



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

祝 野村医院 70周年記念の集い



王秀華さんによる二胡の演奏①



医療法人社団 秀和会

王秀華さんによる二胡の演奏②



檜垣理事長の挨拶



寺岡町会長の挨拶



お楽しみの抽選会②



お楽しみの抽選会①



松光子さんの乾杯挨拶

9月22日、ハウスのむらにて、「野村医院70周年記念の集い」を開催しました。70年の歴史を振り返るDVD上映、王秀華さんによる二胡の演奏、抽選会と盛り上がりました。司会をしながら皆様の笑顔が見ることが出来て、ここまで準備をしてきて良かったなあ

と心から感じました。地域の皆さま、患者様や関係者の皆様100人を超え70周年の古希を祝えたことに本当に感謝しております。

リハビリテーション科
前田晃英



3つの願い
①医療と福祉を充実させましょう
②公害をなくしましょう
③核兵器をなくしましょう

地域に根ざし人々の生きるを支えるために みさき漁

野村医院は 今秋、地域の皆様をはじめ患者様、利用者様のお陰で70周年を迎えることができました。1954年10月1日、故野村和夫医師が東本町に野村医院を開業しました。以降「①医療と福祉を充実させましょう ②公害をなくしましょう ③核兵器をなくし、平和を守りましょう」この3つの願いを掲げ診療活動を行ってきました。現在、さらに「地域に根ざし人々の生きるを支えるために…」という理念を掲げ、檜垣理事長のもと、地域の皆様が、安心して住み慣れた町で暮らせるために、少しでもお役にたてることを願い、2013年4月に「地域生活支援ハウスのむら」をオープンし、11年目を迎えることができました。訪問看護ステーションのむらは21年目を迎え、2022年4月から365日24時間体制に移行し、夜間や祝日の緊急訪問も対応させていただいています。地域に育てていただいた野村医院。これからも、そのご恩返しができますように、職員一同努力を重ねてまいります。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

(H・N)

健康一口アドバイス

392

季節の変わり目に体調を整える

今回、季節の変わり目に体調を整えるためのポイントをご紹介します。

① 十分な睡眠をとる

睡眠不足は免疫力を低下させます。夜更かしをせず、規則正しい睡眠リズムを心がけましょう。

② バランスの良い食事を摂る

バランスの良い食事を摂ることで、免疫力を高めることができます。特に、ビタミンCやビタミンD、亜鉛などの栄養素を積極的に摂りましょう。

③ 適度な運動をする

運動は免疫力を高め、ストレスを軽減する効果があります。週に150分程度の適度な運動を心がけましょう。

④ うがい・手洗いを徹底する

風邪やインフルエンザはうがい・手洗いを徹底する

⑤ ストレスをマネジメントする

ストレスは免疫力を低下させます。ヨガ、瞑想、深呼吸などのストレス解消法を取り入れましょう。

⑥ 予防注射を受ける

インフルエンザワクチンは、インフルエンザにかかるリスクを軽減する効果があります。毎年10月から11月頃が予防接種を受ける時期です。かかりつけ医に相談しましょう。

季節の変わり目に体調を整えることは健康的な毎を送るために重要です。今回ご紹介したポイントを意識して、体調管理に努めましょう!!!

外来看護部



戦争をしないために憲法9条を

第29回尼崎平和のための戦争展に参加しました。阪神淡路大震災の後、戦時中の遺品をご遺族から尼崎平和委員会に託され、戦災遺品を眠らせてはいけないと、平和のため戦争展をコロナ緊急事態の時を除いて毎年8月に開催しています。戦後79年、世界ではウクライナ・ガザなどあちこちで紛争があり、多くの市民が犠牲になっています。

戦争展では、尼崎の戦災地図や日本が戦争に突き進んだ歴史年表、広島の高校生が被爆者からの聞き取りをもとに描いたリアルな絵は迫力があり圧倒されました。2日目に上映された映画「戦雲」は、沖縄・南西諸島の軍事要塞化が進む中での島民の苦悩が描かれ、三上監督の話で「沖縄

の問題じゃない。日本全体が国防のもとに命と生活が脅かされているのだ」という言葉が重く残りました。

医療・福祉は抑え、防衛費を増やし、憲法まで変えようとしている今、日本は9条があるからどの国とも対話でき、紛争状態の国でも日本なら歓迎される、平和は先人たちの犠牲の上にあり、二度と戦争をしないと頑張ってきたからです。憲法に「恒久の平和を念願し、全世界の国民がひとしく恐怖と欠乏から免か

れ、平和のうちに生存する権利を有することを確認する」とあるように、防衛といったら武力を大きくすることではなく、9条の精神を広げることこそ大切だと強く感じました。医療人として戦争は絶対避けたいと思います。

ハウスのむら
医務 川崎 友子



健康情報 (兵庫県保険医協会)

10月のテーマ
—テレホンサービス—
月曜日/突発性発疹
火曜日/犬や猫に噛まれたら
水曜日/過敏性腸症候群
木曜日/秋の花粉症
金土日/疥癬

14日(月)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

秋のミニフェスタ

日時: 2024年10月26日(土)
開催時間 11時~15時

場所: 地域生活支援ハウスのむら駐車場

催し: ♪ミニコンサート♪ 13時30分~

「Nティース」

屋台: 焼きそば・フランクフルト・わたがし
ベビーカステラ・フルーツゼリー
新鮮な野菜販売

ゲーム: <くじ引き(中学生以下)>
スーパーボールすくい

抽選会もあるよ

似顔絵教室

みぞき漁さんの
生徒さんの作品

ギャラフリー

お知らせ

のむら健康
いきいき体操教室

◎と き
毎月第一・第三月曜日
午前11時20分~
午後1時50分

◎と き
毎月第一木曜日
午前10時~

◎と き
地域生活支援ハウスのむら
野村医院2階リハビリ室

◎参加費 300円
◎参加費 無料