



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

手作りお節を囲んで 和やかなお正月！ 新年を祝うお食事会 2018



厨房スタッフによる「ミニお節」

利用者一人ひとりにお屠蘇を振る舞い、会場の雰囲気もより一層華やかにまりました。利用者の方からは「今年の抱負」を一言ずついただき、テイライズ企画として

二〇一八年一月一日、恒例の「新年を祝うお食事会」を開催。五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、手作りした「ミニお節料理」が並べられ、参加した利用者・家族・スタッフ総勢四十三人で、和やかに楽しいお食事会となりました。初めに山本顧問が挨拶し、小規模利用者の福本順子さんの乾杯で開始。今年は、職員

の藤原さんと田中アキエさんが着物姿で登場。利用者一人ひとりにお屠蘇を振る舞い、会場を盛り上げた。特別企画では、恒例となつ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」「南京玉すだれ」を披露し、会に華を添えました。今年にはさらにサブ



「ハウスのむらの正月飾り」小規模スタッフ黒川さんの手作り！

もちつき大会

日時 2018年2月24日(土)午前10時～

場所 地域生活支援ハウスのむら

参加費・お1人様 500円

寒期食べて健康な1年を！

お申し込み！
スペシャルゲスト

フラメンコ (奥谷 茂美さん) 12:20頃～

お問い合わせ: 5575 実行委員会 TEL:06-6481-0161
主催: 里子木村医院 地域生活支援ハウスのむら

て、お重の蓋の裏に「松竹梅」の札が付けられ、当たった方にはさやかなお土産が配られました。短い時間ではありましたが、今年も「ハウスのむらの正月」を楽しく過ごすことができました。

安井 直樹

オニは一外！

みさき漁

「もちつき大会」は、恒例の行事として、今年も「ハウスのむらの正月」を楽しく過ごすことができました。短い時間ではありましたが、今年も「ハウスのむらの正月」を楽しく過ごすことができました。

「もちつき大会」は、恒例の行事として、今年も「ハウスのむらの正月」を楽しく過ごすことができました。短い時間ではありましたが、今年も「ハウスのむらの正月」を楽しく過ごすことができました。

ふれあい

昨年、厚生労働省は生活保護費（特に食費、衣料費、光熱水費等に充てる生活扶助費）を約五割削減する計画を発表。五年前にも約六・五割の削減がありました。全国の生活保護受給者数は約二四万人（約一六四万世帯）。その内、六五歳以上の高齢者は約九六万七千人で、四五・五割。世帯区分では、高齢者世帯が約八三万九千世帯で、約五二％（二〇一七年一月現在）。

今回の計画は、無年金・低年金の高齢者の暮らしの土台を削る話に直結です。現行の生活扶助費（基準月額）では、高齢単身者（七五歳）の場合、都市部で七万五千円、地方で六万円です（二〇一七年十二月二十三日付朝日新聞）。これを引き下げる訳です。心臓予備金がない、持ち家がない、家族の支援もない。高齢者への思いやりがないと、政府に対して憤りを覚えます。高齢者には健康で文化的な生活を保障しなくてはならない。高齢者いじめとしか思われません。社会的な支えを必要とする国民・市民にとって、本当に冷たい政治の表れです。厚生労働大臣を筆頭に厚生労働省の職員には、是非生活保護費で暮らしてみる体験を勧めたいです。（S・Y）



阪神・淡路大震災二十三年 メモリアル集会

自然災害に対する公的支援の 必要性を感じた集会

阪神・淡路大震災救援・復興市民会議主催のメモリアル集会在神戸で開催され、職員三人が参加しました。

主催者からあいさつと報告、全国対連(災害被災者支援と災害対策改善を求める全国連絡会)の住江憲勇代表世話人、日本共産党田村貴昭衆議院議員から連帯のあいさつがありました。ひょうご震災復興借り上げ住宅協議会運営委員の段野太一氏は、震災借り上げ住宅の継続入居を求める被災者を西宮・神戸市が提訴し、また継続入居基準の八十五歳にわずかという方にも一切配慮なく切り捨てるといふ現状を報告しました。

大変重要であるとふれていました。

昨年七月の九州北部豪雨の被災地で災害救援を続けている横溝良久氏は、半年たった現在も被災者の生活再建の見通しはまだまだたつておらず、復興へ向けた公的支援が

私個人は何ができるのか考える 記念講演「福島現状と課題」を聴いて

集会の後半は、ふくしま復興共同センターの代表委員・齋藤富春氏が「原発事故から六年十月 福島の現状と課題」と題し記念講演を行いました。

昨年より東京電力は水中ロボットなどを活用した福島第一原発一〜三号機の格納容器内部の調査を進めています。しかし、容器内の全容は確認できず、判明した一部の核燃料(デブリ)らしきものを回収する技術も確立されておらず、廃炉の行く先は見通せないのが現状です。



福島の現状を報告する齋藤富春氏



九州北部豪雨の災害救援について報告する横溝良久氏

避難指示が解除され、福島県にとつて大きな節目を迎えました。しかし、帰

受付 徳永 春穂

必要だと話しました。

阪神・淡路大震災では公的支援が一切なく、被災者のみなさんが声を上げ被災者生活再建支援法ができました。今後、この支援法をさらに発展させていくことは、いつぶりがかるかわからない自然災害から私たち自身の命とくらしを守ることにつながるのだと感じた集会でした。

受付 石田 千絵



「尼崎公害反対運動の45年」をスライド上映で報告する松会長



乾杯の挨拶をする中田院長



来賓挨拶をする檜垣理事長

たかしの末に数々の要望を実現したことを報告しました。

総務 楠 良寛

尼崎公害患者・家族の会 第四十六回総会

青い空を取り戻す ためのたたかい

一月二十七日、尼崎公害患者・家族の会の第四十六回総会が都ホテルニュー

アルカイックにて開催され、野村医院より檜垣理事長・中田院長の他、職員六人が参加しました。



尼崎社会保障推進協議会 市民学習会

第七期介護保険事業計画について

一月二十三日、尼崎市中公民館小ホールにて尼崎社会保障推進協議会が市民学習会を開催。尼崎市高齢介護課の課長らが第七期介護保険事業計画について説明を行い、①介護予防・重度化防止への取組、②認知症に対する取組、③医療・介護連携に関する取組、④高齢者支援の相談窓口における対応力強化の取組、⑤助け合い、支え合いへの取組、⑥担い手づくりの推進、の六つの重点的な取組を定めていた。

総務 楠 良寛

赤とんぼの里 体操教室



身体が温まる足のマッサージ



す。足のマッサージの最後は、両手で包み込んだまま無で上げます。その瞬間、血液が流れていくのを感じました。

身体が温まった後、横になり、呼吸を意識しながら全身を動かします。怪我をしないように自分の身体と相談しながら動かしていきます。日頃あまり動かさずこのない関節や身体の側面等は、痛みを感じることもあるので、無理のない範囲で行います。無理を

冷え切った身体を温めるため、全身の血流を良くするといわれています。足の裏、甲をマッサージし、次はリンパを指で押し刺激を与えます。

外来看護師 浅原久美子

初生けは子猫？

一月十七日より今年のお稽古は始まり、リリップ、モンステラの葉、の四種でした。花材は、猫柳、鉄砲百合、チュ



猫柳は、早春を告げる花芽です。寒い間は赤い帽子をかぶり眠っています。目が覚めると帽子を脱いで、柳絮(りゅうじょ)と呼ばれる綿毛に包まれた種子になります。白い子猫の背中の毛のようで、指でつまむとフワフワしています。

柳はやわらかく曲げて、真っ直ぐ咲く百合をそわせ、毎日背が伸びるチュリップを見守ります。

講師 田中アキエ

生花教室

手芸教室の一品

腕編みのネックウォーマー



手が使いにくい人も道具(のりの容器)を使って毛糸を伸ばします。



第二六六回糖尿病教室が一月十五日に開催されました。

第166回 糖尿病教室

筋力強化体操・糖尿病とシックデイの対処法

初めに日理学療法士より、椅子に座ってできる筋力強化体操の指導がありました。高齢者のつまずきや転倒を予防するには、地面をける筋肉を強化し歩く能力を高める必要があるため、両手で膝を高く上げる体操で腸腰筋を強化します。寝たきり予防には、下肢の筋力維持を日頃から心がける必要があります。今回は大腿四頭筋を同時に強化する体操を参加者全員で行いました。

次に登井管理栄養士より「糖尿病とシックデイの対処法」について話がありました。糖尿病の治療中になる、発熱、下痢、嘔吐、食欲不振などの体調不良状態を「シックデイ」と呼びます。病気というストレスがある、様々なストレスホルモンが分泌され血糖値が上昇、その多くは血糖値を下げるインスリンの動きを抑制し、さらに血糖値を上昇させます。食欲

善意のエコキャップ

エコキャップ 受領書			
2017/06/12			
ID	名前	性別	年齢
2017/06/05	16.70kg	5.52%	
今回受領数: 6,923 個	累計額数(2017/05/05時点): 78,303 個		
受領日	数量	品質率	備考

患者さんのY・K、S・K夫妻は、毎月のようにペットボトルのキャップをスパーの袋いっばいに入れて当院に持ってきてくれます。キャップが到着すると「ペットボトルのキャップ入荷しました」と患者さんの樋口愛子さんに電話を入れます。すると自転車に乗ってやってきて、当院のも含めて回収してくれます。

総務 立石 智子

こんな素敵な「善意の橋渡し」を私も先輩職員野村善子さんから引き継ぎました。これからも患者さんと一緒に協力していきたいと思っています。

樋口さんは息子さんへ渡し、息子さんの会社から「NPO法人エコキャップ推進協会」に届けられます。昨年の六月は六九二三個、なんと累計個数は七八三〇三個にもなっています。エコキャップは再生プラスチック原料として換金し、医療支援や障がい者支援など、社会貢献活動にあてられています。

第205回 栄養教室

貧血が気になる人の食事

第二〇五回栄養教室が一月二十日に開催されました。テーマは貧血が気になる人の食事、献立は、ちらし寿司、



青梗菜のサクラエビ和え、澄まし汁、みかんでした。体をつくる主成分であるたんぱく質は、血液をつくる材料でもあります。今回は、贅沢にたっぷりカニ身をちらし寿司の上ののせていただきました。鉄分の多い青梗菜はビタミンCと一緒に摂ると吸収が良くなります。青梗菜は食べやすいように切り、蒸らして、乾煎りしたサクラエビを合わせ、少しの塩を加えただけですが、エビの香ばしさが調味料になりました。

作ってみよう栄養教室での一品

青梗菜のサクラエビ和え



- 〈作り方〉
①青梗菜は1枚ずつはがし、2cm長さに切る。
②フライパンにサクラエビを入れて弱めの中火にかけ、揺すりながら乾煎りする。香ばしくなったらボールに移す。フライパンは洗わないでおく。
③空いたフライパンに①を入れ、分量のだし汁をふりかけて中火で加熱し、汁気をとばす。
④火を消し、あら熱がとれたら、②のボールに加えて塩をふり、混ぜ合わせて器に盛る。

- ひとり9kcal 食塩0.3g
※青梗菜は中国から伝わった野菜で、白菜などと同じ仲間です。喉や肺など呼吸器系統を守るカロテンや、風邪の予防や疲労回復に役立つビタミンCが豊富です。
- 材料(2人分)
・青梗菜……………130g
・だし汁……………大さじ2
・サクラエビ…………大さじ1
・塩……………少々

健康一口アドバイス

335

冬になると皮膚が乾燥し、かゆみなどの皮膚トラブルを抱える人も多くなります。通常、私たちの肌の表面は、皮脂膜に覆われています。皮脂膜とは、皮脂(油分)と汗(水分)が程よく混ざり合ったもので、

冬の皮膚トラブルについて

発しやすくなり、乾燥肌などのトラブルが起こりやすくなります。空気が乾燥することで皮膚の水分は奪われやすくなります。また、寒さによって皮膚の血循環や新陳

外部の刺激から肌を保護し、水分の蒸発や異物・細菌の侵入を防ぐ重要な役割を果たしています。この皮脂膜が薄くなったり、なくなったりすると、水分が蒸発しやすくなり、乾燥肌など

今回はいつもより参加者が少なかったのですが、みんな参加すればいいのと思うほどの贅沢なちらし寿司を食べ

ながら、和やかな雰囲気でも美味しくいただきました。次回は何か楽しみですね。

外来看護師 中井 香代

訪問看護師 戸崎理聖子



栄養ニューズ -211-

体の冷えについて

管理栄養士 笠井 裕美

冷えには、大きく二つの要因があります。まず一つは「体が充分な熱を作れない」こと、もう一つは「血液の流れが悪く、体のすみずみまで熱を運べない」ことで、ほとんどの冷え症の人は両方の要因を持っています。

人間は生命活動を円滑に維持するため、内臓のある体の中心温度がつねに三十七度前後に保たれるよう調節しています。この体温を維持している熱は、食事とった飲食物が胃腸で消化吸収され代謝される過程で産生されます。胃腸の調子やダイエットなどで食事量が少なかったり、栄養バランスが偏っていたりすると、充分な熱が作られませ

ん。また、筋肉の量や運動量が少ないと熱の産生量も少なくなり、体温を上げます。卵や納豆などのたんぱく質をしっかりと摂取し、冷たい飲み物は毎日生活習慣で作ることができます。食事で大切なことは、朝食を食べることです。就寝中は内臓の働きなどが低下して熱の産生量も少ないため、起床時

②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 おねしょ(夜尿症)と子どもの自立
火曜日 歯きり
水曜日 妊娠と痔
木曜日 味が変だ、味がわからない
金曜日 かかりつけ薬局かかりつけ薬剤師を決めよう
※12日月は、全日のテーマを放送
TELフリーダイヤル0120-979-451

短歌

今年こそ!

核兵器なくせとノーベル平和賞今年は大きく前進させよう
アベ改憲何としても阻止するぞ三〇〇万の声を集めて

西澤 求甫

お知らせ

栄養教室

※2月はお休みします

第167回 糖尿病教室

◎とき 2月19日(月) 午後1時〜

◎ところ 野村医院 2階会議室

似顔絵教室

◎とき 3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

生花教室

◎とき 2月21日(水)

手芸教室

◎とき 2月14日(水) 午前10時〜

◎ところ 2月28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。