



since 1954

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



カキ氷おいしいネ!



地域のお祭り! 大物主神社例祭

に今年も参加

大物主神社例祭が七月二十一日に行われ、今年も野村医院・ハウスのむらで屋台を出店しました。毎回好評のチヂミ・かき氷や、お茶・ジュースの販売に加えて、今回は炊込みご飯を用意しました。神社は大勢の方々に賑わい、途中には、からたち幼稚園「ドドンコクラブ」の和太鼓が披露されました。患者さんやデイ・小規模の利用者のみなさんも、迫力ある演奏を聴き、屋台の食べ物を楽しむ、お祭りを楽しんでいました。例祭への参加は四回目になりますが、今回も地域のみなさんと交流し、一緒に楽しむことができました。

総務 楠 良寛



憂鬱な仕掛け

みさき漁



利用者さんも楽しみました

夏期診療時間についてのお知らせ

今年はお盆期間も通常通り診療します。

ふれあい

税収は過去最高になった、と声高に叫ぶ政府の長。一三〇一八年度の所得税二八・一％、法人税一七・四％、消費税六三・三％の伸び。また、法人税の実質負担率（一六年度）は中小一八・一％、中堅二一・〇％、大企業一〇・九％。中身を見ると、とても国民に向かって声高に誇れるものではない。なんや、弱者から吸い上げとるだけやん♥三十年前に導入された消費税。社会保障に使うといいながら、この六年間で三・九兆円も逆に削減。また、消費税収は三七二兆円に対し、法人税は二九一兆円も減少、消費税が大企業減税の穴埋めに使われた結果、大企業の内部留保は四五〇兆円にも及びます。弱者の僅かなお金を富裕層や大企業に移行する税金であることを証明したようなもの♥暮らして経済研究室の山家悠紀夫氏は、消費税の重大問題として①災害の被災者等厳しい生活者の暮らしをいっそう厳しくする②貧しい人ほど負担が大きい③転嫁が困難な中小企業の営業を壊す④消費を直撃し景気を悪くする、と指摘しています♥貧しい層から取り、富裕層・大企業の減税に回っている。これではさらに貧富の格差は広がります。ほんまにええんか、消費税一〇％への引き上げ。

(G・K)

国民平和大行進が七月九日・十日と尼崎に入りました。色とりどりの旗をつけた行進団は、八月に広島・長崎で行

平和な世界を子どもたちに

国民平和大行進2019に参加して



われる原水爆禁止世界大会に向けて歩みを進めていきます。今年も当法人から、三人が参加しました。途中に小雨もありましたが、大きく天候が崩れることもなく、幅広い年代の多くの方たちと共に、尼崎市から西宮市へと無事に平和のリレーをつなぐことができました。

この国民平和大行進は、一九五八年に被爆地・広島から、核廃絶や世界平和を願う『歩く』という誰もが参加できる形で始まりました。武庫川の河川敷には、未来を担うたぐさんの子どもたちも集まっています。核兵器廃絶



地域生活支援ハウスのむらだより

会話も弾む外食レク

七月に毎年恒例となっている外食レクリエーションを今

年も行いました。暑い中、外出がしんどいということもあり、夏は涼しいお店で、普段と違う環境で楽しんで食事をしていたために企画しています。

雰囲気が変わると会話も弾み、いつもより食が進むように、食べ過ぎてしまう方もチラホラ…。今回は、和食さへ。メニューを悩むのも会話が弾むきっかけに。

独居の方は、なかなか外食する機会もないので、これからも企画していきたいと思えます。

デイサービス 谷口 由美

子ども医療費、尼崎市でも中学卒業まで完全無料化を

署名にご協力をお願いします

から、子ども医療費助成の充実を求める署名の協力依頼がありました。

野村医院とともに、尼崎社 会保障推進協議会に加盟している新日本婦人の会尼崎支部

得制限があり、小四から中三までの通院では一般の方で二

	就学前児	小1～小3	小4～中3
低所得(市民税非課税)	通院・入院とも負担なし	通院：1日600円※1 入院：負担なし	通院：2割負担 入院：負担なし
一般	通院・入院とも負担なし	通院：1日800円※1 入院：負担なし	対象外
特定(課税所得23.5万円以上)	通院：1日800円※1 入院：1割負担※2	対象外	対象外

※1 1医療機関1薬局の1日の上限、月2回まで
※2 1医療機関あたり上限月額3,200円

New Face

新入職員紹介



厨房スタッフ 古賀 尚美

五月二十一日より、地域生活支援ハウスのむらに厨房スタッフとして入職しました、古賀尚美と申します。
「美味しいお食事のむらの味」を提供出来る様に努めていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

尼崎市議会議員様

2019年 月 日
尼崎市昭和通1-21 A903
新日本婦人の会尼崎支部
支部長 有田 小夜子

「子どもの医療費を中学校卒業まで完全無料化することを求める」陳情書

陳情の主旨

子育て世代は長期不況による家計が苦しい中、仕事や子育てに懸命に取り組んでいます。少子化が全国的にも広がっていますが、尼崎市にとっても安心して子どもを産み育てることが出来る環境をよりいっそう整備させることが求められています。若い世代が近隣都市に転出している実態がありますが、転出の際の選択肢に子どもの医療費は大きく影響しています。
今年7月から就学前までの子どもの医療費補助に所得制限がなくなり、以前より拡充されたことを喜んでいますが、しかし窓口負担は以前と変わらず、医療費が家計を圧迫していることに変わりありません。「少々の風邪ぐらひは病院に行かず我慢させている」「病院で処方された薬を兄弟で分け合ったり市販薬で済ませている」などの実態があり、大きな病気の発見の遅れや重症化につながるケースがあります。また「小学生になると、小児科・耳鼻科・歯科・皮膚科と複数の科を受診することが多くなり、そのたびに金額がかなり大変」「薬も院内処方なら1回の受診で800円で済むが院外処方なら薬局でまた800円かかるので改善してほしい」などの声も寄せられています。
兵庫県下では8割を超える自治体が中学校卒業まで無料になっており、全国的にも各自自治体の医療費無料化の対象年齢を拡げる努力をし、高校卒業まで無料化が広がっています。
私たち新日本婦人の会、兵庫県や国に対しても中学校卒業まで子どもの医療費の完全無料化の実現を強く求めています。尼崎市でも子育て世代の切実な願いに基づいて早期に実施していただきますよう以下の項目を陳情します。

陳情項目

1. 子どもの医療費助成が、今年7月から就学前まで補助対象が拡充されましたが、さらに所得制限を撤廃し完全無料にしてください。

氏 名	住 所

尼崎でも所得制限のない中三までの完全無料化を目指して署名にご協力をお願いします。署名用紙は窓口にご設置しています。

新連載のお知らせ

「職員リレーエッセイ
私の健康づくり」

みなさんは、日頃健康管理で気を付けていることはありますか？
食事、運動、睡眠はもちろん、休日の過ごし方、ストレス発散法やリラックスメソッドなど、日常生活でのちょっとした心がけや気持ち、大きく健康に影響することもあります。
新しい連載（不定期）として、スタッフの健康法をリレーエッセイのような形で、お伝えしていきます。
食事管理からストレス発散となる趣味の領域まで、日頃知らなかったスタッフの一面をみることが出来るかも？
すでに連載中の「健康一口アドバイス」とは、また違った趣になるかと思えます。お楽しみに！



さわやかに生ける

梅雨に入り、道路の植木も両手を広げ、親から子、子から孫へと枝を伸ばし、笑顔がこぼれているような気がします。
七月二回目の生花教室の花材は、山萵の枝、リンドウ、白菊、ピンクのスプレー菊でした。暑くなってきた季節に、どう生けたら清々しく感じられるか？感じ取れるように生けられるか？がテーマです。写真を見て「さわやかだなー」と思っていたら、生けた方の心が、お花の心が通じたのです。

講師 田中アキエ

生花教室

第24回 入場無料

尼崎平和のための戦争展

ゆずれない！戦争につながるその一歩

2019年8月16日(金)・17日(土)・18日(日)
9:00～18:00(最終日は16:00まで)

会場 (新しい会場です)
尼崎市立中央北生涯学習プラザ
(展示)1F学習室A～C (映画)3F小ホール
尼崎市東灘波町2丁目14-1 (TEL)06-6482-1750

●パネルなどの展示コーナー (1F学習室A～C)
・憲法問題 ・広島の高校生が描いた「原爆の絵」 ・焼夷弾(模型)など
・残留孤児問題 ・尼崎の戦災地図 ・パネル「原爆と人間」
・原爆問題 ・市内中学生の沖縄修学旅行の取り組み ・沖縄問題
・各9条の会の活動 ・戦争に突き進んだ歴史年表など

●読書コーナー ●勝手にDVDコーナー (1F学習室A～C)

●17日(土)のみ映画上映●

沖縄戦史

上映協力券代
一般 1000円
70歳以上 900円
中高生 500円

●語り部コーナー (18日14時～15時) (1F学習室A～C)
・「もう一度見つめてみたい戦争の歴史」中国残留日本人孤児の戦争体験談 ・尼崎市原爆被害者の会ほか

主催：尼崎平和のための戦争展実行委員会
連絡先：尼崎市西長洲町2-34-1 尼崎教育会館内
Tel：06-6481-1133 携帯090-4902-8398(松岡)
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

手芸教室の一品

パンダの小物入れ

短歌 (寄稿)

当院で木曜の夜間診療や日曜・祝日などに勤務していただいている宮崎晶夫先生に歌を詠んでもいただきました。

1. 外来の患者とぎれし時あれば
我指先の脈拍測る

2. 我はもう優先座席と座りしが
近づき来たる高齢の人

3. 長男の電話がありて父の日と
その後次男も電話くれたり

平和盆踊りのご案内

日時：8月27日(火)・28日(水)
午後6時30分～9時30分
場所：阪神出屋敷駅 駅前広場

第42回平和盆踊りが左記の日程で開催されます。平和だからこそできる踊りの輪に、ぜひご参加ください。

昨年の様子

第219回 栄養教室

夏バテが気になる人の食事

七月二十日、ハウスのむら「夏バテが気になる人の食事で第二九回栄養教室が開催」です。メニューは、こちらされました。今回のテーマは「し寿司、ナスとオクラの煮浸し、えのきとワカメの澄まし汁、季節の果物はスイカです。」



たんばく質の豊富な食品を意識的に摂りましょう。ウナギ、錦糸卵を使用しています。ビタミンB₁の豊富な食物は糖質をエネルギーに変えるために必要です。ウナギに含まれています。酢や生姜、スパイスは食欲を増進してくれます。汗を流すとナトリウムが出てしま

まいます。澄まし汁はそれを補ってくれます。ちらし寿司には、人参、しいたけ、シラスを寿司米にまぜ、ウナギ、

作ってみよう栄養教室での一品

ナスとオクラの煮浸し



- 〈作り方〉
- ①ナスは半分に切って、ななめに切れ目を入れる。
 - ②鍋に油を熱して両面を焼く。焼き上がりの直前にオクラを入れて軽く炒める。
 - ③つゆの素50ccを水150ccで薄め②の野菜を入れてひと煮立ちさせる。
 - ④器に盛り、生姜を添える（そうめんを入れても良い）。

ひとり139kcal

※オクラはカルシウム、カリウム、マグネシウム、カロテン、ビタミンB₁、ビタミンCが多く含まれています。オクラのネバネバ成分は水溶性食物繊維のペクチンです。胃の粘膜を守る働きがあります。

■材料(2人分)	
・ナス	3本
・オクラ	4本
・生姜	適量
・つゆの素(濃縮タイプ)	50cc
・油	大さじ5

錦糸卵、絹さやをトッピング。参加者も多く、楽しい栄養教室となりました。

厨房 景山 菊江

健康一口アドバイス

352

「体がコゲる」とは、体内で不要な糖とたんばく質や脂質が結びついて、AGEsという老化物質を作り出す作用のことです。これを「糖化」と呼びます。例えば食物の場合、ホウトケーキに含まれる砂糖が

卵や牛乳などのたんばく質と結びついてこんがりとした色になり、表面が硬くなるのが糖化です。同じことが人間の体内で起きると、どんなでもない現象が起こります。肌のハリがなくなり、

化して、フィルター本来の働きを失ってしまい、腎機能が低下してしまいます。骨では骨粗鬆症、目ではドライアイや白内障、網膜症などを引き起こすと言われています。

血糖値の上昇が原因になります。そこで、日常生活でできる糖化予防対策を紹介しましょう。

コゲない体を作ろう

シワ、くすみとなって透明感が失われます。

糖化が血管や内臓に影響を与えると、血管壁に炎症をきたし、動脈硬化となる

リスクも高まります。腎臓では血液をろ過する膜が糖

体内にAGEsがでやすいため、食後一時間。急激な



外来看護師 浅原久美子

- ①食べる順番野菜→肉・魚→ご飯・パン・パスタ
- ②朝食は抜かず、間食しない
- ③ゆっくり食べる
- ④食酢を食後すぐにとる
- ⑤食後一時間以内の運動
- ⑥禁煙
- ⑦十分な睡眠

栄養ニュース -228-

水分補給を上手にしましょう

管理栄養士 笠井 裕美

猛暑がやってきました。脱水症や熱中症を予防するためには水分補給が大切です。夏は汗をかくため、一日一・五リットルの量を目安に、

飲み物から水分を補給しましょう。

喉が渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。一回に一五〇〜二五〇ミリリットルの量を一日六〜八回に分けてとりましょう。一度にたくさん水分を補給しても、血液には吸収されず排泄されてしまいます。日常生活の中でそれほど汗をかくていないから、水やお茶などで十分です。スポーツドリンクやジュースは糖分の摂り過ぎにつながるため、甘味のない物がおすすめです。

上手に水分補給をして元気に夏を過ごしましょう。

健康情報 (兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

⑧月のテーマ

- | | |
|-----|--------------------|
| 月曜日 | 閉経後の性生活 |
| 火曜日 | 口臭に悩むあなたへ |
| 水曜日 | 胃食道逆流症について |
| 木曜日 | 夜間頻尿 |
| 金土日 | アルツハイマー型認知症の新しい治療薬 |

※12〜15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

短歌
平和行進 今日もヒロシマへ
雨風と 炎天の中 休まずに
平和行進 ヒロシマへの道
—西澤 求甫—

お知らせ

生花教室

◎とき 8月21日(水)
9月4日(水)
午前10時〜

栄養教室

※8月はお休みします
◎とき 8月19日(月)
午後1時〜

似顔絵教室

◎とき 9月5日(木)
午前10時〜
◎ところ 地域生活支援ハウスのむら

手芸教室

◎とき 8月28日(水)
午前9時半〜

◎ところ 野村医院
2階会議室
◎参加費 300円

※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。