

ふれあい

特集

1

内視鏡外科について

2

がんのリハビリテーションについて



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) 鈴木 悠介 園村 純 (第1-3-5)	大山 正人 石岡 興平	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 正人				大山 正	大山 正人
内科	担当医	関谷 純一 高屋 豊 (第1) 角田 誠 (奇数月 第1/第2-3-4-5)	関谷 純一 (予約) 内田 淳 高屋 豊	関谷 純一	内田 淳 (予約) 関谷 純一 (予約) 高屋 豊 (第1) 角田 誠 (奇数月 第1/第2-3-4-5)	関谷 純一 角田 誠 (奇数月 第1/第2-3-4-5)	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	小林 良幸 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	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	
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)
整形外科	担当医	照喜納 光信 (予約・紹介) 加藤 寛	担当医 9:30~ 加藤 寛	下村 隆敏 (第1-3/予約) 9:00~ 担当医 (第1-3-5) 9:30~ 江崎 明彦 (第2-4) 加藤 寛	照喜納 光信 担当医 9:30~	堀井 優志 *受付11:00まで	照喜納 光信 (予約) 塩尻 原也 (第1) 西原 寛玄 (第3) 中井 翔 (第2-4) 宮本 裕史 (第2-4/脊椎外来)
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		藤原 裕也	高井 朋聡	加納 陽祐 *受付11:30まで	山崎 捷悟	木下 将宏	市橋 淳 (第1-3-5) 足立 秀幸 (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1-2-3-5) 中村 匡孝 (第4)
脳神経内科				佐藤 一彦 (第1-3)		神吉 理枝 (第2-4-5/予約)	
総合診療科・外科					福田 和歌子 14:00~16:00 (予約/ペースメーカー外来) 関谷 純一 角田 誠 (奇数月 第1/第2-3-4-5) 14:00~17:00 *受付16:30まで	石岡 興平 14:00~16:00 角田 誠 (奇数月 第1/第2-3-4-5) 14:00~17:00 *受付16:30まで	担当医 15:00~17:00
内科 15:00~17:00							高取 健人
漢方外来 14:00~16:00		高屋 豊 (第2-3-4-5)			高屋 豊		
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							
整形外科		加藤 寛 14:00~ *受付16:00まで	加藤 寛 14:00~ *受付16:00まで	高屋 豊 (第1-3-5/予約) 15:30~18:00 玉城 雅史 (第1-3-5) 14:00~17:00 江崎 明彦 (第2-4) 14:00~17:00 *受付16:00まで 加藤 寛 14:00~ *受付16:00まで	表 一岐 14:00~17:00 *受付16:00まで	堀井 優志 14:00~17:00 *受付16:30まで	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・金はオペの場合あり			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 水 13:00~16:00 金 14:00~16:00				佐藤 一彦 (第1-3) *受付15:00まで *初回受付14:30まで		神吉 理枝 (第2-4-5/予約)	
泌尿器科 月・木・金 14:00~16:00 土 13:00~15:00		藤原 裕也			山崎 捷悟	木下 将宏	市橋 淳 (第1-3-5) 足立 秀幸 (第2-4) *受付14:00まで
総合診療科・外科		石岡 興平 高取 健人	担当医 河原 史歩	福田 和歌子 鶴田 直敏 江崎 明彦 (第2-4) 加藤 寛	松尾 辰朗 内田 淳	担当医 小林 良幸	
内科							
整形外科		加藤 寛	加藤 寛				
形成外科							
皮膚科		太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	照喜納 光信 表 一岐	太田 智秋	
耳鼻咽喉科		河野 修二			照喜納 光信 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>

常に明るく

正峰会グループ 大山 正人

今号から大山正に代わり、私がおの折に思うことを自身の言葉で伝えていきます。どうぞよろしくお願い致します。

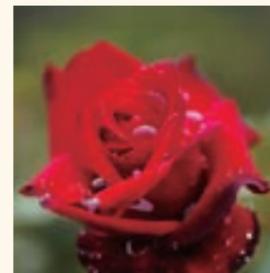
この夏は非常に暑く、外での活動もままならない状況であったかと思ひます。数年前と比べても暑さは歴然でしたが、気候だけでなくここ数年の「時代の変化」というものが顕著であると感じておられるのは私だけではないと思ひます。

時代の変化についていけなければ、今後法人として生き残っていけないのではないかと危機感を抱いております。そのため、今年度の法人スローガンを『VUCA時代の変化に必ず対応する』と決めました。VUCAとは、将来を予測するのが困難であるということを示しています。

このような時代であっても、われわれが大事にしなければならないのは正峰会の基本理念であることは当然ですが、過去の偉人の生き方を学ぶことがとても大切だと考えています。過去の偉人は様々なピンチを乗り越え、努力をつづけ成功を取めてきました。そのような生き方や考え方を知ることで、自分を高めることができ、自ら志をもって努力することの大切さがわかります。

京セラを創業し日本航空を再建した稲盛和夫さんは、著書で「常に明るく前向きに、夢と希望を抱いて素直な心で」と記されています。どんなに逆境にあっても、どんなに辛くても将来は必ずよくなるという期待を持って、攻めて戦って挑戦することが大切だということです。

われわれの医療、介護、福祉の業界は厳しい時代であることは確かですが、理念を大切に、夢をもって常に明るくやっていきたいと思ひます。



Contents Vol.102

大山正人からのメッセージ	2
特集 1 Special Feature.1	
内視鏡外科について	3
特集 2 Special Feature.2	
がんのリハビリテーションについて	5
丹波	
笑顔花咲くメデイケア柏原	7
舞鶴	
あなたの暮らしに寄り添う”あんしん“	9
神戸	
歩く能力を可視化する 歩行分析アプリ『トルト』の導入	10
素敵な人インタビュー	
ボランティアグループ アリランチヤング	11
うまいもん探訪	
お米スイーツ&カフェ 米菓	12
おいしい健康レシピ	
温野菜のマヨチーズ焼き	13



今月の表紙

秋の空と夕暮れに包まれて揺れるコスモスに、心が落ち着きます。たくさんの花が咲き並ぶ光景は、つい見入ってしまいますね。

手術方法

手術の方法として現在大きく分けて開腹手術、低侵襲手術(腹腔鏡下手術、ロボット手術)があります。日本で腹腔鏡手術が始まったのが1991年で、腹腔鏡下胆嚢摘出術が行われました。現在は胆嚢摘出術などの良性疾患にとどまらず、様々ながん腫において、低侵襲手術の割合が増加の一途を辿っています。その理由は、様々な手術術式において開腹手術に劣らない手術成績を得ていること、患者さんへの体への負担が少なく術後の回復が早いこと、術後の癒着が少なくなるため術後に腸閉塞になる危険性が低いことなどが挙げられます。

腹腔鏡下手術

腹腔鏡下手術は鉗子から伝わる触覚がなく、2次元のモニターを見ながらの手術のため立体視が難しく、また動作制限を伴うことなどから、開腹手術に比べ技術を習得するのに時間や経験を要すると言われており、術者・施設間の技術の差が大きいと言われています。肝臓や膵臓のうち高難度の腹腔鏡下手術においては施設基準がありますが、それ

どの方法がおすすめか

開腹手術よりも低侵襲手術と言われる腹腔鏡下手術とロボット手術にはたくさんメリットがありますが、腹腔鏡下手術とロボット手術にはほぼ差がありません(表1)。患者さんの併存疾患や以前の腹部手術歴などによって低侵襲手術を選択できない場合がありますが、当院では高い質の腹腔鏡下手術を提供できるように日々精進しております。

術式比較表

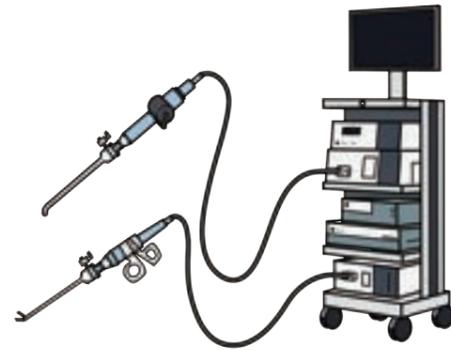
(表1)

Table with 4 columns: 開腹手術, 腹腔鏡下手術, ロボット手術 and 7 rows: 傷口の大きさ, 痛み, 手術時間, 体への負担, 入院期間, 退院後の復帰, 術後の癒着.



単孔式腹腔鏡下手術について

腹腔鏡下手術は通常複数の小さな穴を開けて行いますが、単孔式腹腔鏡下手術は臍3~5cm程度の創から複数の鉗子とカメラを挿入して行います。鉗子やカメラが近いため動作制限がより強くなることから安全性を担保するために疾患によっては選択できない場合がありますが、術後手術創が臍のように目立たなくなり、術後手術創が臍の高い手術となります。虫垂炎や胆嚢結石症などの良性疾患、一部の大腸がんなどの悪性疾患にも対応しておりますので、ご相談ください。

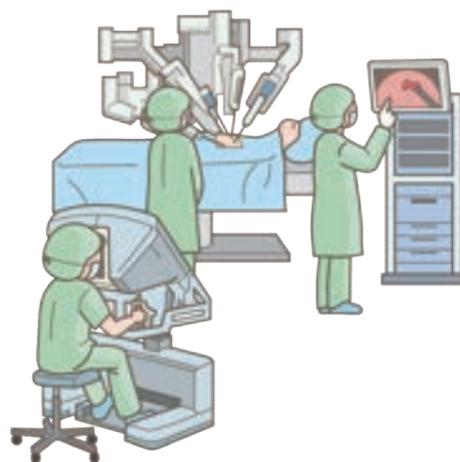


ロボット手術

ロボット手術はここ数年で様々な消化器がん保険適応されており、全国的にロボット

以外の術式においては特に術者・施設制限はありません。これは全国的に腹腔鏡下手術が普及するメリットともなっておりますが、一方で腹腔鏡下手術の質を担保する必要があります。日本内視鏡外科学会では、未編集の手術動画を元に、後進を指導するに足る所定の基準を満たした者を日本内視鏡外科学会技術認定医として認定しており、兵庫県において三田市以北では技術認定医が数少ない中、当科には3名が在籍しており多くの消化器疾患に対して腹腔鏡下手術を行っております。

手術の割合が増えています。ロボット手術のメリットは1 3次元モニターで立体視野を得られる(腹腔鏡下手術にも搭載されているものもあります)、2 スーム機能がある、3 関節機能があり動作制限が少ない、4 手ぶれ補正がある、5 大きな動きも小さな動きに操作速度をコントロールできることで術者負担を軽減できます。デメリットは1 鉗子からの触覚がないことで患者さんに思わぬ荷重がかかってしまうこと、2 手術に関わる医師が少なく済む一方で、緊急時には対応がしにくくなること、3 機器本体と鉗子類のコストが高額なことが挙げられます。



総合診療科・外科

(2025年10月~)

Table with 8 columns (Day, Date, Monday-Friday, Saturday) and 3 rows (Morning, Afternoon, Night).



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



大山記念病院 総合診療科・外科 石岡 興平 医師

がんのリハビリテーションとは

がんのリハビリテーション医療(以下、がんリハ)は、がんやがんの治療による身体への影響に対する回復力を高め、残っている身体の能力を維持・向上させるためにつける医療です。手術前からリハビリを行うことで、合併症予防や体力低下を最小限に抑えることが期待できます。また術後は早期から関わることで、順調な回復と早期退院を支援します。化学療法・放射線療法を行なった場合、その副作用から体力低下を生じ日常生活動作の質の低下が起こります。そのようなことを防ぐために体力、日常生活動作の維持を目的に行われます。

がんリハの対象と種類

がんになると、がんそのものによる痛みや食欲低下、息苦しさ、だるさによって今までどおり動けなくなったり、手術や化学療法、放射線治療などを受けることによって身体機能が落ちたり、損なわれたりすることがあります。このような状況では、日常生活に支障を来し、社会生活や生活の質が低下することがあります。それらを予防するために、がんリハは行われます。

◆がんのリハビリテーション医療の対象と種類

がんそのものによる体への影響	<ul style="list-style-type: none"> 骨への転移による痛みや骨折 脳腫瘍による麻痺や言語障害や嚥下障害 脊髄・脊椎腫瘍による麻痺や排便排尿障害 腫瘍が末梢神経を巻き込むことによるしびれや筋力の低下 悪液質(がんの組織がほかの正常組織が摂取しようとする栄養を奪ってしまう)による身体の衰弱 がんによる認知機能の低下 		
がんの治療の過程で生じる身体への影響	手術によるもの	<ul style="list-style-type: none"> 胸やおなかの手術による肺炎などの合併症(※1) 乳がんの手術によるリンパ浮腫、蜂窩織炎、肩関節の機能障害 頭頸部がん(鼻、口、あご、のど、耳などのがん)の手術による嚥下障害や発声障害 頭頸部がんの手術によって頸部リンパ節を切除した後に起こる肩関節の機能障害 腕や脚(四肢)のがんの手術による機能障害 腕や脚(四肢)を切断した場合(※2) 婦人科のがんや泌尿器のがんの手術後の排尿機能の障害 	
	薬物療法や放射線治療によるもの	<ul style="list-style-type: none"> だるさ・倦怠感 しびれや筋力・体力の低下 	

(※1)呼吸リハビリを行う (※2)義手や義足を使ったリハビリを行う

がんリハを受ける時期と病期別の目的
がんを患う方の病期は1 診断期 2 治療期 3 終末期の3期に分けられます。

1 診断期は日常生活も自立し体力もある程度維持されており、通常の社会生活を営めるケースが多い時期です。そのため、手術前の運動指導や患者さまへの教育を中心とした関わりを行います。

2 治療期は体力や日常生活能力が低下し始め、ご本人もご家族も不安が募ります。また痛み・呼吸困難・嘔気・食欲不振に化学療法の副作用も加わり、身体症状の増悪

	1 診断期	2 治療期	3 終末期
機能回復・維持を目的とした関わり	・運動指導、早期回復に向けて術前指導、廃用症候群予防	・日常生活、移動能力の維持・向上、身体活動量の維持	・最低限の日常生活能力の維持
緩和ケアを目的とした関わり	・生活指導、身体症状のセルフマネジメント指導、精神的サポート	・運動療法、物理療法による身体症状の軽減、浮腫軽減、自己効力感の向上、精神的サポート	・マッサージ、物理療法、ポジショニングによる痛み、身体症状の軽減 ・精神的サポート、家族指導・ケア

当院のがんリハの取り組み

当院では、消化器や乳腺、泌尿器、呼吸器のがん患者さまの入院が多く、状態に応じて、入院時より術前指導や呼吸指導、リンパ浮腫の対応、生活不活発病*予防目的でリハビリを行なっています。また術後も早期離床・退院を目標に日常生活動作の改善をめざしたりハビリを行なっています。

入院期間中は、がんリハの研修を修了した、医師・看護師・理学療法士・作業療法士が連携し、安心した入院生活を過ごせるように患者さまとご家族をサポートします。



*安静状態が長引くことによって、さまざまな心身の機能が低下すること

検診コラム Vol.7



Topic 「大腸カメラ検査」のご案内

【大腸カメラ検査(CF)ってどんな検査?】

肛門から内視鏡を挿入して大腸全体を調べる検査で、空気を送り込んで大腸を膨らませながら行います。また、必要に応じて検査と同時に病変組織の一部を採取して、どんな病気かを特定する「生検」を行うことも可能です。加えて、検査中にポリープが見つかり将来がん化する危険性があると判断された場合には、ポリープの切除が行われます。

※生検およびポリープ切除はいずれも検診から保険診療に切り替えて行います。



【健康診断で大腸カメラ検査が推奨される方】

- ・親族に大腸がんの病歴(遺伝的リスク)がある方
- ・大腸の病気が心配な方

【検査前の準備】

大腸内をくまなく観察できるように、検査前には大腸内をきれいな状態にする必要がある為、計画を立てて検査を行います。具体的には、検査前日から消化のよい食事を摂り、当日は約2ℓの腸管洗浄液を飲んで完全に便がでなくなったことを確認してから実施します。

【検査にかかる費用と時間】

- ・費用:18,500円
- ・所要時間:約20分程度(検査前準備は除く)

【大腸カメラ検査のメリット】

大腸の内部を直接的に観察することで、大腸がんや良・悪性ポリープ、過敏性腸症候群、炎症性腸疾患など、さまざまな病変を発見することができます。これらの病変は、初期段階において自覚症状がないことが多いにも関わらず、比較的早期に発見できることが最大の利点です。もちろん、早期発見ができれば早期治療に繋がり、結果として大腸がんなどの大病でも完治をめざした治療が可能になります。

検査前の準備でハードルが高いと感じられるかもしれませんが、それらを上回る大きなメリットがありますので、ぜひ定期的な大腸カメラ検査をご検討ください。

笑顔花咲くメデイケア柏原

地域との交流で広がる笑顔

グループホームメデイケア柏原では、お客さまの笑顔のためにさまざまな取り組みを行なっています。

新型コロナウイルス感染症が5類感染症になったため、地域の皆さまによるボランティア活動も再開されました。現在は、大正琴ボランティアや朗読ボランティアなどにご協力いただいています。

懐かしい音楽にあわせて歌を口ずさんだり、朗読に耳を傾けながら自然と笑顔がこぼれたり、あたたかな時間が流れています。



地域との交流をもち、地域社会と共存しながら、お客さまの笑顔を守り続けられる施設をめざしています。



行事食で“旅気分”

日々の暮らしに楽しみを感じていただけるように、食事や行事には特に力を入れています。なかでも好評なのが、月に1度の行事食です。全国のご当地料理をテーマにした特別メニュー

をご提供しています。

この取り組みはコロナ禍で外出が難しいなかでも、食事を通して旅気分を味わっていただきたいという思いで企画し、令和3年4月にスタートしました。全国47都道府県の味めぐりも、まもなく完走となります。



都道府県は、毎月お客さまにくじを引いていただいで決定します。選ばれた都道府県のご当地のメニューをもとにお客さまと一緒に献立を考えています。〇〇県といえば、



これが有名やったね」と、かつての旅の思い出話に花が咲くこともあります。



笑顔が溢れる毎日

心が踊るような楽しい企画で、これからもお客さまの笑顔をたくさん引き出していきたいと思えます。「ここで過ごさせてよかった」と感じていただける毎日を、大切に積み重ねていきます。



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

終活に向けて備えること

その2

【残された人の苦勞話】

「突然兄が亡くなったと警察から連絡がきた。どうしたらよいのか。」という相談を、弟から受けたケースです。

二人兄弟の兄は、五十年以上音信不通で、警察から弟に「兄が亡くなり、預金や車などの遺品の整理をしてもらいたい」旨の連絡がありました。兄は生涯独身で、孤独死だったとのことでした。また、兄が住んでいたアパートの家主からも部屋の明け渡しを求められました。

この様な場合、弟は相続人となりますので、相続するかどうか、相続しないとした場合どうするべきかなどを検討しなければなりません。弟は、兄が借金を背負っているかもしれないということで、相続放棄をしました。その結果、相続人ではなくなり、預金や車の処分、アパートの引渡し等はできなくなりました。弟は家庭裁判所に申し立て、相続財産管理人に選任された弁護士が、財産管理やアパートの明け渡しを行いました。

このようなケースでは、相続放棄は、兄の死亡を知った日から3か月以内に行わなければなりません。また、相続人が複数いた場合、一部の者が相続放棄しても、相続放棄していない相続人が相続することになりますので、注意が必要です。相続財産管理人の選任には、家庭裁判所に30万円の預納金を納める必要があります。このケースでは兄の預金から返還されましたが、返還されない場合もあります。

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。



あなたの暮らしに寄り添う“あんしん”

在宅生活を支える安心のサービス

あんしんケアコールセンターきょうろくは、舞鶴市で唯一、24時間365日対応の定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービスを提供しています。「住み慣れた自宅で生活したい」「家族と一緒に暮らしたい」など、その方の状況に合わせた支援を行なっています。

定期巡回・随時対応型
訪問介護看護サービスとは

1日に複数回、ご自宅に訪問し、不安に思われていることへの支援や身体介助などを行います。必要に応じて介護職員や看護職員の随時訪問も可能です。またコール端末を通じた24時間の



5~10分の
服薬確認のみでも
ご利用できます。



相談受付もあり、転倒して動けない、体調が悪い、排泄トラブルなど、緊急時にも迅速に対応します。

従来の訪問介護・看護サービス



1日1回のみ、30分以上滞在することが多い

定期巡回・随時対応型
訪問介護看護サービス



1日に複数回、短時間で訪問

- ご自宅での生活が継続できる
- 状態の変化が不安定な方や、定期的な見守りが必要な方も安心
- 退院・退所後の在宅復帰がスムーズ
- 認知症の方の生活のリズムが整う

Point /



きょうろくの強み

お客さまのご要望にすばやく対応できる体制が整っています。新規のご依頼に対しては、当日中に契約および実態調査を行い、その日のうちに訪問を開始できる場合もあります。こうした柔軟な対応とスピード感も私たちの強みです。

また山あいの地域特有の気候に見舞われることもありますが、大雪や大雨の日でも地域の皆さまの暮らしを支えるため、訪問を継続しています。

サービスについての詳細は、どうぞお気軽にお問い合わせください。



【お問い合わせ】
あんしんケアコールセンターきょうろく
舞鶴市余部下816
☎0773-651-3603

歩く能力を可視化する
歩行分析アプリ『トルト』の導入

歩く能力の大切さ

自分の足で歩くということは、人生の質を高めるうえで重要な要素です。介護老人保健施設を利用される際、「自分で生活できるようになりたい、なってほしい」という声は、最も多いご希望のひとつです。

近年はAI分析などを使用して、理学療法士や作業療法士がその方に合ったリハビリを行い、無理なく歩ける力を保てるよう支援しています。

歩行分析アプリ『トルト』を導入！

5m歩く様子を撮影するだけで、AIが歩く速度やリズム、ふらつき、左右差を数値化します。ご自身に合った歩く時に気をつけるポイントや、運動のアドバイスを得ることができます。



可視化された分析結果を比較

毎月の歩行データを蓄積・比較することで、数値による目標管理が可能になります。ご家族やケアマネジャーとも共有でき、リハビリの記録としても喜ばれています。歩くことを意識するだけで、生活機能の改善や病気・認知症の予防など、多くの効果が期待できます。住み慣れたご自宅での生活が続けられるよう、歩行AIをぜひ活用ください。



▲合計点が上がり、歩行の改善が数値で確認できます！



詳細は
お問い合わせ
ください



Instagram
更新中！

【お問い合わせ】
介護老人保健施設フローラルヴィラ兵庫
神戸市兵庫区塚本通3-1-7
☎078-575-0561



人気の米菓ロール(450円)

うまいもん探訪

vol. 46 お米スイーツ&カフェ
こめか 米菓

お米スイーツ&カフェ『米菓』は、店主の今中さんが長年あためてきた研究と思いから生まれたお店です。安心して食べられるおいしい米粉スイーツをめざして試行錯誤を重ね、米粉ならではの軽やかな食感や自然な甘みを引き出して作られています。



▲季節ごとに変わるケーキ



▲米粉100%のチーズケーキ

なによりも大切にしているのは素材選びです。自ら育てたお米をはじめ、多可町産の卵や兵庫県産の牛乳などを使用。「身体に良いと思えるものを地元から届けたい」という思いがスイーツ一つひとつから自然と伝わってきます。

定番人気の米菓バウムは、しっとり、もっちりした食感でやさしい甘みがあり、ふわっとたまごの香りが

広がります。季節ごとのケーキに加え、クッキーなどの焼き菓子も豊富に揃っています。そんな多彩なスイーツをコーヒーとともに、古民家を改装した落ち着いた雰囲気の中でゆっくりと味わうことができます。



▲定番の米菓バウム(500円)



▲リラックスできるカウンター

「お店のコンセプトは“探しても来なくなる場所”。地元の方はもちろん、当店を目当てに遠方から訪れる方が増えるのがとても嬉しいです」と今中さん。今後は会員限定のスイーツコース(予約制)など、新しい企画も予定されているのだとか。

来店までのワクワク感、訪れた時の喜び、そして味わった後にまた行きたくなる余韻をお客さまに感じてもらえるよう、挑戦を続けています。



▲光が差し込む開放感のあるカフェスペース

お米スイーツ&カフェ 米菓

〒679-1115 兵庫県多可郡多可町中区鍛冶屋118番地
【営業時間】10:00~18:00 【定休日】月曜日・火曜日(不定休)
【電話番号】0795-32-3955 【開店】2025年5月17日
【Instagram】@komeka_nature

Instagram▶



素敵なお人★ interview

韓国の伝統楽器を使って演奏するボランティアグループ「アリランチャング」。代表の利川美保さんに活動のきっかけや、やりがいを伺いました。



グループについて教えてください。

もともとは、韓国ドラマや音楽が好きという共通点をもつ仲間が集まり、演奏活動を始めたのがきっかけです。活動が続くなかでメンバーが増え、三田市と丹波篠山市の2拠点で活動することになり、篠山では「アリランチャング」という名前で本格的に活動をスタートしました。グループ名の「アリラン」は、韓国を代表する民謡のひとつです。現在は三田と篠山、あわせて9名で活動していて、メンバーは介護職や看護職、教師など、職種も年齢もさまざまです。



▲取材日はコモエスタにしわきで『アリラン』を披露

どのような活動をしているのですか？

韓国の伝統打楽器「チャング」などを使って、民族音楽や伝統音楽を演奏しています。地元の敬老会や福祉施設のほか、外国から移住された方との交流会などにも呼んでいただくことがあります。最近では尼崎など少し遠方にも出向くことがあり、年内も県内各地から多くのご依頼をいただいています、今からとても楽しみです。

普段は月に1回の練習ですが、本番前は回数を増やして準備をします。楽譜は使わずにすべて覚えて演奏し、アイコンタクトを大切にしています。

衣装は、男性はアリランの正式な衣装、女性はチマチョゴリを着ています。ときには、お客さまに衣装を試着していただき記念撮影をすることもあります。



▲伝統的な衣装と楽器で大迫力の演奏

活動の中でのやりがいはなんですか？

演奏を通じて、一人でも多くの方に楽しんでもらえるのが何より嬉しいです。とくに、いつもは静かな表情の方が、私たちの演奏を見て笑顔を見せてくださったと聞いたときは、本当に嬉しかったです。

今回の演奏後には、「また来てほしい」「扇子の色がきれいだった」といった声をいただき、その言葉を聞けることが私たちの励みになります。皆さんの喜んでくださっている表情や拍手に、私たちも元気をもらっています。

今後の目標を教えてください。

これからも、演奏を楽しみにしてくださる方のもとへ足を運び、喜んでもらえる時間を届けていきたいです。そして、新しいメンバーにも入っていただいて、長く活動を続けられたらと思っています。



▲歓声と拍手が上がりました



▲実際に楽器を触る体験

ボランティアグループ アリランチャング 代表 利川美保さん TEL:090-8219-1652

笑顔でつなげる地域の輪
第20回 大山記念病院 健康ふれあい フェスタ
2025.11.3(月・祝) 10:30~14:30
【会場】大山記念病院 (西脇市黒田庄町田高313)
 おいしいもの、楽しいお店がいっぱい！ステージ企画や職業体験ブースもあって、楽しさ満載です！ご家族やお友だちと一緒に、ぜひ遊びにきてくださいね！職員一同、みなさんにお会いできるのを楽しみにしています。
 ※天候不良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。

New 新任医師のご紹介 **Face**

大山記念病院
 訪問診療 松尾 辰朗 医師
 訪問診療の担当医として7月に着任いたしました。訪問診療は馴染みが薄いかもしれませんが、高齢化社会において重要性が増してきています。身体的理由などで通院が困難な方など、まずは外来窓口で気軽に相談していただけたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



イベント情報や日々のできごとなどを
Instagram で *Follow us*
 更新しています！
 インスタグラム @koho_seihoukai



サービス付き高齢者向け住宅新規オープンにつき
介護職員募集!
 2026年春にオープン予定！新しい施設と一緒に働きませんか？
最寄り駅 学園都市駅(神戸市西区) **職種** 介護職員(常勤/パート)
給与 常勤:月給195,000円~、パート:時給1,140円~
【お問合せ】 ☎ 0795-28-3688 (採用担当)




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。

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

【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(さじつかえなければ)年齢
 ◆締切 2026年1月12日(月) ※消印有効 **前回の答え... 21**



◆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

温野菜のマヨチーズ焼き



材料(1人分)
 〔・南瓜35g
 ①・さつまいも35g
 〔・ブロッコリー30g
 ・ベーコン15g
 ・舞茸20g
 ・ゆで卵1個
 ・とろけるチーズ20g
 ・マヨネーズ10g
 ・乾燥パセリ少々

作り方

- ① ①の野菜を乱切りにし、茹でる(電子レンジでもOK)。
- ② ベーコンを1cm幅に切り、舞茸と一緒に炒める。ゆで卵は輪切りにする。
- ③ 耐熱皿に①の野菜と炒めたベーコン、舞茸を入れ、周りにゆで卵を並べる。
- ④ ③にチーズ、マヨネーズをかけ、トースターでチーズが溶けるまで焼く。仕上げに乾燥パセリをかける。

栄養価(1人分あたり)
 エネルギー 325kcal たんぱく質 17.0g
 脂質 20.1g 炭水化物 21.8g 塩分 1.0g

ミニ知識
 「食欲の秋」といわれるように、秋に食欲が増すのは、過ごしやすい気候が影響していると考えられています。夏の暑さで低下していた食欲も、涼しさとともに回復していきます。さらに、気温が下がることで体温を維持しようとして基礎代謝量が高まり、必要なエネルギー量が増えることも要因のひとつです。増えたエネルギーを補うためにも、秋は自然と食欲が増す時期とされています。



栄養士 足立 未菜美さん

第3弾 セルフケアシリーズ 「膝体操」

膝が痛い

◆なぜ膝が痛くなるの？
 膝の関節の軟骨は大腿骨と脛骨の間のクッションの役目を果たしています。この軟骨が衰えてくると、関節が体重などの影響ですり減ったり変形したりし、痛みが生じます。

◆膝が痛くなったら？
 痛みのない範囲で体操を実施しましょう。各10回×2セット行います。





①仰向けに寝て、膝の下にクッションやタオルを敷きます。そのクッションを膝でつぶすように太ももの前面に力を入れて5秒間保ちます。

②仰向けに寝て、片方の膝を立てます。反対の足の膝を伸ばしたままで、立てた膝と同じ高さになるまでゆっくりと上げて5秒間保ちます。降ろす際もゆっくりと降ろします。

③椅子に座り、片足の膝をゆっくりと伸ばして5秒間保ちます。

各項目を1日に2~3回行ってください。*痛みや腫れが生じた場合は運動を中止し、医師の診察を受けましょう。