象的です。ご自身の身体を健

るまで聞いておられた姿が印

ご自身が納得・理解され

ヒリスタッフに必ず質問さ

康に保つためにどこまでもス

「イックな姿勢が、一百歳まで

一人で元気に歩ける

された身体や健康、

運動内容

新聞やのむらだよりに掲載

についての記事があると必ず

疑問があればリハ

2021 VOL 395 9月

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

似顔絵、リハビリスタッフよ 迎えられ、 さんが八月二十六日で百歳を 大正十年生まれの 織部靜子

けていただき、また、いつも スタッフのことを常に気にか た初期から通われ、『東京オ ンピックまでがんばる 野村医院がリハビリを始め ていただく姿に感銘を受け ハビリが終わって帰る際に スタッフ全員に声かけを その後、入職してくる と宣言されていた織部

りお祝い色紙を贈呈しまし お祝いに法人より





ち職員のお手本として明るく 生き生きとお過ごしくださ

これからもお元気で、

私た

ことにつながっているんだと

ございます。 リハビリテーション科 百歳のお誕生日おめでとう 同



コロナ禍でなかなか行事も できませんが、少しでも楽し んでいただけるようなおやつ 作りに取り組んでいます。見 た目も華やかなプリンアラモ ード、8月9日のハウスのお やつです。

生活・税金苦で一日三・

小業者と農民、東京では

最後は弱者にしわ寄せ、 う。現在の消費税然り、 六人の自殺者出たとい

歴史が示す権力者の常套

令。対象者は九九%が中的「ジープ徴税」を発

と称し、滞納者には暴力九四六年「増加所得税」

は国民へ♥終戦直後の一



残ったのは大赤字、付け発。東京五輪が終わり、は開会中のコロナ感染爆



夏が終わり残ったものは

みさき漁

舞いさせる、夢膨らむ何 をも痛快な物語を想い出 をも痛快な物語を想い出 が乗、高温・多湿を快適 が乗、高温・多湿を快適 が乗、高温・多湿を快適 ースロー左腕・水原勇気著「野球狂の歌」、アンダ 代の変化。女子野球で浮から甲子園へ、これも時 型の照ノ富士に拍手万雷 強豪バッターをきりきり 投手。ドリームボールで を追う姿に感動。今年は、 退、近畿勢対戦の中、白球 重ねた姿に感銘。不知火 直向きな努力・稽古を積 かんでくるのは、あぶさ 球も決勝戦だけだが丹波 雨天順延やコロナ感染辞 球甲子園大会、度重なる ♥二年ぶりの夏の高校野 んでお馴染みの水島新司 一十五回目の女子高校野

所も準優勝し横綱昇進。連続優勝で大連続優勝で大道が上がり 怪我と病気で 序二段陥落か で皆勤観戦。 何十年ぶりか 言中の五月、 入相撲をTV 緊急事態官

出来ず、体内にため込むこ とになり、体温が上がり、

日一五〇〇℃(コップ七~ 前後、就寝時などとし、 時、昼食時、夕食時、入浴 めると一日三リットルあれば

り一日一リットルの水が必要

調理に使用する水を含

水…飲料水として一人当た

取り組むことが望まれます。 から最低でも三日分の備蓄に 検する月にしましょう。 日頃 几月は災害に備えた準備を点

安心です。

カセットコンロ…食品を温

健康一 アドバ

は六五歳以上の方と言われ 熱中症患者のおよそ半数

高齢者の皆さんへ

コロナ禍の夏は

が持つ熱を外に出すことが 発症しています。マスクを 看用していることで、 呼吸 しおり、その多くが室内で とりましょう。

例として、起床時、

朝食

ます。きちんと定期受診を

し、服薬などの持病の管理

と熱中症のリスクが高まり

ょう。加えて、持病がある

もしましょう。

熱中症は重症になると命

水分摂取のタイミングの

なり、気づかないうちに脱 また喉の渇きも感じにくく す。そのようなことになら 水が進むことにつながりま ないよう、こまめに水分を

房を使い、換気も行いまし をとりましょう。適度に冷 しっかり摂り、十分な睡眠 しょう。このほか、食事を 八杯)は飲むよう心がけま

りましょう。 防して、この暑さを乗り切 に関わります。きちんと予

ハウスのむら 看護師 秋本 佳世

マスク熱中症にご注意を

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。



お願い します!

ご協力



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

災害時の食事

管理栄養士 笠井 裕美

米などの主食になるもの…

ておくといいでしょう。

核兵器 悪魔の仕業 見極め

※一九九二年ナガサキを訪れたマザー・テレサ

使ってはならぬ

恐ろしきも

ヒロシマ・ナガサキを訪れた著名人の言動

なります。 れば約二七食分に キロの米がある と、水と熱源があ をしましょう。二 エネルギー・炭水化物の確保

ぱく質の他にビタ ば、野菜ジュース 補えるものを用意 ミン・ミネラルを しましょう。例え の缶詰を用意しま 食べられる魚や肉 理不要でそのまま 炭水化物・たん

たんぱく質…調

几月一日は防災の日です。

やわらげるために、エネルギ 物の缶詰などがおすすめで す。緊張や精神的ストレスを やドライフルーツ、乾物、

短

スケットなどのおやつも備え 補給効果もあるチョコ、ビ

理に必要です。ボンベも忘れ める・炒めるなどの簡単な料



ヒロシマで 何も語らず 何を見た 6と9にも 黙祷もせず

※二〇二一年ヒロシマを訪れたIOCバッハ会長

西澤 求甫

す。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・

ご協力をお願いい

にします。

(9) 月のテーマ 金土日 火曜日

木曜日 水曜日 過活動膀胱 細菌性心内膜炎

ボーエ ン病とは

※20日(木・祝)は 水のテーマを放送します。金土日のテーマを、

TEL フリーダイヤル 0120-979-451

都 옖 らせ

※新型コロナウイル 関係は当面の間休止させていただきま 人の影響により、教室

健康情報 テレホンサー

月曜日

小児喘息について

不妊症と漢方

(兵庫県保険医協会)

・ビスー