地域とともに、あなたと生きる。正峰会グループの広報誌

ふれあい

2023年1月
新春
Vol.91

特集

1 感染性胃腸炎（ノロウイルス感染）とは…
～予防と対策から学ぼう～

2 冷えは万病のもと

大山記念病院

（携帯・PHSからはこちらにおかけください）
0120-05-3773　TEL：0795-28-3773

外来診察担当表
（2023年1月1日現在）

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
※諸事情により、診療時間と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。

		日	月	火	水	木	金	土
午前診	総合診療科・外科	加来／担当医 (第2･4)　(第1･3･5)	大山 正人	中平 伸	加来 誠一郎	大山 正 中平 伸	大山 正人	大山 正人
	胆のう・胆石外来		大山 正人				大山 正人	
	乳腺外科	岸本 昌浩 (第2･4／予約)						岸本 昌浩 (第2･4／予約)
	大腸肛門科	大山 正	大山 正				大山 正	
	内科	担当医	関谷 純一 内橋 猛	内田 淳 鶴田 直敏 大倉 敬之	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 関谷 純一 (予約) 内橋 猛	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 大倉 敬之
	糖尿病内科		北野 則和	大串 美奈子 (第2／予約)	北野 則和		北野 則和	槇野 裕也 (奇数月／第4)
	循環器内科	小林 良幸 (内科･循環器内科)	森下 陽子	森下 陽子	小林 良幸 嶋谷 祐二 (第3／不整脈)	中林 章	中林 章	小林 良幸 (紹介･緊急) 嶋谷 祐二 (第1／不整脈)
	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
	呼吸器内科					大撹 泰一郎		
	整形外科	担当医	照喜納 光信 (予約･紹介) 担当医	下村 隆敏 中林 ゆつき ～11:30	下村 隆敏 (予約･紹介) 担当医	照喜納 光信	担当医	照喜納 光信／下村 隆敏 (予約)　(予約･紹介) 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			太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋
	泌尿器科		加納 陽祐	辻野 拓也	児島 彬	林 和賢	花盛 敬輝	岡部 知太 (第1･5)／高倉 一平 (第2) 木村 孝平 (第3)／寺本 昌司 (第4)
	婦人科		森川 哲	森川 哲	森川 哲	森川 哲 (予約･紹介)	森川 哲 (予約･紹介)	森川 哲 (第1･3)
	眼科		西浦 正敏	西浦 正敏	西川 憲清 9:30～	西浦 正敏	西浦 正敏	西浦 正敏
	脳神経内科			神吉 理枝				
	物忘れ外来 10:00～12:00		西崎 知之					
午後診	総合診療科・外科			加来 誠一郎		福田 和歌子 14:00～16:00		担当医
	内科					関谷 純一 (ペースメーカー外来) 14:00～16:00		高取 健人
	循環器内科 14:00～16:00		小林 良幸	中林 章			森下 陽子	
	呼吸器内科 13:00～16:00					大撹 泰一郎		
	泌尿器科 14:00～16:00		加納 陽祐			林 和賢	花盛 敬輝	岡部 知太 (第1･5)／高倉 一平 (第2) 木村 孝平 (第3)／寺本 昌司 (第4) 13:00～15:00
	整形外科 15:30～18:00				石本 勝彦 (予約)			
	下肢静脈瘤外来 14:00～16:00		福田 和歌子	福田 和歌子		福田 和歌子		
	婦人科 特殊外来 13:30～15:30			森川 哲 (予約)	森川 哲 (予約)	森川 哲 (予約)	森川 哲 (予約)	
	眼科 15:00～17:30			西浦 正敏	西川 憲清 ～14:00	西浦 正敏	西浦 正敏	
	特殊外来（頭痛･漢方･旅行･禁煙） 15:00～16:30		上田 徹	上田 徹	上田 徹	上田 徹	上田 徹	
	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 (予約)		
夜間診	総合診療科・外科		加来 誠一郎	担当医	福田 和歌子	担当医	中平 伸	
	胆のう・胆石外来						中平 伸	
	内科		高取 健人	大倉 敬之	鶴田 直敏	内田 淳	小林 良幸	
	整形外科		担当医	下村 隆敏	担当医	照喜納 光信	担当医	
	形成外科					照喜納 光信		
	泌尿器科			辻野 拓也				
	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 午後	心臓カテーテル 全日	救急対応

社会医療法人社団 正峰会 生野医院

内科・糖尿病内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科

TEL：0795-23-3122
〒677-0054 西脇市野村町1257-1

外来診察担当表
（2023年1月1日現在）

	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
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】

1. 患者さま・お客さま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。

編集・発行
社会医療法人社団　正峰会
☎ 0795-28-3688
https://www.seihoukai-grp.jp

Contents Vol.91

理事長からのメッセージ 2
特集 1 Special Feature.1 感染性胃腸炎(ノロウイルス感染)とは…～予防と対策から学ぼう～ 3
特集 2 Special Feature.2 冷えは万病のもと 5
舞鶴 音楽療法で心も身体も元気に 7
神戸 こころに寄り添う心療内科訪問診療 8
西脇 これからもここで暮らし続ける 9
西脇 その方らしさを大切にいきいきと 10
素敵な人インタビュー フジモト ユタカさん 11
うまいもん探訪 かもめ食堂 12
おいしい健康レシピ 具材たっぷり揚げもちのお雑煮 13

今月の表紙

雪だるまと金沢城

撮影者：森岡 夕貴 さん（和歌山県和歌山市）

真っ白な雪景色に色とりどりの帽子やマフラーをした雪だるまたち。
みんなで寄り添っている可愛らしい姿を見て、冬のぬくもりを感じました。

皆さま あけましておめでとうございます

正峰会グループ 理事長　大山 正

コロナ禍やウクライナ紛争、物価高、と多難な年明けですが、いかがお過ごしでしょうか？

私ども正峰会グループでは、昨年の 11 月に with コロナを実感するイベントを催すことができました。

ひとつは、ふれあい花火！例年 11 月 3 日の文化の日に開催していた健康ふれあいフェスタの代わりの催しとして、昨年は「ふれあい花火」を上げました。コロナ禍で出かける機会が減り、引きこもりがちな生活を強いられていた私たちですが、花火をご覧いただいた方たちからは、「綺麗だった、元気が出た、感動した」など多くのお喜びの声をいただきました。

もうひとつは、3 年ぶりの開催となった正峰会グループ実践研究発表会「せいほうアカデミー」です。手前味噌ですが、コロナ禍で開催できなかった 2 年間の悔しさを埋めるような職員の意気込みを感じることができました。コロナクラスターに見舞われた施設ケア、尊厳ある排泄ケアで尿路感染症をゼロにする施設ケア、ご本人の意向を尊重し多職種協働でリハビリに取り組むデイケア、自院救急車で地域医療に貢献する病院の取り組み、難病在宅生活の高齢者を支えるサービス、リハビリ課職員による超音波診断装置を用いた新たな運動の提案など、職員の真摯な実践にとても感激しました。

「ふれあい花火」で地域の方々を笑顔に、また「せいほうアカデミー」の研究成果を医療･介護･生活支援サービスに活かし、皆さまの健やかな暮らしを支えることができるよう願ってやみません。

「地域とともに生きる」…地域の皆さま、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

特集1
Special Feature.1

感染性胃腸炎（ノロウイルス感染）とは…
～予防と対策から学ぼう～

例年冬場の11月頃から翌年春頃までに流行する疾患が季節性インフルエンザと感染性胃腸炎です。今回は、感染性胃腸炎、特にノロウイルス感染についてご紹介します。

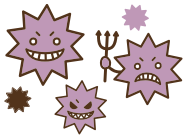
感染性胃腸炎とは食品や水を介して各種ウイルスや細菌に感染し、発熱、下痢、腹痛、吐き気や嘔吐（おうと）などの胃腸炎の症状をきたす病気です。潜伏期間は病原体によりますが、おおよそ感染後1～3日程度です。

原因となるウイルスや細菌としては、ロタウイルスやノロウイルス、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、サルモネア、病原性大腸菌などがあります。カンピロバクター、腸炎ビブリオ、サルモネラ、病原性大腸菌などの細菌性腸炎は主に食中毒として発生します。

ウイルス性でもロタウイルスによる感染症については、予防接種ワクチンがあり、乳幼児を中心に接種が行われています（令和4年8月1日以降に生まれた0歳児から定期接種となっています）。

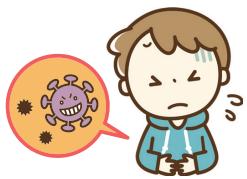
しかし、ノロウイルスについては、予防接種はありません。

ノロウイルス感染症は、牡蠣（かき）などの二枚貝の生食による食中毒が有名ですが、保育園（所）、幼稚園、小学校などで発生した集団感染の大半は、ヒトからヒトへの感染です。ノロウイルスの、ヒトからヒトへの感染力はきわめて強力で、ノロウイルスに感染した人の嘔吐物・下痢便への接触や、それらが乾燥して、空気中を浮遊している粒子を吸い込んで感染することも報告されています。



主な症状は吐き気、嘔吐および下痢です。通常は便に血液は混じらず、熱も高熱とはならないことが多いです。小児では嘔吐が多く、嘔吐・下痢は一日数回からひどいときには10回以上のときもあります。

感染してから発病するまでの「潜伏期間」は短くて数時間～長くても数日（平均1～2日）であり、症状の持続する期間も数時間～数日（平均1～2日）と短期間です。基礎疾患があったり、体力が低下していたりしなければ、重症化することはほとんどありませんが、ごくまれに嘔吐した物を喉に詰めて、窒息（ちっそく）することがあるので、注意が必要です。



治療・予防対策

残念ながらノロウイルスに対する特効薬はなく、脱水にならないように、できる限り水分の補給をすること（場合によっては病院で点滴をする必要があります）が一番大切です。

抗生物質は効果がありませんので、ノロウイルス感染症に対しては通常使用しません。そのほかは、吐き気止めや整腸剤などの薬を使用する対症療法が一般的です。下痢が長引く場合には、下痢止めの薬を投与することもありますが、最初から用いるべきではありません。

予防するには流水・石けんによる手洗いが最も重要です。外出からの帰宅時や食事前には、家族全員が流水・石けんによる手洗いを行うようにしてください。

特に調理の前と後には、必ず行うようにしましょう。また内臓を含んだ貝類を調理する際には十分に加熱し、貝類を調理したまな板や包丁はすぐに熱湯消毒しましょう。

嘔吐物・下痢便の処理・消毒方法

ノロウイルス感染症の場合、嘔吐物や下痢便には、ノロウイルスが大量に含まれています。そして、感染力が強力なため、わずかな量のウイルスが体の中に入っただけで容易に感染します。放っておくと大勢の方に感染が広がりますので、なるべく早く処理・除去を行う必要があります。

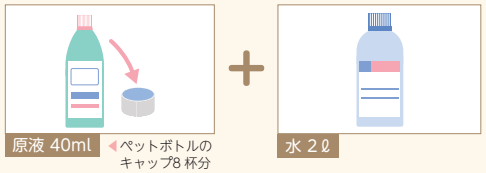
嘔吐物・下痢便の除去後には、塩素系の消毒剤（ピューラックス、ミルトンなど）や家庭用漂白剤（ハイター、ブリーチなど）で消毒しましょう。

※次亜塩素酸系消毒剤を使って、手指などの体の消毒や飲用は絶対にやめてください。

消毒液の作り方＜次亜塩素酸ナトリウム水溶液5%の割合＞

［1000ppm（0.1%）の消毒液の作り方］

◎ 嘔吐物の処理、ふん便の付いたものの消毒用



注意
- 製品の使用上の注意を確認して使用しましょう。
- 希釈した消毒液は、時間が経つと効果が弱まります。直射日光に当たらないようにし、その都度使い切りましょう。
- 金属類を腐食させることがあります。

しっかり予防をして、健康で元気に寒い冬を乗り越えていきましょう。

大山記念病院
内科
内田 淳 医師

■大山記念病院 内科

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00～12:00	担当医	関谷 純一 内橋 猛	内田 淳 鶴田 直敏 大倉 敬之	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 関谷 純一 （予約制） 内橋 猛	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 大倉 敬之
午後診 15:00～17:00	—	—	—	—	関谷 純一 （ペースメーカー外来） 14:00～16:00	—	高取 健人
夜間診 17:00～19:00	—	高取 健人	大倉 敬之	鶴田 直敏	内田 淳	小林 良幸	—

大山記念病院
0120-05-3773 TEL：0795-28-3773
携帯電話・PHSからはこちらにおかけください
【午前診】9：00～12：00 【午後診】15：00～17：00 【夜間診】17：00～19：00

冷えは万病のもと

「冷えは万病のもと」ともいわれ、さまざまな不調の原因となります。偏った食事や極端なダイエットで栄養素が不足すると代謝が低下し、身体が冷えたり低体温になったりすることがあります。バランスの良い食事を心がけて、寒い冬場を健康的に過ごしましょう。

野菜で身体を温めよう！

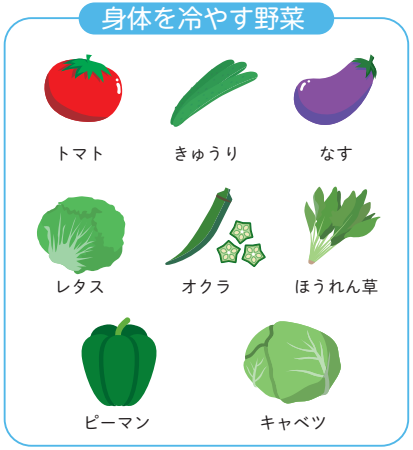
野菜には、身体を温めるものもあれば、冷やすものもあります。野菜の特徴を知って効率的に身体を温めましょう。

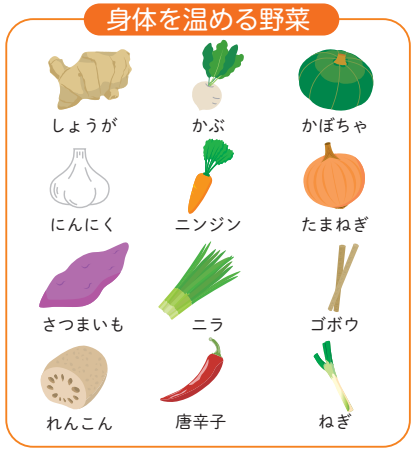
≪身体を温める野菜≫

しょうが、かぶ、かぼちゃなどは水分量が少なく、鉄分などのミネラルが豊富で血流を良くし、身体を温める作用があります。炒め物や煮物、スープなど温かく調理して食べることも身体を温めることに繋がります。

≪身体を冷やす野菜≫

トマト、きゅうり、なすなどは、カリウムなどの栄養成分が豊富で水分を多く含み、身体を冷やす作用があります。サラダなど野菜を生で食べることも身体を冷やしやすいといわれています。身体を温めたい冬場は、温野菜にするなど食べ方を工夫しましょう。





大山記念病院
栄養課

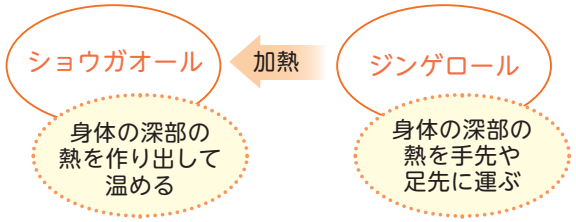
しょうがパワー

身体を温める野菜のなかでも、その効果が高いとされるのは「しょうが」です。実は生のしょうがと加熱したしょうがとでは、成分に違いがあります。

生のしょうがには、辛味成分のジンゲロールが多く含まれています。主に手足などの抹梢部の血管を拡げる作用があります。

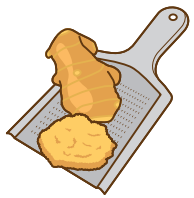
一方で加熱したしょうがには、ジンゲロールの一部が変化したショウガオールという成分が多く含まれています。

ショウガオールは胃腸の壁を直接刺激する作用と心拍出量（心臓から押し出す血液量）を増やす作用によって、身体の芯の血流を良くし、深部で熱を発生させるため、「身体を芯から温める」といわれています。



さらに、ジンゲロールやショウガオールには殺菌作用もあります。風邪やインフルエンザなどのウイルスのはたらきを抑制するので、冬の感染対策にもおすすめです。

すりおろししょうがなら、いつもの食事に手軽に取り入れることができます。



食生活と健康

身体の冷えを放っておくと、肩こり、胃腸の機能の低下、不眠などさまざまな不調を引き起こすことがあります。まずは食生活を見直し、無理なく改善していくことが大切です。毎日の食事で身体を温めて、健康的な身体を作りましょう。

音楽療法で心も身体も元気に

「楽しみの場」に

デイサービスセンターせいほうでは、お客さまに「楽しみの場」を提供することも重要な役割のひとつと考えています。

「楽しければ心が動き、心が動けば身体も動く」という言葉の通り、まずは楽しんでいただくことを大切にし、最近では音楽療法にも力を入れています。

心も身体も

音楽療法士の先生にお越しいただき月4回程度、音楽療法を行なっています。お客さまになじみ深い歌謡曲を中心に、音楽を聴く、歌う、楽器を鳴らすといった活動を通じて、気持ちを穏やかにしたり、認知・運動機能の維持や改善に働きかけたりする効果が期待されます。先生の演奏が始まると、リズムに合わせ体を揺らされていたり、手拍子をしながら歌を口ずさまれていたりと、皆さんの顔が自然とほころび、笑顔があふれます。

『高校三年生』という曲を歌ったときには、「一番下の孫が高校3年生でなあ。毎日、朝はように学校行っとってやで。」、「この曲が発売されたときは20才くらいだったわぁ。この頃はな…」などのように歌詞にまつわるエピソードを話したり、思い出を振り返ったりされていました。楽しみながら脳を刺激しトレーニングしています。

対面へのこだわり

音楽療法はリモートでの開催も可能ですが、「対面」にこだわっています。目の前での演奏、直接的なコミュニケーションなど、対面だからこその感動があると考えています。

まだまだコロナ禍で活動に制限はありますが、音楽療法のほかにもお客さまの目の前で行う声楽コンサートやよさこい演舞、「おとなの学校」の授業なども開催しています。

今後もお客さまに楽しんでいただき心身の元気に繋がるようなイベントを企画していきます。

【お問い合わせ】
デイサービスセンターせいほう
京都府舞鶴市引土19-5
☎0773-78-3255

こころに寄り添う心療内科訪問診療

近年、精神疾患を有する総患者数は約419万人といわれ毎年増加傾向にあり、外来患者数は過去15年で約166万人増加しています。谷上ノリッジクリニックの心療内科では、通院だけでなく訪問診療にも対応しています。

当院の心療内科訪問診療

精神的な疾患や高齢によって通院が困難な方のご自宅や施設へ、定期的に(月2回程度)医師が訪問して診療します。ご本人のお気持ちに寄り添い、ご家族のお困りごともお伺いしています。

一人暮らしの、ある患者さまは原因が分からない不調が続いたことから、引きこもりがちになられ訪問診療を開始しました。診療を重ねるうちに少しずついろいろなお話をしてくださるようになり、昔作った手芸品や写真などを見せてくださるようになりました。今ではお庭に出て花壇のお手入れや金魚のお世話も日常的にされています。

また引きこもりから寝たきりになってしまったある患者さまは、うつ病・不眠症の症状があり訪問診療を開始しました。診療と抗うつ薬にて症状が改善し、ご家族付き添いのもと通院ができるようになられました。今ではお薬の処方もなくなり、買い物などの外出もされています。

精神科ショートケア

当院は外来治療の精神科ショートケアも行なっています。心療内科訪問診療との連携もスムーズで、より専門的な治療を受けていただけます。訪問診療で症状が改善して気持ちが前向きになったら、精神科ショートケアを「自宅以外に安心して過ごせる場」としてご利用ください。

当院は患者さまとのコミュニケーションを大切にし、安心して診療を受けていただける雰囲気づくりをしています。お悩みを抱えている方はご相談ください。

【お問い合わせ】
谷上ノリッジクリニック
神戸市北区谷上東町13-22
☎078-595-8731

医療・介護の法律相談

身近な法律相談に弁護士がお答えします。

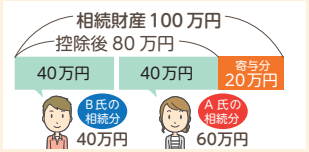
正峰会グループ 法律顧問
協和綜合法律事務所
今川 忠 弁護士

【遺産分割の「寄与分」とは?】

亡くなった方の遺言書がない場合、遺産分割は相続人同士の話合で決めることになります。たとえば、亡くなった方が療養看護を受けておられ、その療養看護料を相続人の一人が立替えていたような場合は、亡くなった方の財産の維持に貢献したとも評価されます。このように亡くなった方の財産の維持や増加に特別の貢献をした相続人がおられた場合、その貢献した方に対し、相続分以上の財産を取得させることになります。これが寄与分の制度です。

たとえば、子どものA氏とB氏二人が相続財産100万円を相続すれば、遺言書のない限り、相続分は1/2ずつになります。しかし、A氏が療養看護料20万円を立替えていたとすれば、B氏の相続分は、100万円から20万円を控除したものの半分である40万円となります。一方、療養看護料を立て替えていたA氏の相続分は、寄与分20万円を加えた60万円となります。

しかし、寄与分の請求は、相続開始の時から10年を経過する前に相続人が家庭裁判所に遺産分割の申立てをしなければ適用されません。寄与分の請求をする際には、この点、注意が必要です。



こんな場合どうなるの？あなたの質問を募集します。郵便はがきで14ページの宛先へ、もしくは左のQRコードからお送りください。

これからもここで暮らし続ける

住み慣れた地域で暮らし続ける

ハーベストコート桜丘には、次の通り、さまざまな方がお住まいになっています。

ハーベストコート桜丘2号館（29室）
中度の介護が必要な方

ハーベストコート桜丘1号館（30室）
医療サービスが必要な方

ハーベストコート桜丘3号館（60室）
自立の方から中度の介護が必要な方

お元気な方が介護や医療が必要になっても、各ハーベストコート桜丘や、すぐ近くの大山記念病院をはじめとする正峰会グループの事業所を利用されることで、住み慣れた地域から離れることなく安心して生活していただけます。

使い慣れたサービスで暮らし続ける

ハーベストコート桜丘は在宅サービス利用型です。これまでと同じデイサービスに通う、いつもお世話になっていたヘルパーさんに来てもらうなど、ご入居後も使い慣れたサービスを利用し続けられます。

ハーベストコート桜丘3 号館の居室
（家具・装飾品は一例）

新しい自分で暮らし続ける

ハーベストコート桜丘1号館には桜丘デイサービスセンターが、3号館にはカフェクルドットが併設されています。デイサービスで新しい友人や趣味を見つけたり、カフェでご家族との時間を楽しんだりと、新鮮な毎日を過ごしていただけます。

できるだけ早く新しい生活に慣れていただき、居心地の良い環境となるように、職員が全力でサポートいたします。

「おはよう、気をつけてな～」
毎朝小学生の通学の見守り活動をされている
ハーベストコート桜丘のご利用者

今からデイサービスへ
行ってきます！

【お問い合わせ】
ハーベストコート桜丘一号館
西脇市黒田庄町田高313-294
☎0795-28-5583

その方らしさを大切にいきいきと

グループホームさくらんぼは、ご自宅で過ごされてきた生活をそのまま続けていただくことを大切にしています。年齢を重ねることでできなくなる寂しさよりも、「まだ自分でできる」「だんだん上手にできるようになった」ことへの喜びを感じていただきたいと思っています。

「できることは言うてね」と、
洗濯物や食器拭きなどの家事も。

ご利用者一人ひとりの得意なこと、好きなこと、大切にしていたことは、ご入居後も続けていただけるように職員がお手伝いします。

お料理が好きな方には…

日々の食事から作ること、食べることの楽しみを感じていただけるように、調理や盛り付けのお手伝いをしていただいています。

また季節に合わせたおやつも手作りしています。おはぎ作りでは、慣れた手つきであっという間に作られていました。好きなことをされていると自然と表情が豊かになります。

家庭菜園が趣味の方には…

玄関脇には日当たりの良い小さな畑があります。

畑では水をまいたり肥料をやったりして、季節の野菜を育てています。ご利用者は天気の良い日には、欠かさずに野菜の成長を見に行かれています。野菜がなっているのを見つけると、「ええのができたわ」と嬉しそうに収穫されています。

思い思いの時間を

午後にはおしゃべり、ゲーム、漫才鑑賞、新聞や本を読むなど、ゆったりとした時間が流れます。一人ひとり、されたいことを自由に楽しまれています。

これからも、自分らしくいきいきと暮らしたいというご利用者の思いを大切にしていきます。

【お問い合わせ】
グループホームさくらんぼ
西脇市黒田庄町黒田1601-30
☎0795-28-5550

糖尿病コラム Vol.11

糖尿病患者数は食生活の欧米化、交通機関の発達による運動不足などによって増加傾向にあります。ライフスタイルの変化から、これは日本だけでなく、全世界での課題として挙げられています。糖尿病患者さまの支援が専門である糖尿病看護認定看護師の立場からは、糖尿病になったら「あかん」ではなく、糖尿病になっても「その人が生活に療養方法を上手に取り入れて、糖尿病とお付き合いする」ための支援を行うことが大切であると考えています。患者さまの力になれたらと、職員一同、日々研鑽を重ねています。当院の糖尿病外来を是非ご利用ください。

大山記念病院
糖尿病看護
認定看護師
東田 美紀

本日の定食 1,000円(税込)
定食にはメインのお料理に、副菜3種、
ご飯、お味噌汁がつきます。

うまいもん探訪 vol.35 かもめ食堂

店主の船橋 律子さん(写真右)と
窪田 靖子さん

▲副菜の小鉢
素材を生かすあっさりとした
味付け。

▲プリン400円(税込)
ほろ苦いカラメルソースが
くせになります。

大山記念病院から東へ車を走らせること約3分。「かもめ食堂」は黒田庄の山の麓にあります。以前は神戸市内でお店を営んでおられましたが、自然に囲まれた場所でゆっくりお店をできたらと西脇市へ移転。古民家をリフォームされ、2021年12月にオープンされました。

「大衆食堂のように気負うことなく、近所の方にたくさん来ていただきたい」と店主の船橋さん。地域のお野菜や旬の食材をメインに使った日常的なお料理をご提供されています。また香辛料やスパイスを使っていないので、シンプルで馴染みやすい味に仕上がり、お子さまから年配の方まで幅広い年代から人気です。三世代でご来店いただくことも多いのだとか。

定食のメニューは日替わりで、4種類からお好きなものが選べます。本日いただいたのはれんこんの肉巻きカツ定食。サクッと歯切れのよい衣のなかにシャキシャキの厚切りれんこんが入っていて食べごたえ抜群。さらっとした自家製ウスターソースの風味と相まって、油がしつこくなく、何個でもぺろっと食べられそうです。

プリンは舌触りが良く、口に入った瞬間、上品な甘さがふわっと広がります。カラメルソースはほろ苦い味わいですが、プリンに絡めて口に運べば、甘さとほろ苦さが絶妙にマッチし、ちょっぴり大人の味を楽しむことができます。

10品のおかずが入った日替わりのお弁当も作っておられます。価格は1,000円(税込)でご予約は5個以上から、1週間前までにご連絡をお願いします。

これからも自然いっぱいの生活を楽しみながら、ゆったりお店を続けていけたらと船橋さんはおっしゃいます。自然豊かな場所で、やさしいお料理とゆったりした時間を味わってみてはいかがでしょうか。

▲店内にはテーブル席とお座敷
合わせて16席。

かもめ食堂

〒679-0302 兵庫県西脇市黒田庄町黒田 1590-37
【電話番号】0795-20-1679
【営業時間】11:00～17:00(お食事L.O.14:30、喫茶L.O.16:00)
※11:00のお席のみ予約可能。
【定休日】月・木・金・不定休(事前にご確認ください)
【ホームページ】https://kamomeshokudo.com/
【インスタグラム】@ kamomegohan

ホームページ　インスタグラム

素敵な人 interview

「第12回全国公募西脇市サムホール大賞展」にて審査員「横尾忠則賞」を受賞された、現代美術作家のフジモト ユタカさんにお話を伺いました。

活動のきっかけを教えてください。

中学生のころから水彩画を描いていて、独学でデザインを勉強、仕事ではパソコンでグラフィックを作っていて、それが今に繋がっています。あるとき知人に誘われてアトリエに行き作品を作ると、すごく楽しくて、中学時代の絵を描く楽しい感覚が蘇ってきました。これがきっかけで、もう一度絵を描きたいなと思うようになり、制作を始めました。

大事にされていることを教えてください。

画風は大きなくくりでいうと現代美術で、そのなかでもミクストメディアという、どんな材料・技法を用いてもいいというジャンルです。つまり、何でもあり。例えば、材料を絵の具で塗る、はさみで切る、のりで貼りつけるなどの手作業の感触が心地良いし、パソコンの平坦な世界では味わえないこの感覚を大事にしています。

砂やダンボール、播州織、自作のグラフィックや記事の切り抜きなども使って制作。

タイトル:heraheto

また私は一貫したテーマもコンセプトももたず、つきつめて考えることもなく。よくある家や仕事、世間、時間を気にすることもなく「しばられず、とらわれず、自由に」そのときに作りたいものを作ることを大事にしています。

タイトル:nishiwaki lovers

今後の方向性を教えてください。

これまでは展覧会などに出展するのがメインでしたが、今後は声をかけていただいての制作もしていきたいと思っています。人の役に立つことを目的に作っているわけではありませんが、私自身が楽しんで描いた絵が結果として、気持ちを和らげたり、癒しになったりしていたらいいなと思います。こんな時代だからこそ、「楽しい」「面白い」と感じてもらえるような「明るい」ものを描いていきたいです。

フジモト ユタカ　インスタグラム▶
yutaka.sengamineoroshi@gmail.com
090-1676-4739

お知らせ

New 新任医師のご紹介 Face

大山記念病院

外科 **中平 伸** 医師

こんにちは。昨年10月から大山記念病院で勤務している外科の中平です。今まで主に肝臓や胆のう、膵臓の手術を専門として、特に腹腔鏡手術に力を入れてまいりました。胆石の手術には2,000例以上関わっており、病状に応じて最良の治療を行うことができます。胆のう・胆石専門外来も行なっていますので、お気軽にご相談ください。

お礼

地域のさまざまな人や会社、団体からご寄付をいただきました。
この場をお借りし、感謝申し上げます。誠にありがとうございます。　(2021年11月末時点)

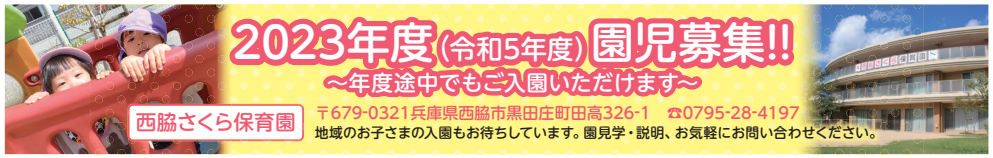
フマキラー株式会社 様	• アルコール除菌プレミアム ウイルシャット (対物用スプレー製品) • アルコール消毒プレミアム ウイルシャット手指用 400mℓ (手指用ポンプ製品)

Topics

SDGsへの取り組み

2022年11月4日、正峰会グループの株式会社新緑より、株式会社山陰合同銀行を通じて丹波市立看護専門学校に医療機器（メディカルオキシウォッチ、電子体温計、聴診器）を贈呈しました。SDGsの目標「すべての人に健康と福祉を」の実現をめざして、将来を担う看護師の育成に役立てていただきたいと思います。

写真左より、丹波市長 林時彦様、
丹波市立看護専門学校 校長 足立育子様、
大山正、株式会社山陰合同銀行 本部長 吉川 栄司様



頭の体操

正解者の中から抽選で10名の方に、「クオカード500円分」もしくは「カフェ クルドット コーヒーor紅茶 1杯無料券※2枚（1,000円分相当）」をお送りいたします。なお発送をもって発表に代えさせていただきます　※モーニングサービスも利用可

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

【ルール】
1）3X3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。
答えが分かった方は、郵便はがきに下記①～⑦をご記入の上、ご応募ください。
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
⑤今後知りたい内容　⑥希望の景品（クオカードorカフェ クルドット1杯無料券 2枚）
⑦（さしつかえなければ）年齢

◆締切　2023年3月10日（金）

前回の答え… 23

◆宛先 〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高313-294　地域交流館くろだしょう4階
（社医）正峰会　統括本部 企画部 宛

おいしい健康レシピ

具材たっぷり揚げもちのお雑煮

材料（1人前）

- もち …… 2個（100g）
- あげ油 …… 適量
- 大根 …… 25g
- にんじん …… 15g
- ごぼう …… 10g
- 鶏肉 …… 40g
- 水菜 …… 15g
- うずらの卵 …… 2個（水煮でもよい）
- しいたけ …… 1枚
- Ⓐ だし汁 …… 150mℓ
- Ⓐ 酒・しょうゆ・塩・みりん …… 各小さじ1/2
- 大根おろし …… 25g
- ゆずの皮 …… 適量

栄養価（1人分）
エネルギー 453kcal　たんぱく質 15.7g
脂質 15.4g　炭水化物 59.2g　塩分 1.8g

作り方

1. 大根はいちょう切りにする。にんじんは輪切りにして花型に抜く。ごぼう、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
2. 水菜はさっとゆでて3cmの長さに切る。うずらの卵はゆでて皮をむく。
3. もちは160℃で5分程度揚げる。膨らんで中心まで柔らかくなったら油から取り出す。
4. 鍋にⒶを入れて煮たて、しいたけと1を加える。火が通ったら大根おろしを入れてさっと煮る。
5. 2・3とともにお椀に4を盛り付ける。お好みで刻んだゆずの皮をのせる。

ミニ知識

最近、食べるだけですべての栄養を補える「完全栄養食」が注目を集めています。1食で1日に必要な栄養素を1/3※程度とることができるものもあり、時短で効率よく栄養を補給し、ライフスタイルを充実させたいと考える人々に受け入れられているようです。
今回ご紹介したお雑煮は、たくさんの栄養とともに色彩や香りといった季節感も一つのお椀に詰まっています。

※一般的な女性、65歳以上の男性の栄養目標量を基準としています。

管理栄養士 富田 英梨さん

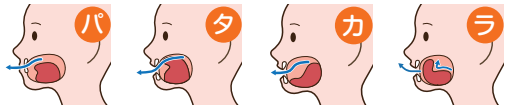
このお雑煮にプラスして乳製品と果物を食べると、1食に必要な栄養を満たせます。

第4弾 健康体操

「口腔トレーニング」
マスクをして過ごしていると表情や口の動きが鈍くなってきます。口や舌を動かす口腔トレーニングで口のまわりや舌の筋肉を鍛えて滑舌の改善や誤嚥防止に努めましょう。

［注意点］
・運動は鏡で確認しながら行いましょう。・1日10回を目安に行いましょう。・疲れたら無理をせずにできる範囲で動かしていきましょう。

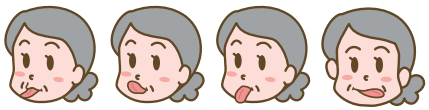
パタカラ体操
噛む力や飲み込む力がついて唾液の分泌を促します



パ 閉じた唇をはじくように開いて「パ」
タ 舌を上あごにくっつけて「タ」
カ 舌の付け根を上あごの奥に付けて「カ」
ラ 舌をまるめて「ラ」

＊「パタカラ、パタカラ…」のように連続して発音し、最初はゆっくりと、慣れたら速くしてみましょう。

舌のパワーをつける体操
誤嚥やむせなどの症状改善が期待できます



舌をできるだけ突き出し、
上・下・左・右に動かしましょう。