



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

今年も、サツマイモをたくさんいただいたので、焼き芋大会を開催しました。女性の参加者は、濡らした新聞紙にサツマイモを包み、それをアルミホイルで包む作業を行いました。普段は出番の少ない男性の参加者も今回は重要な役割を担い、炭をおこし火加減の調整役を担当しました。しば

診療を終えた檜垣理事長も参加しましたが、準備中で食べられません残念でした。
社会福祉士 藤原 節子



●地域交流イベント 今年も「焼き芋大会」を開催しました！



雨が心配でしたが、その日だけ見事な晴天に恵まれ、気持ち良く楽しむことができました。利用者さんの殆どが参加し、ご家族さんもおたくさん来て、みなさん大変喜んでいました。殆どの方が一度は行ったことがあるようで、昔を思い出しながら、小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

地域生活支援 ハウスのむらだより

小規模多機能型居宅介護のむらから、今年は京都の太秦映画村へ日帰り旅行に行きました。

日帰り旅行で 京都太秦映画村へ



たが、その日だけ見事な晴天に恵まれ、気持ち良く楽しむことができました。

利用者の皆さんの殆どが参加し、ご家族さんもおたくさん来て、みなさん大変喜んでいました。

殆どの方が一度は行ったことがあるようで、昔を思い出しながら、小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

帰りのバスの中では、来年はどこに行こうかと早速盛り上がっていました。

一日しっかり堪能した後、帰りのバスの中では、来年はどこに行こうかと早速盛り上がっていました。

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

年末年始の診療日程のお知らせ

12月29日（金） 平常通り診療

30日（土）
31日（日）
1月1日（月） } 休診

1月2日（火） 午前のみ診療
午前9時～12時
3日（水） ※12時までに受付をすませてください。

1月4日（木） より平常通り診療

※リハビリは12月29日（金）まで平常通り。12月30日（土）から1月3日（水）までお休みします。

※ハウスのむらは12月30日（土）から1月3日（水）までデイサービスと訪問看護がお休みします。

年末年始の診療は上記の通りとなっております。休診に際しましては、ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力お願いいたします。



祝アイキャン受賞

みさき漁

ふれあい

●今年のノーベル平和賞は国際NGO核兵器廃絶国際キャンペーン（ICANN）アイキャンに贈られます。今年の年末を飾る嬉しいニュースです。ノーベル委員会は、授賞理由として「核兵器の破壊的な人道的結末に注目を集めた」「核兵器を条約で禁止する努力をした」と発表。アイキャン事務局は、核兵器禁止条約の実現に貢献した「広島・長崎の被爆者と世界中の核実験被害者」への賛辞であると強調し、「胸を締め付けられる証言や惜しみない活動が（核兵器禁止条約という）画期的な合意をもたらした」と声明。アイキャンは、広島・長崎の被爆者の声や証言を中心にして、原爆症の医学的な分析を行い、核兵器の非人道性を訴えた「核戦争防止国際医師会議」の呼びかけで、二〇〇七年に生まれた国際組織です。一〇一か国にまたがる四六八団体の連合体ですが、この平和賞の授賞の主人公は被爆者です。十二月十日の授賞式には広島・長崎の被爆者が招待され、喜びの演説をされるはず。恒久平和を願うメッセージが発信されるでしょう。みんなで熱い拍手を送りましょう。（S・Y）

尼崎公害患者・家族の会 日帰り転地療養

淡路島 みかん狩り

十一月五日、尼崎公害患者・家族の会の日帰り転地療養が行われ、当院から檜垣理事長とお子さん二人、山本顧問



午前中は淡路ワールドパークONOKORO(オノコロ)へ行き、自由行動でパークを散策。
午後、平岡農園へお待たせのかねのみかん狩りに行きました。簡単に説明を受けた後、各自が好みに選んだ木からハ

とお孫さん、職員二人とその家族が参加しました。
天候に恵まれ、雲一つない秋晴れの中、参加者を乗せたバスは明石海峡大橋を渡り淡路島へ。



サミでみかんを収穫。その場で味見をしながら、より甘いみかんを求めて、たくさんのみかんを収穫しました。帰りにはお土産のみかんもいただき、一日たっぷり楽しんだ旅でした。

総務 楠 良寛

尼崎市社協会館で開催された 尼崎福祉合同活動展



小規模多機能型居宅介護のむらから
出品しました

アルコール関連問題を 考える会準備会に出席

十一月十日、サンシビック尼崎大会議室において尼崎アルコール関連問題ネットワークを考える会準備会が行われ、当院より精神科医師、訪問看護師、相談員の三人が参加しました。
市内にはアルコールに関連する問題を抱えている方が意外に多くいるのですが、その



新田看護師

来年は市民公開セミナーも行う予定とのこと、ぜひ多くの方に参加してほしいと思います。

社会福祉士

藤原 節子

神戸ひまわり号に参加して



た。
今回は五号車のA班で十三人の仲間と出会いました。行きの列車で目印の「班の旗」を作り、お弁当を食べたら、もう倉敷に到着。皆で早速散策に行きました。

お天気も良く、着物姿の女性や七五三の子供達がたくさんいました。大原美術館や白壁の川べりを散策し、お土産を買いながら、道に迷ってはぐれながらも、ご当地クイズを全員で頭をひねって必死で解き、A班は同点三位に。そして、じゃんけん勝ち抜き、景品が全員に当たりました。「ワー良かった、嬉しい！」と皆で大はしゃぎ！
帰りの車内では、うたごえの方や飛び入りの「ハーモニカボランティア」の方と歌を

十一月十二日に行われた「フレンド・シップ・トレイン」第三十一回神戸ひまわり号in倉敷美観地区に、ボランティアで参加させて頂きました。
尼崎と姫路のひまわり号が終了して、兵庫県では神戸ひまわり号のみとなっています。当院は神戸ひまわり号の賛助団体でもあります。



介護タクシーもない時代なので、自宅から駅までの送迎だけを担当する「ひまわりに乗らないボランティア」もあった事などを思い出しました。
今回が初参加という看護師さんと一緒に、医療従事者や介護従事者のボランティアは、体に障害のある方々にとっては、そこにいるだけでとても安心するということをおぼろげに学びました。

総務 立石 智子



誰もない場所で

今年は冬の季節が駆け足でやってきた。今回の花材は、寒桜、黄すかし百、寒桜の小さい蕾が、小枝でふるえながら咲き始めています。白菊と黄すかし百合が寒桜に「大丈夫よ。横には私、足元には黄すかし百合さんと私の兄弟たちが守っているよ」「そうよ。今は貴女が暖かい春を連れてきてくれるのを、皆が楽しみにしているのよ。頑張って貴女の可愛らしさを、皆に見せてあげましょ」と声をかけているかのようです。

誰もない机の上で、こんな会話が聞こえてきませんか？

講師 田中アキエ

生花教室



赤とんぼの里 体操教室



痛いけど後で楽になるヨガ

十一月十日、赤とんぼの里にて出前講座が行われました。今回の講師は、日本ヨガ連盟の宮田由理子氏でした。

まず、足裏からふくらはぎ、太ももまで、下から上へとマッサージした後、体が軽くなり楽になります。

「痛いけど後で楽になった」と好評だったのは、寝転んだまま片腕をバンザイして、もう片方の手で脇の下の真ん中の固い所をきつくゴリゴリ押し揉む方法で、肩こりが楽になりました。手のひらで体をさするだけでもリンパの流れが良くなるそうです。

テレビを見ながらでもできるのでお試下さい。ヨガをした後は、体が軽くなり楽になります。

総務 徳士美由紀

第164回

糖尿病教室

棒体操・一日三食の割合について



十一月二十日、第一六四回糖尿病教室が開催されました。

はじめに、前田理学療法士より棒体操の指導がありました。ラップの芯などの棒を使って、上肢運動(体を伸ばしひねる)や、股の下・背中での棒の受け渡しなどを行い、転倒予防を目的とした運動を無理せず楽しく続けてほしいと話がありました。

笠井管理栄養士からは、一日三食を規則正しく、三・四・三の割合で食べることに話がありました。糖尿病予防の食事は、一日三回、決まった時間に食えることによって、血糖値を正常に保つことが大切です。このリズムが乱れると臓器に負担がかかります。

手芸教室の一品

シールはり絵・クリスマスリース



朝・昼・夕の割合は三・四・三がベストです。朝食はシリアルやパン、ゆで卵など、用意しやすく食べやすいものを。昼食は活動量が多い上、夕食まで時間があるため、少し多めでも大丈夫です。夕食は食物繊維の多い食品を中心に、ゆっくりと食することも重要です。外来看護師 浦 千秋

似顔絵教室のみなさんの作品も展示されました！

第二十二回笑像画展



この笑像画展には、週刊朝日に連載されている「山藤章二の似顔絵塾」に掲載された人、掲載された人が受け持つ似顔絵教室等のみなさんの作品が展示されます。

日頃、よく知っている患者さんや地域の方の作品をゆっくり鑑賞できる機会は少ないので、ずらりと並んだ作品に思わず「わあ、上手だなあ」と感心ひとしきり。

「教室のみなさんと一緒に展示でき、とてもうれしい」と土肥さん。

受付で月々水、金曜日の午前中に窓口にいる土肥良枝さん。毎月第一木曜日にハウスのむらで開催している似顔絵教室の講師であり、「みさき漁」のペンネームで、各種イベントやNHK似顔絵教室の

受付 石田 千絵

第203回 栄養教室

貧血が気になる人の食事

十一月十八日、ハウスのむらにて第二〇三回栄養教室が

開催されました。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、

ブリの煮付、ほうれん草の桜えびのせ、栗ご飯、えのきと三つ葉の味噌汁、季節の果物はみかんです。



貧血に良い食べ物は、鉄分を含む食べ物、動物性食品に含まれる鉄分が効果的です。今回は、ほうれん草、ほうれん草の桜えびのせ、栗ご飯、えのきと三つ葉の味噌汁、季節の果物はみかんです。

みかんに含まれています。ほうれん草を大量に茹でて、砕いた桜えびと合わせます。桜えびの食感と風味がよいアクセントとなりました。

栗ご飯、えのきと三つ葉の味噌汁に、秋の味覚を感じることができました。

受付 大川久美子

作ってみよう栄養教室での一品

ほうれん草の桜えびのせ

〈作り方〉

- ①ほうれん草は熱湯でゆでる。水にとり、3cm長さに切って水気を絞り、ほぐす。
- ②桜えびは耐熱容器に入れて電子レンジでラップをかけずに40秒加熱し、冷めたら指で軽くつぶす。
- ③混ぜ合わせたAで①を和え、器に盛って②をのせる。

ひとり23kcal

※桜えびは殻や内臓ごと食べられるので、骨をつくるカルシウム、細胞成分として重要なマグネシウム、鉄、亜鉛など、重要な栄養成分が多く含まれています。



■材料(2人分)

- ・ほうれん草……………150g
- ・桜えび……………大さじ2
- ・醤油……………小さじ1
- A { 水……………小さじ1
- 顆粒和風だし……………少量

健康一口アドバイス

333

これから冬にかけて、病原体(細菌・ウイルスなど)が肺に入って感染し、肺炎にかかりやすい季節になります。これまで長い間「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の三つが日本の三大

肺炎について

は順位が逆転、肺炎が第三位となっています。特に高齢者の肺炎は重症化しやすいので、注意が必要です。★肺炎の主な症状は:①三十八度以上の高熱と強い咳が数日続き、症状が良くな

死因と言われ続けてきましたが、近年その流れが変化し、脳血管疾患による死亡数が年々減少する一方で、肺炎による死亡数が増加しています。平成二十三年に

★肺炎の予防に大切なこと:①十分な睡眠と栄養バランスの良い食事をする。②

訪問看護師 新田真理子



栄養ニュース -210-

風邪を引いた時の食事

管理栄養士 笠井 裕美

風邪の原因の大部分はウイルスの感染ですが、栄養バランスが崩れていたり、睡眠不足や疲労が重なったりすると、ウイルスに対する抵抗力が低下して風邪を引きやすくなります。風邪の予防や治療には、体に抵抗力をつけることが必要です。

時は、粘膜を強くするたんばく質とビタミンA、Cが大切です。やわらかくすりつぶす、とろみをつけるなどしないよう部屋を暖め、温かいで、口当たりを良くし、むせをなくしましょう。茶碗蒸しや湯豆腐、ゼリーなどがおすすめです。

外出から帰ったら、手洗いうがいをし、体を冷やさず、食べ物を食べて、早めに寝ましょう。休養と睡眠を充分にとりましょう。

健康情報 (兵庫県保険医療協会)

—テレホンサービス—

月曜日 キラキラしたものが見える病気の兆候と光線症

火曜日 インフルエンザ(人工菌根)治療とは

水曜日 海外から持ち込まれる感染症

木曜日 スキー・スノーボード外傷

金曜日 放っておくと怖いめまい

〔年末年始のテーマ〕(12月28日(木)～1月8日(月))

高齢者の入浴中の突然死

TELフリーダイヤル0120-979-451

短歌

今年の国連決議日本案は

きつぱりと長崎市長が言い切ったこの提案は核保有国か?!

核禁止条約ぬきの提案は世界が笑う恥かしきもの

—西澤 求甫—

お知らせ

第204回 栄養教室

○とき 12月16日(土)

○ところ 地域生活支援ハウスのむら

○参加費 500円

第165回 糖尿病教室

○とき 12月18日(月)

○ところ 午後1時、野村医院

生花教室

○とき 12月6日(水)

○ところ 12月20日(水)

○参加費 300円

手芸教室

○とき 12月13日(水)

○ところ 午前9時半、クリスマス会

○ところ 12月27日(水)

○ところ 午前9時半、

似顔絵教室

※1月はお休みします

※申し訳ございませんが、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。

