

阪神・淡路大震災31年メモリアル集會に参加して

阪神・淡路大震災から31年の1月17日、神戸市長田区でメモリアル集會「災害被害者のくらし再建・人間復興」が開催されました。

「歴史から学ぶ災害女性学」と題して、浅野富美枝・元宮城学院女子大学教授が記念講演を行いました。原点となっているのは東日本大震災の女性たちの体験。避難所での不衛生な環境での婦人科系の疾患に悩まされる女性たち、DVの深刻化、性被害の発生などが繰り返されることから「災害女性学」の提唱に至ったと説明されました。

生活再建支援法」を1998年に成立させ、以降の自然災害については適用されています。「地震」「台風・大雨」「林野火災」「降雪被害」「火山・噴火活動」「気象災害」など、我が国は避けることができません。能登半島地震では半壊以上の被害を受けた被災者には医療費の窓口負担や介護サービスの利用料が免除されていました。2025年6月末をもって免除が打ち切られています。被災者は未だ復旧の途上で再建のための費用負担も大きい中、支援を終了するのはあまりにも早すぎます。被災者の「医・職・住

阪神・淡路大震災をきっかけに粘り強い運動で「被害者

まなごとを行って、それを真似て、机やパソコンとの体の距離、イスの高さなどを見直したところ、コリを感じなくなりました。同じ頃にスポーツジムで筋トレをしていました。仕事が忙しくなり、通う機会が減ったことをきっかけに思いついたのが、日常の動きをトレーニングにすることでした。イスに座る・立つ動作は、おしりやもも裏の筋肉を意識しながらゆっくり動作を行ってスクワットの代わりにしたり、自転車漕ぐ時も適当に行うのではなく、骨盤を立てて、ふとももの筋肉を



(健康と生業と住まい)を国の責任で保障させる立場で、被災者救援運動を前進させようという集會の参加者に呼びかけられました。管理栄養士 笠井 裕美

職員 15 リレー エッセイ 私の「ながら健康法」

事務職を始めてから数年になります。過去には肩こりや腰痛に悩まされたこともありました。オリンピックを見ていた時に思い付いたのが「疲れにくいからだづくり」でした。アスリートの方々は最高のパフォーマンスのために筋トレや体勢の分析などさまざま

まなごとを行って、それを真似て、机やパソコンとの体の距離、イスの高さなどを見直したところ、コリを感じなくなりました。同じ頃にスポーツジムで筋トレをしていました。仕事が忙しくなり、通う機会が減ったことをきっかけに思いついたのが、日常の動きをトレーニングにすることでした。イスに座る・立つ動作は、おしりやもも裏の筋肉を意識しながらゆっくり動作を行ってスクワットの代わりにしたり、自転車漕ぐ時も適当に行うのではなく、骨盤を立てて、ふとももの筋肉を

どう使えば楽に漕ぐことができるのか試してみたり、家事の合間にストレッチを行ったり、バランストレーニングを行ったり、いろいろな日常の動作をトレーニングにして気がつけば数年。気が付いた頃には疲れにくいからだを維持することができるようになっていました。筋トレはどこでも出来ます。疲れにくいからだづくり、無料で続けられる「貯筋」をこれからも続けたいと思います。

受付 竹田香一代

災害募金にご協力 ありがとうございました

振替払込請求書兼受領証	
口座記号番号	0146012
加入者番号	720
加入者名	日本赤十字社 恩賜部
金額	千 百 十 万 千 百 十 四 円
お名	野村医院 窓口募金 様
ご依頼人	
料金額	0円
日附印	08-01-14
免除	1501000111
現金振	2730 2ウチ
備考	(43488)
	N94130007

災害義援金として、窓口を設置している募金箱から10,000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。



総務 立石 智子

先日、患者さんの前田千絵美さんが、2年間伸ばした髪を寄付してくださいました。「けっこう長いと思って、規定通りに切ったら、なんかすごい短くなって...自分でもびっくりしました」と語ってくださいました。手入れの行き届い

美さんが、2年間伸ばした髪を寄付してくださいました。そして、中井さつきさんの娘さんのひろみさんが「切りました」と髪を持ってきてくださいました。ひろみさんの娘さんも、生まれてから今までの髪は全部ヘアドネーションしているというすごい方です。「今どきの若い人は...」と世間では言いますが「今どきの若い人は素晴らしい!!」とよく考えている!! 自分も人も大切に思う気持ちがあると素敵です!!と叫びたくなる今日この頃です。皆さんご協力本当にありがとうございます。

ヘアドネーションの ご協力 ありがとうございます ございます

Nair donation... Cut

兵庫県保険医協会 健康情報テレホンサービス

固定電話からはフリーダイヤル **0120-979-451**

携帯電話からは **078-393-1824**
078-393-1825

※携帯電話からのご利用には通話料がかかります

webでも! 兵庫県保険医協会

放送テーマ 祝日は直前の放送日のテーマを放送します。都合により、放送テーマを一部変更することがあります。

2月	月曜日	子宮がん検診のすすめ
	火曜日	医療機関の経営を支えるのは政府の役割 —医療費拡大で地域を豊かに—
	水曜日	不整脈と言われたら
	木曜日	急性膵炎と慢性膵炎
	金土日	貨幣状湿疹

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

◎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 3000円 ◎参加費 無料

古いタオルを ご提供ください

ご協力お願いします!

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? ご連絡いただけましたら取りに伺います。

地域生活支援ハウスのむら
大物町1丁目10-17 TEL 06-6487-0161