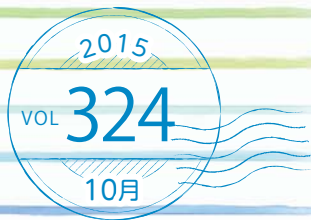




since1954

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 ● 平野 学

地域生活支援 ハウスのむらだより



ハウスのむら小規模にて二回目のバーベキュー大会を行いました。朝から利用者さんとスタッフでわいわい言いながら準備し、一〇時スタート。本日のメインは焼き鳥。各テーブルから「やわらかくて美味しいよ」「タレも美味しいよ」と声が上ががり、たく

第二回 バーベキュー大会

さん食べてもらいました。昼過ぎに突然雨が降り、一瞬バタバタしたのですが、雨はすぐに上がりバーベキュー再開。「こんなこともあるな」と笑いが上がり、第二回のバ

九月二十六日にハウスのむらでマジックショーを開催しました。昨年にも楽しいマジックでしたが、今回はまた違ったマジックが披露され、参加者の皆さんも「もう一回やってみて」「裏も見せて」とハンカチやカードを使ったマジックに、会場は笑い

マジックショー

●地域交流イベント

ーベキュー大会も無事に終わりました。ハウスのむら小規模スタッフ 小椋 忍



敬老の日に 懐石料理

九月二十二日 魚筒煮 ○だし巻き卵 ○ほにハウスのむらうれん草の和え物 ○炊き合にて、一日遅れ わせ ○ごぼう肉巻き ○海老と野菜の天ぷら ○長芋とオクラの澄まし汁 ○抹茶ゼリーと巨峰 です。バランス良く食べてもらうことで、利用者さんの健康的な食生活のサポートが出来れば幸いです。皆さんに喜んでもらえる食事を提供できるように精進していきます。ハウスのむら 厨房スタッフ 花吉亜希子



月に願いを

みさき漁

第三回 のむらフェスタ

【スペシャルゲスト】
関西学院大学大造吉サークル
「SPASH」の皆さん
【Kids コーナー】
フェイスペイント
【抽選会】
素敵な景品当たります!

10月17日(土)雨天決行
夕方4時~6時
地域生活支援
ハウスのむら
500円(小学生以下無料)

とき 10月17日(土)雨天決行
夕方4時~6時
ところ 地域生活支援ハウスのむら
参加費 500円(小学生以下無料)



ふれあい

●内閣府は本年六月十八日(七月五日)に実施した「国民生活に関する世論調査」の結果を発表。特徴的なのは、高齢者の中で昨年と比べて「生活レベルが低下している」と回答した人が約二五%もある点。因みに、二〇歳から六〇歳までの四〇年間、国民年金の保険料を納めた方が六五歳になって貰える老齢基礎年金は約七八万円♥でも、この満額を貰えるのは高齢者の約四割です。保険料が高くて、未納になるためです。厚生年金は、四〇年間の平均賃金が二五万円/月とすれば(藤田高典氏の試算・女性のひろば九月号)約七九万円。合算しても一か月あたり約一三万円です。この中から医療・介護の保険料等を差し引くと、実質の所得・収入はもっと減り、医療受診・介護利用の自己負担金も必要です♥年金暮らしの高齢者の生活が苦しい実情は誰でも容易に想像できます。だから、この世論調査における政府に対する要望のトップは「医療・年金等の社会保障の整備」です。しかも一〇年前から六五%を超える人達の切実な要望です。若い人達は、このことを他人事ととらえず、高齢者の皆さんと一緒に、高齢者の皆さんと一緒に声をあげようではありませんか。(S・Y)



トはやはり別腹のよう。一房、二房とみなさんペロッと食べていました。ベリリーAという品種のぶどうは小粒でとても甘く、美味しかったです。

朝は曇り空でしたが、だんだん良いお天気になり、少し汗ばむ

待合室のトイレが 新しくなりました！



待合室に洋式トイレが1つしかなく、ご不便をおかけしておりました。
みなさんの声にこたえ、このたび、女性用和式を洋式に、男性用を小便器と洋式に改修いたしました。

九月二十七日(日)、尼崎公害患者・家族の会の日帰り転地保養「ぶどう狩り」に、中田院長、山本顧問はじめ、職員三人で同行しました。

二台のバスに乗り、まずは堺市にある「さかい利晶の杜」へ行きました。千利休の利と、与謝野晶子の晶をとって名付けられたそうです。今年オープンしたばかりの館内を見てまわり、お茶席で和菓

が、デザートはやはり別腹のよう。一房、二房とみなさんペロッと食べていました。ベリリーAという品種のぶどうは小粒でとても甘く、美味しかったです。

総務 水岡 直美

転地保養 尼崎公害患者 家族の会

ぶどう狩りに 行ってきました



中国残留邦人支援の 取組みの中の 戦後七十年



問診の通訳をする石原さん

野村医院では六年前から中国残留邦人の医療支援をすすめるために、残留邦人二世の石原さんを通訳兼総務として迎えました。石原さんのお母さんは、ハルビン市阿城区で養父母に育てられました。石原さんを含め六人の子どもたちには苦しい生活の中でも学校に通わせてきました。一九八五年の訪日調査では身元が判明し

「中国残留孤児」と聞き、テレビや新聞で肉親との再会を抱き合って喜ぶ姿が報道されるのを記憶されている方もいることと思います。戦前、日本政府が中国を侵略し「満州国」に多くの日本人を送り込みましたが、終戦前後の混乱の中、多くの子どもが取り残されました。戦後七十年の談話の中で安倍首相は「中国に置き去りにされた三千人近い日本の子供たちが、無事成長し、再び祖国の土を踏むことができた事実を」と残留孤児のことにふれました。しかし、民間レベルによる支援をのぞき、日本政府による残留孤児の訪日調査が開始されたのは、実に終戦から三十六年



ジャオ ウェイ 清さん

患者のひとりジャオさんは二〇〇八年に帰国されました。その後の生活についておうかがいしましたが「つらいことは何もなかったです」とくりかえし穏やかな笑みを浮かべておられました。いくつかの言葉を飲み込まれているのか、想像もできません。野村医院という下町の医療機関が残留邦人の医療支援に取り組むことがこれほど喜んで迎えられる、職員としてうれしく思うと同時に、その背景にある残留邦人の問題に目を向け、学んでいくことの大切さを痛感しました。

ました。「あと十年、二十年訪日調査、帰国支援が早ければ」と石原さん。共に帰国したお姉さん四人は中国に戻りました。石原さん自身も将来がみえず、中国に戻ろうかと考えていた頃に、支援者の方をおし、野村医院での通訳の仕事を紹介されました。石原さんは昨年には日本語検定一級をとり、今では電話応

第5回

聞きとり・文

受付 石田 千絵

赤とんぼの里

体操教室



ヨガ講座



宮田由理子講師

九月四日(金)、赤とんぼの里にて出前講座が行われました。今回は、日本ヨガ連盟に所属している宮田由理子講師による「ヨガ」でした。

がら行う動作のことです。動作中、痛みを感じたら身体が拒否しているので、途中で動作をやめてもいいそうです。まず腹式呼吸を、ウエスト、バスト、鎖骨を意識して深く行い、呼吸筋を伸ばす動作を行いました。普段意識して呼吸していない方は筋肉が固くなっているので、手でさすりほぐしながら行うと効果的です。

次に「セツバンダーアーサナ」と言う動作を行いました。これは仰向けに寝て膝を立て、膝と膝の間は拳一つ分あけ、肛門をキュッと閉めて一センチ位引き上げる動作です。日々繰り返し行う事で骨盤底筋を鍛えます。尿もれを緩和する為にはこの筋肉がとても大切です。

今回は喘息患者さん向け

New Face 新入職員紹介



ハウスのむら厨房スタッフ
寺西眞佐子

八月二十四日より、地域生活支援ハウスのむらに厨房・調理補助として配属になりました。寺西眞佐子と申します。

八月二十四日より、地域生活支援ハウスのむらに厨房・調理補助として配属になりました。森本方子と申します。



ハウスのむら厨房スタッフ
森本方子

が、どうぞよろしく願い致します。

ご迷惑をおかけすること

も多々あるかと思ひます

願ひ致します。

に、呼吸を楽にする為、呼吸筋を中心にヨガの指導がありました。

初めてのヨガ講座でしたが、皆さんとても好評でした。

外来看護師

野口 順子

尼崎社会保障推進協議会二〇一五年定期総会

記念講演 国民健康保険ってどんな制度？

目的、しくみ、運用の実態、今日の課題は

九月二十七日(日)、尼崎中小企業センターにて尼崎社会保障推進協議会の定期総会が行われ、その中で、三重短期大学教授の長友薫輝氏が「国民健康保険ってどんな制度?」目的、しくみ、運用の実態、今日の課題は」と題して、記念講演を行いました。

日本の医療保障は①公的医療保険による皆保険体制②医療提供体制の二つによって実



抑制政策が中心で、社会保障を自己責任や助け合いに還流するものになっています。国保については、新たな医療費抑制政策として国保の都道府県単位化がされ、都道府県が市町村に対し、医療費水準を下げることを誘導するような仕組みがつくられます。国保の安定のための財政支援策として三

四〇〇億円が支出され、一人当たり約一千万円の財政改善効果が目に見えています。市町村の独自負担である法定外

減らすことに使われると保険料軽減にはつながらないため、保険料軽減に使うように求める運動が必要になります。

そもそも社会保障とは自己責任や助け合いではどうしようもない問題への社会的対応として生み出されたもので、社会保障における公的責任からの脱走を図る政策は歴史的逆行となる、という認識に基づいた政策展開が必要になります。地域で医療保障・介護保障をつくる視点を持ち、国保改善の運動を高めて、住民の声が生きる地域づくりを進めましょうと話がありました。

総務 楠 良寛

手芸教室の一品

ふくろうのポケットティッシュ入れ



親子岡持ち



みさき漁さんの似顔絵教室
ギャラリー



のむらフェスタで行うフェイスペイントの練習中です

第180回 栄養教室

脂質異常症が気になる人の食事

九月十九日(土)、ハウス 教室が行われました。
のむらにて、第一八〇回栄養



今回のテーマは、脂質異常症が気になる人の食事です。メニューは、ご飯、秋刀魚の塩焼き、ほうれん草のお浸し、さつま芋の煮物、わかめとえのきのみそ汁、季節のくだものはぶどうです。

ポイント、

- ①青魚の油はEPA・DHAを含み、LDLコレステロールを下げてくれます。今回は、今が旬の秋刀魚を使用しています。
- ②食物繊維には、余分な油や老廃物を、便とともに
- ③炭水化物と糖分の摂りすぎに気を付けましょう。
- ④高エネルギーにならないようにしましょう。

食欲の秋ですが、食べすぎには注意したいものです。とはいえ、秋刀魚、松茸、秋ナス、カツオ、秋鮭、イワシなど、美味しいものがたくさんある季節です。食材に感謝しながらいただきます。

外来看護師 浦 千秋

健康一口アドバイス

307

秋は運動会のシーズンです。張り切って競技に参加したものの身体が動かず、つまずいたり転んでしまったりして恥をかった、そんな経験をする人も少なくないはず。その理由は、

運動会で
転ばないために

持ち上げるといった動作で使われる筋肉です。ここが加齢や運動不足に伴い衰えると、走った時に身体がぐらついてしまい、脚が十分に上がらないので、つまず

筋肉と神経系統の衰えにあります。
走る時に重要な筋肉の一つに「腸腰筋」という筋肉があります。腸腰筋は、姿勢をキープする、脚を前に

きやすくなります。また、脚を素早く交互に持ち上げる、後ろに蹴り出すといった一連の動作に必要な神経系統は、使わなければその分衰えていきます。普段走

訪問看護師 戸崎理聖子



栄養ニュース -186-

健康な髪を保つ
栄養について

管理栄養士 笠井 裕美

夏の終わりから秋にかけてなんとなく「抜け毛が多いな」と感じる方もおられるのではないのでしょうか。強い紫外線の影響や季節の変わり目で体調を崩しやすくなったり、夏にたまった疲労による体力の低下や、ストレスが重なったりすることで髪が抜けやすくなります。

短歌

海外で戦争出来る国への道

九条を持つ国として羞ずかしい
死の商人が高笑いする
戦争法強行採決許さじと
老若男女声を揃えて！

—西澤 求甫—

健康情報

(兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

10月のテーマ

- 月曜日 子どものインフルエンザ
- 火曜日 よく噛むことと認知症予防
- 水曜日 C型慢性肝炎治療の進歩
- 木曜日 家での誤った応急処置
- 金土日 脳卒中の予防について

*12日月曜日は、金土日のテーマを放送します

TEL フリーダイヤル 0120-979-451

お知らせ

第181回 栄養教室

◎とき 10月24日(土)

◎ところ 地域生活支援

◎参加費 500円

◎とき 10月19日(月)

◎ところ 午後1時

◎参加費 500円

◎とき 10月28日(水)

◎ところ 午後1時

◎参加費 300円

生花教室

◎とき 10月21日(水)

◎ところ 午前10時

◎参加費 500円

◎とき 11月5日(木)

◎ところ 午前10時

◎参加費 300円

◎とき 11月11日(水)

◎ところ 午前9時半

◎参加費 300円

似顔絵教室

◎とき 11月5日(木)

◎ところ 午前10時

◎参加費 300円

◎とき 11月5日(木)

◎ところ 午前10時

◎参加費 300円

◎とき 11月5日(木)

◎ところ 午前10時

◎参加費 300円