



# 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

地域生活支援  
ハウスのむら  
だより

## 外の風はいいなあ

～デイ外出企画 舞洲緑地へ～



七月は、緊急事態宣言や、まん延防止等重点措置も解除となり、久しぶりの外出企画で舞洲緑地へ出かけました。海風を感じ、草の匂いや磯の匂いを胸いっぱい吸い込んで、自然や季節を肌で感じる事ができました。利用者の方も「気持ちいいなあ」「久しぶりに外に出たわ」と笑顔があふれていました。少し休みがちな利用者の方も企画に参加してくださり、楽しんでいただけたようです。

暑い中ではありませんでしたが、今後も熱中症対策に取り組みながらも、季節感を味わえる外出企画に取り組んでいきたいと思えます。

デイサービスのむら 大野 直人

### 夏期診療時間についてのお知らせ



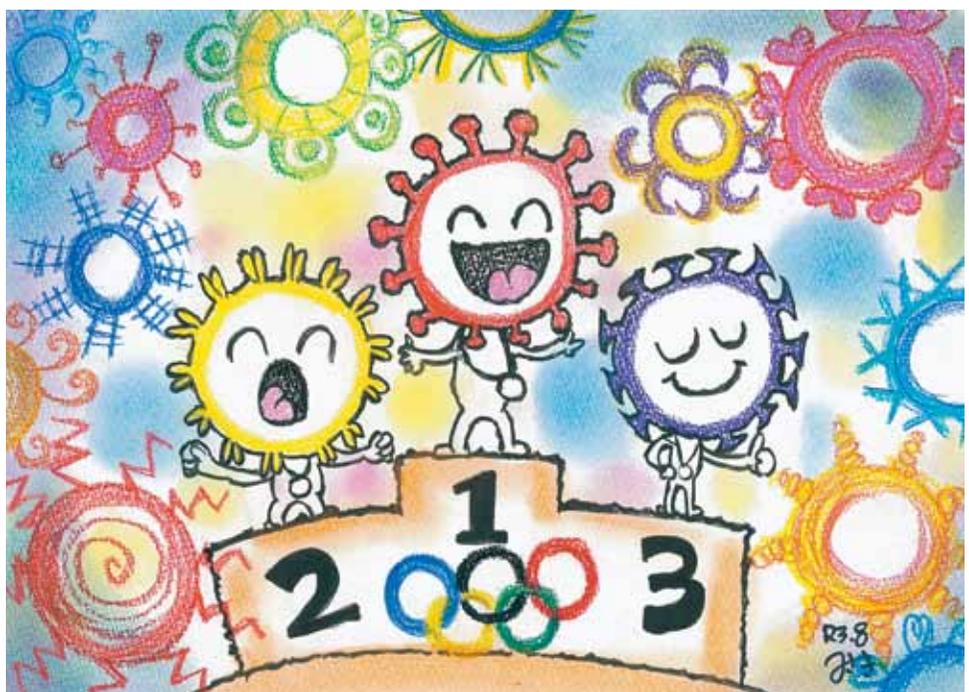
今年もお盆期間は  
通常通り診療いたします。

### 国民平和大行進2021に参加

五月六日に東京から出発した平和大行進が、七月八日に尼崎にやって来ました。当院は昨年からはじめた「平和の想いを託す旗（ペナント）」に三つの事業所名で協力し、旗を持って行進に参加しました。

市役所の集会では、稲村市長が「自然による地震や災害は止めることが出来ないが、核兵器は人間の力で止めることが出来る」と挨拶を交わしました。

総務 立石 智子

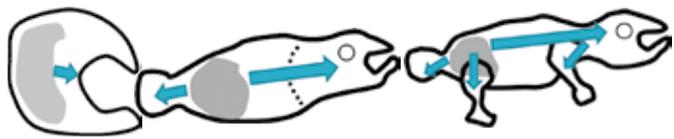


変異株のスーパー拡散イベント

みさき漁

### ふれあい

緊急事態宣言中の五輪。「変異株のスーパー拡散イベント」(ワシントンポスト紙)にならないように祈る！♡やっぱり？無観客といえ開催。でも、五輪ファミリー、競技団体、放送権者は観客席に入る。理由は、主催者側で観客でないこと、これ特権？「命より五輪重い」とIOC「新聞読者川柳」、ワシントンポスト紙記者に「ぼったくり男爵」と名付けられた方へ、「メダルの「金」が「カネ」に読めて仕方ない。一体誰のための五輪？」「全人類の努力と英知で難局を乗り越えよう」と繰り返す菅総理、彼の言葉にどれだけの国民が納得できるだろうか？国民には行動自粛、運動会も修学旅行も我慢、酒類提供店には集中自粛、違和感と不公平感否めない♡企業経営者の六四%、都内では六六・八%は五輪の中止・延期を望む。中でも都内中小企業では六八・六%。五輪の経済効果よりコロナ感染拡大のデメリットの方が大きい(東京商工リサーチ調査)♡アスリートにとって五輪は一つの大きな目標。共鳴するし、これまでも数多くの五輪競技に感動もした。「五輪に賛成する人、反対する人がいる。仮に中止になっても大好きな体操を続ける(体操・菅和磨選手)」。この声にホッと救われる♡全国への感染急拡大、感染者数は一日一万人を超え最高を連日更新、医療崩壊目前。(GK)



# 健康一口アドバイス

374

前回(のむらだより 二〇二一年 四月号) は、力の抜き方や入れ方について書かせて頂きました。今回は通り方(動きやすさ)について書いておきます。と思いきや、好きな漫画のセリフ

「好きな漫画のセリフ(計二十四本)あり、その

## 肋骨の動きを良くする運動

リハビリ版

「肋骨の動きを良くする運動」

「肋骨の動きを良くする運動」

「肋骨の動きを良くする運動」

「肋骨の動きを良くする運動」

「肋骨の動きを良くする運動」

「肋骨の動きを良くする運動」

「肋骨の動きを良くする運動」

感染対策によるマスク着用などにより、熱中症のリスク

栄養ニュース -249-

# 熱中症を防ぎましょう

管理栄養士 笠井 裕美

はさらに高まります。人間の水分量は成人で約60%、子どもで約70%、高齢者で約50%を占めています。体内の水分は、体温調節や老廃物の排泄に関わるほか、栄養素や酸素を体中に運ぶ血液の一部となります。特に暑い時期は、体は汗をかき、体の熱を冷ますことで体温を調整します。その際、汗として失われた水分と電解質が十分補給されないとい脱水が起こります。「水分のとり方」：飲み物からとる水分量は一日あたり

「水分の種類」：基本的に水やお茶など甘味のないものにしましょう。たくさん汗をかいた時は、電解質や糖分が適度に含まれるスポーツドリンクや経口補水液をとり

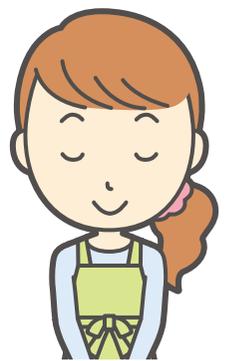


# 古いタオルをご提供ください

古いタオルなど綿100%の布を適当な大きさに切ってご利用者の排泄のお世話に使用させていただきます。

お家にある綿の布をご提供いただけませんか?ご連絡いただけましたら取りに伺います。

ご協力お願いします!



地域生活支援ハウスのむら 大物町1丁目10-17 TEL:06-6487-0161

## 短歌

回想 国民平和大行進

坊さんの一念発起の この行脚

ヒロシマの祈り 全国に拡げ

※一九五八年の第一回平和行進で僧侶の西本敦さんがヒロシマから東京へ

原爆の火を持って歩む このコース

震災の地では 静かに歩む

※一九九五年被爆五〇周年、阪神・淡路大震災の年

—西澤 求甫—



## お知らせ

※新型コロナウイルスの影響により、教室関係は当面の間休止させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

## 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 先天性色覚異常
- 火曜日 保険でよりよい歯科医療
- 水曜日 乳児血管腫とは
- 木曜日 震災によるアスペクト被害
- 金土日 熱中症とスポーツ

※9日月・休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