



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



大物主神社例祭が七月二十一日に行われ、野村医院・ハウスのむらは今年も屋台を出店し参加しました。毎回好評のチヂミ、かき氷に、今年は朝ドラで話題となった五平餅を販売しました。患者さんやデイ・小規模の利用者さんのかき氷を食べながら、からたち幼稚園「ドドンコクラブ」の和太鼓を楽しんでいました。職員も地域の行事に参加できる年一回の貴重な機会となりました。

地域交流 イベント

大物主神社例祭に今年も 屋台で参加

っています。今年は特に気温が高く、暑さが厳しかったのですが、準備からボランティアアさんにお手伝いいただきありがとうございました。来年もよろしく願います。

社会福祉士 藤原 節子



夏期診療時間 変更のお知らせ

下記の期間、診療時間が変更となります。午後の診療時間が短くなりますので、ご注意ください。

8月9日(木)～15日(水)

午前診療：午前9時～12時

午後診療：午後2時～5時

* 8月11日(土・祝)
と8月12日(日)は
午前9時～12時のみ
の診療となります



国際平和を求めて

みさき漁

ふれあい

●猛暑の八月到来です。戦争のない平和な暮らしを噛みしめる季節。去る六月二十三日は沖縄「慰霊の日」。糸満市の摩文仁の平和祈念公園では、沖縄全戦没者追悼式が行われました。その式典での、相良倫子さん(浦添市港川中学校三年生)が朗読した詩文「生きる」がとても感動的でした。一部を紹介します。♡「心から、誓う。私が生きていく限り、こんなにもたくさんさんの命を犠牲にした戦争を、絶対に許さないことを。もう二度と過去を未来にしないこと。全ての人間が、国境を越え、人種を越え、宗教を超え、あらゆる利害を超えて、平和である世界を目指すこと。生きる事、命を大切にできることを、誰からも侵されない世界を創ること。平和を創造する努力を、厭わないことを」(摩文仁の丘の風に吹かれ、私の命が鳴っている。過去と現在、未来の共鳴。鎮魂歌よ届け。悲しみの過去に。命よ響け。生きゆく未来に。私は今を、生きていく♡人々の命を脅かす要因のひとつに戦争があります。この詩文は戦争の悲惨さと不戦を訴える歌です。私たちは、沖縄からの呼びかけに真摯に応え、国際平和を誠実に求めて行かねばなりませんね。(S・Y)

第51回兵庫県平和美術展

平和の壁に花一輪を



七月十八日から二十二日まで、兵庫県民会館で第五十一回兵庫県平和美術展が開かれました。

平和であってこそ表現の自由が守られる、再び戦争の惨禍を繰り返さないようにと、毎年夏に開かれ、絵画だけでなく、彫刻、書、写真、絵手

紙、切り絵など多様性にあふれた美術展です。

お連れ合いを亡くされてから自炊するようになった八十代の男性は、メニューの写真をお爺さんの料理」として出展されています。毎年楽しみにされているファンの方も



方も水彩画を出展されていて、開催場所は神戸ですが、どなたでも出展できるとも身近な美術展です。

サークルや趣味で様々なことに取り組んでおられるみなさんも、来年はぜひ出展してみたいかでしょうか。

受付 石田 千絵

国民平和 団体が大行進

七月九日、国民平和大行進が尼崎を通過(六十五日目)するのに伴い、法人から笠井・橋本・本荘・立石の四人が参加しました。尼崎市役所前の集會では、尼崎市長や通し行進者の南友佳子氏(京都平和委員会)、二〇一八年国際青年リレーから参加したミシダナオ島のライダー・ムーサ氏があいさつしました。武庫川までのコースに、尼崎市内の四つの保育園の園児をはじめ、たくさんの市民、団体が参加しました。

総務 立石 智子

土曜日までの大雨から一転、夏空のもと、はじめて平

幅広い参加者 に驚き

和行進に参加しました。暑い中、歌を歌いながら歩いていく方や保育園児など、幅広い年代の人達に参加していたことに驚きました。

外来看護師 橋本 薫

久しぶりに参加しました。高齢の方も参加されており、その一歩の重み、平和への願いの重みを感じ、引き継がなければならぬと感じました。

管理栄養士 笠井 裕美



フィリピンから来たムーサ氏を囲んで

4人の職員が参加



感じた 一歩の重み

恒例となった平和行進に今年も参加させてもらいました。例年になく暑い酷暑の中、大勢の方達が参加し、遠くはフィリピン・ミンダナオ島よりイスラム教の女子大生の参加や、東京からずっと行進を続けている方など、平和の願いを込め心一つに行進をしました。今も世界のどこかで戦争やテロの犠牲になっている人々に、いつか平和が来ることを願って、一歩一歩、歩いてきました。

訪問看護師 本荘 紀子



災害募金

ご協力ありがとうございました

日本赤十字を通じて13,101円を平成30年7月豪雨災害義援金に寄付しました。

ありがとうございました。引き続きよろしく願いします。

振替払込請求書兼受領証

口座記号番号 001308

金額 635289

加入者名 野村 隆雄

金額 13101

おなまえ 野村 隆雄

依頼人 野村 隆雄

日 30-07-25

料 0

金 0

郵便局 尼崎大物郵便局

1万人の審査請求運動 キックオフ学習会

審査
請求
やってみよう
みんなで声をあげよう!!

生活保護制度利用は憲法にもとづく権利です！
みんなで制度を考えてみませんか

日時 9月15日(土)
午後1時30分～
会場 尼崎総合文化センター
7階会議室
阪神尼崎駅から徒歩5分

●メインスピーカー
大谷大学
中野 加奈子准教授
(京都新・生存権裁判を支持する会事務局長)

●審査請求制度説明
ライト法律事務所
渡来 英介弁護士 國富 さとみ弁護士

主催 尼崎社会保障推進協議会・兵庫県生活と健康を守る会連合会
連絡先 尼崎生活と健康を守る会事務局 尼崎市東難波3丁目21-2
Tel 06-6481-1686



赤とんぼの里

体操教室

深い呼吸で無理なく 行うシニアヨガ

七月十三日、赤とんぼの里の体操教室に参加しました。私は久しぶりの参加でしたが、お休みをされていた方が復帰されていたり、新しい方が増えていたり、とても賑やかな教室でした。

腹式呼吸で息をととのえ、足の裏、ふくらはぎ、太ももと順番にほぐしていきます。両手を上げて右に左にと、ゆっくり倒す動作では、上手にできるようとタオルをつか

って行います。壁に手をつけて足をゆっくりあげたり、アキレス腱をのばしたり。

ヨガでは様々なポーズを行います、普段使わない筋肉を意識しますが、無理をせず、深い呼吸とあわせることがポイントです。

継続は力なり、無理なく続けていくことが大事です。

受付 石田 千絵

多すぎる花材を

今回の花材は、姫ガマ、鶏頭、エリンジューム、ヒペリカム、マコヤナ、グリーンアナベルの六種です。

異なった花材を多く一度に生けるのは、まとめることが難しく、まっすぐ伸びた姫ガマに添わせるように、大小の器に親子のように、天にそびえる建物のように、三重の塔のように、など個性豊かな作品が並びました。

一つひとつの花の個性や特徴を活かしながら、六種の花を一つにまとめることは難しいと苦勞し、出来上がった作品に満面の笑みを浮かべていました。

講師 田中アキエ



平和盆踊りのご案内

第41回平和盆踊りが下記の日程で開催されます。

日時 8月28日(火)・29日(水) 午後6時30分～9時30分

場所 阪神出屋敷駅 駅前広場

手芸教室の一品

和紙の小物盆

第23回

尼崎平和のための戦争展

このままの9条を未来に生きる子供たちに手渡そう

8月24日(金)～26日(日) 小田地区会館 (いつもと会場が変わっています)

●24日(金)～26日(日)
9:00～18:00
(最終日は16:00まで)

- パネル展示コーナー
- 紙芝居 ・DVDコーナー
- 読書コーナー ほか

●25日(土)

- 映画「OKINAWA1965」
①10:15～ ②14:15～ ③18:00～
監督 都島 伸也
- 映画参加協力券
一般 1000円 70歳以上 900円
中高生 500円

●26日(日) 14:00～
2F小会議室

- 「語り部」によるおはなし

入場無料

主催：尼崎平和のための戦争展実行委員会 後援：尼崎市／尼崎市教育委員会

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210回 栄養教室

夏バテが気になる人の食事

七月二十一日、ハウスのむ 開催されました。テーマはらにて第二〇回栄養教室が 「夏バテが気になる人の食事」。献立は、ちらし寿司、ナスの煮浸し、登まし汁、季節の果物はメロンでした。



今年の夏は異常な暑さです。夏バテどころか熱中症に気をつけないといけません。しかし、暑いからといってさっぱりしたもので済ませてばかりだと栄養がたよってしまい、お肉・野菜・

果物(たんぱく質、ビタミン等々)もとらないといけません。今回の材料は、鰻、椎茸、卵、シラス、人参、絹さや、ナス、シシトウ、生姜、えのき、ワカメと、何種類もの栄養素を摂取できるレシピで、よく考えられています。栄養教室に参加して二年目くらいでしょうか。全てのお

作ってみよう栄養教室での一品

ナスの煮浸し



- 材料(2人分)
- ・ナス.....3本
 - ・シシトウ.....6本
 - ・生姜.....20g
 - ・だし.....400ml
 - ・みりん.....大さじ2%
 - A 砂糖.....大さじ1½
 - ・薄口醤油.....大さじ%

〈作り方〉

- ①ナスはへたを切って縦半分に切り、表面に細かく切り込みを入れ、長さを半分にして水につけて水気を切る。
 - ②シシトウはへたを取る。
 - ③フライパンに油を適量熱し、ナスとシシトウを炒める。Aを加えて、落とし蓋をして中火で8分煮る。
 - ④③を器に盛り、生姜の千切りをのせる。
- ※夏野菜は全般的に体を冷やす効果がありますが、ナスは特にその作用が強いです。また、色素のアントシアニンは抗酸化作用とともに、血栓を防いでくれます。

健康一口アドバイス

341

原因

高温多湿で脱水症状に熱中症とは、暑さで体温が上がり過ぎたり、汗をかくなとして脱水状態になることです。人間の体には、

症状

重症なら死に至る危険も

熱中症はⅠ度から重症のⅢ度に分類されます。Ⅰ度

熱中症について



は熱失神や熱けいれんで、顔色が悪く一時的なめまい

治療と予防

意識障害があるなら救急搬送を

熱中症にかかった場合、患者を涼しい場所で休ませ、少しでも意識障害があるなら、すぐに救急車を呼びましょう。

予防には水分補給が大

切です。のどが渇いたという自覚がなくても、水分をとることが熱中症対策の基本です。大量の汗で失われる塩分を補給するには、スポーツドリンクが効果的です。

外来看護師 浦 千秋

栄養ニュース -217-

夏の食中毒に注意しよう

管理栄養士 笠井 裕美

夏は高温多湿を好む細菌による食中毒が増えます。

同じ食品を食べても子どもや高齢者など抵抗力が弱い人は食中毒になりやすいです。食中毒を未然に防ぐには①細菌をつけない②細菌をうつさない③細菌を増やさない：細菌は十度以下、六十度以上で

増殖しにくくなります。④細菌をやっつける…食品を七十五度以上で一分以上、中心部までよく加熱しましょう。特に肉類、卵、魚介類は十分に加熱し、加熱済みの食品でも、食べる時には再加熱しましょう。			
主な症状	原因となる主な食品	細菌の種類	細菌の特徴
・発熱(時に40度近く) ・腹痛 ・嘔吐 ・激しい下痢	・加熱処理が行われていない食品 ・食肉、卵	サルモネラ菌	・潜伏期間(病原菌に感染してから発症するまでの期間)は通常12~24時間 ・熱に弱い ・牛や豚など動物の腸の中、河川や下水などに存在
・発熱 ・腹痛 ・下痢 ・倦怠感	・加熱処理が行われていない食品(主に鶏肉)	カンピロバクター	・潜伏期間は通常2~7日 ・乾燥に弱い ・10度以下の環境では長時間生存 ・鶏や豚などの家畜、犬や猫などのペットの腸の中などに存在
・発熱はほとんど見られない ・腹痛 ・激しい吐き気 ・下痢	・生菓子、弁当、おにぎりなど	黄色ブドウ球菌	・潜伏期間は通常1~6時間 ・熱に弱いが、毒素そのものは100度で30分加熱にも耐える ・自然界、生活環境に幅広く分布し、健康な人からも検出
・発熱 ・腹痛 ・下痢(水溶性、血便)	・加熱処理が行われていない食品 ・食肉	腸管出血性大腸菌	・潜伏期間は通常3~5日 ・感染力が非常に強い ・熱に弱い(75度以上1分以上加熱で死滅) ・大腸菌の一種

短歌

沖縄全戦没者追悼式

あどけなき少女の詩に教えられ彼の激戦の沖縄を悼む
炎天も雨にも負けず歩むなりめざすヒロシマ被爆の地へと

—西澤 求甫—

⑧月のテーマ

健康情報 (兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

月曜日 めがねをあつらえるときの注意点
火曜日 診療報酬改定で何が変わったか
水曜日 まさか私が糖尿病!?
木曜日 男性の不妊症
金土日 美容脱毛

※11日(土)~15日(水)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

栄養教室

※8月はお休みします

第211回 糖尿病教室

◎とき 8月20日(月) 午後1時~

◎ところ 野村医院2階 会議室

◎参加費 300円

生花教室

◎とき 9月5日(水) 午前10時~

似顔絵教室

◎とき 9月6日(木) 午前10時~

手芸教室

◎とき 8月8日(水) 8月22日(水) 午前9時半~

◎参加費 300円

※8月から参加費が500円になります

※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いません。