地域に根ざし人々の「生きる」を支えるために…

3つの願い
1 医療と福祉を充実させましょう 2 公害をなくしましょう 3 核兵器をなくし、平和を守りましょう

since1954

のむらだより

2023 VOL 418 8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

地域生活支援ハウスのむらだより

待ちに待った外食企画！
くら寿司へお出かけ

コロナ自粛も緩和され、精神的にもゆとりのある生活に戻りつつあるなか、利用者の方々のリクエストに応え、半年ぶりの「くら寿司」への外食企画を実行しました。

身体的に年々活動範囲が狭くなり、外食は何年ぶりだろうという方もいましたし、事前にメニューを決めている方もおられました。選ぶ作業が難しくなっているという方もいましたが、注文時は他の利用者の方々との連携で楽しい時を過ごしていただけたと思います。普段の利用時よりもたくさん召し上がっていた方がほとんどでした。食後のスイーツもしっかり注文し、満足の笑顔でいっぱいでした。

今回の企画を心から喜んでいただき、その後、数日はくら寿司の話題で盛り上がっていました。職員、運転手さんの協力もあり、みなさんから感謝とお礼の言葉をたくさんいただきました。今後も、笑顔と希望を叶える企画に取り組みたいと思います。

デイサービスのむら　坂井　紀子

帯状疱疹（たいじょうほうしん）ワクチン（シングリックス）について

先日、当院で初めて帯状疱疹ワクチンを接種しました。ワクチン接種後の痛みや副反応はほとんどなく、とても楽でした。（※個人の感想です）

実際のところ、主な副反応として局所の痛みは約80％、発熱は約20％とされ、他のワクチンと概ね変わりありません。五十歳を過ぎたらこの帯状疱疹ワクチンを接種できます。帯状疱疹は八十歳までに約三人に一人が発症し、そのうち約二割は帯状疱疹後神経痛に悩まされることになります。この神経痛が強くなった場合、その後の日常生活に大きな支障をきたします。

このワクチンの帯状疱疹に対する予防効果は五十歳以上で97％、七十歳以上で90％です。また、この予防効果は少なくとも十年は持続するとされています。帯状疱疹ワクチンは高価ですが、十年以上効果が持続するので、毎年接種するインフルエンザワクチンの十年分と考えるとそれほど差はありません。ワクチンは、二ヶ月あけて二回の接種が必要です。帯状疱疹ワクチンについて詳しくは、かかりつけの医師（檜垣？）にご相談ください。

院長　檜垣　一行

戦争でなく平和を　　みさき漁

ふれあい

八月がやってきました。今年は久しぶりに原水爆禁止世界大会に法人から代表者を派遣することができます。今年は長崎です。猛暑の中ですが、世界各国や日本中から集まった代表者と連帯し、「戦争でなく平和を」「核による威嚇ではなく核兵器廃絶を」の声を力強く発信して欲しい♥長崎被爆者、田中熙巳さん（日本原水爆被害者団体協議会代表委員）は語っておられます。「被爆者は核兵器の非人道性・その本質（絶滅が目的）を目の当りにしました。亡くなった数万人の死は、それは無残な死でした。生き残った人びとにもさまざまな耐え難い苦しみが待ち受けていました。だから、私たちは核兵器を使ってはならない、そのためには地球上から無くすしかないと心の底から訴えてきたのです」「押しつぶされ、傷つき、焼かれて死んでいった具体的な『人間』のことを想像してほしい」と♥被爆者の平均年齢は八十五歳に達しています。被爆証言の機会は自然と失われていきます。被爆者の声に耳を傾け、想像し、二度と被爆者の苦しみを繰り返さないために、世界大会に連帯し核兵器廃絶の世論を広げていきましょう。

（H・N）

職員リレーエッセイ ⑥ 私の推し

日頃、新しい物事にチャレンジすることは、煩わしく考えられないと思っていました。

今年の春、息子が高校に入学し、カヌースプリント部へ所属しました。慣れない部活動に悪戦苦闘しながら充実した学校生活を過ごしている姿を見て、家族で応援しています。息子の種目は「カナディアン」といいます。水を漕ぐブレードが片方だけで、片足立ち漕ぎする競技です。静かな水面で船を直線に漕ぎ、ゴールまでのスピードを競います。主に、池や湖が会場になっています。

「レディ」「セット」の合図でプレイヤーがパドルを構え、発砲音や信号音を合図にスタートします。順位は、船の先がゴールラインを超えた順で決まりますが、船から落ちた状態でゴールした場合、失格となります。スタートを切り、ゴールに向かって水しぶきをあげながら全速力でパドルを動かす選手の姿は、まるで0・01秒を争うF1にそっくりです。そして、ゴールに速く着く選手ほどパドルの漕ぎ方も美しく、どの選手が一番にゴールするのか、パドルの動きから予想してみるのも観戦の見どころで面白いです。

五月末に、初めての公式戦である新人戦の500m距離の試合に息子が出場することになり、夫婦揃って現地まで応援に向かいました。スポーツにあまり興味の無い私が、必死のパッチになるぐらい力ヌーの魅力に惹かれるまで、時間はかかりませんでした。試合は無事優勝となりましたが、今回新しいことにチャレンジする息子の姿を見て、私も仕事や私生活において、新しい物事に積極的にチャレンジする姿勢・行動力を持ちたいと思います。

今、私の若返りの秘訣は「カヌー推し」に決まりそうです。

外来看護師

第28回 尼崎平和のための戦争展

テーマ

新しい戦前にさせない、平和憲法とともに

～戦争の準備ではなく平和の準備を～

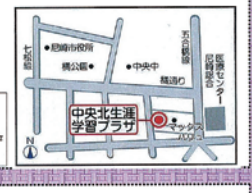
2023年**8月18日(金)・19日(土)・20日(日)**

9:00～18:00　最終日は16：00まで

尼崎市立中央北生涯学習プラザ

尼崎市東難波町2丁目14-1

TEL06-6482-1750



バス系統 13 22 31 43 50 バス停「尼崎総合医療センター前」下車

18日～20日 展示（1F学習室ＡＢＣ）

南西諸島の基地問題、沖縄基地地図、平和憲法　パネル「原爆と人間」　各9条の会活動　尼崎の戦災地図　戦争に突き進んだ歴史年表　残留孤児問題　短編アニメ『戦争のつくりかた』ほか

18日(金)平和紙芝居（子どもも大人も）（2F 学習室）

（午前中随時）

19日(土)映画「人魚に会える日。」（93分）

短編アニメ映画『戦争のつくりかた』（7分）

（1F 大ホール）　①10時　②14時　③18時　※裏面参照

20日（日）語り部コーナー（2F 学習室）13:30～15:30

尼崎市原爆被害者の会・紙芝居。戦争体験者の体験談

※当日はできるだけ、マスク着用でご来場ください。

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

2023年 国民平和大行進に参加しました

七月九日（日）、午前九時より市役所前の橘公園にて平和行進の出発式が行われました。当院より、患者さんの比嘉信行さんと職員二人の合計三人が参加しました。

集会初参加の松本眞市長は「こむら潤さんのブログを見て初めて参加しました。出身は静岡ですが、小さい時に旅行で広島の原爆資料館と市民球場に行き、戦争は二度と起きて欲しくないし、平和は大切ということを知りました。あまりにも印象深く、野球はしばらくの間、広島カープを応援した時期もありました」とあいさつしました。通し行進者の村上厚子さんは「父は一度だけ原爆について語ってくれたが、一回きり。よほど辛い記憶だったのだと思う」と語りました。兵庫県原水協の梶本修史氏は「尼崎市・芦屋市・明石市は新しい市長が誕生しましたが、いずれの市長も核兵器廃絶署名に署名をして頂きました」と報告しました。

暑かったけれど、お茶のボランティアで元職員の景山さんや、山崎さんが出迎えて下さり、平和の思いは人として生きる限り次世代に続いていくものだと感じました。

総務　立石　智子

健康情報

（兵庫県保険医協会）

―テレホンサービス―

月曜日／親と子の性教育
火曜日／在宅医療の限界とその対応
水曜日／機能性ディスペプシア
木曜日／腎盂腎炎
金土日／5類以降のコロナ感染症

※11日（金・祝）～16日（水）は木曜日のテーマを放送します。

⑧月のテーマ

TEL フリーダイヤル
0120－979－451

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。

みさき漁さんの似顔絵教室ギャラリー

生徒さんの作品