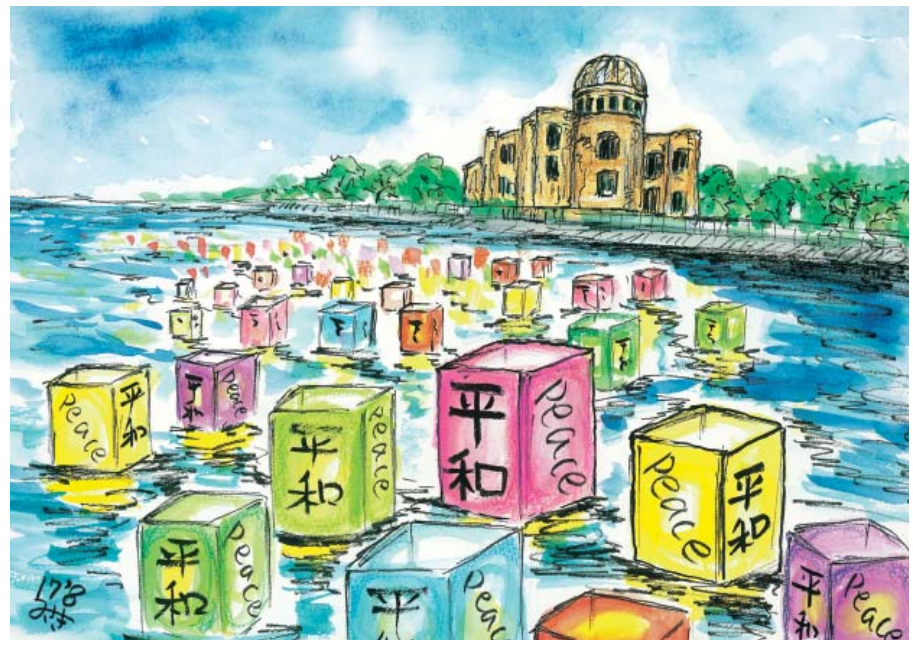
下記の期間、診療時間が変更となります。午後の診療時間が短くなりますので、ご注意ください。

8月14日（月）～19日（土）

午前診療：午前９時～12時
午後診療：午後２時～４時

＊上記の期間、リハビリ・送迎は午前のみ。
12時までの受付となります。

8月19日（土）の整形外科は
午後２時～４時の診療となります
ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。



願いはひとつ　　みさき漁

ふれあい

♥七月七日、国連本部で核兵器禁止条約が採択。国連加盟国の六三％に当たる一二二か国が賛成。被爆者の声が生んだ国際条約の成立です。核保有国や日本は不参加。歴史を振り返ると、アメリカは一九四五年（昭和二〇年）八月六日、広島にウラン爆弾を、九日には、長崎にプルトニウム爆弾を投下。当時だけでも二〇万人以上の市民が犠牲になり、その数倍の被爆者が出た非人道的行為です♥「原爆投下部隊」（工藤洋三・金子力共著）によれば、アメリカは一九四四年十月には、原爆を実戦兵器に使う爆撃戦隊をつくり、日本本土を原爆の実験場にする計画を策定。一九四五年五月には投下目標都市として広島、京都、新潟を選定。六月には小倉を、七月には長崎を追加。七月二十日～八月八日の間に、日本各地に模擬原爆（パンプキン爆弾）四二発を投下して、本番への予行訓練もしています。その犠牲者も多数です♥アメリカの無慈悲な戦争政策が、その後も続いたことは皆さんご存知の通り。罪のない庶民の命を蔑ろにする戦争には反対です。次世代の命を守るためにも平和が一番です。

（S・Y）

おめでとうございます！ハウスのむら「百歳」第一号！

七月十三日、翌日に誕生日を控えた浅井スミエさんの「百寿」のお祝いをデイサービスのむらで行いました。懐かしい写真を交えた紹介ビデオ～元同僚からのお祝いの言葉～お祝いの品の贈呈～長寿のヒケツ紹介～記念撮影～祝い膳の昼食…と手作りのおめでたい時間を利用者の方々と一緒に過ごしました。

浅井さんは、直筆でお礼文を用意し、立って挨拶。その気丈な姿に感心するとともに、お手本にしたい気持ちと誇らしさを感じながら、とても貴重で幸せな場に立ち会えたことに感動したひとときでした。

デイサービスのむら　秋山　順子

平和を願い踏み出した一歩！

七月九日に行われた国民平和大行進に初めて参加しました。昨年に続き、生憎の曇り空と小雨が降り、蒸し暑い中での行進となりました。

今年は日曜日という事もあり、当院からは例年より多い八人（十職員の子ども一人）が参加し、市長等の挨拶の後、尼崎市役所から武庫川橋し、この採択に唯一の被爆国である日本や核保有国は参加しませんでした。特に昨年、オバマ前米大統領が初めて広島を訪問し、核兵器廃絶の必要性を全世界に訴えたにも関わらず…。さらにアメリカは新大統領となり、今後も予断を許さない状況が懸念されます。

国民平和大行進に参加

日本そして世界が進むべき道は決まっているはずですが、どこに進んでいくのでしょうか。そして、核兵器の無い平和な世界への「真の第一歩」はいつになれば踏み出せるのでしょうか。

リハビリテーション科　仲谷　武司

リレー座談会

自校調理方式による中学校給食の実施を求める

七月社保協幹事会

大上　節雄氏

有田小夜子氏

七月二十五日、尼崎社会保障推進協議会の幹事会が開催され、「尼崎の中学校給食の完全実施を求める会」（以下「求める会」）代表の有田小夜子氏と尼崎市立中学校給食検討委員会の市民委員を務めた大上節雄氏が、自校方式による中学校給食の実施を求める取り組みについて報告しました。

尼崎市はこれまで「中学校への完全給食の導入は将来も含めて、非常に困難である」として、食堂設置（三校で実施したが業者が撤退）、注文弁当（目標の一〇％を大きく下回り低迷）で対応してきました。

働き方が多様化し、格差社会と子どもの貧困に焦点が当たる中で、中学校給食の実施を求める声が高まり、尼崎市内の女性団体を中心に「求める会」が結成され、二〇一一年から署名活動を開始、合計四七、六八五筆を市に提出しました。市議会にも陳情し、全会一致で採択されました。

これを受けて尼崎市も方針を転換し、二〇一五年に検討委員会を立ち上げ、公募市民二人を含む十一人の委員により九回にわたり議論が行われ、今年四月に報告書をまとめました。「求める会」は当初から各校で調理する自校方式を求め、検討委員会でも当初は自校方式が良いとの声が多数でしたが、市側の誘導や、費用の試算がメモも許されず回収されてしまうという不透明な運営もあり、結局は給食センター（食品工場）でまとめて調理を行うセンター方式でとりまとめられてしまいました。

センター方式には、立川市・御坊市での事例のように食中毒が大規模化する懸念や、各校に栄養士がいないため食育の機会が減ること、食材購入量が巨大になり地元産食材が使用しにくいこと、「食事は調理後できるだけ短時間に適温で提供すること」という学校給食実施基準を満たしにくいことなどの問題点があります。「求める会」では今後も自校方式での実施を求めて、活動を続けるとしています。

総務　横山　哲朗

赤とんぼの里 体操教室

トーンチャイムの音色に感動

七月七日、赤とんぼの里にて体操教室の出前講座が開催されました。今回は中西幸講師による音楽療法でした。

まずは、腹式呼吸を行い発声練習。次に、トーンチャイムを使ったグループ演奏。トーンチャイムは金属製体鳴楽器（打楽器）と呼ばれ、柔らかく優しく響き、その音色に感動しました。一人では演奏できず、グループで自分の音を担当し、全員が一つになって七夕の歌を音色に合わせて合唱しました。

次に、電子ピアノに合わせて「ラジオ体操」をうたい、手拍子を加えて童謡の「あめふり」「青い山脈」をうたいました。ここでは歌詞の意味と、リズムに合わせた呼吸法を教わりました。

最後に、みんなで輪になり、お手玉やボールを使ってリズム遊びをしました。歌は元気になるためだけでなく、うたうことで自分の調子を見分けることもできます。適度に体を動かし、リズムに合わせて歌をうたい、心も体もリラックスして、暑い夏を乗り超えていきましょう。歌の後は必ず水分も摂りましょう。

外来看護師　胡　妙美

涼しさを表現

今回の花は、ニューサイラン、リンドウ、白カーネーションの三種で、涼しさをどう表現するか？に挑戦しました。

ニューサイランの葉を、風の流れのように千切ったり、丸めたり、破ったり。各々が好きなように「風」を表現しました。初めての方は、丸めても、伸ばしても、思った型にならず、先輩たちに聞いたり、隣の人を真似て曲げたり、懸命に努力して、汗をかきかき、クーラーで冷えていた部屋がムンムンと暑くなる勢いで、生けこみが終わりました。

各々の作品を見つめつつ、皆さんに努力賞を…。

講師　田中アキエ

生花教室

平和盆踊りのご案内

第40回平和盆踊りが下記の日程で開催されます。

日時　8月29日（火）・30日（水）午後6時30分～9時30分
場所　阪神出屋敷　駅前広場

手芸教室の一品

シールはり絵・星空の七夕飾り

シールはり絵・朝顔市

第22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18日（金）～20日（日）　尼崎女性センタートレピエ

●18日（金）～20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

●19日（土）
- 映画「標的の島　風（かじ）かたか」
①10：15～ ②14：15～ ③18：00～
監督　三上　智恵
- おはなし　13：30～
平良　義男さん
（沖縄・元宮森小学校校長）

●20日（日）14：00～
2F学習室
- 「語り部」によるおはなし

入場無料

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

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201回 栄養教室

カルシウムたっぷりの食事

七月十五日、ハウスのむらにて、第二〇一回栄養教室が行われました。今回のテーマは「カルシウムたっぷりの食事」です。メニューは、ちらし寿司、ナスと小松菜のナムル、えのきの澄まし汁、季節の果物はスイカです。

今回はカルシウムを多く含む食材を選んでいます。しらす、小松菜、卵にカルシウムが多く含まれています。

あなご、卵には、良質なたんぱく質が多く含まれています。骨は、はじめにコラーゲンというたんぱく質を主成分として形成され、その後、リン酸カルシウムが沈着して完成されます。強い骨の形成には、カルシウムだけでなく、たんぱく質をとることが大切です。

錦糸卵やあなご、絹さやが手早く切りそろえられ、あっという間に具だくさんのちらし寿司が美味しそうに出来上がりました。あなごもたっぷり盛り付けられ、旬のスイカも大変甘く、楽しくみんなでいただきました。

受付　大川久美子

作ってみよう栄養教室での一品

ナスと小松菜のナムル

■材料（２人分）
- ナス……１本
- 小松菜……100ｇ
- A
  - 砂糖……小さじ⅓
  - 醤油……小さじ⅔
  - 塩……少々
  - 白すりごま……小さじ½
  - ごま油……小さじ½

〈作り方〉
①ナスはへたを切り落として皮に縦の切れ目を数か所入れ、ラップで包んで電子レンジ（600ｗ）で２分加熱する。冷水にとり、水気を軽くしぼって縦半分に切り、斜め薄切りにする。小松菜はさっとゆでて３㎝長さに切る。
②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加えて手でもみ込むように味をなじませて器に盛る。

ひとり48kcal　塩分0.8ｇ

※夏野菜は体を冷やす効果がありますが、ナスには特にその作用があります。

健康一口アドバイス 329

日焼けについて

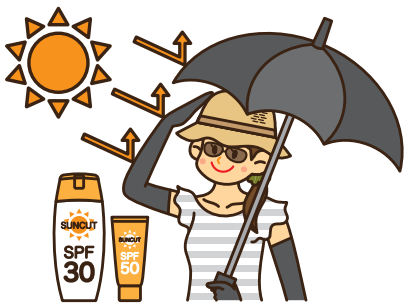
暑くなってきて、日差しもきついですが、日焼け対策をしていますか?日焼けは、赤くなってヒリヒリする、肌が真っ黒に焼ける等以外にも、シミ・そばかすや、たるみなどの肌トラブルを引き起こす原因になります。

SPFとは、シミ・そばかすの原因となる紫外線B波（UVB）の防止効果を表す指標で、数値は日焼けまでにかかる時間を何倍遅らせることができるかを表しており、この数値が高ければ高いほど日焼け止め効果の持続時間が長くなります。

PAとは、シワやたるみの原因となる紫外線A波（UVA）の防止効果を表す表示です。UVAは真皮層にまで届く波長で、PAは＋（プラス）の多さが防止効果の高さを表します。

日焼け止めをただ塗るだけでは、日焼け止め効果が薄かったり、肌へダメージを与えるだけになることも!自分に合ったシーン別のUVケアをしましょう。

外来看護師　中井　香代



栄養ニュース －206－

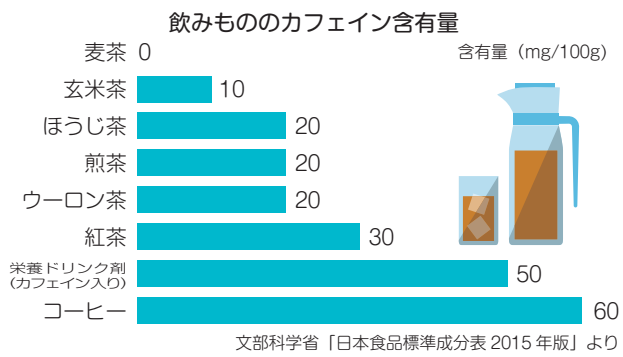
上手な水分補給で夏を乗り切りましょう

管理栄養士　笠井　裕美

今年も厳しい夏の暑さです。熱中症予防には水分補給が大切です。

一番良いのは水です。また、麦茶はカフェインがゼロで、水分とミネラルが効率的にとれるので、通常の水分補給に適しています。たくさん汗をかいたときは、速やかに吸収できる経口補水液やスポーツドリンクを利用しましょう（注意：常用しない）。

緑茶やウーロン茶はカフェインが多く、利尿作用で水分が排泄されやすいので、控えめにします。



水分補給は、①喉の渇きを感じたとき ②朝起きたとき ③食事と食事の間 ④スポーツの前後や休憩中 ⑤入浴前後 ⑥寝る前 ⑦飲み物を身近に置いて一時間に一回程度補給する、などのタイミングで行いましょう。

健康情報（兵庫県保険医協会）

―テレホンサービス―

⑧月のテーマ

月曜日　なかなか歩かない子ども
火曜日　歯の知覚過敏症
水曜日　神経内科とは
木曜日　胆石症と診断された方へ
金土日　漢方治療と尿路疾患

TEL フリーダイヤル 0120－979－451

短歌

共謀罪はどこへ行く?!

何故(なにゆえ)に共謀罪をつくりたる　国民(たみ)を信じぬ政府ぞ哀れ
違憲法つぎつぎ出して国民(こくみん)を　萎縮をさせて戦争への道

―西澤　求甫―

お知らせ

栄養教室

※8月はお休みします

第162回 糖尿病教室

◎とき　8月21日（月）午後1時～
◎ところ　野村医院2階会議室
◎参加費　300円

似顔絵教室

◎とき　9月7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

生花教室

◎とき　8月30日（水）9月6日（水）午前10時～

手芸教室

◎とき　8月9日（水）8月23日（水）午前9時半～

※申し訳ございませんが、生花教室・手芸教室は現在、定員超過のため新規募集はしておりません。