



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 ● 笠井 裕美

院内には入らず、
電話でご相談ください!
TEL 06-6481-4207



電話診療のお知らせ

「喉が痛い」、「鼻水やくしゃみが出る」など軽症でも、**院内には入らず、まず電話でご相談ください。**

当院では新型コロナウイルス感染予防対策のため、症状のある方には、電話での診療をさせていただいております。



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・嘔吐など）**は、電話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。

ご迷惑、お手数をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

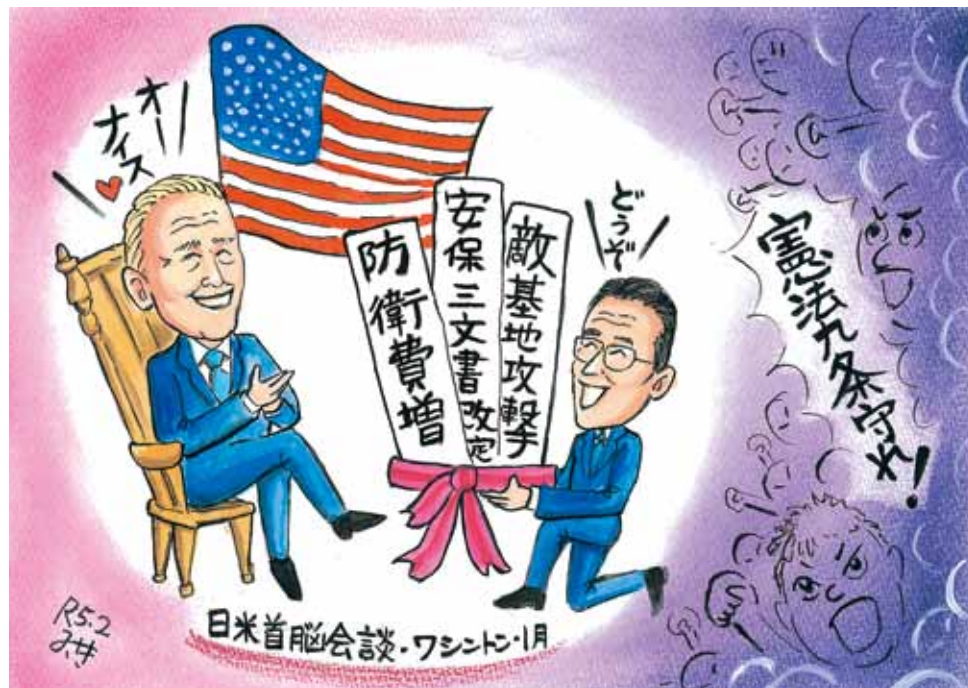
毎年恒例 新年祝い膳

地域生活支援
ハウスのむら
だより

年明けに、毎年恒例の新年を祝うおせち料理が宿泊されている利用者の方々に振舞われました。みなさんウキウキした表情で料理を堪能され、自然と会話が弾み、とても楽しい時間を過ごされました。「来年もまた」と期待されているようです。

小規模多機能型
居宅介護のむら

升谷智佳代



どっちを向いているの??

みさき漁



ふれあい

昨年末、日本中がサッカーワールドカップで湧き上っている最中に、岸田政権は、「国家安全保障戦略」

「国家防衛戦略」「防衛力整備計画」の安保関連三文書を、先の国葬に引き続き国会で論議を尽くされることなく、一方的に閣議決定を行いました。敵基地攻撃（反撃）能力の保有や、五年間で四十三兆円を充てるという莫大な予算が盛り込まれています。このままでは、米軍とともに自衛隊が相手国の領土を攻撃することも可能になり、戦争へと進む道になります。また、この予算にはコロナ対策での決算剰余金も含まれ、医療・年金・福祉など社会保障予算を削減して充てるとしています。岸田首相は、一月の米ワシントンでのバイデン大統領との日米首脳会談時に、日本からのお土産のように、安保三文書改定、敵基地攻撃能力（反撃能力）の保有や防衛費の増額を決めたことを伝えています。日本の国民への説明は十分のまです。岸田首相はどちらを向いているのでしょうか。米国へのすり寄り、追従ではなく、「戦争放棄」「戦力の不保持」を謳っている、憲法九条を守り、命と暮らしを守る政治を望みます。（H・N）

フレイルについて

管理栄養士 笠井 裕美

フレイルとは、「健康」と「要介護状態」の中間の状態を言います。体重が以前よりも減ってきた、疲れやすくな

た、魚や肉、卵、豆腐などのたんぱく質を摂る工夫をしましょう。食事でたんぱく質が

った、外出するのが億劫になってきた等々、フレイルの兆候に気がついたら、できるだけ早く対処することが大切です。対処の一つ目は栄養です。食欲がなくなり、噛む力が弱まってくると、食事の量が減ってきます。「低栄養」にならないように、欠食せず、朝・昼・夕の三食を食べましょう。いろいろな食品を食べましょう。栄養素をまんべんなく摂ることができます。また、魚や肉、卵、豆腐などのたんぱく質を摂る工夫をしましょう。食事でたんぱく質が



り、小さなみかんが実をつけ、大きく黄色くなるのを楽しみにしながら、小学校の並木道を見上げ、散歩。メジ

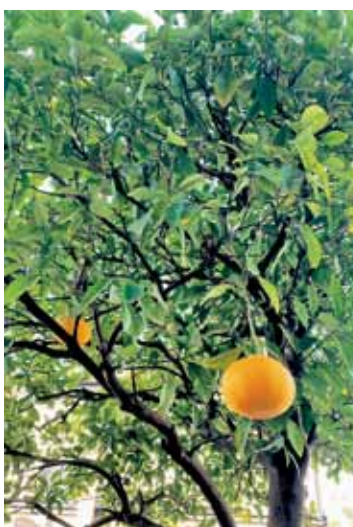


口、ウグイス、キジバトの夫婦が、我が家の庭を訪れ、目を楽しまれます。温暖化など、いろいろな問題を抱えた今、少しでも努力して、この何気ない四季の移ろいが続いてほしいと願います。送迎運転手 青山善世史

職員リレー④ エッセイ 春の訪れ



事が始まります。まず、梅の花が五〇個ほどの実をつけると、今年は梅酒がシロップを

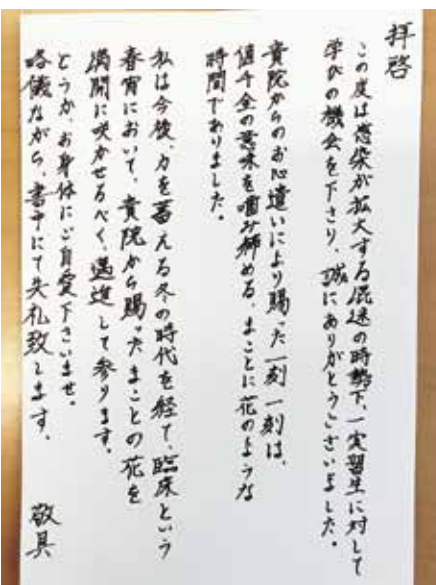


リハビリの実習生からお礼状が届きました

平素よりリハビリテーション科の活動にご協力いただきありがとうございます。まだまだ寒さが続いています。十二分に体調に気を付けていただければと思います。

当科では一年を通して養成校からの実習生を受け入れており、皆さんから優しい言葉や激励の言葉をかけていただいたり、実際に身体を動かさせていただいたりと、皆さんの大切な時間を使って貴重な経験をさせていたいただき、誠に感謝しております。

実習を終了した学生から、お礼状が届きました。



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／小児のてんかん
火曜日／冷え性と漢方
水曜日／癰疽の治療
木曜日／大腸憩室炎
金土日／大人のてんかん

※23日(木・祝)は水曜日のテーマを放送します。

TELフリーダイヤル

0120-979-451

古いタオルを

ご提供ください

ご協力お願いします!

古いタオルなど綿100%の布を適当な大きさに切ってご利用者の排泄のお世話に使用させていただきます。お家にある綿の布をご提供いただけませんか?ご連絡いただけましたら取りに伺います。



地域生活支援ハウスのむら
大物町1丁目10-17
TEL 06-6487-0161

お知らせ

似顔絵教室

のむら健康
いきいき体操教室

◎とき

毎月第一木曜日

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

毎月第一・第三月曜日

午後1時20分〜

午後1時50分

◎ところ

野村医院2階リハビリ室

◎参加費

無料

※新型コロナウイルスの影響により、その他の教室関係は当面の間休止させていただいております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。