

# ふれあい

2017年  
Vol.67  
新春号

## 特集

- 1 「フレイル」高齢期の虚弱に注意しましょう!
- 2 第10回せいほうアカデミー実践研究発表会  
が開催されました



理事長からのメッセージ 02

特集1 Special Feature.1

「フレイル」高齢期の虚弱に注意しましょう! 03

特集2 Special Feature.2

第10回せいほうアカデミー実践研究発表会  
が開催されました。 05

健康増進施設「アクアスポーツ」  
スポーツジムを利用して効果的に筋力アップしましょう! 07

新任医師紹介 08

うまいもん探訪 ● モノイレカフェ 09

素敵な人インタビュー 10  
● ええまち比也野里 会長 藤井 琢己さん

おいしい健康レシピ 11  
● だしまで飲み干せる 美味しいさっぱり鶏だんご塩鍋



■お詫び

前号 (No.66秋号) の特集①「胃がん・大腸がんを早期発見するために」の健康管理センターオプション表に誤りがございました。  
誤) 胃部X線検査¥12,000、内視鏡検査(胃カメラ)¥4,800 → 正) 胃部X線検査¥4,800 内視鏡検査(胃カメラ)¥12,000  
大変申し訳ございませんでした。



今回の表紙写真

フクロウは苦勞知らずで不老長寿、学  
力向上にご利益があるといわれています。  
ギリシア神話では知恵の女神の使い。  
ここから学問の神様といわれるように  
なったという説もあります。また、首が  
ぐるりと回り暗闇でも目がよくきくこ  
とから、商売繁盛や招福の縁起ものとし  
て人気があります。

# 健康寿命は自身で延ばす!

正峰会グループ 理事長 大山 正

**W**HO(世界保健機構)の統計によれば、日本人の平均寿命は84歳で、世界最長寿。50歳を超えたのは戦後の昭和22年ですから、ずいぶん急速な延び方といえます。ここで少し気になるのは、寿命の男女差です。断トツの87歳で世界一位の女性に比べ、男性はようやく80歳で八位。これには生物学的な要因、たばこや飲酒率の差、危険な業務への就業率、健康に関する意識の違いなどが挙げられています。しかし近年は女性の喫煙や飲酒は増加傾向にあり、また社会進出も加速度的に進んでおり、この男女差は縮小しそうな気配があります。

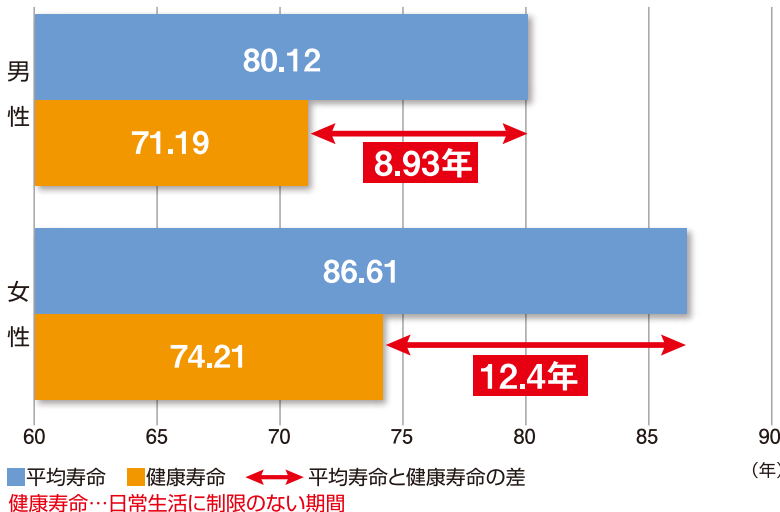
そんななか最近話題になるのは、日本人の健康寿命です。健康寿命とは「介護を受けたり、寝たきりになつたりせずに、自立した日常生活を送ることができる期間」で

下図のように平均寿命と健康寿命との差は、平成25年で男性89.3年、女性72.4年となっています。今後平均寿命の延伸に伴い、こうして健康寿命との差が拡大すれば、個人の生活の質の低下とともに医療介護の社会保障費も増大してしまいます。反対に病気の予防や健康増進、介護予防などで不健康な期間を短縮することができたら、その逆で人間らしい活動ができ、その人らしい生命を輝かせることができます。

社会保障と税の一体改革といわれながらも先行き不透明な今、厚生労働省の論調は新産業の創出と題して健康増進予防、生活支援関連産業の市場拡大を打ち出しています。国民にはすぐに理解は難しいものですが、前号でもお伝えしたように健康問題を他人任せ、行政任せにせず、自身の健康寿命は自身で延ばす一との気概が必要です。

後ろのページで関連の記事があります。是非お読みになつて、取り入れていただきたく思います。

平均寿命と健康寿命の差



資料…平均寿命(平成25年)は、厚生労働省「平成25年簡易生命表」  
健康寿命(平成25年)は、厚生科学審議会地域保健健康増進栄養委員会第2回健康日本21(第2次)推進専門委員会

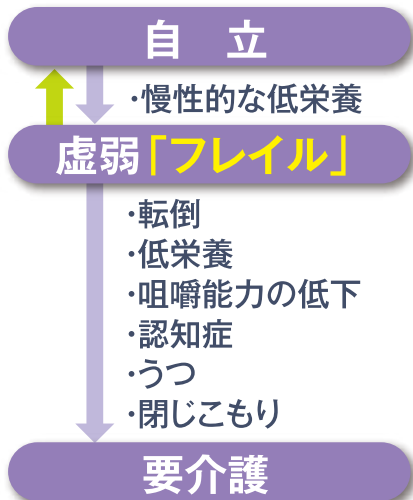


# フレイル「高齢期の虚弱に注意しましょう！」

早期に発見し、食事や運動など適切に対応することで、健康寿命が延ばせます

## Q「フレイル」とは？

フレイルとは、高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態のことで、2014年に日本老年医学会が提唱した言葉です。多くの高齢者は、健康な状態から、フレイルの状態を経て要介護状態になるといわれています。筋肉が減ることを「サルコペニア」といいますが、フレイルは身体的な虚弱だけが



(図1)



## 「フレイル」チェックリスト

次の項目のうち3つがあてはまったら、フレイルの疑いがあります。あなたは大丈夫でしょうか？

- 体重減少** (日本人の体格だと、1年間で2~3kg減っていたら要注意)
- 最近、以前よりも疲れやすくなった**
- 筋力の低下** (例えば、買物で2リットルのペットボトルなどを運ぶのが大変になった)
- 歩くのが遅くなった** (横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった)
- 身体的活動性の低下** (最近、趣味のサークルに出かけたりしなくなった)

なく、認知機能の低下やうつといった精神的な衰えや、貧困や独居といった社会的な要素も含まれます。(図1)



## Q「フレイル」の原因は？

食事が減ったり、栄養のバランスが崩れると体力や筋力が低下します。そうなるとう外出がおっくうになり、活動性が低下します。買い物に出たり、人と交流する機会が減り、さらに低栄養になったり、筋力低下が進み、判断力や認知機能の低下をまねきます。これをフレイルの悪循環といいます。(図2)



(図2)

# Q 「フレイル」を 予防するには？

これまでは加齢が原因とされてきましたが、認知症や骨粗しょう症の治療や研究が進んだことで、フレイルを早期に発見し、適切に対応すれば再び元気を取り戻し、健康寿命を延ばすことが可能といわれています。フレイル予防の基本はなんといつても「運動」と「食事」です（注意：持病のある人は必ず主治医に相談して下さい）。

**栄養**  
しっかり  
食べよう

健康長寿の  
3本柱

**体力**  
しっかり  
体を動かそう

**社会**  
外出・交流を  
楽しもう

## 運動

筋肉を増やすためには、有酸素運動が必要とされており、ウォーキングが最も取り入れやすいです。1日5,000歩〜6,000歩を継続しましょう。またスポーツジムなどで専門のトレーナーの指導のもと筋肉トレーニングをおこなうのも効果的です。

※正峰会ゲループのスポーツジムでは、体組成計で筋肉量の測定をおこない、効果的な筋肉トレーニングをアドバイザーをいたします。



## 食事

バランス良く食べることが大切ですが、なかでも筋肉のもととなるたんぱく質の摂取がポイントです。フレイルの予防を考えると、性別を問わず体重1kgあたり1gのたんぱく質を毎日とることが望ましいといわれています。体重50kgの人の場合は50gが必要です。肉や魚、大豆、牛乳、チーズなどいろんなもので摂取しましょう。（図3）

また社会との関わりが薄れると、日々の活動量や、健康維持への意欲が低下してしまいます。社会活動の低下は、体の衰弱の始まりの目安となります。「閉じこもらない」ことが、フレイル予防になります。

（図3）

**タンパク質が多く含まれる食品**

**植物性タンパク質**

**動物性タンパク質**

動物性タンパク質と植物性タンパク質両方をバランスよくとることが大切

# 第10回せいほうアカデミー実践研究発表会が 開催されました。

せいほうアカデミーとは正峰会グループの事業所が、さらなるお客さまサービス向上をめざし、1年間実践した成果を発表する研究大会です。今年はプレゼン方式の発表部門に10部署、パネル展示部門に9部署が参加しました。

発表部門では、特別養護老人ホームオンベリーコ施設サービス部の取り組み「私そろそろ、帰らせていただきます～地域生活の維持をめざして～」が、パネル展示部門では、さんなん桜の里の「バースデーランチの取り組み～お客さまにもっと寄り添ったバースデーランチを!～」が最優秀賞を受賞いたしました。両部署の取り組みについては次ページで紹介いたします。

せいほうアカデミーは今年で10回目という節目の開催で、医療と介護すべての事業所が「地域とともに」を大会テーマに取り組みました。入院医療や施設生活から在宅療養へと大きく方向転換する「地域包括ケアシステム」の推進が叫ばれている現在、人口が減っても住み慣れた地域での暮らしを守るための勉強会や話し合いが各地で始められています。来年はさらに一歩進んで、地域の皆さまの支え合いの力をお借りし実践した活動成果が発表できるよう取り組んでまいります。



## プレゼン発表部門

### 第1位 オンベリーコ

「私そろそろ、帰らせていただきます」  
～地域生活の維持をめざして～

### 第2位 統括本部人事部

「地域づくりに繋がる人材確保」  
～地域とともに生きる仲間を集める～

### 第3位 フローラルヴィラ垂水

「発想の転換」～時代を見越して～

## パネル展示部門

### 第1位 さんなん桜の里

「バースデーランチの取り組み」  
～お客さまにもっと寄り添った  
バースデーランチを!～

### 第2位 ハーベストコート桜丘

「黒田庄で過ごす」

### 第3位 大山病院 外来透析部門

「お待たせしない挑戦」

## 特別講演



特別講演では香川県の徳武産業株式会社 十河代表取締役会長にお話しいただきました。タイトルは「感動のオンリーワン企業をめざして」。

徳武産業は、高齢者施設からの「転ばない靴を作ってほしい」という相談から、片方だけ購入ができ、左右サイズが異なるシューズの開発製造に着手。そして累計900万足の介護シューズ「あゆみ」を送り出しました。お客さまの誕生日には職員手書きの手紙を送り、返事の手紙で会社がいっぱいになったエピソードや、損得より善悪で会社経営をしていくことで社会に貢献したいと十河会長。大きな気づきと感動をいただきました。

目 的

特養ではお客様の平均要介護度の重度化が進み地域に出向く機会も減っている。地域との絆を維持することを目的に取り組んできた事例とその効果について報告。

事例紹介

ひきこもりがちだったお客様の居場所と役割づくりに取り組んだ事例と、地元の方との交流をきっかけに身体状態の向上がみられた事例を紹介。

結 果

「居場所と役割」ができたことでお客様の帰宅願望も解消され、日常生活にも意欲的となった。また新たな地域との関係を築き交流されることで脳が刺激され、ご本人の気持ちも前向きになった。

考 察

お客様の「その人らしさ」を尊重するためには、今後、ますます地域の方に気軽に立ち寄っていただける「集う場」「つながりの場」をつくることが重要。施設入居によって「在宅生活」ができなくなっても、住み慣れた地域や施設近隣地域との「関わりや信頼関係」を継続できるよう、施設や職員が橋渡し役となってお客様の「地域生活」の維持をめざしていきたい。



特別養護老人ホーム オンベリーコ  
『私そろそろ、帰らせていただきます』  
地域生活の維持をめざして！

目 的

お客様の誕生日に食べたいものを1品提供しお祝いする活動を、昨年から継続して実施しているがマンネリ化していた。もう一度お客様に寄り添ったバースデーランチとはどんな食事を考え直してみることを目的にした。

方 法

一番食べたい料理には特別な思い出があるはず。お客様の歴史を知り食事を再現することで、ご本人やご家族さまとの思い出を共有することができれば寄り添うことができるのではないかと、じっくり時間をかけて聴き取りをおこなう。

結 果

フロアに出でお客様と接し、名前と顔が一致することでお客様への配慮や盛り付ける意識に変化が生じた。いつ、どなたと食べたお料理だったか、誰が作ってくれたかなど、楽しそうに昔の話をしてくださる姿は、普段あまり接することのない栄養課職員にとっては新鮮で有意義な時間でした。

今後の課題

お客様に提供した食事内容や、聴かせていただいたエピソードを1冊にまとめ、寝たきりの方や認知症の方などコミュニケーションが困難な方にも、年代や地域柄などを考慮して思い出の1品を提案していきたい。



さんなん桜の里  
『バースデーランチの取り組み』  
お客様にもっと寄り添った  
バースデーランチを！

## 新年あけましておめでとうございます



昨年度は、たくさんのご来館ありがとうございました。2017年もアクアスポーツをよろしくお願いたします。

### スポーツジムを利用して効果的に筋力アップしましょう!

今号特集①でも取り上げられた「フレイル」。予防するためには筋肉量の維持向上が重要です。アクアスポーツでは、体組成を測る装置を備え付けており、別途料金(1回100円)がかかりますが、各部位の筋肉量や体脂肪・基礎代謝など身体の情報測定できます。お一人おひとりの筋肉量に合わせたトレーニングプログラムを作成しています。自分の筋肉量の増減を見ながら無理なく継続して運動をし、健康な体を維持していきましょう!



目的に合わせたマシンや心拍数の指導



無理なく座ってできる運動



体幹を鍛えるためのストレッチ

### 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/>



この筋力が低下しているか、目で分かります。



**会員  
募集中**



### 新春!!体組成測定無料キャンペーン

実施日/1月10日～15日(6日間限定)

時 間/	平日	10:15～10:35	各10名
		19:00～19:20	各10名
土日	10:00～10:20	各10名	
	14:10～14:30	各10名	

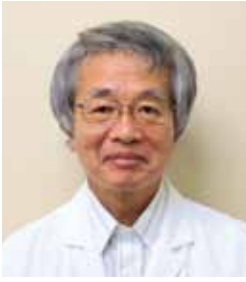
計120名限定

都合により、測定と結果表のお渡しのみとなる場合がございます。



# NEW FACE 新任医師のご紹介

## 健診・訪問診療

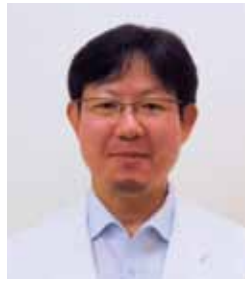


### 富田 誠人 医師

平成28年夏から週4日勤務  
させていただき、午前の健康  
管理センター、午後の在宅  
訪問診療業務を担当いたし  
ております。これまでの経験

を生かし、ささやかではありますが皆様のお役に立て  
ればと思っております。

## 整形外科



### 下村 隆敏 医師

平成28年9月より骨粗鬆症  
性圧迫骨折、脊柱管狭窄症、  
椎間板ヘルニア等の「せぼ  
ね」の専門的治療をはじめま  
した。高齢者の寝たきり予防

に経皮的椎体形成術BKP、内視鏡下ヘルニア摘出術  
MED等の低侵襲治療もおこないます。

診察日

〈午前診〉木・金・土曜日

〈夜間診〉火曜日

## 内 科



### 内橋 猛 医師

皆様はじめまして。平成28  
年10月より一般内科医とし  
て勤務しております。糖尿病・  
消化器を中心に、漢方にも力  
を入れてやってまいりまし

た。地域の皆様に少しでも貢献できるよう頑張ってい  
ますので、よろしくお願いたします。

診察日

〈午前診〉月・金曜日

## 物忘れ外来



### 西崎 知之 医師

平成28年12月より第1・3水  
曜日に「物忘れ外来」担当医と  
して勤務しております。現在高  
齢化とともに認知症患者数は  
急増し、65歳以上の4人に1

人が認知症とその予備軍であると推定されています。当  
院では各種検査を実施し、即日診断をおこないます。

診察日

第1・3水曜日 〈午前診〉10:00~12:00

\*1月のみ1/18(水) 〈午後診〉13:00~17:00

## 解けるとスッキリ!脳カクイズ

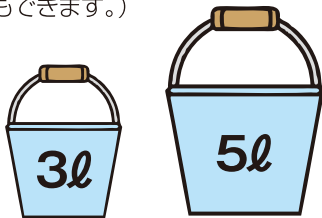
# 脳 ト レ



クイズには、知識より「ひらめき」のほうが重要です。いったん考え込むとすぐには解けないかもし  
れませんが、答えを見る前にできるだけ見方を変えて考えてみてください。

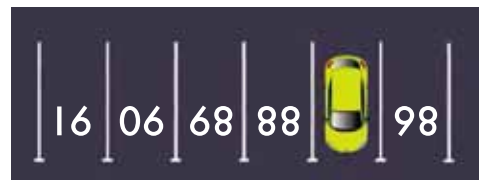
Q  
1

3リットル入るバケツと、5リットル入るバケツが  
あります。これらを使って4リットルの水を測る  
にはどうすればよいでしょうか?  
(ヒント:バケツの水は注ぎ足すことも、空にする  
こともできます。)



Q  
2

下のイラストのように駐車場に車が1台停  
まっています。駐車されているところだけ数  
字が見えないのですが、はたしてどんな数字  
が隠れているのでしょうか?



A  
1

5リットルのバケツに入れた水  
を、3リットルのほうに満タンに  
なるまで移す。



残った2リットルを、空に  
した3リットルのバケツに  
移す。



3リットルのバケツには1リットル分余裕があるの  
で、5リットルのバケツから満タンになるまで入れ  
ると、残ったのは4リットルになる。

A  
2

87 この問題は、香港の小学校の入試問題だそうです。上下逆さまに見ると「86.87.88…」という順番になっている。



1 かぼちゃとしめじ、白菜のファルファッレグラタン 2 カフェ内 3 吉竹宏泰さん、麻衣子さんご夫婦 4 キャラメルりんごタルト

大切な思い出の詰まった建物を使わせていただいているのだから、自分達も思いを込めたものを提供したいと話され、地元産の牛乳や平飼いの卵、地元農家の新鮮野菜(一部自家製)、

つげられたそうです。この建物が、沢山の人が集まる場所になるように、そして沢山の思い入れが集まる「モノイレ」になるようにという思いで



廊下の手作り木工玩具

篠山の豊かな自然に囲まれ、いろんな思いの詰まった空間はとても心地よく、いつまでもここに居たくなる、そんな場所です。

廊下にはキッズスペースがあり、廊下にはお子さまが楽しめる木製玩具も用意されており、親子で楽しむことができます。

## 木

職人の吉竹宏泰さんとパン菓子木工カフェがふたりでできたという夢を持つておられました。そんな中、築70年の木造園舎(旧大山保育園舎)が取り壊しになると聞き、たくさんの思い出が詰まったこの建物で「物づくりがしたい」と「モノイレカフェ」を5年前にオープンされました。保育園だった頃のお遊戯室はカフェスペースに、お昼寝室は木工品のギャラリーとなり、懐かしさあふれる不思議な空間へと生まれ変わりました。名前の由来は、



## モノイレカフェ

〒669-2827  
兵庫県篠山市大山新78 旧大山保育園舎  
TEL.079-506-2418  
■営業時間/  
月・金・土・日・祝 11:00~16:30(LO)  
※冬季休業あり。HPなどでご確認下さい

# 素敵なインタビュー

今回は西脇市比延地区で地域の魅力を生かした様々なまちづくり活動がされている「ええまち比也野里」の会長 藤井琢己様にお話を伺いました。



## 「ええまち比也野里」が生まれた経緯を教えてください

以前、比延地区には働き世代が集まりイベントを企画する「まちづくり委員会」と、主に福祉を中心として活動する「まちづくり協議会」という2つの組織がありました。地域の中に同じ目的を持った組織が2つあったので、1つにまとめる事を提案しました。これにより多世代で一緒に活動できるようになり、先頭に立つて活動する若者を、年配者が後ろから支え、そして次の世代へつないでいく仕組みができあがりまして。そうして「ええまち比也野里」が生まれました。

## 「ええまち比也野里」の活動を教えてください

移動販売や「みせん運営」をおこなう物販部、「コーヒー紅茶や惣菜などを販売する喫茶部やキクイモの栽培を手掛ける観光事業部、自然を生かした健康

づくりイベントを企画する自然部、地域の歴史を発信する歴史部、豊臣秀吉ゆかりのひょうたん焼等をイベントで広める特産開発部、町のできごとを伝える広報部、そして花の世話や小中学生外国の人達との交流の場を企画する美文化交流部の8つの部会制をひいていきます。メンバーは約80名で、元氣な女性がたくさん集まって頑張ってくれていて、それに男性がついていっています。PTAや子供会の会長や交通安全協会など各団体も協力してくれています。仕事を持つ人も地域活動の輪に入って関わってもらい、継続して参加できるようフォローしています。また色々な部を自由に行き来できるようにして、多くの世代が参加できる仕組みをつくっています。買物支援を目的に「笑顔いっぱい比也野号」を運行し、皆が集まれる「みせん比也野」で世代間交流イベントをしてつながりを作っています。

## 「ええまち比也野里」がめざす方向性を教えてください

比延地区をうまく次の世代へつなげたいと考えています。この活動を続けることは大変だと思いますが、何もせずに限界集落になってしまうら困りますし、若い人が楽しんで住めるような町にしていきたい。30年先の比延地区で生活する人が夢の持てる地域であってほしい。人口が増える地域になるように、この「ええまち比也野里」をきっかけにして、今から人と人とのつながりを大切にしていきたいと思えます。

## 現状の課題はなんですか

どうやって町づくりに熱意を持って参加してくれる人を探していくかが課題です。押しつけではなく、地域の雰囲気づくりをしていきたいのです。地域全体がそんな空気になれば、夢のある地域になるのではないのでしょうか。

▼「こみせん比也野」にて地域のミニスーパーの運営もされている水曜から日曜の10:00~15:00まで営業



▲笑顔いっぱい比也野号で定期的な巡回販売と防犯・見守りをおこなう



# おいしい健康レシピ

## だしまで飲み干せる 美味しいさっぱり 鶏だんご塩鍋

エネルギー  
274 kcal



調理師からひとこと  
鶏は豚や牛より脂肪が半分、必須アミノ酸も豊富なヘルシー食材で疲労回復にもGOOD! 食物繊維の多いゴボウや、白菜、えのきに含まれるカリウムで、老廃物を体の外へ排出してくれるため、デトックス効果も期待できます。お鍋は体の免疫力を高めてくれる効果があるので、体調を崩しやすい冬におすすめです。

大山病院 調理師  
善積 和也さん

### 材料(4人分)

- 鶏ももミンチ……………400g
- ニンニク……………1片
- 生姜……………1かけ
- ごま油・胡麻……………各小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1

### ■その他の具

- ゴボウ……………1/2本
- にんじん……………小1/2本
- 大根……………5cmくらい
- 白菜……………大きめの葉を2、3枚
- 葱……………1本
- 茸(しめじ、椎茸、えのきなど)……………1/2パックずつ
- にら……………1束
- さつまあげ……………2枚

### ■基本のスープ

- 水……………8カップ(1600ml)
- 酒……………100cc
- だし昆布……………10cm
- 鰹だしの素……………小さじ1
- コンソメの素、鶏ガラスープの素……………小さじ2
- 塩(自然塩)……………小さじ3
- 胡椒……………少々

### 作り方



1 ニンニクと生姜は、みじん切りにしておく(ニンニク・生姜とも同量で)。



4 ゴボウは太目の大きさがきにして、水に少しさらしてあくをぬく。にんじんは斜め切りにして太めの千切り、大根は太めの輪切りにして千切りにする。



2 鶏ひき肉に①のニンニク・生姜・ごま油・醤油を入れよく混ぜる。



5 土鍋に基本のスープを入れ、ゴボウ、大根、にんじんを入れ、蓋をして煮る。その間に、白菜を食べやすい大きさに切り、葱も斜め切りにする。沸騰したら、白菜と葱も入れて煮る。



6 野菜が柔らかくなったら、③の鶏だんごのタネをスプーンですくって、次々と鍋に入れる。



7 再び沸騰したら、丁寧にあくをすくう。



8 茸は食べやすい大きさに切り分け、にらも6等分位に切る。さつま揚げも食べやすい大きさに切る。ここまでは、先に作っておけます。



9 食べる直前に茸とにらとさつま揚げを入れ、蓋をして火を通すと完成です。

### アドバイス

薄ければ塩を足し、味の加減してくださいね。もやしやにら、鶏だんごだけでも味が染み出てきます。締めにはゆず皮を入れると種類・雑炊のどちらにも合いますので試してみてください。



## 舞鶴エリア



# 有料老人ホーム 「きょうらく」開設

平成28年12月1日に舞鶴市余部下に有料老人ホームきょうらくを開設しました。同時に下記サービスもスタートし、住み慣れた地域で安心して在宅生活を送っていただけるようお手伝いいたします。また、アザレア舞鶴居宅介護支援事業所も同時に移転し、より一層チーム力を高め在宅支援に努めてまいりますので、よろしくお願ひいたします。

## ■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) ☎0773-65-3600

### 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 ☎0773-65-3603

### 訪問介護

ヘルパーステーション きょうらく ☎0773-65-3601

### 訪問看護

訪問看護ステーション きょうらく ☎0773-65-3602

### 居宅介護支援

アザレア舞鶴居宅介護支援事業所(移転)

☎0773-65-3366



お問い合わせ先 **きょうらく**

☎0773-65-3600

FAX.0773-65-3626

〒625-0087 京都府舞鶴市字余部下816  
(担当)伊東・佐土原

## 神戸エリア

## フローラルヴィラ垂水に 舞台ができました!

フローラルヴィラ垂水では、平成28年10月15日で開設10周年を迎え、通所リハビリテーションに設置されていたリハビリテーション専用プールが、多目的舞台に生まれ変わりました。

多目的舞台は演芸場の雰囲気と広さを備えており、サービスの利用者からボランティア、職員に至るまで、多くの人たちに活用していただきたいと考えています。

また、地域の皆様にも開放し、施設と地域をつなぐ役割となることを期待しています。





# 西脇さくら保育園 園児募集

地域のお子様の入園をお待ちしています。  
入園随時対応します。



西脇さくら保育園は、事業所内だけでなく、**地域のお子様にも利用していただけるように、**保育環境を整え地域に開かれた保育園です。

## 自発的学び

### モンテッソーリ教育

子どもたちの探究心に応えるように言葉・数などの就学前教育を遊びの中で自然と習得していくカリキュラムを実施しています。



## 社会性

年齢別のカリキュラムで発達に応じた保育を実施し、集団生活での子どもたちの社会性を育てます。



## 体力向上

グループ内の温水プールで水泳教室を実施しています。他にも、鉄棒・跳び箱などを取り入れ、体力づくりを行っています。



## 健やかな成長を願って

子どもたちが自身が興味・関心のある事に思う存分取り組める環境を整え、自分で考え行動する力を育てていきます。その中で、自主性・優しさ・規律を身につけていきます。自然豊かな環境の中にある西脇さくら保育園で豊かな心を育てます。

### 一時保育実施

入園していないお子様の一時あずかりも対応できます。

### 365日の保育体制

土曜日や日曜日でも保育士が勤務をしております。

～園児たちと遊ぶ場を提供します～

### 園庭を開放しています

- ・毎週 月曜日～金曜日 (10:00～11:00)  
(雨天・行事実施の際は行っておりません)
- ・事前に予約をお願いします。
- ・親子での参加をお願いします。

社会福祉法人 正峰会 **西脇さくら保育園**

〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高326-1

TEL. 0795-28-4197 (担当：杉浦・肥田)

FAX. 0795-38-7260



## 2月の健康ふれあい教室

講師：西崎 知之(大山病院 物忘れ外来医師)

講演内容：認知症治療の最前線

日時：2月26日(日)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  
ご連絡をお願いいたします。

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。



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

《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:2017年3月10日(金)

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



## 11/3祝 第14回健康ふれあいフェスタ



好天のもと約380名のボランティアと1,150名の来場者があり無事に終えることができました。今年は「つなげよう!つながろう!地域にひろがる笑顔の輪」をテーマで実施し、次年度以降も地域の皆様と一緒に楽しめるお祭りを継続していきたいと思っております。本当にありがとうございました。

健康ふれあいフェスタ実行委員



# 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29年1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	塚本 英資 (整形外科)	佐古 辰夫 (外科)	佐古 辰夫 (外科)	酒井 俊幸 (整形外科)	担当医 (外科)	佐古 辰夫 (外科)
	3診	—	小林 良幸 (循環器内科)	塚本 英資 (整形外科)	—	酒井 俊幸 (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29年1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。



	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	加来誠一郎	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 内橋猛	内田淳 関谷純一 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 内橋猛 入江宏史 (糖尿病 第1・3・4・5) 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			おむつ 大掲泰一郎				
	整形外科	担当医 (不定期)	照喜納光信 担当医	石本勝彦	担当医	下村隆敏 石本勝彦	照喜納光信 下村隆敏	照喜納光信 下村隆敏 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			おみた 太田智秋	太田智秋	太田智秋	太田智秋	太田智秋
	泌尿器科				福士剛彦	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
	脳神経外科(物忘れ外来)1000-1200				西崎知之 (第1・3)※			
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	
	脳神経外科(物忘れ外来)1300-1700				西崎知之 (第1・3)※			
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	担当医	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	下村隆敏	担当医	石本勝彦	照喜納光信	
	形成外科						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。 ※脳神経外科(物忘れ外来)は1月は第3水曜日のみ。

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。

社会医療法人社団 正峰会 生野医院  
TEL.0795-23-3122 〒677-0054 西脇市野村町1257-1

内科・糖尿病内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科  
外来診察担当表 (平成29年1月1日現在)

	日	月	火	水	木	金	土
午前診(9:00~12:00)	生野 哲雄	生野 哲雄	内橋 猛	生野 哲雄	生野 哲雄	生野 哲雄	生野 哲雄
午後診(16:00~18:00)	生野 哲雄	生野 哲雄	内橋 猛			生野 哲雄	



正峰会グループ  
【基本理念】

- 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。
- 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。
- 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>

## 訪問リハビリテーションセンター開設

平成28年10月1日にアザレア舞鶴訪問リハビリテーションセンターを開設しました。住み慣れたご自宅に理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が訪問し、退院(所)後の不安や困難な事柄と一緒に解決させていただきます。ご自宅での様子やご本人の状態に応じたアドバイスをさせていただきます。今後も皆さまにより添うサービスを提供してまいりますので、よろしくお願いいたします。



営業日時	営業時間	月	火	水	木	金	土	日
	9:00~18:00	○	○	○	○	○	○	休

休業日…日曜日、12/29~1/3 提供地域…舞鶴市全域

お問い合わせ先

**アザレア舞鶴 訪問リハビリテーションセンター**  
**☎0773-66-6680** (担当) 理学療法士 藤本



## 有料老人ホーム きょうらく

2016年12月1日OPEN

1Fには、定期巡回・随時対応型訪問介護看護・訪問介護・訪問看護・居宅介護支援事業所と地域交流スペースを設置しています。皆さまお気軽にお立ち寄りください。2F・3Fは、一人ひとりがゆったりとくつろげるお部屋です。一步部屋をでればいつでも人のあたたかみを感じられるアットホームないこいの場がございます。



お問い合わせ先

**きょうらく ☎0773-65-3600** (担当) 伊東・佐土原  
**FAX.0773-65-3626** 〒625-0087 京都府舞鶴市字余部下816



**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。