



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



春の日差しも心地良く、ハ
ウスのお重の玄關脇の桜の下
には、可愛らしいさくらんぼ
が実を赤く染め始めました。
本来なら桜の花をめでなが
ら、ワイワイ楽しくお花見弁
当を食べて頂きたかったのだ
ですが、今は大勢での会食
も難しく、残念ながらも
つものお席で食べて頂き
ました。

お重の中には、ちらし
寿司、鶏の甘酢あんかけ
にお野菜の天ぷら、デザ
ートには杏仁豆腐と苺で
した。蓋を開けると、皆
さんから「わぁ綺麗ね
え」とお声を頂き、美味
しく召し上がって頂くこ
とができました。



豪華なお重で お花見気分

しばらくは新型コロナとも
地道に付き合っていかなけれ
ばならないのは確かなよう
です。とはいえ、全てがダメと
いうことではないので、出来
る範囲でせめて美味しいもの
を食べる楽しみを皆さんにお
届けできるよう努めてまいり
たいと思っております。次の
春には、皆さんと一緒に
お花見の会が出来ますように
…。
厨房 古賀 尚美



入口ドアが 非接触式スイッチに なりました

新型コロナウイルス感染予防対
策として入口ドアに非
接触式スイッチを導入
しました。手を近づける
だけでドアが開きます。



院内には入らず、 電話で相談ください！

☎06-6481-4207

●予約外来のお知らせ



長期にわたる新型コロナウイルス感染症流行で、患
者のみなさんにはご迷惑をおかけしております。

当院では引き続き感染予防のため、以下の症状に関
して、予約外来をおこなっておりますので、ご協力をお
願いいたします。

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）は、
電話で相談、予約をお願いいたします。

また、ご本人以外の同居家族に発熱・風邪症状が
ある場合も来院前に電話でお問い合わせください。

予約外来は平日（月～土）のみ
日曜・祝日は対応しておりません



声を上げよう！ 要求はかなう

みさき漁

四月から、俳優・歌手など芸能従事者が特別加入で、きつた労災保険。二九年
前、講師三代目旭草小南陵議員が参
院で、その後、俳優の横
光彦彦議員が衆院で、そ
れぞれカメラマンの過労
死やドラマ撮影中の交通
事故死傷事件を取り上
げ、芸能関係者の労災給
付対象外の実態を指摘。
日本俳優連合（理事長西
田敏行）・落語芸術協会
（会長春風亭昇太）などの
長年の運動が実る！コ
ナ禍の一年、複雑な申請
かつ遅い支給、「いかにも
給付を縮小」させるよう
な壁。弱者は切り捨てら
れ、と言わんばかり。それ
で、不十分とはいえ世論
と運動でさまざまな給付
金の実現。一例として苦
しい学生生活を強いられ
ながら署名活動などで、
当初七億円だった支援予
算が百倍の七〇〇億円を
実現し「学生支援緊急給
付金」創設へ！婦人団体
等が中心の運動で「中学
生までの子ども医療費助
成」は、県下四一市町中三
六に広がる。六月市議選
の尼崎でもぜひ実現を望
む！コロナ禍に苦闘・苦
悩する現場を無視するか
のように国会では、「病
床削減推進法案と高齢者
医療費二倍化法案」の審
議（？強行）。諦めず声
を上げ続ける。（GK）



新入職員紹介

一月十八日より、地域生活支援ハウスのむらに小規模多機能の介護職員として配属になりました、蓼島朱莉と申します。

利用者の方々のことを常に考えながら、少しでも幸福を感じて頂けるように努めていきたいと思います。よろしくお願いします。



蓼島 朱莉
小規模多機能型
居宅介護のむら

二月八日より、地域生活支援ハウスのむらにデイサービス・パート職員として配属になりました、平本真由美と申します。

利用者の方々がおだやかに、また楽しく一日を過ごして頂けるように頑張っておりますので、よろしくお願いします。



平本 真由美
デイサービスのむら

二月八日より、地域生活支援ハウスのむらにデイサービス・パート職員として配属になりました、多田真樹子と申します。

母が生前お世話になっており、皆様への恩返しつもりで頑張っておりますので、どうぞ指導のほどよろしくお願いします。



多田 真樹子
デイサービスのむら

健康一口アドバイス

372

過換気症候群について

「過換気症候群」は、息が急に苦しいと感じ、呼吸数が増加するために動悸、めまい、手先のしびれなど、様々な症状を引き起こす状態のことを言います。正常時、私たちはおおそ吸う（吸気）時間が「二」に対し、吐く（呼気）時間が「二」の割合で呼吸しています。ですが、「息苦し

き起こされる場合もあります。過換気の発作は、通常、数分から一時間程度で軽快しますので、大抵は救急車で病院に着く頃には治まっていますことが多いです。特に、頻呼吸は肺塞栓などに

を取って一緒に呼吸をするという良法です。周りの人が慌てしまうと本人の不安が増してしまうので、落ち着いて対応して下さい。過換気症候群の原因は何と言ってもストレスです。現代社会にあって、ストレ

スのない生活を送ることは非常に難しいですが、上手なストレス対処法を身につけ、コントロールしていくことが重要です。過換気の発作が繰り返されるようであれば、一度、心療内科の受診をお勧めします。ストレス関連の心の病などを扱うのが精神科で、ストレス関連の身体疾患などを扱うのが心療内科となります。

ハウスのむら 看護師
柳澤 知子



作ってみよう栄養教室での一品

アスパラガスの白和え

■材料（2人分）

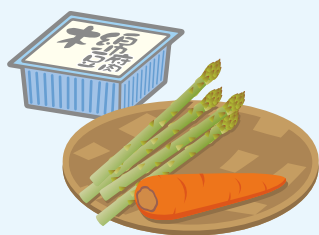
- | | | |
|----------------|-----|----------------|
| ・アスパラガス……………5本 | A { | ・練りごま……………大さじ1 |
| ・人参……………30g | | ・砂糖……………大さじ1 |
| ・木綿豆腐……………100g | | ・塩……………少々 |

〈作り方〉

①豆腐はペーパータオルに包んで皿に乗せ、電子レンジで1分加熱します。水気を切ってボウルに移し、ゴムベラでつぶす。Aを混ぜ、冷ます。

②アスパラガスは根元のかたい皮をむき、5mm厚さくらいの斜め切りにする。人参は約5cm長さの千切りにする。両方を皿に広げ、ラップをして電子レンジで1分30秒加熱する。

③野菜が冷めたら①で和える。
ひとり114kcal



※アスパラガスは、カロテン、葉酸が豊富です。アミノ酸の一種アスパギン酸を含み、新陳代謝を活発にし、疲労回復に役立ちます。

短歌

九条は人類の知恵

人類の

崇高なる知恵 九条よ

平和は常に 美しきかな

子どもらに

残していこう 九条は

戦させない 約束なのだ



—西澤 求甫—

⑤月のテーマ

月曜日 流行性角結膜炎（はやり目）
火曜日 お薬の正しい飲み方
水曜日 心筋炎とは
木曜日 難聴あれこれ
金土日 脱毛症について
※3日（月・祝）～5日（水・祝）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

健康情報

（兵庫県保険医協会）

—テレホンサービス—

お知らせ

※新型コロナウイルスの影響により、教室関係は当面の間休止させていただきますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。