



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 ● 笠井 裕美

地域生活支援
ハウスのむら
だより

ひな祭りお祝い行事食

「桃の節句御膳」 「三色蒸しパン」



三月三日（金）ひな祭りの
お祝いの行事食として
「桃の節句御膳」五種の握
り寿司（脂が乗って香ばし
く炙ったのどろの炙り寿
司、マグロ、サーモン、海
老、厚焼き玉子）、ひなあ
られをイメージした三色
豆、豚肉とゆり根の卵と
じ、お吸い物。おやつに
は、ひし餅を模した緑・
白・ピンク色の蒸しパンの



厨房 山田 規子

上にある花を乗せて、春ら
しいおやつを提供させて頂
きました。
利用者の方々は珍しいの
どろ炙りの握り寿司や、
いつもと少し違ったおやつ
に大変喜んでいただき、春
らしい桃の節句を楽しんで
頂けたと思います。
雪解けと共に窮屈な生活
から少しずつでも以前の日
常に戻りますように、祈っ
ております。

三嶋光子さん

百歳のお誕生日

おめでとう
ございます



トマホーク不買で給食費無償化を！

みさき漁

医療法人社団秀和会 野村医院

TEL: 06-6481-4207

日付		時間		午前9時～12時	午後2時～7時 (土曜は2時～5時)
		日	曜日		
4月	28	金		○	○
	29	土	▲		午後休み
	30	日	▲		午後休み
5月	1	月		○	○
	2	火		○	○
	3	水	▲		
	4	木	▲		午後休み
	5	金	▲		
	6	土		○	○
	7	日	▲		午後休み

5月1日、5月2日は、通常どおり診療し、リハ
ビリ・送迎にも対応いたします。
○は通常どおり診療、赤い日付の▲は午前中のみでリハビリ
・送迎はございません。
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいた
します。

ローカルネットワークの診療日程のお知らせ



ふれあい

学校給食は
貧困家庭の子
どもに必要な
栄養を摂って
もらうことを
目的に開始さ
れました。日
本初の学校給
食の制度は、
一八八九年に鶴岡市で、
佐藤霊山というお坊さん
が学校へ通えない子ども
のために始めました。
「勉強は二の次でいいか
ら学校においで」とい
う、給食を通して家庭の
経済状況にかかわらず学
校に通わせるための貧困
対策でもありました。現
在、給食は食育を行う教
育の一環の場として発展
してきました。「同じ釜
の飯を食う」という言葉
のように、食を食べること
を通してお互いのつながり
を確認し、同じ時間を共
有する楽しさや大切さを
学び、「食」を通して生
きる力を養う、かけがえ
のない時間です。今、各
地で小学校、中学校とも
給食費を無償化し、国
産、地場産食材の使用を
求める運動が進み、すで
に二五四の自治体で実現
しています。文部科学省
の調査では、公立学校の
保護者の年間負担額は小
学校四万九千二百七円、中
学校五万六千三百一円で、
無償化になれば負担が軽
減されます。無償化に必
要な財源は全国で五二
〇億円という試算が二〇
一六年に示されています。
政府は米国製長距離巡
航ミサイル・トマホーク
を四〇〇発購入する予定
で、一発五億円ともいわ
れています。購入をやめ
ればすぐに全国で無償化
が実現できます。ミサイ
ルより、日本の宝の子ど
もたちに力を注ぐ政治を
求めます。(H・N)

健康一口
アドバイス

386

き、心身を活発にする神経です。副交感神経は、眠っている時やリラックスしている時に働き、心身を休め、回復させる、体のメンテナンスを担う神経です。

《春の不調の原因》

① 激しい寒暖差に対応する

くなるため、朝早く目が覚めたり、夜更かしをすることが増え、生活リズムが崩れやすくなります。

③ 卒業や進学、就職や転職など、生活が大きく変化し、緊張感やストレスを感じることで、自律神経

春の体調不良の
予防と対策

ため、交感神経が活発に働き、疲れやだるさを感じやすくなります。また、低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいけなくな

のバランスが乱れやすくなります。

《予防と対策》

① 食事はバランス良くとり、こまめに体を動かしましょう。

② 入浴はシャワーだけでなく、湯船につかりましょ

う。副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38～40℃のお湯に、10～20分間入浴すると効果的です。

③ 睡眠をしっかりとりましょう。就寝前に目元を「蒸しタオル」や「アイマスク」などで温めると、睡眠の質も良くなり、効果的です。

④ 温度変化に体を適応させるために、衣服による温度調節をし、マフラーやカーディガンを手に取り入れましょう。

リハビリ助手

瀧口 友香

退職の〆挨拶

リハビリテーション科 仲谷 武司

春の日差しとともに暖かくなってきた今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。私事で恐縮ですが、十二年間勤務した野村医院を退職させていただくこととなりました。

約十二年前、檜垣理事長にお声掛けいただき、リハビリテーション科を一から開始するという貴重な経験をさせていただきました。

以降、たくさんの患者さん・利用者さんにリハビリに来ていただき、皆様に支えられて勤務することができ、感謝の気持ちで一杯です。また、職員の皆様にも多くのご協力をいただいたことは言うまでもありません。

元々、理学療法士としていろいろな職場で働きたい思いを持っていた中で、現

在四十六歳という年齢も考え、ここで今一度環境を変えて仕事をしたい、挑戦したいという思いが強くなり、退職の意思を固めました。

地域に根差した医療・介護を理念に掲げる野村医院は、働きやすく、多様な経験が出来る職場でした。この十二年で経験した事を活かして、今後も良い理学療法士になるよう邁進していく所存です。

皆様も体調に気を付けられ、健やかな日々を送られることを願っております。

災害募金にご協力

ありがとうございました

窓口に設置している募金箱から二万円を日本赤十字社に寄付しました。

ご協力ありがとうございました。

振替払込請求書兼受領証	
口座振替番号 009408	加入者名 197420
記帳事項を訂正した場合は、その箇所印を押してください。	金 額 千 百 十 万 千 百 十 円 ¥10000
おなま 野村医院	おなま 窓口募金
依頼人 窓口募金	日 附 印 05-03-10 尼崎大物郵便局
科 金 0 円	免除金 免除金弘 (43488) N94250002
備考	この受領証は、大切に保管してください。

みさき漁さんの
似顔絵教室
ギャラフリー



生徒さんの作品



お知らせ

似顔絵教室

◎とき 毎月第一木曜日 午前10時～

◎ところ 地域生活支援ハウスのむら

◎参加費 300円

のむら健康
いきいき体操教室

◎とき 毎月第一・第三月曜日 午後1時20分～ 午後1時50分

◎ところ 野村医院2階リハビリ室

◎参加費 無料

※新型コロナウイルスの影響により、その他の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—

月曜日／翼状片について

火曜日／介護保険を受けるには

水曜日／ギランバレー症候群

木曜日／モヤモヤ病

金土日／拒食症

TELフリーダイヤル

0120-979-451

④月のテーマ