

ふれあい

特集

1

知っておきたい病気のはなし

月経困難症の治療

「もうがまんしなくていい」生理痛

2

慢性腎臓病について



最新の
医師担当表

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 誠一郎 (第2・4) 北田 和也 鈴木 悠介 (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	関谷 純一 (予約) 内田 淳 高屋 豊	関谷 純一	内田 淳 関谷 純一 (予約) 高屋 豊	関谷 純一	関谷 純一	内田 淳 角田 誠 高屋 豊
循環器科	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	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 (第1・3・4・5) 河原 史歩	高取 健人	高取 健人	大島 庶幾 河原 史歩	高取 健人	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	鶴田 直敏	
糖尿病内科	大串 美奈子 (第4)	北野 則和		北野 則和		北野 則和	北野 則和	榎野 裕也 (奇数月/第4)
整形外科	担当医	照喜納 光信 (予約・紹介) 大澤 慎		藤原 周一 下村 隆敏 (第1・3・5/予約)	照喜納 光信 中林 ゆつき (受付終了11:00)	照喜納 光信	中川 大輔	照喜納 光信(予約) 中川 大輔
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	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	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)	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	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 関谷 純一 (予約/バスメーカール)	石岡 興平 14:00~16:00	担当医 15:00~17:00	担当医 15:00~17:00
内科 15:00~17:00							高取 健人	
循環器科 14:00~16:00		小林 良幸	中林 章			森下 陽子		
呼吸器科 13:00~16:00					大搦 泰一郎			
糖尿病内科 14:00~16:00				高屋 豊				
整形外科			井上 悠 14:00~17:00	石本 勝彦 (第1・3・5/予約) 15:30~18:00				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 ※火・木・金は才べの場合あり			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		
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)		
泌尿器科 月・木・金 14:00~16:00 土 13:00~15:00		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)	
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		大澤 慎	井上 悠	藤原 周一	照喜納 光信	中川 大輔		
形成外科					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		
耳鼻咽喉科		西村 理宇			廣瀬 智紀			
泌尿器科			高井 朋聡					



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.seihokai-grp.jp>

松井庄診療所で地域をのこす

正峰会グループ 大山 正

平成17年に建築されて、まもなく20年の松井庄診療所。昨年の4月より私ども大山記念病院が指定管理者として指定を受け、1年半が経過しました。

山の緑が目には沁みて眩しく、爽やかな風が吹き抜けて心地よい。思っていたより綺麗で広い診療所。そこに、CTやMRIを導入、高齢者ホールをリハビリ室として活用するなど、私にとって「大山記念病院の離れた診察室」となりつつあります。“地域を残したい”“僻地と言われる地域であっても、医療の僻地にはしたくない”ことを実現する夢と希望の診療所です。

正峰会の事務方の職員からは医療機器や人手をかけすぎではないか、との辛口の意見もありますが、そこは私の譲れない所となっています。

「前の診療所がなくなってしまうと思っていたが、送迎サービスがありリハビリも受けられ安心して暮らせる」「一人で暮らしていけるか不安だが、がんばれそう」などの声を聞き、私の励みとなっています。また以前より患者さまとの距離が近くなったこと、まるで家族のように関われることも、私の喜びのひとつです。

遠く離れた医療機関まで行かなくても、病院とも同等の医療サービスで地域をのこす、守りたいと思います。

今後とも松井庄診療所をよろしくお願いいたします。



Contents Vol.98



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

月経困難症の治療

「もうがまんしなくていい」生理痛

3

特集 2 Special Feature.2

慢性腎臓病について

5

西脇

コモエスタにしわきってこんなところ！

7

神戸

新しくリハビリ機器を導入

9

西脇

地域とともに、27年「人生の伴走者」

10

素敵な人インタビュー

今西茂子さん

11

うまいもん探訪

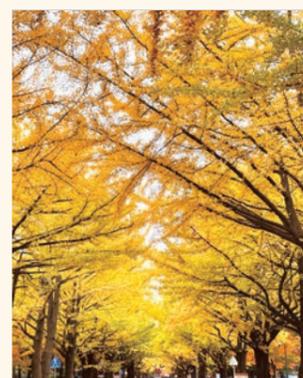
長崎と伊豆とわたし。

12

おいしい健康レシピ

具材たっぷりんにくスープ

13



今月の表紙

イチョウ並木(北海道札幌市)

秋の空を黄金色に染めるイチョウ並木。近年は夏が終わったと思えば、すぐに冬がやってくるように感じる事が多くなりました。風に舞う落ち葉とともに季節は過ぎ去りますが、この短い秋の景色をしっかりと楽しみたいですね。

知っておきたい病気のはなし 月経困難症の治療 「もうがまんしなくていい」生理痛



大山記念病院
婦人科
森川 哲

月経困難症とは

月経困難症は月経に伴って起きる病的な状態のことで、強い下腹部痛や腰痛が最も多く、ほかに腹部膨満感・嘔気・頭痛などがみられます。これらの症状によって日常生活に支障を来していれば、「月経困難症」として治療の対象となります。

日本では約900万人もの月経困難症の患者さまがいると推計されていますが、そのうち医療機関を受診して治療を受けている人はおよそ6%の約55万人であったことが報告されています。医療機関を受診しない主な理由として「生理痛は病気ではない」「生理痛は我慢するのが当たり前」といった考え方が、患者さまの中にあるのではないかと考えられます。

月経はおよそ12歳～55歳までの約40年間にわたり毎月のように発来し、生涯では450回程度の月経を体験することになります。月経困難症の患者さまはひとたび月経が発来すれば、数日は日常生活に大きな影を落とすことになり、その影響は計り知れません。



月経困難症の注意するポイント

月経困難症は痛みばかり注目されがちですが、重大な病気が隠れて存在している場合があることも注意しなければなりません。ポイントです。

月経困難症は、機能的月経困難症と器質性月経困難症の2種類が存在します。機能的月経困難症は誘因となるような特定の病気が存在しない月経困難症のことです。対して器質性月経困難症は特定の病気がもともと存在し、その病気によって誘発されて起こる月経困難症のことです。

器質性月経困難症の原因疾患としては、子宮内膜症・子宮腺筋症・子宮筋腫などが挙げられます。

これらの原因疾患は進行していくと、過多月経・過長月経・不妊症・習慣流産などさまざまな病気を併発していくことがあり注意が必要で、婦人科診察によって容易に診断することができません。「ただの生理痛だ」と思ってしまうのではなく、一度婦人科での診察をお勧めします。

月経困難症の治療

月経困難症の治療は、もともと1非ステロイド系消炎鎮痛剤2漢方薬・鎮痛薬による治療しかなく、これらの薬剤では効果が不十分なことも多かったです。この20年程で治療の選択肢が大きく増え、さまざまな女性ホルモン剤を使用することで症状を劇的に改善することが可能となっています。女性ホルモン剤治療薬としては3低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬4ジエノゲスト5レボノルゲストレル放出子宮内システムの3種類があります。

月経困難症の種類

機能的月経困難症

痛みやだるさ、集中力の低下などの症状が月経時に起こる

器質性月経困難症

子宮内膜症や子宮腺筋症など何らかの原因疾患により起きる



必要があり、投与禁忌症例や慎重投与症例に当てはまらないかを確認し投与する必要があります。

投与禁忌症例

- 35歳以上で1日15本以上の喫煙者
- 前兆閃輝暗点、星型閃光等を伴った片頭痛の患者 など

慎重投与症例

- 投与禁忌以外の喫煙者
- 40歳以上の患者 など



しかし同時に、ニキビの改善や子宮内膜癌・卵巣癌・大腸癌の減少などの好影響がある場合もあり、医師の指導の下に適切な内服を行うことで大幅な生活の質の改善が見込まれます。

4ジエノゲスト0.5mgは、もともと子宮内膜症治療薬として有効性が高かったジエノゲスト1.0mgの半量を内服することで、月経困難症を改善することができる薬剤です。ジエノゲストはプロゲスチン単剤の薬剤であるため、不正出血の頻度がLEPより多くなりますが、血栓症のリスクは全く重篤な副作用の発現頻度が低いことが特徴で、近年大きく注目されている女性ホルモン剤です。

5レボノルゲストレル放出子宮内システム(LNG-IUS)は婦人科ならではの薬剤です。

LNG-IUSは子宮内に装着する薬剤であるため内服の必要はなく、一度装着すると5年間効果が持続します。また子宮内での局所作用によって効果を発揮するため、全身性の重大な副作用が大変少ないという長所があります。短所としては、未産の方などで物理的に子宮内への装着が困難な場合などがあります。

患者さまに合わせて適切な治療を選択することで、生理痛を「がまん」してきた生活に別れを告げ、月経中の不快な症状に悩むことなく充実した毎日を送ることが可能になっています。生理を「がまん」しているなど感じる場面がある方は、ぜひ婦人科にご相談ください。



■婦人科

	日	月	火	水	木	金	土
午前診	—	森川 哲	森川 哲	森川 哲	森川 哲 (予約・紹介)	森川 哲 (予約・紹介)	—
午後診* 13:30~15:30	—	—	森川 哲 (予約)	森川 哲 (予約)	森川 哲 (予約)	森川 哲 (予約)	—

※婦人科 特殊外来

大山記念病院

0570-550-731 【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

慢性腎臓病

慢性腎臓病（CKD）とは、次のいずれか、または両方に当てはまる状態が3カ月以上続く状態をいいます。

- 1 腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下する。
 - 2 タンパク尿が出る。
- 高齢になるほど慢性腎臓病（CKD）になる可能性が高くなります。また糖尿病、生活習慣病の人は慢性腎臓病（CKD）になる可能性が高くなります。昨今、糖尿病が悪化し、慢性腎臓病になる患者さまが増えています。

CKDとは…
下記のいずれか、または両方が3カ月以上続いている状態。

腎機能の低下
糸球体濾過量（GFR）が60ml/分/1.73m²未満。

腎障害
たんぱく尿などの尿異常をはじめ、画像診断や血液検査、病理所見で腎障害が明らかな状態。



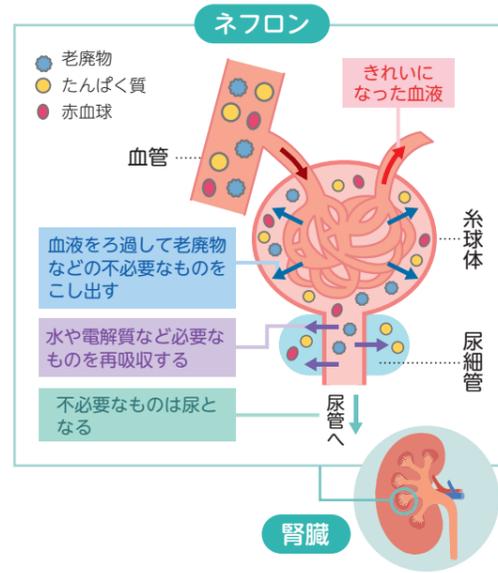
（日本腎臓学会：「CKD 診療ガイド」より）

腎臓のはたらき

腎臓は、大人の握りこぶし程度の大きさで、腰の辺りに左右2個あります。毎日200リットルもの血液をろ過して、尿を作り体外に排出します。

【腎臓の主なはたらき】

- 老廃物を排出する
- 体の水分量を保つ
- 血圧調整を行う
- ナトリウム、カルシウム、カリウムといったミネラルを保つ
- 酸性・アルカリ性を保つ
- 赤血球を作るホルモンを分泌する



早期発見・早期治療が重要

腎臓の機能を調べるためには、いくつかの検査があります。

【主な検査】

- 血液検査：健診などでも行われる検査です。血液検査の中でも、腎臓の機能を調べる代表的な項目は、血清クレアチニン値です。
- 尿検査：健診などでも行われる検査です。血尿、タンパク尿の有無や程度を調べます。
- 画像診断：超音波検査、腹部CTなどがあります。腎臓の大きさ、状態を調べます。

慢性腎臓病の発症・進行を抑えるには、早期に治療を開始すると同時に、日々の生活習慣を見直すことも重要です。禁煙し、塩分やアルコールを控え、適度な運動を心がけましょう。

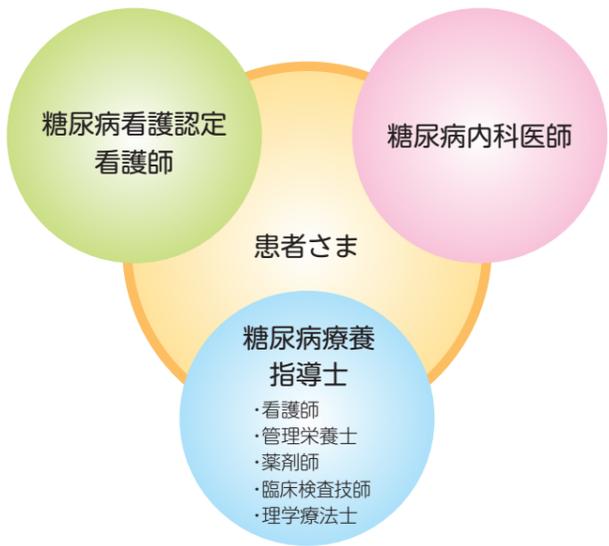
健診やその他の検査で、腎臓病の疑いや指摘があった場合は、放置せず、できるだけ早く受診しましょう。診察に関するお問い合わせは、当院、外来までご相談ください。

当院の取り組み

「糖尿病プロジェクトチーム」

糖尿病は、慢性腎臓病の他にも、多くの疾患に深く関係しています。糖尿病の進行を遅らせるため、また糖尿病による合併症リスクを軽減させるため、当院では、糖尿病専門医、糖尿病看護認定看護師、薬剤師、管理栄養士、セラピストが集まり「糖尿病プロジェクトチーム」を立ち上げています。

糖尿病について正しい知識の啓蒙と、診療の質の向上をめざし、それぞれの職種の専門性をいかした活動を計画しています。



検診コラム

Vol.3



胃がん検診のすすめ

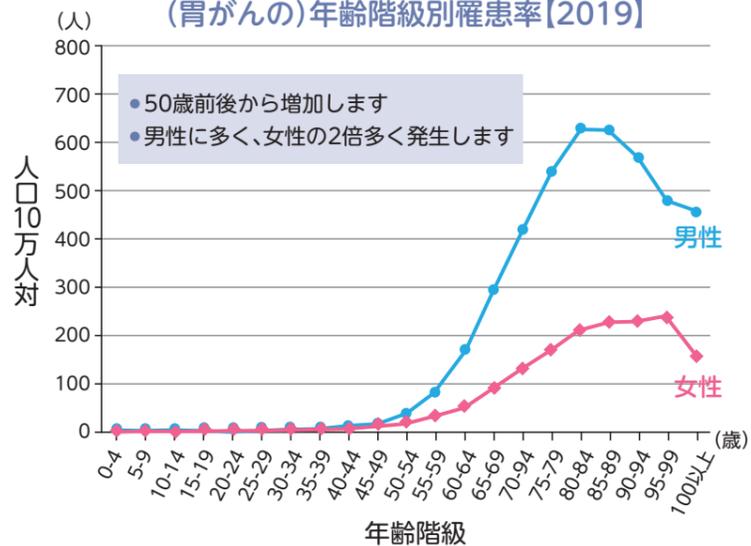
胃がんは日本のがんによる死亡原因の上位に位置しており、罹患する（かかる）人は男性に多く50代から急激に増加し、ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）の持続感染により、胃がんのリスクが高まると考えられています。

国立がん研究センターがん対策研究所では、胃がんの予防法の1つとして、「ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討すること」を提言しています。日本では衛生環境の改善に伴い20歳代から40歳代の感染率は減少しましたが、60歳以上の約80%がピロリ菌に感染しているとされており、高齢者で罹患率が高い主な原因と考えられます。

胃がん検診には、発泡剤（胃を膨らませる薬）とバリウム（造影剤）を飲み胃の中の粘膜を観察する胃X線検査と、口または鼻から胃の中に内視鏡を挿入し胃の内部を観察する胃内視鏡検査があります。胃内視鏡検査では、検査時に疑わしい部位が見つければ、そのまま精密検査として組織の採取を行い、より詳しい検査ができるのが大きな利点です。（保険診療で自己負担金が発生）

早期の胃がんは自覚症状がないことが少なくありません。自覚症状がないうちに、ピロリ菌感染の有無を含め、胃がん検診を受けることが肝要です。

（胃がんの）年齢階級別罹患率【2019】



インフォームド Consent のための図説シリーズ 胃がん 改訂3版、p14-15、医業ジャーナル社、2018
国立がん研究センター がん情報サービス「最新がん統計」
日本胃癌学会編：患者さんのための胃がん治療ガイドライン2023年版、p6、42-43、金原出版、2023

機能訓練とリラクゼーション

デイサービスセンターこもれび庵では、開設当初から理学療法士を配置し、機能訓練に取り組んでいます。

この春、「お客さまのやる気を引き出そう」と下肢筋力の維持向上を目的に運動機器を導入しました。また「マッサージをしてほしい」という要望をいただくことも多かったため、リラクゼーションを目的にマッサージ機器も導入しました。



室内で快適に運動ができるから嬉しい!



眠ってしまうほど気持ちよかった...



話をしながらできるので毎日でも楽しい!

...と大好評をいただいています!



研修を受けた介護職員がハンドマッサージを行なっています。「毎日してほしいわ!」と、次回のデイサービスご利用日に合わせて予約をいただいています。

お客さまによってデイサービスのご利用回数は異なりますが、入浴やレクリエーション、行事だけでなく、機能訓練を楽しみに来ていただき、在宅生活の継続を支援していきたいと思ひます。



【お問い合わせはこちら】 コモエスタにしわき 兵庫県西脇市蒲江551-1 TEL:0795-23-6551

多職種連携

特別養護老人ホーム コモエスタにしわきには、いろいろな職種の職員が働いています。

お客さまによりよい生活を送っていただくために、それぞれの職員がもつ知識や技術を活かし、お客さまの願いを叶えられるよう連携しています。



Case1 食事支援

食べ物が飲み込みにくくなり、食事の量が減った方に対しては、介護・看護職員・管理栄養士に加え、理学療法士や歯科衛生士、ときには大山記念病院の言語聴覚士の力も借りて、一緒に心身の状態を確認します。そして食べる時の姿勢や、その方に合った食事の形態を検討します。多職種が力を合わせることで、多方面からお客さまをサポートすることができます。

Case2 外出支援

介護・看護職員、生活相談員が連携し、「家の様子を見に行きたい」と希望されたお客さまの外出支援をしました。当事業所に戻って来られたときのいきいきとした表情は忘れられません。

ご本人の希望で、馴染みのものを施設に持ち帰られています。ほかにもご希望のものがあればいつでも取りに行くことができるよう、ご家族やご親戚にお声掛けもしています。コモエスタにしわきでの生活が中心ですが、大切なご自宅とのつながりも守っていききたいと思ひます。



新型コロナウイルス感染症が第5類となり、居室での面会も再開しています。ご家族にもご協力いただきながら「〇〇したい」というお客さまの願いを一緒に叶えていきたいと考えています。お客さまの笑顔いっぱいの施設づくりに取り組んでいきます。

地域とともに、27年 人生の伴走者

【お問い合わせ】
桜丘訪問看護ステーション
兵庫県西脇市黒田庄町田高326-1 2階
07965-255505

桜丘訪問看護ステーションは正峰会グループで2番目の平成9年に開設された事業所です。訪問看護師は、ご利用者の人生の伴走者だと思っています。

看護師はお客さまと医師との架け橋を担い、医療の継続と生活をサポートしています。そしてご本人の望まれる場所で暮らし続けることができるよう支援しています。

《自宅で両親を看取られたご利用者ご家族の声》
毎日来てもらい、本人と家族の思いを汲んで、どうすればいいか一緒に悩み考えていただけだったので、最後まで自宅で看ることができました。最期まで自宅にいたいという本人の願いが叶い、幸せだったと思います。家族としてもすごく気持ちがい前になりました。

意志決定支援

アドバンスケアプランニング(人生の終末期の意志決定支援)に取り組んでいます。「縁起でもない」と避けるのではなく、しっかりと向き合えるようにサポートします。人生観や価値観、希望に沿った医療やケアを具体化することを目標にしています。地域での啓蒙活動(サロン)も行なっています。

《地域の方の声》
● 義母を1年前に自宅で看取りました。「今でもあれで良かったのかな？」という気持ちがあります。エンディングノートがあれば気持ちが楽だと思つので私は作っておこうと思います。
● 人生の締めくり方について、今まで考えたことがありませんでした。自分のためにも家族のためにも、これから先のことを考えておく必要があると思いました。
● 誰でも他人には分からない人生があると思います。死にゆくとき感謝の思いでいっぱいになるよう生きたいです。
皆さんが落ち着く場所はどこですか？誰と過ごしたいですか？医療処置があっても、安心して療養生活を送っていただけよう訪問看護師がお手伝いします。

「家でも大丈夫。家にいるだけで最高のケア、それが治療だから。」安心して私たちに任せて下さい。



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

【家族信託って何?】

家族信託とは、財産を持っている者(委託者)といいますが、家族の一人(受託者)といいますが、信託をして、その財産から上がる収益を、その家族の他の者(受益者)といいますが、取得させるという制度です。

例えば高齢の親が、所有する不動産を第三者に賃貸して得る賃料で生活している場合、高齢のため不動産の管理ができない不安や認知症になった後の生活の不安などを抱えていることが少なくありません。これに対して、親(委託者)がその所有する不動産を子供(受託者)に信託し、管理を任せるとともに、そこから上がる賃料は親(受益者)が取得することで、親の不安を解消することができます。

家族信託は、全て委託者と受託者の間で結ぶ信託契約によって決まりますので、委託者が思わぬ損害を被るなどのデメリットもあります。家族信託をする場合には弁護士などの専門家に相談してください。

新しくリハビリ機器を導入



フローラルヴィラ桃山台では4月より、リハビリテーション機器を導入しました。またこれらの機器と連動し、お客さまの運動履歴や筋力などをデータ化できるソフトウェアを使い、お客さまの健康をサポートしています。



レッグプレス

立ち上がる、座る、しゃがむ、歩くなど、日常生活に必要な筋力を強化します。



ローイング

高齢者の円背(猫背)予防に、背筋群の筋力を強化します。



レッグエクステンション

スムーズな階段の上り下りに必要な、大腿頭筋を強化します。



アブダクション

股関節の運動を行い、歩行をはじめとする立位動作の安定化をめざします。



ベッド型マッサージ器

柔軟性の向上やリラックスなど、お客さまに応じた治療を提供します。



今後もお客さまの身体状況をしっかりと分析し、より質の高いリハビリテーションを提供できるよう取り組んでいきます。お近くにお越しの際は当施設へお立ち寄りいただき、リハビリテーション機器をぜひお試しください。

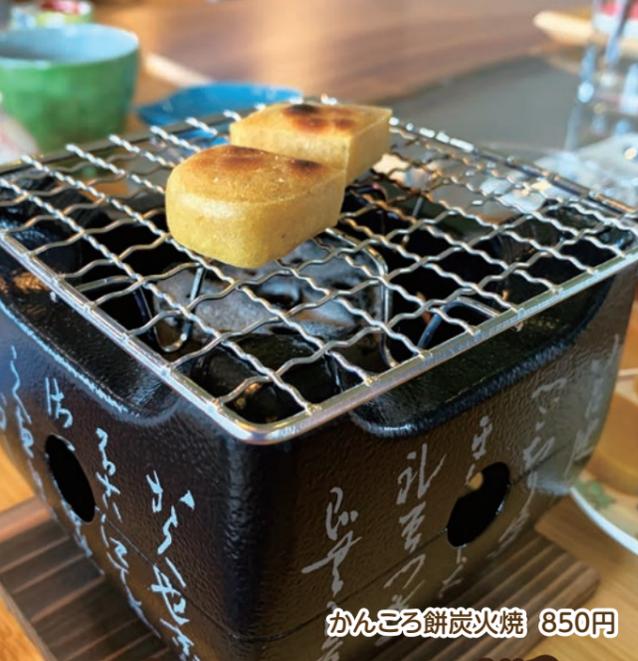


お問い合わせ
はコチラ▶

介護老人保健施設 フローラルヴィラ桃山台
兵庫県神戸市垂水区桃山台5丁目1117-1 TEL:078-751-7200

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。





かんころ餅炭火焼 850円



トーストプレートセット 700円

うまいもん探訪

vol. 42 長崎とイヌとわたし。



▲店主の宮崎 麻乃さんとご主人の宮崎 正明さん

JR加古川線船町口駅から徒歩9分。今年5月に『長崎とイヌとわたし。』はオープンしました。店主の宮崎麻乃さんは長崎出身。このお店には地元の人しか知らないディープな長崎の魅力がたくさんつまっています。

店舗は宮崎さんが一からデザインし建てられました。なかでもこだわりは店内各所に施されたステンドグラス。長崎の職人さんによって作られた一点ものだそうです。



▲やわらかい光が差し込む店内



▲お店で使用されている波佐見焼のお皿

ぜひ食べていただきたいのは長崎の郷土菓子である「かんころ餅」。かんころとは長崎の方言で干し芋の

こと。これもち米と混ぜて蒸し、つきあげて作られるのがかんころ餅です。さつまいもの甘さともっちりとした食感がくせになります。お餅ほど粘り気がなく、喉につまる心配もないため、赤ちゃんからお年寄りまで安心して食べることができます。七輪でじっくりと焼いて食べるのがおすすめです。

今後は、テイクアウト可能な手作りケーキの種類を増やしたり、夜の営業も増やしたりしたいと宮崎さん。そして犬を飼っている方はもちろんですが、どんな方でものんびりとくつろぎに来ていただきたいとおっしゃいます。開放感ある店内で、自然いっぱいの景色やドッグランを眺めながら、優雅なティータイムはいかがでしょう。



▲好きな焼き加減でいただけます



▲長崎名物のシースクリームのパフェ(長崎パフェ)



▲子ども連れにもうれしい座敷



▲カフェの隣にあるドッグラン「Buena Vista」



長崎とイヌとわたし。
〒679-0304 兵庫県西脇市黒田庄町船町 479-6
【営業時間】 10:00~17:00(L016:00)
【定休日】 水、日、不定休(インスタをご確認ください)
【インスタグラム】 @buenavista.dog



素敵なお人★ interview

丹波篠山市に「文庫『もりのなか』こどものとしょかん」を設立し、本の貸出や読書案内のほか、バードウォッチングや天体観測などのイベントを開催されている今西茂子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。

私は今田町出身で子どもの頃から本が好きでした。学校の図書室の本はほとんど読み尽くしたほどです。そして「図書館も本屋さんもない今田町に図書館を作りたい」と子どもの頃から夢見ていました。

子育てが落ち着いた30代半ば、子どものころからの夢を叶えるため、大学に通い司書の勉強を始めました。たくさん子どもたちに本を差し出すなら、責任を持たなければいけないと思ったからです。その後、絵本や児童文学、昔話などの勉強を十数年続けるかたわら、本も少しずつ集めていきました。



▲今西さんご自身で集められた本がずらりと並びます



ちょうど主人の実家が空き家になったことと、家族の仕事も落ち着いてきたこともあり、2001年に今田町に戻って、長年の夢である図書館を立ち上げました。

大切にされていることを教えてください。

人間性や感性はその人が出会ったもので作り上げられていくので、子ども時代から「本物」に触れることを大切にしています。ですので、バードウォッチング

や天体観測、コンサートなどのイベントも専門の先生に来ていただいています。



▲バードウォッチング



▲川遊び

また就園前の親子対象の子育て広場も開催していて、そこでは自然のなかで行う活動を大切にしています。クリスマスリース作りをするときは、まず山へ材料を採りに行きます。トゲがあったりヤニがついていたり、採集はなかなか一筋縄にはいきませんが、実際に体験することで、本を読む以上に得られる学びは多いと思います。

今後の活動について教えてください。

今の活動をずっと続けていくことがまず一番の目標です。そして、これからも子どもたちと一緒に楽しみながら同じ時を過ごし、自分の人生を輝かせていきたいです。

子どもたちには自分の生き方を見つける力を身につけてほしいと考えています。生きていく力になれるような本との出会いを届けていきたいです。



文庫「もりのなか」こどものとしょかん

〒669-2141 兵庫県丹波篠山市今田町下立杭173-1
毎週水曜日・第2土曜日 午後2時~午後7時

人と人との絆を大切に、心と心を繋げよう。

第19回 **大山記念病院**
健康ふれあい
フェスタ

2024.11.4(月・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19回目となりました。盛大で心に残るイベントにするために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！

※天候不良などにより変更となる場合は、3日前までにホームページにてお知らせします。

第3回 **黒田庄**
ふれあい
マルシェ

10.19(土) 10:00~14:00(雨天決行)

【場所】キリン堂黒田庄店隣の駐車場
(ゆめふぁーむ)

毎回ご盛況いただいているふれあいマルシェの第3回目開催です！近隣のお店のご賛同、ご協力をいただき今回も10店舗以上が出店予定です。ぜひご家族やご友人を誘って遊びに来てください。一緒に黒田庄を盛り上げましょう！

主催:正峰会グループ 地域のこし推進室

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

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】
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 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 2024年12月10日(火) ※消印有効 前回の答え… **22**

◆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



おいしい
健康レシピ

具材たっぷり
にんにくスープ

❖ 材料(2人分)

- ・にんにく…………… 15g(刻みにんにくでも良い)
- ・牛肉…………… 50g
- ・にんじん…………… 1/2本
- ・しめじ…………… 1/2房
- ・にら…………… 1/2束
- ・豆もやし…………… 1/2袋
- ・ごま油…………… 5g
- ・水…………… 300ml
- ・鶏がらスープ…………… 5g
- ・塩…………… 少々
- ・こしょう…………… 少々

栄養価(1人前)

エネルギー 262kcal たんぱく質 15.2g
脂質 17.8g 炭水化物 17g 塩分 3.6g

📖 ミニ知識

にんにくは疲労回復や免疫力アップ、血行促進に繋がり、冷え性などの解消にも効果的です。季節の変わり目でもあるので、にんにくを食べて免疫力を上げ、健康な身体づくりをめざしましょう。



作り方

- 1 にんじんを千切り、にんにくをみじん切り、にらを3cm位にカットする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- 2 フライパンにごま油を引いて、にんにくを炒める。そのあと牛肉を入れ炒める。
- 3 牛肉に火が通って色が付いたら、にんじんを入れ炒める。火が通ってしんなりしてきたら、しめじとにらを入れて、さらに炒める。
- 4 豆もやしを入れ、水300mlを加えて煮込む。
- 5 鶏がらスープと塩・こしょうで味を調えて完成。



管理栄養士
八田彩花さん

第3弾 症状セルフチェックシリーズ **睡眠時無呼吸症候群編**



睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、睡眠中に無呼吸を何度も繰り返す病気です。日中の強い眠気など、日常生活にさまざまな支障をきたすこともあります。睡眠中に無呼吸が定期的におきると、高血圧症、狭心症、心筋梗塞や脳卒中の発症にも関係するといわれています。さっそくセルフチェックをしてみましょう。

- いびきをよくかく、「いびきが大きい」と言われる 日中、強い眠気を感じる
- 「睡眠中に呼吸が止まっている」と言われたことがある
- しっかり寝ても、頭痛がする、体がだるい 夜間に何度も目が覚める
- 高血圧である 肥満傾向である
- 顎が小さく、二重顎または顎のくびれがない



当てはまる症状がありましたら、お気軽に当院の外来にご相談ください。