



since1954

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

乾杯は年女とされるデイサービスの内田喜久枝さんが「みなさん乾杯！」と元気よくご発声、今年も美味しく楽しい会が始まりました。

また今年は、新田則子看護師が着物姿で登場！今日は「お薬ではなく」「お屠蘇」を利用者お一人お一人に振る舞い、会場の雰囲気もより一層華やかになりました。

利用者の方からは「今年の抱負」を一言ずついただき、デイサービスの七田美江子さ

地域生活支援ハウスのむらだより

二〇一九年一月一日、ハウスのむらでは恒例の「新年を祝うお食事会」を開催。六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「ミニお節料理」が並べられ、利用者、ご家族、スタッフ、総勢四〇人で、和やかで楽しいお食事会となりました。

新年を祝うお食事会 2019



詩吟を披露する河上有公さん



ハウスのむら施設長 安井 直樹

ツフを迎え、アットホームな感じで一年頑張っていきたいと思えますのでよろしくお願ひいたします」と力強く抱負を述べました。

特別企画では、恒例となりましたボランティアの織部さんによる「皿回し」「南京玉すだれ」、さらに今年はデイサービス利用者で詩吟の総師範でもある河上有公さんが詩吟を披露、厨房の景山さんとも合吟で「初夢」を力強く吟じ、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。

もちつき大会

日時2019年2月23日(土)午前10時～午後1時
場所:地域生活支援ハウスのむら駐車場
参加費・お1人様 500円

お問い合わせ:もちつき実行委員会 066487-0161
主催:野村医院・地域生活支援ハウスのむら
スペシャルゲストは、
歌とピアノの演奏(土器手さんファミリー)
12時25分頃～

生活扶助費引き下げ 医療費負担増

春一番が吹いたとて
みさき漁

ふれあい

厚生労働省は昨年の十月から三年間で、生活扶助基準の引き下げを実施。平均一・八％、年額約一六〇億円の削減。二〇一四年以来、三回目の引き下げに。弁護士尾藤廣喜さんは、単身高齢者(七十五歳)の生活扶助費が、二〇一四年の九万三、八五〇円から二〇二〇年には七万九〇〇円になる、つまり二四・五％も削減される事例などを示して、「低所得者の生存権」が脅かされると。この引き下げは、最低賃金や基礎年金に、就学援助や住民税非課税の基準に、更には医療費の自己負担限度額や各種福祉サービスの利用者負担上限額に連動するので、国民は他人を視すべきでない、と警鐘を打つ。(世界・二〇一八年十二月号)この事態こそ、庶民の生きる力、特に夢と希望を削り取る政治ではないでしょうか? ●野村和夫先生は、安倍晋三氏が自民党総裁に選任された時、「国民の生活を見ない」政治家の登場と喝破。

(のむらだより第二一六号) ●去る一月二十四日は野村和夫先生の十三回忌。こんな現況を墓前報告すると、アベ政治を許さないと憤る姿が蘇り、地域医療は「命綱」を切られた生活保護受給者に寄り添うと助言された感じでした。(S・Y)



Nティーズの皆さん

1月19日 地域交流イベント 「ギター演奏会」を開催

地域生活支援
ハウスのむら
だより

ギター演奏に合わせて



今年最初の地域交流イベントは、デイサービスの利用者からリクエストがあった「Nティーズ」の皆さんに来ていただきました。

演奏曲を事前に配ると「この曲知ってる、好きやわ」「この曲は誰の歌やったか

な?」「懐かしいな」など、イベントが始まる前から皆さん楽しみにしていました。

曲目は「ありがたや節」「お座敷小唄」「津軽海峡冬景色」など、皆さんがよく知

っている曲ばかり八曲でした。女性も男性もどなたでも楽しめる内容となっていて、

普段はあまり参加されない方も歌詞を見ながら口ずさんで

いました。参加者からアンコールもあり、最後に「大阪ラ

プンディー」を全員でうたい大満足の会となりました。参

加者からは「やっぱり歌はええわ」「楽しかった!また

来てもらって」と喜びの声を

いただきました。

Nティーズの皆さん、いつもありがとうございます。ぜひ、またよろしく願います。社会福祉士 藤原 節子

阪神・淡路大震災24年

メモリアル集会

一月十七日、神戸市勤労会館にて阪神・淡路大震災二十四年メモリアル集会が開催され、二百人を超える参加者が集まりました。

「多発する自然災害にどう立ち向かうか」と題したシンポジウムを開催

集会は、開会挨拶や来賓挨拶が行われた後、阪神・淡路大震災救援・復興兵庫県民会議事務局長の岩田伸彦氏が、復興県民会議報告として、この間の取り組みや現状を報告。次に、阪神・淡路大震災「被災地報告」として、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が「借り上げ住宅問題」をめぐる現状について報告しました。

また、今回の集会では、昨



年相次いだ災害を受けてシンポジウムを開催。昨年七月の西日本豪雨で大きな被害を受けた岡山県真備町からは須増伸子県議会議員、広島県呉市からは奥田和夫市議会議員、愛媛県宇和島市からは農民組合愛媛県連合会の吉田泰臣事務局長、二〇一五年九月に鬼怒川の氾濫で大きな被害を受けた茨城県常総市からは「常総水害・被害者の会」共同代表世話人の染谷修司氏が、それぞれの現状と取り組みについて報告し、各被害の背景には国と自治体の防災対策の放置、遅れがあることが指摘されました。

公的支援の強化でこそ 生命と暮らしが守られる

総務 楠 良寛

六四三四人が犠牲になった阪神・淡路大震災から二十四年目の一月十七日、メモリアル集会に参加しました。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、「借り上げ住宅問題」を

の継続入居を決定し、安心した暮らしができています。一方、神戸市・西宮市は話し合い解決を拒否し、司法の判断を仰ぐとして提訴に踏み切りました。特に神戸市は八十五歳以上、重度障害者、介護度三以上の三基準該当者以外は、どのような理由であろうと誰一人として継続入居を認めず、退去を求めて入居者を裁判に訴えるという暴挙に出ています。望んで被災したわけでもない被災者同士が、たまたま入居した部屋がどの自治体かによって大きく人生が変わってしまっています。生存権を踏みしめる暴挙に抗議し、提訴撤回を求めて引き続き全力を挙げてたたかう決意が述べられました。

後半は、昨年の西日本豪雨で大きな被害となった岡山県真備町、広島県呉市、愛媛県宇和島市と、二〇一五年九月に鬼怒川の氾濫により大きな被害となった茨城県常総市からの報告がありました。共通していたのは、国と自治体の防災対策の放置や遅れがなければ救えた命があったのではないかと、もう少し被害を未然に防げていたのではないかと、ということ。各地で災害が相次いでいる今こそ、阪神・淡路大震災の被災者のみなさんの運動でできた被災者生活再建支援法を発展させることによって、災害に強い国土をつくり、私たちの生命と暮らしが守られると強く感じました。

管理栄養士 笠井 裕美



春告げ花

今回は、民謡でうたわれる「山菜蓂」の木、オレンジ色の透百合、薄ピンク色のスプレー菊を生けました。

山菜蓂の木は、江戸時代に薬用の植物として渡来しました。春を呼ぶ花として、一・二月頃に黄色の小さな花房を楽しみます。果実は長さ二センチの楕円形で、九月から十一月に赤く色付きます。今では薬としてはなく、花として人々に親しまれています。平家と源氏の若い男女の恋の歌として親しまれた曲になった花でもあります。

講師 田中アキエ

生花教室

一月二十一日、糖尿病教室が開催されました。初めに運動療法として、仲谷理学療法士の指導のもと、座位のままタオルまたは棒状の物を持って上半身の体操を行いました。じんわり汗ばむ程度行うと効果的です。

次に、笠井管理栄養士よりシックデイについて話がありました。シックデイとは、糖

尿病以外の病気（風邪、胃腸炎、インフルエンザなど）になった時に通常の食事がとれない場合があります。シックデイの時はルールがあり、①安静にして体力の消耗を防ぐ ②病院へ受診する

③食事、水分（白湯・お茶）、電解質（この場合、スポーツドリンクも有効ですが、糖分が多いので摂取量には注意が必要です）をとる

④症状を詳しく説明できるようにメモしておく、です。

血糖はストレスにより大幅に変動することもあります。この時に大切なのは、内服・

外来看護師 野口 順子

第175回

糖尿病教室

運動療法・シックデイについて



一月十一日、体操教室の出前講座が開催されました。今回は、岡田真知子講師によるヨガ教室でした。ヨガとは、体の反応を感じながら、痛気持ち良いを目指す体操です。

まず準備運動として、上半身を中心に筋肉を伸ばし柔らかくしました。特にタオルを使用し肩甲骨を動かすと、体がポカポカしてきました。ヨガのポイント、呼吸を意識しながら行うことです。息を吐く時は心の中のイライラ・モヤモヤを吐き出すように、吸う時は新鮮なエネルギーを吸うイメージで行います。

次に、マットを使用し上半身の運動を行いました。足の指一本一本を丁寧にマッサーし、色々なポーズをとったりバランス運動を行い、筋肉強化となりました。

ヨガは地味にしんどく、ジ

ワジワ効果が出てきます。日に近づくことができます。継続することで、身体的・精神的に力が得られ、健康な体

外来看護師 野口 順子



赤とんぼの里

体操教室

シワジワ効果が出るヨガ



手芸教室の一品

ミラフレーム・夫婦折り鶴

豆ごよみ 二月(節分)



第214回 栄養教室

貧血が気になる人の食事

一月十九日、第二二四回栄養教室が開催されました。今回のテーマは「貧血が気になる人の食事」です。メニューは、ちらし寿司、春菊の白和え、澄まし汁、季節の果物(いちご)でした。

質は、カニ、豆腐、卵から摂取出来ます。鉄分の多い春菊は、ビタミンCと一緒に摂ると吸収が良くなります。今回は、中央市場厳選のいちごを

使用していますが、未だ値段が高いので、家で作る時はみかんで代用すると安くなります。

登まし汁の、えのきや三つ葉は、少し小さめに切ると高齢者の喉に通りやすいと厨房の方に教わりました。ちらし寿司は、カニ、絹さや、錦糸卵を斜めに飾り、彩りきれいに仕上がりました。一人当たり

総務 立石 智子

三六〇キロカロリーです。低カロリーで栄養を摂るため、栄養教室ではお肉を使った料理はほとんど見かけません。食事が終わって洗い物をしている、「利用者さんがちらし寿司が美味しいって言うたよ」と伝えてくれる職員の言葉に、参加者一同ニコニコ笑顔になりました。



作ってみよう栄養教室での一品

春菊の白和え



- 材料(2人分)
- ・春菊.....1/2束
 - ・シメジ.....1/2パック
 - ・人参.....3cm
 - ・絹ごし豆腐... 100g
 - ・練り白ごま.....大さじ1 1/2
 - ・砂糖.....大さじ1/2
 - ・塩.....少々

〈作り方〉

- ①和え衣の絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをのせて10分程度水切りする。
- ②春菊は水洗いし、熱湯でさっと茹でる。冷水に取って水気を絞り、長さ2cmに切る。
- ③シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。人参は皮をむき、細切りにする。シメジと人参は熱湯で茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ④和え衣を作る。すり鉢に絹ごし豆腐を入れ、なめらかになるまでする。練り白ごま、砂糖、塩を加えて混ぜる。
- ⑤春菊、シメジ、人参を加え混ぜ、器に盛る。

ひとり112kcal

※春菊はビタミンB2、C、E、カルシウムや鉄などミネラル類も含む栄養価の高い野菜です。カロテンの量はほうれん草を上回ります。

健康一口アドバイス

346

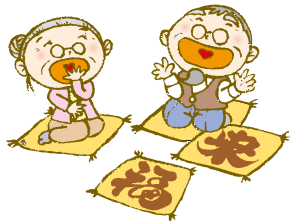
寒い季節、気になるのがインフルエンザなどの感染症です。手洗いやマスクなどで予防することも大切ですが、自身の免疫力を高めておくことも大切です。免

免疫力アップのポイント

の働きを整えることで免疫細胞の働きも良くなります。発酵食品(ヨーグルトや納豆、みそなど)や免疫機能に働きかけるβグルカ

ゴン(きのこなど)を積極的に摂取することによって免疫力が高まると考えられています。また、笑うことでウイルスの広がりを阻止するために重要なナチュラルキラー(NK)細胞の活性が高まります。

- 疫力をアップするポイントをいくつか紹介します。
- ①食事
体内の免疫細胞の約七割は腸内に存在しています。腸内の善玉菌を増やし、腸
 - ②体温を高める
体温が一度下がると免疫力は約三七%低下するといわれています。身体を冷やさな
 - ③笑うこと
笑いは自律神経や脳内神経伝達物質に影響を与え、ストレスを和らげることに



よって免疫力が高めると考えられています。また、笑うことでウイルスの広がりを阻止するために重要なナチュラルキラー(NK)細胞の活性が高まります。免疫力を高め、寒い季節を乗り越えましょう。

訪問看護師 戸崎理聖子

栄養ニュース -222-

風邪を予防しましょう

管理栄養士 笠井 裕美



風邪を予防するためには、疲れをためないこと、栄養バランスの良い食生活を送ることが大切です。

次に、ビタミンAです。ウイルスや細菌は、鼻や喉の粘膜から体内に侵入します。ビタミンAには粘膜を保護する働きがあります。人参・かぼちゃ・ほうれん草などの緑黄色野菜、チーズ、うなぎなどにも含まれています。

そして、たんぱく質です。基礎体力をつけるために必要となる栄養素です。肉類、魚介類、卵、大豆製品などから摂ることができます。

また、体を温めることも大切です。体を温められるスープや味噌汁を献立に選びましょう。併せて睡眠も十分にとり、疲れをためないように過ごしましょう。

短歌

新年に想う

沖縄に新基地なんぞ造らせぬ
決意ぞ固しオール沖縄

この国をどこへ導くこの政府

軍事優先福祉激減

—西澤 求甫—

健康情報 (兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

②月のテーマ

- 月曜日 糖尿病による目の病気の網膜症のほなし
- 火曜日 スポーツで歯を失わないために
- 水曜日 足のしびれ・坐骨神経障害
- 木曜日 大腸の病気と生活習慣
- 金土日 子どものアトピー性皮膚炎と食事

※11日(月)・祝は金土日のテーマを放送。

TELフリーダイヤル0120-979-451

お知らせ

生花教室

○とき 2月20日(水)

3月6日(水)

午前10時

※2月はお休みします

糖尿病教室

○とき 2月18日(月)

午後1時

○ところ 野村医院2階

会議室

○参加費 300円

○とき 2月13日(水)

2月27日(水)

午前9時半

手芸教室

似顔絵教室

○とき 3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

※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いません。