

ふれあい

2026年4月
Spring
Vol.104

- 特集
- 1

老衰く自宅で穏やかな最期を過ごすためにく
- 2

心臓リハビリテーションについて
- 3

サービス付き高齢者向け住宅
ヴェルディアせいほう



最新の
医師担当表

外来診察担当表
(2026年4月1日現在)

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
午前診	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 上田 博文 (予約)	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)	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
	小児科		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
	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
	整形外科	担当医	照喜納 光信 (予約・紹介)	担当医 9:30～ ※受付11:30まで	下村 隆敏 (第1・3/予約) 9:00～ 中井 翔 江崎 明彦 (第2・4)	照喜納 光信 担当医 9:30～	担当医 9:30～
	形成外科		照喜納 光信 山城 憲二郎 9:30～		山城 憲二郎 9:30～	照喜納 光信 山城 憲二郎 9:30～	山城 憲二郎 9:30～
	皮膚科			太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋
	泌尿器科		藤原 裕也	飯島 麦	加納 陽祐 ※受付11:30まで	宇佐美 福人	川越 淳平
	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)
午後診	眼科		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		篠原 かおる
	脳神経内科				佐藤 一彦 (第1・3)		神吉 理枝 (第2・4・5/予約)
	美容外科			山城 憲二郎(9:30～)			
	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)				
	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				高屋 豊 石本 勝彦 (第1・3・5/予約) 15:30～18:00 中井 翔 (第1のめ) ※受付15:00まで 江崎 明彦 (第2・4) 14:00～17:00 ※受付16:00まで	表 一岐 14:00～17:00 ※受付16:00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	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)	
	眼科 15:00～17:30			西浦 正敏	西浦 正敏	西浦 正敏	
夜間診	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			宇佐美 福人	市橋 淳(第1・3・5) 河瀬 順厚(第2・4)
	総合診療科・外科		石岡 興平	担当医 河原 史歩	福田 和歌子	松尾 辰朗	担当医
	内科		高取 健人		鶴田 直敏	内田 淳	小林 良幸
	整形外科				江崎 明彦(第2・4) 中井 翔(第2・3・4・5)	照喜納 光信	
	形成外科					表 一岐	
	皮膚科		太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	照喜納 光信	山城 憲二郎
	耳鼻咽喉科		河野 修二			太田 智秋	太田 智秋
	泌尿器科			飯島 麦		福武 純子	
	美容外科						山城 憲二郎



雲外蒼天

正峰会グループ 大山 正人

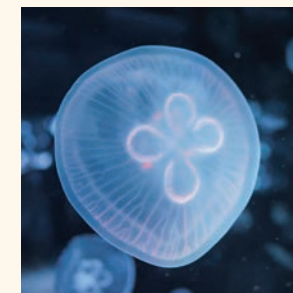
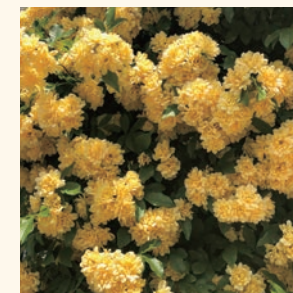
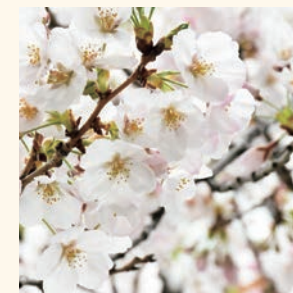
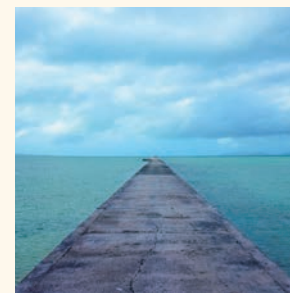
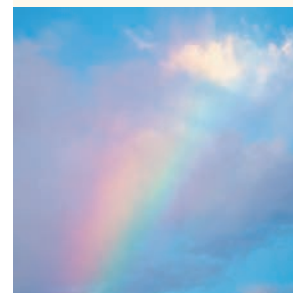
令和 8 年度を迎えました。

正峰会グループでは年度ごとに法人スローガンを定めております。今年度は雲外蒼天としました。

雲外蒼天という言葉の意味ですが、雲の上には晴れ渡る青空があるように苦難を乗り越えた先には明るい未来があるということですが、これは単に雲がどくまで待っていたらいいというわけではありません。懸命に努力すれば雲はいつか晴れて青空がみえるというのが本来の意味です。われわれ医療介護従事者は COVID-19 の流行で疲弊しました。やりたい医療ができないということや、偏見もあって医療介護の業界から多くの人が去り、人手不足が進んだ一因であったと思います。けれども、そういう時期も乗り越えて感染対策を行いながら仕事をするのが当然となっています。まだわれわれの業界が依然として蒼天となっているわけではないですが、つねに雲外蒼天の想いを持って努力していきたいと思います。

また、いままでのスローガンも年度末で終わるわけではなく、例えば昨年度の「VUCA 時代の変化に必ず対応する」ということは今後も非常に重要であり、継続していきたいと考えています。VUCA 時代において「地域とともにあなたと生きる。」という理念を原則とするのは当然ですが、このような時代だからこそ従来のやり方、考え方を見直して改革することも重要です。改革には混乱や痛み、抵抗を伴いますが、地域のために努力を重ね、強い意志と情熱をもって明るく課題に立ち向かっていく年にしたいと思います。

今年度は診療報酬改定があり、病院に関しては生き残れる病院とそうでない病院がはっきりすると思います。正峰会が地域のインフラとして生き残りつづけるために最大限の努力をしていきます。



Contents Vol.104



大山 正人からのメッセージ

特集 1 Special Feature.1

老衰、自宅で穏やかな最期を過ごすために

3

特集 2 Special Feature.2

心臓リハビリテーションについて

5

特集 3 Special Feature.2

サービス付き高齢者向け住宅
ヴェルディアせいほう

7

丹波

丹波の元気はここから！
ー楽しさ広がるデイサービスファンー

9

舞鶴

「その人らしい生活」を支えるリハビリ

10

素敵な人インタビュー

ティンカーベル 熊原幹恵さん

11

うまいもん探訪
米のまにまに

12

おいしい健康レシピ
簡単おいしい春のロールキャベツ

13



今月の表紙

少しずつあたたかくなる風とともに、
やわらかなピンク色が景色を彩る季節になりました。
今号も、そんな春のぬくもりを感じていただければうれしいです。

老衰〜自宅で穏やかな最期を過ごすために〜

人はいつか寿命が尽きるわけですが、穏やかに天寿を全うしたいと希望される方がほとんどなのではないでしょうか？ 医療は日々進化し、これまで救命し難かった命が助かり、医療側も医療を受ける側も治療や回復を強く望み、様々な手段を尽くします。しかし、日本人の多くは、がん・心疾患・脳血管疾患・肺炎など何かしらの病気で亡くなり、「自宅で最期を迎えたい」と約6割以上の人が希望していますが、自宅で看取られるケースは、全体の（癌末期などの病死を含めて）約15%にとどまっているのが実際で、自宅で自然に亡くなるのが難しいのが現実です。

老衰とは？

明確な定義や年齢などの基準はありませんが、加齢に伴い身体機能が自然に低下し回復困難な状態を老衰と考えられています。したがって、内臓機能や精神機能も低下している状態であるため、老衰の進行に伴い、以下のような兆候が見られます。

- 食事摂取量の減少、体重減少
- 全身の筋力低下、認知機能の低下
- 睡眠時間の増加

自宅で最期を迎えるためには？

医療技術が進歩し、高度な治療や延命措置などの選択肢はたくさんありますが、誰しも死は避けられません。「病気で苦しむことなく年を重ね、ある日住み慣れた自宅で眠るように亡くなる」理想的な亡くなり方ではありますが、いつその時がやって来るかは医師でも分かりませんし、現実はそのうまくいきません。だからこそ、自宅で最期を迎えるためには、準備が必要です。

最期を迎える準備とは

1、自分の意志を伝え、家族と意思共有する

本人の意志はもちろん、看取る家族も気持ちの整理と共有が必要です。「家族に迷惑がかかるから」「家族は自分の気持ちを分かってくれるだろう」といった理由で、自分自身の想いを伝えなければ、何も実現しませんし、自分自身が衰弱してからでは、自分自身の意思を家族に伝えることができません。特に、まだ元気なうちに自分自身の想いを家族に伝えて話し合つてはいかがでしょうか？

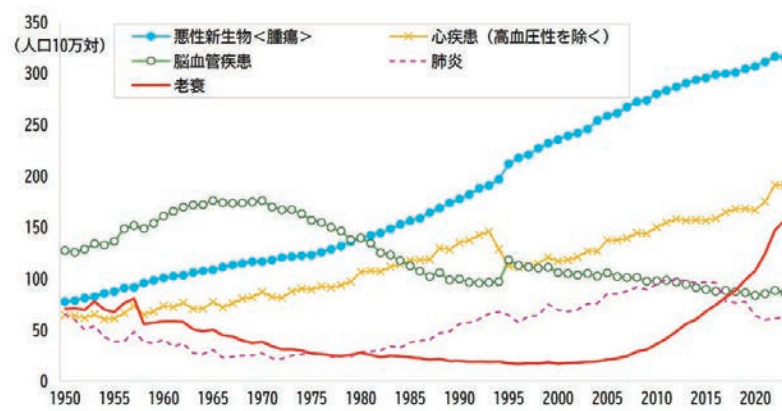
2、事前に必ず医療の介入を

医療介入がなければ、衰弱していく姿を家族は心配で、病院で診てもらおうかどうか悩みます。老衰なのか治療可能な病気なのかを家族が判断を下すことは困難です。また、本人

しかし「老衰」と判断するには、がん・慢性臓器不全・肺炎などの病気や薬剤による副作用など原因になりうることを除外する必要があります。

「老衰」は日本人の死因第3位に

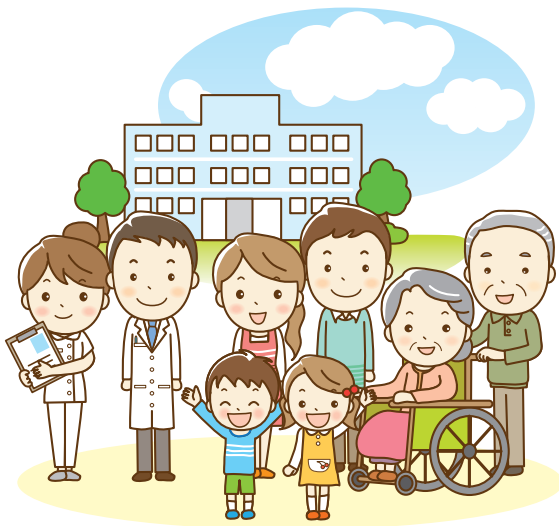
図表1 主な死因別死亡率（人口10万人対）の推移（2023年の死因順位1〜5位）



注記：死因順位に用いる死因のうち死亡数が多い上位5つの死因について記載
出典：厚生労働省「人口動態統計」確定数

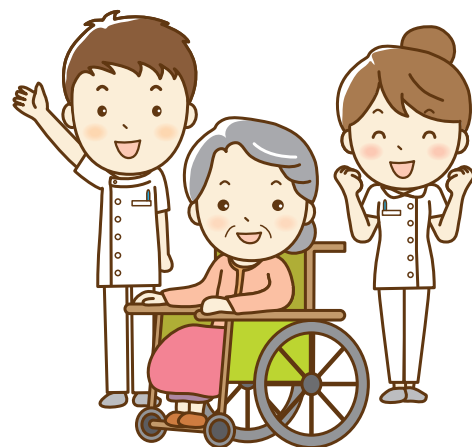
の意思を貫き通して自宅で最期を迎えたとしても異状死の扱いとなり警察が介入します。なので、事前に訪問診療など医師の診察や看護や介護を含めた医療の介入が必要になります。医療介入することで、本人や家族の意思を尊重した形で計画を立てることが出来ます。

超高齢化社会を迎え人生の最終段階をどう過ごしたいかを、本人と家族で「意思共有」し、医師や看護師等の医療従事者と十分に話し合い「意思決定」することがますます重要になってきています。当院の訪問診療では、本人と家族の意思を尊重しつつ医療を進めていくお手伝いができればと考えています。



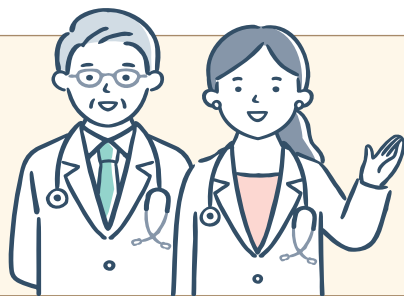
以前は、死因は1位 悪性新生物（がん）2位心疾患 3位脳血管疾患 4位肺炎でしたが、厚生労働省が公表した2018年人口動態統計月報年計によると、老衰による死亡数が脳血管疾患による死亡数を上回り死因の第3位になり、近年急増しています。

超高齢化社会で死亡者全体のうち高齢者が占める割合が増えているのが最大の理由ですが、高齢者に対して無理して診断・治療するよりも「老衰死」を自然死として受け入れようとする人が増えてきた社会背景を表しているのではないかと考えられています。



● 月～金曜日の訪問診療、木曜日の夜間診療にて外科外来診察しております。

※変更の可能性がございますので、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



大山記念病院
訪問診療
松尾 辰朗 医師

心臓リハビリテーションとは

心臓病の患者さまが体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することを目指して行うプログラムのことです。

内容として、運動療法・生活指導・相談（カウンセリング）などを含みます。

心筋梗塞などの虚血性心疾患や心臓手術後の方は心臓の機能が低下していることが多く、また入院中に安静を必要としたことにより体力も低下しています。そのため退院してすぐには元の活動ができないことも多く、不安にもなります。社会復帰の前に体力を回復し、自信をつけることが必要です。

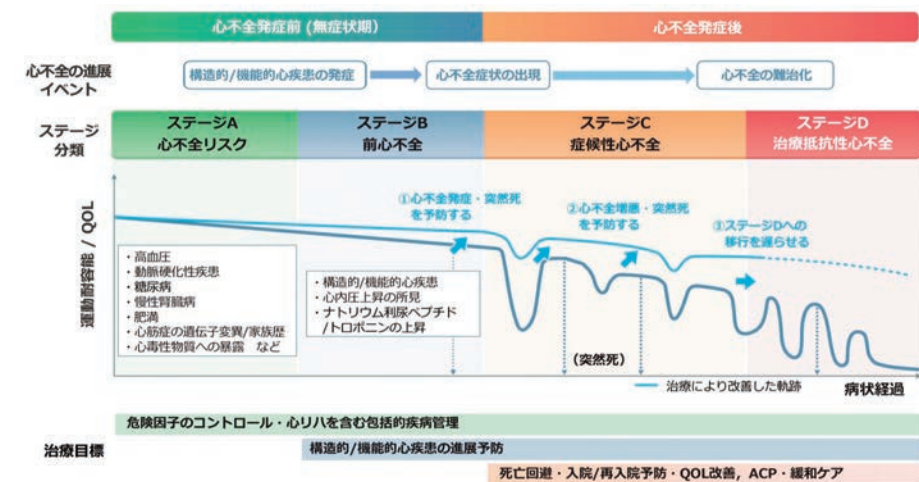
虚血性心疾患の主な原因は、心臓に酸素や栄養を送る血管である冠動脈の動脈硬化であり、再発予防のためには動脈硬化の進行を防ぐ必要があります。そのためには食事療法や禁煙の他に、運動療法が有効であることが知られています。

心臓病の方が、体力を回復し自信をつけ社会に復帰し、再発を予防することが心臓リハビリテーションの主な目的です。

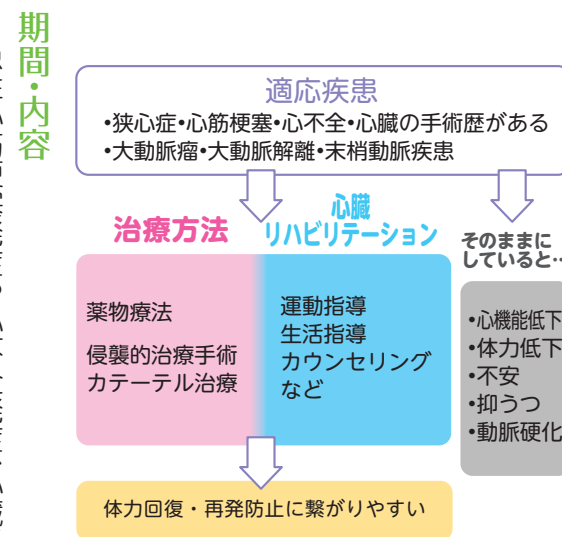
- ・禁煙指導により喫煙率を減少。
- ・抑うつ状態から改善させ、心理社会的満足度を改善し、ストレスを低下。
- ・死亡率を低下させ、虚血性心疾患の再発を抑制。
- ・抗炎症作用。
- ・不整脈の抑制作用。

心不全について

左記の図は心不全のステージを現したものです。



心不全のステージ



期間・内容

急性心筋梗塞発症や心不全発症、心臓手術日から1〜2週間を急性期リハビリといいます。この期間は入院中のため、洗面、排泄、シャワー浴、廊下歩行などの動作が行えることが目標です。急性期の治療とともに段階的にリハビリの負荷を増やしていきます。

その後から2〜3カ月は回復期リハビリといえます。この期間は退院して社会復帰することが目標です。心機能検査や積極的な運動療法を行います。

発病後2〜3カ月以後の期間は維持期リハビリといえます。自宅や病院、運動施設で運動療法を継続します。運動の種類は筋力練習、

ステージAとステージBは心不全発症前で無症状の時期です。

ステージCとステージDは心不全発症後で症状が発生している時期です。

ステージが進むと病院に行って治療を行っても前のステージに戻ることはありません。そのためステージAとステージBの心不全発症前の人はステージC、心不全が発症しないように注意する必要があります。

病状が経過するにつれて一時は改善しても少しずつ悪化していきます。ステージCとなり心不全が発症した人はできる限り現在のステージを長く保つように努力が必要です。

図の線の傾きは努力次第で緩やかになったり急になったりします。そのため継続的な生活の工夫が安定した状態を保つために必要なのです。

当院の取り組み

心臓リハビリテーションでは、運動療法だけではなく、患者さまとご家族さまへの生活全般のカウンセリング、栄養・食事の話、お薬・内服のご相談、ストレスコントロールの相談、職業復帰などを含めた支援を行います。これからも多くの専門医療職が関わって、患者さま一人ひとりの状態に応じた効果的なリハビリプログラムを提案し、実施していきます。

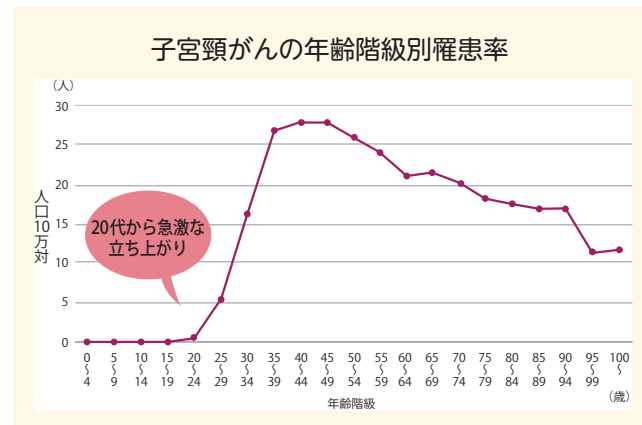
検診コラム Vol.9

Topic 20代・30代の女性におすすめの検診

女性は、20代以降子宮頸がんの発症リスクが高まります。子宮頸がん検診は、協会けんぽやお住まいの自治体が実施している町ぐるみ健診等で助成制度があり割安に受診することが出来ますので、2年に1度繰り返し検診を受けましょう。また、乳がん検診の推奨年齢は40歳以上ですが、ご家族に乳がんの発症歴がある場合は遺伝的リスクが比較的高い為、20代から定期的な乳がん検診もお勧めします。

乳がん検診はマンモグラフィを用いることが一般的ですが、30代までの女性は乳腺が発達しておりがんを見分けが付きにくい場合がある為、当院では乳腺超音波検査（乳腺エコー）をお勧めしています。

ご希望の方は、健康管理センターまでお問合せください。



国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」2019年（全国がん登録）

ウォーキング、自転車こぎなどがあります。運動強度の目安は、運動中の心拍数を用いたり、ややきついと感じる自覚症状の強さになります。運動時間は20分〜60分が適切です。ウォーキングや自転車こぎなどの有酸素運動以外に筋力練習が重要視されており、筋力練習により筋力がつくると、運動時に心臓に対する負担が軽減されるという効果があります。

当院では主治医の指示のもと、バイタル（血圧、脈拍、血中酸素飽和度）や身体状況をみながら筋力練習、基本動作練習、歩行練習、日常生活動作練習など少しずつ負荷量を調整しながら実施しています。

効果（※体調や症状により効果には個人差があります。）

- ・より高いレベルの運動ができるようになり、運動中の酸素摂取量も増大。
- ・安静時や運動中の心拍数を減少。
- ・運動中の息切れを改善。
- ・心筋虚血の出現、症状を改善。
- ・血管拡張能を改善させ、血圧を低下し、動脈硬化の進展を抑制。
- ・活動筋の筋肉量、筋力を増加。
- ・脂質代謝、糖代謝を改善させ、肥満の改善など、冠危険因子を改善。



大山記念病院
リハビリテーション科

サービス付き高齢者向け住宅 ヴェルディアせいほう



4月1日 オープン!

令和8年4月1日、神戸市営地下鉄（西神・山手線）学園都市駅から徒歩12分の静かな住宅街である神戸市西区学園東町に、サービス付き高齢者向け住宅「ヴェルディアせいほう」がオープンしました。3階建てで個室が32室、お部屋には、洗面・トイレ・ベッド・エアコン・収納を備えています。

リビングは日当たりがよく、食事を楽しみながら入居者さま同士の会話が生まれるあたたかな場所になっています。すぐそばには、緑豊かな学園東町公園があり、散歩やひなたぼっこなど気分転換にぴったりです。また、スーパーもあり日用品や食品のお買い物にも心配はありません。

ここで暮らしたいと思える場所をめざして

1階には、ヴェルディアせいほう訪問看護ステーション、ヴェルディアせいほうヘルパーステーション、ヴェルディアせいほうあんしんコールセンター（定期巡回随時対応型訪問介護看護）の3事業所を併設しています。体調の変化が心配な日や、生活の中で「ちょっと手を借りたい」と感じたときにも、相談しやすい体制を整えています。介護が必要になってから住まいを探すのではなく、自分で選び、暮らしを整えていくことが毎日の心のゆとりにつながっていきます。

あなたの暮らしに、そっと寄り添う住まい

ヴェルディアせいほうでは、自分らしい暮らしを続けながら、安心できる住まいをめざしています。外出や趣味、家族との時間をこれまで通り大切にいただき、必要ときには支援を受けられるという『安心』を感じられる生活を支えたいと思っています。

新しい暮らしの入口として、まずはご覧いただき、実際に居室や共用スペースなどの周辺環境をご自身の生活がどのように整うかをゆつくり想像してほしいと思います。

ヴェルディアせいほうが、これからの毎日を自分のペースで、気持ちよく過ごすための場所になれば嬉しいです。



共用トイレ

浴室

居室

随時見学
できます



<入居お問い合わせ>

〒651-2102
兵庫県神戸市西区学園東町5丁目4番1
担当：藤澤
☎ 078-754-8473

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4

【任意後見契約】

「私は田舎で一人暮らしをしています。子供は東京で働き生活の基盤が出来上がっていますので、田舎に帰ってくることはありません。私の認知が進んで判断能力が劣った場合に備えて、どのようなことをすれば良いでしょうか。」との相談を受けました。

このような場合には、本人が元気なうちに、任意後見契約を結ぶのが良いと考えます。任意後見契約とは、自分の判断能力が不十分になった状況に備えて、あらかじめ結ぶもので、「本人の生活、療養看護及び財産の管理に関する事務の全部又は一部」を、ある特定の人に委任する契約です。この委任を受けた人を任意後見人といいます。

しかし、任意後見契約を結ぶ場合に、次の点に注意すべきです。まず、この契約は必ず公正証書で作成しなければなりません。また、本人に判断能力がなくなった場合、任意後見人、配偶者、4親等内の親族等が家庭裁判所から後見監督人を選任してもらわなければなりません。この後見監督人を任意後見監督人といいます。任意後見監督人が選任されたときから、任意後見人は、任意後見契約で認められた範囲内で本人に代わって行なうことができ、任意後見監督人はこれを監督します。任意後見監督人には弁護士、司法書士、社会福祉士などの専門職が選任されることが多いです。



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。



デイサービスファンとは

「Fun(楽)」と「Fan(新しい風)」
「Fan(ファンが増えるように)」の三つの想いを込めています。お客さまの心が弾み「今日は楽しかった」「ぐっすり眠れたわ」と言っていたただけの一日を皆さまと一緒に作っていきたくと願っています。



／おじやみを使ってビンゴを目指すゲームを楽しんでいます！／

レクリエーションについて

私たちはいつもの日常に少しでも特別を添えた、わくわく・どきどき・うきうきするひとときを大切にしています。

そのため、体操やレクリエーション、季節の行事を通して、笑顔や会話が自然に生まれる時間をたくさんつくりたいと考えています。

その取り組みのひとつとして、第一回丹波市デイサービス塗り絵コンテストに参加しました。丹波市の介護保険事業所協議会通所部会が主催しており、今回は7点の作品を出しました。



利用者さまからのコメント

子どものころから塗り絵が好きで、特に草花などの塗り絵が得意でした。以前は、年賀状を絵手紙で出していたこともありますが、今回は展示会をきっかけに挑戦しました。見本をまねて上手にできたので出品しようと思いました。

私たちは、利用者さまの『やりがい』や『楽しみ』を感じてほしいと願い、今回から参加をしています。

今回のコンテストの他にも、おやつ作りのレクリエーションでどら焼きを作ったり、壁画作りや体を使ったゲームをしたり、楽しんでいただいています。今後も丹波の元気を支える場として、皆さまと一緒に楽しい時間を過ごしていきたいと思います。



／一緒に楽しい時間を過ごしましょう！／

舞鶴

「その人らしい生活」を支えるリハビリ

当施設では、利用者さまがこれまでの生活リズムや動作をできるだけ長く続けていけるようなリハビリを大切にしています。その一環として、日常生活に必要な動きを無理なく練習できるリハビリ機器を新たに導入しています。立ち上がりや歩行、足腰の運動など、普段の暮らしにつながる動作を安全に行うことができ、身体の状態に合わせた段階的なリハビリが可能となっています。

エアロバイク



レッドコード



※天井から吊り下げた赤いロープ（スリング）に手足や身体を預けて行う、ノルウェー発祥の運動療法

歩行訓練



階段昇降



ショックウェーブ



体外衝撃波とも言われ、除痛効果や麻痺などの筋肉が過度に緊張した状態を緩和する治療としても有効

関節可動域訓練



嚥下訓練
(顎部の筋力訓練)



また、楽しく食事をしてもらえよう、口腔、嚥下機能訓練をおこなう言語聴覚士（ST）も在籍しており、ST室も備えています。

機器を使用する際も、必ずスタッフがそばで見守り、声をかけながら安心して取り組めるよう支援しています。手足の体操や歩行練習などの個別リハビリと組み合わせることで、「自分でできた」という自信や笑顔につながる場面も増えてきました。

これからも、ご家族の皆さまに安心していただけるよう、日々の生活を支えるリハビリを大切に続けてまいります。



お問い合わせ
はコチラ▶

介護老人保健施設アザレア舞鶴

京都府舞鶴市大字和田小字中田1055-1 TEL:0773-66-6680





店主のお2人



米粉シフォンケーキ 200円 米粉クッキー (9枚) 200円

うまいもん探訪

vol. 48 米のまにまに



丹波市で米粉のお菓子を販売している「米のまにまに」さんは、お子さんの小麦アレルギーをきっかけに、米粉でのお菓子作りを始められました。米粉を知ってから、米粉のお菓子の値段や種類の少なさに驚き、「子どもたちが自分のおこづかいで、好きなお菓子を選べたら」そんな思いもあり、お店をオープンされました。また、「米粉を知らない」「高そう」という方のイメージを変えて、知ってもらえるきっかけになればとお話して下さいました。材料には、丹波のさつまいもやお米も使用されていて、地域へのあたたかい思いも感じます。



▲子どもたちが見えやすく、手の届く高さに置かれています。

お菓子は、シフォンケーキとクッキーが定番人気だそうです。シフォンケーキはふわっとしていて食べやすく、やさしい甘さで、クッキーはサクッとした食感で口の中でほろほろとする口当たり。3時のおやつにぴったりです。人気の定番商品に加え、季節限定の商品も並ぶそうで、行くたびに選べる楽しみがあります。



▲ シフォンケーキと米粉パン



▲ 自分で選べるギフトボックス

取材中には、地域の子どもたちがお菓子を買いに来ている、楽しそうな姿にとっても癒やされました。店主の方が、「今来てくれている子どもたちが、高校生や大人になっても、立ち寄ってくれる場所でありたい」とお話される姿がとても優しかったです。

お菓子は丹波市内のお店やクラウドでも販売されています。詳細は、Instagramで随時発信されていますのでぜひご覧ください。



▲ さくさくメレンゲクッキー



▲ パウンドケーキもあるそうです！

米のまにまに

〒669-3131 兵庫県丹波市山南町谷川2199

【営業時間】平日9:30～17:00

【定休日】土・日・祝日(随時Instagram等でお知らせ)

【Instagram】@komenomanimani

Instagram▶



素敵な人★ interview

ミュージックベル&トーンチャイムの演奏グループ「ティンカーベル」の代表として活躍されている熊原さん。熱い思いと演奏の魅力についてお話を伺いました。



活動を始められたきっかけを教えてください。

始めたきっかけは、恩師の発表会で参加者全員でのベル演奏に参加したことです。

当時は「1音を鳴らす役割のベルで、どんな演奏に？」と、あまり想像が付きませんでした。本番は幼い子どもから大人までと一緒に奏でる演奏にとっても感動しました。ベルは、こんなにも美しい音色が生まれると知り、その一曲でベルの魅力にすっかり引き込まれました。



心で感じられる音楽の価値を、ティンカーベルの奏でる音楽で伝えていきたいと思っています。

活動について教えてください。

ティンカーベルとしては、立ち上げ当初から「自主公演と遠征ができるグループになる」という目標を掲げて活動し、今年で30周年を迎えました。今まで、気仙沼市への震災復興支援やハワイ公演など、国内外で演奏を届けてきました。また、個人としては日本ミュージックベル・トーンチャイム協会 (NMTA) を立ち上げ、全国でのセミナーや指導者の養成、ベルとチャイム用の楽譜の販売など、両楽器の輪を広げる立場になっています。

活動を続ける中で感じていることや大切にしていきたいことはありますか？

メンバー全員が活動を続けるには、周囲の協力も必要ですし、その中でチームづくりをするという難しさを実感してきました。「自分の1音で演奏が完成する」という責任感をもってもらうこととチームワークをなにより大切にしてきました。

今後の目標を教えてください。

日本ミュージックベル・トーンチャイム協会 (NMTA) とティンカーベルを通して、全国に、そして世界へと演奏の良さを伝えていくことが目標です。音楽を通して人の輪をさらに広げていくことを大切に、これからもまだまだ可能性のある楽器であることを伝えていきたいです。

演奏や音楽に対する、熱くもあたたかい思いが伝わってくる熊原さん。今年は30周年記念コンサートを福井県と西脇市の「オリナスホール」で予定されているそうです。ぜひ、ベルの生演奏を体感してみてください。

詳しい情報は、下記のInstagramをご覧ください。

- 一般社団法人「日本ミュージックベル・トーンチャイム協会」NMTA 理事長
TEL : 090-5497-1132
- ベル演奏グループ「ティンカーベル」
主宰 熊原 幹恵
TEL : 090-1443-5275



大山記念病院

形成外科・美容外科

山城 憲二郎 医師

形成外科、美容外科を担当することになりました山城憲二郎と申します。
私は初期研修を終了後、神戸大学形成外科に入局し、10年ほど兵庫県内の病院で形成外科勤務医として保険診療に従事し、その後、某美容外科クリニックで美容外科医として働いておりました。形成外科に馴染みが少ないと思いますが、簡単に説明しますと傷、傷跡の専門科です。形成外科医として培った繊細な技術と知識をベースに的確で丁寧な医療を提供したいと考えており、手術の際は傷跡が目立たないように、可能な限り丁寧に縫合し自然な仕上がりを心がけていきます。傷と傷跡にお困りのかたはお気軽に相談してください。形成外科のことを少しでも多くの方々に知っていただき、その技術を通じて地域医療に貢献できれば幸いです。また平行して美容外科治療（自費診療）も行っていく予定です。保険診療と自由診療にはそれぞれ長所と短所があると考えますが、それぞれの短所を補いつつ、長所は活かしていき、より良い医療サービスを提供できるように頑張っていきます。これから宜しくお願いします。



大山記念病院

放射線科

藪野 喜利 医師

はじめまして。2026年2月よりご縁をいただき入職しました。放射線科診断業務としてCTとMRIの読影を担当しています。主治医の先生方と二重にチェックすることにより、検査の精度を高め、少しでも地域医療に貢献できるよう努めたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



Instagramで イベント情報や日々のできごとなどを更新しています！

Instagram @koho_seihoukai



サービス付き高齢者向け住宅 ヴェルディアせいほう

施設職員募集！

勤務地 神戸市西区学園東町5-4-1

ヘルパーステーション・定期巡回 ①訪問介護員 月給213,000円～
別途資格手当・夜勤手当あり
パートも応募可（勤務日数・時間は応相談）

訪問看護ステーション ②訪問看護師 月給262,900円～



【お問い合わせ】 0795-28-3688 (採用担当)

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

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 令和8年6月10日(水) ※消印有効

前回の答え… 26



◆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

簡単おいしい春のロールキャベツ

❖ 材料(2人分)

- 春キャベツ 4枚
- サラダチキン(ハーブ味) 1パック
- 片栗粉 小さじ1/2
- コンソメ 小さじ1

・栄養価(1人分あたり)・

エネルギー 85kcal たんぱく質 10.4g
脂質 0.7g 炭水化物 6.6g 塩分 2.2g



💡ミニ知識

手軽で定番となったサラダチキンですが、塩分も多くハムなどの加工品と似ています。野菜と肉の栄養素はお互いが作用して体内に吸収されるといわれています。たんぱく質だけではなく野菜や炭水化物も摂取して、おいしく食事を楽しみましょう！

🍳作り方

- 春キャベツの葉をさっと洗い、芯の太い部分は削ぎ落とす。耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600w、1分30秒加熱ししんなりさせる。
- サラダチキンをパックの中で軽くほぐし、片栗粉をまぶし4つに分ける。
- ①を広げ芯側に②を置き、中身が出ないように全体を包む。
- 鍋に③の巻き終わりを下側にし、水、コンソメを入れ中火で10分ほど加熱する。
- 器に盛り付けて完成。



管理栄養士
山下千栄子さん

指体操で脳活性化

高齢者向け指体操



年齢を重ねることでリスクが高まるのが認知症です。何らかの原因によって脳内の神経細胞が破壊されてしまうことで、日常生活に支障をきたしてしまいます。老化による物忘れと異なり、自覚がなかったり判断力の低下を招いたりといった特徴があります。人間の体のなかでも、指先は非常に触覚が敏感な部位です。そのため、指先を効果的に動かすことで脳が活性化し次のような効果が期待できます。

認知症の予防

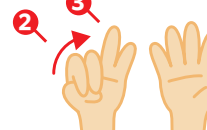
運動機能向上

まずは指体操入門編！ 順番に指を折るだけの指体操

左右どちらかの親指からスタート



数を数えながら…
親指から小指へ



小指まで数えたら
反対の手に移って同様に



ちょっとレベルアップ？ 指回し体操

両手のひらを向かい合わせて…



指先同士を合わせる

ほかの指先は合わせたまま



親指から順にくるくる回す

細かい動作にも挑戦！ 指離し体操

親指から



左右の手のひらをくっつける

まず親指から小指へ



次に小指から親指へ
順番に1本ずつ指を離していく