



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

月初めの診察時には 保険証確認に ご協力を！



〇〇医療費
受給証（見本）



後期高齢者保険証
（見本）



保険証は毎月確認が必要で
す。月初めの診察日には、窓
口でのご提示にご協力をお願
いいたします。

医療の負担軽減・免除の受
給者証をお持ちの方は、一緒
にご提示ください。各受給者
証のみでは受診できない場合
がございますので、必ず保険
証とあわせてご提示されます
よう、お願いいたします。

①七十歳～七十四歳の方

高齢受給者証と記載された
もの：収入によって負担割合
が変わります。

②県や市の医療費負担
軽減対象となる方

〇〇医療費受給者証と記載

されたもの：障害、母子、乳
児、こども医療などがありま
す。

兵庫県および尼崎市の受給
者証は六月三十日が有効期限
です。新しい受給者証は水色
ですので、お手元に届いてい
るか、ご確認ください。

また、兵庫県外にお住まい
の方は、居住地の都道府県や
市町村でしか使用できないも
のがありますので、ご注意く
ださい。

また、急な受診につきまし
ては、黄色い受給者証をお持
ちください。

後期高齢者保険証の期限は 七月三十一日です

後期高齢者保険証をお持ち
の方は、有効期限が七月三十
一日ですので、新しい保険証
の確認にご協力をお願いいた
します。

③その他医療費負担の
免除・軽減がある方

公営医療、生活保護制度な
ど

※生活保護制度を利用してい
る方は、あらかじめ受診がわ
かっている時は、医療券をご
準備くださるようにご協力を
お願いします。

また、急な受診につきまし
ては、黄色い受給者証をお持
ちください。

「大阪北部地震」への募金 にご協力ください

窓口に置いて
います



募金箱

六月十八日に大阪北部を震源とする地震
が発生しました。亡くなられた方へ哀悼の
意を表すとともに、被災されたみなさんに
心からお見舞い申し上げます。
当院では一年を通して、自然災害募金に
取り組んでおります。窓口に募金箱を設置
しておりますので、みなさんのご協力をお
願いいたします。



願ひ届け

みさき漁

ふれあい

●今年、後
期高齢者医療
保険制度がで
きて、十年目
です。この制
度では、七十
五歳以上の高
齢者はすべて
強制加入です。七十五歳
になると、それまでに加
入していた医療保険から
切り離される仕組みで
す。医療費の一分を後期
高齢者の保険料で賄いま
すので、医療費が上がる
と必然的に保険料も上が
ります（なお、医療費の
五割は公費、四割は現役
世代からの支援金です）
●昨年、低所得の後期高
齢者向けの保険料特例軽
減措置が縮小されました
ので、今年は保険料が重
くなる高齢者が増えるは
ず。尼崎市では、二〇一
一年三月時点で、七十五
歳以上の高齢者の約九六
・〇％が後期高齢者医療
制度へ加入でしたが、二
〇一七年三月時点で、約
九三・三％と減少傾向で
す。保険料負担が重荷に
なっており、今後無保険の
後期高齢者が増えるかも
？
●医療受診時の窓口負担
は、原則一割負担です
が、今後二割負担にな
るそうです。後期高齢者の
多くは二種類以上の慢性
病の治療を受けていま
す。今以上の窓口負担増
は、治療継続に赤信号に
なるのでは？
●今の内に
制度設計の見直しを。長
生きを脅かす事態に皆さ
んも一緒に声をあげま
しょう。
(S・Y)

当院の窓口は、毎月色々な患者さんが来られます。先日、高齢の方から「のむらだよりにペットボトルのフタのことが書いていたが、アルミのプルタブは集めていないの？」と聞かれました。

「当院では扱ったことがないので調べてみます」「実は前に、家でプルタブを集めて人に渡してもいいけど、でき



れば車イスなど社会福祉に役立てたいから、野村医院に聞

総務 立石 智子

ホットとこころ温まる プルタブがつなぐ「善意のエコリレ」

「なかなか集まらないので、5kgもあって本当に助かります!!」と感謝され、患者さんの社会福祉へ貢献したいという気持ちを通じたのと、そんな素敵な人達と一緒に仕事をしていることをとても嬉しく思いました。



地域生活支援
ハウスのむら
だより

6月9日(土)

●地域交流イベント

ギター演奏会 を開催

六月の地域交流イベントは久しぶりに「Nティーズ」の皆さんに来ていただきまし

た。もう何回も来ていただいていますので覚えていらっしゃる参加者も多く、音合わせの時から皆さん注目して、今か今かと待ち構えていました。曲目は「ふるさと」、「高原列車」、「高校三年生」など、皆で歌える懐かしい曲が盛りだくさんでした。

参加者のひとりには「久しぶりで楽しかったー、今日はよく眠れそうなのがうれしい」と言っていました。Nティーズの皆さんも「いつでも呼んでくれたら来ますよ!」と言ってくれていました。ぜひ、またよろしくお願いします。

社会福祉士 藤原 節子



懐かしい曲
におもあず
口ずさみ
ます



今年も 大物主神社の例祭 に屋台を出します

七月二十一日(土)午後六時より大物主神社にて例祭が行われます。昨年に引き続き、今年も野村医院・ハウスのむらで屋台を出します。

屋台内容：チヂミ、かき氷、五平餅、お茶、ジュース(予定)



ぜひご参加
ください



昨年の様子

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9日(木)～15日(水)

午前診療：午前9時～12時

午後診療：午後2時～5時

* 8月11日(土・祝)と8月12日(日)は午前9時～12時のみの診療となります





アセビと遊ぶ

今回のおけいこ花は、アセビ、シベリアユリ、アスター、オレンジ色のガーベラの四種生けです。大粒の梅雨にもかかわらず、九人が元気に出席しました。

アセビ(馬酔木)は、馬が葉を食べると酔ったようになるといわれるツツジ科の花です。真っ白なシベリアユリに、紅とピンクのアスターを彩り、アセビの足元に彩りよろしく配しました。ガーベラは、アセビにもたれかかったりして、腰に手を当ててステップを楽しんでいる少女のようにも見えます。水盤の上で各々がダンスを舞って…楽しんで！

講師 田中アキエ

生花教室



六月十五日、赤とんぼの里で体操教室が開催され、今回は木村園美講師によるシニアヨガが行われました。松会長を含めて十二人が参加し、いつも以上にぎやかな雰囲気の中で、ストレッチ体操が始ま



ヨガは続けることが大事

りました。

はじめに、タオルを使って上肢運動を行いました。次に、足の裏から足の甲をマッサージし、足首からふくらはぎの骨に沿って押さえていきました。次に、マットに寝転んで、腹式呼吸に合わせながら、いろいろなポーズをとりました。最後に、立位で壁を

支えにして、バレリーナのように足を上げました。体操を行う参加者の姿勢は、皆きれいにそろい、背中がまっすぐ伸びていて、長年続けているからこそその成果だと感じしました。

総務 石原 梨花

赤とんぼの里

体操教室



ぜひ足をお運びください



生徒さんの作品

みさき漁さんの
似顔絵教室
ギャラリィ



根付・開運五色まり玉



型抜きアート・テッセン



ちりめん根付・波千鳥

第209回 栄養教室

貧血が気になる人の食事



六月十六日、ハウスのむらにて第二〇九回栄養教室が開催されました。テーマは「貧血が気になる人の食事」です。献立は、冷麺、小松菜のごま煮、季節の果物は、すいかです。貧血解消には、バランスのよい食事が大切です。冷麺の具は、プリプリのエビ、ハム、卵、いんげん、椎茸と五種類あり、色あざやかな冷麺ができていました。貧血に良いたんぱく質や鉄分もたっぷり含まれていました。今年初物の果物、すいかをいただきました。鳥取産のすいかは甘く、みずみずしく美味しかったです。ビタミンCが含まれており、鉄分を吸収しやすい形にできています。麺にもしっかり味がついており美味しかったです。暑い日はさっぱりした麺類がおすすめです。

参加者 織部ひみこ

また暑い季節がやってきます。熱中症は、肉体労働やス

作ってみよう栄養教室で一品

小松菜のごま煮



- 材料(2人分)
- ・小松菜 120g
 - ・すりごま 大さじ1
 - ・だし... 小さじ2
 - ・みりん 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1

〈作り方〉

- ①小松菜は1枚ずつはがし、根元をきれいに洗い、3cm長さに切り、茎の太い部分は縦に細く切る。
- ②だしにしょうゆ、みりん、すりごまを混ぜて温め、①を入れてやわらかくなるまで5～6分煮る。

ひとり40kcal

※ごまには、カルシウム、鉄、葉酸、ビタミンEなどが豊富に含まれています。

栄養ニュース -216-

熱中症に気を付けよう

管理栄養士 笠井 裕美

唾液が増えた状態です。口の中がいつも乾燥しているドライマウスは放っておくと歯周病や口内炎、味覚障害になる可能性もあります。

ドライマウスの対策

- ①ゆっくり噛む習慣をつける。
 - ②リラックスする時間を設ける。
 - ③鼻呼吸の練習。
 - ④唾液腺のマッサージ等試してみよう。
- 口が乾きが治まらない場合、病気が隠れていることもあるので、軽視せず医師に診てもらいましょう。

外来看護師 浅原久美子

お知らせ

第210回 栄養教室

- ◎とき 7月21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

※7月はお休みします

似顔絵教室

手芸教室

- ◎とき 8月2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
- ◎とき 7月11日(水) 7月25日(水) 午前9時半
- ◎ところ 地域生活支援ハウスのむら
- ◎参加費 500円

※申し込みは、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いません。

短歌

トップの醜い言い訳...

よくぞまあ屁理屈並べこねまわしこんな国会前代未聞日大のトップも同じ言い訳は聞きたくもない即刻退場

—西澤 求甫—

健康情報 (兵庫県保険医協会)

⑦月のテーマ

—テレホンサービス—

- 月曜日 60歳を過ぎてからの女性器出血
- 火曜日 よく噛むことと認知症予防
- 水曜日 女性に多い膠原病
- 木曜日 水泳と耳鼻科の病気
- 金土日 薬物乱用・薬物依存症

※16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

ポーツなど、筋肉運動の激しい場合に起こりやすい「労作性熱中症」、高齢者や基礎疾患がある方で、日常生活でも生じる「非労作性熱中症」に分類されます。エアコンを使用しないために高齢者に起こるケースや、サウナを含む入浴中などにも発生する非労作性熱中症は、増加傾向にあるとされています。

アルコール飲料は利尿作用があり、アルコールが体内で分解される際に、水分を消費して脱水傾向になるため適しませんが、炭酸飲料は糖分の過剰摂取になりやすいので注意が必要です。同様にスポーツドリンクに含まれる糖分も要

を含んでおらず利尿作用がないので、おすすめの飲み物です。飲み物の温度は、体温に近い方が吸収が良いとされていますが、十分な量の水分をとることが優先ですので、飲みやすい温度で飲むのが良いでしょう。