

ふれあい

特集

1 頸椎疾患について

2 自分で爪切りができず困っていませんか？



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 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 (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 | 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~ | 堀井 優志 ※受付11:00まで | 照喜納 光信 (予約) 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 | 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 | | | | | | 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 | | | | | 関谷 純一 (予約/ペースメーカー外来) 角田 誠 (奇数月第1/第2-3-4-5) 14:00~17:00 ※受付16:30まで | 角田 誠 (奇数月第1/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 | 中林 章 | | 大嶋 泰一郎 | 森下 陽子 | |
| 呼吸器科 13:00~16:00 | | | | | | | |
| 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 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 | | | 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 | 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 | | |
| 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>

地域を守る、残す医療・介護・福祉

正峰会グループ 大山 正

先日NHKで放映された番組に、少なからず衝撃を受けています。

5月31日放映のETV特集『断らない病院のリアル』では、「患者を断らない」を理想に掲げ、救急で11年連続日本一となった地域医療の“最後の砦”^{とりで}に取材のカメラが入りました。皆さまもよくご存知の神戸市立医療センター中央市民病院です。

働き方改革という現実のなかで、医療の質をどう守るのかと苦悩する医師たち。コロナ禍の間に減ってしまった患者をどう取り戻すのか。過去最大規模の赤字も明らかになり、「患者の安全」と「安定した経営」という相反する課題が捉えられていました。

また翌日6月1日にはNHKスペシャル『医療限界社会』と表して島根県の済生会江津病院が取材対象に。慢性的な赤字と職員の減少により医療態勢が維持できず、患者からも不安の声が聞かれ、追いつめられた様子が描かれていました。

私ども正峰会の二つの病院では、現在堅調に運営できているものの、この二つの病院の事例は決して他人事ではないと認識しています。創立以来32年間のなかでも、病院経営が一際難しい時代に入ったと実感しています。

このような苦境にあっても、どこかに出口があり、その先には希望があると信じたいと思います。地域の医療・介護・福祉は、その地域を守るインフラです。それがなければ地域を守ることも、残すこともできません。

正峰会の基本理念「地域とともに、あなたと生きる。」に反することのないよう…そんな思いで、これからもまた職員とともに業務に邁進^{まいしん}したいと覚悟した次第です。



Contents Vol.101

大山 正からのメッセージ

特集 1 Special Feature.1

頸椎疾患について

特集 2 Special Feature.2

自分で爪切りができません。困っていませんか？

神戸

社会参加の取組み

西脇

出来ることをいつまでも。

舞鶴

在宅リハビリテーションの可能性
〜住み慣れた場所での生活を継続するために〜

素敵な人インタビュー

加東市手話サークル 色えんぴつ

うまいもん探訪

雑貨カフェ canomille

おいしい健康レシピ

夏バテ対策に！栄養たっぷりそうめん

2

3

5

7

9

10

11

12

13



今月の表紙

17ENDビーチ (沖縄県宮古島市)

透明度の高いエメラルドグリーン^①の海と、どこまでも続く青空。自然の色には心を穏やかにする力があるといわれ、眺めているだけでも気分が和らぎます。心も身体も、ゆったりと癒される時間を過ごしたくなりますね。

頸椎疾患について

多様な症状で不安を抱える患者さまへ

「手がしびれる」「首が痛い」「肩甲骨あたりが痛い」「お箸が使いにくくなってきた」「歩きにくくなってきた」など、私が開設している脊椎外来では患者さまは多種多様な症状を訴えます。最近では患者さま自身が自分の病状をあらかじめインターネットで調べてから医院を受診するケースも増えてきましたが、マスコミやインターネット上では情報が氾濫しており、かえって患者さまを混乱させることもあるようです。そこで、今回は首の病気の重症度について述べたいと思います。



痛みやしびれにすぐに手術とは限りません

少しくびが痛い、少し肩甲骨あたりが痛い、少し手がしびれる、等の症状のみの場合は、飲みくすりやリハビリでの治療が主になる場合が多いですし、保存的治療(手術を行わない治療)で改善する場合があります。ただ、くびや手の痛みだけでなく、安静にしているにも関わらず激しい痛みを伴う場合や発熱を伴う痛みがある場合は、「がん」や「感染」の可能性があり要注意ですので、早目の受診をお勧めします。



動かしにくさは、体のサインかも

さらに症状が進行すると、くびの痛みや手足のしびれに加えて手指やあしに動きにくさ、具体的にいうと「箸が使いづらさ

神経圧迫の原因はさまざまです

くびで神経が圧迫される原因としては頸椎椎間板ヘルニア、頸椎症(図1)、頸椎後縦靱帯骨化症、関節リウマチ、脳性麻痺、腫瘍、感染、外傷などが挙げられます。またくびの骨のずれや配列の不具合(図2)が原因となり神経の症状がでる場合もあります。



▶(図1) 脊髄症のMRI
赤い矢印でしるす部位で脊髄の圧迫が認められる



▶(図2) 頸椎の配列異常を示すレントゲン像
正常では左図のように前に反る弓のような配列であるが、右図では逆S字状の配列異常がある

治療について

治療ですが、上記のような脊髄症状が出てきた場合、手術を考慮します。特に、歩きにくさが出てきて足元がおぼつかなくなり、こける危険性が高い患者さんや、くびが原因でおしっこがでにくくなっている患者さんには手術をお勧めしています。手術方法には前からする手術、後ろからする手術があり、患者さんの病状に合わせて最適な方法を検討します。



● 第2・第4土曜日に診察しています

※変更の可能性があるので、必ず事前にご確認をお願いいたします。



大山記念病院 ☎ 0570-550-731

【午前診】 9:00 ~ 12:00 【午後診】 14:00 ~ 17:00 【夜間診】 17:00 ~ 19:00

※受付は18:30まで

「小さなボタンが留めづらい」「字が書きにくくなってきた」「階段をおりにくくなってきた」「小走りがしにくくなってきた」などの症状が出てきます。このような症状は、くびの部分で神経が圧迫されることにより生じている可能性があり、これ以上症状が進行すると平地でも杖が必要になったり、つまるところは歩けなくなったりおしっこや便を出しにくくなる危険性さえあります。このようにくびで脊髄が圧迫されている状態で万が一転倒すると、くびの脊髄を痛めてしまうことが非常に危険です。



大山記念病院
整形外科(脊椎外科)
宮本 裕史 医師



●看護外来とは？

看護外来とは、専門的な知識や技術をもつ看護師(専門看護師、認定看護師、診療看護師)が、患者さまご家族の健康管理や療養生活についてアドバイスを行い、治療の選択や在宅療養を継続できるようにサポートする目的で行なっている外来のことです。



大山記念病院 ■外来予約受付 Tel.0570-550-731 ※受付:14時~17時

検診コラム Vol.6



Topic 「差額ドック」オプションのご案内

【検査内容の充実】

当院では、約4,000万人が加入している協会けんぽ(全国健康保険協会)の被保険者(35歳以上)が、協会けんぽの助成を受けて受診できる健康診断「生活習慣病予防健診」を実施しています。

この健診を主コースとし、追加できるオプションに「差額ドック」があります。このオプションによって、生活習慣病予防健診の検査内容を当院の人間ドック(1日ドックもしくは1泊2日ドック)と同等の内容へ、協会けんぽの助成を受けて割安に変更していただくことができます。

【追加される主な検査】

1日(日帰り)ドックと同等の場合

- ・腹部CT
- ・胸部CT
- ・血液検査項目拡充
- ・尿検査項目拡充
- ・眼底検査
- ・肺機能検査
- ・骨粗しょう症検査
- ・腹部エコー検査

1泊2日ドックと同等の場合

左記の内容に更に追加

- ・頭部MRI/MRA検査
- ・心臓エコー検査
- もしくは 大腸カメラ
- もしくは 大腸3D-CT

【お得になる検査料金】

料金については右記のように、通常より割安でご受診いただけます。

付加健診の助成対象者(40、45、50、55、60、65、70歳時)は、右記よりも更にお安い料金で差額ドックをオプションとしてご利用いただけます。

※付加健診:協会けんぽの被保険者で、かつ40~70歳の間の5歳刻みの節目の歳に、より精密な検査項目を協会けんぽの助成を受けて追加していただけるオプション検査。(2026年度から、付加健診の名称が節目健診に変更になる予定です。)

当院の1日(日帰り)ドック
44,000円



生活習慣病予防健診+
差額ドックオプション
31,350円
の自己負担で受診可能

※協会けんぽ加入の
被保険者(35歳以上)の方

当院の1泊2日ドック
(ホテル利用あり)
77,000円



生活習慣病予防健診+
差額ドックオプション
64,350円
の自己負担で受診可能

※協会けんぽ加入の
被保険者(35歳以上)の方

「差額ドック」や付加健診の詳細、その他のオプション検査については
当院のホームページをご覧ください。



看護外来のご案内

当院では、2024年10月より看護外来として、爪切り外来をスタートしています。

爪切り外来

足病変は、爪の肥厚・爪白癬・虚血性足病変、間違った爪の切り方による巻き爪・魚の目・タコ・ひび割れなど多岐にわたります。

爪切り外来では、自分で爪切りができない患者さま対象に、看護師が爪切りを行なっています。例えば、お腹がつかえて爪に届かない、腰や膝の手術後で体が曲げられない、爪が厚くなり自分で切れない、という患者さまに自費で爪切りを行なっています。また繰り返すタコや魚の目を持つ方は、外反母趾などの足変形が原因となっている場合が多く、履物を見直すことで症状が出にくくなるという効果も期待できます。履物の選び方や履き方のアドバイスなどもさせていただきます。

【料金】看護外来は、下表の通り自費診療となります。

| | 通常の足爪 | 手の爪 | 肥厚爪 |
|-------|--------|--------|--------|
| 爪切り費用 | 2,000円 | 1,000円 | 3,000円 |

※別途、カウンセリング料(初回のみ) 500円



爪切り外来は、完全予約制です。
ご希望の患者さまは電話で問い合わせください。

社会参加の取組み

「その人らしさ」を支える

フロールヴィラ垂水では、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が総勢17名在籍し、超強化型の介護老人保健施設としてリハビリテーション(以下:リハビリ)に力を入れて取り組んでいます。リハビリを行うことの大きな目的のひとつは、「その人らしい生活を再び送れるようにすること」です。私たちは、日常の延長線上にある「社会との繋がり」を大切にしながら、セラピストを中心に、事業所全体で「社会参加」をめざしたりハビリを展開しています。



「ここ」から始まる社会との繋がり

私たちのリハビリでは、身体機能や認知機能、口腔機能の改善だけでなく、とどまらず、「社会参加に向けた活動を積極的に進めています。通所リハビリや訪問リハビリでは、その人らしい在宅生活を維持するために、季節の行事、買い物、ボランティアによるイベント開催など、地域との交流も大切にしています。

一方で、入所されているお客さまは施設内での生活が中心となるため、社会との関わりが少なくなりがちです。そこで、社会性の再構築をめざし、「通いの場」や「居場所づくり」、「社会的交流」となるカフェのようなりハビリスペースを設けました。



ビルスペースへ自発的に足を運ばれるようになりました。

ネイルケア活動を楽しみながら気分転換を図ったり、作業活動で自然と助け合いの姿が見られたりと、交流の輪が広がっています。



また過去に歌の先生をされていた方がコーラス活動をけん引してくださるなど、小さな「社会的コミュニティ」が施設内に育ちつつあります。

フロールヴィラ垂水では、お客さまの社会性を保ち、生活の質を高め、健康寿命を維持することで、その人らしい生活を再び送れるように、これからも全力でサポートしていきます。



【お問い合わせ】

フロールヴィラ垂水
神戸市垂水区下畑町西砂山301-1
☎078-7555-0511

認知症状のある方も含め、皆さまが安心できる場となるように、インテリアには穏やかな色合いや自然の要素を多く取り入れました。
作業活動に加え、音楽や映像を通じて感情や記憶を刺激し、楽しみながら脳を活性化する認知症カフェをイメージしています。



この取り組みは、社会的リハビリの一環として、お客さま一人ひとりの背景や能力をセラピストが評価したうえで進めています。これまでは自室で過ごすことが多かった方も、今ではリハ

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1

【公正証書遺言作成の重要性】

最近相談を受けたケースです。

「子供が二人いて、長男夫婦が父と同居し父の介護等身の回りの世話をしていたところ、父が亡くなりました。長男夫婦が同居していた建物は敷地も含め、父の名義で既に母も亡くなっていましたので、当然長男は自分が相続すると思っていました。ところが、嫁いだ妹から、相続分は1/2あるので、共有登記にするか、相続分に当たる金銭をもらいたいと要求してきました。相続財産は土地・建物だけでしたので、長男は困惑しています。」

法律的には、妹の要求が正しいことになりません。しかし、共有登記にすると、長男や妹に相続が発生すると共有者がどんどん増加し、処分や建替えが益々困難になります。相続財産には預金がないので、長男が家・建物を自分の名義にするには、自分の財産から支払って妹の要求に応えるしかありません。

結局は、親が元気なうちに自分の相続財産を把握し、このようにならないよう公正証書遺言を作成することが重要です。長男に土地建物を相続させるとしても、妹には相続財産の1/4をもらえる権利(遺留分)がありますので、遺留分相当が妹にいくような公正証書遺言を作成する必要があります。

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。



出来ることをいつまでも。

「お問い合わせ」
グループホームさくらんぼ
西脇市黒田庄町黒田1610-30
☎0795-2815550

グループホームさくらんぼは、「自分らしく生きる」ことを第一に考えています。年齢を重ねても、支援が必要になったとしても、地域のなかでその人らしい生活を送ることができるよう、家庭的な環境で身体的・精神的な介護を提供しています。また家事や庭の手入れといった日常の活動を積極的に継続し、役割をもつことで自立支援に繋がっています。



隅々までピカピカに。毎日の掃除も大切な役割のひとつです。

「ときには協力されつつ」

グループホームはご入居者が互いに支え合いながら共同生活を送っています。共に過ごす時間を通じて「支え合っ」気持ち芽生え、日々の生活に充実感をもたらしています。



入所して間もない方に、自ら「こうやで」と教えてくださっている場面も。役割分担によって手際の良さが光ります。

「なんでもやるで！」

これまでの人生で積み重ねてこられた経験や技術は、今もなお日常のなかで活かされています。それぞれの得意なことや馴染みのある作業を通じて、自然な形でお手伝いをしてください。



「うちは洋服屋で働いてた」と、洗濯物たたみはお手のもの。

「昔からの知識を…」

玄関脇の小さな畑では、季節の野菜などを育てています。

「今の時期やったらネギやな」とご提案いただいたり、お庭に出られた際や窓際から成長の過程を眺めては「肥料いれたか？」とお声かけいただいたりと、培った知識は現役です。

植物の成長を見守ることは、日々の楽しみであり、生きがいの一つとなっています。



職員が「ありがとうございます」とお声かけすると、「なやすいで(=簡単だよ)」と頼もしい一言。

今後も、できることを継続しながら、その歩みに寄り添っていきます。



在宅リハビリテーションの可能性 〜住み慣れた場所での生活を継続するために〜

「お問い合わせ」
アザレア舞鶴訪問リハビリテーションセンター
舞鶴市字和田10555-1
☎0773-666680

地域の方々に訪問リハビリテーションを十分に提供したい

全国的に在宅医療・介護サービスが推進されるなか、舞鶴市では訪問リハビリの提供体制がまだ十分とはいえません。当センターには、専従の常勤スタッフが4名在籍して、平成28年の開設以来、舞鶴市における訪問リハビリの普及に大きく貢献してきました。

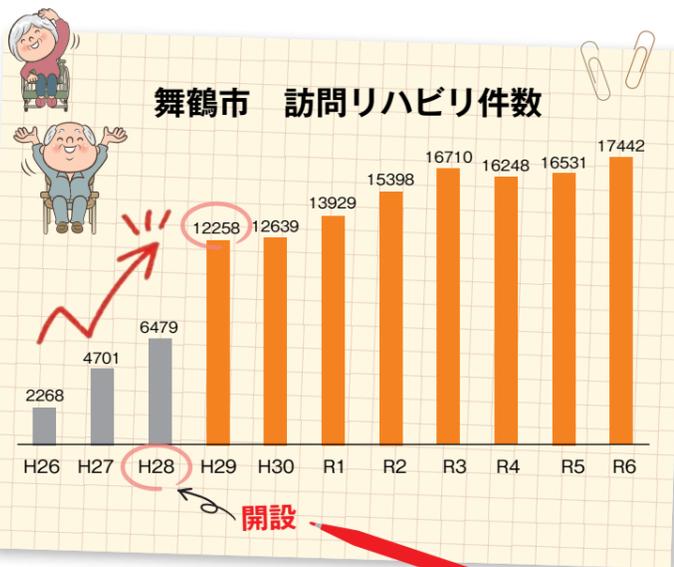
一人ひとりが望む場所で生活を送るために

地域でのご依頼は、疾病や外傷をきっかけとするケースが中心ですが、支援を継続するなかで、対象者の加齢も進行していきます。当センターでは、機能維持を図ることでもご利用者が希望する生活の場で日常生活を継続できるように支援しています。また可能な範囲での機能向上にも取り組んでいて、長年ご利用いただいた90代の方が卒業されるという嬉しいケースもありました。

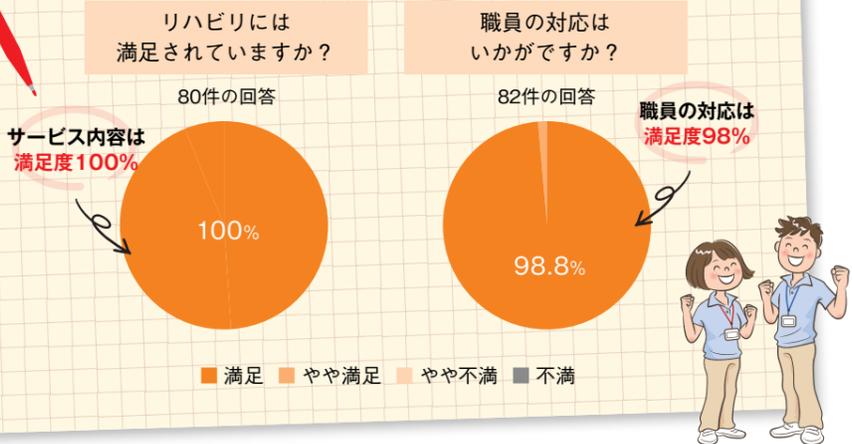


地域で選ばれる事業所であり続けるために

訪問リハビリでは、質の高いリハビリの提供が不可欠です。当センターの職員は、リハビリの専門分野に関する研修などを毎年受講し、その知識・技術をご利用者へのサービスに還元できるように、日々研鑽に努めています。またご利用者の居室というプライベートな環境で行われるため、適切な接遇はもとより、信頼



昨年度の利用者満足度アンケート結果 (R7.3月実施)



関係を築けるよう人間性の向上にも努めています。今後も、地域の皆さまに選ばれ続ける事業所をめざしていきます。



日替わりパフェ ¥1,150
(写真は甘夏と莓甘麴のパフェ)

うまいもん探訪
vol. 45
雑貨カフェ camomille

西脇市の国道175号線沿いに並ぶ店舗の一角にたたずむ、雑貨カフェ「camomille」。一歩足を踏み入れると大きな窓の向こうに田園風景が広がり、そこだけ時間がゆっくりと流れているかのように感じられます。そこは、店主・北川さんが長年温めてきた夢が形になった場所です。

「いつか自分のお店をもちたい」という思いを胸に、アクセサリ作家として活動しながら飲食業や販売の現場でも経験を重ね、子育てがひと段落したタイミングでその夢を実現されました。



▲手作りのアクセサリや雑貨が並ぶ、店主の“好き”がぎゅっと詰まった空間。ふっと肩の力が抜けるような心地よさ。

カフェメニューには、お子さんのアレルギーをきっかけに興味をもった麴をふんだんに使用。いくつもの種類を試し、厳選した麴を活かしたやさしい味わいの一品を楽しめます。

日替わりパフェは、旬の果物に合わせて素材をセレクト。レアチーズやサクサクのクランブル、麴ソースなどが絶妙なバランスで、いろいろな食感が口のなかには広がり、食べ進めるのが楽しい一品です。



▲おとうふ白玉団子 (発酵黒豆麴と有機きなこ) ¥600
もちもちの白玉に黒豆麴の食感がアクセント。グルテンフリーだから嬉しい一品。



▲莓甘酒ミックス ¥700
甘酒のやさしい甘みが広がる、どなたにも飲みやすいドリンク。テイクアウトもOK。

最近ではInstagramをきっかけに遠方から訪れるお客さまも増えているそうです。北川さんは「ふらりと立ち寄って、ゆっくり過ごしてもらえたら」と微笑みます。

日常から少し離れて、心がほどけるひとときに癒されてみてください。

カモミール
雑貨カフェ camomille

〒677-0035 兵庫県西脇市上戸田166-1
【開店】2024年6月 【定休日】不定休
【Instagram】@camomille_ss
※営業時間・定休日はInstagramをご確認ください。



◀Instagram

素敵なお人
interview

加東市を拠点に活動する手話サークル「色えんぴつ」。ベテランから初心者まで、約20名のメンバーが手話を通じて交流しながら楽しく学び合っています。



サークルについて教えてください。

「色えんぴつ」は、公民館の手話講座をきっかけに生まれた前身のサークルを引き継ぎ、2011年から活動を続けています。サークル名には「十人十色」という思いが込められていて、メンバーは年齢も背景もさまざま。聴覚に障がいがあって手話で会話を楽しみたい方、難聴のお孫さんともっとコミュニケーションをとりたい方、手話に興味をもって学びたい方など、それぞれの思いで参加されています。

どのような活動をしているのですか？

毎回テーマを決めて、手話を使った連想ゲームや絵しりとりなどを行っています。手話や声に加えてジェスチャーも使ってやりとりするので、初心者の方でも安心して参加できます。難しい表現や知らない手話が出てきたときは、「これ、どうやって表す？」と話し合ったり、その場で調べて共有したりします。

そのほかにも、市が主催するイベントで手話カフェを開いたり、福祉まつりなど地域の催しにも参加しています。



▲この日は「病院といえぱ？」をテーマに手話で連想ゲーム。

手話の魅力教えてください。

やっぱり、気持ちを直接伝えられることが一番の魅力です。海外で外国の方と会話ができたとときの喜びに近いかもしれません。「通じた!」というあの瞬間には、感動があります。

手話にも実は方言のようなものがあり、同じ言葉でも

複数の表現があったり、地域によって違ったりするんです。だからこそ、毎回新しい発見があって楽しいです。

今後の活動について教えてください。

聞こえないことは、決して「かわいそう」なことではありません。ただ、音のない世界があるというだけ。そのなかで、多くの方が日々楽しく暮らしています。手話は、そんな世界と世界をつなぐ大切な“ことば”です。



とはいえ、聞こえないことは見た目ではわかりにくく、理解されにくい面もあります。「筆談でいいでしょ?」という誤解も多いですが、誰もが筆談で意思を伝えられるわけではありません。聞いたことのない言葉を文字で示されても意味がわからないこともありますし、手話だけを言語として使う方もいます。また、聴覚障がいのある方の多くは、口の動きや表情から相手の意図を読み取っています。そのため、コロナ禍でマスクが当たり前になった時期には、口元が見えず意思疎通が難しくなるなど、大きな困難もありました。

こうした現状を少しでも知ってもらい、「なるほど」と気づいていただだけでも大きな一歩です。ほんの少しの理解や配慮で、暮らしやすさは大きく変わります。今後も手話を通じて、気づきや関心を広げる活動を楽しく続けていきたいと思っています。



▲コロナ禍で生まれた口元が見えるマスク。小さな工夫が、ぐっと暮らしを快適にします。



加東市 手話サークル 色えんぴつ

ホームページ▶

E-mail: iroenpitsu.shuwa@gmail.com

定例会：水曜日10時～12時、金曜日19時30分～21時



New 新任医師のご紹介 Face

神戸大山病院

整形外科 平山 健一 医師

整形外科(脊椎・脊髄領域)および運動器リハビリテーションを専門としております。患者さまやご家族さまに理解していただけるよう、できるだけわかりやすく説明することを心がけてまいりますので、どうぞよろしくお祈りいたします。



第6回 黒田庄 ふれあい マルシェ

多彩なお店に加え、お子さんが楽しめる遊びコーナーもご用意しています!

9.21(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)

地域のみなさんが元気になるような話題を作りたい! そんな思いから始まったこのイベントは、回を重ねるごとにパワーアップ! 次回は9月に開催予定です。みなさまのご来場をお待ちしています!

〈主催〉正峰会グループ 地域のこし推進室

令和6年奥能登豪雨義援金 ご協力ありがとうございました

令和6年9月に発生した奥能登豪雨により被災された方々を支援するため、義援金の募集を行いました。義援金の総額は、以下のとおりです。

| | |
|-----------|----------|
| 法人より | 100,000円 |
| お客さま・職員より | 128,160円 |
| 合計 | 228,160円 |

お預かりした義援金は、石川県へ振込みいたしました。温かいご支援とご協力、誠にありがとうございました。



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



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

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10月10日(金) ※消印有効 前回の答え... 10



◆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

夏バテ対策に! 栄養たっぷりそうめん

栄養価(1人分あたり)

エネルギー 505kcal たんぱく質 13.7g
脂質 8.0g 炭水化物 32.9g 塩分 1.4g

❖ 材料(1人分)

- ・そうめん90g
- ・ズッキーニ50g
- ・トマト60g
- ・豚バラ肉60g
- ・ごま油 小さじ1
- ・清酒 大さじ3
- ・ポン酢 大さじ1
- ・柚子胡椒 少々

💡 ミニ知識

ズッキーニにはカリウムやビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれていて、美肌や疲労回復効果が期待できます。蒸し焼きにした汁ごと使用することで、栄養素を効率よく摂取できます☆手軽に作れて、一品で野菜やたんぱく質もしっかり取ることができる、夏にピッタリの食べやすい料理です。栄養バランスの良い食事、暑い夏を元気に乗り越えましょう!



- ズッキーニとトマトは角切りにし、豚バラ肉は3cm幅に切る。
- フライパンにごま油を入れ、ズッキーニ、豚バラ肉、清酒を加えて蒸し焼きにする。
- 火が通ったらポン酢と柚子胡椒を加えて火を止め、全体を混ぜる。
- そうめんを茹で、冷水で冷やして水気を切る。
- お皿にそうめんを盛り、3とトマトを盛り付けて完成。



管理栄養士 笹倉日和さん

第2弾

セルフケアシリーズ 「腰痛予防体操」

ストレッチをする際は息を止めずに、ゆっくり動かすようにします。勢いをつけないように注意しましょう。



背中 10回×1セット

- 仰向けになって、両手で膝を抱える姿勢をとります。
- 膝を胸につけ5秒間止め、はじめの姿勢に戻ります。



お腹～腰のひねり 30秒

- 仰向けになり、上体の向きを変えずに、腰から下(足)をひねり横腹を伸ばします。(30秒)
- 左右、交互に行なってください。

