



since1954

のむらだより

2023
VOL 415
5月

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



春を感じる

外出イベント

気候もよくなってきたので、久しぶりに下坂部西公園へ外出しました。桜や八重桜はもう花が散っていました。チューリップやポピー、つつじが満開で綺麗でした。利用者の方々も久しぶりに外の風を感じたり、季節の花を観ることが出来て「気持ちいいなあ」「外はいいなあ」「綺麗やなあ」と満開の笑顔で口にされていて、春を満喫されている様子でした。

小規模多機能型居宅介護のむら
大野 直人



電話での処方
は7月末で終了
になります！



電話再診(定期処方)の患者さんへ

2023年7月末でコロナ特例の**電話での薬の処方**が終了になります。

8月からはご自身での受診、もしくは代理受診での薬の処方になります。

ご希望の方は送迎での対応もさせていただきますので、お気軽にご相談ください。

ご迷惑、お手数をおかけしますが
ご協力をお願いいたします。

医療法人社団秀和会 野村医院



思いよ届け

みさき漁

ふれあい

介護保険制度は、介護を社会全体で支えることを目的として、二〇〇〇年にスタートし、高齢者の現状を踏まえつつ社会のニーズに合わせて三年ごとに改正する仕組みとなっていますが、これまでの改正でも、国民に負担を強いる法改正となってきました。介護保険制度は昨年末、介護保険制度の二〇二四年度に向けた第九期改定案について、反対の声を背景に結論を先送りしましたが、法律改正が不要な負担増は諦めています。厚労省が示した改悪の中心は、介護保険サービスの利用料二割負担の拡大、要介護一、二の訪問介護などの保険給付外し、ケアプランの有料化、老健施設などの多床室の有料化、保険料の納付年齢の引き下げと利用年齢の引き上げ、高所得者の保険料引き上げ等で介護保険を利用することが、困難に、厳しくなる内容ばかりです。二割もしくは三割負担を線引きする所得基準は、介護保険制度ではなく政令に委任されており、厚労省が意思決定できる裁量をもっています。二〇二三年夏には結果が出る見通しとなっています。なんとしても負担増を許さない世論を広げていきましょう。(H・N)

作ってみよう栄養教室での一品

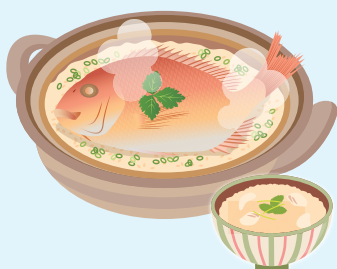
鯛の炊込みご飯

■材料（2人分）

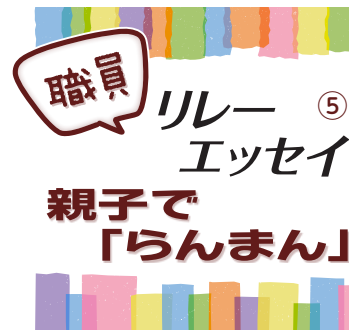
- | | | |
|------------------|---|--------------|
| ・米……………2合 | a | 酒……………大さじ1 |
| ・鯛の切り身…2切れ(160g) | | 塩……………小さじ1/4 |
| ・出汁……………約330mL | b | 酒……………大さじ1 |
| ・グリーンピース……………60g | | 薄口しょうゆ…大さじ1 |
| | | 塩……………小さじ1/4 |

〈作り方〉

- ①米は洗って30分ほど浸水させ、ザルに上げて水気を切る。
 - ②鯛はaをふって10分ほどおき、汁気を拭く。
 - ③炊飯釜に①とbを入れ、2合の目盛りまで出汁を加えて混ぜ、②をのせて炊く。
 - ④小鍋に湯を沸かし、グリーンピースを3分ほど茹で、ザルに上げて水気を切る。
 - ⑤ご飯が炊き上がったら、鯛の骨と皮を除いてほぐしながら混ぜ、④を加えてさっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。
- ひとり339kcal 塩分1.4g



※鯛はたんぱく質が豊富で、脂肪が少なく低エネルギーです。ビタミンB1、B2も多く含んでいます。



晴れた日に子どもと一緒に甲山へ行きました。きっかけは、利用者の方が子ども時代に甲山に行っていたお話を聞いて、行ってみたくなったからです。

車で曲がりくねった山道を登ると、森林公園の入り口が見えてきました。中に入ると、ウグイスの澄んだ鳴き声があちこちから聴こえてきます。山歩きに来た人、犬の散歩をしている

人、子連れで遊びに来ている家族、色々な人たちが楽しそうにしています。山には春の野花がたくさん咲き誇っています。雑草と呼ばれるような小さな花も、よく見るととてもかわいい花で、子どもと一緒に見て楽しみました。

家へ帰ってから、見た野花を調べてみました。まず、ハルジオンです。かわいい白色の花です。キク科の植物で別名貧乏草と呼ばれているそうですが、そんな名前では可愛らしい花ではない程可愛らしい花です。そして、すみれです。生命力の強い植物で、都会の道の裂け目からでも花を咲かせます。最後に、タンポポです。おなじみの黄色い



普段よく目にする何気ない雑草ですが、子どもと一緒に童心に帰って花を見て、自然に触れることはとても楽しかったです。皆さんもぜひ身近な自然を探してみてはいかがでしょうか。

ディサービスのむら

安田菜津美

※「らんまん」はNHKで放送中の朝ドラです。

⑤月のテーマ

健康情報

（兵庫県保険医協会）

—テレホンサービス—

- 月曜日／小児の貧血
- 火曜日／歯医者さんの敵、たばこの話
- 水曜日／十字靱帯断裂
- 木曜日／食道がん
- 金土日／蜂窩織炎

※3日（水・祝）～7日（日）は火曜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

お知らせ

似顔絵教室

のむら健康
いきいき体操教室

◎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

◎とき

毎月第一・第三月曜日

午後1時20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いております。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。

古いタオルをご提供ください ご協力をお願いします！

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？ご連絡いただければ取りに伺います。



地域生活支援ハウスのむら

大物町1丁目10-17

TEL 06-6487-0161