

ふれあい

特集

1 知っておきたい病気のはなし
「虚血性心疾患」

2 大腸内視鏡検査を受けましょう



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

最新の医師担当表

外来診察担当表 (2023年10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 受付は18:30まで

※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
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	中平 伸	大山 正人	大山 正人	
胆のう・胆石外来		大山 正人	中平 伸		中平 伸			
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	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 関谷 純一 内橋 猛 ~11:00	関谷 純一 鶴田 直敏		内田 淳 内橋 猛 井上 亮
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		榎野 裕也 (寄数月/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 河原 史歩	高取 健人	高取 健人	大島 庶幾 河原 史歩	高取 健人		大島 庶幾
呼吸器内科					大搦 泰一郎			
整形外科	担当医	照喜納 光信 (予約・紹介) 担当医	中林 ゆづき ~11:00	下村 隆敏 担当医	照喜納 光信 中林 ゆづき ~11:00	担当医		照喜納 光信 (予約) 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	堤 岳之	児島 彬	林 和賢	道場 啓介		高倉一平 (第1-5) / 花盛 敬輝 (第2-4) 寺本 昌司 (第3)
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
耳鼻咽喉科			篠原 かおる	篠原 かおる				齋藤 孝博 (第1-2-4-5) 中村 匡孝 (第3)
脳神経内科			神吉 理枝 (第2-4/予約)					
総合診療科・外科					福田 和歌子 14:00~16:00			担当医
内科					関谷 純一 (予約/バスメーカ-外来)			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					大搦 泰一郎			
泌尿器科 14:00~16:00		加納 陽祐			林 和賢	道場 啓介		高倉一平 (第1-5) / 花盛 敬輝 (第2-4) 寺本 昌司 (第3)
整形外科 15:30~18:00			担当医	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		
耳鼻咽喉科 13:00~16:00			篠原 かおる	篠原 かおる				寺田 友紀 (第1-2-3-5)
脳神経内科 14:00~16:00			神吉 理枝 (第2-4/予約)					
総合診療科・外科		担当医	担当医	福田 和歌子	担当医	担当医		
内科		高取 健人	河原 史歩	鶴田 直敏	内田 淳	小林 良幸		
整形外科		担当医	担当医	担当医	照喜納 光信	担当医		
形成外科					照喜納 光信			
泌尿器科			堤 岳之					
皮膚科		太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋		
耳鼻咽喉科		西村 理宇			廣瀬 智紀			
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

正峰会 生野医院 (内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・糖尿病内科) **TEL: 0795-23-3122**

〒677-0054 西脇市野村町1257-1

外来診察担当表 (2023年10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
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】

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 <https://www.seihoukai-grp.jp>

創立30周年を迎えて

正峰会グループ 理事長 大山 正

「人よりも優れた本が書けるなら、人よりもよい説教ができるなら、あるいは人よりも良いネズミ捕りを作ることができるなら、たとえ森の中に住んでいようと、その家に向かう道は踏み固められることだろう」

これは 150 年前にアメリカのミネソタ州の片田舎で、たった 12 ベッドで始められたメイヨークリニックで大切にされている文言です。メイヨークリニックは今世紀に入り、年間入院患者 52 万人、入院ベッド数 2,400 床、年間手術件数 76,300 件、医師数 2,700 人の病院として繁栄し、今では医科大学も運営しています。

メイヨークリニックの精神に勇気もらい、平成 5 年に私の生まれ故郷である西脇市黒田庄町に急性期医療を担う病院を開設しました。当初はベッド数 55 床、職員数 38 名でしたが、この 30 年でベッド数 199 床、職員数 561 名と大きく成長しました。土曜日、日曜日の外来診療や 24 時間 365 日の救急受け入れなど、「断らない医療」にこだわり、また住み慣れた場所で最期まで住み続けることができるよう、介護事業にも力を入れ医療と介護の複合化をめざしてきました。

現在の総事業所数は 82 カ所となり、職員数は 2,150 名となりました。事業を展開するにあたっては、私の未熟さゆえの苦勞も多くありましたが、地域の皆さまの想いに応えるため、無我夢中で駆け抜けてきた 30 年でした。ここまで事業を展開することができたのは、多くの皆さまのお力添えと、同じ志をもった職員に恵まれたからと心から深く感謝しています。

IT 化によって、私たちがご提供する医療や介護は 30 年前とは比べものにならないほど変化し、その流れはどんどん加速しています。そのような時代でも、地域の皆さまの「元気で長生き」のお手伝いができることが、私たちの最大の喜びであることは変わりません。これからも「地域とともに、あなたと生きる。」を実践し続けていきたいと思います。

正峰会グループ 30 年の歩みをまとめた動画はコチラからご覧いただけます



Contents Vol.94

理事長からのメッセージ	2
特集 1 Special Feature.1 知っておきたい病気のはなし 「虚血性心疾患」	3
特集 2 Special Feature.2 大腸内視鏡検査を受けましょう	5
丹波 ダイバージオナルセラピー	7
神戸 笑顔充電！みんなで伸ばそう健康寿命	9
西脇 やさしさとぬくもりで寄り添う保育	10
素敵な人インタビュー 渡辺 貢規さん	11
うまいもん探訪 c a f e m e r r y d a y s	12
おいしい健康レシピ 里芋とみょうがの炊き込みご飯	13



今月の表紙

稲穂
撮影場所：西脇市黒田庄町
金色に輝く稲穂の美しい景色が広がります。「実るほど頭を垂れる 稲穂かな」いつまでも謙虚に生きていきたいものです。

知っておきたい病気のはなし 虚血性心疾患

虚血性心疾患について

日本における死因の第2位は心疾患であり、内訳は4割が心不全、3割が虚血性心疾患です。心不全の原因疾患は多岐にわたりますが、虚血性心疾患、高血圧、弁膜症の順に多いことが示されています。つまり、虚血性心疾患は直接の死因となるだけではなく、心不全の原因にもなる重大な病気なのです。

虚血性心疾患とは狭心症や心筋梗塞などのことで、簡潔に述べると血流不足で心臓の筋肉が酸欠に至る病気です。心臓は冠動脈という血管に覆われ、心臓自体も冠動脈を流れる血液から酸素を供給されています。この冠動脈が主に動脈硬化により詰まってしまうことで、心臓に酸欠が生じるのです。

ひどい場合は心筋梗塞に至り、心臓の筋肉が壊れてしまい、突然死、心不全、および致死性不整脈などをきたすことがあります。急性心筋梗塞は、医療が進歩した現在の日本においても、5〜10%の方が治療を受けても命を落とされます。

このように虚血性心疾患は誰もが罹患しうる生命を脅かす怖い病気ですが、原因を特定し、カテーテル治療へ繋げるのが重要となります。

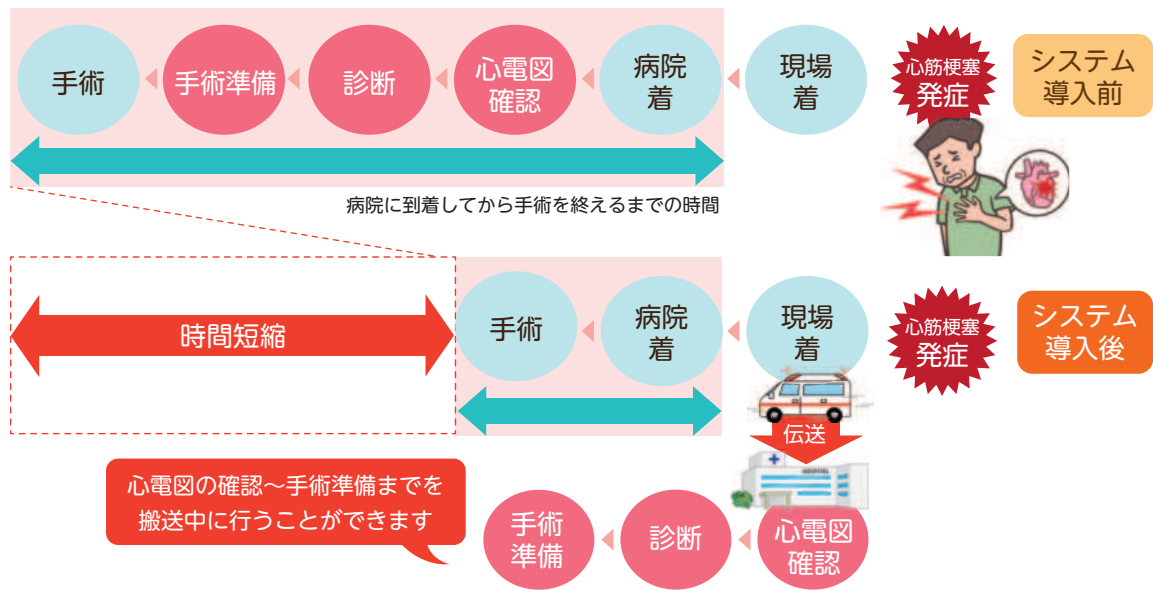
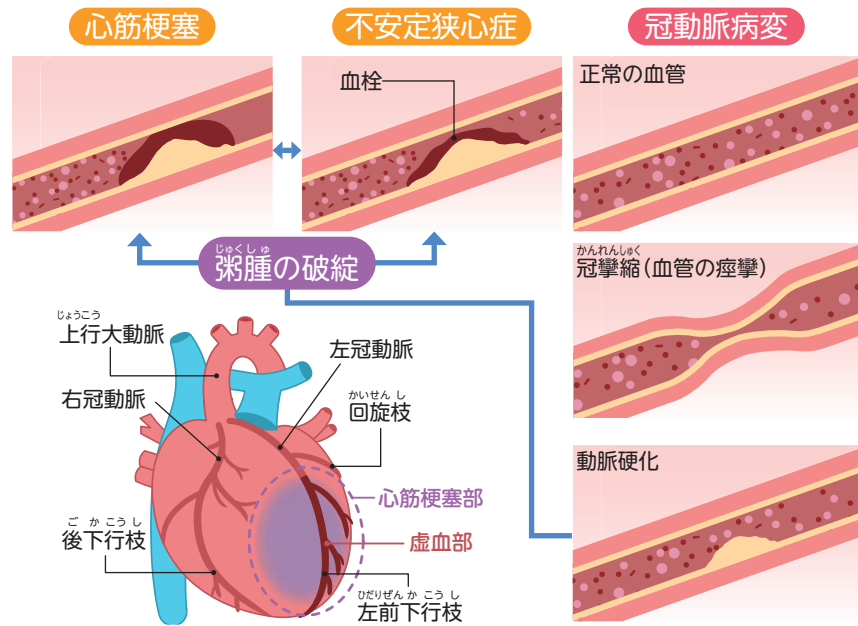
当院の取り組み

虚血性心疾患のなかでも、特に緊急性が高いのが急性心筋梗塞で、突然、冠動脈が詰まることで発症します。この詰まりを解消するまでの時間を短縮することで、死亡率を下げる事が可能です。いかに速やかに診断を確定し、カテーテル治療へ繋げるかが重要となります。

当院ではカテーテル治療までの時間短縮をめざして、「12誘導心電図伝送システム」を導入しました。以前は急性心筋梗塞が疑われる場合、救急車が病院に到着してから診断していました。しかし本システムでは救急車から循環器専門医へ直接伝送できるため、救急車が病院に着く前に診断、およびカテーテル治療の準備ができます。すなわち治療までの時間短縮が期待できるのです。

このように当院では患者さまの生命を守ることを目的として、心疾患に対する救急体制の充実に取り組んでいます。

を知り、食生活の改善、禁煙、運動、生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病など)の管理を行うことにより発症の予防ができる病気でもあります。また発症後でも、適切な治療を受けることで寿命を伸ばせることが明らかになっています。

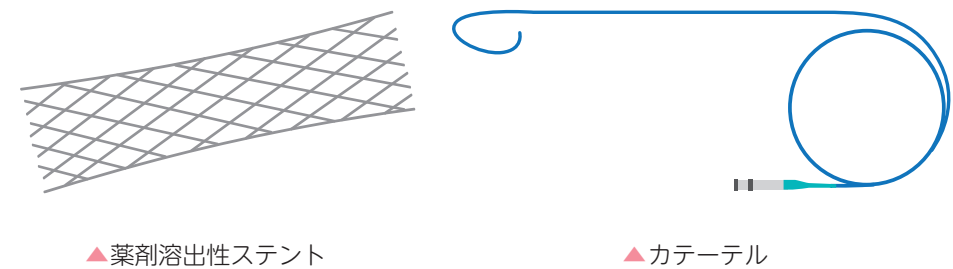


今後も地域医療に貢献できるように全力で努めます。胸が痛い・息苦しいなど、気になる症状がありましたら、お気軽に当院の循環器内科にご相談ください。

治療について

虚血性心疾患の治療法には薬物療法、カテーテル治療、手術などがあります。当院の循環器内科では特にカテーテル治療を積極的に実施しています。

カテーテル治療は冠動脈の詰まりを解消することを目的とした治療法です。具体的には中空構造(ホース状)の細長い管であるカテーテルを腕や足の付け根から血管内へ挿入して冠動脈内に治療器具を出し入れします。現在、一般的には再発予防効果をもつ薬を塗った円筒状の金網(薬剤溶出性ステント)を置くことで冠動脈の詰まりを解消し



循環器内科

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	小林 良幸	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)
午後診 14:00~16:00	—	小林 良幸	中林 章	—	—	森下 陽子	—



☎ 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



大山記念病院
循環器内科
中林 章

大腸内視鏡検査を受けましょう

大腸がんの統計について

大腸がんは男性では10人に1人、女性では13人に1人が罹患し、日本人に多いがんとして知られています。また死亡率においてもがんのなかで上位に位置し、進行すると非常に怖い疾患です。

がん死亡数の順位(2019年)

	1位	2位	3位
総数	肺がん	大腸がん	胃がん
男性	肺がん	胃がん	大腸がん
女性	大腸がん	肺がん	膵臓がん

がんの罹患数の順位(2019年)

	1位	2位	3位
総数	大腸がん	肺がん	胃がん
男性	前立腺がん	大腸がん	胃がん
女性	乳房がん	大腸がん	肺がん

出典: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)、
国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

しかし一方で、早期であれば根治率も極めて高い疾患です。自覚症状がなくても、定期的に検査を受けることで、早期発見・早期治療に繋がります。

取り、調べる検査)を行うことで、確定診断をつけることができ、ポリープの切除も行うことができます。

大腸内視鏡検査を受ける目的 ①何らかの症状がある

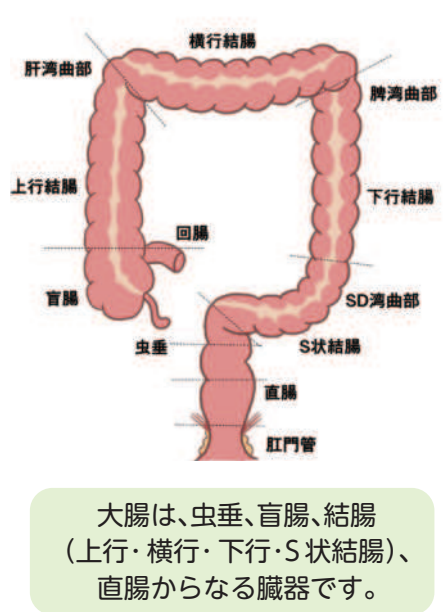
腹痛がある、便秘や下痢が続く、血便が出る、体重減少、便潜血検査が陽性であった、便が赤っぽい・黒っぽい、便が細くなった、残便感があり排便後にすっきりしない、腹部膨満感が続くなどの症状や、その他検査での異常がある場合。

②経過観察

ポリープなどの異常を指摘されているが、すぐに治療をする必要はなく、大きさや性状の経過観察が必要な場合。

③定期検査、人間ドックや検診

病気を未然に防ぎたい場合や大腸がんのリスクがある場合(親族に大腸がんになった方がいる場合は、大腸がんの発症率が高くなります)。



内視鏡検査では、大腸がん、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎、クローン病、虚血性腸炎などの病変を見つけることができます。異常があった場合、生検(組織の一部

検査の流れ

【検査前日】

前日は消化のよいものを食べてください。大腸内視鏡検査では、腸に内容物(便)が残っていると、十分な観察ができません。腸管を空にすることが大切です。

食事について心配だと思われる方は、検査前日用の検査食もあります。夕食は夜9時までに、常用している薬はいつもどおり服用してください。前日の睡眠前に下剤を服用します。



【検査当日】

朝食はとらずに常用している薬はいつもどおり服用してください。ただし絶食のため、糖尿病薬は服用しないでください。

来院後、腸管洗浄液を服用して排便し検査可能な状態になってから検査を行います。局所麻酔薬をつけた大腸カメラを肛門からゆっくり挿入して



いきます。5分ほどかけて大腸の一番奥まで挿入し、10分ほどかけて腸内をじっくり観察しながら引き抜きます。

検査の時間は腸の長さや性状によって個人差があり、10〜30分が目安です。

腸の粘膜に異常な発赤やがんを疑う病変、ポリープが見つかった場合、必要があれば組織を採取したり、ポリープの切除を行ったりします。処置をした場合、施行医の判断で入院していただくこともあります。



大腸がんは自覚症状が出にくい疾患で、自覚症状があらわれたときには、病気がかなり進行していることもあります。年齢に関係なく積極的に検査を受けて、早期発見に努めましょう。

植物がもつ癒しの力



看護部コラム Vol.3

植物には、ストレスホルモンの過剰分泌を軽減し、不安感などを和らげてくれる効果があるといわれています。皆さんも普段から植物で癒やしを感じられているのでしょうか。

大山記念病院は、この植物がもつ癒やし効果に期待し、敷地内に植栽を施したり、院内に観葉植物や生け花を飾ったりしています。特に外来待合から見える景色は四季折々で変化し、季節によって違った彩りを楽しんでいただけます。

また鳥やカエル、虫の鳴き声をいたる所で耳にすることができます。院内にいながら自然に囲まれているかのように感じていただければ嬉しいです。

病気を抱えた方々の不安やストレスを少しでも軽減できるように、今後も植栽活動や院内装飾を積極的に行い、植物や自然がもつ癒やしの力を活かした空間を大切にしていきたいと思ひます。

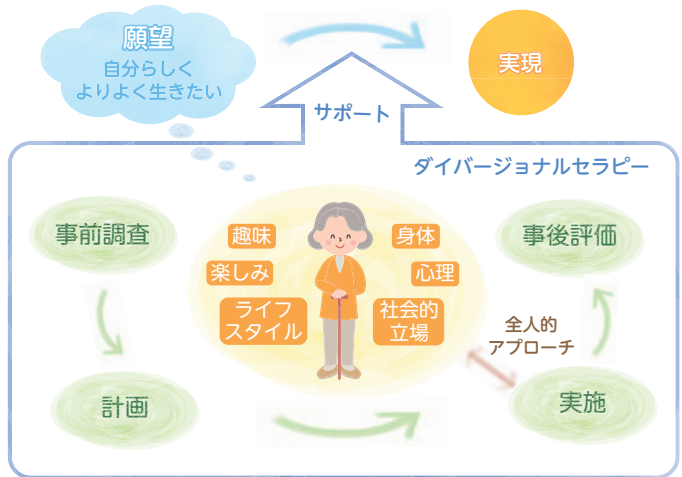


大山記念病院
健康管理センター

ダイバーショナルセラピー

ダイバーショナルセラピーとは

さんなん桜の里では、2年前よりダイバーショナルセラピーを取り入れています。あまりなじみのない言葉かもしれませんが、「利用者一人ひとりが自分らしく、より人生を楽しむことを実現できるよう支援する考え方のことです。」



2名のダイバーショナルセラピーワーカーが中心となり、まずご利用者の生活歴や趣味などを把握し、一人ひとりに沿ったレクリエーションを計画します。レクリエーションを実施したあとは、ご利用者の表情や積極性などの

少しずつ氷砂糖が溶けていく様子を毎日確認しながら「もう少しかな」食べるときが「楽しみ」と会話弾み、笑顔が広がります。

事後評価

本来もたれている能力や感性を發揮できる場を作ること、活動が少なかった方もいきいきと、主体的に活動されました。また梅のへたを取る・種を処理するなど自然と役割分担も生まれ、ご利用者同士のコミュニケーションも大幅に増えました。結果として「今もできる」「できた」という達成感だけでなく、日々の活力や充実感などにも繋がりました。



▲最初はシロップ作りに消極的だった方も率先してお手伝いして下さるようになりました

変化について評価を行います。ご利用者のもっとおられる能力を引き出すことで自信を取り戻し、達成感や楽しさを感じていただけるよう支援させていただきます。

事前調査

初夏には収穫した梅を使ったシロップ作りを行いました。

きっかけは、ご利用者が季節の料理本を見ながら「昔、梅シロップは毎年作っていたの」「いろいろな使い方ができてとても美味しいから、また作りたいな」とお話されていたことです。作り方を詳しくお聞きし、作ってみませんか」と提案しました。

計画・実施

実際にやってみようと計画を進めていくなかで、「一人で作るより、みんなと一緒に作っては



▲慣れた手つきで段取りよく作業が進みます

ダイバーショナルセラピーの視点をもちながら、ご利用者の自分らしくよりよく生きたい気持ちを実現する活動を今後もどんどん増やし、続けていきたいと思えます。



▲ついに梅シロップが完成！
手作りした分、美味しさは格別です



「お問い合わせ」
老人保健施設さんなん桜の里
丹波市山南町野坂211-15
☎0795-70-5700



▲自然と会話の輪が広がります



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。

正隆会グループ法律顧問
協和総合法律事務所
今川忠 弁護士

「死後事務委任契約とは？」

第三者に対して、あらかじめ一定の金額を預け、自分が亡くなった後に葬儀や埋葬に関する事務手続きを委託する契約のことです。

通常は、亡くなった人の葬儀や埋葬は家族などが行うこととなります。しかし、身寄りのない人は自分の死後の葬儀や埋葬をしてもらえる者がいません。そこで、生前中にこのような死後事務委任契約を結びます。

ただし、次のようなトラブルに巻き込まれることがありますので注意が必要です。例えば、このような契約をしても、第三者が破産等倒産をすると、死後事務をしてもいなくなり、預けたお金も返ってこないこととなります。また、このような契約をして後日やめたいということもあります。そのような場合は預けたお金を返還してもらう必要がありますが、預けたお金が他に流用されており、返してもらえないというようなこともあります。

したがって、このような契約をする場合は、契約をする相手が信用のおける者であるか、契約の内容がどうなっているかなどを慎重に検討する必要があります。



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。



笑顔充電！みんなで伸ばそう健康寿命

元気高齢者の集いの場

元気塾せいほうは名前の通り「元気なお客さま」「元気な職員」が多く、明るく温かい雰囲気が特徴のデイサービスです。

ご自宅での自立した生活をめざし、リハビリや家事・日常生活動作訓練を実施しています。またイベントや季節行事のレクリエーションなども多数行なっています。



お客さま同士の交流

カラオケはお客さまに大人気です。専用の部屋があり賑やかな歌声が聞こえてきます。自由にご利用でき、初めての方でもカラオケを通じて仲良くなっていただけます。カラオケ大会や年末には紅白歌合戦も開催しています。



▲みなさんの十八番をぜひお聞かせください♪

癒しのひととき

大浴場は自慢の設備のひとつです。日当たりがよく広々とした岩風呂で、足を伸ばして入れる

と好評です。みんなで歌ったりお話ししたりしながら、和気あいあいと入浴できるのが魅力です。6のつく日は「風呂の日」で変わり湯をお楽しみいただけます。



▲ライオンの口から流れるお湯で打たせ湯ができます。

お客さま同士の繋がりを大切にし、心身ともに活性化していただけるよう、明るく元気なスタッフが支援します。

お客さまに「今日も楽しかった」「お風呂に入れて気持ち良かった」「元気な塾へ来て元気になった」と感じていただければ幸いです。



「お問い合わせ」
 デイサービス元気塾せいほう
 神戸市垂水区名谷町丸尾45-1
 ☎078-704-1730

やさしさどぬくもりで寄り添う保育

西脇さくら保育園では、生後2ヶ月〜就学前までのお子さまをお預かりしています。広々とした園庭で、思いきり身体を動かして遊んだり、草花や昆虫を見つけたりと、生き生きとした園児の笑顔があふれています。



園庭での野菜作りで植物の成長を楽しみ、知的好奇心を高めます。

モンテッソーリ教育※1 にならったリトミック活動※2 で自立心や発想力、協調性を身に付けます。



外部講師による英語教室を取り入れ、子どもたちの可能性を伸ばします。

※1 モンテッソーリ教育…子どもたちがやってみたくと思う環境を用意し自発的行動を促す教育
 ※2 リトミック活動…ピアノなどの音に合わせて自由に身体を動かして楽しむ活動

多様な保育で支援します

《通常保育》

保護者の働き方に合わせてお子さまをお預かりします。近隣地域のお子さまも受け入れていきます。年度途中でも入園していただけます。

《延長保育》

保護者の方の急な残業や事情による延長保育にも対応しています。

《一時保育》

休日の用事やリフレッシュ・冠婚葬祭・里帰り出産時など、一時的に保育が必要となった場合も365日安心して預けていただけます。



園庭開放や育児相談も随時行なっています。お気軽にご相談ください。



【お問い合わせ】
 西脇さくら保育園
 西脇市黒田庄町田高326-1
 ☎0795-28-4197



播州百日どりのスパイスカレー ¥1,650(税込)
鶏肉がたっぷり入ったスパイスカレー×豆カレーの
あいがけと、副菜2種がセット。バングラデシュの
“おふぐるの味”をベースに30種類ものスパイスを配合。

うまいもん探訪

vol. 38 cafe merry days



▲店主の宮川デュラルさん、
明日香さんご夫妻

大山記念病院から東進すること約800メートル。
のどかな田園風景のなかにcafe merry daysはあり
ます。何年も空き家だった民家がカフェとして再生され、
2022年8月にオープンしました。



▲元の民家をできるかぎりそのまま活かした店内。

ランチではバングラデシュ出身のご主人、デュラル
さんが作る本格スパイスカレーが人気です。実はバン
グラデシュは1日3食カレーを食べるほどのカレー大国。
食材には北播磨地域の特産品や兵庫県内の
新鮮な野菜などを使用し、母国の味を再現され
ています。

スパイスが苦手という
方には、奥さまの明日香
さんが作る曲げわっぱ
お弁当がおすすめです。



▲季節の曲げわっぱお弁当
¥1,650(税込)
旬の食材をふんだんに使用。
数量限定のため要予約。

ランチの後に最適な、手づくりケーキやプリンなどの
カフェメニューにも力を入れておられます。



▲10種のスパイスが入った
チャイプリン ¥330(税込)
さりげなく香るそれぞれの
スパイスが絶妙なバランス。



▲バングラデシュ産ライチはちみつ
シフォン ¥330(税込)
フルーティーなライチはちみつが
味のアクセントに。

「この地域は新鮮な旬の食材が身近で手に入るところ
や、景色が良いところが気に入っています。ご近所や
お客さんも温かい方ばかりで、心の距離感も近いです。」
とご夫妻は話されます。

お二人の穏やかな雰囲気が反映されたような居心地の
良い空間と、本場バングラデシュの刺激的な味わいの
ギャップが、お客さんを惹きつける魅力のひとつなの
かもしれません。



▲バングラデシュ茶葉の紅茶
¥330(税込)
ストレートでもほんのり甘く、
マイルドでクセのない味わい。



cafe
merry
days

〒679-0302 兵庫県西脇市黒田庄町黒田1351-2
【電話番号】070-9020-6628
【営業時間】11:00~17:00(L015:00)
【営業日】金・土・日 ※事前にご確認ください。
【Instagram】@cafe.merry_days Instagram



素敵な人 interview

渡辺 貢規さん(多可郡多可町)
関西棋院所属 囲碁プロ棋士

1997年生まれ26歳。中学3年生
でプロの道へ進む。現在四段。
囲碁プロ棋士として活躍する傍ら、
多可町の生涯学習講座にて月2回、
囲碁教室の講師も務める。



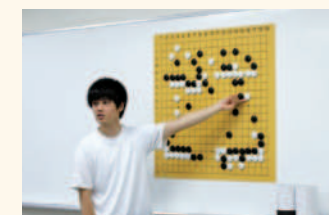
囲碁を始めたきっかけを教えてください。

小学校1~2年生のときにアニメ「ヒカルの碁」を見て、
楽しそうだなと思ったのがきっかけです。それからは
囲碁をやりたい一心で場所を探し、西脇の碁会所に
通い始めました。最初は練習相手にハンデを付けても
らっていましたが、次第にハンデをなくしても勝てる
ようになっていったのが楽しかったです。



▲12歳の渡辺さん(写真右)

は難しく、とつきにくい
イメージがあるかもしれ
ません。ですから囲碁を
始めてみたい方は、最初
は7路盤や9路盤のよう
な小さな盤でやってみる
のがオススメです。



▲囲碁教室では受講者の棋譜を
見ながら的確にアドバイス

今後の夢をお聞かせください。

大会で勝ち進み、いい成績を残していきたいです。
囲碁の世界は実力がはっきりと示される完全実力主義
の世界。さらに囲碁には引退規程がないため、プロの
層が厚くなっています。そのなかでいい成績を残して
いくために、オンライン対戦で腕を磨いたり、プロが
集まる勉強会に参加したり、他の棋士の棋譜を並べ
たりして勉強しています。

僕にとって囲碁は生活の一部になっていますし、
プロはそうあるべきだと思っています。日々研究や鍛錬
に勤しみ、さらに実力をつけていきたいと思えます。

囲碁の魅力を教えてください。

将棋は駒の動きが
決まっていて、並べられた
状態から始まりますが、
囲碁はある程度の型は
決まっているものの、
どこにでも自由に打つ
ことができます。戦略も
さまざまで、「なぜそこに打ったのか」など読み合いを
する場面も多く、奥が深いところが魅力です。

ただ自由がゆえに、どこに打てばよいのか分からな
かったり、明確な勝ち筋がなかったりするので初心者に



▲最年少囲碁プロ棋士との公式戦(写真左が渡辺さん)



関西棋院 渡辺 貢規

https://kansaikiin.jp/kisi_prof/watanabekouki.html



Topics

★ 大山記念病院 耳鼻咽喉科開設 ★

7月から新たに耳鼻咽喉科を開設しました。耳・鼻・のどの疾患や頭頸部の腫瘍性疾患を診療します。気になる症状がありましたら、まずはお気軽にご相談ください。



難聴、耳鳴り、めまい、耳痛、耳漏、顔面神経麻痺など



アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、鼻出血など



咽喉痛、声がれ、嚥下障害など



口腔・咽喉・喉頭の腫瘍(がん)の診断、甲状腺腫瘍、唾液腺腫瘍の診断など

■ 大山記念病院 耳鼻咽喉科

	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00		○	○			○
午後診 13:00~16:00		○	○			○*
夜間診 17:00~19:00 (最終受付18:30)	○			○		

*第4土曜日の午後は休診です。

New 新任医師のご紹介 Face

大山記念病院

消化器内科 河原 史歩 医師



優しく丁寧な内視鏡を目標に検査・治療にあたっております。地域の皆さまに信頼される医師となれるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

地域の皆さま、ただいまー！4年ぶりの開催です！

第18回 大山記念病院 健康ふれあいフェスタ

2023.11.3 金・祝 10:30~14:30

会場 大山記念病院(西脇市黒田庄町田高313)

“地域の皆さまに日ごろの感謝を伝えたい”という思いから始まったこのイベントも、今回で18回目となりました。4年ぶりの開催ともあって、盛大で印象的なイベントにすべく職員一同準備を進めています。皆さまのお越しを心よりお待ちしております！

※天候不良や新型コロナウイルスの感染拡大状況によって変更となる場合は、3日前までにホームページにてお知らせします。

2024年度(令和6年度)園児募集!!

～年度途中でもご入園いただけます～

西脇さくら保育園

〒679-0321兵庫県西脇市黒田庄町田高326-1 ☎0795-28-4197

地域のお子さまの入園もお待ちしております。園見学・説明、お気軽にお問い合わせください。

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

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。

【ルール】

- 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。
 - 縦にも1から9の数字が入ります。
 - 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。
- 答え
 - お名前
 - 郵便番号、住所
 - 面白かったページ、興味深かった記事
 - 今後知りたい内容
 - 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)
 - (さしつかえなければ)年齢

◆締切 2023年12月11日(月)

前回の答え... 34



◆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よう4階 (社医)正峰会 統括本部 企画部 宛



おいしい健康レシピ

里芋とみょうがの炊き込みご飯

❖ 材料 (2人分)

- 米 150g(1合)
- 里芋 100g(小さめ4~5個)
- みょうが 35g(約2本)

<調味料>

- 料理酒 大さじ1
- 白だし 大さじ1
- うすくちしょうゆ 小さじ1

● 栄養価 (1人分)

エネルギー 322kcal たんぱく質 6.3g
脂質 0.8g 炭水化物 68.3g 塩分 1.2g

📖 ミニ知識

里芋に含まれているガラクトマンナンは免疫力アップ、ビタミンB1には疲労を回復させる効果があります。また、みょうがの旬は2度あり、夏みょうがは6~8月、秋みょうがは8~10月がおいしい時期です。旬のおいしい食材を食べて夏の暑さで疲れた体を癒し、これからの寒い冬に備えましょう！



- 米は洗って30分以上浸水させ水気をよく切る。
- 里芋は5mm~1cmの幅に切り、みょうがはスライスする。
- 炊飯器に調味料を入れ、1合の目盛りまで水を入れる。
- 飾り用のみょうがを少し残して①・②を入れ、炊飯する。
- 炊きあがったら器によそい、残りのみょうがを飾る。



管理栄養士
四方愛美さん

第7弾 健康体操

正しい歩き方でウォーキングの効果を高めましょう!

《ウォーキングの効果》

- ・血行をよくする
- ・筋力の維持・向上
- ・肥満や高血圧などの生活習慣病の予防・改善
- ・骨を強くする
- ・リラックスができる
- ・人と交流することが増える
- ・脳への刺激が増える

効果的な歩き方

目線はやや遠くを

下を向いて歩くと猫背になるので、少し遠くを見ましょう。

姿勢よく

背筋を伸ばし、お腹が出ないように。自然に腹筋・背筋を使います。

腕は楽に振る

肘は曲げても伸ばしてもどちらでも構いません。曲げると、指先はむくみにくく早足には適しています。

つま先で蹴り、着地はかかとで

親指で蹴るようにすると、ふくらはぎもよく使えます。

