



since1954

のむらだより



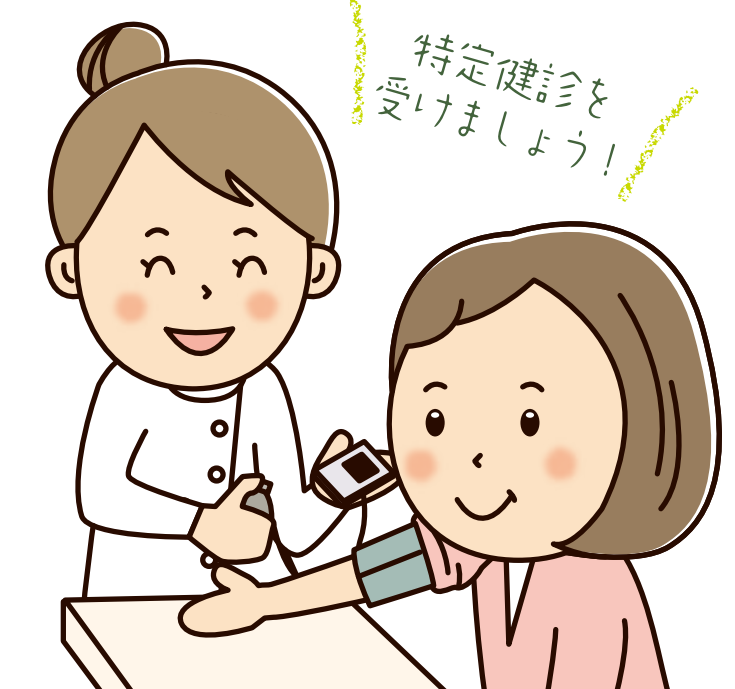
発行所 ● 医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 <http://www.shuwakai-nomura.or.jp/> 発行人 ● 平野 学

特定健診受診券（尼崎国保）

質問票

特定健診や後期高齢者健診は、一年に一度受けることができ、主に高血圧、糖尿病、脂質異常症など慢性疾患の予防、重症化を防ぐことに重点をおいた健診です。

市の健診は野村医院で！



受診の仕方は次のとおりです。

1 健診を無料で受けることができます

イ、尼崎市民健康保険加入の四十歳以上七十四歳以下の方

尼崎市から送られた受診券裏側の質問票を記入のうえ、受診券と保険証を窓口にご提示ください。

ロ、尼崎市在住の後期高齢者保険加入の方

窓口で保険証をご提示いた

だき、「健診希望」とお伝えください。尼崎に提出する質問表への記入が必要です。で、窓口でお渡しいたします。

2 一部負担金が必要な場合があります

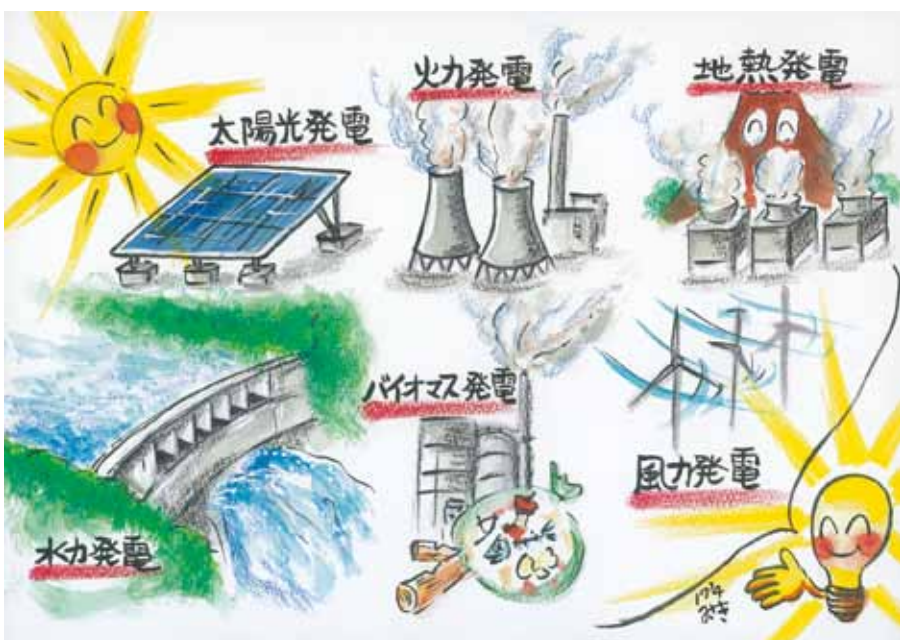
イ、協会健保等、社会保険加入者の扶養家族の方

健診は保険組合によって負担金に違いがあります。ご加入の保険の受診券と保険証を窓口にご提示ください。共通の質問票への記入が必要です。で、窓口でお渡しいたします。

※保健指導は予約制です。特定健診について不明な点がございましたら、電話、窓口で気軽にお問い合わせください。

特定健診担当・受付

石田 千絵



電力は原発のみならず

みさき漁

ふれあい

●我が家は四月から関西電力から電気を買うのをやめて、原発電力の比率が少ないコープでんきに変更。東京電力の福島第一原発事故から六年が経過。この間、関西電力があの事故に学んで原発より再生可能エネルギーを重視することを期待してきましたが、大飯原発に続いて高浜原発の再稼働へ動き出しました。現状を見れば、原発が動かなくとも電気は足りています。メルtdownによる避難者は今も十二万人余り（復興庁発表）、「アンダーコントロール」されていない事故現場。それらを見て、国民の多くは再稼働反対です。しかし、関西電力は、市民の不安や節電努力を無視して原発への依存度を強めています。

●二月二十七日、朝日新聞は「福島原発事故の賠償費」が私たちの電気代に上乗せされている事実を報道。東京電力が起した事故の賠償費を（原発を持つ）電力会社が分担する仕組みを解説し、関西電力の利用世帯は年間一十二二円の負担。この国の指導する賠償負担金制度は、東京電力の事故責任（加害者責任）をあいまいにするばかりか、事故を起こした原発の廃炉費用を国民みんなで分担する道にも通じます。おかしいです。だから「I」と言います。（S・Y）



雛祭りに先がけて、二月十七日にデイサービス利用者の方々の手で、立派な雛飾りができました。いくつになっても心ときめく時です。

ハウスのむらのひなまつり

恒例行事



雛祭りに先がけて、二月十七日にデイサービス利用者の方々の手で、立派な雛飾りができました。いくつになっても心ときめく時です。

三月三日当日は、厨房職員総出で恒例の雛寿司とハマグリ吸い物を用意しました。ちらし寿司を卵シートで包み、雛寿司の顔はウズラ卵で作ります。時間と手間がかかりますが、可愛くできました。昨年からデイサービスを利用している奥谷さんは、今回初めて雛寿司を食し「可愛かったよー!」とのこと。どこから食べました?と聞くと、ウフッと笑い「顔から食べた」と答えるなど、楽しいひと時でした。また来年もがんばります。

厨房 四方 静子



第十二回 アスベスト被害からのちと健康を守る 尼崎の会総会

三月十一日(土)、尼崎市立小田公民館大ホールにて、「アスベスト被害からのちと健康を守る尼崎の会」の第十二回総会が行われました。

「アスベスト被害からのちと健康を守る 尼崎の会」とは

大手機械メーカー「クボタ」旧神崎工場周辺でアスベスト(石綿)による深刻な健康被害が明らかになった「クボタショック」を受けて、二〇〇五年十二月、被害者の救済、国や加害企業の責任追及、有効な検診制度の確立を求めることなどを目的に結成されました。

アスベスト(石綿)とは

天然にできた鉱物繊維で、鉄骨造建築物などの軽量耐火被覆材の他、様々な物に耐火、断熱、防音の目的で使用されています。その繊維は極めて細く、吸い込むと肺の組織内に長く滞留(潜伏期間は平均四〇年)し、肺がんや悪性中皮腫などの病気を引き起こします。

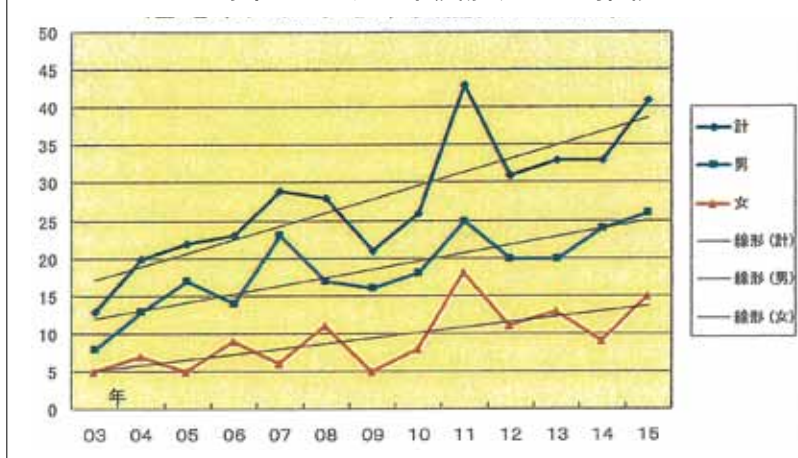
尼崎市でのアスベスト被害状況

尼崎市は、在住者の中皮腫死亡者が二〇一五年では四十一人、全国平均の一〇倍以上の死亡リスクとなっており、旧神崎工場のあった小田地域に限定すれば三〇〜五〇倍にものなるハイリスク地域となっています。潜伏期間の長さから発症のピークは二〇二八年頃といわれており、さらなる被害の拡大が見込まれています。

被害者に寄り添い 救済に全力をつくすことを総会で確認

総会では、日本共産党の堀

尼崎市における中皮腫死亡の推移



内照文衆議院議員が「アスベスト問題と国の姿勢」と題して講演。森友学園問題や南スーダンからの自衛隊撤退などの重要課題にふれながら、アスベスト被害者救済の活動について報告しました。

講演のあとは、この間の活動報告などが行われ、今後の活動方針として、引き続き被害者に寄り添い救済に全力をつくすこと、国・加害企業の責任を問う完全救済を目指すこと、アスベスト被害の風化を許さず被害実態を全国に発信すること、国・市の責任で疫学調査を急ぎ継続した検診が受けられる仕組みづくりを進めることなどを満場一致で確認しました。

総務 楠 良寛

みさき漁さんの似顔絵教室 ギャラリー



生徒さんの作品



講師 田中アキエ

生花教室



赤とんぼの里
体操教室



最初に、指先、指の間の水かき、手、二の腕を揉んでほぐして、次に腹式呼吸を行いました。その後、音楽に合わせて「北国の春」と「街のサンディッチマン」をうたいました。『季節が都会ではわからないだろうと

音楽療法に初参加の方と中西講師のかけ合いが楽しくて笑いが絶えず、あっという間に時間が過ぎてしまいました。適度に体を動かしたり、歌をうたったりして、心も体もリラックスできたようでした。

総務 水岡 直美

総務 水岡 直美

ヒートショック 温度差にご注意！

保険医協会
金楽寺健康教室

入浴中の死亡の主な原因は①虚血性心疾患などの心臓病、②脳血管障害、③溺死などがあります。年間一万九千人の方が亡くなっています。まだまだ肌寒い日が続いているので、留意しながら入浴しましょう。

外来看護師 浦 千秋

手芸教室の一品

シールはり絵・竹かご吉祥花



リール付きパスケース



安心して医療が受けられるように…一緒に考えてみませんか？

2つの取り組みを すすめています

「クイズで考えればグルメ商品があるかも!？」

「クイズで考える日本の医療・2017年春」と、今、計画されている医療・介護の負担増の中止を求める請願署名に取り組んでいます。

みなさんのご協力をよろしくお願ひいたします。

[illegible][illegible]

第197回 栄養教室

貧血が気になる人の食事

三月十八日(土)、ハウスが行われました。今回のテーマは「貧血が気になる人の食事」です。メニューは、ちらし寿司、菜の花の白和え、澄まし汁、季節の果物は苺です。



ポイントとは、①鉄分はしっかりと摂りましょう。緑黄色野菜に多く含まれています。②血液は鉄分だけでなく、たんぱく質、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、銅などから作られます。ちらし寿司はフランスの良い食材を使っています。③ビタミンCは鉄を吸収しやすい形に変えてくれます。④酢は胃粘膜を刺激し、

作ってみよう栄養教室での一品

菜の花の白和え



《作り方》

- ①菜の花は塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、ざるに冷まし、2cm長さに切る。
- ②ボウルに水切りした豆腐を入れ、泡だて器でよく混ぜ、Aを加えて、全体がなめらかになるまでさらによく混ぜる。
- ③②に①を加え、軽く和える。

ひとり142kcal

※菜の花は抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eを豊富に含み、特にビタミンCはほうれん草の4倍近く含まれます。免疫力を高め、美肌効果もあります。

- 材料(2人分)
- 菜の花.....1束
 - 絹ごし豆腐...100g
 - 練りごま.....大さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1
 - 砂糖.....小さじ1
 - 塩.....少々

胃酸の分泌を高め、鉄の吸収を良くしてくれます。ちらし寿司には、人参、椎茸、穴子、絹さや、錦糸卵を使い、菜の花の白和えは、菜の花、絹ごし豆腐を、練りごま等で和えます。澄まし汁は、

厨房 景山 菊江

健康一口アドバイス

325

を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは、だるさが続く、すぐ疲れる、寝つきが悪い、または良く眠れないなど、心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。

春はメンタルの乱れに要注意!

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面

心のバランスを整えるために、「起きる時間」「寝る時間」「朝食の食事の時間」を毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートでも忙しく過ぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を

栄養バランスの良い食事をとって、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないように心がけましょう。旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。



「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

季節の変わり目のこの時期、充実したプライベートタイムを過ごして、体も心も健康に過ごせたらいいですね。

リハビリ助手 看護師

濱口 友香

栄養ニュース -202-

ストレスがたまるときの栄養について

管理栄養士 笠井 裕美

テンやたんぱく質を摂取しましょう。特にビタミンCは抗ストレスビタミンとも呼ばれ、体を活性化し、ストレス耐性を高める作用があります。また、乳製品や小魚、大豆製品に多く含まれるカルシウムや、海藻類や魚介類に多く含まれるマグネシウムは、不十分なリフレッシュ法を持てると神経を興奮させ、イライラの原因となりますので、不足させないことが大切です。

健康情報

―テレホンサービス―

- 月曜日 親と子の性教育
- 火曜日 中高年のうつ病と自殺
- 水曜日 肩こりと枕
- 木曜日 ED(勃起不全)治療薬の注意点
- 金土日 蕁麻疹

TELフリーダイヤル 0120-979-451

短歌

1954年3月1日 ビキニ・デーを忘れない!

あの日には太陽が二度昇ったとビキニ被爆の生証人はこの日から原水爆の禁止をば訴え続け六十二年

―西澤 求甫―

お知らせ

第198回 栄養教室

○とき 4月15日(土)

○ところ 地域生活支援ハウスのむら

○参加費 500円

○とき 4月12日(水)

○ところ 野村医院

○参加費 300円

○とき 4月19日(水)

○ところ 午後1時

○とき 4月26日(水)

午後1時

野村医院

2階会議室

参加費 300円

生花教室

○とき 4月19日(水)

○ところ 午前10時

○とき 4月12日(水)

○ところ 午後1時

○とき 4月26日(水)

○ところ 午後1時

○とき 4月26日(水)

○ところ 午後1時

午前9時半

※申し込ごさいませんが、

生花教室・手芸教室は現在、定員超過のため新規

募集はしておりません。

※5月はお休みします

似顔絵教室

※5月はお休みします

