



★けろっと食堂(こども食堂)

毎月第2土曜日
12/13・1/10・2/14・3/14
整理券配布:11:30～
お弁当配布:12:00～
場所:サービス付き高齢者住宅 潮騒の家



★フクレマルシェ

地元野菜など出張販売
毎月第4土曜日
12/27・1/24・2/28・3/21

※変更となる場合があります。詳細は病院ホームページをご確認下さい。

明倫会カルチャースクール開講!

地域の皆さまに、楽しく学びながら交流できる場をつくりたい!
そんな想いから「明倫会推し活会議」の一環として、明倫会カルチャースクールを開講しました。

記念すべき第1回は、『紙飛行機大作戦～紙飛行機とクリップの不思議～』。

▶「どうして飛行機は飛ぶの?」▶「紙飛行機を長く飛ばすコツは?」

💡実際に紙飛行機を作って、最長飛行距離を目指しました!

遊びながら学べる体験を通して、参加者の皆さんも笑顔いっぱい。

これからもさまざまなテーマでスクールを開催予定です

最新情報は、病院ホームページで随時お知らせします!



CSRLレポート2024が完成しました!

例年発行しております明倫ヘルスケアグループのCSRレポートが完成いたしました。私共の活動をまとめた1冊となっておりますので、ぜひご一読下さい。



抽選でオリジナルグッズプレゼント!



KAKEHASHI91号
読者アンケートに
ご協力ください!!

ぜひ皆様のご感想を
お聞かせください。



WE ARE ONE
共に未来を拓く



2025. 11.19 vol.91

みやじフェスタ 2025

みやじフェスタでは、子どもの医療・福祉体験「メディカルキッズみやっこ」をはじめ、ポラリスホールでの発表会や抽選会、バザー・模擬店、推し活会議企画のイベントなど、多彩なプログラムを実施しました。あいにくの空模様でしたが大変多くの方にお越しいただき子どもから大人まで多くの笑顔があふれる地域と笑顔でつながる一日となりました!



医療法人明倫会 宮地病院

住所/〒658-0016 神戸市東灘区本山中町4-1-8
TEL/078-451-1221 FAX/078-431-0080
URL/https://meirinkai.or.jp/miyaji/
eメール/miyaji-hp@ksn.biglobe.ne.jp

本山リハビリテーション病院

住所/〒658-0015 神戸市東灘区本山南町7-7-15
TEL/078-412-8080 FAX/078-412-8787
URL/https://meirinkai.or.jp/motoyama/
eメール/motoyama-reha.hp@meirinkai.or.jp

医療法人明倫会 介護老人保健施設あずさ

住所/〒658-0027 神戸市東灘区青木3-1-48
TEL/078-451-0004
URL/https://meirinkai.or.jp/azusa/



宮地病院



本山リハビリテーション病院



介護老人保健施設あずさ



LINE公式
アカウント



バックナンバーは
こちら



模擬店
バザー

「明倫会推し活会議」内のチーム計画がみやじフェスタで実現しました！

明倫会かるた大会

地域の皆さんや職員、利用者様が一緒に制作した明倫会オリジナルかるたを使用しました。

子どもの部では特大絵札を使い、走って札を取り合う元気な姿が見られ、会場は終始活気にあふれていました。



あつまれ！ロウケンの森

ペットを飼っている方にご参加いただき、動物と触れ合う機会の少ない方にお散歩体験やふれあいを楽しんでもらいました。地域の獣医師のご協力による相談コーナーも好評で、飼い主様に寄り添う内容に。フォトコンテストなども実施し、来場者全員が楽しめる催しとなりました。



みんなでうきうきクッキング！

祖父母とお孫さん世代の交流をテーマにした料理教室を開催しました。健康に配慮したトリュフづくりに挑戦し、料理の合間にはリハビリスタップによるレクリエーションや茶話会も。笑顔と会話があふれる、楽しいひとときを過ごしました。



いくつになっても楽しくもう！秋の酒蔵ツアー

「病院でカンパイ!?」——そんなユニークな企画が実現。職員による「健康なお酒の飲み方」レクチャーを受けながら、東灘の酒蔵を巡るツアーを開催。ツアーの締めくくりは、赤提灯が揺れる宮地病院ロビーで栄養士特製のヘルシーおつまみを味わいながらカンパイ！



明倫会推し活会議って何？

地域との絆をより深め、病院をハブに新しいつながりや広がりを生み出す「地域共創」の実現をめざすための取り組みです。地域と“推し合える”関係を築くことを目指し、職員だけでなく、地域の住民や事業所の方々と協力しながら活動しています。

定期的に開かれる会議では、複数のチームに分かれて自由にアイデアを出し合い、社会的な価値の創出を意識しながら計画をブラッシュアップ。実施に向けて歩みを進めています。

健康レシピ

介護老人保健施設あずさ栄養科



食物繊維たっぷり さつまいもときのこの炊き込みご飯

国立がん研究センターが実施したJPHC（多目的コホート研究）による調査で、食物繊維の摂取量が多い人ほど死亡率が低いことが明らかになりました。

従来、食物繊維は整腸作用を中心とした「便秘改善」の役割が注目されてきましたが、近年の研究により、腸内細菌叢（腸内フローラ）の多様性維持や、炎症・代謝異常の抑制、さらには免疫機能の調節にも関与することが明らかになってきています。日々の食事で意識的に食物繊維を取り入れることが、健康維持と長寿につながる可能性があります。ぜひ、毎日の食卓に野菜、きのこ、海藻、豆類を取り入れてみましょう！



- ・食物繊維を多く取っている方は、がん・心血管疾患・呼吸器疾患による死亡リスクが低下
- ・食物繊維の主な摂取源は野菜・果物・穀類・豆類。特に日本では大豆などの豆類が重要
- ・健康的な生活を送っている方は、運動習慣や緑茶の摂取されている傾向である

作り方

- ①さつまいもの汚れをきれいに洗い、1～2cmサイズにカットする。水に漬けてあく抜きをし、ザルにあげて水切りをする。
- ②舞茸としめじの根元の石づきを除去し、2cmサイズにカットする。
- ③米は炊飯器で2合目の水を加える。
- ④③に調味料Aを入れ、さつまいも、舞茸、しめじを米の上に広げる。
- ⑤炊飯スイッチを押す。
- ⑥炊き上がったら、ざっくり混ぜ合わせる。ねぎはお好みで盛り付ける。

材料 (1人分)

- | | | |
|--------|------|----------|
| ●米 | 2合 | (調味料A) |
| ●さつまいも | 1本 | ●酒 大さじ2 |
| ●舞茸 | 1パック | ●醤油 大さじ1 |
| ●しめじ | 1パック | ●塩 小さじ1 |
| ●ねぎ | 適量 | |

き輝らっと 鈴木商店

昭和の懐かしい味を、今もそのままに冷たいけれど、あたたかいやさしさのアイスクャンデー

国道2号線沿いにたたずむ白い建物の「鈴木商店」。創業は戦後まもない昭和22年、今年で78年を迎えます。当初はラーメンや焼き飯が評判の食堂として地域の人々に親しまれていましたが、やがて冷たい甘味が看板商品となり、アイスクャンデーの販売を中心とする店へと姿を変えました。

現在は三代目の店主・和田純子さんが、家族とともにその味を守り続けています。材料の配合も製造方法も、創業当時のまま。「同じ味を保ち続けることが、受け継いだ私たちの使命なんです」と語る和田さん。夏場には一日に約1000本を売り上げることもあり、早朝から家族総出で作業に励みます。なんといっても、棒が少し斜めに刺さった



アイスクャンデーが看板商品。持ち帰りの保冷剤代わりに、今も新聞紙を使っています。手に取るとほんのりとしたぬくもりが伝わり、紙の向こうに店の歴史と人の手の温かさを感じます。

1995年の阪神・淡路大震災では厨房が倒壊しましたが、地域の声に励まされて再建。再び暖簾を掲げたとき、変わらぬ味を待ちわびた人々の笑顔が広がったといいます。

素朴な甘さ、やさしい口あたり。鈴木商店のアイスクャンデーは、冷たいのに不思議とぬくもりを感じます。昭和から令和へ。これからも、東灘の人々の心に寄り添う“変わらない味”が受け継がれていくことでしょう。

鈴木商店

〒658-0081
兵庫県神戸市東灘区田中町3-1-1
営業時間：10:00～16:00
定休日：火曜・水曜



ドクターアドバイス 大腸癌と大腸内視鏡検査

大腸癌は大腸に発生する癌で、日本人ではS状結腸と直腸にできやすいと言われています。腺腫という良性の腫瘍が癌化して発生するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。

大腸癌は大腸の粘膜に発生し、次第に大腸の壁に深く侵入します。癌が進行すると大腸の壁の外まで広がり、膀胱や子宮、前立腺、膣といった隣接する臓器に入り込んだり、腹腔内に散らばったりします。また、大腸の壁の中を流れるリンパ液に乗ってリンパ節に転移したり、血液の流れに乗って肝臓、肺などの臓器に遠隔転移したりする事もあります。

早期の段階では自覚症状はほとんどありません。進行すると便に血が混じる、便の表面に血液が付着するなどの症状が現れます。また慢性的に出血することによる貧血症状（めまい等）や、腸が狭くなることによる便秘や下痢、便が細くなる、便が残る感じがする、お腹が張るなどの症状が現れる事もあります。さらに進行すると腸閉塞となり、便が出なくなって、腹痛や嘔吐などの症状が起こります。

大腸癌は日本で年々増えている病気の一つです。しかし、大腸内視鏡検査で早期に発見・治療することで多くの場合は完治が可能です。また、大腸癌

の多くはポリープから発生します。内視鏡検査ではポリープをその場で切除できるため癌になる前に予防することができます。

①40才以上の方 ②御家族に大腸癌の既往がある方 ③便に血が混じる・便通の変化が続く方

大腸内視鏡検査は症状がなくても将来の安心につながる大切な検査です。是非一度ご検討下さい。



宮地病院
診療部長 濱田浩一郎

