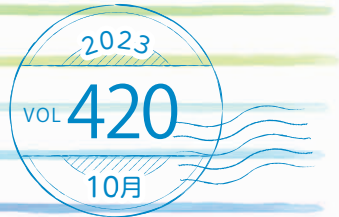




since1954

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

秋のミニフェスタ

日時：2023年10月14日（土）
開催時間：11時～15時

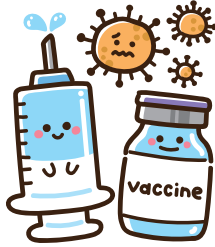
場所：地域生活支援ハウスのむら駐車場

催し：♪ミニコンサート 13時30分～
「さくらメロピアノ音楽教室」のみなさん

屋台：たこ焼き（3個）・わたがし・
フルーツポンチ・
フェイスペイント・
手作りマドレーヌ販売

ゲーム：お楽しみくじ引き（中学生以下）
スーパーボールすくい

屋台のメニュー



インフルエンザ ワクチン接種のご案内

実施期間

2023年10月1日（日）～2024年1月31日（水）

費用

大人 3,000円

※当院では高校生以上の方に接種を実施しております

受付時間

月～金曜

土曜

日曜

18時30分まで

16時30分まで

11時30分まで

接種費用が1,500円になる方

○尼崎市在住の65歳以上の方

尼崎市以外の方は「予防接種実施依頼書」が必要です（住民登録のある市町村長が発行）
阪神間6市1町（西宮市・芦屋市・宝塚市・三田市・川西市・猪名川町）以外の方は3,000円になります

○尼崎市在住の60歳～64歳の方で以下の疾病について障害等級1級の方（身体障害者手帳を提示ください）

①心臓 ②じん臓 ③呼吸器の機能 ④ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能

接種費用が無料になる方

○65歳以上の公害病認定をうけている方

○65歳以上の生活保護受給中の方

○65歳以上の中国残留邦人の方

※受給証・本人確認証・公害医療手帳などをご提示ください。



檜垣Dr.の

エコー検査が 予約制になりました

予約時間	月曜～金曜	12:00～
	土曜	12:30～

超音波（エコー）検査は、人の耳には聞こえない音（超音波）をあて体内の臓器や血液の流れる様子を映し出す検査です。腹部、胸部（心臓）、頸部（動脈硬化）、甲状腺、乳腺（乳がん）などの診断が可能です。お気軽にご相談ください。



医療法人社団秀和会 野村医院



阪神タイガース優勝！

みさき漁

ふれあい

18年の時を経て阪神タイガースが甲子園球場でリーグ優勝を果たしました。地域から阪神ファンの方も多く、いっしょに「ARE」の喜びを分かち合いたい！優勝が決まった瞬間に選手たちがマウンドに集まり、岡田監督が胸上げされ、また阪神の元選手で今年7月脳腫瘍のため28歳の若さで亡くなった横田慎太郎さんのユニフォーム背番号「24」を同期入団で優勝投手となった岩崎優投手が掲げ、熱いものを感じました！今季の岡田監督が目指したのは守り勝つ野球。阪神はここまでリーグ最少失点を続けています。ひたすら守備の基礎練習を強化。ダブルプレーの成功率は昨シーズンの58・7%から69・4%に上昇。攻撃面ではボール球を見極める意識がチームに浸透し、地道に出塁して得点に繋がったことで勝利を積み重ねてきました。9月13日の時点で、フォアボールを選んだ数は452個と12球団で断然トップです。昨シーズンの358個に比べて大きく増やしました。コツコツと地道なプレイを積み重ねる堅実な野球で優勝を掴みました！数日後、パ・リーグではオリックス・バファローズが優勝を果たしました。ぜひ、阪神とオリックスが日本シリーズに進み、関西対決で盛り上げて欲しい。（H・N）

健康一口アドバイス

388



＊眼と姿勢の関係
本を読んだり勉強をしたりするとき、背筋を伸ばして座り、本やノートから

文字が見えにくかったり、景色がぼやけたりする自覚を感じたら、早めに病院を受診しましょう。

毎日の生活の中で、テレビやタブレット、携帯電話など使用する場面が沢山あります。少しでも負担がからないように、何が出来るか考えてみましょう。また、大切な眼を守るためにも、疲れを感じたときには「眼の体操」を取り入れてみましょう！

40代程度眼を離すようにしましょう。

＊眼によい明るさとは？
夜に本を読んだり文字を書いたりするときは、天井の照明だけでは明るさが足りません。手元を照らすラ

イトも使用し、眼を近づけなくてもしっかりと見える状態にしましょう。また、日光で明るすぎて見えづらい場合は、カーテンなどで日よけをして、明るさを調節しましょう。

気づいていませんか？ 眼のSOS

① 目を右・左・上・下に動かす

② 右を見ながら目を回す
左を見ながら目を回す

③ 目をぎゅと閉じて
ぱっと開く

④ おやゆびを立て、顔の前でじっと見つめる
腕をのばしてじっと見つめる

⑤ 首をまわす

⑥ まゆのマッサージ

⑦ こめかみのマッサージ

⑧ 深呼吸

眼の体操をやってみよう！



みさき漁さんの 似顔絵教室ギャラリー



生徒さんの作品



記念講演

保険証廃止・マイナ保険証 義務化の問題点

2023年度 尼崎社会保険推進協議会定期総会
九月三十日（土）、中小企業セクターにて尼崎社会保険推進協議会定期総会が開催され、その中で、兵庫県保険医協会理事長の西山裕康氏が「保険証廃止・マイナ保険証義務化の問題点」と題して記念講演を行いました。
マイナンバーカードとは、

税と社会保障の番号制度として国民に割り振られた12桁の番号「マイナンバー」に加え、ICチップ内に電子証明書や個人情報（29項目）が保存されたカードです。政府はマイナポイントや従来の健康保険証の廃止を打ち出して普及を進めています。保険証の代わりとしての利用率は5%とほとんど使われていません。トラブルも多くメリットも少ないのに、それでも保険証を廃止してカードを持たせる真の目的は、資産の把握と社会保障負担増、公的医療保険への民間事業者の参入、天



受付 楠 良寛

動を起こしていきました。話がありました。

健康情報

（兵庫県保険医協会）

— テレホンサービス —

- ⑩ 月のテーマ
- 月曜日／子宮がん検診のすすめ
 - 火曜日／ノロウイルス食中毒
 - 水曜日／痔瘻について
 - 木曜日／インフルエンザの予防
 - 金土日／咳と呼吸苦／間質性肺炎

※9日（月・祝）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

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・第三月曜日
毎月第一木曜日 午前10時～
午後1時20分
午後1時50分
- ◎ところ 地域生活支援ハウス のむら 野村医院2階リハビリ室
- ◎参加費 300円 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。