

ふれあい

2017年
Vol.69
夏号

特集

- ① その腰痛は手術で治す Part.2
- ② 夏に向けて知っておこう
熱中症と救命処置(AED)について
- ③ こんなとき地域包括支援センターに
ご相談ください



理事長からのメッセージ 02

特集1 Special Feature.1
その腰痛は手術で治す Part.2 03

特集2 Special Feature.2
夏に向けて知っておこう
熱中症と救命処置(AED)について 05

特集3 Special Feature.3
こんなとき地域包括支援センターに
ご相談ください 07

うまいもん探訪 ● wacca(ワッカ) 10

素敵な人インタビュー
● 生き生きTUMA「TUMAこいカフェ」 11
代表 岸本 信子さん(津万地区まちづくり協議会副会長)

おいしい健康レシピ 12
● カロリーハーフ豆乳坦々麺



今回の表紙写真
夏の風物詩を集めてみました。
団扇(うちわ)
美しい絵柄の団扇は外国でも人気があり、
明治時代には盛んに輸出されました。
蚊取り線香
誕生したのは1890年で渦巻きではなく
棒状のもので、燃焼時間は約40分でした。
スイカ
中国語の「西瓜(シーゲア)」が由来であり、中
国の西方(中央アジア)から伝来したとされ
ます。
ラムネ
名前の由来は「レモネード(Lemonade)」。
初めて販売されたのは、明治時代初期のこ
とでした。

あとからくる者のために

正 山 大 理事長グループ 正峰会

あとからくる者のために
 苦勞をするのだ
 我慢をするのだ
 田を耕し種を用意しておくのだ
 あとからくる者のために
 しんみんよお前は
 詩を書いておくのだ
 あとからくる者のために
 山を川を海をきれいにしておくのだ
 あとからくる者のために
 みなそれぞれ力を傾けるのだ
 あとからあとが続いてくる
 あの可愛い者たちのために
 未来を受け継ぐ者たちのために
 みなそれぞれ自分で出来る何かをしてゆくのだ

詩：「あとからくる者のために」
 作：坂村眞民氏

右は「念ずれば花開く」で有名な坂村眞民氏の詩「あとからくる者のために」です。
 ふれあい夏号の原稿を用意する6月は、正峰会グループ本部の所在する西脇や近くの丹波では、麦秋を過ぎ田圃に水が入り、鳥がさえずり、夏の気配も漂い活力あふれる、私にとっては一番好きな季節です。一方でこの素晴らしい日本の風景や環境を、次の世代に残していけるだろうかと思う時でもあります。

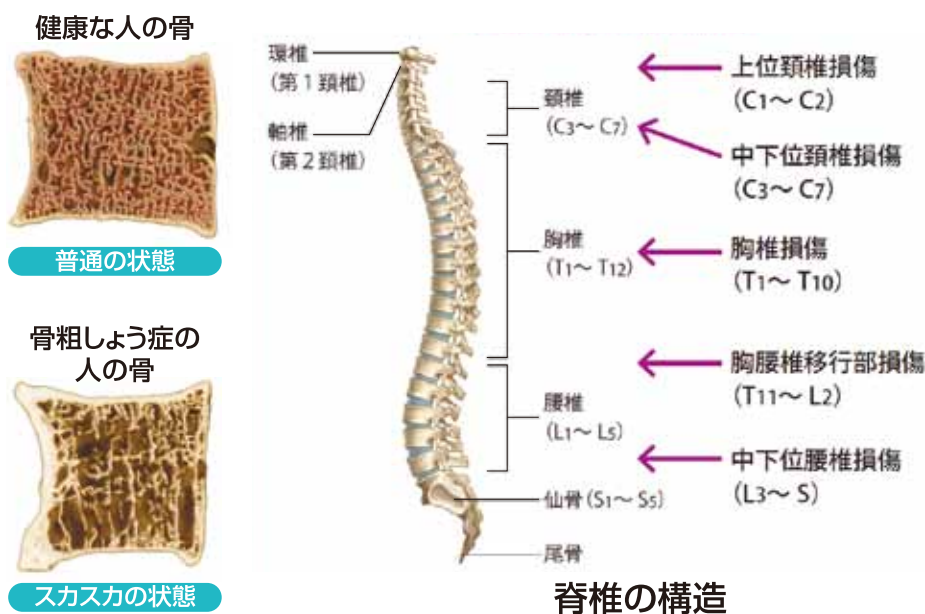
誰もが先の世代からいただいた物によって今日を生きていますが、現代人として便利さを享受し快適な生活を好む私たちは、次の世代のことを考えていると言えるでしょうか？ 次の世代、未来を引き継ぐ者のために、私たちは自分の欲望を抑えて、今できることに力を注ぐことに全霊を傾けたいと思います。

この詩には読む人それぞれの受け止め方があります。私も人の親として子の世代を、医師として社会保障制度の持続を、国民の一人としてよい環境や国民性を、と残したいことは広がります。皆さまが可愛い者たちに残していきたいことは何ですか？

骨粗しょう症性圧迫骨折

骨粗しょう症とは、WHOによると低骨量と骨組織の微細構造の異常を特徴とし、骨がもろくなり、骨折の危険性が高まる疾患と定義されています。ものを持ちあげたり尻もちをつくなどの軽い外力により生じた骨折を骨粗しょう症性圧迫骨折^{せきつひ}といいます。65歳を過ぎた方に、軽微な外傷での脊椎の圧迫骨折を認める場合が多くみられます。

骨粗しょう症の推計患者数は1,280万人と報告され(骨粗しょう症の予防と治療のガイドライン2015より)、65歳以上の女性は980万人が骨粗しょう症と報告されています。実際に日本人女性の脊椎圧迫骨折の有病率は65歳を過ぎると急激に上昇するといわれています。脊椎圧迫骨折を受傷すると強烈な腰痛のため寝たきりとなる傾向があります。



保存治療について

脊椎圧迫骨折の正確な診断にはレントゲン写真に加えて、多くはMRIが必要です。脊椎圧迫骨折と診断されると一般にコルセットの着用による保存治療がおこなわれていますが、胸腰椎移行部(上図のT11~L2)の骨折は治りにくいことが問題となります。しかも胸腰椎移行部骨折は頻度が多いため、コルセットを着用しても長期にわたり痛みが続く場合や変形のため麻痺などの神経障害が出現する場合があります。保存治療のまま放っておくと長期にわたって寝たきりとなり生命予後に影響すると報告されています。



本文:下村隆敏医師
(大山病院脊椎外科)

手術治療(経皮的椎体形成術)について

脊椎圧迫骨折の中にはコルセットによる保存治療をおこなっても治りにくいタイプの骨折があることがわかってきました。MRI検査で治りにくい骨折と判断された場合は、経皮的椎体形成術もしくは脊椎除圧固定術をおすすめしています。経皮的椎体形成術(BKP)は1cm程度の切開が2ヶ所の低侵襲手術で皮膚から針を挿入し、風船(Balloon)を骨折した骨の中で膨らませた後、セメントを充填して曲がった背骨を矯正するという手術です。そのため80歳代以降の高齢者の方でも手術できる場合があります。BKPの治療後はコルセットを着用していれば翌日から離床でき早期の退院が可能です。一方、脊椎除圧固定術は神経除圧後にプレートやロッド、スクリューを挿入し、内固定するという手術で全身麻酔を必要としますので全身状態が良好な概ね70歳代までの方におこないます。



切開の様子

風船で矯正してセメントで固定する



経皮的椎体形成術の仕組み

骨粗しょう症の治療について

脊椎圧迫骨折が起きると次の脊椎圧迫骨折が起きやすいことがわかっています。骨折の連鎖を効果的に予防することが重要です。いずれの治療法を選択しても再骨折を予防するために骨粗しょう症の治療を継続する必要があります。

手術合併症について

手術合併症は十分に注意して手術をおこなってもある一定の確率で発生します。また治療のために複数回の手術が必要になることもあります。BKPの場合は、ごくまれに造影剤によるアレルギー、PMMA(骨セメント)と呼ばれる樹脂による心毒性や肺塞栓が報告されています。全身麻酔の手術は全て生命に関わるような不整脈、心筋梗塞、肺塞栓症、脳卒中等が術中術後に起きる可能性があります。60歳以上の全身麻酔の場合はせん妄、意識障害、認知症などが起きる可能性も高まります。手術前に合併症の可能性について十分理解し、同意した上で手術に臨みましょう。

気になる症状は、診察時にぜひご相談ください



アジア初(2017年6月9日時点)、フラットパネル検出器搭載 術中3Dイメージングを確立した「Ziehm Vision RFD 3D」を大山病院で導入しました。

整形外科の手術である脊椎固定術等で活用されていて、全国から手術の見学や雑誌の取材がきています。

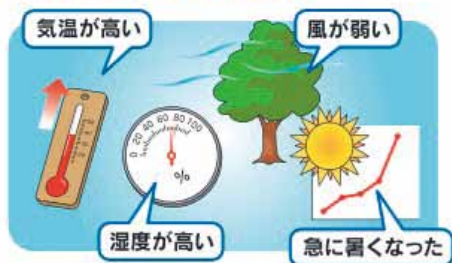
熱中症について

暑い夏を過ごすためには、健康管理が欠かせません。熱中症など夏ならではの症状・病気に対する正しい知識を身につけ予防し、万が一熱中症になったときの処置についても知っておきましょう。

熱中症は、気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、からだ暑さになれていないときは注意が必要です。

夏に向けて知っておこう！ 熱中症と救命処置(AED)について

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症予防について

熱中症を予防するためには、暑さに負けないからだ作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。また適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。



症状…こんな症状があれば熱中症をうたがみましょう

めまいや冷や汗、一時的な失神、手足のけいれん、全身の倦怠感や嘔吐、頭痛などがおもな症状です。室内でもおきますので軽視せず身近な人に連絡してください。異常な発熱、不自然な言動や意識障害がみられた場合はすぐに救急隊の要請をしましょう。

熱中症になったときの処置①

意識がある、反応が正常なとき

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

水分・塩分を補給する

冷やす場所



熱中症になったときの処置②

意識がない、反応がおかしいとき

救急隊の要請をする

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

医療機関に搬送する

倒れたときの状況が分かる人が医療機関に同行しましょう。



ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう。

救命手順とAEDの使い方

目の前の人急に倒れたら、あなたはどうしますか？その場に居合わせた人が、救急隊や医師に引き継ぐまでにおこなう応急手当てのことをBLS：一次救命処置(Basic Life Support)といいます。専門的な器具や薬品を使う必要がないので正しい知識と適切な処置の仕方さえ知っていれば誰でもおこなうことができます。

救命手順

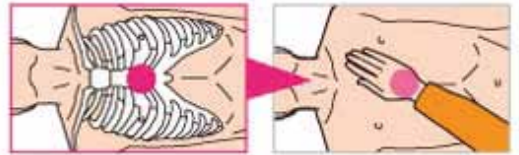
出典:日本ACLS協会 一般市民向け手順より

① 倒れている人を発見したら意識を確認

周囲の安全を確認し、大声で呼びかけても意識がなければ119番とAEDの手配を依頼する。

❗ 胸骨圧迫の位置

次の図を参考に胸の中央に手を置きます。



② 呼吸を確認する(心停止を判断)

胸と腹部の動きを素早く見ます。普段通りの呼吸でない場合は、呼吸なしと判断します。

③ 呼吸なしの場合 胸骨圧迫で全身に血液を送る

胸骨圧迫は、ひじを伸ばし垂直に体重をかけ、成人は深さ5センチ、小児は胸の厚さの約3分の1胸が沈み込むように、少なくとも1分間に100回のテンポで強く速く胸を押します。胸を毎回元の位置に戻し、圧迫の中断が最小限になるようにします。

AEDが到着したら

① 電源を入れる

まず、電源ボタンを押して起動させます(蓋を開けると自動で電源が入るものもあります)。電源ボタンを押すと音声ガイダンスが流れますので指示に従ってください。



② 除細動パッドを貼る

パッドを取り出し、右図のように右胸と左わき腹に貼ります。電気ショックが必要かどうか解析が始まります。



③ 「ショックボタン」を押す

電気ショックが必要と判断された場合は、音声ガイドが流れます。それに従って「ショックボタン」を押してください。周囲の人が患者さんに触れないよう注意をうながしてください。

その後も、音声ガイドに従って救急隊の到着まで胸骨圧迫を続けてください。

オススメアプリ



最寄のAED検索・医療施設検索が可能なアプリ

「マイSOS」

iphone、Androidで入手可能

AEDの使い方をトレーニングしておくことは大事ですが、普段からAEDがどこにあるのかを知っておくことも重要です。

6/15

多可町立中町南小学校で正峰会職員がBLS研修会を実施しました。



こんなとき、地域包括支援センターに
ご相談ください

健康のこと

足腰が弱くなって寝たきりになったり、認知症への不安があります。

市が行う介護予防の取り組み（一般介護予防事業、介護予防・日常生活支援総合事業）が利用できます。物忘れや認知症への不安がある場合はお早めにご相談ください。



ひとり暮らしで持病もあり、急に具合が悪くなったら…と不安です。

市の独自サービスとして、緊急通報装置の登録や貸出などを紹介します。また老人クラブやサロンなどの集まりに参加することで、近所の人との交流も生まれ、孤立を防ぐこともできます。

介護のこと

介護保険を利用したいのですが、どうすればいいですか？

まず市への申請が必要です。本人または家族などが申請に行けない場合には、地域包括支援センターが手続きを代行することもできます。

要支援と認定されたのですが、その後はどうすればいいですか？

介護保険サービスを利用するための計画（介護予防ケアプラン）を作成しますので、ご連絡ください。



お金のこと

最近物忘れがひどく、お金の管理に自信がなくなってきました。頼れる身内もいません。

判断能力が低下し、お金の管理や契約などに不安がある方の相談について、必要に応じ「成年後見制度」や「日常生活自立支援事業（福祉サービス利用援助事業）」などへの支援につなげます。

振り込め詐欺の被害にあってしまいました。

おかしいなと思ったときや被害にあってしまったときはご相談ください。消費生活センターや行政・警察などと協力して問題を解決します。



家族のこと

母の介護をしていますが、つい声を荒げてしまいます。

介護する人の負担やストレスを軽減するためのサービスを紹介したり、情報提供をします。

離れて住んでいるひとり暮らしの父が心配ですが、なかなか様子を見に行けません。

市の独自サービスの紹介や地域の関係機関との連携により安心して暮らせるようお手伝いします。



近所のこと

最近顔を見かけなくなったひとり暮らしの高齢者がいて心配です。

高齢者を訪問して様子を確認し、必要な場合は関係機関と連携して解決に努めます。

近所の高齢者が虐待されているようなのですが、
どうしたらいいですか？

虐待を発見したときや、虐待があると思われるときは、地域包括支援センターに通報してください。早期に発見し、第三者が介入することで、虐待の深刻化を防ぐことができます。



まずは、お気軽に ご相談ください

地域包括支援センターまで行けないなどの場合はお電話ください。地域包括支援センターの職員が訪問いたします。

このほかにも、高齢者に関する相談や悩みを受け付けます

丹波市南部 地域包括支援センター



丹波市社会福祉協議会
(山南支所)と同じ建物

センター長
稲次 菜穂子

〒669-3145
兵庫県丹波市山南町野坂176
丹波市山南福祉センター
「さんなん荘」2階

■営業日/月曜～金曜

■営業時間/8:30～17:15

☎0795-78-9123

にしわき北 地域包括支援センター



ガラス張りの建物
が目印

センター長
藤原 八穂

〒679-0303
兵庫県西脇市黒田庄町
前坂2140
黒田庄福祉センター1階

■営業日/月曜～金曜

■営業時間/8:30～17:15

☎0795-27-8012

大山病院よりお知らせ

「笑顔宣言!!!」



接遇の「遇」の字を「もてなす」と読むのはご存じですか？

見えない「おもてなしの心」や「おもいやりの心」を見えるようにするのが接遇です。

接遇の中でも、病院における医療接遇とは、患者さまの喜びや不安、痛み、苦しみを想像し、その気持ちに寄り添いこたえるために行動することです。

患者さまの命を預かる医療の現場では、一般社会で求められている以上の接遇が必要なのです。

大山病院にはCS (customer satisfaction: 顧客満足) 委員会というチームがあり、さらにCSを高めるため、より接遇に力を入れ「日本一のおもてなし」に、本気で挑戦し取り組んでいます。

感謝の気持ちをひとつにして、気配り・目配り・心配り・最高の笑顔で一人一人に心を込めたおもてなしをさしあげ、10年後も20年後もそして100年後も地域の方から必要とされ、愛される病院づくりをめざします。

2017年6月

「笑顔宣言!!!」

“ようこそ大山病院へ”
最高の笑顔で
おもてなしいたします。



内視鏡室の増設および 診察室配置変更について

大山病院では、内視鏡による検査・治療の急増に対応するため平成29年6月に内視鏡室を増設いたしました。健診や人間ドックの内視鏡検査や内視鏡治療をより快適な環境で受けただけできるようになりました。それに伴い、婦人科・乳腺外科・皮膚科の外来診察室の配置も下記の通り変更いたしました。ぜひ一度ご確認くださいと思います。



拡大図



いちごゾルベ&
ミルク&オレンジ ¥450

箸荷(はせがい)牧場



(株)箸荷牧場 社長の今中克憲さん



店で奥さんの希さん

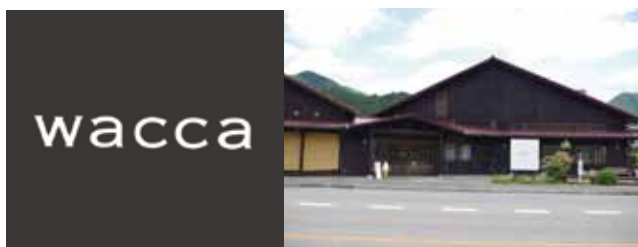


「自分たちで育てた牛のミルクで、本格的なジェラートをつくりたい」そんな先代の夢を引き継ぎ、2015年5月に「wacca」は誕生しました。もともとあった町の建物を自分たちで改装し、手作り感にあふれ、どこか懐かしくて落ち着ける、そんなお店に生まれ変わりました。名前の由来は「輪っか」。ご縁がつながり、輪になって広がっていく、そんな人と人のつながりを大切にする思いが店内にはあふれています。

お店のこだわりは「フレッシュさ」と店長の今中希さん。作り立てが一番おいしいので、毎朝7時過ぎからジェラートづくりが始まります。新鮮なジェラートにかかせないのは、新鮮なミルク。ご主人の克憲さんの牧場から毎日搾りたてのミルクが届けられます。牧場の運営方針は「牛の5つ星ホテル」、5つ星ホテルに泊まれるお客さまの様に、牛に快適に過ごしてもらおう。ストレスなく大切に育てられた牛のミルクは、ひと味もふた味も違うそうです。希さんの一番のおすすめは何といってもミルクジェラートとプレミアムソフトクリーム、ご主人が大切に育てられた牛のミルクのおいしさストレートに味わえます。濃厚なミルク味ですが、甘すぎず、舌ざわりもとてもなめらかです。

こだわりはミルクだけでなく、他の素材にも。地元の野菜や果物をふんだんに使った約20種類のジェラートは、自然の恵みが口の中にひろがり、思わず「おいしい!!」と声が出てしまいます。

加美区の美しい自然を眺めながら、牧場直営の本格ジェラートをこの夏、ぜひ味わってみて下さい。



〒679-1335 多可郡多可町加美区門村546-4 TEL.0795-20-8528
営業時間／10～17時(無くなりしだい閉店) 定休日／火曜日・土日不定休



店員の遠藤さんと浦川さん

いちおしの
プレミアムソフトクリーム ¥400

素敵なインタビュー

今回は西脇市津万地区で、生き生きTUMA「TUMAこいカフェ」を運営されている代表(津万地区まちづくり協議会副会長)の岸本信子様にお話を伺いました。



TUMAこいカフェの名前の「こい」の由来はいらっしいという意味の「来い」と、中身が「濃い」、TUMAと妻をかけてLOVEのほうの「恋い」(笑)。

「TUMAこいカフェ」が生まれたきっかけを教えてください

10年前に津万地区のまちづくり計画を立てようと住民が集まり、毎回話し合いながらこんなことがあったらいいね、できたらいいねと課題を出してついついつやってきました。住民向けの新聞づくりからスタートして、講演会やハイキング、ごみの清掃活動をおこなってきました。活動当初から何世代ものたくさん人が集まるふれあいカフェをしたいなと思っていたところ、約10年かかって実現するチャンスを得ました。資格を取得し、土地を探し、多くの人の協力があったので、西林寺の境内に「TUMAこいカフェ」を作ることができました。

「TUMAこいカフェ」の活動内容を教えてください



代表(津万地区まちづくり協議会副会長)の岸本信子様

カフェスタッフとして協力してくれている方は23人の元気女性で、みんなボランティアです。それ以外にも地元の方が、看板や口を作ってくれたり、編み物や絵手紙の教室、音楽療法の講師をしてくれ賑やかです。男性も床材張りや備品の修理をしてくれ、多くの人に支えられています。一緒に関わること、こんなに楽しい人たちが津万地区にいと発見できたことが、この活動を通じて得た、お金にかえられない大切な「つながり」だと思います。TUMAこいカフェ以外にも津万地区の女性は元気です。きつと男性の理解が大きくて、女性が自由に意見を発言でき、それに共感し集まりやすい地域なのだと思います。大人だけでなく高校生も積極的に参加してくれています。隣接する西林寺とあじさい園には観光客が多く来られます。車椅子でもあじさい園は楽しめるように、町の人の工夫がされています。地域で育てているあじさい園は津万地区の財産です。皆さんにも見てもらいたいなと思っています。冬の寒い時期には、へそマラソン大会で出店し、毎年切り餅とあんこでぜんざいを作って提供しています。面白いですよ、大声をだして選手の方々に「頑張れー」って。普段の生活にはないことだから余計にワクワクして元気になります。

今後の方向性を教えてください

なんとか有償ボランティアにできればなと思います。そして若い子たちがスタッフとしてもっと集まってほしいです。でもやっぱり町づくりは、定年で仕事を終えてゆくりしている私たち世代が先頭に立ち、今はその姿を若い世代に見てもらって、何年後でリーパーのバトンを渡していければいいかなと思っています。西林寺という観光資源がそばにあるので、カフェにも来てくださる方も多いですが、一人暮らしのお年寄りや歩いて来られない方、本当に集まる場所を必要としている方が来られないのが現実です。民生委員さんとも協力して、ここをキーステーションとして今度は地域へ出かけて行くということも必要かなと思っています。そして住民のみならず熱くなるイベントを計画してもっと世代間交流の場を増やし、津万地区を活性化していきたいと思っています。



TUMAこいカフェ

兵庫県西脇市坂本454-1 西林寺むかい
 営業時間 / 9:00~12:00
 営業曜日 / 金・土曜日
 特別営業時(桜、あじさい、紅葉シーズン)は9:00~15:00で
 毎日営業(詳しくはお電話でご確認ください)
 生き生きTUMA協議会 TEL.0795-23-2291 (大野隣保館)

おいしい健康レシピ

調理師からひとこと

豆乳にはビタミンE・ビタミンB1・ビタミンB2が含まれ、美肌効果、皮膚の保護などの効果が有り、血行促進、肩こり改善などの効果も期待できます。



麺を半分にして、もやしと玉葱でボリュームアップ

カロリーハーフ豆乳坦々麺

エネルギー
(スープ含む)
509
kcal

作り方



1 豚ひき肉にしょうゆ、さとう、みりんを混ぜてラップをかけてレンジで1分30秒火が通るまで加熱する。ごま油を混ぜておく。



4 鍋に湯を沸かし、沸騰したら、中華麺と玉葱をいれ、1分ほどゆでる。もやしを加えてさらに1分程度ゆでる。ざるにあげ、冷水で冷やし水を切っておく。

5 ④のゆでて冷やした麺を器に入れ、②のスープを注ぎ、①のひき肉を中央に盛り付ける。ねぎやオクラをのせると彩りが美しい。



2 味噌、しょうゆ、和風だしの素を混ぜて、同量の湯でよく溶かしておく。豆乳と冷水を混ぜてスープをつくる。

3 もやしは洗って、水を切り、玉葱はスライスしておく。

材料(4人分)

中華麺……………2玉
もやし……………1袋
玉葱……………1個
豚ひき肉……………100g
しょうゆ……………小さじ2
さとう……………小さじ2
みりん……………小さじ2
ごま油……………小さじ1
味噌……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ2
だしの素……………少量
豆乳……………800ml
冷水……………600ml
ラー油……………適宜
〈添え野菜〉
南瓜・トマト・茄子・ピーマン・
おくら・水菜など

アドバイス

南瓜、茄子、ピーマンなどの野菜をグリルしてのせてもおいしいです。写真の野菜を添えると1日に必要な野菜の半分以上をとることができます。



正峰会グループの西脇市と丹波市の2施設が、10周年を迎えることができました。それぞれの事業所で、日ごろの感謝をこめて記念行事をおこなわせていただきました。おかげさまで10年という歳月を経てようやく地域の皆さまからの信頼にお応えできる介護施設になってきたのではと感じています。10周年という節目を機に、これからもお客さまやご家族さまをはじめ、地域の皆さまに対し感謝の気持ちを忘れずに、積み重ねてきた信頼をさらに発展・飛躍させ、愛される拠点となれるよう挑戦していきたいと心を新たにしています。今後とも一層のご支援をお願い申し上げます。



西脇市 特別養護老人ホームオンベリーコ

オンベリーコでは、5月21日(日)に「初夏の彩り祭」を開催。多彩な屋外ステージだけでなく、屋内では介護ロボット体験コーナーや懐かしい遊びのコーナーもあり、子どもから大人まで多くの方で賑わっていました。



西脇東中学校の吹奏楽
世界にひとつだけの花をみんなで合唱



K-Dreamの若さと元気がみなぎる踊り



10周年記念樹として「ハナミズキ」(花言葉:永続性)を大山理事長、上比延町区長 藤井琢己様、家族会会長 藤井邦彦様に植樹いただきました。



屋台コーナーでも様々なメニューを提供



お客さま、ご家族さまの笑顔がいっぱい

丹波市 メディケア柏原(デイサービス・グループホーム)

メディケア柏原では、5月28日(日)に「開設10周年記念行事」を開催。たくさんの歌や踊りのあと、10周年の軌跡を振り返るスライドショーや、お客さまからご家族さまへの感謝の手紙では、涙を流される方も多くいらっしゃいました。



幕開けは職員による南中ソーラン踊り



氷上中央コーラスのすてきな歌声



西脇さくら保育園の歌と演奏



最後は職員による和太鼓演奏



記念行事のあと交流会をおこないました。お客さまや家族さまと一緒にご自宅での普段の様子や施設での様子をお話し、笑顔あふれる有意義な時間を持つことができました。



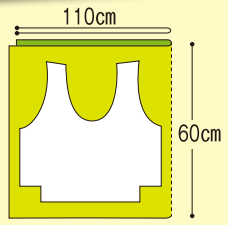
～大切な人のために作ってみませんか～ クラフトセラピーのすすめ 第2弾 かんたん☆シンプル エコBAG風トート

- 準備するもの
●表袋用生地…110cm巾×60cm ●中袋用生地…110cm巾×60cm

作り方

- 1 生地を表袋用で2枚、中袋用で2枚(合計4枚)裁断し、表面が内側になるように底、脇をぬう。
- 2 底中央と脇線を合わせてマチをぬい、持ち手を縫いあわせる。
- 3 表袋と中袋を表面が内側になるようにあわせ、持ち手の外側をぬう。
- 4 表に返して、持ち手まわりを縫って完成です。

裁ち図



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

《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、62円の官製はがきにてご応募ください。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9月10日(日)

■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

前回の答え…30

8月の健康ふれあい教室

講師：SUP(短期集中介護技術習得講座)メンバー
講演内容：「いざという時のために」～準備しておく介護技術～
日時：8/26(土)13:30～
場所：大山病院4階大ホール **送迎サービスをしております!**
ご希望の方は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) 電話0795-28-3241



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

	日	月	火	水	木	金	土	
午前診	総合診療科・外科	大山正/担当医 (輪週交替)	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				岸本昌浩 (第1・2・3・5)	土屋和彦	岸本昌浩 (第1・2・3・5)	
	化学療法外来				土屋和彦 (10:00~12:00)			
	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 大津美奈子 (糖尿病:第2)	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)	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			おおつき 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			おおだ 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	玉田博	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)10:00~12:00		西崎知之					

午後診	総合診療科・外科						鷺田昌信/担当医 (不定期交替)
	内科						高取健人
	乳腺外科				岸本昌浩 (第1・2・3・5)	土屋和彦 (13:00~15:00)	岸本昌浩 (第1・2・3・5)
	下肢静脈瘤外来13:00~15:00					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)		うまた 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)13:00~17:00		西崎知之					
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	加来誠一郎	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。

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7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	

SEIHOUKAI GROUP
地域とともに、あなたと生きる。

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)づくりをめざします。
- 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.seihoukai.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・循環器内科・外科・整形外科・リハビリテーション科

外来診察担当表

(平成29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	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)	垣内 富栄 (内科)	文 宣貴 (総合診療科)	—
2診	佐古 辰夫 (外科)	佐古 辰夫 (総合診療科)	担当医 (整形外科)	担当医 (整形外科)	担当医 (整形外科)	—
3診	—	—	—	—	—	—

*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	文	—	担当医	—	—	—
午後診	文	—	担当医	—	—	—

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)づくりをめざします。
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。

「誰もが住みなれた地域で暮らすことを支える」講演会を開催しました

アザレア舞鶴では毎年「誰もが住みなれた地域で暮らすことを支える」講演会を開催しています。

5月13日(土)には舞鶴市政記念館にて株式会社大滝工務店代表取締役の大滝雄介氏をお招きして、地域の活性化についてご講演いただきました。

大滝氏は西舞鶴を拠点にまちを楽しむ活動をおこなう『チームKOKIN』の代表者で、築130年の町家を改装したレンタルスペース『宰嘉庵』や日替わり店長のチャレンジカフェ『FLAT+』などを手掛け、街の活性化が住み慣れた地域で暮らすための礎である事を楽しみお話していただきました。会場からは、「こういう若者がいて頼もしい。ぜひ続けて欲しい。」との声もあり、高齢化が進む舞鶴に明るい話題をお届けできた一日でした。

アザレア舞鶴では「誰もが住みなれた地域で暮らすことを支える」講演会を通じて、地域の方に町づくりについて考えていただけるよう、これからも活動を続けたいと思います。



▲講演会の様子



▲大滝雄介氏

きょうらく「地域交流スペース」をご利用ください



“きょうらく”には、地域の皆さまが交流できる場として地域交流スペースを設置しています。地域の集会・女子会・作品展・サークル活動などにご利用ください。またアザレア舞鶴では、地域の皆様の暮らしを豊かにするため専門職による出張講座も開催しており、お仲間と勉強する場としてもご利用いただけます。ぜひ、皆さまのつどいの場としてご利用ください。

- 設備** 会議用机10台、椅子30脚 利用可
- 利用できる方** 舞鶴在住の方・舞鶴で勤務されている方
- 利用時間** 9:00～18:30
(夜間18:30～20:00は相談に応じます)
- 利用料** 無料(ご利用の場合は、利用申込書にご記入ください)

お申込み・お問い合わせ

有料老人ホームきょうらく

(担当:伊東・佐土原・中島)まで

TEL.0773-65-3600

FAX.0773-65-3626



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)づくりをめざします。
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。