



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



平和盆踊りで広がる 笑顔の輪



第四十回平和盆踊りが八月二十九日、三十日の二日間、阪神出屋敷駅前広場で開催されました。

今年是中国残留日本人支援団体・尼崎日本語教室のコスモスの会から、ボランティアを含め二十一人が、浴衣の着付けと踊りを習い、文化交流を目的に初めて参加しました。

実行委員長の佐藤貴志氏は「松村ヤス子氏から実行委員長を引き継ぎました。ぜひ核兵器廃絶署名への協力をお願いしたい」と挨拶しました。

実行委員の感想

力強い太鼓に合わせてやぐらを囲む踊り手達の輪は、時間が経つごとに大きくなり、笑顔の輪が広がっていきました。昔ながらの盆踊りの光景を楽しみつつ、「平和でなければ盆踊りも踊れない」というテーマを実感しました。

訪問看護ステーションのむら 新田真理子

皆さんが楽しそうに踊っていて、私も一緒に音楽に合

い」と挨拶しました。

日本共産党衆議院議員の堀内照文氏は残留日本人の方々と交流し、「神戸でも、残留日本人の医療と介護、特に言葉の通じるヘルパーの方の要望が増えている」と話すと、今回「中国残留日本人とは」と題したパネル展示をした写真家の宗景正氏が「野村医院

は残留日本人の医療と介護では全国の中でも一番取り組みが進んでいる」と通訳の石原さんと介護の下平さんを紹介していました。

秀和会 平和盆踊り実行委員 一同

せながら手拍子していました。原爆パネル・残留日本人の方のパネルを見て、平和である事の大切さを実感しました。

小規模 白山小百合

実行委員として関わり、実行委員の全員が「地域のつながり」を大切に深い思いを持ち、継続していく事の難しさもありながら、協力と連携で四〇回も続いていることを知ることが出来ました。

デイサービス 坂井 紀子



いのち・平和・未来へ続け

みさき漁

第5回『のむらフェスタ』開催

10月21日(土) 16時~18時

ハウスのむら一階で地域の皆さんと一緒に楽しむ秋祭り「のむらフェスタ」を開催します。たくさんのご参加をお待ちしております。詳細は院内掲示などでご確認ください。お問い合わせはハウスのむらまでお気軽にどうぞ。

☎06-6487-0161

ふれあい

七月十八日、日野原重明さん(聖路加国際病院名誉院長)が一〇五歳の長寿を全うして旅立たれました。人道主義に徹した医師であったので、多くの国民に親しまれた方でした。今、二〇一五年四月の日本医学会総会での記念講演がよみがえります。テーマは「日本における高齢化と真の健康社会」。大変印象深い言葉として、「元気の源は若い人と共に前進したい」という思い、前進、前進、前進また前進。一番情熱を注いでいることとして、一〇歳の子ども達を対象にした「いのちの授業」を挙げ、「君たちの使命は将来戦争のない世界を作ることだよ」と教えていると披露、また、憲法改正問題にも触れて「子ども達が反対すれば、憲法の改正は実現しない」と期待感も披露。最後は、尊敬する内科医師ウイリアム・オスラーの言葉。避けがたい戦争を避けるという難問を引き受けるものは、すべての民族は同じ血液からなっている人間であること。誰よりもよく知っている医師以外にない。激動の昭和時代を体験した医師として、心に響く言葉を残されました。その平和主義は多くの人たちの心に継承されるでしょう。心からご冥福を祈ります。(S・Y)



谷川の涼しさを求めて

この夏、最後のわけひこは、お盆をばさんで久々の集合。花材は、素馨(ソケイ)、添えに白菊とスプレー菊の青カラー付けの三種でした。ソケイは夏に白、黄色の小花をつけるモクセイ科の常緑低木です。ジャスミンの一種で芳香を放ち、花は香油の原料になります。ソケイの枝は、ねじりだめをしたり、曲げだめをして変化をつけ、のびのびと生けました。青カラーのスプレー菊で、深き谷の木立ちを流れる川の涼しげな様子を表現してみました。

講師 田中アキエ

生花教室

八月二十一日、第一六二回糖尿病教室が開催されました。まず、前田理学療法士の指導のもと、肩と肩甲骨まわりをほぐす体操や下半身をきたえる体操を行いました。体操

第162回
糖尿病教室
体操・果物の糖分について

次に、笠井管理栄養士から「果物の糖分について」の話がありました。エネルギーとして利用できる糖は、単糖類・二糖類・でん粉があります。単糖にはぶどう糖と果糖があり、ぶどう糖は吸収が早いので血糖を上げやすく、果糖は血糖は



外来看護師 西田久美子



発言する中満国連軍縮担当上級代表

被爆者・松谷英子氏

田上長崎市長



8月8日 分科会



海外からの発言

待機者が三十六万六千人にのぼること等、医療福祉に関わる事例も紹介されました。折鶴をもって参加していたので発言を求められ、三つの願いのひとつである「核兵器をなくし、平和を守りましょう」に基づいて、代表で参加したこと、折鶴は患者さんが待合室や個室に折ってきたくださったものを持ってきたことを紹介しました。

思いをひとつに 熱意があふれた 閉会式

大会最終日の九日は、さらに参加者が増え、第二会場までいっぱい約七千人の熱意があふれていました。核兵器禁止条約交渉会議の

エレン・ホワイト議長からのメッセージが届けられ歓声があがりました。被爆者の松谷英子氏の「核兵器は悪魔の兵器です。一発たりとも存在してはいけません。長崎は永遠に最後の被爆地でなければなりません」との訴えに、深い感銘と共感が広がりました。各国から核兵器禁止条約をうけての報告、次の課題へのよびかけ、日本からも署名取組の目標や決意の発言が続き、核廃絶と平和への願い、思いをひとつにし、「二〇一七年世界大会・長崎決議」を採択しました。

長崎での三日間は、平和の問題は医療現場に深く関わり、私たち自身の仕事、暮らしと生活に結びついた命の問題とあらためて実感した三日間でした。

受付 石田 千絵



赤とんぼの里 体操教室

ヨガの効果でむくみスッキリ

赤とんぼの里の体操教室は、毎週金曜日の午後二時から始まります。今回は八月十八日の体操教室におじゃましていただきました。シニアヨガの講師は「シヤラフレ」の木村園美講師です。一階フロアに行くとき、呼吸を止めないよう意識すること、無理をせずゆっくり少ない回数でもよいので続けることが大事です。

次に、笠井管理栄養士から「果物の糖分について」の話がありました。エネルギーとして利用できる糖は、単糖類・二糖類・でん粉があります。単糖にはぶどう糖と果糖があり、ぶどう糖は吸収が早いので血糖を上げやすく、果糖は血糖は

赤とんぼの里の体操教室は、毎週金曜日の午後二時から始まります。今回は八月十八日の体操教室におじゃましていただきました。シニアヨガの講師は「シヤラフレ」の木村園美講師です。一階フロアに行くとき、呼吸を止めないよう意識すること、無理をせずゆっくり少ない回数でもよいので続けることが大事です。

赤とんぼの里の体操教室は、毎週金曜日の午後二時から始まります。今回は八月十八日の体操教室におじゃましていただきました。シニアヨガの講師は「シヤラフレ」の木村園美講師です。一階フロアに行くとき、呼吸を止めないよう意識すること、無理をせずゆっくり少ない回数でもよいので続けることが大事です。

総務 立石 智子

核のない未来 平和への思いをこめて

8/7~9
原水禁
世界大会
in長崎



海外代表とともに全員で「ウィシャルオーバーカム」をうたう



8月9日 午前11時2分、黙祷



折り鶴を平和公園に

たくさんの折り鶴

今年七月七日に国連本部で開かれた核兵器禁止条約交渉会議で「核兵器禁止条約」が採択されました。この条約には「ヒバクシャにもたらされた苦痛」との一節が前文に入っています。また、核兵器使用、開発、実験、製造、取得、保有、貯蔵、移転を禁止するだけでなく、核使用で「威嚇」することも禁じられており、核兵器そのものが否定されている画期的なものです。条約採択の喜びを胸に、原水爆禁止世界大会・長崎に参加してきました。

核兵器禁止条約成立の喜びに合わせた開会式

八月七日は長崎市民体育館で開会式が行われ、各国政府・海外代表や被爆者、平和団体や国民平和実行会の方から報告がありました。核兵器禁止条約交渉会議をリードしてきた中満泉・国連軍縮担当上級代表は、核軍縮の分野で多国間の法的拘束力を有する条約が成立したのは二十年ぶりであり、条約が被爆者の苦難に触れていることについて、「被爆者のみなさんの長年の取り組みが結実した」と述べました。北朝鮮の核実験やミサイル開発が国際秩序を乱していると批判し、「国際社会における緊張を緩和し、軍縮を目指すべき」と述べることも、「国連は核兵器のない世界という目標へ具体的な歩みを進めるため、すべての国々や市民社会と協力し、いっそう努力し」と力強く発言を締めく

分科会で患者さんの折り鶴を紹介

大会二日目の八日は、「軍事費とくらし・平和」と題した分科会に参加しました。全国商工団体連合会の今井誠氏は、日本では軍事費(防衛予算)が五年連続増加、五兆円を超え、在日米軍への「思いやり予算」の実態が衣食住だけでなく、フィットネスセンター、クラブ、マクドナルド店員の給与まで負担していると報告し、その実態に驚きました。一方で、医療や福祉、教育等の社会保障費は削減され、全日本民医連の調査のため、無保険等による受診遅れのための死亡事例や、特養ホーム



第二十二回 尼崎平和のための戦争展 映画「標的の島 風かたか」を鑑賞

八月十八日、尼崎平和のための戦争展に行ってきました。沖繩の元宮森小学校長の平良義男氏が行なった講演では、当時小学生だった平良氏が経験した、悲惨で凄惨な戦争の実体験を語る中で、「人間は歴史から学ばなくてはならない。私達日本人はピースメーカーにならないといけない。」

訪問看護師 本荘 紀子

地域交流イベント 楽縁会による「ふれあいコンサート」



八月二十八日(月) ボランティアグループ楽縁会による「ふれあいコンサート」を開催しました！ハウスがオープンして間もない頃、一度きりもったことのあるグループですが、当日は九人のボランティアの方々が、ギター、オカリナ、ハーモニカ、クラリネット、サクソフーンといったいろいろな楽器演奏と懐かしい歌を次々と披露してくれました。会場は始終楽しい雰囲気、皆さんよく知っている歌というところもあり大きな口を開けて歌っていました。たっぷり一時間ありましたが、参加者のひとは「最初から最後までずっと楽しかった」と、とても満足していました。

社会福祉士 藤原 節子

下痢を改善する食事について

管理栄養士 笠井 裕美

下痢を起こしたとき、大切なことが脱水予防です。乳幼児や高齢者の場合は特に注意が必要です。

薄い番茶や湯冷ましなどを少量ずつ頻回に摂取します。柑橘系の果汁や砂糖の多く入った飲み物は、腸管への刺激が強くなるので控えます。

おかゆ、普通食へと、消化の良いものから徐々に戻していきます。うどんは小麦粉からつくるので、少し煮込むと口当たりがやわらかく、消化吸収も良いので、食べやすく身近なエネルギー源となります。不溶性の食物繊維が多い食品、海藻、きのこ類、柑橘類や、油類など、腸管を刺激するものは控えます。豆類も腸内で発酵するので避けたい食品ですが、豆腐の場合は心配ありません。

バナナやリンゴに含まれるペクチンは水に溶けやすいという利点を持つ食物繊維の一つで、整腸作用や粘膜を保護する働きがあります。



手芸教室の一品

和のミニぽっくりキーホルダー



サンキャッチャー イルカショー



待ち合い室、ぜひご覧下さい

七月二十六日～三十日まで、兵庫県平和美術展が

り、五十周年をむかえた今年、当初から活躍した作者の作品が特別展示されました。野村医院待合室の奥に飾っている淡路美智氏の作品も貸出し、展示されました。

健康一口アドバイス

330

夏が終わり、そろそろ秋本番になろうとしている時期にも、体がだるい、食欲がないなど夏バテに似たような症状で体調が悪い、これを「秋バテ」といいます。

①寒暖の差。屋外は三十五度以上、屋内は二十五度と

「秋バテ」という言葉を存知ですか？

いった、寒暖の差が五～十度ある所を行ったり来たりすることで自律神経が乱れ、血液循環が悪くなり不調を引き起こします。②食生活。夏の間、暑いからといって冷たい物を摂り過ぎ

めにして冷やし過ぎにはご注意ください。体調に合わせて調節できる羽織物などを用意しておきましょう。③入浴でリラックス。三十八～四十度のぬるめのお風呂にゆ

これから迎える「食欲の秋」「行楽の秋」を、秋バテ知らずで元気に過ごして下さい。外来看護師 橋本 薫



お知らせ

第202回 栄養教室

◎とき 9月16日(土) 午前10時～
◎ところ 地域生活支援ハウスのむら
◎参加費 500円

糖尿病教室

※9月はお休みします

似顔絵教室

手芸教室

◎とき 10月5日(木) 午前10時～
◎ところ 地域生活支援ハウスのむら

◎とき 9月13日(水) 9月27日(水) 午前9時半～

◎参加費 300円

※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ありません。



短歌

核兵器禁止条約成立す

核兵器禁止条約成立すみんなで作ろう非核の地球を
ナガサキの世界大会弾みつき世界にむけて条約揚げよう

—西澤 求甫—

9月のテーマ

健康情報

(兵庫県保険医協会)

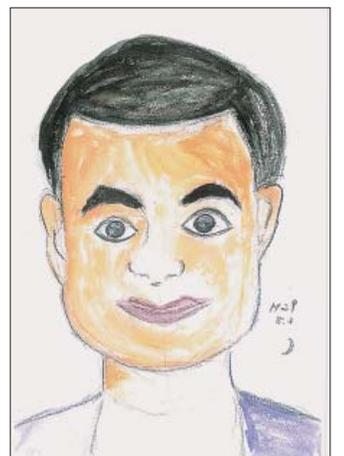
—テレホンサービス—
月曜日 うつ状態での心の現れ方
火曜日 顎がだるく感じたとき
水曜日 便秘の方へのアドバイス
木曜日 Xニール病についてご存知ですか?
金土日 梅毒(ばい菌)

*18日(月)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



みさき漁さんの似顔絵教室ギャラリー



生徒さんの作品