

ふれあい

特集

1

知っておきたい病気のはなし
「前立腺肥大症とは」

2

病院でよく聞く
医療連携室ってどんなところ？



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、診察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 高屋 豊	内田 淳 関谷 純一 高屋 豊	関谷 純一	内田 淳 関谷 純一 高屋 豊	関谷 純一	内田 淳 角田 誠 高屋 豊
糖尿病内科	大串 美奈子 (第4)	北野 則和		北野 則和		北野 則和	横野 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 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
呼吸器科			鶴田 直敏	鶴田 直敏	大搦 泰一郎	鶴田 直敏	
整形外科	担当医	照喜納 光信 (予約・紹介) 担当医		下村 隆敏 (予約制) 担当医	照喜納 光信 中林 ゆづき (受付終了 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		松嶋 昂介	高井 朋聡	加納 陽祐	中村 公	稲田 光亮	市橋 淳(第1-3-5) 土田 修也(第2-4)
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)	
眼科		西浦 正敏	西浦 正敏		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/初診予約)	
総合診療科・外科					福田 和歌子 14:00~16:00	石岡 興平 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		
糖尿病内科 14:00~16:00				高屋 豊			
泌尿器科 14:00~16:00		松嶋 昂介			中村 公	稲田 光亮	市橋 淳(第1-3-5) 土田 修也(第2-4) 13:00~15:00
整形外科 15:30~18:00			担当医 14:00~17:00	石本 勝彦 (第1-3-5/予約)			富永 明子(第2-4) 15:00~17:00
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	西浦 正敏	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		石岡 興平	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			高井 朋聡				
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

	日	月	火	水	木	金	土
午前診 (9:00~12:00)		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			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.seihokukai-grp.jp>

オランダに学ぶ

正峰会グループ 大山 正

風薫る5月の末に、2014年にも一度訪問した“安楽死”を研究しているシャボットあかねさんを訪ねてオランダまで行ってまいりました。シャボットさんは日米のハーフとして生まれ、通訳翻訳業のかたわらその著作において社会にセンセーショナルな問題提起をされています。(9年前には大山記念病院に講演にもおみえになったんですよ)

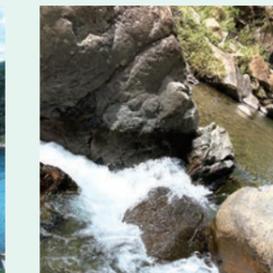
日本では“尊厳死”が定着しはじめたところですが、“安楽死”はそれとは一線を画します。それが容認されるのは、オランダならではのしっかりとした医療体制と国民との合意があるからです。そして今シャボットさんが取り組んでいるのは、日本の包括ケアをより一層住民主体にした“ポジティブヘルス”です。日本とは違い、身近な病気については無料ですが、本格的な治療を必要とする病気については負担が増えるオランダ。増え続ける医療費のことも慮り、病気や障害があっても、周りの力などを支えにして、気落ちすることなく人生を前向きに歩いていける力こそが健康、とする捉え方です。

“安楽死”とポジティブヘルスは結びつかないように見えますが、実は根底ではどちらもよりよく生きることを重要視しているとわかりました。

一昨年秋の外国人叙勲により、旭日双光章を受賞したシャボットさんですが、高い見識を持ちながらも謙虚で優しさ溢れる姿に益々尊敬の念を深めました。

その後かねてより関心のあったドイツ人医師シーボルトの記念館を訪れました。シーボルトは医師としてだけでなく博物学者としての功績も高く、その収集したコレクションから、日本の幕末、開国前後の貴重な資料が残されていることに非常に驚きました。

またオランダには地球環境を次世代に残す取り組みが至る所にあり感心しました。それらを含めてとても清々しい気持ちになる今回の旅でした。



Contents Vol.97

大山 正からのメッセージ

特集 1 Special Feature.1

知っておきたい病気のはなし
「前立腺肥大症とは」

特集 2 Special Feature.2

病院でよく聞く
医療連携室ってどんなところ？

丹波

健康は清潔な口内環境から

舞鶴

動きたくなるデイケアへようこそ

神戸

デイサービスでエステ？

素敵な人インタビュー

ガーデンボランティアしばざくらフルール

うまいもん探訪

インドネパール料理 カレーナンハウス

おいしい健康レシピ

鯛のソテー ラビゴットソース

2

3

5

7

9

10

11

12

13



今月の表紙

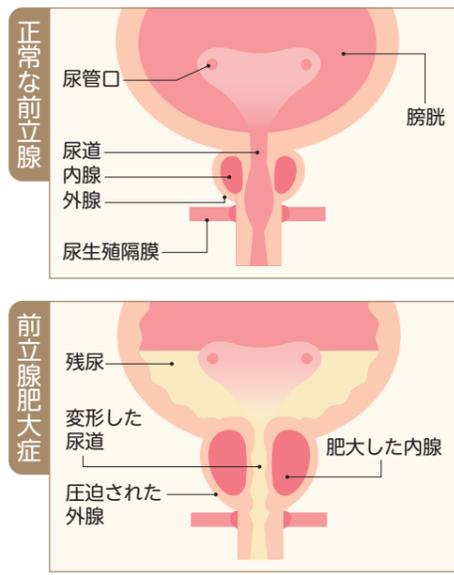
ひまわりの丘公園

青空の下、元気に咲くひまわりもいいですが、夕日に照らされ幻想的な姿にも心惹かれました。

前立腺肥大症とは

前立腺肥大症とは、前立腺が大きくなることにより尿機能にさまざまな障害が発生する病気です。前立腺は精液の成分となる前立腺液を分泌するなど生殖機能の一部を担う器官で、男性の身体にしか存在していません。栗の実に例えられる程度のサイズと形状で膀胱のすぐ下に位置し、膀胱から下へと伸びる尿道のまわりを取り巻くように囲んでいます。

この前立腺が何らかの原因で徐々に大きさを増していくことによって、隣接する膀胱や尿道が圧迫されて尿意が頻発するようになったり、逆に尿が出にくくなるなどの排尿障害が引き起こされます。



前立腺肥大症の症状

前立腺肥大症は、肥大した前立腺から受けた圧迫によって膀胱容量が減少したり、尿道が圧迫されて狭められるなどの状態が発生します。それにより、主に以下のような症状が現れます。

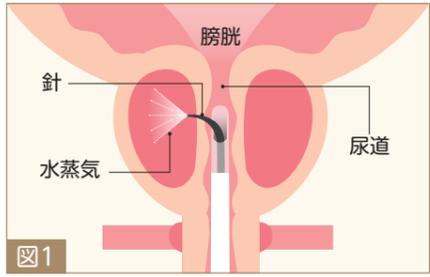
- ・ 排尿の回数が増える(頻尿)
- ・ 突然我慢できないほどの尿意に襲われ、失禁しそうになる(切迫感)
- ・ 尿意はあるのに尿がなかなか出てこない、または出すのに力を要する(排尿困難)
- ・ 排尿の勢いが弱い、または途中で途切れる(尿の途絶)
- ・ 排尿後尿が残っている感覚がある(残尿感)

こうした症状によって日常生活に支障がもたらされるのはもちろんのこと、その影響で常にトイレのことを心配するようになるあまり、心理的にも趣味のスポーツや旅行を楽しむことができなくなるなどの弊害が生じる場合もあります。また、前立腺肥大症は治療を怠ることで前立腺の肥大が徐々に進んでいく進行性の病気です。

そのため、こうした症状を年齢のせいなどとあきらめて放置してしまうと、膀胱に残された尿によって膀胱結石や尿路感染症など

従来のTURP

であれば手術時間は2〜3時間程度、術後の合併症のリスクもありますが、WAVE療法の場合は安全にかつ合併症のリスクも低く行うことが出来ます。



麻酔方法に関しては脊髄麻酔(下半身麻酔)、全身麻酔で行いますが、患者様に合わせた麻酔方法で安全に手術を行う方法を選択しています。入院期間に関しても従来のTURPは1週間程度、WAVE療法の場合は2〜4日程度で済む場合がほとんどです。

WAVE療法の経過

はじめのうちは熱を受けた前立腺がむくんでいるため術前よりも尿の出方が悪いことがあります。1週間程度は尿道カテーテルを留置して退院後外来にて抜去します。2週間後から3ヶ月の間に、徐々に前立腺のむくみが取れ組織が壊死し治療効果が現れるようになりますので少し気長に症状の改善を待ちましょう。

治療の効果がでてくるまで術前に内服していた前立腺肥大症の薬は継続します。カテーテルを抜去しても尿が出にくい状態の時にはカテーテルを再留置して1週間程度経過を見る場合があります。

術前に尿閉(尿が全く出ない状態)で尿道カテーテルを留置していた患者さんや自己導尿をしていた患者さんでは、術後もしばらくの期間、尿道カテーテルの留置や自己導尿が必要となる場合があります。外来で経過観察しながらカテーテルの抜去、自己導尿の離脱を検討します。

WAVE療法の合併症

- ・ 尿道の痛み、排尿時の痛みや違和感
- ・ 血尿
- ・ 尿路感染症
- ・ 膀胱機能低下が併存している場合は術後の排尿困難の残存
- ・ 血精液症(術後数週から数か月で改善)



今回新規に導入したWAVE療法について主に記載しました。最近排尿困難を自覚している、頻尿になっている、我慢できないなど排尿に関して様々な症状がありますが、他人に相談しにくい病気の1つであると思います。当院では薬物療法、手術療法ともに各種治療が行えますので気軽にお願いいただき、ご相談してもらえれば幸いです。

また、内服加療を行っていても排尿困難で定期的に尿道カテーテルの交換をしたい、自己導尿をされている方もWAVE療法にて改善する可能性もありますので、是非相談だけでも来院してもらえればと考えております。

泌尿器科

	日	月	火	水	木	金	土
午前診	—	松嶋 昂介	高井 朋聡	加納 陽祐	中村 公	稲田 光亮	市橋 淳 (第1・3・5) 土田 修也 (第2・4)
午後診*	—	松嶋 昂介	—	—	中村 公	稲田 光亮	市橋 淳 (第1・3・5) 土田 修也 (第2・4)
夜間診	—	—	高井 朋聡	—	—	—	—

※月・木・金 14:00 ~ 16:00、土 13:00 ~ 15:00



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

のリスクが上昇することもあります。場合によっては狭い尿道により常時膀胱圧が上昇することで膀胱の収縮力が低下(低張性膀胱)して、尿意があっても尿が出なくなる尿閉と呼ばれる危険な状態に陥ることもあります。尿閉になった際には合併症として腎後性腎不全、腎盂腎炎の重症化などのリスクが高くなります。したがって少しでも排尿障害を自覚したら、泌尿器科を受診することが大切です。



前立腺肥大症の治療 手術療法

前立腺肥大症の手術には内視鏡手術(低侵襲)では切除、核出、蒸散があります。

当院でも従来は内視鏡的前立腺切除術(TURP)のみを行っていましたが、2024年4月よりWAVE療法(Water Vapor Energy: 経尿道的水蒸気治療)を取り入れています。

図1のように尿道側に腫大した前立腺部に針を打ち込み、針の先端より水蒸気を放出し、前立腺組織を壊死させることにより前立腺肥大症を改善する方法です。手術時間は15〜30分程度、麻酔時間と合わせても1時間程度で終了します。

病院でよく聞く 医療連携室ってどんなところ？

医療連携室は何をするところ？

医療連携室は、主に以下の2つの役割を果たしています。まず、第一に、療養生活に関連する医療、福祉、介護に関する心配事や不安に対する相談支援を行います。言い換えれば、医療や介護に関する悩みの相談窓口としての役割を果たしています。第二に、地域の医療機関(かかりつけ医)やケアマネジャーなどの在宅サービス支援者と当院を結び窓口として機能しています。

《具体例》

- ① 介護が不安(介護サービスの説明、ケアマネジャーの紹介、施設の説明)
- ② かかりつけ医から受診・検査の依頼
- ③ 当院での入院相談・調整

医療連携室には、社会福祉士、介護支援専門等の有資格者の相談員が在籍しています。通院や入院に関わらず、患者様や介助者様の心配事や不安に対し、療養生活や治療・リハビリを終えた後の生活を安心して過ごしていただけるよう、支援させていただきます。

「気になるけれども、どこに相談をしたら

レスパイト入院の調整 レスパイト入院とは？

「休息・息抜き」という意味を持ち、介護者の負担が高まったり、医療ケアが自宅では対応困難な場合に、一定期間(通常は2週間程度を目安とします)の入院を介して、リフレッシュや必要な医療ケアを受けることができるサービスです。

ご自宅で介護をされている方が困難を感じた場合に、ケアマネジャーやかかりつけ医と相談の上、医療連携室にご相談ください。患者様や介護者様が安心して入院・退院ができるよう、支援させていただきます。

医療連携室では、お話をさせていただいた患者様や介護者様がその後どのような生活を送られているか、なかなか把握する機会がありません。ですが、「元気にしているよ」「今はこんな生活をしているよ」と声をかけていただいたり、顔を見せていただけると、私たちの励みになります。部屋は大きくはありませんが、いつでも気軽に立ち寄っていただければ幸いです。

基本理念として、「地域とともに、あなたと生きる。」を掲げ、地域の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、精進して参ります。



良いのかわからない」「誰かに聞いてほしい」といった場合には、私たちに声をかけてください。少しでもお役に立てるよう、一緒に考えさせていただきたいと思えます。また、相談の際に得た個人情報については、適切に取り扱いますので、安心してご相談ください。

患者様への当院での支援例は左記の通りです。



【外来】

- ・ 他院の予約手続きの支援
- ・ 通院手段の提案や支援
- ・ 悩み事や不安に対する傾聴
- ・ 介護サービスの説明や提案

【入院】

- ・ 退院支援：介護や医療サービスの提案、退院先の提案や調整
- ・ 経済的な課題の解決の支援
- ・ 外来受診へのスムーズな調整

【転院】

- ・ 他院での入院中に当院でのリハビリテーションの継続を希望される方や、即時の退院が難しく、退院準備に時間を要する方へ当院への転入調整

これらのサポートを通じて、患者様が安心して治療やリハビリを受け、日常生活に戻れるように支援いたします。

【連携室の支援イメージ】

外来・在宅

- ・ ケアマネジャー等との情報共有
- ・ すでに利用しているサービスの把握

入院

- ・ 入院前の生活状況を把握
- ・ 患者様、介護者様と面談を行い、悩み事や不安ことを把握

【退院支援】

- ・ 治療に伴う生活の変化を想定
- ・ ケアマネジャー等との情報共有
- ・ 在宅サービスの紹介、提案
- ・ 退院先の紹介、提案
- ・ 外来受診の調整

退院(外来・在宅)

- ・ 安心、安全な生活



検診コラム

Vol.2

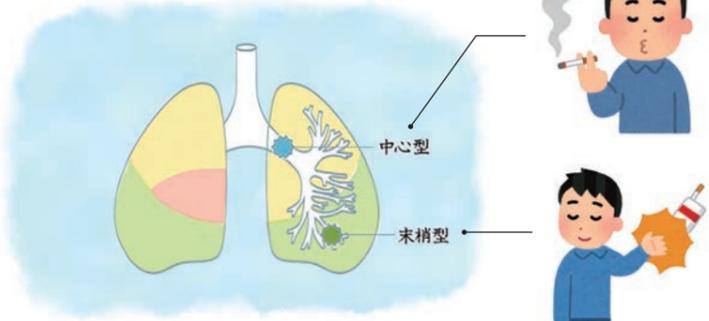
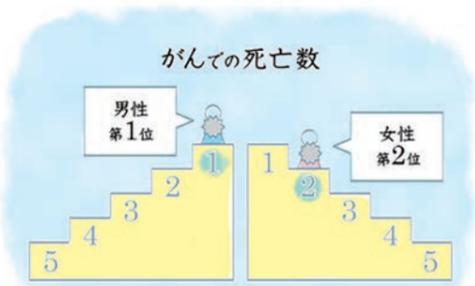


肺がん検診のすすめ

肺がんは、死亡者数が男女合わせて最も多いがんです。

煙草が肺がんのリスクを高める事はよく知られていますが、実は、肺がん死の2人に1人は、喫煙者でも受動喫煙者(周囲に流れる煙草の煙を吸うこと)でもありません。

煙草との関係性が深い中心型肺がんとは異なる末梢型肺がんは、非喫煙者であっても多く発生するタイプのがんです。



検診は胸部X線検査が基本です。大きく息を吸い込んでしばらく息を止め撮影します。放射線被ばくによる健康被害はほとんどなく、胸部全体を写し病変を探します。また、50歳以上の喫煙者で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方はハイリスク群で、喀痰細胞診の併用が推奨されています。(過去に喫煙していた方も同様)

早期の肺がんには自覚症状がありません。自覚症状がないうちに検診を受けることが早期発見に繋がります。煙草を吸う人も吸わない人も、毎年1回は肺がん検診を受けましょう。



健康は清潔な口内環境から

【お問い合わせ】

さんなん桜の里通所リハビリテーション
兵庫県丹波市山南町野坂2-1-15
☎0795-70-5700

さんなん桜の里の通所リハビリテーションでは理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が、お客さま一人ひとりの状態を把握し、安心して日常生活を送ることができるようリハビリを提供しています。

健康を維持するためにはリハビリで訓練することも大切ですが、実は食べることも同じくらい大切です。リハビリの効果は、栄養状態に大きく左右されます。栄養状態が悪いと「低栄養」となり身体機能に大きなダメージを与えてしまいます。



栄養状態を維持、改善するためには「口からの食物摂取」が重要であり、そのために必要となるのが「口腔ケア」、そして「バランスのとれた食事」です。

当事業所では必要に応じて歯科衛生士がお客さまの口内環境や噛み合わせを確認し、言語聴覚士や管理栄養士と連携して、その方に合った食事形態で食事を提供しています。



▲お菓子バイキング

食事の後は歯みがきなどの口腔ケアを行います。清潔な口内環境を保つことは、からだの機能回復や健康状態を維持することにもよい影響を与えます。



▲歯科衛生士による口腔ケア

これらの取り組みは定期的に会議を行なって評価をしています。会議ではリハビリテーションに関わる職員をはじめ、ケアマネジャーや福祉用具事業所、介護ヘルパーなど多職種が参加して情報を共有します。バランス良く多方面から支援することでお客さまの健康をサポートします。



▲多職種によるカンファレンス

さんなん桜の里では、お客さまの楽しみや趣味を広げていただくために、月に一回「お楽しみデイ」を実施しています。さまざまなレクリエーションを楽しんでいただいています。自立支援やリハビリテーションにつながるような内容になっています。



▲喫茶ツアー



▲お買い物ツアー



▲紅葉ツアー



▲グランドゴルフ大会



お客さまの笑顔と元気な笑い声、感謝の言葉は職員のモチベーションアップにも繋がります。これからも多くのお客さまに楽しんでいただけるような企画を実施していきます。



デイサービスで エステ？

レクリエーションに自信あり

モンファミーユ北六甲デイサービスセンターは、入所されている方もデイサービスに通うことができる、いわゆる「共用型」のデイサービスです。これは神戸市北区では当施設のみとなっています。



人気のレクはなんと「エステ」。はじめは拘縮を防ぐための手のマッサージから始まり、すると「せっかくならデイサービスに来て、きれいになって帰っていただく」とアイデアが広がり、現在ではお客さまのお好みの音楽をかけ、アロマオイルを使って行なっています。



動きたくなるデイケアへようこそ

アザレア舞鶴通所リハビリテーションはリハビリの強化と自立支援を目標にリニューアルしました。今まで以上にお客さまにリハビリを楽しんでいただけます。



▲レッドコード

安全にダイナミックな運動を提供できるようになりました。普段使いづらい筋肉を動かしたり伸ばしたりすることで姿勢の改善に繋がり、動きやすい身体をつくることができます。

▲リハビリ室

リハビリスペースを広くし、自主訓練のスペースや機器を増やしました。新型のマッサージ機も導入したので、運動後の疲労軽減にご利用ください。



「お問い合わせ」
モンファミーユ北六甲デイサービスセンター
神戸市北区谷上南町29-3
☎078-586-5450

さらにリラックスしていただけるよう、お香やヨガも検討中です。



▲フェイスパックでお肌もつやつやに

お客さまのお声を聞きながら、ごなたも一緒に楽しめるレクを、今後も展開していきます。随時ご見学説明会をしています。ぜひお問合せください。

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
協和総合法律事務所
今川 忠 弁護士

【相続登記義務と相続人申告登記】

本年4月1日から相続財産に不動産があると、相続人各自に相続登記しなければならぬ義務が発生します。これに違反すると10万円以下の過料が課せられます。この相続登記義務とは、
・本年4月1日以降に相続が発生すれば、その日から3年以内に相続登記
・本年3月31日までに相続が発生していた場合は、本年4月1日から3年以内に相続登記をするの二つです。

しかし3年以内に相続登記できない場合もあります。このような場合は相続人申告登記をした相続人のみが相続登記義務を履行したことになります。この相続人申告登記とは、
・相続財産である不動産について相続が開始したこと
・自分が相続人であること

を相続登記義務発生日から3年以内に法務局に対して申し出ることです。
相続人申告登記をしていない相続人は、他の人が相続人申告登記としていたとしても、履行したことにはなりませんので注意が必要です。



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。



お問い合わせはコチラ

アザレア舞鶴 通所リハビリテーション

京都府舞鶴市大字和田小字中田 1055-1 TEL:0773-66-5105



うまいもん探訪

vol. 41 インド・ネパール料理
カレーナンハウス



▲オーナーのニウレさん

飲食店が立ち並ぶ西脇市高田井町。複合店舗の一角に「インド・ネパール料理 カレーナンハウス」があります。「いらっしゃいませ」と明るく出迎えてくれるのは、ネパール出身のオーナー、ニウレ・ハリー・ポールサドさん。日本にいられて10年目で、地元のお客さんのなかには家族ぐるみで仲の良い方もおられるそうです。

席に着いて驚くのはメニューの豊富さ。カレーだけでも10種類以上、インドやネパールの定番料理も多数ご用意されています。子どもからお年寄り、ベジタリアンなど幅広いお客さんが料理を楽しめます。

ニウレさんのこだわりは食材にも。インド産と国内産の食材を使い分けることで、本場の味と日本人に馴染みのある味をバランスよく引き出しておられます。カレーには何種類ものスパイスが使われていますが、辛さひかえめで口当たりもまろやか。使うスパ



▲モモ（ネパール式の餃子）もちもちの生地とカレー風味の餡、ピリッと辛いソースが食欲をそそります

イスを選び、日本人でも食べやすい味付けにされているからだそうです。



▲バターチキンカレー



▲インド産のマンゴーを使用したラッシー

人気メニューはたっぷりのチーズが入っているチーズナン。はちみつを入れることでほんのりと甘くなり、味に深みが増します。チーズナンを食べるために遠方から来られるお客さんもおられるほどで、一度食べたらやみつきになること間違いなし。



▲チーズナン



▲ナンの焼き窯

また驚くべきはニウレさんのサービス精神。「メニューにない料理も注文があれば作ります。辛さなどの味の調整もできます。せっかく来てくれたお客さんだから、喜んでもらいたいです。」と笑顔でおっしゃいます。ぜひ一度ニウレさんのやさしさが詰まった料理を食べてみてください。たくさんの元気とパワーをもらえることでしょう。

インド・ネパール料理 カレーナンハウス

〒677-0016 兵庫県西脇市高田井町826
【電話番号】0795-22-5855 【営業時間】11:00~14:30/17:00~22:00
【定休日】第1・3月曜日



素敵なお人☆ interview

西脇市の公共施設などで、花や緑豊かな美しいふさとづくりをめざして活動されている、ガーデンボランティアしばざくらフルールのみなさんにお話を伺いました。



活動のきっかけは何だったのでしょうか。

2009年に「西脇市の花『しばざくら』を地域みんなで育て、未来へつなげていこう」と西脇市花と緑の協会内に設立されたのがはじまりです。市内の公共施設などで、しばざくらなどのお花を植えるのはもちろん、草引きや水やりなどのお花の管理やお手入れもしています。



▲日本へそ公園

大切にされていることを教えてください。

活動を通して生まれる、人と人・人と自然のつながりを大切にしています。ですからイベントには積極的に参加し、



▲寄せ植え体験

みなさんに気軽にお花と触れ合える体験をしていただいています。

寄せ植え講習会は市民の方や親子を対象に開催。寄せ植えしたものを持ち帰られた後も、お世話をしながら「いつ芽が出てくるかな」と成長を楽しみにいただいています。参加してくださった方の心を豊かにするお手伝いできていましたら嬉しいです。

「今年の寄せ植え体験も楽しみにしとったよ」や「お花が咲くのが待ち遠しいです」などの声を聞くと励みになり、私たちの活動のモチベーションにもつながっています。

今後の活動について教えてください。

メンバーの平均年齢が70代（最高齢は86歳）と年齢層が上がってきたので、身体に合わせて無理のない範囲で楽しく作業をしていきたいです。とくに夏の水やりや斜面での作業は身体に堪えますね。活動を細く長く続けていけるように、作業内容なども改めて考える時期に来ているかもしれません。

これからもイベントなどを通して、お花や活動について興味をもっていただくきっかけになれば嬉しいです。



ガーデンボランティアしばざくらフルール

Instagram @shibazakurahuru
Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100064672540277>



Topics

講演を行いました

5月5日、福田和歌子医師が多可町加美区多田公民館にて講演を行いました。「『人生100年時代』足の健康について考えよう!」と題し、足の役割や疾患と治療、自宅でできる運動についてお話をしました。40名近くの方にご参加いただきました。ありがとうございました。



New 新任医師のご紹介 Face

大山記念病院

外科 石岡 興平 医師

4月より大山記念病院で勤務しております外科の石岡と申します。消化器外科医として17年間、主に消化管の腹腔鏡手術に携わってまいりました。これまでの経験を活かして、地域に貢献できるように努めてまいります。よろしくお願いいたします。



大山記念病院

内科 高屋 豊 医師

4月より内科で勤務している、内科の高屋と申します。主に糖尿病内科の疾患を中心に研鑽を積んでまいりました。お気軽にご受診いただき、ご相談いただければ幸いです。よろしくお願いいたします。



おいしい健康レシピ

鯛のソテー ラビゴットソース

❖ 材料(2人分)

- 鯛 2切れ(120g)
- 小麦粉 小さじ1/2
- 塩 少々
- サラダ油 小さじ1と1/2
- 【ソース】
- トマト 1/2個
- 玉ねぎ 1/4玉
- きゅうり 1/2本
- オリーブオイル 大さじ2
- 米酢 大さじ1と1/2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々

栄養価(1人前)

エネルギー 300kcal たんぱく質 11.7g
脂質 23.4g 炭水化物 8.9g 塩分 1.4g

📖 ミニ知識

ラビゴットとはフランス語で「元気を出させる」という意味があります。刻み野菜の食感とほどよい酸味でさっぱりと食べやすいうえに、白身魚は良質なタンパク質を多く含んでいるので疲労回復効果も期待でき、夏バテ予防におすすめです。



- 野菜を5mm角に切る。トマトは皮と種を取り除く。玉ねぎは10分ほど水にさらし、水気をしっかり切る。きゅうりはボウルに入れ軽く塩(分量外)をして10分ほど置き、絞って水気を切る。
- ボウルに○の調味料を入れ、よく混ぜる。
- 2に1を混ぜ合わせる。
- 鯛に塩、小麦粉をふる。
- フライパンに油を入れて熱し、4を皮面から中火で焼く。焼色がついたら裏返し蓋をして中まで火を通す。
- お皿に盛り付け、3のソースをかけて完成。



栄養士 藤井隆行さん

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います。園見学・説明、お気軽にお問い合わせください。

イベント情報や日々のできごとなどを Instagram で更新しています!
Instagram: koho_seihoukai
Follow us on Instagram with QR code and photos of food, flowers, and fireworks.

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「カフェフルドット 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。

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

【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郵便番号、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カフェフルドット1杯無料券2枚)
⑦(さしつかえなければ)年齢
◆締切 2024年9月10日(火)※消印有効 前回の答え... 30

◆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 広報グループ 宛

第2弾 症状セルフチェックシリーズ
か し じ ょ う み ゃ く り ゅ う
下肢静脈瘤編

下肢静脈瘤とは、足の静脈がこぶ状になることです。足の静脈にある、血液の逆流を防止する弁が壊れることで起きます。多くの場合は、日帰りまたは1泊入院の手術で治ります。さっそくセルフチェックをしてみましょう。

- ☑ 足がむくみやすい
- ☑ 足の血管がボコボコしている
- ☑ 夜から明け方に足がつる
- ☑ 妊娠/出産したことがある
- ☑ 親族に下肢静脈瘤の人がいる
- ☑ 長時間立っていることが多い
- ☑ デスクワークやじっとしていることが多い
- ☑ 足に湿疹・かゆみがある
- ☑ 運動不足である

当てはまる症状がありましたら、お気軽に当院の下肢静脈瘤外来にご相談ください。