



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



挨拶をする
辻勝二さん

新年を祝う ハウス のむら お食事会 2020

心のこもった「ミニお節料理」

二〇二〇年一月二日、ハウスのむらでは恒例の「新年を祝うお食事会」を開催しました。七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、参加された利用者、ご家族、スタッフ総勢五〇人で、和やかに楽しいお食事会となりました。乾杯は、昨年の十二月三十日に百歳を迎えられました前田宜一郎さんより、力強く「乾杯ー」とご発声いただき、今年も美味しく楽しい会が始まりました。

利用者の方からは「今年の抱負」を一言ずついただき、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」、厨房の景山さんは「初夢」を力強く吟じ、会に華を添えてくださいました。ハウスのむら施設長 安井 直樹



寒餅食べて！年元気に！

もちつき大会

日時 2020年2月22日(日)午前10時～午後1時
場所:地域生活支援ハウスのむら
参加費・おし様 500円 小学生以下 無料だよ！

大好評♡
リハビリ体操も
あるよ！

お向い合わせはもちつき実行委員会 TEL: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
西宮さくらんぼ合唱団のみねさん
♪ステキなハーモニー
& みんなでうたおう♪



1・17を忘れない

みさき漁

ふれあい

一月十七日、毎年東遊園地へ訪ね手を合わせる。強烈な揺れに起こされ、家族の名前を呼び怪我も無いことを確認。母と義母に無事を伝え、すぐ息子と買い出しへ♥テレビに映る驚愕の情景。燃え盛る炎、高速道の宙つりのバス、多くの家屋・ビルの倒壊、道路の寸断、電車は全線停止。そして、六四三四人の犠牲者♥三日後、職場の震災対策のため泊まり込みが始まった。「なんでお父さんなん？」と言った娘の声は今も残る。数日は一人、のち同僚と多数のボランティアを受け入れ、安否確認と要望の聞き取り、水・支援物資を届けた。毎日があつという間にすぎ、まさか桜の頃まで続くとは…。ボランティア元年とも言われ、災害時のきっかけに♥震災後、政府・自治体の余りにも被災者への冷たい施策に、怒りと公的支援を求める血の滲む運動が広がる。患者の自己負担免除、医院再建への公的資金支出の実現(二三〇施設九四億円)、一人人補償はできないとの壁を突破し、遂に一九九八年、被災者生活再建支援法(最高三〇〇万円)が実現♥震災を後世に伝えていくこと。権力は動かない、国民が声を上げ粘り強い運動こそが国を変える。「忘れてはいけないこと」二十五年経った今も。(G・K)

地域交流イベント



「Nティーズ演奏会」を開催しました!

地域生活支援
ハウスのむら
だより



昨年十二月二十一日、地域交流イベントではおなじみで、利用者さんからもリクエストも多い「Nティーズ」のみなさんに来ていただきました。

今年、残念ながらいつも楽しいお話をしてくれるメンバーさんが都合で来られず、参加者の中から「あの人は今日はこーへんの?」と残念がる声も聞かれました。

曲目は「ふるさと」、「せんせい」、「学生時代」など皆で歌える懐かしい曲や、クリスマスにちなんだ曲と、盛りだくさんでした。参加者は終わるまでずっと楽しそうにしていました。アンコールもあり、大きな拍手で終了しました。参加者は「楽しかった」、「やっぱり歌はええな」と大満足。Nティーズの皆さんも「また呼んでくださいな」と言ってくれています。

ありがとうございます。ぜひ、またよろしくお願ひします。

社会福祉士 藤原 節子

阪神・淡路大震災二十五周年メモリアル集会

「助かった命」が大事にされなければ

「大震災から二十五周年 暮らしと生業は復興したか」をテーマに、阪神・淡路大震災二十五周年メモリアル集会が一月十七日午後、神戸市中央区の神戸市勤労会館大ホールで開催されました。

二十五年にわたる たたかいなどが 報告された集会

松平晃氏によるトランプेट演奏の後、主催者代表で復興県民会議の畦布和隆代表委員と、災害被災者支援と災害対策改善を求める全国連絡会代表委員・全国保険医団体連合会会長の住江憲勇氏の挨拶がありました。



一昨年の北海道厚真町の地震被害を伝える伊藤ふじお氏

今年九十五歳になる被災者ネットワーク代表の安田秋成氏からは「阪神・淡路大震災被災者として二十五年のたたかい」と題した特別報告がありました。震災当日、自ら死を覚悟したこと、その後何とか崩れた家から這い出たこと、そして近隣では住民が力を寄せ、瓦礫を取り除き、埋もれた人々を救出した経験など

報告され、「長い間に培ったコミュニティがみんなの命を救った」と、コミュニティの大切さを強調しました。仮設住宅に入居してからは、自治会活動、子ども会の立ち上げなどにも尽力してきた安田氏は、二十五年たつて、借上住宅入居者の追い出しを「行政による間接的な殺人ともいえる」と厳しく批判、「被災者が安心して誇りをもって生きていける社会をつくりたい」と述べました。

一昨年、大地震で「山津波」の被害にあった北海道厚真町の伊藤ふじお議員からは連帯の挨拶がありました。「ものすごい数のトラックが走り回って、崩れた土砂は日に日に変わっていく。しかし、こんな小さな町の町長も

「個人資産には公費を投入しない」という。崩れた山は、移住・定住策で開発がすすめる

れたことによる土壌問題がある」と報告、町民の暮らしと生業を守るために奔走していることをリアルに述べられました。

震災復興借上住宅協議会運営委員の段野太一氏からは、神戸市などが入居者を訴えている借上復興住宅追い出し裁判の現状について報告がありました。段野氏は、退去を迫られている入居者は、入居時に借上住宅だということも、二十年が期限だということも知らされていなかったことを指摘。兵庫県と神戸市を比較し「兵庫県は、どうすれば入居者を助けられるかという立場で議論されているが、神戸市にはその姿勢が全くない」と、裁判傍聴などの支援を訴えました。

県民会議の岩田伸彦事務局長の基調報告では、二十五周年メモリアル集会を継続できたことへの感謝を述べ、この二十五周年に「個人財産に公費は投入しない」という、政

府、自治体に対して、様々な運動に取り組み、災害援護法ができ、現在は、全壊・大規模半壊には三五〇万円が支給されるようになったこと、災害援護資金の少額返済の実現したことを報告。同時に、借上住宅問題には引き続き希望者が安心して住み続けられるような対応を求めていくと語りました。

災害にどう向き合うかをあらためて考える

続いて、震災当時から取り組みを紹介するDVDを視聴した後、兵庫県民医療機関連合会、兵庫県保険医協会、新日本婦人の会、兵庫県商工団体連合会、兵庫県労働組合総連合会などから、取り組みが報告されました。特に保険医協会の報告は、大規模災害に備えてできることや、医療機関として、医療従事者として自分自身が災害というものにどう向き合うのかあらためて考えさせられました。

最後に「阪神・淡路の闘いは、暮らしの再建を求める闘いの出発点である。今日のメモリアル集会を新たなスタートとして、大きく全国に広げることと呼びかける集会アピールを採択しました。

特別報告をする安田秋成氏



「個人資産には公費を投入しない」という。崩れた山は、移住・定住策で開発がすすめる

れたことによる土壌問題がある」と報告、町民の暮らしと生業を守るために奔走していることをリアルに述べられました。

府、自治体に対して、様々な運動に取り組み、災害援護法ができ、現在は、全壊・大規模半壊には三五〇万円が支給されるようになったこと、災害援護資金の少額返済の実現したことを報告。同時に、借上住宅問題には引き続き希望者が安心して住み続けられるような対応を求めていくと語りました。

受付 石田 千絵

中村哲さんの死を悼む

山本 繁

(二〇一九年十二月十二日記)

去る十二月四日、アフガニスタンにおいて、人道支援中のペシヤワール会現地代表(医師)の中村哲さんが凶弾に倒れました。現地のスタッフ五人とともに。今、この事態に対して、アフガニスタンや日本だけでなく、世界中の多くの人たちが深い悲しみの中にあります。

私は、約三〇年前から中村さんを支援するペシヤワール会の会員です。彼の語録を復習しています。そこには、日本国憲法が脈々と流れていることに、改めて気づきます。

彼は、当初、アフガニスタンからの隣国パキスタンへの難民の医療支援に参加しますが、そこで、難民の病気の原因に、飢え(栄養失調)と渇き(清潔な飲料水の枯渇)があると診断。「葉より水」の確保に奔走します。命の源である飲み水の確保のために、現地の人と一緒に井戸掘りを始めます。その数、約一六〇〇本に。

次に、干ばつ対策としての灌漑水路造り(石造り水路)に乗り出します。江戸時代、筑後川の山田堰を造った先人に学び、農業の復興こそが「自給自足の食」に通じると診断。その時、「人は、



家族とともに三度の飯が食べれば、政府軍にも、反政府軍にも、またタリバン軍にも雇われずに暮らしていける」と喝破。現地の人たちと一緒に「緑の大地」作りに取り組み、大変な試行錯誤の後に、クナール河からの取水に成功しました。今では、約一六五〇〇ヘクタールの農地が復活し、約六五万人の人たちが地域で生活できています。難民も帰国しています。これこそ日本国憲法の言う「平和的な生存権保障」ではないでしょうか。

彼と五人のスタッフのご冥福を祈るとともに、彼が時いた種が大きく成長して、世界平和に通じることを願います。

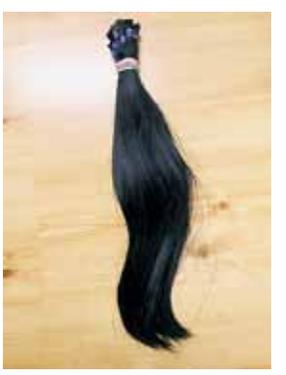
追記 いったい誰が中村さんを狙ったのか。「真犯人」は、「武力によらざる平和」が成功することを快く思わない人たちだろう。(週刊金曜日十二月十三日号、水島朝穂)

ヘアドネーション

髪の毛の寄付にご協力ください

小さなお子様から高齢の方まで、どなたでも協力できる髪の毛の寄付です。小児がんの子どもたちのウィッグ(かつら)は二つ三〇万円しますが、髪の毛の寄付によって約七万円で作ることができます。

今回、私は四七センチ切りました。群馬県の女子高生へアドネーション同好会が、群馬大学医学部附属病院に第一号のウィッグを提供したという記事を、昨年五月頃の新聞で知り、女子高生へアドネーション同好会宛



シオン同好会に送りました。同じ医療機関に働く職員として、患者さんの心に寄り添う女子高生の皆さんに敬意を表します。皆さんもぜひ、がんばろう子どもたちに髪(三センチ以上)のご寄付をよろしく願います。

髪の毛の送り先
〒373-0813 群馬県太田市内ヶ島町1361-4
女子高生へアドネーション同好会宛

総務 立石 智子

おめでとう

昔は一月十五日を小正月と呼び、成人(二十歳)になった若者たちに小豆粥を炊いてお祝いをしてきました。成人になった方々も、心新たに、一歩も、二歩も、大きく将来を夢に描いて、成長していくことでしょう。

皆さんの将来を祝って、男性を伸び行く赤目猫柳で、増々美しくなる女性をピンクのストックで表現し、大きな心で若者たちを支える大人と、お兄さん・お姉さんに続こうとする若者を、ガーベラとアルストロメリアで表現しました。

新しい年の船出とともに皆さんの晴々とした一年を祝い、高い空に向かって成長して下さることを願います。

講師 田中アキエ

生花教室

第185回 糖尿病教室

油脂の種類と特徴について

一月二十日、第一八五回糖尿病教室が開催されました。

初めに、日高理学療法士の指導のもと、胸や背中、腕の大きな筋肉の強化体操を行いました。

笠井管理栄養士からは「油脂の種類と特徴について」の話がありました。

脂肪酸は、飽和脂肪酸(バターや牛脂などの動物性脂肪



に多い)と、不飽和脂肪酸(植物油性脂肪に多い)の二つに分けられます。不飽和脂肪酸は、オメガ9系(一価不飽和)、オメガ6系、オメガ3系(多価不飽和)の三種類あります。

オメガ9系は体の中でも作り出すことができますが、オメガ6系とオメガ3系は体内で合成できないので「必須脂肪酸」と呼ばれています。オメガ6系(リノール酸)は炎症物質を生成するため、過剰摂取で乳がんや心筋梗塞を引き起こすこともありま

す。オメガ3系脂肪酸(α-リノレン酸)は、えごま、亜麻仁、青魚などに多く含まれており、α-リノレン酸によって冠動脈疾患予防や、乳がん直腸がんのリスク低下が期待できるといわれています。

健康上必要な必須脂肪酸は積極的に摂取する必要がありますが、オメガ3系脂肪酸とオメガ6系脂肪酸は生体内で競合するため、オメガ6系(コーン油、大豆油など)を控えることが重要です。

魚を取り入れた和食を基本的に、α-リノレン酸を積極的に摂取しましょう。

外来看護師 浅原久美子

みさき漁さんの似顔絵教室
ギャラリー

昨年十二月二十二日、似顔絵教室のみなさんがイベントに参加しました。日頃の成果を発揮し、各十数枚の似顔絵を書き、子どもたちにプレゼントしました。

第223回 栄養教室

骨粗鬆症が気になる人の食事

一月十八日、ハウスのむらにて第二二三回栄養教室が行われました。今回のテーマは「骨粗鬆症が気になる人の食事は？」です。メニューは、ちらし寿司、小松菜とほうれん草の和え物、えのきとみつば・花魁のお吸い物、季節の果物はみかんです。



骨粗鬆症には、カルシウムをしっかり摂ることが大切です。ちらし寿司に使用したしらす干し、和え物に使用した桜えびにカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムの吸収を良くする栄養成分としてビタミンKが大切です。和え物に使用した小松菜とほうれん草にはビタミンKが多く含まれています。骨粗鬆症には、たんぱく質を摂ることも大切です。今回はたんぱく質として、卵と冬の味覚・かにのほぐし身をちらし寿司に使っています。

作ってみよう栄養教室での一品

小松菜とほうれん草の和え物



- 材料(2人分)
- 小松菜 50g
 - ほうれん草 50g
 - 人参 30g
 - 桜えび 大さじ2
 - 白だし 小さじ1
 - 練りからし 小さじ1/6
 - 黒すりごま 小さじ1
 - かつお節 小袋1

【作り方】
 ①小松菜、ほうれん草を塩茹です。茹でたお湯で、細切りにした人参を茹でる。
 ②茹でた青菜を4cm幅にカットし、水分をしっかり切り、人参とともにボールに入れる。
 ③残りの材料を全て入れて混ぜ、器に盛り付ける。

ひとり38kcal
 カルシウム118mg
 ビタミンK164μg

※今が旬のほうれん草です。β-カロテン、ビタミンK、鉄分、カルシウム、カリウム、ビタミンCも豊富です。

質として、卵と冬の味覚・かにのほぐし身をちらし寿司に使っています。今回は一月でしたが、二月の節分を先取りしてお寿司のメニューでした。巻き寿司(恵方巻)ではありませんでした。が、皆さんそれぞれの健康を願って美味しく頂きました。受付 大川久美子

健康一口アドバイス

353

冷えやすい冬場を健康的に過ごすためには、体を温め免疫力や抵抗力を高める食べ物をしっかりと摂ることが大切です。

体を温める食べ物、硬い物や寒い土地でとれる物などです。毎日の食事に積

冬の体調を整える食べ物とは？

極的に取り入れていきたい食材です。

体を温める食べ物
 硬い物：チーズ、漬物、ごぼう、かぶなど。
 寒い土地でとれる物：りんご、ぶどう、さくらんぼなど。

免疫力や抵抗力を高める食べ物、寒い冬に旬を迎える根菜類などが免疫力や抵抗力を高めてくれます。にんじんはビタミンAの宝庫です。れんこん、じゃが

いも、ブロッコリーはビタミンCとビタミンEを同時に摂ることが出来ます。春菊は免疫力アップに必要なカロテンの含有量がほうれん草より多く、ゆでることでさらに効果が高まります。疲労回復にはかぼちゃをとりましょう。かぼちゃには「三大抗酸化ビタミン」と呼ばれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンが豊富です。毎日の料理に上手に取り入れていきましょ



訪問看護師 本庄 紀子

栄養ニュース -233-

冬の脱水症に気をつけましょう

管理栄養士 笠井 裕美



夏にくらべると、冬は湿度が低くなり、暖房器具を使うと部屋が乾燥して湿度はさら

に下がります。湿度が下がると、脱水症を起こしやすくな

ります。冬はのどが渇きにくく水分をとるタイミングを逃しやすいため、起床後、食事の時、入浴時、就寝前など、決まった時間に水分をとるよう

にしましょう。利尿作用の強いカフェイン飲料やアルコールは、さらに脱水に陥りやすくなります。お水や白湯、ほうじ茶がおすす

めです。食事では、みそ汁やスープなどの汁物を取り入れるなどして、工夫しましょう。

寒い冬は「汗をかかないから」と水分補給を怠っていると、脱水症を起こしやすくな

ります。部屋の湿度も四〇〜六〇％になるように湿度計を使って、乾燥しないように気をつけま

短歌

今年こそ！

今年こそ 世界中で 戦さなく
 すべての人に 笑顔広がる
 被爆者の 心は一つ 願いたる
 三度被爆者 ださせはならじ
 —西澤 求甫—

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 知っているようで知らない
 火曜日 妊産婦の歯科治療助成制度
 水曜日 痛風と生活習慣
 木曜日 前立腺がんを早期発見しましょう
 金曜日 診療報酬ってなに？

※11日(火・祝)は月曜日のテーマを、24日(月・休)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

お知らせ

生花教室

○とき 2月19日(水)
 3月4日(水)
 午前10時〜

糖尿病教室

※2月はお休みします

○とき 2月17日(月)
 午後1時〜

似顔絵教室

○とき 3月5日(木)
 午前10時〜

手芸教室

○とき 2月12日(水)
 2月26日(水)
 午前9時半〜

○ところ 地域生活支援
 ハウスのむら

栄養教室

○とき 2月17日(月)
 午後1時〜

○ところ 野村医院
 2階会議室

※申し込みは現在、定員超過のため新規募集はしてありません。