



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

41回目の 平和盆踊り 盛大に!



第四十一回平和盆踊りが八月二十八日・二十九日の二日間、阪神出屋敷駅前広場で開催されました。

前日準備していると「盆踊りはいつですか?」と、数人の方が聞いてこられ、地域の方が心待ちにされていることが感じられました。

実行委員長の荒川隆男氏の開催のあいさつからスタート。平和に暮らしたい、戦争をなくしたい、憲法九条を守り核兵器のない世界を願って踊りの輪は夕暮れとともに大きく広がっていき

ました。今年も中国残留日本人支援団体・尼崎日本語教室のコスモスの会から十三人の方が参加してください

きく広がっていき

ました。今年も中国残留日本人支援団体・ニ崎日本語教室のコスモスの会から十三人の方が参加してください

参加した方の感想

今回、初めて平和盆踊りに参加しました。

二日目に参加しましたが、ポスター貼りや売場のセッティングなどの準備に手間取ってしまい、あわてましたが、みなさんの協力で無事に完売しました。盆踊りには大勢の方が参加され、幾重にも踊りの輪ができています。毎年楽しみにされている様子が伝わってきました。

外来看護師 西田久美子

私たちは、恒例の唐揚げ、フランクフルト、ビールを売りました。思ったより売れゆきもよく、完売でした。盆踊りでは新曲の「ダンス

ングヒーロー」がかかると、若い人も多く加わって、とても盛り上がりました。

小規模多機能型居宅介護のむら 大崎 英美

風のない中、穏やかに始まり、時間がたつにつれて踊り子の輪も店舗ギリギリまで広がっていました。

小規模の利用者さんもこちら、手拍子をしたり、輪の中に入り、車イス上ですが、手の振りをつけて満面の笑みで踊っている方もいました。その笑顔が心に残っています。

デザイナーのむら 谷口 由美



ギャンブル依存症を増やすな

みさき漁

第6回『のむらフェスタ』開催

10月20日(土) 16時~18時

ハウスのむら1階で地域の皆さんと一緒に楽しむ秋祭り「のむらフェスタ」を開催します。たくさんのご参加をお待ちしております。詳細は院内掲示などでご確認ください。お問い合わせはハウスのむらまでお気軽にどうぞ。 ☎06-6487-0161

ふれあい

●ギャンブル依存症は病気(精神疾患)です。厚生労働省の推計では、罹患者は約七〇万人。世界的に見ても異常に多い。カジノは刑法の賭博罪に当たり禁止事項。しかし、先に成立のカジノを含む統合型リゾート実施法では、カジノ管理委員会の免許を受けた事業者は賭博罪の適用除外に。ギャンブル依存症対策としては、入場料は六千円とし、七日間で三回、二十八日間で十回という入場回数制限。でも、ここまで通えば、ギャンブル依存症の典型例。約七割以上の世論が「今国会で成立すべきでない」ですが、政府や多くの国会議員が強引に刑法を骨抜きに。しかも、西日本豪雨の被災者への「生活再建支援法の改正」を棚上げ。被災者の命と財産よりも賭博を優先。大相撲の元関脇の貴闘力は「今もギャンブル依存症を克服できずにいる」と公表。ヘカジンは制限時間が無いんだよね。競馬や競艇と違って、二十四時間賭け続けられるから、負けて頭を冷やす時間がないよね。借金だらけになって夫婦離散になっても自業自得。現に俺がそうなの。現に俺がそうなの。現に俺がそうなの。(朝日新聞五月十三日) ●こんな病気を増やす悪法は直ちに廃案に。傲慢なアベ政治は許せないです。(S・Y)

どもたちに核も戦争もない平和な社会を

原水爆禁止世界大会 in 広島



患者・永田さんからの折り鶴も届けました

八月四日から六日まで行われた原水爆禁止世界大会
・広島に参加しました。広島大会は二〇一〇年に初め
て参加し、今回は二回目になります。あれから月日が
流れ、変わったところ、変わらないところを感じたい
と思いましたが、

核廃絶への決意が述べられた開会総会

今年西日本集中豪雨災害
があり、参加者は少ないだろ
うと思いましたが、復旧
作業の最中にも関わらず、予
想をはるかに超える参加者に
驚きました。

四日に行われた開会総会
は、原爆と豪雨災害で犠牲に
なった方々への黙祷から始ま
り、主催者挨拶、広島市長代
理、広島県知事と続き、海外
ゲスト代表・米国「憂慮する
科学者同盟」のグレゴリー氏
が挨拶。日本政府が核に依存
する姿勢を強めていることを
指摘し、「核の傘で守ること
はできない。そうした呪縛か
ら解放され、世界の人人々と核
廃絶を求めるべきだ」と訴え
ました。続いて被爆者の訴え
が行われ、広島県被爆者団体
協議会の桑原氏が八月六日の
壮絶な出来事を語り、「どん
なことがあっても戦争や核が
なくなる核燃料



核兵器と原発の関係を学んだ分科会

こうした活動を引き継ぐ
と全国から選ばれた高校生平
和大使の中から、大会には広
島から選出された下久保さん
ら三人が登場し、「八月下旬
からの国連欧州本部の訪問等
を通じて、若者ができること
を精一杯やって、核兵器廃絶
を訴えたい」と決意を述べま
した。

五日に行われた分科会
は「映像のひろば」に参加し
ました。原水爆禁止運動や核兵
器の非人道性を伝える映像作
品を鑑賞した後、ロシアの映
画監督アレク・ポドロ
フ氏の話を
聞きました。
その中
で、「核兵
器をなくす
には、兵器
だけでなく
その原料に
なる核燃料

兵庫県保険医協会 市民公開学習会

憲法九条は世界遺産

“保守本流”
古賀誠さんが語る
不戦と平和の誓い



戦争は嫌だ！の思いを強くした学習会

今回、市民学習会
に参加して、どんな
大義名分があっても
戦争は嫌だ！と心の
底から思いました。
古賀氏は現在七十八
歳。リアルに太平洋
戦争を語ることで
きる最後の世代と言
っても過言ではないでし
ょう。そんな方が、後世に語り
継ぐために、本を読んだり、映
画を観たりして、色々な角度
から学んでいってほしい、と
語りました。たしかにそうし
て学ぶ中で、想像力を働かせ
ていくしかないと思います。

保険医協会の市民公開学習
会が七月二十二日に農業会館
で行われ、当法人から山本顧
問と他二人が参加、「憲法九
条は世界遺産」と題して、保
守本流、元自民党幹事長の古
賀誠氏が講演しました。
古賀氏は「太平洋戦争で実
父が三十三歳で戦死し、母親
が苦勞した。書生、議員秘書
を経て政治家になったが、応
援してくれたのは母と同じ戦
争未亡人だった」「靖国神社
には戦犯が合祀されてから
は、一般参拝はしても昇殿参
拝はしない。学の無い母が
『赤紙を出した東条さんも一
緒やる』と言ったことを決し
て忘れない」「憲法九条は世
界遺産。後世の人に残す贈り
物。永遠の平和は理想だが、
それを実現するために政治は
ある」と語りました。

総務 立石 智子

訪問看護師 本莊 紀子

地域交流イベント 三味線の演奏会



八月十八日、三味線の演奏
会を開催しました。今回、演
奏に来てくれたのはハウスの
ごく近くにお住いの方です。
以前からハウスのボランティア
にきてくれている織部さん
の紹介で演奏会をしていただ
けることになりました。みん
ながよく知っている曲を三味
線の演奏に合わせて歌いまし
た。さすが地域の方なので、
お友達も演奏を聴きに來られ
てにぎやかな演奏会となりま
した。

社会福祉士 藤原 節子



気難しいパンパス

今回の主となる花はパンパスです。背の高さは五メートルにもなり、山際の畑近くに良く見かけられます。軸の中に隠れている穂をむき出すのは、少しコツがいります。力を入れ過ぎると穂が切れて落ち、そっとすると皮はむけません。手で引っ張ると指の皮が切れます。力を入れて皮をはがすと、中の穂が折れたり、ちぎれたり、上に立つようにある穂が垂れ下がります。おぼけの手のようになっています。二本のパンパスの準備に手間取り、その他の花を添える時間がいつもより短くなりましたが、無事に生けこむことが出来ました。

講師 田中アキエ

生花教室

八月二〇日、第一七一回糖尿病教室が開催されました。中田院長からは、骨粗鬆症について話がありました。現在十人に一人が骨粗鬆症を発症しています。若い時の食生活や運動量によって個人差はありますが、男性は五十歳を

第171回

糖尿病教室

骨粗鬆症について



過ぎた頃から、女性は閉経後に急激に骨量が減少します。骨強度は、骨密度と骨質(構造+材質)の二つの要因から構成されています。健康な骨では、古くなり劣化した骨は、メンテナンスされて新

しい骨へと生まれ変わっていきます。これが骨の新陳代謝です。新陳代謝のバランスが悪いと骨がスカスカになりもろくなります。糖尿病の方の骨折では、骨密度よりも骨の構造を支える骨質の劣化が特徴的で骨折が多いと言われています。まずは糖尿病の治療をしっかり行い、転倒予防に努めるようにしましょう。日高理学療法士からは、誤嚥予防体操を教わりました。笠井管理栄養士からは、外食した時、血糖値を上げにくくするためのメニューの選び方や食べる順番等の話がありました。

外来看護師 浅原久美子



未来ある子

核兵器の原料になるプルトニウムが生成でき、原料があるから核兵器を造る、核保有国は核兵器と原発をセットで考えて政策や行動をしているとのことでした。核廃棄物から核兵器ができるのは！核兵器をなくすには脱原発も考えないとはいけません。ではどうすればいいのかと参加者からたくさん意見が交わされました。

核のない未来への希望を感じた閉会式

六日は八時から平和祈念式典に参加し、その後、世界大会閉会式に参加しました。原爆投下から七十三年、被爆者の願いである核兵器廃絶への道は困難を極めてきました。しかし二〇一七年七月七日、国連において二二カ国が賛成をもって核兵器禁止条約が採択されました。核兵器を非人道的として製造から使用までを禁止する画期的な条約です。しかし発効には至っていません。早期発効を求めておらず、早期発効を求めているかなくてはいいけません。ところが唯一の被爆国である日本はこれに反対しました。被爆者の高齢化が進み時間が限られています。未来ある子どもたちに核も戦争もない平和な社会を届けるために取り組みを全力で進めていきたいと思います。加者全員の拍手で応え、閉会となりました。

受付 高尾 聡

赤とんぼの里 体操教室

体操教室は大切な時間



八月十七日、赤とんぼの里での体操教室、木村園美講師によるシニアヨガもありました。酷暑の中、八人が参加しました。まず、足の裏や甲のツボを押しながら、下半身をほぐしていきます。下腿のリンパを押したり、足の指の間に手の指を入れながら上下運動をさせ、血液の流れを良くします。次に、自分の呼吸に意識を向けながら、一つひとつのポーズや動きをとっていきます。股関節の柔軟性を高めるポーズや、片足ポーズを行い、全身のバランス感覚を養い、筋力アップも行います。「学校を卒業してから体操を教えてもらうのは七十三年ぶりです」という参加者の声もありました。自分の体と向き合いながら、ポーズをとり楽しむ。体操教室は大切な時間です。

管理栄養士 笠井 裕美



栄養ニュース -218-

夏の疲れを解消しましょう

管理栄養士 笠井 裕美

九月に入って秋到来と思っても、疲れやすい、なんとなく身体がだるいといった不調はありませんか？暑さで食欲不振が続く栄養不足、スタミナ不足であったり、ジュースやアイス、喉越しのいい麺など冷たいものの食べ過ぎで胃腸が弱り気味なのかもしれません。

夏の疲れの解消には、疲労

回復効果のあるビタミンB1をとることが大切です。豚肉、うなぎ、豆腐や納豆などの大豆製品に多く含まれます。またクエン酸、酢酸は疲労物質の原因である乳酸を除いてくれます。酢の物や梅干し、柑橘類に多く含まれます。

外はまだ暑くても、冷房により身体の芯は冷えています。冷えは血行を悪くし、不調の原因になります。なるべく温かい飲み物や食べ物を選ぶようにしましょう。夏の疲れを癒し秋をむかえましょう。



健康一口アドバイス

342

脈が速くなったり、乱れ(不整)を感じることを動悸といいますが、健康な人でも動悸を強く意識することはあります。例えば、高熱が出ていたりする場合や、飲酒、激しい運動をした場合、不眠、過労が続いた時などにも、心臓がドキドキ

することがありますが、きっかけがはっきりしている場合、あまり心配はありません。

しかし、きっかけがはっきりせず、突然起こる動悸は、心臓の異常の可能性があるので注意が必要です。

動悸について

一般的に、脈拍が一分間に百回以上か、反対に四十回以下なら、循環器科の受診をお勧めします。

外来看護師 中井 香代

症状から推定される心臓の病気と症候群

- 階段を上がったり重い物を持った時などに胸痛、動悸、圧迫感がある。 → **狭心症**
- 脈が非常に速い、または遅い、リズムが乱れるなど。動悸、めまい、意識障害などを伴う場合もある。 → **不整脈**
- 足がむくむ、体重の増加、夜間のトイレの回数の増加。階段や坂道での呼吸困難、動悸など。 → **慢性心不全**
- 動悸や息切れがする、疲れやすくなる、胸痛や呼吸困難が起こる。 → **心臓弁膜症**
- 発熱、頭痛、だるさ、咳が続き、そのうち胸の痛みや動悸、息切れなどが起こる。 → **心筋炎**

※あくまでも可能性です。自己診断せず必ず受診しましょう。

自動ドア スイッチ増設



車イスを利用する方でも押しやすいように入口自動ドアにスイッチを増設しました。

お知らせ

第21回 栄養教室

○とき 9月15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

※9月はお休みします

似顔絵教室

○とき 10月4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

生花教室

○とき 9月19日(水) 10月3日(水) 午前10時

手芸教室

○とき 9月12日(水) 9月26日(水) 午前9時半

※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。

短歌

73年目の夏ヒロシマ・ナガサキ

暑い夏 今年もめぐる 原爆忌
彼の被爆者の 訴えを聞き
慰霊祭 子どもの訴え 清らかに
未来を見すえた 平和宣言

—西澤 求甫—

手芸教室の一品 押絵飾り 月夜のつなぎ



健康情報

—テレホンサービス—

- 月曜日 RSウイルス
- 火曜日 介護報酬改定で何が変わったか
- 水曜日 むくみのはなし
- 木曜日 内視鏡による消化器手術
- 金曜日 統合失調症
- ※17日(月・祝)・24日(月・振)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



みさき漁さんの
似顔絵教室
ギャラリー



生徒さんの作品