

ふれあい



特集

1

ピロリ菌
気にしたことはありますか？

2

食べ物を詰まらせたときの対処法
骨折疑いの病院までの対処法



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 (予約) 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 角田 誠 (第2-3-4-5)	関谷 純一 角田 誠 (第2-3-4-5)	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
呼吸器内科			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(第1) 岡 真也(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)		下村 隆敏 (第1-3-5/予約)	照喜納 光信 井上 亜美	井上 亜美	照喜納 光信(予約) 中西 優斗(第1-3-5) 廣岡 淳(第2-4) 宮本 裕史(第2-4/背椎外来)
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	宮崎 稜介	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	
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		角田 誠 (第2-3-4-5) 14:00~17:00	角田 誠 (第2-3-4-5) 14:00~17:00	角田 誠 (第2-3-4-5) 14:00~17:00	関谷 純一 (予約/バスメーカ-外来) 角田 誠 (第2-3-4-5) 14:00~17:00	角田 誠 (第2-3-4-5) 14:00~17:00	高取 健人
漢方外来 14:00~16:00		高屋 豊 (第2-3-4-5)				高屋 豊 (第2-3-4-5)	
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				高屋 豊	大搦 泰一郎		
糖尿病内科 14:00~16:00							
整形外科		担当医 14:00~17:00	廣岡 淳 (第2-4) 14:00~17:00	石本 勝彦 (第1-3-5/予約) 15:30~18:00	表 一岐 14:00~17:00	井上 亜美 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	宮崎 稜介	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			廣岡 淳 (第2-4)		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		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、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>

あけましておめでとうございます

正峰会グループ 大山 正

今年もお健やかに穏やかに平和で幸多き一年となりますよう、心から祈りたいと存じます。
とは言うものの、気候や天災、政治、世界平和、経済問題など、本当にいろいろありました。また新型コロナウイルス感染症も、いまだ猛威をふるうなど予断を許しません。

いつも新年には今年こそ、と意気込むのですが、起きてくる事象に振り回されることが多く、悔しい気持ちになります。

私的なことですが、102歳で超パワフル、元気だった私の父は昨夏より介護を受けるようになり、自然の摂理、当たり前のことと思いつつも、弱っていくその姿に落ち込み気を揉むことが多くなりました。

でもいいこともあります。私の後に続く人たちの成長です。法人の後継者、法人の職員の頑張りは何より嬉しいことです。世代交代が進んでいます。

そしてまた昨年より「地域のこし」の一環として“健康ふれあいフェスタ”以外に「黒田庄ふれあいマルシェ」の開催で、地域の繋がりを実感しています。ご協力いただいている地域の皆様方には厚くお礼を申し上げます。

きっとまだまだ素敵な楽しい未来が待っているはず…と、この一年の歩みを進めます。
何卒よろしく願いいたします。



Contents Vol.99



大山正からのメッセージ

特集 1 Special Feature.1

ピロリ菌気にしたことはありますか？

特集 2 Special Feature.2

食べ物を詰まらせたときの対処法
骨折疑いの病院までの対処法

神戸

食事×レクリエーションで心も体も踊りだす

丹波

生涯現役、いつまでも楽しく役割のある日常を

西脇

笑顔と活力あふれるアクティビティ

素敵な人インタビュー

大西 恵美さん

うまいもん探訪

発酵まかないカフェ 小鼓御里

おいしい健康レシピ

蓮根まんじゅう

2

3

5

7

9

10

11

12

13



今月の表紙

梅(岐阜県岐阜市 梅林公園)

冬の寒さが残るなか、早春の空にほのかな香りを届ける梅の花。
いち早く春の訪れを告げるその姿に、力強さと美しさを感じながら、
心を和ませたいですね。



大山記念病院 消化器内科 河原 史歩

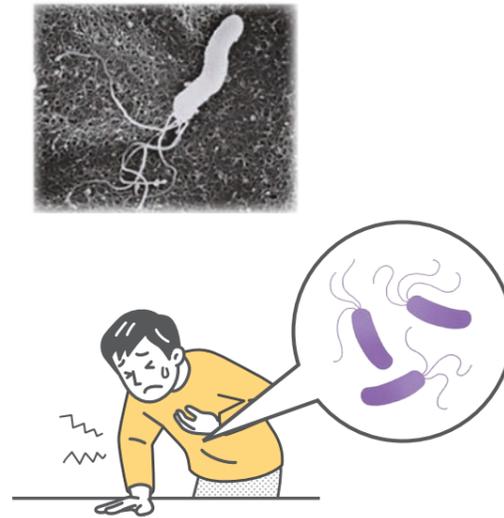
いつどこから感染するの？

ピロリ菌への感染のほとんどは免疫力がまだ弱い幼少期に起こり、除菌しない限り生涯にわたって感染が持続します。大人になつてからのピロリ菌感染は稀であり、一時的に感染して急性胃炎を起こすことはあつても、そのまま感染が持続することは少ないとされています。

ピロリ菌はもともと土壌にいる細菌であり、感染経路には環境からの感染(河川・井戸水・上下水道など)と家庭内感染が考えられています。現代の日本では上下水道が整備されているため水からの感染は稀です。箸やスプーンなどの食器を共用したり、キスや食事を口移ししたりといった行為での、大人から子どもへの家庭内感染が主流といわれています。



ピロリ菌とは
ピロリ菌は胃に棲みつく細菌で、正式名称はヘリコバクター・ピロリといえます。ピロリ菌は胃の内壁に炎症を起こし、胃の粘膜が薄くやせてしまう「萎縮性胃炎」という状態を引き起こします。また、慢性的に胃炎が起こっている状態が続くと胃がんを発症しやすくなります。ピロリ菌に感染している人は、未感染の人と比べて胃がんのリスクは15倍と言われています。年齢や全身状態などにもよりますが、基本的にはピロリ菌に感染している方は全員が除菌治療の対象となります。



ピロリ菌の検査

1 血液または尿中抗体検査

体にピロリ菌に対する抗体があるかを調べる検査です。除菌が成功した後も抗体は残るため、体内からピロリ菌がいなくなった後も陽性が続くこともあります。

2 尿素呼気試験

検査薬を飲む前後の息を採取する検査です。簡単かつ最も精度の高い検査ですが、内服している薬によっては正しい結果にならない場合があります。



3 便中抗原検査

便中のピロリ菌を調べる検査です。尿素呼気試験に次いで精度の高い検査です。

4 内視鏡(胃カメラ)を使う検査

胃の組織の一部を採取する検査です。



ピロリ菌の除菌治療

3種類の薬を1週間内服した後、4週間以上あけて除菌ができていないかの検査を行います。1回目で成功していなかった場合は、別の薬に変えてまた1週間薬を内服します。除菌の成功率は1回目で70~90%、2回目では80~90%と言われています。



当院では、胃カメラでピロリ菌感染が疑われた場合に保険適応で検査できるほか、人間ドックのオプションでもピロリ菌の血液検査が可能です。ピロリ菌は早期に除菌するほど胃がんの予防効果は高くなるため、ぜひ一度ピロリ菌検査をご検討ください。

また、ピロリ菌の除菌治療に成功した場合は胃がんのリスクは3分の1に下がりますが、ピロリ菌に感染したことのない健康な胃の人と比べるとリスクは高めです。除菌後も定期的な胃がん検診(特に胃カメラでのフォローをおすすめします)を継続してください。



■ 消化器内科

(1月1日現在)

	日	月	火	水	木	金	土
午前診	—	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
夜間診	—	高取 健人	河原 史歩	—	—	—	—

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

食べ物や詰まらせたときの対処法 骨折疑いの病院までの対処法

大山記念病院
看護部

気道異物による窒息とは

気道異物とは、通常咽頭・喉頭から気管支までの異物のことで、気道に食べ物などが詰まることにより息ができなくなることを窒息といいます。嚥下反射や咳嗽反射などが低下している高齢者や反射が未熟な小児に生じやすいです。

窒息の発見

適切な対処の第一歩は、まず窒息に気付くことです。顔色が悪い、声が出せない、息ができないなどがあれば窒息しているかも知れません。また気道異物により窒息を起こすと、親指と人差し指で喉をつかむ仕草をすることがあり、これを「チョークサイン」(図1)と呼びます。この仕草をみたらすぐに異物除去の行動を行なってください。



ステップ1 咳を促す

激しく咳を促すと、しばしば気道に詰まっていたものが吐き出されることがあります。自発的に強い咳をしている場合は、咳や呼吸

努力を妨げないことが大切です。強く咳こんでいる場合は、そのまま咳を続けてもらいます。正常に話すことができても、しばらくは強く咳こむこともありえます。

※注意点：指による異物のかき出しは、異物をさらに奥に押し込み、気道の閉塞を悪化させることがあるので勧められません。掃除機での異物除去も口腔内を傷つけるリスクのほか、衛生上良くないため勧められません。

ステップ2 背部叩打法と腹部突き上げ法

ものを詰まらせた人の後ろから、手のひらの基部で、左右の肩甲骨の間あたりを力強く何度も叩きます。(図2)



腹部突き上げ法(ハイムリック法)

- ①患者の後ろに回り、ウエスト付近に手を回します。
- ②一方の手で「へそ」の位置を確認します。
- ③もう一方の手で握りこぶしを作って、親指側を、患者の「へそ」の上方で、みぞおちより十分下方に当てます。
- ④「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、

すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。(図3)



ステップ3 意識がなくなった場合

傷病者がぐったりして意識がなくなった場合、心停止に対する心肺蘇生の手順を開始します。救助者が一人の場合は119番通報を行い、心肺蘇生を開始します。救助者が2人以上の場合はAEDの手配を行います。

番外編 乳児の異物除去法

- ①乳児には、腹部突き上げ法は行いません。背部叩打法のみを行います。救助者の片腕に乳児をうつぶせに乗せ、手のひらで乳児の頸を支えつつ、頭を体より低く保ちます。
- ②もう一方の手のひらの基部で、背中の中を強く繰り返したたきます。(図4)



気道異物に対する予防ポイント

- *餅や肉等は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
- *食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておきましょう。
- *正しく入れ歯が装着されているか確認しましょう。
- *ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう。
- *高齢者が食事をする際は、食事の様子を見守りましょう。

骨折の疑いの病院までの対処法

もしかしたら骨折したかも…。そんなとき、応急手当をしていると安心です。

応急処置1 冷やす

氷を入れた袋(氷のう)などで冷やします。氷のうをあてるときは、凍傷を防ぐためタオルなどでくるみ、直接あてないようにしましょう。



応急処置2 心臓より上に挙げて安静を保つ

できるだけ腫れを抑えるために、可能なら骨折部を心臓より上に挙げます。また、腫れの増大を防ぐために安静を保ちましょう。



応急処置3 添え木になるものをあて、包帯や布で固定する

添え木で固定することにより、骨折部の安静を保つことができます。添え木を骨折部にきつくしぼりすぎないように注意しましょう。(きつくしぼりすぎると、血流を妨げる危険があります)



応急処置4 肩、肘、腕の場合は三角巾で支える

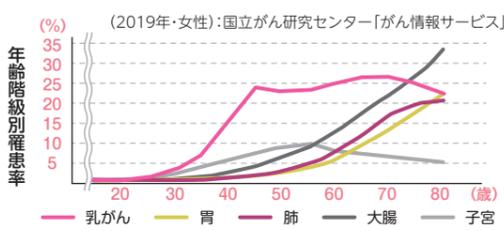
スカーフなど適当な大きさの布を三角巾の代用とし、腕をつつて支えます。このような処置をしたあと、なるべく早く整形外科を受診するか、救急車を呼びましょう。

番外編 開放骨折

傷があつてそこから折れた骨が見えるような場合(開放骨折)や、高所からの落下などで大きな骨折損傷が予想される場合、命が危ぶまれる場合はすぐに救急車を呼び、専門的な骨折治療が行える病院に運びます。とくに開放骨折は、受傷後8時間が治療のゴールデンアワーといわれ、遅くなると化膿する危険性が高まりますので、一刻も早く病院に運ぶことが求められます。



乳がん検診のすすめ



検診コラム Vol.4

9人に1人が乳がんになる時代

乳がんは、日本人女性の中で最も多いがんになっており、今や9人に1人が乳がんになる時代です。30歳代から増え始め、40～60歳代が罹患のピークです。その他のがんと比較して若い世代に多いのが特徴で、男性でも稀にかかることがあります。

従って、40歳以上の女性は2年に1度の検診受診が推奨されています。マンモグラフィは乳がん死亡率低減効果が国際的に証明されている唯一の検査方法です。乳房専用のX線検査装置のことで、しこりの影や石灰化を写し出し、早期の乳がんも発見できる優れたものです。当院ではマンモグラフィ認定資格を持った女性技師が検査を行なっていますので、安心して受診していただけます。

また、心臓ペースメーカー装着の方などは、エコー(超音波)検査での検診が可能です。お気軽にお問い合わせください。

早期発見で生存率 90%以上

乳がんは早期に発見できれば治るがんです。早期発見・早期治療のために、乳がん検診を受けましょう。

食事×レクリエーションで心も体も踊りだす

「お問い合わせ」
フローラルヴィラ兵庫
神戸市兵庫区塚本通3丁目1-7
☎078-575-0561

フローラルヴィラ兵庫では入所、リハビリ、栄養、事務など施設全体で連携し、食事とレクリエーションを組み合わせた企画を実施しています。職員の趣味や特技、発想力を最大限に活かした、多彩なイベントを実施しているのも当施設の特徴です。



食事×異国文化
とある日のレクリエーションでは、ボランティア団体にフラダンスを披露していただきました。初めは見ているだけでしたが、気づけばお客さまや職員も加わり、一緒に踊って楽しみました。
フラダンスの後は、栄養課がハワイのローカルフード「ロコモコ」を昼食に提供しました。あまり馴染みがないかもしれませんが、全館放送で料理の解説も行うと、みなさん興味津々で召し上がっていました。



「ハンバーグ定食みたいで美味しい！」
「フラダンスの後にハワイの料理なんて贅沢やわぁ」との感想をいただきました。

ハワイ料理が好評だったことから、別の日にはベトナム料理を提供しました。フォーなどの香り豊かな異国の味を楽しみました。



ベトナム国籍の職員と相談しながら、本場のメニューに仕上げました。

食事×家庭菜園
夏にはお客さまからゴーヤの苗をご提供いただき、家庭菜園が趣味のお客さまや農家出身

のお客さまと、リハビリ職員が協力して植え付けや毎日の水やりを行いました。



「今日の水やりはないの？」とお客さまからお声がけいただくようになり、日常の楽しみの一ひとつに。

来年は水やりや収穫のほか、お客さまと一緒に調理レクリエーションも企画したいと考えています。

食事×誕生日会

お誕生日会では、歌の指導や舞台俳優の経験をもつお客さまが歌を披露してくださいました。みんなで歌や会話を楽しみながらお祝いし、いつもの食事も特別なひとときになりました。



CDは自主制作しました♪



50床というアットホームな施設ならではの雰囲気大切に、今後も施設全体で楽しめる企画を実施していきたいと考えています。

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

【限定承認とは】

限定承認は、相続する債務が相続する資産(預貯金、不動産、有価証券など)よりも多いと思われるときに活用される制度です。限定承認をすると、亡くなった人(被相続人)の債務は被相続人の資産から弁済することになりませんが、その結果、被相続人の債務が残ったとしても、相続人が弁済する必要はありません。仮に、被相続人の債務がすべて弁済され、被相続人の財産が残っておれば、相続できることになります。



しかし、限定承認するためには、被相続人が亡くなったことを相続人が知ってから3か月以内に家庭裁判所へ届け出なければなりません。また、相続人が複数いる時は、全員が限定承認の届出をしないと限定承認の効力が発生しませんので、これらの点に注意すべきです。

その他にも、限定承認の届出をしたとしても、その前後で被相続人の資産を処分などすると、その処分をした者には限定承認の効力が発生しませんので、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。

笑顔と活力あふれるアクティビティ



風船バレー

風船を落とさないようにネットの向こうへパスするゲームです。座ったままでも楽しく上半身を使い集中力を高めます。



デイサービスさわらび庵では、身体機能の低下を防ぎながらお客さまが楽しく体を動かせるよう、さまざまなアクティビティを提供しています。



コーラス

ピアノに合わせて懐かしい曲や明るい曲を大きな声で歌うことで心肺機能の維持やリラックス効果もあります。



スイーツ作り



お菓子作りは自然と手先の運動に繋がります。複数の作業を行うことで脳を活性化させる効果が期待できます。

アクティビティの時間はいつも威勢の良いかけ声と笑い声であふれ、職員も心から楽しんでます。これからも人とふれあい、一緒に体を動かせる新しいアクティビティを取り入れ、お客さまの心身の活性化や自立支援に取り組んでいきます。

笑う門には福来る♪



▲お客さまが作成されただるまの貼り絵

丹 波

生涯現役 ~いつまでも楽しく役割のある日常を~

メディケア柏原デイサービスセンターは認知症専門のデイサービスです。認知症の方が安心して楽しく、イキイキと過ごしていただけるよう、お手伝いをさせていただいています。

▶ 認知症予防の取り組み

日常的に「考える・動く・楽しむ」を意識した活動を行なっています。これらは身体機能の維持・向上と、脳活性に大きく影響し認知症の進行予防に繋がります。



「自分のことは自分で」と活動的に過ごされています

考 える

仕事に着目した活動です。役割を持ってイキイキと取り組まれています。お客さまにとって、仕事であり楽しみである活動です。



▲食事の準備や片づけ、帰る前の掃除など一緒に行います

動 く

お天気の良い日は、朝夕の屋外への散歩や体操教室、スポーツレクリエーションを行います。

楽 しむ

毎月10回以上のイベントを行なっています。季節の外出やボランティア行事、豪華なランチ作りやおやつ作りなど、五感をフルに使って楽しんでいます。



▲散歩や体操、スポーツでもしっかり運動します



▲手打ちうどんや海鮮丼、スタンドグラスクッキーを作りました

認知症になっても、周りの支援でできることはたくさんあります。ぜひ、生涯現役で過ごすためのお手伝いができれば嬉しいです。随時、見学をお受けしていますので、お気軽にお問い合わせください。



Instagramもぜひご覧ください♪

【お問い合わせ】メディケア柏原デイサービスセンター
兵庫県丹波市柏原町柏原1436-1
☎ 0795-72-3325



「お問い合わせ」
「オンベリ」
西脇市上比延町1422-14
☎ 0795-2510050



木柀せいの発酵まかない～丹波地鶏の木柀せいの～ 2,750円
酒粕パーマカウチ、小鉢3品、さつまいも麴プリン、自家製味噌玉の味噌汁がセット

素敵なお人☆ interview

西脇市で子ども食堂の運営や、経済的な問題・家庭内の悩みを抱える方々への支援を行なっているNPO法人おむすびの代表 大西恵美さんにお話を伺いました。



子ども食堂を始めたきっかけを教えてください。

数年前、知人から「登校が困難な子どもたちが集まる広場がある」と聞き、ボランティアに参加しました。そこには予想を超える数の子どもたちが集まっていて、衝撃を受けました。都会だけの問題かと思っていたのですが、地元でも同じような状況があることを知りました。

そこでおむすびを振る舞うと、みんな喜んで食べてくれたのです。この経験をきっかけに、もっと本格的に支援しなければと感じ、2022年にNPO法人おむすびを立ち上げました。



▲調理を手伝う西脇北高校ボランティア部のみなさん

余った野菜を分けてもらったりと、限られた予算のなかでさまざまな工夫をしています。

どのようなことに苦労されましたか。

以前、ボロボロの服や靴、汚れたぬいぐるみが段ボールいっぱい詰めて届いたことがありました。支援のお気持ちはありがたいのですが、子どもたちが本当に必要としている物資を理解していただくことの難しさに直面しました。

使えないものや要らなくなったものではなく、心のこもった物資を届けるという意識を広めることが課題だと感じています。

大西さんの原動力を教えてください。

実は、私自身が持病を抱えたことで、誰かの役に立ちたいという思いが強くなりました。どうせなら残された時間を奉仕活動に使って、人々の生活に少しでもプラスの影響を与えたいという気持ちが、私の原動力になっています。

大切にされていることを教えてください。

育ち盛りの子どもたちに栄養バランスの取れた食事を提供するため、できるだけ良質な食材を選ぶように心がけています。八百屋さんや魚屋さんに直接交渉してお得な食材を手に入れたり、畑をしている知人から



▲取材日に用意された鮭のホイル焼き定食20食はすべて配布完了

今後の活動について教えてください。

まだまだ先の未来の夢ですが、知り合いのハンディキャップをもつ子どもたちと一緒に無農薬の野菜を栽培して、子ども食堂の料理に使いたいのです。そして、大人になった彼らと調理場に並んで立つことができたら嬉しいですね。

この子ども食堂が、誰にとっても「安心できる居場所」であり続けるように、これからも細く長く活動を続けていきたいと思っています。



▲支援物資のお菓子を大喜び

うまいもん探訪

vol. 43 発酵まかないカフェ
こつみおんり 小鼓御里



は使用せずに発酵の力で甘味を表現しているというから驚きです。さらに、酒造りに使用している軟水の井戸水を使用し、丹波焼の器が料理の魅力を一層引き立てています。



◀清酒酵母の酒粕ピザ1,980円
清酒酵母で発酵させた米粉生地のもちもち食感が楽しめる、新感覚のピザ。甘酒でコクを加えたトマトソースの香りと酒粕のやさしい風味がふわりと広がる。



▲日本酒の醸造で使用していた木桶をベンチとして再利用



また酒蔵見学や発酵食品の魅力を体験できるワークショップも開催しています。

「ここを拠点に、丹波の魅力を発信していくことが、地域の活力になる」—そんな思いが込められた、歴史が息づく空間で、発酵の力を存分に味わってみてください。



▲客室も併設されているので、心ゆくまで日本酒を楽しむのもおすすめ ※1日1組限定・要予約



豊かな自然に囲まれた丹波市市島町にある「発酵まかないカフェ小鼓御里」。1849年創業の老舗酒蔵、西山酒造場が運営するこのカフェは、早朝から深夜まで酒造りにいそむ蔵人の健康を思っ始めた“まかない”から発展しました。

日本酒造りで培われた発酵技術を生かした食事が楽しめるほか、酒造りや文化、芸術に触れられる場所として、2024年8月のオープン以来、県内外から多くのお客さんが訪れています。



◀酒造りで使用されていた道具や発酵をイメージした芸術作品が調和する店内



人気メニューは「木柀せいの発酵まかない」。地元の新鮮な有機野菜を丁寧に蒸し上げることで、素材本来の風味に木の香りがそっと加わります。味噌や醤油、甘酒などの発酵食品をふんだんに取り入れ、白砂糖

発酵まかないカフェ 小鼓御里

〒669-4302 兵庫県丹波市市島町中竹田 1171
【営業時間】 ランチタイム11:00～14:00(L.O.13:30)
カフェタイム14:00～16:00(L.O.15:30)
【定休日】 火曜日 【電話】 0795-86-0331 【Instagram】 kotsuzmi
◀かつての酒蔵を改修した酒・発酵・芸術の複合施設「鼓傳」。



子ども食堂の開催情報は
Instagramをご確認ください



NPO 法人おむすび 代表 大西恵美さん

Instagram @nisiwaki.omusubi TEL:090-2018-6135



Topics



受診の際はマイナンバーカードをご利用ください

● より良い医療が可能に!

ご本人の同意があれば、初めての医療機関でも特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医療従事者と共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。

● 高額療養費の手続きが簡単に!

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

● 切り替えがスムーズに!

就職・転職や引越しのときに手続きが不要になり、健康保険証としてずっと使うことができます。



窓口のカードリーダーでマイナンバーカードを読み取ると保険証確認ができます。

第4回 黒田庄 ふれあい マルシェ
1.19(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)

毎回ご盛況いただいているふれあいマルシェの第4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たくさんの店舗が出店予定です。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

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

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

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。
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 2025年4月10日(木) ※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

蓮根まんじゅう

栄養価(1人分あたり)
カロリー 113kcal たんぱく質 5.2g
脂質 0.3g 炭水化物 22.1g 塩分 1.3g

❖ 材料(2人前)

- れんこん 125g
- 長芋 50g
- むきえび 30g
- 塩 ひとつまみ(1g)
- 片栗粉 大さじ1.5(13.5g)
- 出汁 120ml
- みりん 小さじ1(6g)
- 薄口醤油 小さじ1(6g)
- 生姜(すりおろす) 少々
- ぶなしめじ(石づきを取る) 30g
- 人参(型取りする) 10g
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・葉ねぎ 少々
- ・白ねぎ 少々



- れんこんの皮をむき、酢水(分量外)につける。1/4をすりおろし、残りは粗めのみじん切りにする。長芋は皮をむき、すりおろす。
- むきえびは背わたを取り、1cm程度に切る。
- ボウルに①・②、塩、片栗粉を加えて混ぜ、ラップに半量ずつのせて巾着のように輪ゴムでくる。耐熱皿に乗せて電子レンジ(600w)で2分程度加熱する。
- 鍋に○の材料を加え、煮立ったら火を止める。水溶き片栗粉を加えてよく混ぜてから再び火にかけ、とろみをつける。
- 器に③を盛り付けて④のあんをかけ、お好みでねぎなどをのせる。



💡 ミニ知識

れんこんのみじん切りに加えることで、もちもちとした食感の中にシャキッとした歯ごたえが生まれ、生姜あんがかかることで体を温めてくれる一品になっています。蓮根まんじゅうは揚げてもおいしくお召し上がりいただけます。れんこんには加熱しても壊れにくいビタミンCやカリウム、食物繊維などが含まれており、風邪予防や年末年始で疲れた胃腸の調子を整える効果も期待できます。



管理栄養士 井上奈緒さん

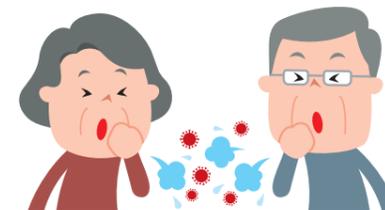
第4弾

症状セルフチェックシリーズ COPD編



COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、長期間の喫煙などが原因で起きる病気です。気管支が炎症を起こしたり、肺泡が破壊されたりすることで肺の機能が低下し、咳や痰が増え、息苦しさが続きます。吐く息の量などを測る専用の機器(スパイロメーター)で検査することで呼吸機能やCOPDの可能性を調べます。

- ☑ タバコを長期間吸っていた、もしくは吸っている
- ☑ 1日に何度も咳が出る
- ☑ 階段などですぐに息切れがする
- ☑ 呼吸するとゼイゼイやヒューヒューといった音が出る
- ☑ 黄色や粘り気のある痰が出る



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。