

# ふれあい

2025年4月  
Spring

Vol. 100  
Public relations magazine FUREAI

## Contents Vol.100

- 大山正からのメッセージ ..... 1
- 特集1 正しく怖がるすい臓がん ..... 3
- 特集2 超音波内視鏡とは？ ..... 5
- [西脇]西脇市内最大のケアプランセンター ..... 7
- [神戸]つながる笑顔、地域とともに楽しむレクリエーション ..... 9
- [丹波]癒しと活力を届けるアニマルセラピー ..... 10
- 素敵な人インタビュー 古民家ゲストハウス 指月庵 ..... 11
- うまいもん探訪 日本茶カフェ Ittoki ..... 12
- おいしい健康レシピ とうもろこしとアスパラごはん ..... 13



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 正人				大山 正	
内科	担当医	関谷 純一 高屋 豊(第1) 角田 誠 (第2-3-4-5)	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(第1) 角田 誠 (第2-3-4-5)	関谷 純一 角田 誠 (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(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	大島 庶幾
呼吸器科			鶴田 直敏	鶴田 直敏	大嶋 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(第1) 庄司 太郎(第2) 担当医(第3) 田中 裕(第4) 担当医(第5)	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/予約) 9:30~ 江崎 明彦(第2-4) 加藤 寛	照喜納 光信 担当医 9:30~		照喜納 光信(予約) 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	中村 公	木下 将宏	市橋 淳(第1-3-5) 水山 雅裕(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/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 15:00~17:00
内科 15:00~17:00		角田 誠 (第2-3-4-5) 14:00~17:00 ※受付16:30まで		角田 誠 (第2-3-4-5) 14:00~17:00 ※受付16:30まで	関谷 純一 (予約/ペースメーカー外来) 角田 誠(第2-3-4-5) 14:00~17:00 ※受付16:30まで	角田 誠 (第2-3-4-5) 14:00~17:00 ※受付16:30まで	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	森下 陽子			森下 陽子	
呼吸器科 13:00~16:00					大嶋 泰一郎		
糖尿病内科 14:00~16:00							
整形外科		加藤 寛	加藤 寛	高屋 豊 石本 勝彦 (第1-3-5/予約) 15:30~18:00 玉城 雅史(第1-3-5) 江崎 明彦(第2-4) 加藤 寛	表 一岐 14:00~17:00		担当医(第1-3) 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 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		藤原 裕也			中村 公	木下 将宏	市橋 淳(第1-3-5) 水山 雅裕(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		加藤 寛	加藤 寛	江崎 明彦(第2-4) 加藤 寛	照喜納 光信 表 一岐		
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		河野 修二			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、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>



# 柔軟に2025年問題を切り抜ける

正峰会グループ 大山 正

本誌100号の発刊にあたり、これまで支えてくださった皆さまに心より感謝申し上げます。この節目を迎え、これまでの歩みを振り返るとともに、これからの課題に取り組む決意を新たにしています。

近年、気候変動の影響が著しく、災害に苦しめられることも増えました。また世界情勢に目を向けると、対立や分断が相次ぎ、戦争の心配が尽きない不穏な毎日です。

そして足元を見れば、私ども正峰会のような医療介護業界にとって本当に死活問題と言われる「2025年問題」。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、社会保障費の負担増や介護人材の不足が深刻化して、サービス提供能力が低下する社会問題です。

# 創刊 100号

Public relations magazine FUREAI

地域の皆さまにとっても、必要な医療・介護サービスが受けられなくなるなど、待たなしの喫緊の問題です。このままでは縮小、衰退、破綻する法人も増えることと推測できます。

しかし、正峰会では2025年から始まるこれからのVUCA※の時代として、これまでの31年間でそうであったように、変化に対応して生き延びたいと思います。

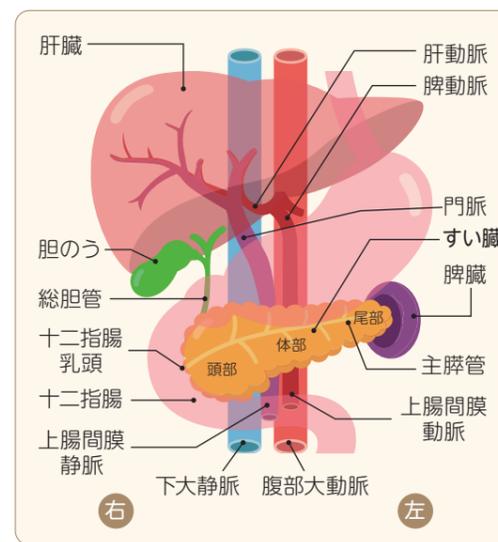
※変動性: Volatility、不確実性: Uncertainty、複雑性: Complexity、曖昧性: Ambiguityの頭文字をとった造語

どのような時代になるのか、悲観論の多い日本ですが、正峰会では柔軟に時代に対応して栄光の始まりと捉えていきたいのです。地域の皆さま、職員の皆さまのご協力をお願い申し上げます。

すい臓がんは、がんの中でも悪性度が高いことでも有名です。「すい臓がんになるとすぐに亡くなってしまう」「すい臓がんはみつかったときには手遅れ」というようなイメージが一般的ではないでしょうか。すい臓がんが怖い病気であることは間違いないのですが、正しい知識を得ることで対処できる部分もあります。本稿が皆様の健康管理の一助になれば幸いです。

すい臓とすい臓がん

すい臓はなじみが薄い臓器だと思いますが、重要な臓器で胃の背中側にあり、すい臓の右側には胆汁の通り道の胆管があります(図1)。

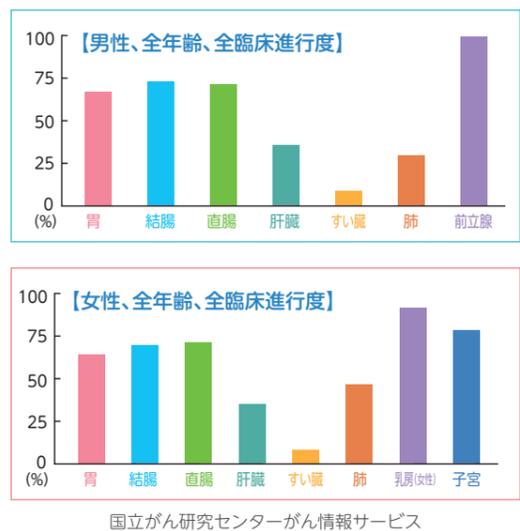


(図1) すい臓の解剖

主な働きは食物の消化を助けるすい液をつくる内分泌と血糖を調節するインスリンをつくる内分泌です。そのような状況から、すい臓がんが発生すると背部痛、下痢や食欲不振、インスリンの減少に伴う糖尿病の発症や増悪、体重減少、胆管閉塞による黄疸が起ります。しかし、他の病気でも起こる症状が多く、初期には4人に3人は無症状のため、早期発見が困難で難治性の原因になっています。

すい臓がんの検査には採血で腫瘍マーカー(CEA、CA19-9)、画像検査では超音波検査、CT、MRI、超音波内視鏡、内視鏡的膵管造影など多くありますが、検診に取り入れることができるような簡便で検出率の高い検査はありません。

では男女ともに39人に一人で、近年増加傾向で死亡数の順位では第4位です。がんが根治したことこの指標として5年生存率が使用されますが、すい臓がんは1割にも満たないのが現状です(図3)。



(図3) 男女別がん種別5年生存率(2009~2011年診断例)

すい臓がんの生存率の改善は可能なのでしょうか? 治療成績が悪い原因の一つは診断時に手術可能なのは2割程度で、手術後の5年生存率も2割程度であることです(図4)。治療成績改善の要点1は抗がん剤です。2010年にゲムシタビンという抗がん剤がすい臓に使われ出して以降、有効な抗がん剤が増えており、徐々に手術との併用療法が効果を出してきています。



(図4) すい臓がん診断時の状態

二つ以上ある場合は、高危険群としてすい臓の検査をおすすめいたします

- 糖尿病
● タバコ(本数が増えるほど危険)
● すいのう胞(すい臓にできる小さなふくら)
● 慢性すい炎
● お酒の飲み過ぎ(3合/日以上 毎日)
● 太り過ぎ(特に30歳代)
● 親兄弟・姉妹にすい臓がんの方がいる



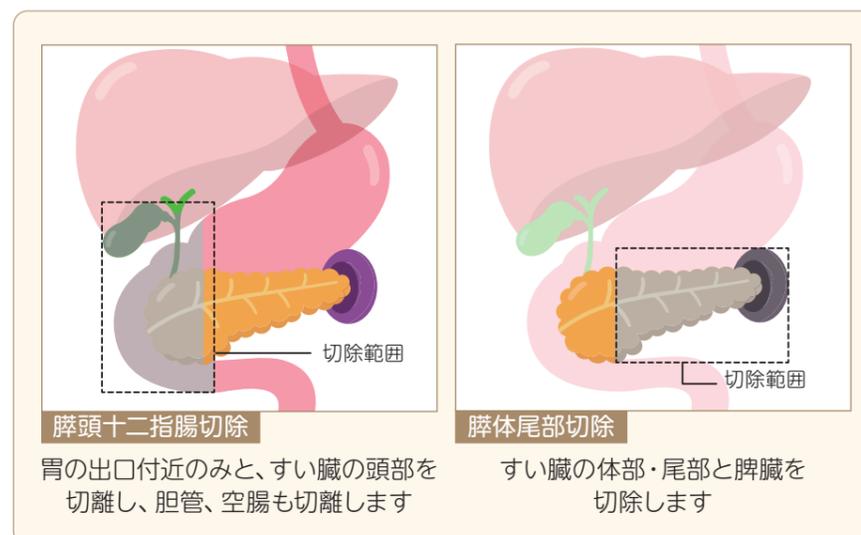
(図5) すい臓がんの危険因子(身近なもの)

早期発見は可能?

すい臓がんの早期発見の取り組みに成功した自治体があります。広島市の尾道市です。

尾道総合病院を中心としたすい臓がん早期発見プロジェクト「尾道方式」により5年生存率が全国平均の3倍になったという報告があり、全国に同様の取り組みが広がっています。その要点は、すい臓がんの危険因子を持つ方に定期検査を取り入れたこと(図5)、異常がみつかった場合に超音波内視鏡などの精密検査を徹底して行なったことです。すい臓がんの早期発見が治療成績向上に役立つことが証明されたのです。

手術の前後で抗がん剤の治療を行います。



(図2) すい臓がんの手術

すい臓がんの現状

すい臓がんはどれくらい頻度で起こるのでしょうか? 国立がん研究センターの統計

一般的な治療法には標準治療という言葉が使われますが、誤解を招くことがあるようです。標準ではない特別な治療法があつて、その方が高い効果があるのではないかとこの質問をうけることがあります。標準治療というのは、科学的根拠に基づいた現時点でのベストな治療法のことです。ガイドラインで推奨されています。最も高い治療効果が証明されているので国にも認められて保険が効くというわけです。すい臓がんでは手術、抗がん剤がそれに当たります。大切な人のために何でもしてあげたいという気持ちは分かるのですが、保険の効かない高価な治療法には注意が必要です。

おわりに

すい臓がんは怖い病気であることは間違いありません。当院ではMRIを中心としたすい臓がん検診を行なっています。放射線を使わない検査であるため、繰り返しによる危険性はありません。毎年受けることで変化をみつける確率はあがります。すい臓がんといえども早期発見できれば根治することができますので、先ほど紹介した危険因子が二つ以上ある方は定期健診をおすすめします。

※検診は保険適用外となります



大山記念病院 消化器外科 中平 伸 医師

超音波内視鏡

(EUS: Endoscopic Ultrasonography)

胃カメラの先端に超音波装置がついたものです。胃カメラと同様に口から挿入します。



【画像1】コンパクト型超音波内視鏡

超音波内視鏡検査とは？

通常の胃カメラでは胃の表面しか見ることができませんが、超音波を用いることにより、隣り合った臓器や胃壁内の観察が可能となります。CTやMRIですい臓や胆道の病気が疑われる場合に、より詳しい情報を得ることが超音波内視鏡検査の主な目的です。すい臓や胆道は胃に非常に近いので、EUSを用い

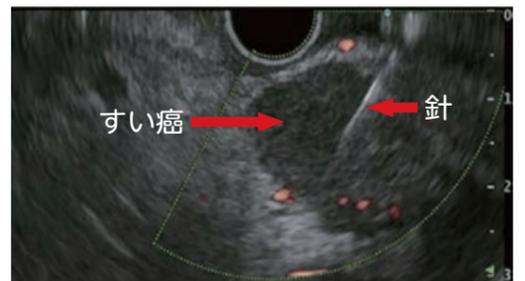
ることにより、小さな病変を見つげることができ、また食道、胃の粘膜の内部構造も見ることができ、例えば胃がんの病変がどのくらい深さまで及んでいるか、また表面には見えない粘膜の下にもぐついているような腫瘍なども調べることができます。



【画像2】

すい臓に小さな水袋(のう胞)と言います。ができていて人はすい臓がんが発生しやすいことが分かっています。したがって脾のう胞を有する患者さんには、できる限り早期にすい臓を

発見するため定期的な画像検査が必要で、また超音波内視鏡検査で腫瘍が特定できれば、その腫瘍を特殊な針で刺すことにより組織診断が可能です。(超音波内視鏡下穿刺吸引法)



【画像3】

早期にすい臓がんを発見できるように、当院ではCTやMRIだけでなく超音波内視鏡を2024年から導入いたしました。



実際の検査の流れ

検査前の準備は通常の胃カメラ検査と同様に朝からの絶食が必要です。(水分は

大丈夫です)検査時間は20分〜30分程度ですが、胃カメラよりやや太いため、しっかりと喉に局所麻酔をして、鎮静剤の点滴を行い、寝ていただく必要があります。(そのため当日の車の運転はできず、送迎が必要となります。)

検査に伴う偶発症の頻度は0.024%です。

検査の費用

通常の胃カメラに超音波分の値段が加えられ、3割負担の方で約4,320円です。(組織検査を行なった場合はその費用が加算されます)



【画像1】オリンパスメディカルシステムズ株式会社提供

【画像3】 <https://www.kansaih.johas.go.jp/blog/26553.html> より引用

検診コラム

Vol.5

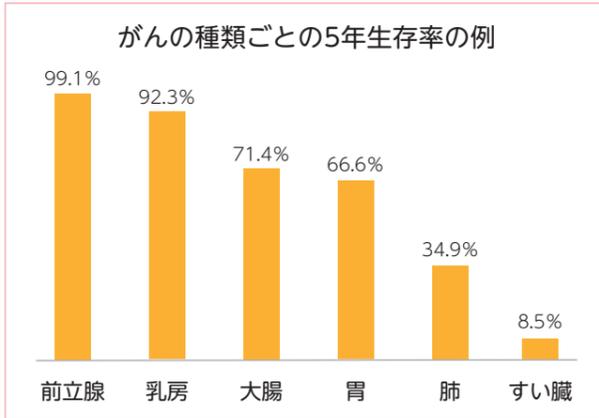


すい臓がん検診のすすめ

●すい臓がんは早期発見が重要

すい臓がんは、がんのなかでも特に死亡率の高いがんです。それは初期には自覚症状がなく、進行して手術が行えない段階になってから発見されるケースが多いためです。

すい臓がんの5年生存率は、ほかのがんと比べて極端に低い数字ですが、「ステージ0」といわれる早期の段階で発見でき治療を受けた場合の5年生存率は高く、完治が期待できる病気でもあります。



国立がん研究センターがん情報サービス 5年相対生存率(2009~2011年)

●すい臓がん早期発見のための検査

すい臓は複数の臓器に囲まれた体の奥まったところにあるので、すい臓がんそのものを発見するのは容易ではありません。

しかし最近になり、高性能が進んだMRI装置における拡散強調画像(水分子の組織内での動きを画像化したもの)が悪性腫瘍の検出に非常に効果的なことから、がんの検出にMRIが使用されるようになってきています。

また、腹部超音波(エコー)検査では、すい臓がんが起こる前段階としてみられる『すい臓の拡張』と『すい臓のう胞の有無』を確認し、すい臓がんの早期発見につなげることができます。

当院のすい臓がん検診は、MRIの拡散強調画像と腹部超音波検査、腫瘍マーカーを併用して、早期のすい臓がん検出率を上げています。

すい臓がんの早期発見、早期治療のため、すい臓がん検診を受けましょう。



# 西脇市内最大のケアプランセンター

【お問い合わせ】  
桜丘ケアプランセンター  
西脇市黒田庄町田高326-1  
☎07955-2515507

## 桜丘ケアプランセンターって どんな事業所？

桜丘ケアプランセンターは、2006年4月に事業を開始しました。開設当初はケアマネジャー1名でのスタートでしたが、2025年4月にはケアマネジャー11名、事務職員1名を擁する、西脇市内最大のケアプランセンターへと成長しました。地域の皆さま、サービス事業所・病院関係の方々に支えられてここまで成長することができました。



また医療機関と連携し、退院後のご自宅での生活も支援しています。さらに、同じフロアに訪問看護の事業所があることも強みです。当事業所には経験豊富な主任ケアマネジャーも多く在籍して、ご本人の自己実現を支えるケアプランの作成に努めています。



## ケアマネジャーの仕事に密着!!

### 1 月初めの業務

請求業務を行います。サービス事業所へ依頼した予定と実績があっているかを確認します。



### 2 中旬の業務

訪問希望のご自宅へ訪問  
担当者会議の開催

◆ケアプランセンターの仕事をご存じですか？  
ケアプランセンターでは、介護に関するさまざまなご相談を受け付けています。ケアマネジャーが、介護保険の利用に関するご相談や代行申請の手続き、ケアプランの作成を行い、ご自宅を訪問してご本人やご家族を支援します。

### ◆利用をお考えの方は

まずはケアマネジャーの事務所(居宅介護支援事業所)へご相談ください。電話でも、直接お越しいただいても大丈夫です。



### ◆希望やお困りごとをお聞かせください

ケアマネジャーがご希望を伺い、サービスの種類や費用についてご案内します。さらに、各サービス提供事業所と連携・調整を行い、ご意向に沿った「ケアプラン」の原案を作成します。

現在利用しているサービス事業所の担当者のご自宅に集まり、サービスの提供状況について報告や相談を行います。



### 3 下旬の業務・次月の準備

- ・次月の予定表作成
  - ・サービス事業所へ予定表を提出
  - ・モニタリング(介護認定の方は毎月訪問)
- ご自宅を訪問し、体調やサービス利用状況を確認します。併せて、次月の予定表を確認していただき、必要に応じてサービス内容の変更などを行います。

## いつでも対応します

初めて介護保険を利用される方のご相談や、現在サービスをご利用中の方が生活状況や体調の変化によってサービス内容の変更・見直しが必要な場合は、早急に訪問し、お話を伺います。介護に関するお困りごとがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。



◆ご希望に沿ったケアプランの決定  
ケアプランの原案をご確認いただき、納得のうえで決定します。その後、決定したケアプランに基づいて必要なサービスを利用していただきます。



## 「地域とともに、あなたと生きる。」の 基本理念を形にする支援

私たちケアマネジャーは、ご本人が住み慣れたご自宅や地域で「自分らしい生活」を続けられるよう、介護保険サービスや社会資源を活用しながら、ケアプランを作成しています。



## 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

## 【インフォームド・コンセントの法的意味】

これは、患者が医師から治療の説明を受け十分理解した上で(インフォームド)、患者自らの自由意思に基づいて医師の行う治療に同意することをいいます(コンセント)。

これを法的に考えると、次のように解されます。患者には、「患者が自らの生命・健康については自ら決めることができる権利」、つまり自己決定権があります。一般的に、医師と患者との関係は、専門家と素人という関係ですので、患者が正しく自己決定権を行使するためには、医師から受ける説明が重要で、かつ必要不可欠となります。この医師の説明は、治療方法の指導に関する説明にとどまらず、患者の自己決定権を保障するための説明までしなければならぬと考えられています。

インフォームド・コンセントにおいては、医師がこのような説明義務を果たすことが、適切な治療を施す義務とともに重要な義務となっています。



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。



# つながる笑顔、地域とともに楽しむ レクリエーション

暮らしに楽しみを

モンファミーユ白川台は、令和4年に開設されたグループホームです。

グループホームは認知症を抱える方々がともに支え合いながら暮らすための場所です。



高齢の方でも無理なく参加できるように工夫しながら、日々の生活に楽しみを感じられるレクリエーションを行なっています。

レクリエーションの開催場所は施設の大きなリビングです。各居室でくつろいでいる方や、家事をされている方々にもお声かけしながら、椅子を並べ、会場を整えていきます。開催時間は、昼食後のゆったりしたひととき。

そうですね、おやつ時間の少し前くらいでしょうか。

最初はあまり気乗りしない方もいらつしゃいますが、「まあ、そうおっしゃらずに…」とお誘いすると、いつの間にか楽しんで参加されています。そのなかでも特に人気なのは、歌と体操です。



## 地域を意識したレクリエーションを

昭和歌謡や童謡を織り交ぜながら、地域にお住まいの音楽の先生をお招きし、生演奏をバックにみなさん元氣よく歌われます。また、地域のボランティアの方々にもご協力いただき、みんなで楽しめる体操も根強い人気があります。



地域の方々をお招きし、誰もが楽しめる歌や体操を通じて、いつの間にか自然と身体を動かしている。そうして生まれる交流が、笑顔あふれる時間をつくっています。

# 癒しと活力を届けるアニマルセラピー

さんなん桜の里は正峰会グループで最初に開設された介護老人保健施設で、今年で26年目を迎えます。

介護老人保健施設は、在宅復帰をめざしてリハビリを行う施設です。思うように動けない高齢者にとって、リハビリはつらいものになります。また、慣れない環境で大きなストレスを抱えることもあります。そこで、機能回復や精神面のリフレッシュを促すレクリエーションを積極的にこなしています。

なかでもアニマルセラピーは、見たり触れたりすることで、脳内伝達物質のドーパミンや「幸せのホルモン」オキシトシンの分泌が促され、心が癒されることが明らかになっています。また、血圧の安定や発語の増加、表情が豊かになるなどの効果もあります。

## 「ヤギさんの日」

家畜としてヤギを飼育されていた方も多く、高齢者にとってなじみの深い動物です。餌をあげたり、写真撮影をしたり、昔を思い出し懐かしい気持ちになりました。



▲餌のニンジンを手渡しされています

## 「わんちゃんの日」

お客さまが輪になり、順番に抱っこをしたり、頭をなでたりしてふれあいました。膝の上で眠る犬を見て離れたいお客さまや、飼っていた犬を思い出して普段より会話が弾む方も多く、テイルームは活気に満ちあふれていました。普段あまり動かせないお客さまも、愛らしい犬に触れようと自分から手をのびされ、そのセラピー効果に職員も驚きました。



▲ふわふわの毛並みに触れて自然と笑顔がこぼれます

## 「お問い合わせ」

さんなん桜の里  
丹波市山南町野坂211-5  
☎0795-70-5700

## 「お問い合わせ」

モンファミーユ白川台  
神戸市須磨区白川台3丁目38-2  
☎078-794-8010



茶穀米手巻き寿司御膳 1,800円(税込)  
8種のおかずとミニデザート、茶わん蒸し、  
お汁がセット。



## うまいもん探訪

vol. 44 日本茶カフェ Ittoki



▲店主の清水さんご夫妻

和の趣が漂う店内に広がる、日本茶のやさしい香り。100年以上の歴史がある「きはら呉服店」の一角に昨年オープンしたこの場所は、伝統と新たな挑戦が融合する日本茶カフェです。店主は着物で接客し、現代に合った形でその魅力を伝え、日常のなかで和装を楽しむきっかけも提供しています。



ランチの手巻き寿司御膳には、日本茶インストラクターの資格をもつご主人が数年かけて開発したオリジナルの「茶穀米」の酢飯を使用。茶葉と雑穀米をブレンドし、ほんのり香る日本茶の風味が中に包む具材を引き立てます。

手巻き寿司の具材は8種類で、かわいらしい器に

一品ずつ盛り付けられた彩りが見た目でも十分に楽しめます。各具材は丁寧に仕込まれていて、そのままでも素材の旨みを感じられます。



▲茶穀米はカテキンやビタミンなどお茶の栄養を丸ごと含んだ栄養価の高さも魅力。



▲具材は手巻きにしても、そのままでも◎楽しみ方は自由。

厳選した茶葉で淹れる日本茶は、種類や抽出時間にもこだわり、急須で丁寧に注ぐことで旨みを存分に引き出します。さらに五平餅や茶葉入り焼き餅、白玉パフェなど、日本茶と相性の良い甘味メニューも充実しています。

店主は「この場所を通じて、より多くの人に日本茶と着物の奥深さを伝えたい」という強い思いをお持ちです。今後はお茶入れ教室なども開催し、地域の方々はもちろん、遠方や海外から訪れる方々にも和の文化に触れてもらえる場をめざしています。カフェを通じて呉服店の歴史を繋ぐ、この特別な空間で、心安らぐひとときを過ごしてみたいかがでしょうか。



## 素敵なお人 interview

多可町加美区でゲストハウス「指月庵」を夫婦で運営し、武道教室などを開くベルギー出身のセップさんと、美術家であり30年間の海外経験をもつ要子さんにお話を伺いました。



### 多可町でゲストハウスを始めたきっかけを教えてください。

海外在住中に日本を旅行していたときに、ふと武家屋敷を改装したゲストハウスに外国人旅行客が集まっているという新聞記事を目にしました。「日本でも面白いことが起きているな」と興味をもち、そのうち移住しようと考えようになりました。

日本各地で古民家を探すなかで多可町を選んだのは、人の温かさを受け継がれる歴史に惹かれたからです。この地には古くからの建物や文化が多く残り、私たちが7代目となるこの家もそのなかのひとつでした。

美しい山々や清らかな水に恵まれ、自然と伝統を大切にこの地はまさに「日本の原点」のような場所。その魅力に惹かれ、当時暮らしていたインドから移住し、人々が集えるゲストハウスを始めました。



▲宿泊者が集うダイニング



▲リビングの一角にある要子さんのアトリエ

### 移住して苦労されたことを教えてください。

正直、あまり苦労と覚えることはありませんね。例えば、雪が降ると不便だとか、野生動物がいると危険だとか考える方もいるかもしれませんが、でも私たちにあって、雪景色はひととき美しいものですし、「熊とこんなに近くで共に生きているなんて、実に面白い暮らしだな」と思います。

### 大事にされていることは何ですか？

この地域の素晴らしさや、日本の伝統文化の美しさをもっと多くの人に伝えることです。例えば、家の中の大きな梁や柱、幾重にも積まれた庭の石垣などは、今では作ろうと思ってもなかなか再現できません。でも、

住んでいる人は意外とその価値に気づいていないことが多いんです。私たちには「宝の山」のように見えますが(笑)。だからこそ、ゲストハウスに宿泊する方や友人たちに、そうした魅力を伝えていきたいですね。

実は、この素晴らしい環境に共鳴した弓道の弟子が、スペインからこの近所に移住することになりました。また、埼玉県に住む家族も移住を予定していて、どちらも空き家となっていた古民家を改装する計画です。

伝統工法で建てられた日本家屋は、たとえ木が一部朽ちても、そこだけを取り除き、釘を使わずに新しい木材をはめ込めば修復が可能です。そうして丁寧に修理すれば、何代にもわたって住み続けることができる。それこそが、日本の伝統技術の素晴らしい点だと思います。



### 今後の活動について教えてください。

今、この地域の仲間十数人と協力し、栗や梅などの果樹園づくりを進めています。鹿などの野生動物から守る工夫は必要ですが、収穫が今から楽しみです。こうした新しい取り組みに共感して、多くの方がこの地に魅力を感じてくれると嬉しいです。

## 日本茶カフェ Ittoki

〒679-1211 兵庫県多可郡多可町加美区寺内2  
【営業時間】 11:30~17:00(ランチL.O.13:30)  
※ランチは限定20食のため要予約  
【定休日】 日曜日、木曜日 【TEL】 0795-35-0062  
【Instagram】 @ittoki\_hyogo



▲Instagram



▲ホームページ



古民家ゲストハウス 指月庵

兵庫県多可郡多可町  
加美区轟393-1

ホームページ▶



★ カフェ クルドット 卵かけご飯定食始めました ★

多可町加美鶏の新鮮たまごと、おいしいお醤油で有名な足立醸造さんのかけ醤油を使用しています。シンプルながらも奥深い味わいをお楽しみください。

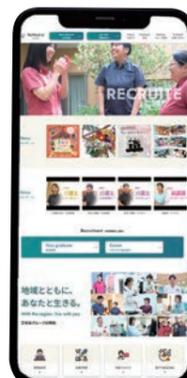


【住所】〒679-0321  
兵庫県西脇市黒田庄町田高316  
ハーベストコート桜丘3号館 1階  
【電話番号】0795-28-5181

卵は3個セット  
でご提供♪



卵かけご飯定食 ¥700 (税込)



採用Webサイトが  
リニューアルしました!

「どんな職場なんだろう?」「実際の雰囲気は?」そんな疑問に答える新しいコンテンツも掲載しています。

- 写真が豊富で、職場の雰囲気が分かる
- 先輩インタビューでリアルな声をチェック
- 気になる職種も探しやすい

下のQRコードをスマートフォンで読み取ってチェックしてみてくださいね!



第5回 黒田庄  
ふれあい  
マルシェ

5.18(日) 10:00~14:00

【場所】キリン堂黒田庄店隣の駐車場(ゆめふぁーむ)  
今回も近隣のお店のご協力のもと、バラエティ豊かな店舗が勢ぞろい!おいしいグルメ、こだわりの雑貨、新鮮な野菜など、魅力あふれる商品が並ぶ予定です。ご家族やご友人と一緒に、ぜひ黒田庄に遊びに来てください!



主催:正峰会グループ 地域のこし推進室

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

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 2025年7月10日(木) ※消印有効

前回の答え... 19



◆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

とうもろこしと  
アスパラごはん



栄養価(1人分あたり)

エネルギー 204.8kcal たんぱく質 6.9g  
脂質 1.8g 炭水化物 43.3g 塩分 1.8g

❖ 材料(4人分)

- 米 ..... 2合
- とうもろこし ..... 1本(コーン缶なら1缶)
- アスパラガス ..... 3~4本(1束)
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1
- 顆粒だし ..... 小さじ1/2 (お好みで)
- バター ..... 少々
- ブラックペッパー ..... 少々

💡 ミニ知識

アスパラガスは、炊き上がった後に混ぜることで色が鮮やかになり、しゃきしゃきとした食感を楽しめます。またビタミンA・E、ビタミンB群、葉酸などのビタミンを豊富に含んでいます。とうもろこしは、ビタミンや食物繊維、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルをバランスよく含む栄養豊富な食材です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期にぴったりです。

作り方

- 米2合を研ぐ。とうもろこしは皮をむき、半分に切って実を外す(芯は取っておく)。
- アスパラガスは1~2cm幅の斜め切りにする。
- 米を炊飯器に入れ、しょうゆ・塩・顆粒だしを加えて混ぜ、2合の目盛りのところまで水を入れる。
- 米の上に、とうもろこしの芯(だしが出るので一緒に入れる)と実をのせ、通常炊飯する。
- 炊き上がったたらとうもろこしの芯を取り除き、アスパラガスを混ぜ込む。10分蒸らしてできあがり。お好みにバターとブラックペッパーを振りかける。



管理栄養士  
吉仲美萌さん

第1弾

セルフケアシリーズ

\* 肩の体操 \*

肩が痛かったり凝ったりすると、肩関節の動きが悪くなり、日常生活に支障を来すこともあります。予防するために、肩の体操を継続していきましょう!  
※痛みの出ない範囲でゆっくりと行ってください。1日2~3回セットが目安です。



1 ストレッチ(30秒)

片側の腕を胸の方に伸ばす。反対側の手で、伸ばしてる側の肘を抱え込み、肩の方に引き寄せましょう。



2 肩甲骨を寄せる(10回)

ばんざいの状態から左右の肩甲骨を真真中に5秒間引き寄せゆっくりと元に戻します。これを10回行います。



3 ペットボトルの体操

- 息を吐きながらゆっくりと肩の高さまで腕を上げて、息を吐きながら元に戻します。
  - 同じように息を吸いながらゆっくりと肩の高さまで腕を横に開いて、息を吸いながら元に戻します。
- ①と②をそれぞれ10回ずつ行います。  
※反動を使わないように肩に力を入れてゆっくりと行いましょう。

