



# 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



## 新年のご挨拶

医療法人社団 秀和会  
理事長 檜垣 一行

新年あけましておめでとうございませう。新型コロナウイルス感染症（コロナ）の発生から、今年で6年になります。近年、コロナの致死率も季節性インフルエンザより、日常生活に大きな支障をきたすようなことはなくなりました。しかし、65歳以上の高齢者にとって、これらの呼吸器感染症には注意が必要です。

2024年のインフルエンザによる死者数は2,244人、コロナによる死者数は32,576人、肺炎による死者数は80,176人です。インフルエンザに比べコロナや肺炎による死者数が圧倒的に多く、これは感染者数の多さにも関係しています。また、（市中）肺炎の原因菌のうち最も多いのは肺炎球菌です。インフルエンザの死者数の90%以上、コロナ・肺炎の死者数の97%以上が65歳以上の高齢者である一方、ワクチン接種率（定期接種）に関しては、インフルエンザが50%台、コロナが20%台、肺炎球菌が30%台です。

高齢者には今後も注意が必要なこうした様々な感染症に加え、物価高や東北地方を中心とした「クマ」の被害など、何かと大変な時代ですが、これからも「地域に根ざし、人々の生きるを支えるために」職員一同、日々の診療・介護活動に力を尽くしてまいります。今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。



あけまして  
おめでとう  
ございませう

二〇二六年 元旦

医療法人社団 秀和会  
野村医院  
地域生活支援  
訪問看護ステーション  
ハウスのむら  
のむら 一同



ことしは

2026年

大正115年

昭和101年

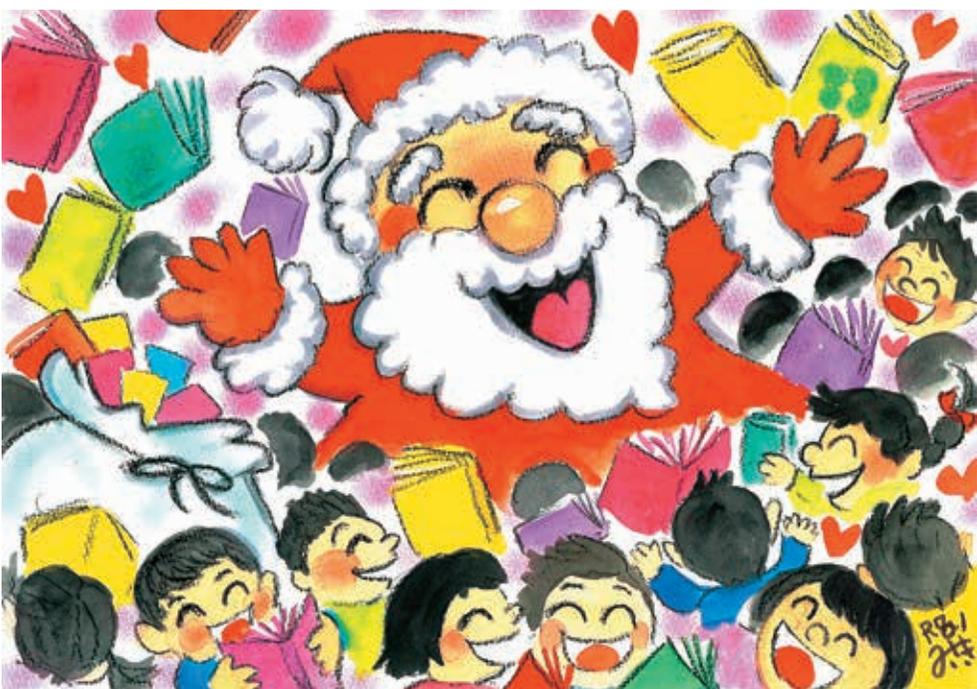
平成38年

令和8年

午年

健やかに育てとブックサンタ

みさき漁



## ふれあい

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。ブックサンタという取り組みをご存じですか。全国のNPOと書店が連携し、貧困や病气、被災などで苦しい境遇に置かれていた全国の子ども達に本をプレゼントするプロジェクトです。連携している書店で贈りたい本を購入し、そのままレジで本を寄付できる仕組みです。

対象となる子どもは0〜18歳。これまでに40万冊以上の本が全国各地の子ども達に届けられており、私も一冊、クリスマス前に購入し、子どもたちの笑顔を想像しながら寄付しました。子どもの権利条約には4つの柱があります。①生きる権利。命を守られ、健康に成長するための支援を受けられること。②育つ権利。教育を受け、遊びや休息を楽しむことができること。③守られる権利。あらゆる種類の虐待や搾取から守られること。④参加する権利。社会の一員として意見を表明し、大人たちがその意見を考慮すること。大人たちはこの権利を忘れず、すべての子どもが健やかに成長できる社会を目指したい。政府には軍事費よりも、教育、医療・福祉を充実させ、未来に責任を持つ政治を望みます。（H・N）



デイサービスのむら



ケアプランセンターのむら  
地域生活支援・地域交流

今年も医療と介護・福祉の一体支援を  
さらに充実できるように  
取り組んでいきます

地域生活支援ハウスのむら



小規模多機能型  
居宅介護のむら



厨房

訪問看護ステーションのむら



医務



あけましておめでとうございます



今年も  
地域のみなさんの声に耳を傾け  
職員一同がんばります

野村医院



くらしのページ

シチュエーション別  
食材リスト

- 季節の変わり目は体調も崩れがち。毎日頑張ってるから、「風邪引いちゃった」「最近イライラする」「肩こりが...」「冷え性が...」「ダイエットしなきゃ...」「便秘気味で...」などなど、いろいろな場面や状況がありますよね。
- 毎日頑張るアナタの健康のお供に、それぞれのシチュエーションにぴったりの食材をわかりやすくリスト化したものです。よかったらご活用ください。
- 風邪を引いたから抵抗力・免疫力を高める  
↓ねぎ、しょうが、カリフラワー
- 美容に  
↓コラーゲンを生成  
↓かぼちゃ、ピーマン、れんこん
- 骨粗鬆症予防  
カルシウムとマグネシウムが重要  
↓小松菜、ほうれん草、モロヘイヤ
- 便秘気味  
食物繊維で腸を刺激  
↓さつまいも、オクラ、ごぼう
- 近頃イライラ...  
カルシウムを補いストレス解消  
↓小松菜、かぶの葉、セロリ
- 胃腸の調子が...  
消化酵素をとる  
↓キャベツ、大根、山芋
- むくみが気になる  
カリウムで余分な水分排出  
↓トマト、きゅうり、サニーレタス
- 疲れ気味  
スタミナをつけて疲労回復  
↓にんにく、にら、アスパラガス
- つらい肩こり  
新陳代謝を円滑にして血液もサラサラ  
↓かぼちゃ、枝豆、にら
- 冷え症  
毛細血管の血流を促す  
↓しょうが、かぼちゃ
- 貧血気味  
赤血球をつくり出す  
↓ほうれん草、しそ、れんこん
- 老化防止  
活性酸素を無毒化  
↓かぼちゃ、たまねぎ、ナス
- 疲れ目  
視力低下や眼精疲労を予防  
↓キャベツ・大根・とうもろこし
- 二日酔い  
利尿を促し肝臓の解毒  
↓キャベツ、大根、白菜
- 血液サラサラ  
中性脂肪を取り除く  
↓たまねぎ、ピーマン、オクラ、山芋
- 糖尿病  
血糖値を上がりにくくインスリン分泌抑制  
↓ごぼう、ゴーヤ、まいたけ
- 動脈硬化予防  
血液をサラサラにして中性脂肪を除く  
↓たまねぎ、しいたけ、里芋
- ハウス厨房 森本方子

みさき漁さんの似顔絵教室ギャラリー

生徒さんの作品

ひょうごアドプト活動

病院前の植栽が華やかに

当院では、ひょうごアドプト制度(具が管理する河川、道路などで、清掃美化活動を行う際に、県・市町が用具の提供を行い支援する制度)を利用して当院前の植栽の手入れをしております。

具からシクラメン、パンジー、ヒオラ、クリスマスローズなどの花の苗をいただきましたので、ハウスのむらの利用者の方々に見守られながら、花を植える作業を行いました。通りかかった際にはぜひご覧ください。

第11回

# 中国残留日本人への理解を深める集い



第11回 中国残留日本人への理解を深める集い  
今、伝えなければならない満蒙開拓の歴史 平和への願い  
主催：野村市「愛国奉公団体」コスモス会 総務 日本国政府  
後援：野村市教育委員会

昨年12月に開催された「第11回 中国残留日本人への理解を深める集い」に参加しました。集いでは長野県にある満蒙開拓平和記念館の事務局 長である三沢亜紀氏が講演を行いました。三沢氏は広島県出身で、広島では小学生から平和教育がなされているのに、長野と大盛況でしたが、二世の方々には歳を重ねており、言葉の問題で福祉施設に入れないことや、孫は日本語しかわからず会話が成り立たないなど、深刻な問題があるのが現状です。また何年か経てば、中国残留孤児ってなんのこと？なんてことになりかねません。歴史を伝え考えにくくは、現在を生きている我々の大切な任務ではないでしょうか。

ハウスのむら 厨房  
四方 静子

## 健康一口アドバイス

397

### 冬を乗り切る食生活について

身体を温める食べ物として、冬野菜があります。冬野菜は、寒さで自身が凍らないように水分が少なく、糖分を蓄えているため、甘みもあり、身体を冷やしにくいのです。ビタミンやミネラルも豊富であり、身体を温めるのを助けてくれます。ビタミンの中でも、ビタミンCは免疫力を高め、コラーゲンの生成を助け、粘膜を強化する効果があり、風邪予防に貢献します。また、ニンジンに多く含まれるβカロチンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持に貢献します。カルシウムは小松菜に多く含まれ、骨や歯の健康を保ち、筋肉のけいれん予防につながります。アリシンはネギに多く含まれる、ネギ独特の臭い成分で、血行促進、殺菌作用があります。身体を温める食材の具体例としては、黒糖、胚芽米、冬が旬のニンジン・レモン・ゴボウなどの根菜類、ほうれん草、小松菜、ネギ、味噌、納豆、ビタミンEが豊富なナッツ類、アボカド、ココアなどです。反対に身体を冷やす食材は、夏が旬のナス、トマト、キュウリ、オレンジ、バナナなどです。これらの食材を食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

訪問看護師 岸 千陽

## ヘアドネーションの協力を頂きました



先日、つやつやのまと、今日切った髪をすべな髪をばさりと、切られた患者さんが窓口に来られました。「髪、切られたんです？きれいな髪だからね？きれいな髪だから、ヘアドネーションをお願いします」と。これまでは、2017年に群馬国際アカデミーの学生だった、伊谷野姉妹が代表を務めていた「女子高校生へ伝えると」の活動で、約30万円のウィッグが7万円で作ることができ、抗がん剤治療の子どもたちには、長い髪は憧れだそうです。皆さんもぜひ、ご協力をお願いします。



大学の医療教育推進課  
総務 立石 智子

**新型コロナ インフルエンザ**

**ワクチン接種は1月末までです**

**新型コロナワクチン**

実施期間 2026年1月31日(土)まで

定期接種 65歳以上 8,000円

任意接種 高校生以上 15,000円

**インフルエンザワクチン**

実施期間 2026年1月31日(土)まで

対象年齢 高校生以上

費用 3,000円 (65歳以上は1,500円)

**接種がまだの方はぜひお越しください。**

**兵庫県保険医協会 健康情報テレホンサービス**

固定電話からはフリーダイヤル **0120-979-451**

携帯電話からは **078-393-1824**  
**078-393-1825**

※携帯電話からのご利用には通話料がかかります

webでも! **兵庫県保険医協会**

**放送テーマ** 祝日は直前の放送日のテーマを放送します。都合により、放送テーマを一部変更することがあります。

1月	月曜日	網膜剥離
	火曜日	歯科医から見たコロナ対策
	水曜日	せん妄
	木曜日	突然おしっこがしたくなる病気
	金土日	ジベル薔薇色粧糖疹

年末年始(12月26日⑨~1月4日⑩)は「お餅の食べ方」のテーマを放送します

**短歌**

早苗あれば 憂い多し 危機あおる  
戦争の 反省ぞなき この首相は  
答弁をして 取り消しもせず  
軍拡予算 前倒しする

2025年末の憂い

—西澤 求甫—