

# ふれあい

2016年  
Vol.65  
夏号

特集

- 1 大山病院糖尿病予防  
プロジェクトチームの活動を紹介
- 2 特別養護老人ホーム  
「コモエスタにしわき」ってどんなところ?



理事長からのメッセージ 02

特集1 Special Feature.1

大山病院糖尿病予防  
プロジェクトチームの活動を紹介 03

特集2 Special Feature.2

特別養護老人ホーム  
「コモエスタにしわき」ってどんなところ? 05

健康増進施設  
「アクアスポーツ」新規会員募集のお知らせ 07

地域包括ケア推進に向けての取り組み (西脇エリア) 08

うまいもん探訪 ● 手打ち蕎麦 和甫(わすけ) 09

素敵な人インタビュー 10  
● 中村町地域包括ケア研究会 委員長 小嶋 明さん

おいしい健康レシピ 11  
● 夏にぴったり! カオマンガイ(タイ風蒸し鶏飯)



沖縄県八重山諸島の小浜島から撮影した西表島の1枚です。  
目の前に広がるエメラルドグリーンの海に飛び込みたくありません。

今回の表紙写真

# “理事長へのはがき”を通して

正峰会グループ 理事長 大山 正

## 今

年も暑い夏になりそうですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。この「ふれあう」の冊子を手にとりくださる皆さまには、もうおなじみかもしれませんが、正峰会グループでは患者さまやお客さまからのご意見ご要望を、写真のような切手が不要で、ポストに投函するだけで理事長のもとに届くはがきを活用しています。

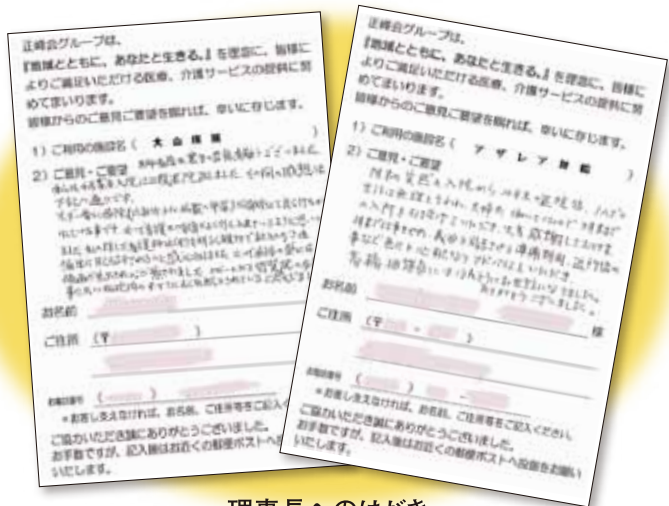
平成26年4月から始め、今年の5月末までに約600枚ものはがきを頂戴しました。ありがたいことにその約8割は、正峰会サービスにより「元氣になれた、よかった、助かった、感謝している」との内容でした。過分な称賛や激励のお言葉に、身の引き締まる思いです。しかし残りの2割は程度差はありますが、お叱りや苦情です。ご立腹されてのはがきもいつもとして、本心に傷つかれ悲しまれ、苦情を申し立てることにご本人さまが辛い思いをしてくださっていることがわかります。

そのなかで一番多いのは、正峰会の職員の対応の不適切さです。職員には患者さま、お客さまを第一という教育をしているつもりですが、まだまだ未熟で反省しきりです。設備面での意見に関しては、多額の投資はすぐさまにはできませんが、できるだけ早急に改善していく格好の契機となっています。

その一方で悩ましいのは、現代社会のひずみというか、医療介護を個人的・社会的・経済的な理由や背景のもと、十分に受けることができない方たちの苦しみをお聞きすることです。正峰会は社会の公器としての役割を求められているので、そのような意見にも真摯に耳を傾け、お手伝いをしたいと思えます。

はがきに住所や名前の記名がある方にはお返事や回答を差し上げており、正峰会にとっては改善の機会とともに、患者さまやお客さまとの対話の場ともなっています。以上のような内容で今後も「理事長へのはがき」を続けていきますので、どんな小さなことでもはがきをお出しただけなら嬉しく存じます。

『おはがき、お待ちしています』



理事長へのはがき



# 大山病院糖尿病予防プロジェクトチーム の活動を紹介

多職種でトータルにサポート

## 1 なぜ、社会で糖尿病が問題となっているのか

高度成長期の1960年代以降、車の保有数の増加や公共交通機関の発達により、運動量が低下してきました。さらに食、物の欧米化でこれまでの野菜中心の食生活から、脂肪分の多い食生活に変化したことで、肥満や高血圧症、糖尿病など生活習慣から起こる病気を持つ人が増加してきました。なかでも糖尿病患者数は増加の一途をたどり、2012年の厚生労働省の調査では「糖尿病が疑われる人」は950万人、「糖尿病予備軍」は1100万人に上ることが明らかになりました。(図1参照)



糖尿病は自覚症状が乏しいことが特徴です。そのため健康診断で高血糖を指摘されても受診をしない方や、治療を始めても血糖が下がってくると定期受診の必要がないと自己判断し治療を中断してしまう方が多くあります。

糖尿病は体の様々な箇所  
で合併症(図2参照)を引き起す原因となることから  
問題視されるようになりま

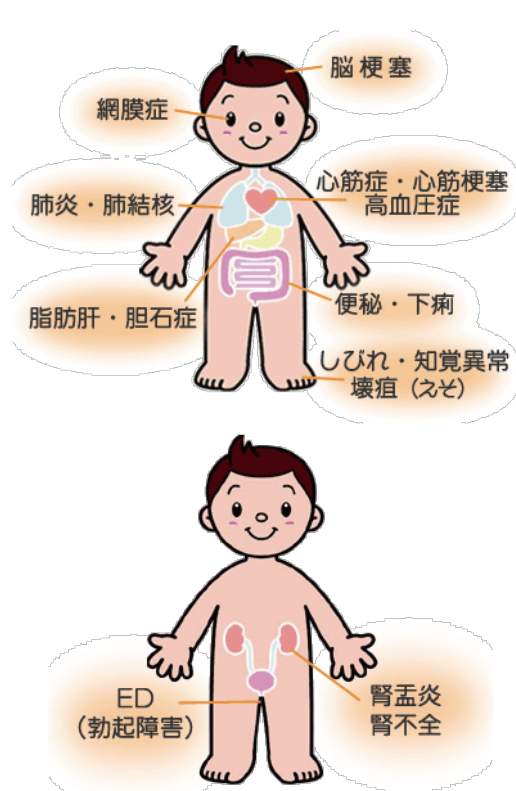


図2 糖尿病による様々な合併症

した。たとえば糖尿病の治療を適切に受けずに合併症が進行すると、網膜症で視力低下や失明をきたしたり、腎臓機能低下から血液透析が必要になったりと、日常生活に影響が出てきます。また、動脈硬化が進み脳卒中や虚血性心疾患が発症すると、命を脅かされることもあります。近年では糖尿病が認知症や歯周病などの原因になることもわかってきました。

健康で長生きするためにも、健康診断でご自身の体をチェックし、高血糖などの指摘があった場合は、きちんと受診し定期的に治療を続けることが大切です。



## 2

# 糖尿病専門外来と 看護外来について

大山病院では、糖尿病専門外来にて糖尿病の診断と病態に応じた合併症の精査をおこなっています。また、糖尿病看護認定看護師による看護外来を2015年よりはじめました。患者さまが治療をする上での相談や必要な情報提供をおこなっています。また、糖尿病の足病変のリスクが高い患者さまに対してはフットケアをおこなっています。利用希望の方は、まず糖尿病専門外来を受診して、医師や看護師にご相談ください。

	日	月	火	水	木	金	土
糖尿病専門外来 (9:00~12:00)	○		○	○		○	
担当医	岩本		入江	入江		大串 入江	

	日	月	火	水	木	金	土
糖尿病看護外来(予約制) (9:30~10:30)			○		○		



糖尿病認定看護師  
**東田 美紀**さん  
認定看護師による看護外来も  
あります

大山病院の健康管理センターでは、特定健康診査(メタボリックシンドローム健診)をおこなっています。数値の異常が認められた方でも早期から保健指導を受けることで、生活習慣病に移行することを防ぐことができます。

## 3

# 大山病院糖尿病予防 プロジェクトチームの活動

大山病院では2013年に医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師、事務で構成する糖尿病予防プロジェクトチームを立ち上げました。

チームの活動として、年3回「誰でも参加できる糖尿病教室」を開催し、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防を啓蒙しています。

また、患者さまに応じて管理栄養士が食事指導、薬剤師が服薬指導、理学療法士が運動療法の指導をおこなっています。

患者さまが生活の中で無理なく予防や治療が続けられるように、多職種が連携してトータルにサポートしています。



大山病院 糖尿病予防プロジェクトチーム



糖尿病教室の様子

## 特別養護老人ホームとは

常に介護が必要(要介護3以上)で自宅での介護が困難と認められた方を対象に、食事や排せつ、入浴の介護や機能訓練などをおこなう入所施設です。一般的には社会福祉法人や地方自治体などにより運営される公的な介護施設で特養とも呼ばれます。



「特別養護老人ホーム コモエスタにしわき」でおこなっている、入所・ショートステイ・デイサービス(こもれび庵)についてご紹介いたします。

### ◎入所定員50名 ◎ショートステイ定員10名

コモエスタにしわきでは、お客さまの歩んでこられた「生活の歴史」を尊重し、ご自身で日々の生活スタイルを決定していただくようにしています。入所では「暮らしを豊かにしていく」、ショートステイでは「家庭と同じ生活環境を提供する」ことを心がけ、少人数グループをひとつの生活単位とする「ユニットケア」で支援しています。入浴・食事などの日常生活上の支援に加え、定期的にユニット単位で集まり、「どんな歌を歌いたいか」「外出するならどこへ行きたいか」などを話し合い実際に取り入れています。



思い出の歌を皆でコーラス



西脇道の駅への買物ツアー



一緒になって遊ぶことも

### ◎デイサービス(こもれび庵)定員25名

病院や老人保健施設で経験を積んだ理学療法士を配置しています。お客さまがお持ちの力をさらに伸ばし、在宅生活を少しでも長く続けていただけるよう専門的な機能訓練を実施しています。施設内外の広い空間を使用しての歩行訓練やお菓子作りなど生活機能向上にむけてのリハビリを提供しています。

送迎では通常の手椅子はもちろん、リクライニング型の車椅子のお迎えも可能です。入浴は一般浴槽と機械浴槽があり、介護度の高い方の受け入れも可能です。



お一人おひとりにあった機能訓練



集団機能訓練



屋外での歩行練習



# 「コモエスタにしわき」をこんな施設にしたいと考えています

## 1 お客さまの想いの実現を支援できる施設

介護度の高い方であっても「ゆっくりお風呂に入りたい」「大好物のお寿司をお腹いっぱい食べたい」「昔行ったところへお出かけしたい」など、ご自身の想いを胸にもっておられます。しかし、その想いがなかなか出せない方もおられるのではないのでしょうか。私たちは日々の関わりの中でいくつもの想いを引き出し、時にはご家族にも力をお借りして、胸に秘められた思いを一つでも実現でき、お客さまに明るい気持ちで過ごしていただけるようそばで見守り、支えさせていただきます。



「遠くに住む家族に西脇のお土産を渡したい」  
買物の訓練中

## 2 職員がいきいきと働け、夢の実現ができる施設

職員それぞれが仕事に対する夢を持っています。技術を向上させ、知識を増やすために学び、夢を実現させるために経験を積んでいます。夢を叶えることで、介護や福祉に携わる者として、また人間として成長していける私たちでありたいと考えています。職員も笑顔で過ごせ、ともに成長しあうことのできる職場にしていきたいと思えます。



お互いの夢を語りあう仲間

## 3 地域の中に溶け込める施設

コモエスタにしわきには「地域交流スペース」があります。現在はデイサービスのお客さまとショートステイのお客さまと一緒にコーラスを楽しまれている場となっています。このスペースを地域の集まりや行事などに使っていただき、地域の方々とも交流をはかり、皆さまにとって身近な施設となるようにしたいと思っています。



地域交流スペースでのコーラス



施設の見学やデイサービスの体験を随時受け付けています。詳しくは下記までお問い合わせください。

〒677-0021 西脇市蒲江 551-1

お問い合わせ

TEL 0795-23-6551

FAX 0795-23-6555



# 厚生労働省認可 健康増進施設「アクアスポーツ」 新規会員募集のお知らせです!

アクアスポーツは、大山病院前の地域交流館1階にあるフィットネスクラブです。規模は小さいながらも、各種トレーニングマシンや流水プールを完備しています。現在、210名を超える会員のみなさまにご利用いただき、ダイエット、運動不足解消、体力増進など、さまざまなご要望に専門スタッフが丁寧にお応えしています。心身ともにいつまでも元気で健康的な生活を送りたい、より充実したライフスタイルを作り上げたい…みなさまのそんな想いに寄り添いながら、指導しております。

運動習慣を毎日の生活にとり入れて、いつまでも若々しく健康に過ごしていただくことを心より願っています。アクアスポーツを使って健康になりませんか。



体幹強化プログラム



マシンと有酸素運動を交互に



アクアピクス

## 地域交流館 アクアスポーツ

〒679-0321  
兵庫県西脇市黒田庄町田高  
313-294

TEL.0795-28-5581  
FAX.0795-28-5171

[運営] 株式会社 新緑

ホームページ

<http://seihoukai.com/aqua-sports/>



個人的なトレーニング以外にも、体幹チューブを使用した体幹強化プログラムや油圧マシンと有酸素運動を交互に繰り返すサーキットトレーニング、効率よく脂肪を燃やし膝への負担も軽いアクアピクスなど各種プログラムトレーニングや企画もご用意しています。ぜひご利用ください。

### ■料金・システム案内

会員種別	月会費
<b>正会員</b> ※平日、土・日、祝日利用	7,200円
<b>ファミリー会員</b> ※家族2名以上で利用 (条件は正会員と同じ)	6,170円
<b>ホリデー会員</b> ※土・日・祝日のみ利用	3,090円 ※平日ご利用の場合 別料金/1回 1,230円
<b>お試し利用</b> ※1回のみ	1,540円



アクアスポーツ職員



# 地域包括ケア推進に向けての取り組み

## 第10回

# 地域包括ケアを考える勉強会

西脇エリア

(西脇市黒田庄町で開催 平成28年5月25日)

正峰会グループでは、定期的に地域の専門職と一緒に「地域包括ケアを考える勉強会」を開催しています。しかし一人暮らしの高齢者や高齢者世帯の増加など複雑化する生活課題に対応していくには、専門職によるサービスだけでなく、住民自身による助け合いの力が必要となってきます。生活支援の担い手として住民が活躍することは、財源の問題だけでなく、その人の「役割」や「生きがい」づくりにもつながります。第10回の勉強会では、住民の代表ともいえる区長や民生委員、議員にも参加していただき、「住民が主体的に地域包括ケアシステムの構築に関わっていくには何が必要か?」について活発な意見交換をおこないました。今後も様々な方と一緒に考える場を持ち続けたいと思います。



第10回地域包括ケアを考える勉強会の様子



翌日の神戸新聞でも記事で取り上げられました

## ちょっとあたまをやわらかく 小学4年生の算数問題です



すばる舎「大人のほうがこずる算数」から出題いたしました。

次の計算式で答えを求めてみてください。

①  $1111111111 \times 1111111111$

②  $98765432 \times 9$

ヒント

答えにびっくりします。  
できるだけ電卓は使わないで  
じっくり計算してみましょう。



答えは14Pに掲載しております。





十割そば



# うまいもん探訪

手打ち蕎麦 和甫 わすけ

Vol.10

水のきれいな所で、十割そばの店を出したいと思われていた大橋さんご夫妻。平成16年11月に知人の紹介で、多可町中区鍛冶屋に「和甫」(わすけ)をオープンされました。店内は、築100年以上の古民家を移築されただけあって、何とも懐かしく、落ち着く雰囲気です。店の前には蛍の舞う小川と山があり、四季折々の自然を楽しむことができます。名前の由来はご主人の名前(正和さん)から「和」の文字を、そして「なごやかに、みんなにたすけてもらって今日がある」という思いから「甫」という文字を、ふたつをあわせて「和甫」にされました。

つなぎなしの十割そばは、機械を使わず、すべてご主人の手作業。一度に10人分しか打つことができず、夫婦で毎朝その日の数を決め、開店の11時に向けて、朝はやくからそば打ちが始まります。大量生産ができないので、そばがなくなり次第店じまいとなります。

おすすめは「ざるそば」です。朝から手打ちされたそばを熱湯でゆで、冷たい水でしめる、和甫のそばには、つやとコシがあり、口に入れるとそば本来の味と香りが広がります。のど越しも良く、冷水でしめてあるので、「そばがのびないうちに口に入れて欲しい」と店主は話されます。「山かけそば」や信州産辛味大根の「おろしそば」もおすすめです。また虹鱒の甘露煮、あまごの唐揚げ、マツバ(鶏肉)の天婦羅など単品メニューもあります。事前に連絡を入れれば、炭火焼きコース(3,500円)やお楽しみ御膳(2,500円)を楽しむことも可能です。

「なぜ十割そばなんですか?」と質問すると「自分達が食べて十割そばが一番美味しいと思ったから。十割と手打ちにはこれからもこだわっていきたい。」と話されました。ミシュランガイド兵庫2016特別版にも掲載され、何時間もかけて食べに来られるお客さんもあるとのことでした。今年の夏は、「本物のそば」を味わってみてはいかがでしょうか?



店主の大橋さんご夫妻



夜には蛍が舞う小川



## 手打ち蕎麦 和甫 わすけ

〒679-1111  
兵庫県多可郡多可町中区鍛冶屋765-53  
TEL.0795-32-5560  
■営業時間 / 11:00~19:00  
(麺がなくなり次第終了)  
■定休日 / 火曜日



欲張り三昧セット



マツバ(鶏肉)の天婦羅



# 素敵なインタビュー

今回は、多可町の中村町地域包括ケア研究会委員長の小嶋明氏にお話をお聞きしました。

## 地域包括ケアについての活動をはじめようと思われたきっかけは？

きっかけは、20013年にテレビ放送されたNHKスペシャル「老人漂流社会」の書籍を読んだことでした。衝撃的な内容で、団塊の世代の自分達は将来どうなるかという不安に思いました。当時区長でしたので、その対応を役員会に諮り2014年の地区総会に高齢社会対応調査研究事業を提案しました。もともと中村町には1999年のJR中村町駅跡の公園づくりや防災への取り組みを通じて、むこう三軒両どなりの精神や地域の課題を自分達の手で解決していこうという意識が強く、集落全体で地域包括ケアに取り組みることになりました。2014年7月に10人のメンバーで地域包括ケア研究会を設立して活動を開始しました。



## 地域包括ケア研究会の活動とはどういったものなのでしょうか？

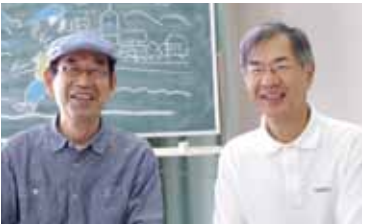
第2回多可町地域医療フォーラムの基調講演で辻哲夫東大特任教授から「二に運動、三に食事、交流」と教えていただき、2014年の8月から「むらじゅうラジオ体操」を開始しました。つづいて多可赤十字病院の松浦尊磨院長に塾長をお願いし、10月から「松中村塾」を始めました。松浦院長をはじめ、多可町の健康福祉課などたくさんの方のご協力をいただき、住民約50名が受講しました。2015年の4月からは松中村塾第2期を開講し、ヘルパー2級レベルの内容を学びました。2016年2月の第2期松中村塾修了式では43名に修了証書が授与され、一人ひとりが健康寿命延伸と健康な地域づくりのために目標を掲げ「地域ケア活動宣言」を全員で唱和しました。



「地域ケア活動宣言」唱和風景

## 今後の活動について教えてください。

介護保険制度が大きく変わって、高負担低サービスは否めません。その上制度の目が粗くなります。どうカバーするかです。いろいろな選択肢はありますが、中村町では、NPO法人を立ち上げることし、現在準備中です。NPOとして以下の3つの活動を中心に考えています。1つ目は高齢者や障害者困っている人への生活支援です。2つ目は健康寿命を伸ばすことです。運動の大切さの啓発や身体を動かす機会を提供できたらと思います。3つ目は「ミニユニティ」活動を通じて、高齢者にちよつとしたお小遣いが入る仕組みを作ることです。1つ目の生活支援ともつながっていますが、地域の課題を地域で解決しな



設立メンバーの藤井氏と



あかね坂公園(旧JR中村町駅跡)

### 活動宣言

つ ウォーキング、ラジオ体操、ソフトエアロビクスなどの運動、リハケア施設の活用、地産地消の農作業、食生活の改善といったセルフケアの増進に努めます

つ 地域社会の一員として地域の行事や活動に参加して豊かなコミュニケーションを図り、地域はそれらを情報発信します

つ できることなら介護保険サービスを受けられない人になり、元気な限り介護をする側に立ちます

つ むらづくりは隣保が基本の「むこう三軒両どなり」の精神で、支え合いの小グループをたくさんつくりまします

から、地域の中でお金が循環し、みんなが元気になっていく、そんな仕組みが作れたらと思います。さらに個別の問題も地域で解決できることはないか考える場として独自の地域ケア会議も開催しています。住民が参加することで、行政職員との関わりもどんどん増えていっています。住民一人ひとりがケアマネージャーのような役割をする「住民版ケアマネージャー」をめざしています。また中村町での取り組みが、他の地域にも広がっていくように「まちづくりのコンサルテーション」もできたらと思っています。

エネルギー  
**576kcal**  
塩分  
**1.1g**



**調理師からひとこと**  
「カオマンガイ」は茹でた鶏のスープで炊いたご飯のことです。鶏はとても柔らかくコクのあるごはんとなり香り豊かなたれは食欲をそそります。さゆりとお好みの野菜を添えて、アジアテイストを召し上がれ。ちなみにタイ語でおいしいは「アロイ」といいます。



調理師 伊藤 彩加さん

**おいしい健康レシピ**

# 夏にぴったり!炊飯器で簡単に調理できるアジアごはん カオマンガイ(タイ風蒸し鶏飯)

## 材料(4人分)

- |               |               |             |      |
|---------------|---------------|-------------|------|
| 米             | 2合            | <b>【たれ】</b> |      |
| 鶏肉(もも肉か胸肉)    | 2枚            | オイスターソース    | 小さじ2 |
| 鶏ガラスープの素(顆粒)  | 大さじ1と1/2      | しょうゆ        | 小さじ2 |
| 白ネギ(葉の部分)     | 10センチ         | 砂糖          | 小さじ1 |
| 土しょうがスライス     | 3枚            | レモン汁        | 少々   |
| <b>【添え野菜】</b> |               | 白ネギ(みじん切り)  | 小さじ2 |
| きゅうり          | 1本            | しょうが(みじん切り) | 小さじ1 |
| ミニトマト(トマト)    | 6個(トマトなら1/2個) | ナンプラー       | 少々   |
| お好みで          | パプリカ          | 唐辛子(お好みで)   | 少々   |
|               | レモン           |             |      |
|               | パクチー          |             |      |



## 作り方

### ① ご飯を炊く

米を洗い、通常の分量で水を入れる。鶏肉、白ネギの葉の部分、土しょうがスライス、鶏ガラスープのもとを入れて炊飯する。



### ② たれを作る

調味料の材料を合わせてたれをつくる。

### ③ 添え野菜

きゅうりは斜め切りし、他の野菜は食べやすく切っておく。

### ④ 盛りつける

ご飯が炊けたら、ねぎとしょうがは取り除き鶏肉を取り出し食べやすく切っておく。



ご飯は全体をよくかき混ぜて、器に盛り付ける。野菜を添えて、鶏肉をのせる。たれをかけていただく。



# 平成28年度 正峰会グループ入社式



正峰会グループの入社式が平成28年4月1日(金)に大山病院大ホールで行われ、33名の新入職員が社会人としての一歩を踏み出しました。

大山理事長が一人ひとりに辞令を交付し「新入職員の皆さん、最初は不安も多いけれど、仕事を好み、楽しむ姿勢を持ってください。親や先祖との情を大切に、精一杯仕事をして恩返しをしてください」とエールを送り、新入職員からも「お客様に安全な医療と福祉を提供したい」と決意表明がありました。

新入職員はオリエンテーションを終え、その後は配属先の事業所にて業務にあたっています。皆様、あたたかいご指導をお願いいたします。



大山理事長挨拶



新入職者 決意表明



オリエンテーションの様子

## 大人も子どもも一生懸命!!! 第4回正峰会グループ大運動会



青空にむけ玉入れ



手に汗にぎる綱引き



白熱したリレー

平成28年4月29日(金・祝)朝10時より、兵庫県西脇市黒田庄グラウンドにて第4回正峰会グループ大運動会がおこなわれました。天候にも恵まれ、職員とその家族が500名以上集まりました。

家族や仲間の声援を受け、職員は一生懸命な姿を見せていました。



息を合わせ大縄跳び



## 法人向け絵画レンタル事業がスタート 株式会社新緑が「アートスペース」を開設

平成28年3月より法人向け絵画レンタル事業として「アートスペース」をスタートさせました。絵画を身近なものとして日常の中で楽しんでいただくレンタルサービスです。季節ごとに違う絵画を飾ることによって、お客さまへのおもてなしを演出したり、会話が弾んだり、大切な人とのつながりを深めてくれる効果もあります。心やすまる空間をつくってみませんか。

**料金**  
Mサイズ 1枚…月額2,000～3,000円(税別)  
Lサイズ 1枚…月額6,000円(税別)



詳細について下記にご連絡ください。

お問い合わせ先

**株式会社 新緑**  
**「アートスペース」**  
**TEL.078-335-8674**  
〒652-0801  
兵庫県神戸市兵庫区中道通1丁目-1-8  
小川ビル3F

## ワークショップさくらが 就労継続支援A型事業所になりました

平成28年6月1日より、ワークショップさくらが就労継続支援A型事業所になりました。最低賃金に準じた雇用契約を結ぶことで収入が安定し、雇用保険や健康保険などが整備された環境で安心して働くことができます。障害がある人もない人もお互い助け合って生産性をたかめ、働く喜びを感じながら自立していくことができるように支援していきたいと思えます。



お問い合わせ先

**ワークショップさくら**  
**TEL.0795-38-7651**  
〒679-0311  
兵庫県西脇市黒田庄町喜多1527-3

## ～熊本地震 義援金～ ご協力ありがとうございました

平成28年4月14日に発生した熊本県熊本地方を震源とする最大震度7の地震以降、熊本県、大分県を中心に相次ぎ地震が発生し大きな被害が出ています。この災害で被災された方々を支援するため、正峰会グループ全事業所で6月末まで義援金活動をいたしましたところ、皆様から多くの善意をお寄せいただきました。お寄せいただきました募金は、神戸新聞厚生事業団・京都新聞社会福祉事業団を通じて全額を義援金として被災地にお届けいたしました。ご協力いただき、誠にありがとうございました。



©2010熊本県くまモン  
#熊本支援

## 8月のふれあい教室

講師：菅田 早希子(大山病院 栄養課管理栄養士)  
 講演内容：生活習慣病が予防できる食事について  
 日時：8月27日(土)13:30～  
 場所：大山病院 4階大ホール  
 送迎希望の方は1週間前までに、ご連絡ください。  
 受付：CCAC (地域のなんでも相談所)  
 事務局(藤原) TEL.0795-28-3241

送迎サービスを  
しております!

西脇健康ポイント制度の対象です。  
 皆様お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。



## 頭の体操

正解者の中から抽選で5名の方に、クオカード500円分をお送りいたします。



ア		9	3				4	5
			1	5				
6					7		イ	
	3	4					9	6
				ウ				
	1	5					8	7
9		エ				8		
			7	4				
		3	2			オ	8	6

### 《ルール》

- ①3X3のブロックに区切られた正方形の枠内に1から9までの数字が入ります。
  - ②縦にも1から9の数字が入ります。
  - ③横にも1から9の数字が入ります。
- 空白を全て数字で埋めて、ア、イ、ウ、エ、オの数字の合計をお答えください。
- 答えがわかった方は下記①～④をご記入の上、52円の官製はがき、または右下のQRコードやホームページからご応募ください。なお、当選発表は発送をもって代えさせていただきます。
- ①答え ②お名前 ③ご住所
  - ④面白かったページ、興味深かった記事を教えてください

■締切:2016年9月10日(土)

URL:[http://www.seihoukai.com/ohyama/quiz\\_fureai](http://www.seihoukai.com/ohyama/quiz_fureai)

■宛先はこちら

〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高313

大山病院 西館4階

(社医)正峰会 統括本部 ふれあい編集者担当 宛



## 8P ちょっとあたまをやわらかくの答え



みなさん、  
わかりましたか?  
では答えを  
みてみましょう。

答え① 12345678987654321

1から9、そして9から1ときれいに数字が並びます。じっくり紙に書きながら計算すると、だんだんやり方がわかってきますね。

答え② 88888888

このように答えが順番にならんだ数字になる式の組み合わせがあります。難しい場合は電卓を使ってみて、答えまでたどり着いてください。

日 月 火 水 木 金 土

午前診	総合診療科・外科	大山正/担当医 (隔週交替)	大山正	勢馬 佳彦	加来 誠一郎	大山正	鷺田 昌信	大山正
	乳腺外科		土屋 和彦	土屋 和彦	岸本 昌浩 (第1・2・3・5)		土屋 和彦	岸本 昌浩 (第1・2・3・5)
	大腸肛門科				鷺田 昌信		大山正	
	内科	荻野 仁志 岩本 紀之 (糖尿病 第2・4)	関谷 純一	内田 淳 関谷 純一 ベースメーカー外来(予約制) 入江 宏史 (糖尿病)	関谷純一 入江 宏史 (糖尿病)	内田 淳 関谷 純一 (予約制)	関谷純一 入江 宏史 (糖尿病) 大串 美奈子 (糖尿病 第2)	内田 淳
	循環器科		森下 陽子	森下 陽子	小林 良幸	森下 陽子	小林 良幸	小林 良幸 (紹介・緊急)
	消化器内科		大島 庶幾	高取 健人	高取 健人	大島 庶幾	高取 健人	大島 庶幾
	呼吸器科		おおつぎ 大搦 泰一郎					
	整形外科	担当医 (不定期)	てるきな 照喜納 光信 担当医	石本 勝彦	担当医	石本 勝彦	照喜納 光信	照喜納 光信 担当医
	形成外科		照喜納 光信				照喜納 光信	照喜納 光信
	皮膚科			おおた 太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋
	泌尿器科					片岡 頌雄		担当医
	婦人科		森川 哲	森川 哲	森川 哲			森川 哲 (第1・3)
	眼科		西浦 正敏	西浦 正敏	西川 憲清	西浦 正敏	西浦 正敏	西浦 正敏

午後診	総合診療科・外科						土屋 和彦/鷺田 昌信 (隔週交替)
	乳腺外科				岸本 昌浩 (第1・2・3・5)		岸本 昌浩 (第1・2・3・5)
	内科						高取 健人
	下肢静脈瘤外来 13:00~14:00						土屋 和彦
	眼科(水のみ) 13:30~14:30				西川 憲清		
	脳神経外科(頭痛・漢方・禁煙)		うえた 上田 徹	上田 徹	上田 徹	上田 徹	上田 徹
健康食品・サプリメント相談外来 13:30~14:00				上田 徹 (完全予約制)			

夜間診	総合診療科・外科	土屋 和彦	担当医	担当医	加来 誠一郎	担当医
	内科	関谷 純一	高取 健人	入江 宏史	内田 淳	大島 庶幾
	整形外科	担当医	照喜納 光信	担当医	石本 勝彦	照喜納 光信
	形成外科		照喜納 光信			照喜納 光信
	眼科 15:00~18:00		西浦 正敏		西浦 正敏	西浦 正敏
皮膚科	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	

循環器科 カテーテル検査・治療	救急対応	心臓カテーテル 午後	救急対応	心臓カテーテル 午後	心臓カテーテル 全日	心臓カテーテル 午後	救急対応
--------------------	------	---------------	------	---------------	---------------	---------------	------

※担当医師の一部変更があります。ご確認の上、ご来院くださいますようお願いいたします。

### 診察時間

●午前診 / 9:00~12:00 ●午後診 / 15:00~17:00 ●夜間診 / 17:00~19:00

※手術・救急・学会などにより、担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承くださいませ。



### 正峰会グループ 【基本理念】

1. 患者様(利用者様)の権利の尊重を第一に考え、信頼される病院(施設)作りをめざします。
2. より良い医療(福祉)をやさしく効率的に提供するため、職務能力の開発と人間性の向上に努めます。
3. 利益を地域社会と職員に還元できるように経営基盤を安定させます。

■編集・発行  
社会医療法人社団 正峰会  
☎0795-28-3688

ホームページアドレス

<http://www.seihokai.com>





# 神戸ゆうこう病院

TEL.078-578-0321

〒652-0802 神戸市兵庫区水木通10-1-12

内科・外科・整形外科・リハビリテーション

## 外来診察担当表

(平成28年7月1日現在)

	月	火	水	木	金	土	
午前診	1診	溝淵 一哉 (内科)	垣内 富栄 (内科)	溝淵 一哉 (内科)	垣内 富栄 (内科)	溝淵 一哉 (内科)	垣内 富栄 (内科)
	2診	佐古 辰夫 (外科)	担当医 (外科)	佐古 辰夫 (外科)	鷺田 昌信 (外科)	佐古 辰夫 (外科)	佐古 辰夫 (外科)
	3診	担当医 (整形外科)	小林 良幸 (循環器内科)	担当医 (整形外科)	担当医 (整形外科)	—	—
夜間診	1診	溝淵 一哉 (内科)	文 宣貴 (総合診療科)	文 宣貴 (総合診療科)	鷺田 昌信 (総合診療科)	垣内 富栄 (内科)	—
	2診	佐古 辰夫 (外科)	担当医 (整形外科)	担当医 (整形外科)	担当医 (整形外科)	佐古 辰夫 (外科)	—
	3診	担当医 (整形外科)	—	—	—	—	—

\*24時間救急対応いたします。

診察時間

●午前診 / 9:00~12:00 ●夜間診 / 17:00~19:00

※手術・救急・学会などにより、担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承くださいませ。

リハビリテーション部門 平日 (午前) 9時~12時 (夜間) 17時~19時 土曜 (午前) 9時~12時



# 谷上ノリッジクリニック

TEL.078-595-8731

〒651-1245 神戸市北区谷上東町13-22  
プラティーク谷上103

心療内科・精神科・内科・消化器内科・脳神経外科・人間ドック

## 外来診察担当表

(平成28年7月1日現在)

	月	火	水	木	金	土	
心療内科・精神科	午前診	山本	山本	山本	山本	山本	—
	午後診	山本	山本	山本	山本	山本	—
内科・消化器内科	午前診	榎葉 <sup>ゆずりは</sup>	榎葉	榎葉	榎葉	榎葉	小野寺 ※第1・第3のみ
	午後診	榎葉	榎葉	榎葉	榎葉	榎葉	小野寺 ※第1・第3のみ
脳神経外科	午前診	—	—	—	—	—	西崎
	午後診	—	—	—	—	—	西崎

●物忘れ外来・禁煙外来もおこなっております。ご相談ください。

診察時間

●午前診 / 9:00~12:00 ●午後診 / 15:00~18:00 (土曜日のみ午後診 13:00~17:00)

※手術・救急・学会などにより、担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承くださいませ。



### 正峰会グループ 【基本理念】

1. 患者様(利用者様)の権利の尊重を第一に考え、信頼される病院(施設)作りをめざします。
2. より良い医療(福祉)をやさしく効率的に提供するため、職務能力の開発と人間性の向上に努めます。
3. 利益を地域社会と職員に還元できるよう経営基盤を安定させます。

# 住宅型 有料老人ホーム きょうらく

## 2016年12月 OPEN

今冬、中舞鶴に住宅型有料老人ホームを開設いたします。住宅型有料老人ホームとは、生活支援等のサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。介護が必要になった場合は入居者自身の選択により、訪問介護等の介護サービスを利用しながら生活を継続する事が可能です。また、1階フロアは地域交流スペースを予定しています。共楽公園を散歩するように地域の皆さまが、いつでも誰でもフラッと立ち寄ることができる、そんなホームにしたいと思います。他に下記サービスも同時開設いたします。住み慣れた地域で安心して暮らすためのお手伝いをさせていただければと思います。何なりと下記準備室までお問い合わせ下さい。



### サービス内容

- 住宅型有料老人ホーム  
有料老人ホーム きょうらく(16床)
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護  
あんしんケアコールセンター きょうらく
- 訪問介護  
ヘルパーステーション きょうらく
- 訪問看護  
訪問看護ステーション きょうらく
- 居宅介護支援事業所  
アザレア舞鶴 居宅介護支援事業所(移転)



完成予定図



**きょうらく** 〒625-0087  
京都府舞鶴市余部下816

■開設/平成28年12月予定

■運営/社会医療法人社団 正峰会

### お問合せ きょうらく開設準備室

〒625-0085 京都府舞鶴市和田1055-1

(介護老人保健施設アザレア舞鶴 内)

**TEL.0773-66-6680**

担当/伊東・中島



**正峰会グループ**  
【基本理念】

1. 患者様(利用者様)の権利の尊重を第一に考え、信頼される病院(施設)作りをめざします。
2. より良い医療(福祉)をやさしく効率的に提供するため、職務能力の開発と人間性の向上に努めます。
3. 利益を地域社会と職員に還元できるよう経営基盤を安定させます。