

ふれあい

2026年10月
Autumn
Vol.106

特集

1 放射線科ってどんなところ？
2 地域の医療格差をなくすために
最新高機能CTについて



最新の
医師担当表

外来診察担当表
(2026年10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
※診療科によって異なります。 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。

	内科	外科	小児科	産婦人科	皮膚科	泌尿器科	眼科
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	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	上田 博文			大山 正 大山 正人
	内科	湯木 毅(第1・3・5) 石井 一慶(第2・4)	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(奇数月第1/第2・3・4・5) 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 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
	整形外科	担当医	照喜納 光信(予約・紹介) 笠井 弘也	担当医 9:30～ (受付11:00まで) 中村 元紀(第1・3・5) 江崎 明彦(第2・4)	下村 隆敏(第1・3/予約)9:00～ 中井 翔 中村 元紀(第1・3・5) 江崎 明彦(第2・4)	照喜納 光信 9:30～	笠井 弘也 担当医 9:30～ 照喜納 光信(予約) 金子 紳一郎(第1・3) 岡田 卓巳(第1) 宮下 昌大(第3) 中井 翔(第2・4) 宮本 裕史(第2・4/腎臓外科)(受付11:30まで)
	形成外科		照喜納 光信	山城 憲二郎 9:30～ (受付11:30まで)	山城 憲二郎 9:30～ (受付11:30まで)	照喜納 光信 山城 憲二郎 9:30～ (受付11:30まで)	照喜納 光信
	泌尿器科		新名 拓也	道場 啓介	加納 陽祐 (受付11:30まで)	藤原 裕也	南 幸一郎 宮崎 稜介(第1・3・5) 東尾 卓弥(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
午後診	耳鼻咽喉科			篠原 かおる	篠原 かおる		奥村 智司 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) 山城 憲二郎 9:30～ (受付11:30まで)	
	美容外科						山城 憲二郎 9:30～ (受付11:30まで)
	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/バスメーカール外来) 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			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		笠井 弘也(14:00～17:00) (受付16:00まで)	中村 元紀(14:00～17:00) (受付16:00まで)	高屋 豊 石本 勝彦(第1・3・5/予約) (15:30～18:00) 中井 翔 14:00～17:00 (第1のみ受付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)	笠井 弘也(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	
	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	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)
夜間診	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		新名 拓也			藤原 裕也	南 幸一郎 宮崎 稜介(第1・3・5) 東尾 卓弥(第2・4)
	美容外科		山城 憲二郎(14:00～17:00) (受付16:30まで)			担当医(女性) (16:00～17:00) (受付16:30まで)	
	総合診療科・外科		石岡 興平	担当医	福田 和歌子	松尾 辰朗	担当医
	内科		高取 健人	河原 史歩	鶴田 直敏	内田 淳	高屋 豊
	整形外科		笠井 弘也	中村 元紀	江崎 明彦(第2・4) 中井 翔(第2・3・4・5)	照喜納 光信 表 一岐	笠井 弘也
	形成外科					照喜納 光信	山城 憲二郎
夜間診	耳鼻咽喉科		河野 修二			福武 純子	
	泌尿器科			道場 啓介			
	美容外科						山城 憲二郎



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.seihoukai-grp.jp>



2040年に向けて

正峰会グループ 大山 正人

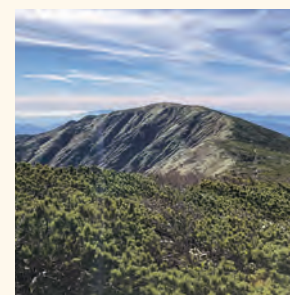
今年の夏も記録的な暑さでしたが朝夕は徐々に涼しくなり、ようやく秋の気配が感じられるようになりました。

さて医療・介護業界では2040年に向けた地域医療構想がすすんでおり、現在その話題が盛んとなっております。地域医療構想は2014年からスタートした国の医療施策であり、2025年に団塊の世代が75歳以上となる超高齢化社会を見据え、医療機関同士の機能分化・連携を促すことで限られた医療資源の最適化を目的としていましたが、さらに少子高齢化が進む2040年には在宅医療、介護、医療人材の確保といった広範な分野での連携や再構築が不可欠となっております。

特に重視されるのは地域で医療・介護サービスを完結させる体制や病床中心の医療から外来、在宅、介護・障害福祉サービスまで含めた連携体制へのシフトです。

正峰会では西脇、丹波、舞鶴、神戸に医療介護施設を展開しており、地域ごとに細かい対応は必要だと思いますが、正峰会の基本となるのは間違いなく「地域とともに、あなたと生きる。」という理念です。

この理念を本当に追求できているか、最善を尽くせているか。時代が進んでもこれを考えて正峰会はすすんでいきます。将来世代においても地域のニーズに確実に応えられるよう努力していきたいと思います。



Contents Vol.106



大山 正人からのメッセージ

特集 1 Special Feature.1

放射線科ってどんなところ？

特集 2 Special Feature.2

地域の医療格差をなくすために
最新高機能CTについて

西脇

おかげさまで開設10周年！

神戸

笑顔でつなぐ、季節のおもいで

西脇

自立支援と健康寿命延伸をめざして

素敵な人インタビュー

おかたづけサークルふっくらし 藤田文子さん

うまいもん探訪

ブランドルヌックテイルーム

おいしい健康レシピ

さつまいも豆乳味噌スープ

2

3

5

7

9

10

11

12

13



今月の表紙

実りの秋が、少しずつ近づいてきました。
色づく山々や夕暮れの景色を眺めながら、
秋ならではのひとときを楽しみたいです。

放射線科ってどんなところ？

皆さま、はじめまして、こんにちは。

放射線科の主な業務は、各科の先生方や健診センター、近隣地域の医療施設からの紹介を受け、放射線技師により個々の患者さまにとって最適な方法で一般撮影・CT・MRI・核医学等が撮影されます。そして、撮影された数百枚から数千枚におよぶ膨大な白黒の画像データをミリ単位で読み解き、微細な異常や病気の正体を突き止める診断レポートを作成して主治医に報告することです。

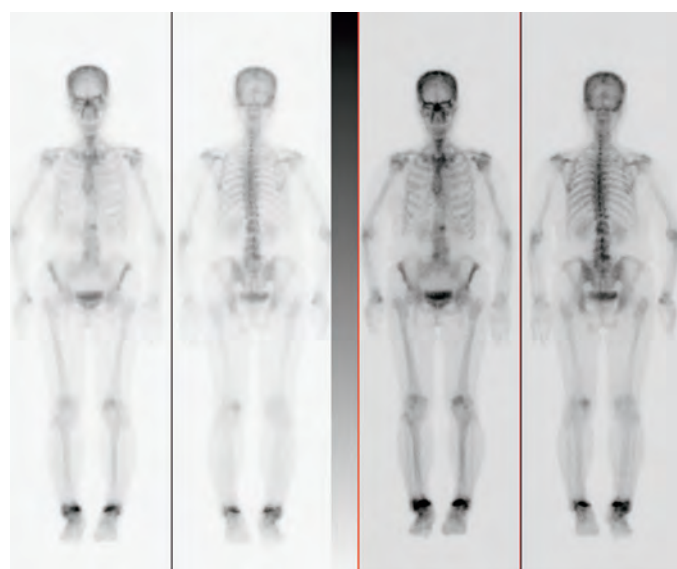
画像診断では、疾患や調べる部位に応じて最適な機器を選択しています。



▲放射線技師による業務風景

【一般撮影】

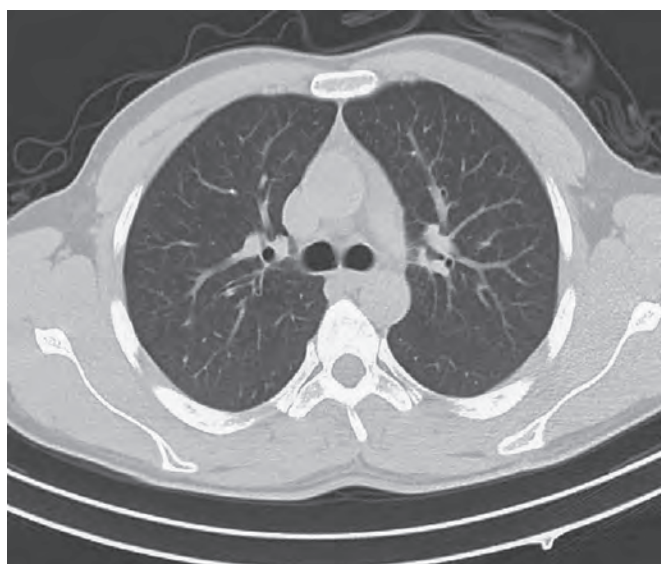
「まずはレントゲンを撮りましょう」と言われた経験は一度や二度ではないと思います。医療の世界で「一般撮影」と呼ばれるこの検査は、健康診断の胸部レントゲンから、骨折が疑われるときの整形外科の検査まで、あらゆる診療の最も身近な画像検査です。



▲骨シンチグラフィー

【CT（コンピュータ断層撮影）】

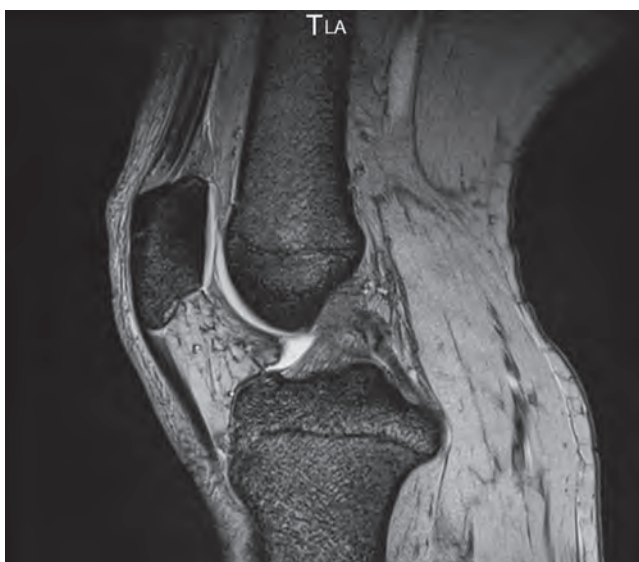
X線を使って体を輪切りにした画像を撮ります。現在のマルチスライスCTは、わずか数秒の息止めで全身の細かな構造を3D画像として再現できます。特に骨折、急性期の出血（脳出血など）、肺の病変（肺炎や肺がん）、お腹の急性疾患（虫垂炎など）の診断に圧倒的なスピードと強みを発揮します。



▲胸部CT（肺野条件）

【MRI（磁気共鳴画像法）】

強い磁石と電波を利用して、体内の水分や脂肪のコンテキストを画像化します。放射線を使わないため被ばくはありません。CTよりも組織の「質感」を捉える能力が高く、脳梗塞の早期発見、脳腫瘍、脊髄、関節の靱帯、子宮や卵巣・前立腺といった骨盤腔内の病気の診断に不可欠です。



▲膝MRI（矢状断）

【核医学検査（R-検査）】

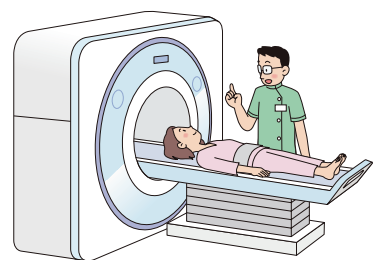
特定の臓器や組織に集まりやすい性質を持った「放射性医薬品」をごく微量だけ体内に投与し、そこから出る微量な放射線

を専用のカメラで捉えて画像化する検査です。臓器の「機能」や「代謝」の状態を調べます。

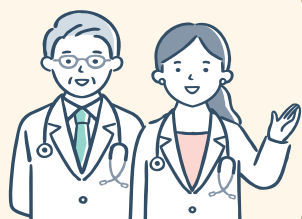
私たちが主に行っているのは「画像診断」です。これは、単に写真を撮るだけの作業ではありません。「撮影技術（技師）」と「画像解析（医師）」の連携こそが、正確な診断の鍵となります。

当院においては技師と医師との距離感も近く、必要な画像再構成や追加画像も迅速に対応しています。また、常勤として在院していますので、緊急で結果が必要と主治医が判断した場合には、より速やかな検査結果の提供に努めさせていただきます。

画像診断医は近年医療画像がデジタル化されるようになり、患者さんと直接接する機会はほとんどございませんが、読影室のモニターの前で、画像を通して患者さんに向きあい、医療に携わっていますので、どうぞよろしく願っています。



- 患者さま一人ひとりの状態に合わせて必要な検査を行なっています。安心して検査を受けていただけるよう、丁寧な対応を心がけています。



 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
放射線科
藪野 喜刺 医師

地域の医療格差をなくすために 最新高機能CTについて

大山記念病院では、住んでいる地域にかかわらず都市部と同じ検査が受けられるようにしたいと考え、シーメンス社製2管球CT(以下DSCCT)の『SOMATOM Drive(以下Drive)』を導入しています。

1. 導入の背景

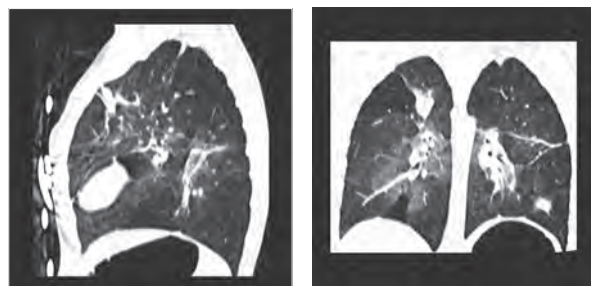
現在のCT検査は画像診断における中核の検査として、外科・内科・整形外科・脳外科領域のみならず全科的に必要な検査になっています。そのため臨床領域において、より精度の高い画像の提供が求められています。また、都市部と地方での地域医療格差をなくし地方にお住まいの方にも最新の医療を提供できる環境づくりを推進しています。その一環として本機を導入し、医師や他の医療従事者の確保につながることも想定しています。

2管球CTのDriveは、これまでの1管球CTでは提供できなかった画像の作成により、疾患をCTで診断することや救急時の効率のよいワークフローの確立、昨今問題視されている被ばくに関しても画質を保ちつつ被ばく線量を下げるといったことが可能となりました。

4. 高速二重螺旋撮影の進化

CT検査は呼吸止めが必須ですが、呼吸器疾患の患者さまや小児、救急領域においては、必ずしも呼吸止めができる状況とは言えません。特に小児・救急では、体動が検査の結果に影響を受けることが多いです。従来の装置では呼吸止めをしないと診断に耐えうる画像の取得が難しかった

ですが、Driveは高速二重螺旋撮影によって、これまでより短い撮影時間を実現しています。そのため、呼吸止めができない患者さま、体動の影響を受ける患者さまでもブレのない画像を得ることが



▲胸部CT画像

5. 造影剤の低減について

近年は低管電圧撮影による造影剤の低減技術が増えています。Driveでは管電圧を体格や検査の内容に応じて最適な管電圧のさまざまな選択ができます。それにより、検査の内容や体格に依存しない低管電圧撮影、造影剤低減が可能になりました。

2. X線2管球搭載CT装置とは

画期的な進歩としては従来の1管球CTよりも短時間での撮影を実現しました。これまで心臓検査においては、高心拍症例・心拍変動症例・不整脈症例などは、心拍を抑制するか、従来通り心臓カテーテル検査で診断を行わないといけませんでしたが、DSCCTによつて非侵襲的な身体への負担が少ない検査を実現したという報告が多数出ています。

今回当院が導入したDriveは、第二世代のDSCCTの技術がさらに進化し、より精度の高い心臓検査も可能となりました。また、ここ最近特に問題視されているCTによる被ばくの多さも、最新のハードウェア(装置本体)とソフトウェア(画像処理技術)により改善されており、最小限の被ばくにより鮮明な情報の取得ができるようになりました。



▲外来CT装置 Drive

3. 循環器領域の検査について

これまで冠動脈の検査といえば、心臓カテーテル検査がスタンダードでしたがマルチスライスCT(MSCCT)による冠動脈の描出は、心臓病学において急速に主流の座を獲得しつつあります。MSCCTによつて冠動脈狭窄を高精度で検出した例が報告されており、特に陰性適中率が高いため、胸痛を訴える患者さまの評価においてMSCCTを用いた心臓CT検査は有用なツールになっています。

さらに、Driveは2管球搭載のメリットを活かした高速二重螺旋撮影によつて、心臓が拡張したタイミングを狙って撮影を行います。それにより、短時間撮影だけでなく、従来の被ばく線量の10分の1程度の1ミリシーベルト以下で検査が可能になりました。



▲心臓展開画像



▲心臓3D画像

6. 被ばく低減技術とは

大山記念病院では、日常の検査から低電圧撮影を行なっており、被ばくをおさえつつ使用造影剤量を27%減らすことができます。腎機能の悪い方や体格の小さい方には電圧を下げ、さらに造影剤量を低減することができ、それにより副作用の発生率の軽減などのメリットも大きいです。

Driveには、ハードウェア(装置本体)・ソフトウェア(画像処理技術)ともにさまざまな被ばく低減技術が搭載されています。その為、一般撮影並みの線量で様々な部位も検査が可能となりました。特に近年肺がんCT検診の有用性についての報告が国内外で多数発表されています。胸部レントゲンによる肺がん検診をCTに置き換えることで予防医学的にも大きなメリットがあると考えています。

7. 導入による効果

SOMATOM Driveを導入したことによつて、特に循環器領域の分野では前の機種に比べ、ブランクやステント内の画質が向上しました。また低被ばくならびに、造影剤低減により、患者さまへの負担も格段に軽減できたと考えています。さらに、高性能装置を使用することにより医療チームのモチベーション向上にも繋がってきています。

検診コラム Vol.11

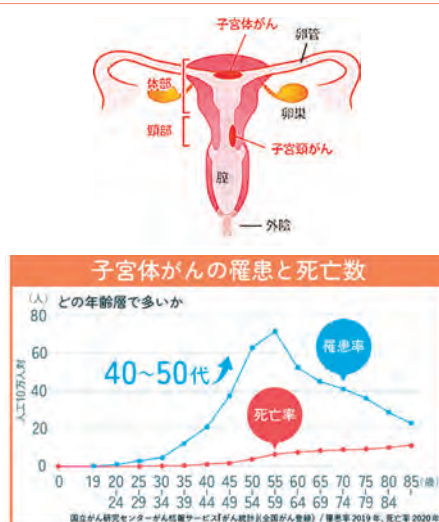
Topic 50代におすすめの検診・健診

50代の死因 1位 がん 2位 心疾患 3位 脳卒中

50代は、各種がんの罹患率が増加します。特に喫煙者は、肺がん発見精度が高い胸部CT検査を、肥満の方は超音波検査では深部の診断に限界があるため、腹部CT検査をおすすめします。女性は、子宮体がんが40代後半から増加し、50代に発症のピークを迎えます。特に閉経後は注意が必要です。定期的に検診を受けましょう。

また、これまでの不摂生のツケが体に現れ始める年代です。命取りにもなりかねない心筋梗塞や脳卒中は50代から急増します。一般健康診断に加え、「心臓」や「脳」など部位別専門ドックの受診をおすすめします。

ご希望の方は、健康管理センターまでお問合せください。



コモエスタにしわきは 10周年を迎えました！

西協市で5つ目の特別養護老人ホームとして誕生したコモエスタにしわきは、平成28年に開設しました。お客さま・ご家族さま・地域の方々に支えていただき、今年5月1日に10周年を迎えることができました。ありがとうございます。

開設準備期間のこと、納涼祭やお餅つき等の施設行事、たくさんのお客さまとの出会いと別れ、地域の方々とのふれあい。10年を振り返るといろいろな思い出が浮かんできます。



開設時の研修

ユニットケアといえば…コモエスタにしわき

ユニットケアの理念である「暮らしの継続」を実現するために、お客さま1人ひとりのこれまでの生活環境や生活リズムを大切にしてきました。また、多職種が連携し、お客さまの意向に沿って、食べる楽しみや外出を支援しています。今以上にサービスの質を上げ、人生の最終ステージを過ごされるお客さまに「ここに来てよかった」と思っていたけような、温かいサービスを提供していきます。



元気が出るデイサービスといえば…こもれび庵

機能訓練に特化したデイサービスを目標に、個別機能訓練計画の策定と実施、活動の充実に取り組んできました。機器の導入で機能訓練を強化し、自立支援を図っています。また、令和7年度からは、お客さまや職員の「好きなこと・得意なこと」を活かしたクラブ活動を始めました。現在は14のクラブ活動を実施しています。「こもれび庵に行くのが私の生きがい」と言っていただけの時間を提供していきます。



10周年 記念祭

5月23日に10周年記念イベントを開催しました。ヴァイオリニストの素敵な演奏、子どもたちの可愛いダンスパフォーマンス、迫力満点の播州太鼓で盛り上がり、唐揚げやお弁当、ジェラートなどに舌鼓を打ち、たくさんの笑顔を見ることができました。コロナ禍以降では初めてたくさんの方々にお越しいただくことができ、記念にふさわしい一日となりました。これから先も、地域とともにコモエスタにしわきの歴史を積み重ねていきたいと思ひます。



【空き家(実家)の法律問題】

『実家の両親が所有する建物と敷地について、両親の死亡後は、そのまま空き家として放置されている』旨の報道をよく耳にします。空き家を放置していると、例えば、第三者が無断で入って火事が発生し他の家に類焼して損害を与えることもあります。このようなことになれば、空き家を放置していた所有者は、管理不十分によって損害賠償義務を負うこともあり得ます。

しかし、法律では、このような火災などの不測の事態を生じさせないために、所有者の管理が不当で近隣の住民に損害を与えるおそれがある場合は、その住民が裁判所に請求すれば裁判所が管理人を選任することができるとい制度を設けています。この管理人は、空き家を管理するだけでなく裁判所の許可を得て処分することもできます。

また、このまま放置すれば倒壊する危険がある空き家に対しては、行政庁が一定の手続きを経た上で必要な措置(取り壊し等)ができるという制度もあります。

とはいえ、このような制度の世話にならず、各人が空き家について適切な管理をする必要があります。

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



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。

おかげさまで
開設10周年！

「お問い合わせ」
コモエスタにしわき
兵庫県西協市蒲江551-1
☎0795123165511



KOMOESTANISHIWAKI

笑顔でつなぐ、季節のおもいで

施設での生活は、ご自宅と比べてどうしても外出の機会が少なくなってしまう。だからこそ私たちは「季節の風を感じてほしい」「毎日に楽しみを見つけてほしい」という思いを胸に、日々のケアに向き合っています。

フローラルヴィラ兵庫では、節分のイベントや調理レクリエーション、秋にはどんぐりの飾り製作や冬のクリスマス会など、季節に合わせて開催しています。その一つひとつが「今日も楽しかったー」と感じていただきたい、その「心から生まれています」「鬼は外ー」と声を弾ませて楽しんでくださる姿や、サンタからプレゼントを受け取り喜んでくれている瞬間を見て、私たちも毎回胸が温かくなります。

秋のどんぐり製作をしています



皆さまの生き生きとした表情が、私たち職員にとって何よりの活力であり、明日もまた楽しく関わろうという気持ちにつながっています。

出来たてを
食べるのが楽しみ！大きな歓声とともに
サンタクロースが登場！

定期的開催しているハンドマッサージでは、皆さまとゆっくり向き合える大切な時間に「少しでも癒されてほしい」と願いながら、一人ひとりの手と触れ合っています。「気持ちいいね、ありがとう」など、言葉をかけていただいて私たちも嬉しい気持ちになっています。その温かな時間を、これからも大切にしていきたいと思っています。



ゆっくりと触れ合う時間

最近では、ベトナム国籍の職員がベトナムフェアを企画しました。「自分の国のことを知ってほしい、一緒に楽しんでほしい」という純粋な思いから始まったイベントです。異文化の温かさが施設に明るい風を吹き込み、皆さまとの新たなつながりや発見が生まれたひとときとなりました。

これからも皆さまとともに季節を感じながら、職員一同寄り添って歩んでまいります。

ベトナムフェア、喜んでもらえて
よかったです！

自立支援と健康寿命延伸をめざして

「からだ・心・脳」を輝かせる

自立支援型デイサービスのご紹介

桜丘デイサービスセンターは「からだ・心・脳」の3つを総合的に鍛え、ご利用者さまの元気を引き出す自立支援型のデイサービスです。医療とリハビリのノウハウを活かした、専門的かつ科学的なプログラムを提供しています。

最大の強みは、データに基づいた専門的なトレーニングです。高精度成分分析装置「インボディ」を導入し、筋肉状態や栄養状態、運動不足度を数値で正確に測定します。個別の状態に合わせた最適なメニューを提案します。

インボディ測定中



さらに、最新モーショントレーニングも採用しています。センサーの前に立つだけで身体がコントローラーに変わり、ゲーム感覚で楽しく脳活や運動に取り組めます。プログラムは、運動、発声、脳トレなど150種類以上を揃え、飽きずに楽しく続けられる工夫が満載です。

1!2!3!4!大きなかけ声とともに運動!



理学療法士が集団体操をしてくれます



全員で楽しく脳活



とってもいい笑顔です!



夏には流しそうめんを楽しみました!

「お問い合わせ」

桜丘デイサービスセンター
兵庫県西脇市黒田庄町田高313-294
地域交流館くろだしよう2階
☎0795-2815582

「お問い合わせ」

フローラルヴィラ兵庫
兵庫県神戸市兵庫区塚本通
3丁目1-7
☎078-575-0561





アフタヌーンティーセット お値段は季節により変動



西脇市で今年の4月にオープンをした、本格的なティールームを楽しめるお店をご紹介します。コンセプトはイギリスの田舎にあるティールームで、植物に囲まれている外観や内装からも素敵な雰囲気が漂っています。

店主の青山さんは、今も多可町で営まれている「borage ボリジ」で地元のはせがい紅茶を取り扱ったことをきっかけに紅茶の魅力を知り、勉強を始められて紅茶ソムリエの資格を取得されました。その中で、紅茶文化のあるイギリスにも興味を持たれて「いつかティールームを開きたい」という思いになったそうです。

青山さんは「美味しい紅茶を飲んでもらうことはもちろん、見た目や空間も含めて楽しんでほしい」と仰っていました。そんな思いが食器や内装のインテリアからも感じます。



▲メニューや食器にも細かなこだわりが詰まっています

おすすめは、旬の食材を取り入れたアフタヌーンティーです。サンドイッチやスコーンなどが並び、運ばれてきた瞬間からわくわくします。また、紅茶はたくさんの種類から好みの茶葉を選んで淹れたてを贅沢に味わうことができます。

アフタヌーンティーの内容は、季節に合わせて変わるため、四季を通して何度でも訪れたいくなります。



▲季節に合わせてメニューが変わるアフタヌーンティー

今後は、茶葉の量り売りやお菓子の販売を増やし、ご自宅でも気軽にイギリスのティータイム気分を楽しんでもらえるように考えられているそうです。地元の方はもちろん遠方からも足を運んでいただき、日常の楽しみの一つとなること、そして西脇市を訪れるきっかけになれば嬉しいと笑顔で話してくださいました。



▲ローストビーフのサンドイッチは、チャツネが良いアクセントに

営業日の確認やご予約は、下記のInstagramより確認をよろしくお願いします。

THE BRAMBLE NOOK TEAROOM ブランブルヌックティールーム

〒677-0043 兵庫県西脇市下戸田32 アパートメント 1F 1号室

【電話番号】070-9002-8878

【営業時間】11:00~17:00

【営業日】基本的に、金~日曜日(2日前までに予約が必要)

(詳細はInstagramで確認をお願いします)

【Instagram】@the_bramble_nook



▲Instagram

素敵な人★ interview

「片づけが苦手」「頑張っているのに、片づかない」そんな悩みを抱えている方へ“おかたづけサークル”という活動を始められた藤田文子さん。活動を通して伝えたい思い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。

整理収納アドバイザーの資格を取得したのは2015年。整理収納アドバイザーのアシスタントとして約3年間の経験を経て、「前向きな気持ちで片づけに向き合えるようなお手伝いがしたい」と思うようになりました。

私自身「片づけを頑張りに続けることがしんどい」と悩んだ経験があります。片づけを通して心も軽くなり、自分らしく過ごせるようになったらと思ったことが、この活動を始めたきっかけです。そんな気持ちを共有しながら、一緒に納得できる方法を見つけていきたいと思っています。

どのような活動をされているのですか？

サークルとしての活動ははじめてから半年です。片づけは目的ではなく、「暮らしやすさ」と「やさしさ」を叶えるためのツールだと思っています。年齢や生活スタイル、体調によって、できることは変わります。だからこそ、疲れている日でも無理なく続けられるように、使いやすく、取り出しやすい仕組みを一緒に考えています。

サークルでは、簡単なワークを通して気持ちを整理したり、それぞれの悩みを共有したりしています。「こうしなければならぬ」という思い込みをなくし、自分らしさを見つけられる場所になれば嬉しいです。



ことで、自分に少し優しくなれたり、家族や身近な人へ感謝する気持ちを思い出したりしながら、自分自身を認めてあげられるきっかけになれば嬉しいです。



今後の目標はありますか。

まずは、この活動をこれからも続けていくことです。そして、「片づけ=大変なこと」というイメージを少しでも変えていきたいと思っています。私がお伝えしたいのは、部屋をきれいにすることだけではなく、気持ちを整え、自分らしく心地よく暮らせる毎日をつくることです。活動を大きくすることよりも、この思いが参加された方やそのご家族へと少しずつ広がり、それぞれの暮らしの中に「やさしさ」が増えていけば、それが何より嬉しいですね。



▲実際にワークで使用されている資料

おかたづけサークル ふっくらし

活動日時：月1回・土日いずれか
10:00~11:30

活動場所：小野市内の公共施設など

連絡先：fukkurashi2025@gmail.com

代表者：藤田 文子（ふじた ふみこ）



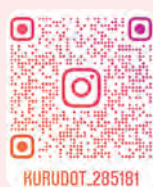
▲Instagram

活動の中で大切にしていることを教えてください。

片づけは「頑張る」ではなく、「ほどよく続けられる」くらいでいい。「ふっと肩のチカラを抜いて、やさしい暮らしをともに叶える」ことを大切にしています。暮らしが整う

Cafe KuruDot

大人気の定食ランチに加えて、デザートメニューも充実！季節限定のスイーツや、定番人気のバスクチーズケーキなど、食後のひとときにぴったりのメニューをご用意しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。



～月替わりパフェ～



～バスクチーズケーキ～

サービス付き高齢者向け住宅 ヴェルディアせいほう

入居者募集

随時見学できます！

安心の介護サービスを通じて、1人ひとりの自分らしい暮らしを支えます。介護が必要な方はもちろん、介護認定を受けていない方もご入居いただけます。

【建築構造】鉄筋コンクリート造、地上3階建

【総居室数】全室個室32戸 【居室面積】21.67㎡～22.39㎡

【住居の権利形態】賃貸借

【介護保険】在宅サービス利用可

見学・相談・入居のお問い合わせ

078-754-8473

〒651-2102 兵庫県神戸市西区学園東町5丁目4-1



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】

- 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(さしつかえなければ)年齢

◆締切 令和8年12月10日(木) ※消印有効

前回の答え… 27



◆宛先 〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高313-294 地域交流館くらだしょう4階
(社医)正峰会 統括本部 広報グループ 宛

New 新任医師のご紹介 Face

神戸大山病院

外科(消化器外科 一般外科)

平岡 邦彦 医師



胃がん、大腸がんなどの消化器がん診療、虫垂炎や胆石胆嚢炎などの消化器救急医療、そして尿管ヘルニアや肛門疾患など一般外科診療を手がけてきました。長田区出身です。地元の医療に少しでも貢献できるよう努めます。

第21回
大山記念病院
健康ふれあい
フェスタ
2026.11.3(火・祝)
10:30～14:30
【会場】大山記念病院
(西脇市黒田庄町田高313)

食べて、見て、体験して、一日中楽しめるイベントです！おいしい食事はもちろん、ステージ企画や職業体験ブースなど見どころがいっぱい！ご家族やお友だちを誘って、ぜひお気軽にお越しください。

※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。

Topics 大山記念病院 美容外科開設しています

保険診療と美容クリニックでの経験がある形成外科専門医師免許をもった医師による美容外科です。一人ひとりのお悩みに寄り添いながら診療を行なっています。治療内容など、詳しくはホームページをご覧ください。気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。



▲病院HP



さつまいも 豆乳味噌スープ

❖材料(2人分)

- ・さつまいも……………70g
- ・玉ねぎ……………35g
- ・しめじ……………20g
- ・油揚げ……………15g
- ・水……………150ml
- ・だし粉……………小さじ1杯
- ・乾燥わかめ……………1g
- ・無調整豆乳……………150ml
- ・味噌……………25g
- ・小ねぎ……………適量



- 1 具材は食べやすい大きさにカットする。
- 2 鍋に1の具材と水、だし粉を入れ中火にかける。
- 3 さつまいもが柔らかくなったら乾燥わかめと豆乳を入れ、沸騰直前で火を止める。
- 4 味噌をとき入れてさっと混ぜ、お好みで小ねぎを散らして完成。

栄養価(1人分あたり)

エネルギー 113kcal たんぱく質 5.6g
脂質 4.8g 炭水化物 13.6g 塩分 1.9g

💡ミニ知識

さつまいもと味噌と豆乳で腸内環境を整え、心も身体も温まる一品です。さつまいもに含まれるビタミンCやB群、カリウムなどのミネラルは、免疫機能を支える重要な栄養素です。風邪を引きやすい季節や疲れが溜まりやすい時期に取り入れることで、免疫力の維持や疲労回復に役立ちます。柚子胡椒を添えると味の変化も楽しめますよ。



管理栄養士
高原芽生さん

高齢者のウォーキング

- 【効果】①体力・持久力の向上：全身の筋肉を使い、バランスを整えるために、体力や持久力を向上させる
②認知機能の改善：定期的なウォーキングは認知症のリスクを低下させる
③メンタルヘルスの向上：自然の中でのウォーキングは、気分をリフレッシュうつ病予防にもつながる

【ウォーキングのポイント】



【靴選びのポイント】正しい靴選び



【歩数と時間】

高齢者は1日5,000～8,000歩を目安に、週に2回以上、1回30分以上のウォーキングを行うことが推奨されています。