

地域生活支援 ハウスのむら だより

念願の姫路城へ レッツゴー



五月十八日(月)、利用者さん二人と職員二人で姫路城に行きました。何ヵ月も前から楽しみに、前夜は興奮し寝られなかったと言う利用者さんと一緒に、城の側まで登り、真っ白な城を眺めながらしばし休憩。白過ぎるけど良かったと言いながら、番長皿屋敷で有名なお菊井戸を見て城を後にしました。それから好古園に立ち寄り、錦鯉が泳ぐ池の側で休憩を取った後、庭園内

を回りました。たくさんの方が満開の庭園は静かで、ここだけ時間の流れが違ふようにした。曇り空でしたが時折日が差し、雨に降られず良かったです。

小規模スタッフ

黒川 則子

●地域交流イベント 今年もやりました！ 一年間の汚れを 落とす大掃除

ハウスのむらは四月で二年が経過しました。

昨年と同じようにボランティアさんに手伝ってもらい、大掃除を行いました。普段気になっていてもなかなか出来ないエアコンフィルターや窓ガラス・網戸など、汚れが目立つ場所を中心に掃除しました。



午前十時、簡単な打ち合わせの後、一階・二階・外に分かれて掃除を開始し、一二時まで二時間、職員とボランティアさん三人が一心不乱に掃除に取り組みました。施設内・外もピカピカになり、気持ち良くハウスを利用してもらえるようになりました。

ボランティアの皆さん、ありがとうございました。

社会福祉士 藤原 節子

リレー座談会 「生活保護受給者に対する就労支援の現状」

六月社保協幹事会

六月二十三日(火)、尼崎社会保険推進協議会の幹事会が開催されました。今回はリレー座談会として、尼崎市の就労促進相談員である林美佐子氏が生活保護受給者に対する就労支援の現状について報告しました。

相談員としての経験をまとめた本『顔を上げて そばにおるで』(メタモル出版)も書いている林氏は十七年前、尼崎で初めての相談員となり、履歴書も書けないなど求職活動が出来ない受給者を相手に四苦八苦。求職活動を無

総務 横山 哲朗

New Face

新人職員 紹介



デイサービスのむら
介護職員
田中ゆりえ

五月二十一日より、デイサービスのむらに介護職員として配属になりました。田中ゆりえと申します。利用者の方々に親切丁寧な対応を心がけて頑張ります。よろしくお願ひ致します。



ハウスのむら看護師
田邊侑加里

六月八日より、地域生活支援ハウスのむらに看護師として配属になりました。田邊侑加里と申します。五月に大阪から引っ越してきました。ご迷惑をおかけする事も多々あるかと思いますが、どうぞよろしくお願ひ致します。



戦後70年

平和への想いを つないで

第2回

五月三十日(土)、神戸市東灘区うはらホールで「第五十九回兵庫県母親大会」が開かれ、当院職員二人が参加しました。



石川康宏神戸女学院
大学教授

母親大会は一九五四年三月一日のアメリカのビキニ沖水爆実験をきっかけに、「元始、女性は大陽であった」の言葉で有名な平塚らいてう氏ら五人の呼びかけで開かれるようになり、現在では地域ごとに、そして毎年全国大会が開かれ、その時々暮らしの問題、平和と命の運動をすすめる大きな役割を果たしています。

オープニングは神戸中華同文学校の子どもたちによる中国獅子舞で、舞台から客席においてのパフォーマンスに参加者がわきたちました。

講演は石川康宏神戸女学院大学教授の「子どもたちの時々の暮らしの問題、平和と命の運動をすすめる大きな役割を果たしています。現在の日本国憲法にいたるまでの歴史、現在国会で審議されている「安保法制」と「改憲」、「自民党の改憲案がどのようなものなのか、大変わかりやすい話でした。特に、現憲法の「不戦」、「基本的人権の尊重」、「個人の尊厳」が改憲案では削除されて、かわりに「家族の助け合い」「自助自立する個人を尊重する条件を整える」となっています。国の責務を放棄し、「家族でなんとかしなさい。努力した人だけでは権利をあたえま



「自助自立する個人を尊重する条件を整える」となっています。国の責務を放棄し、「家族でなんとかしなさい。努力した人だけでは権利をあたえま

受付 石田 千絵



水が主役の夏

今年には花にとつては受難の年。野村医院前のアガパンサスの花を、患者さんと一緒に切り、添えるべき葉も切り取り、組方の練習にしようと心待ちにしていたが、一夜でパッと咲き、おけいこ日には咲ききってしまい、花びらにさわるとハラハラ散り、切り取って生ける事が出来ませんでした。残念ですが来年のけいこ花として切らずに残すことにしました。

六月の前期はピンクと黄のミニバラと白小花でアレンジを。後期は情熱的な真紅のダリヤ、おとなしいききょう、ピンクのクルクマと、各々個性の違う花材で夏の水を見せつつ生ける盛花。「夏の水辺」をテーマに生けました。

講師 田中アキエ

生花教室



笠井管理栄養士からは栄養バランスのとれた五〇〇キロカロリーの定食について話がありました。鶏のから揚げの場合、鶏もも肉一枚で四〇〇キロカロリー。皮と脂身を取り除けばカロリーは半分になります。豆腐の料理もヘルシーとはいえないカロリーはそこそこあるので、食べすぎはNG。一食一〇〇グラム以内が適量です。

外来看護師 浦 千秋



六月十二日(金)の体操教室は、ストレッチ体操で体をほぐした後、風船を使ってサッカーバレーをしました。

たくさん風船を使って、椅子に座ったまま、足でも手を使って、下に落ちなければオッケーというレクリエーションをして楽しみました。

最初は、円になって

六月十五日(月)、第一四三回糖尿病教室が開催されました。

中田院長からは糖尿病に関する病状について話がありました。

第143回

糖尿病教室

五〇〇キロカロリーの定食について

(一) 糖尿病と認知症

インスリン抵抗性は、アルツハイマー型認知症の原因物質であるアミロイドβが脳に蓄積するのを促進し、脂肪酸を増加させアミロイドβの分解代謝を阻害し、糖尿病により起こされる炎症物質はアミロイドβの流出を抑制します。これがアルツハイマー型認知症の原因の一つと考えられています。また、重症低血糖は認知症のリスクを高めます。

(二) 糖尿病とがん

近年、二型糖尿病患者はがんリスクが高くなることが注目されています。日本人に限ると、糖尿病は大腸がん・肝臓がん・脾臓がんのリスク増加に関連します。健康的な食事、適度な運動、体重コントロール、禁煙、節酒がリスク減少につながります。

(三) 糖尿病と口の中の病気

最近では五大合併症の他に歯周病も糖尿病の合併症として注目されています。糖尿病患者は歯周病になりやすいため、眼科と同様に歯科も受診する必要があります。歯石を除去してもらい、歯周病にならないかチェックしてもらうことが必要です。

赤とんぼの里

体操教室



した後、二チームに分かれ、試合をしました。

ほごよい汗をかくて「肩こりが楽になったわあ。楽しかったわあ」とみなさん喜んでいました。

総務 徳土美由紀

手芸教室の一品

睡蓮とカエル



ねこのポケットティッシュ入れ



「平和の壁に、花一輪を」

第48回 兵庫県 平和美術展

「平和の壁に、花一輪を」

第48回 兵庫県 平和美術展

加古川市立美術館 作品募集

水画「踊り子」 若井美之

2015.7月23日(木)~27日(月)

10時~18時(最終日は16時まで)

兵庫県民アートギャラリー

兵庫県民会館 2F大・中展示室

神戸市中央区下山手通4-16-3

TEL 078-321-2131

主催 兵庫県平和美術協会

後援 神戸市・神戸市教育委員会

2015年7月23日(木)~27日(月)

10時~18時(最終日は16時まで)

兵庫県民アートギャラリー

兵庫県民会館 2F大・中展示室

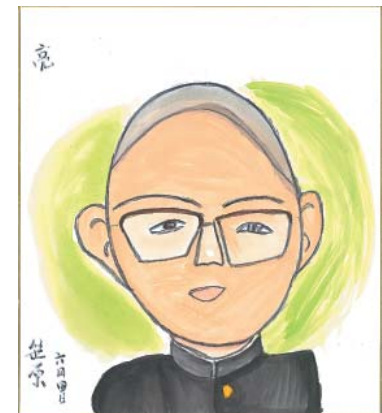
神戸市中央区下山手通4-16-3

TEL 078-321-2131

入場無料

みさき漁さんの似顔絵教室

ギャラリー



生徒さんの作品

第177回 栄養教室

貧血が気になる人の食事

六月二十日(土)、ハウスになる人の食事です。メニューは、冷麺、小松菜とあさりのおひたし、季節のくだもの。今回のテーマは、貧血が気

はメロンです。

貧血には、バランスの

良い食事が大切です。冷麺は、具材を工夫することによって、バランスが良くなります。

食欲が低下する夏場でも、一日三回の規則正しい食事を心がけましょう。

たんぱく質は、血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となる栄養素です。冷麺の具材になる、

卵やえび、あさりに含まれています。

鉄分の多い、ハムや卵も具材に使っています。

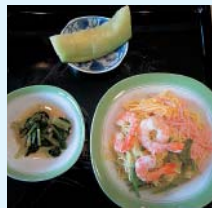
食材も手早く切り分けられ、彩り鮮やかな冷麺、小松菜のおひたしができあがりしました。

メロンも甘く、みなさん大満足な様子でした。

受付 大川久美子

作ってみよう栄養教室での一品

小松菜とあさりのおひたし



- 材料(4人分)
- ・小松菜…… 200g
 - ・あさりのむき身 ……50g
 - ・だし汁…大さじ1
 - ・しょうゆ ……小さじ1

〈作り方〉

- ①小松菜は下ゆでして食べやすい大きさに切る。
- ②①とあさりのむき身・調味料をよく混ぜる。

ひとり20kcal

※アサリは肝機能を高める効果が期待されるタウリンが豊富に含まれ、鉄分も豊富に含まれています。

栄養ニュース -183-

熱中症から身を守りましょう

管理栄養士 笠井 裕美

熱中症とは、暑さの中で水

健康一口アドバイス

304

梅雨から夏にかけて食中毒の発生しやすい季節です。

その理由は、高温多湿のため細菌が繁殖しやすいこと、ナマモノを食べたり、生水を飲む機会が多くなること、そして夏バテ

食中毒について

毒から守りましょう。

①「つけない」 食中毒の原因となる細菌はいろいろなところにいます。特に人間の手には大量の細菌がついているので、食品に触れる前にはしっかり手を洗う

温度が低いほど増殖が遅くなります。逆にいえば室温では一気に増殖します。少量の細菌が体内に入っても人間の免疫力で押さえこむことができますが、大量になると食中毒を発症してし

や夏力などで体力の衰えや細菌に対する抵抗力が落ちることです。

食中毒を予防する為に、食中毒予防の三原則を守ること大切なご家族を食中

ことが大切です。手に傷があるとそこで菌が増殖しやすいので、消毒やしっかりカバーするなどの対処が必要

②「増やさない」 細菌は

まいます。食品はできるだけ速やかに冷蔵庫に入れましょう。ただし冷蔵庫に入っても増殖のスピードがゆっくりになるだけなので要

注意!!

③「やっつける」 細菌は

熱に弱いものがほとんどです。よく熱を通すことで食中毒が予防できます。

基本的な予防法をきちんと守れば、食中毒は防ぐことができますが、下痢、腹痛、嘔吐などの症状が出現した際には、早めにかかりつけの医療機関を受診して下さい。

外来看護師

浅原久美子

お知らせ

第178回 栄養教室

◎とき 7月18日(土)

午前10時～

◎ところ 地域生活支援ハウスのむら

◎参加費 500円

糖尿病教室

※7月はお休みします。

生花教室

※7・8月はお休みします。

手芸教室

◎とき 7月22日(水)

8月12日(水)

午前9時半～

◎ところ 野村医院2階会議室(6月から場所変更)

◎参加費 300円

似顔絵教室

◎とき 8月6日(木)

午前10時～

◎ところ 地域生活支援ハウスのむら

◎参加費 300円



短歌

どこが平和と安全保障に関する法案なんや!!

この法はどこから見ても平和とは

無縁のものぞ戦争立法

憲法も世論などをも無視をして

どこまで暴走し続けるのか

—西澤 求甫—

健康情報

(兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

月曜日 娘に子どもができなかつたら

火曜日 4月の改定で介護はどう変わったか!?

水曜日 高齢者の肺炎と結核

木曜日 血液中の尿酸値と寿命

金土日 夏の皮膚トラブル(虫刺され)

*20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