



since 1954

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

秋の外出といえば、毎年恒例の武庫川髭の渡しコスモス園。約550万本のコスモスが咲きそろふ阪神間最大級のコスモス畑へ出かけました。黄色やピンク、赤紫に白色と、色とりどりのコスモスが、どの日に行っても鑑賞できるように、咲くタイミングをずらして種まきされていました。

今回は、季節外れの桜の花を探したり、ローズマリーのハーブの葉を見つけたりと、いつもと違う体験もでき、利用者の方々もコスモスのように明るく華やかな笑顔をを見せてくれました。中には、見ると幸せが訪れるといわれているドクタイエローという新幹線が見られるか見られないか、楽しみにされている方もいました。

何回かに分けて行きましたが、どの日も雨に降られることもなく天候に恵まれ、楽しい外出レクリエーションになりました。

デイサービスのむら

谷口 由美



デイサービス 秋の外出

「コスモス園」



年末年始診療のお知らせ

12月29日(金)まで平常通り

30日(土)

31日(日) 休診

1月1日(月)

1月2日(火) 午前中のみ診療

3日(水)

午前9時～12時
※12時までに受付をすませてください。

1月4日(木)より平常通り診療

※リハビリ、送迎業務は12月29日(金)まで平常通り。
12月30日(土)から1月3日(水)までお休みします。

年末年始の診療は、上記の通りとなっております。休診に際しましては、ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。



医療法人社団 秀和会

野村医院

TEL 06-6481-4207



サンタさん、戦争をなくして下さい

みさき漁

ふれあい

10月7日以降、パレスチナ自治区ガザから届くニュースに心を痛めない日はありません。イスラエルの報復攻撃によって、ガザでの死者が1万4千人を超え、人口の4分の3近い170万人以上が家を失い、日常生活を奪われています。死者の4割以上が子どもたち。罪のない幼い命が日々失われていきます。生まれつきの赤ちゃんと、名前も与えられないまま犠牲になっています。世界保健機関(WHO)によると、これまでの戦闘でイスラエル軍からの命を守るべき医療施設への攻撃は178件ののぼります。国境なき医師団の医師の命も奪われたと報道がありました。今年7月からガザ北部の病院で看護の実践指導をされていた日本赤十字職員で看護師の川瀬知子さんが緊急帰国し、日本記者クラブで現地の現状を涙で声を話しました。空爆は日増しに激しくなり病院も攻撃の的。朝がやってくるまで明日はわからない状況であったと。歴史的悲劇の傍観者になってはいけな

い。強く訴えられています。人の命や尊厳を

えりみない軍事行動への怒りの声を、世界中の武力攻撃停止の声を一人ひとりが広げていきましょ

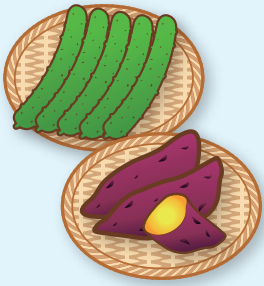
(H・N)

作ってみよう美味しい一品

さつまいもときゅうりのサラダ

■材料（2人分）

- ・さつまいも……………1本
- ・きゅうり……………1本
- ・胡椒……………少々
- A「マヨネーズ……大さじ4
粒マスタード…小さじ1



〈作り方〉

- ①さつまいもは5mm角に切り、水にさらしてアクを抜いた後、ゆでる。ゆで上がったらザルに上げて水気を切っておく。
- ②きゅうりは5mm角に切り、胡椒をふる。
- ③さつまいもが冷めたら②のきゅうりと合わせAで和える。
ひとり190kcal 塩分0.4g

※さつまいもの主成分はでんぷんですが、各種ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくい。腸内のビフィズス菌を増やし、腸内環境を整えるセルロース、ペクチンなどの食物繊維も多く含んでいます。また、余分な塩分を排出してくれるカリウムを多く含んでいます。むくみ解消に効果があります。

くらしのページ

もしかしたら?? 認知症?

身近な人が「最近物忘れがひどくなってきて心配」「良く出かけていた人なのにこもりがち…」「好きなことが続かなくなってきた」「やる気が出ない…」「急に怒りっぽくなってきた」など…。

日常生活の中で「おや?」と思ったり、もう少し様子をみて…と先延ばしにせず、かかりつけの医師に相談しましょう。急に症状がある場合、

脳血管疾患（脳梗塞など）が起こっている場合や、うつ病の初期など、大きな病気が隠れていることがあります。認知症も初期なら回復することもあります。

認知症初期症状

- 1、物忘れがひどくなる
 - 2、場所や時間がわからなくなる
 - 3、理解力や判断力が衰える
 - 4、怒りっぽくなるなど人格が変わる
 - 5、作業に集中できなくなる
- 認知症をすすめる要因は
*脳への刺激が不足する（ひきこもり…）
*ストレス過多（怒られる…）
*急激な環境の変化（転居・入院など）



認知症の進行を遅らせるためには、脳への刺激・規則正しい生活を送る（睡眠・食事）・有酸素運動などです。足腰が悪くなれば、出かけるに悪化しやすいので、デイサービスなどの利用が効果的です。そのためには介護申請が必要になります。40歳以上の方は高い介護保険料を払っておられますが、介護を受けようと思ってもわかりにくいので、ご相談ください。

ハウスのむら 医務 川崎友子

絵手紙教室



生徒さんの作品



古いタオルをご提供ください



ご協力をお願いします!

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〜 午後1時20分
- ◎ところ 地域生活支援ハウスのむら
- ◎参加費 300円
- ◎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。

健康情報

（兵庫県保険医協会）

—テレホンサービス—

12月のテーマ

- 月曜日/子どもの弱視
 - 火曜日/薬の副作用
 - 水曜日/高血圧の治療
 - 木曜日/C型肝炎治療の進歩
 - 金土日/乾癬
- ※12月29日(金)〜1月5日(金)までは、年末年始のテーマを放送します。(肩こりとしびれ)

TELフリーダイヤル

0120-979-451

短歌

人類の愚かさ

あの悪夢 ホロコースト 蘇る
ガザを子どもの 墓場にするな
愚かなる 争いやめよと 訴える
スタンディング 全国に満つ
—西澤 求甫—