



敬老の日

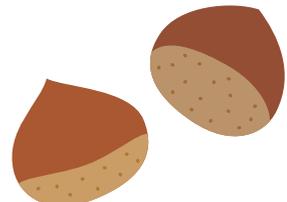
おめでとう ございます



九月十九日、昼食に敬老の日のお祝い膳を厨房より提供させて頂きました。メニューは、お重の中に、きのごおこわ、だし巻き卵、豚肉の野菜巻き、紅白なます、ほうれん草のごま和え、炊き合わせ、フルーツゼリーと盛りだくさんで、別皿に天ぷらの盛り合わせ、お澄ましもご用意しました。種類も量も多かったのですが、皆様残さず食べて「美味しかった」と喜んで頂けて、大変嬉しく思います。

「敬老の日」は二〇〇二年まで九月十五日と決まっていたが、ハッピーマンデー制度が適用され、二〇〇三年からは九月の第三月曜日に決まりました。しかし、「敬老の日」のハッピーマンデー制の適用については「歴史ある『敬老の日』の慣れ親しんでいた日付が変わってしまうのは…」など反対の声もあり、「敬老の日」とは別に九月十五日を「老人の日」として新たに指定するという策がとられ、老人福祉法で定められました。祝日ではありませんが、九月十五日の「老人の日」はこれまで通り残されたのです。「敬老の日」はみんなでお祝いをする日、「老人の日」は老人を理解し助け、共に頑張る日という違いがあります。目的は違うものの、これからも大切にしていきたい日です。敬老の日おめでとうございます。

厨房 山田 規子



まずは電話で
相談ください！
TEL:06-6481-4207



当院では新型コロナウイルス感染予防対策のため、「喉が痛い」、「鼻水やくしゃみが出る」など軽症の方にも、まず電話での相談をお願いしております。

- 熱のある方
(数日前に熱があった方含む)
- 熱がなくても症状がひとつでもある方
(咳・鼻水・頭痛・喉の痛み・倦怠感・下痢・嘔吐等)
- 味覚・嗅覚異常がある方
- 呼吸器症状等がある方



ひとつでもあてはまる方は来院前に電話の上
診察についてご相談ください。

インフルエンザワクチン 予防接種のご案内



実施期間

2020年10月1日(木)～2021年1月31日(日)

費用

大人(高校生以上) **3,000円**

※今年度より当院での接種は高校生以上の方となっております。

接種費用が無料になる方については
窓口でおたずねください。

ワクチンは予約制ではございませんので、入荷状況により当日接種できない場合もございます。ご了承ください。



ご不明な点は受付、看護師または下記までお気軽に…
お問合せ 野村医院 06-6481-4207



涼しさを表現しよう

今回の花材は、ソケイ、クルクマ、赤い菊の三種です。
 久しぶりに花型を定めて生けました。初めは戸惑っていた方も、時がたつと「型に生ける」コツを思い出し、次々とスッキリさわやかな花々が生けあがりました。水面を多く見せ、水面に浮かぶ花達と外の暑さを忘れて楽しみました。

講師 田中アキエ

生花教室

職員ソレーエッセイ

私の健康づくり 9

キホンの「き」



私の健康の基となるもの、美味しく「食」、「バ」レエで「動き」、「ゆ」くり「お風呂」、「よ」へ「寝」

ちゃんと「出す」、「こ」で「す」。どれも当たり前の様ですが、日々あえて丁寧に行うことが私にとってのストレス発散にもなっています。更にその中に自然や季節を取り入れると、五感で幸せを感じられます。景色を「眺め」、アロマを「香り」、自粛生活で始めたべ

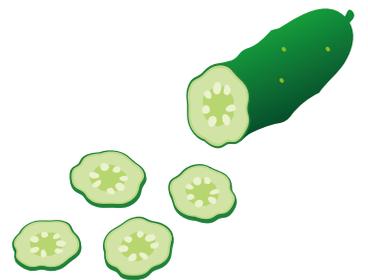
ランダ菜園の野菜を「味わい」、ゆる〜いボサノワアを「聴き」、秋の風を「感じる」…。
 こう書いてみると、寝ること以外はデイサービスで行っている介護と通じるものがあるなぁと改めて思います。「暮らしを整える」＝「心身の健康に繋がる」と言っても大袈裟ではないでしょう。

た。

健康づくりの話でしたが、私が辿り着いた所は、体と心が満たされ自分なりにストレス解消されている状態が「健康」です！

デイサービスのむら

高畑 順子



New Face

新入職員紹介



医務 秋本 佳世

六月十八日より、地域生活支援ハウスのむらに看護師として入職しました。秋本佳世と申します。利用者様が安全に安心してお過ごし頂けるようケアさせて頂きま



受付 和田久美子

七月二日に入職しました、和田久美子と申します。野村医院の受付事務に配属されました。先輩の皆様、とても気がつき、患者の方に寄り添い、きめが細かい対応で接しているのを見て、日々勉強の毎日です。コロナ禍で大変な時ですが、皆様の足を引っ張らぬ様、微力ですがお手伝いさせて頂きま



みさき漁さんの 似顔絵教室 ギャラリー

生徒さんの作品



手芸教室の一品



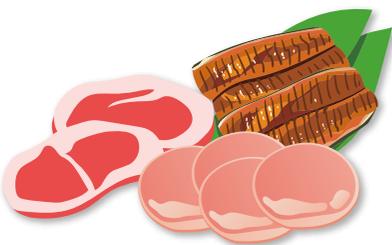
シールちぎりあ〜と
・秋の花

栄養ニュース -241-

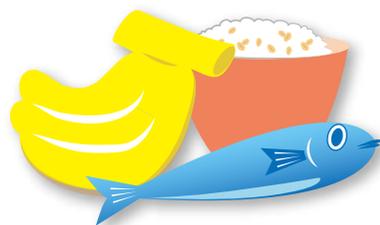
運動をサポートする栄養について

管理栄養士 笠井 裕美

「動」があります。有酸素運動は継続して行うことで脂肪を燃焼し、生活習慣病予防に効果的であると言われています。軽く息があがる程度を目安に、二〇分以上を週三〜四回行うようにしましょう。



ビタミンB1は糖質をエネルギーにかえてくれます。豚肉、ハム、うなぎ、玄米などに含まれます。ビタミンB2は脂質をエネルギーにかえてくれます。魚、肉、卵、納豆、乳製品などに含まれます。ビタミンB6は運動によって壊された筋肉などの修復



をサポートします。魚、バナナ、玄米などに含まれます。バランスの良い食事をとることで、自然とそうなることができます。有酸素運動には、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、エアロバイク、エアロ



ビクス、水中運動などがあります。循環器や呼吸器、筋、骨格系の疾患、糖尿病の合併などをお持ちの方は、運動を始める前に医師にご相談下さい。

作ってみよう栄養教室での一品

大豆もやしのサバ味噌煮缶和え

- 材料(2人分)
- ・大豆もやし……………200g
- ・青じそ……………5枚
- ・サバ味噌煮缶……………1缶

- 〈作り方〉
- ①鍋に湯を沸かして大豆もやしを入れ、再び煮立ったらざるに上げ、キッチンペーパーで水気を拭く。
 - ②青じそは千切りにする。
 - ③ボールにサバ味噌煮缶を入れてほぐし、①を加えて和える。
 - ④器に盛り、②のをせる。
- ひとり236kcal



※魚の缶詰は高圧で加熱されることによって骨ごと食べられるため、カルシウム含有量が生魚よりも豊富になります。またDHAやEPA、ビタミンD、Eも豊富です。

健康一口アドバイス

365

新型コロナウイルスによる影響はまだ終わりが見えませんが、消毒、マスク着用、フェイスマスク、エアリフロー、エアリフロー、エアリフローの設置、などが当たり前になってきました。また、オンライン、リモートといった言葉が使用されることも、それらを利用した授業や仕事が行われ、生活スタイルの変化とともに、私たちの意識も新たにしなければなりません。

ればなりません。

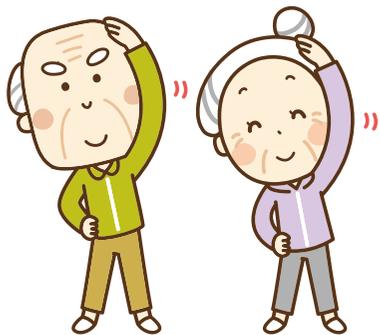
運動に関わる仕事をしていると、通学や通勤の減少、買い物や旅行の制限、などによる運動量・活動量の低下が気になります。「コロナ肥満」という言葉が出てきたように、人間は

継続は力なり

リハビリ版

活動量やエネルギー消費の増減により体に何かしらの変化が出てきます。特に、急な体重増加は腰や膝などの負担となり、痛みという症状を出したり、それが長期間続くことで関節の変形につながることも危惧されます。

ただ、皆さんご存知のように体力を維持する、筋力を強くする、体重を減らす、といったことに対して特効薬のようなものはありません。コツコツと地道な努力を続けることが大事になります。



一日に何回かでも、腕をしっかりと上げる・足踏みをする・テレビのリジオ体操を一緒にする
といったことを毎日続けることがポイントです。急激な運動負荷や体の変化は良い方にも悪い方にも転ぶ

リスクを秘めています。じっくりとゆっくりと体に染み込ませ覚えていけることで、少々の変化には負けない体づくりができます。「継続は力なり」この言葉を今一度意識してみたいかがでしょうか。理学療法士 仲谷 武司

短歌

続々被爆七十五年ヒロシマ・ナガサキ

核兵器 禁止条約 語らずに
被爆者に向け 何を語るや
核廃絶 日本政府に 迫りたる
被爆者の想い 今夏も空しく

—西澤 求甫—

10月のテーマ

- 月曜日 網膜剥離
- 火曜日 口腔ケアで感染症を予防しよう
- 水曜日 足にこむら返りが起こったら
- 木曜日 メニエール病についてご存知ですか?
- 金土日 薬局を上手に利用するための最近の話題

健康情報 (兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

TELフリーダイヤル0120-9799-451

お知らせ

※申し記ございませんが、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。

手芸教室

- ◎とき 10月14日(水)
- ◎とき 10月28日(水)
- ◎ところ 午前9時半〜
- ◎とき 11月5日(木)
- ◎ところ 午前10時〜
- ◎ところ 地域生活支援ハウスのむら

似顔絵教室

◎参加費 300円

生花教室

- ◎とき 10月21日(水)
- ◎とき 11月4日(水)
- ◎ところ 午前10時〜
- ◎参加費 300円

糖尿病教室

- ◎とき 10月19日(月)
- ◎ところ 午後1時〜
- ◎ところ 野村医院
- ◎参加費 2階会議室 300円

※新型コロナウイルスの影響により、栄養教室は当面の間休止させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。