

# にじと健康

2011年5月10日号 No.233

尼崎医療生活協同組合

2011年3月31日現在

組合員 48,218人

出資金 18億259万円

1人平均出資金 37,384円

発行責任者 福島 哲

34,500部発行 部内資料・奇数月発行

一人は万人のために、万人は一人のために

5・6月

この「にじと健康」は1,440人の組合員ボランティアによって手配りされています。転居時は住所変更届をお願いします。

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘11-12-1 ☎06-4962-4920 FAX06-4962-4921 ✉kumikatu@amagasaki.coop

これまでの「にじと健康」の記事がホームページでもご覧いただけます。 <http://www.amagasaki.coop/>



坂総合病院でのミーティング（3月13日、中央手前が井村医師）

## 東日本大震災

# 人とつながり 支えあろう

救援に全力

### 今号の おもな記事

東日本大震災  
救援活動ドキュメント  
..... 3面

学術運動交流集会で  
6つの座長賞を獲得  
..... 4面

カルチャー教室  
夏の講座受講生募集  
..... 13面

3月11日、平穏な暮らしに、襲いかかった東日本大震災。尼崎医療生活協会は、震災翌日の12日、井村医師を先頭に、医療支援先遣隊が現地に向けて出発し、宮城県、坂総合病院で救援活動に入りました（写真）。医

療支援隊はその後も次々と現地入りしています。また、多くの組合員の協力で、4月18日までに、現地に送った支援物資はダンボール500箱、支援金は635万円にのぼっています。

# 東日本大震災・医療介護 支援報告会を開催

東日本大震災対策本部  
(本部長・船越正信理事

長)では、4月14日、これ  
までに被災地で医療・介護

支援活動を行  
い、帰任した

医師、薬剤

師、看護師、

介護福祉士、

事務による報

告会をおおぞ

ら会館で開催

しました。報

告会には10

0人を超える

職員・組合員

が参加。

第3次医療

支援隊に参加

(3月26日か

ら4月2日)

し、多賀城市

文化センター

での医療支援

活動にあたり

た宮城和男医

師(萌クリニ

ック所長)がスライドを使  
って報告。医療支援に入っ  
たときは850名が避難し  
ていました。

「施設の構造が複雑で、

全体の把握が困難」「清掃

や消毒など、衛生面の課題

も手付かず。行政も十分機

能していない」と、大規模

避難所であるがゆえに行政

やボランティアの援助も適

切に受けられていない問題

点を指摘。宮城所長は医療

支援の経験から「阪神大震

災以降、避難所から仮設住

宅、復興住宅の人たちの医

療やケアを担ってきた民医

連と医療生協の役割は重

要。これまでの経験を生か

し5年から10年を視野に入

れた長期的な支援を担う必

要がある」と強調しました。

会では、仁田勝大事務主

任(潮江診)、阪上亜紀子師

長(本田診)、石川和寿看護



尼崎医療生協は、医  
療福祉生協連と連携を  
とりながら、みやぎ県  
南医療生協に支援に入  
っています。4月15日  
には、山元町の真庭区  
民会館の避難所に、尼  
崎からの救援物資を持

「震災後、1ヶ月以上着替えていません」

って訪問。避難所にいた女性は、「震災から着の身着のままで逃げ  
出し、一度も着替えていません」と涙ながらに訴えられました。救  
援物資を差し出すと、そこにおられた方々が上着、下着、靴下な  
ど、男性女性問わず取りに来られ、「遠いところから本当にありが  
とうございます」と大変喜ばれました。(山口 寛)

副主任(病院2階東病棟)、  
井上亜子師長(萌クリニッ  
ク)、安田耕治介護福祉士  
(虹の会)、吉田伸隆介護課  
長(ひだまりの里)が報告を  
しました。報告者が共通し  
て強調したのは、「いざとい  
う時にすぐ動く民医連や医  
療福祉生協連の一員であつ  
てよかった」「被災者の笑

顔に触れ、また、現地の職  
員のがんばりに触れ、後ろ  
髪を引かれる思いで帰任せ  
ざるを得なかった。機会が  
あればまた参加したい」  
「派遣を支えてくれた職場  
や家族に感謝している」と  
いうことでした。(東日本  
大震災救援ニュースNo.28  
(4/15発行)より要約)

# 尼崎医療生協 救援活動 ドキュメント

- 3・11 東北太平洋沖地震発生
- 3・12 「尼崎医療生協・対策本部」設置、先遣隊出発
- 3・14 救援物資積みトラックが出発
- 3・15 「救援対策会議」を組合員ひろばで開催
- 3・18 第2次救援物資が出発、義援金100万円を突破
- 3・19 第2次医療支援隊・第3次救援物資出発、生協病院で『義援金バザー』開催
- 3・22 医療支援先遣隊緊急報告会を組合員ひろばで開催、第4次救援物資出発

組合員ひろばで開かれた先遣隊緊急報告会には、はつめかけました



理事長・専務先頭に、3・27 県民集会後、三ノ宮駅前募金行動



あおぞら会館に集められた支援物資を現地行きトラックに積み込み

- 3・25 第5次救援物資出発
- 3・26 第3次医療支援隊出発式
- 3・27 「県民集会」後、理事長・専務先頭に街頭募金活動
- 3・28 第6次救援物資出発
- 3・30 第7次救援物資出発（この日までの支援物資累計…342箱）
- 4・1 第8次救援物資出発
- 4・2 第4次医療支援隊出発
- 4・4 第9次救援物資出発、義援金500万円を突破
- 4・7 WHO世界保健デーにあわせ救援募金も訴え、第2回東日本大震災救援対策会議
- 4・10 福島専務が松島、みやぎ県南医療生協訪問



尼崎医療生協から届けられた支援物資のくつをはく男性



支援先遣隊メンバーの向井さん FMあまがさきに出演  
震災翌日の3月12日、尼崎医療生協から現地向け、医療支援先遣隊が出発しました。その一員であった生協病院の向井章雄さんが、3月25日の放送のFMあまがさきの番組に生出演しました。番組では、医療支援隊がどのように現地へ入ったのか、現地の状況、自分たちが行った医療支援活動等について、パーソナリティのお二人からのインタビューに答えました。向井さんはこの中で、「支援に入って貴重な体験をした。テレビなどでは時間が経つにつれて（もとに）戻ってしまつ。でも、現地ではまだまだ長期的な支援が必要です」と訴えました。（写真提供…エフエムあまがさき）

# 兵庫民医連

# 第36回

座長賞は  
6つ!

# 学術運動交流集会



2月27日、神戸国際会議場で兵庫民医連学術運動交流集会が開かれました。今年のテーマは「いのちの平等を掲げ、民医連の医療・介護を地域から発信しよう!」。午前中に180を超える演題による16分科会と2つのポスターセッション、午後には記念講演「子どもと貧困と虐待をどう解決するか」(立教大学教授・浅井春夫さん)があり、900人を超える参加者に会場は賑わいました。日頃、患者さんや利用者さんに向き合っている職員や組合員さんとの協同の、医療、介護、社会保障活動等の演題

### 「学術運動交流集会」とは

兵庫民医連の活動は、学術活動、医療・保健・福祉・介護の活動、社会保障を充実させる活動、経営活動、組織運営、後継者育成、共同組織の活動など多様に広がっています。こうした1年間のさまざまな取り組みをまとめ、参加者で共有をはかり兵庫民医連の活動をさらに前進させるための交流集会です。

がならびました。今回から各分科会で「座長賞」が創設され、尼崎関連法人では6つ受賞になりました。受賞された方のお名前と演題は左記の通りです。

### 座長賞を受賞した6演題

- 笠井 一美さん(医療生協病院・看護師) [針刺し事故から見えたもの〜当院における傾向と対策〜]
- 吉田裕紀子さん(医療生協病院・看護師) [痛みの本質〜痛みの裏にある思いを模索して〜]
- 倉橋 千恵さん(医療生協病院・言語聴覚士) [食形態の比較〜ソフト食導入に向けて〜]
- 前村奈緒美さん(生協事務局情報室・事務職員) [第3回平和のための戦争展実行委員会にはじめて参加して]
- 岡 純二さん(あまの里・事務職員) [高齢者施設での事務職員の重要な役割〜施設行事で『縁の下の力持ち』になろう!]
- 猪木 雄也さん(医療生協病院・薬剤科) [修正内服処方方を安全に調剤するための取り組み]

各地域・各職場での取り組みが演題としてたくさん報告されました。どれも地域の人たち、患者さん、利用者さんが主人公の実践ばかりでした。参加した組合員からは「すばらしい取り組みに感動した」「組合員との協同の医療や介護の取り組みに励みになった」など感想がありました。

## 「いのちの山河」上映会に 643人



3月18、19日、尼崎労働福祉会館で「いのちの山河」上映会(同実行委員 念館に寄付されました。

会主催、尼崎医療生協も参加)が開かれ、643人が鑑賞しました。また、会場では東日本大震災の義援金募金も呼びかけられ、20万円が集まりました。なお、この映画での収益8万5940円

# 西宮くらしの助け合いの会 ご近所さん発足!

## 利用会員、支援会員を募集しています



▶車椅子ボランティア講習会 (2月28日)

「ご近所さん」発足会 (4月5日)



介護保険が施行されて10年。生活支援が介護保険で利用しにくくなり、買い物やごみ出し等に困っている方が増えています。尼崎医療生協では4月5日に、西宮組合員センター(東鳴尾町2丁目・洲先駅から徒歩2分)にて、組合員ごうしの助け合いの会「ご近所さん」を発足させました。

「ご近所さん」は、有償ボランティアです。

会費は利用会員、支援会員ともに、年間500円。支援費は60分以内500円。10分以内100円です。

現在届いている利用会員からは、次のような要望が届いています。

「風呂の天井の掃除がしたいが届かないので助けて欲しい」

「市役所への書類提出を手伝ってほしい」

支援会員の方も約20人の登録となっています。4月5日には発足会も開催され、ボランティアさんの皆さんから次のような決意表明がありました。

「ヘルパー資格や、保育士資格を生かしたい」

「これまで頑張ってきた世代の方々のために何かしてあげたい」

「資格はないけど、草抜き



や話し相手など、できることがあると思いい参加しました」

「西宮センターから電話をいただき、ボランティアという言葉にひかれて参加しました」

### 連絡先

尼崎医療生協

西宮組合員センター

西宮市東鳴尾町2丁目16-25

TEL・FAX

0798-47-2006

(受付: 平日の午後2時~4時)

代表: 小川 哲男

# 想定されていた

# 原発事故

3月11日に発生した東日本大震災。マグニチュード9・0の史上最大規模の地震とともに、30メートルも

超えた大津波が東日本沿岸部を襲いました。大津波によって街が飲み込まれる映像は私たちの想像を絶する

放射能を大量に放出する大惨事を起こしました。

## 崩壊した安全神話

「原発は絶対に安全」と

の宣伝がくり返されてきま

した。しかし、実際には大

津波による原発事故の危険

性は、福島県議会や国会等

でも論議されていたので

す。そのたびに国や原子力

保安院、東京電力は「多重

防衛がある」「あり得ない

」と答弁していました。

「想定外」などでは決して

ありません。答弁で想定さ

れていながら注意を怠った

のです。安全神話は崩壊し

ました。

大震災発生後、首都圏を

中心に「計画停電」が実施。

電車が動かず普段の生活が

できない困難をあげいま

した。日本の電力供給の3割が原発。電気を当たり前のように使う生活を考え直すなければいけない時になったのかもしれない。

## 原発は「クリーンエネルギー」?

原発は地球温暖化を促進する二酸化炭素を排出しないので「クリーンエネルギー」だとの意見もありま

す。確かに二酸化炭素は排

出しませんが、エネルギー

と引き替えに自然界には存

在しない有害な放射能を放

出します。原発事故による

放射能被害は数十年、いや

世代に渡って続きます。

## 追い打ちをかけた

## 原発事故

原発事故は、地震や津波

被害にある被災地に追い打

ちをかけました。地震や津

波は天災ですが、原発事故

は人災です。国はなにより

も正確な情報を発信し、原

発被害をくい止め、被災地

の生活保障を率先してす

めなければなりません。同

時に大量に使う電気によつ

て支えられている生活のあ

り方、エネルギー問題を私

たちに突きつけています。

(杉山貴士)



水素爆発を起こした福島第1原発 (BBC放送から)



医療のページ

「ちょっと足をぶつけただけで骨折」  
「おかしいな？」と感じたら、すぐ整形外科へ



大澤整形外科部長

大澤整形外科部長に石田  
機関紙委員長がお話を伺い  
ました。

石田 先日道を歩いてい  
て、ちょっと足をぶつけた  
だけなのにずっと痛みが引  
かず、整形外科で診てもら  
ったら骨折していました。  
歳のせいでしょうか。

大澤部長 ぶつける場所や  
タイミングが悪ければ、若  
い人でも骨折することはあ  
ります。おかしいな?と思  
ったら、早く整形外科でき  
ちんと診断を受けることが  
大事ですね。

石田 前号の「にじと健  
康」でも「ロコモティブシ  
ンドローム」の記事が載

り、組合員の間でも  
話題になっていま  
す。簡単な自己診断  
の方法があります  
か。

大澤 インターネッ  
トでも簡単な自己診  
断の方法を知ること  
ができます。ぜひチ  
ェックしてみてください  
さい。(下表をご参  
照ください)

石田 先日テレビ  
で、「姿勢を正すの  
が大事」と言われて  
いました。

大澤 姿勢が悪いの  
と骨が曲がるのでは  
意味が違います。背  
骨は本来バランスよく頭を

支えられるよう  
に出来ていま  
す。その balan  
スが崩れると、  
膝や腰が痛くな  
ってきたり、転  
びやすくなった  
りします。転ば  
ないように運動  
をすることも大  
事です。注意し  
てほしいのは、

だれでも運動が出来るわけ  
でなく、内科の疾患などの  
関係で、どの程度運動が出  
来るかの判断も大事です。  
そのためには、きちんと病  
院で医師の診断を受けるこ  
とが大切になります。

組み合わせることも大事  
で、どっちが良くてどっち  
が悪いというような問題で  
はありません。そうした点  
も遠慮なく整形外科でご相  
談いただければいいと思  
います。

(文章 山口寛)

すぐわかる 骨の健康度チェック

次の項目について、「はい」「いいえ」でお答えください。  
答え終わったあと「はい」の数をかぞえて、下の骨の健康度診断の欄をご覧ください。  
あなたの骨の健康度がわかります。

- |        |                         |        |                  |                     |        |
|--------|-------------------------|--------|------------------|---------------------|--------|
| 身体の不あい |                         | 8      | 若いころから月経が不順だ(女性) |                     |        |
| 1      | 最近背が縮んだ                 | はい・いいえ |                  | はい・いいえ              |        |
| 2      | 最近背中が丸くなったり、腰が曲がってきた    | はい・いいえ | 暮らしぶり            |                     |        |
| 3      | ちょっとしたことで骨折した           | はい・いいえ | 9                | 牛乳や乳製品をあまりとらない      |        |
| 4      | 体格はどちらかといえば細身だ          | はい・いいえ | 10               | 小魚や豆腐をあまりとらない       |        |
| 5      | 家族に骨粗鬆症と診断された人がいる       | はい・いいえ | 11               | タバコをよく吸う            | はい・いいえ |
| 6      | 糖尿病だったり、胃や腸の手術を受けたことがある | はい・いいえ | 12               | お酒をよく飲むほうだ          | はい・いいえ |
| 7      | 閉経を迎えた(女性)              | はい・いいえ | 13               | 天気のよい日でもあまり外へ出ない    | はい・いいえ |
|        | 70歳以上である(男性)            | はい・いいえ | 14               | 運動はもちろん身体を動かすことが少ない | はい・いいえ |
|        |                         |        | 合計               | はい( )               |        |

骨の健康度診断の欄  
はいの数はいくつありましたか。あなたにあてはまる項目をご覧ください。  
2つ以下 現時点であなたの骨は健康と考えてよいでしょう。このまま今の生活を続け  
ましょう。  
3つ以上 骨が弱くなる可能性があります。今から将来のことを考えて、暮らしぶりに  
気をつけましょう。  
6つ以上 骨が弱くなっている可能性があります。骨を強くする暮らしぶりを取り入れ  
ましょう  
10以上 骨が弱くなっていると考えられます。転ばないように暮らしぶりを見直して  
ください。一度医師診察を受けてみてはいかがでしょうか。

※出典 「丈夫な骨でいきいきライフ」骨の丈夫さチェック(林聖史分担執筆) 骨粗鬆症財団発行より引用



4月16日に開かれた大庄東支部総会

4月2日、南武庫支部と浜田・崇徳院支部で開かれたのを皮切りに、6月に開催される第43期通常総代会にむけ、各地で支部総会が開かれています。それぞれの総会では、学習会や貯筋体操、食事会等をプログラムに加えて、多くの組合員の参加を得ています。東日本大震災の被災者への支援基金を訴えたのも今年の支部総会の特徴です。

### 各地で支部総会はいじまる

物心  
両面で

# 被災者支援に全力



尼崎医療生協に寄せられた支援物資を被災地行きのトラックに積み込み(3月19日)

大庄東支部は、3月16日、臨時の運営委員会を開き、「理事長の訴え」を読み合わせ討議し、当面の被災者支援の行動について話し合いました。支援への協力を全組合員にお願いし、うと、「ピラ」を作成し、「にじと健康」の配付ルートで全組合員に届けることを確認。配付者に協力を呼びかけたところ、みんな快く協力してくれました。そして、見る見るうちに集まった救援物資をすぐに医療生協に届けることも、診療所前での募金活動も計画し取り組みました。難波・七松支部も、お願い文書と募金袋が届いた当日に全運営委員に手渡され、支部長宅には支援物資やカンパが集まりました。

かつてない規模で被害の広がった東日本大震災。尼崎医療生協各支部も、ただちに震災救援の取り組みを全力で開始しました。

## 各支部で創意、工夫 こらうして救援活動

### 健康づくりの運動を広げよう

尼崎医療生協では、3月7日から28日にかけて、2会場で開催講座を企画しました。保健講座は、6科目計9時間をかけて、健康診断の全体にわたって理解を深めるために開講されます。



### 保健講座で15人修了

「健診結果のデータの見方がわかる」「血圧やおしっこで自分の健康チェックが出来る」「家族や仲間の健康づくりに活かせる」ことを講座の目的としており、実技も行い、しっかりと身につけることが出来る好評です。尼崎市の東地域にある「あまの里」、西地域にある「組合員ひろば」の2会場それぞれ同じ内容で開講、6科目合計9時間の充実した内容です。それでもあわせて15人の方々が無事修了し、修了者には「保健委員認定証」が手渡されました。



### 桜の下でみんな笑顔

阪神在宅酸素患者家族の会（HOT患者会）では毎年お花見を開催しています。今年は日も温かく桜も咲き、絶好のお花見日和となりました。桜の下、皆でお弁当を食べて歌をうたい、春の訪れを実感しました。他にも秋は泊二日旅行と、HOT患者会は患者様とご家族同士、そしてスタッフとの交流を目的に活動しています。

### 震災支援訴えながら健康チェック

—4・7 WHO世界保健デー—



4月7日、WHOが呼びかける世界保健デーにこたえ、尼崎医療生協は、JR尼崎駅の北側で「健康チェック」を行いました。天気も最高、桜も最高、お昼の2時間でしたが、29人の方々が血圧、体脂肪、骨密度などの測定を行いました。また、東日本大震災の義援金募金も、5233円が集まりました。



有限会社 虹のサービス

虹のネットワークのページ

ようこそなつこ

# 虹のサービスの 介護タクシー



「虹」のネットワークの一翼を担う(有)虹のサービスの介護タクシー。2006(平成18)年に陸運局の認可を得て、丸6年になります。

この間、利用者が増え、4台の介護タクシーが自宅から病院まで、自宅から買い物に、病院や施設から自宅へ、とお送りしています。車椅子でそのまま乗車できるのが特徴で、車椅子でない方ももちろん利用できます(車椅子が必要な方は、予約時にお申し付けください。無料です)。リピーターの方が大半を占めていますが、お気軽にご予約ください。

おれば「遠距離でも送迎してもらえ」と好評です。

高齢者総合福祉施設「あまの里」入所の方が娘夫婦と一緒に川西市の墓参りに行ったり、在宅で介護を受けている90代の方が豊中市内の施設に親戚の見舞いに行ったり、また、「思い出の場所」再訪など、活用の仕方はさまざまです。

遠距離  
でも  
大丈夫

自宅から病院までの通院だけでなく、予約して

虹のサービスの介護タクシーは、これまでも徳島県内の入所施設の見学、遠方での法要にお連れするなど、自宅(施設)から目的地、そして自宅(施設)まで責任をもち、安全・安心の運行で、多くの利用者からよこばれています。



料金は、  
一般タクシー  
よりも割安



虹のサービスの介護タクシーは、尼崎医療生協の組合員に支えられて発展してきました。遠出の場合の料金設定は一般のタクシーを利用するよりも割安です。

遠距離利用の方は、お問い合わせいただいた時に利用料金を提示いたします。その上で御予約していただいかまいません。利用者さんの希望をお聞きし、役立たせていただきます。



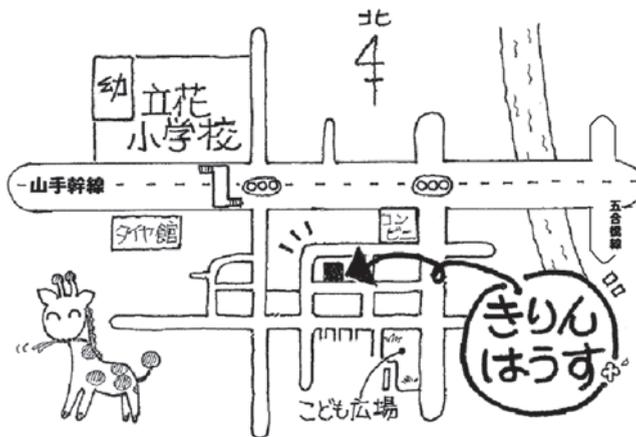
子育て支援センター

# きりんはうす

子育て支援センター「きりんはうす」昨年11月より、尼崎医療生協との共同事業として再生出発し、医療機関ならではの「子育てメニュー」を準備しつつ取り組んできました。

第1火曜日の午前は、助産師による、「妊婦の方の相談」、第2火曜日の午後は、管理栄養士による「食の相談」が、行われています。新年度からは、それらに加えて、「あおぞら生協クリニック」「生協歯科」「ヘルス企画」もそれぞれ調整しながら参加し、独自の企画を準備し、子育ての相談に応じていく計画です。いっそうの内容の拡充が期待されています。

きりんはうす：尼崎市大西町2丁目14-17 電話06-6421-3920



## 社会福祉法人虹の会からのお知らせ

参加費無料（昼食付）

# 第1回カムバックヘルパー研修受講生募集！

「社会福祉法人虹の会」では、介護の仕事に取り組むための手助けをしています。

※不安を解消して、一緒に働きませんか？

【とき】6月16日（木）10：00～16：00

【ところ】高齢者総合福祉施設あまの里 4F ホール  
尼崎市下坂部3丁目2-40

【資格】虹の会でヘルパーの仕事に就きたいと考えている有資格者。

【内容】①介護技術全般 ②働く上での不安、疑問などの相談

【参加費】無料（昼食付）

【申込受付】

社会福祉法人虹の会事務局 担当：名古・高橋まで  
TEL (06) 6495-4708 月～金の9：00～17：00

定員5名  
先着順受付！

ヘルパーの仕事に復帰したいけれど、プランクがあるので不安…



資格はとったけれど、いざ就職となると不安がいっぱい！

社会福祉法人虹の会は、あなたの「やる気！」を応援します！  
勤務時間や家事、育児との両立など、ご相談してみませんか？



⑮

## 本田診療所通所リハビリテーション

# 地域とのかかわりを大切に ひとりひとりを尊重し

本田診療所通所リハビリテーション(デイケア)は定員20名、月々金曜日は定員20名、月々金曜日



手作り看板は作業療法をかねて作成



9時30分～15時45分、水曜日は短縮時間で9時30分～13時35分の介護予防の方を中心に運営しています。運動機能の維持、向上めざしてのリハビリテーション、利用者様同士の交流を図っています。

本田診療所デイケア理念として、「地域とのかかわりを大切に個別性を尊重し自立支援の為活動に取り組み」をかかげ11

年運営してきました。ソファ3台、足のマッサージ機、ミストのフットレスケアーなどを購入し、午後からのリラクゼーション時に利用されています。

地域の皆様にデイケアの様子や内容をご理解していただくために、手作りの季節感のある看板を利用者様と一緒に作業療法をかね、作成しています。

入浴については、以前より利用者様から浴槽に浸かりたいと言う意見が多くありました。そこで、機械浴と個浴2台を設置し、個浴には檜の浴槽を設置しました。

浴室内を美しくし、利用者様に気分転換をしていただき、ご自分で洗える所はご自分で洗っていただいています。お風呂に入るのが本当に癒されるものなのだと感じる瞬間です。通所サービスという一つの社会の中で



一日を過ごす利用者様がひとりになれる時間でもあります。そんな癒しのひと時を過ごしていただけるよう今後も努力していきたいと思っております。

在宅での生活をご本人もご家族も満足していただけるようにサポートし、他のプログラム内容についても集団・個別と提供の充実を図り、やっていきたいこと、好きなこと、興味が有ること、今後やりたいことなどをしていただけるようにしていきたいと考えています。

平田 克美

カルチャー教室からのお知らせ

☆夏の講座がはじまいます☆

尼崎医療生協

1  
コイン

## カルチャー教室受講生募集

## 朗読入門講座

ご要望に応え、東部地域(長洲診療所)で開講します!

カルチャー教室をぜひ、東部地域でもやってほしいとの要望が出されていました。

このほど、評判の高かった「朗読入門講座」を長洲診療所で開くことが決まりました。申込は先着順となりますので、ぜひ、お早めにお申込ください。

フロの朗読は、まるでお芝居を見ているみたい。

イメージを膨らませ、  
頭が活性化して、心も豊かに!

●日程：6月1日、15日、29日、  
7月6日、20日、  
8月3日(水)  
10時～11時30分 の6回コース



●場所：長洲診療所 4階  
●料金：6回とおして3000円  
●定員：15人  
●講師：中藪 隆子  
(山田朗読研究会会員 尼崎市ボランティアエコー おはなし二人三脚)

## 医療生協ヨーガ

根強い人気のヨーガ教室が、「医療生協ヨーガ」として継続開講に。今回夏コースとして、昼間・夜間それぞれ10回コースとして開きます。

ゆる～く気持ちいい。誰にでもできるようなやさしいヨーガです。

体をほぐし、正しい呼吸。正しい姿勢を保つことからはいっていきます。

- 昼間コース：6月16日、23日、30日、7月7日、14日、21日、28日、  
8月4日、11日、25日  
午前10時～11時(すべて木曜日です)
- 夜間コース：6月10日、17日、24日、7月1日、8日、15日、22日、  
8月5日、12日、26日  
午後6時～7時(すべて金曜日です)
- 場所はいずれも組合員ひろば
- 料金は10回とおして5000円
- 定員20人



\*申込先・問合わせ先：組合員活動部 06-4962-4920 (定員になり次第締め切ります)

\*受講者数が少ない場合、中止にすることがあります

\*会場は、すべて尼崎医療生協あおぞら会館「組合員ひろば」(ウォーキングも「ひろば」集合)です



コミュニケーションカードより

●健康づくり3つのチーム。とても関心がありません。貯筋体操のDVDを活用したいものです。

●新人医師紹介、若い医師の声、本当に希望が持てます。嬉しい限りです。いのちの平等、本当に今の切実な大事なテーマです。医療生協のますますの発展を願っています。

川西市・南野 朝香

●昨年、大阪より転居してきました。尼崎医療生協病院に近くなり、大変嬉しいです。子供たちが生まれた生協さんで、今は小児科へ通っています。

西昆陽支部・古荘 育子

●昨年の11月に医療生協で出産しました。入院中はとてもいい環境で楽しく過ごせました。「牡蠣

のシチュー」母乳にも良さそうなので作って見たと思います。

南武西支部・竹内 幸子

●勉強不足ですが、無料低額診療のことはじめて知りました。全国にもっとひろがってほしい。

下坂部支部・福島 素子

●昨年末から生協歯科にかかっていますが、適切な治療と細やかな指導でうれしく思いました。

立花北支部・小林 静子

●去年の11月に男の子を出産しました。私は出産する前から絶対に母乳で育てたいと思っていました。でも、うまくすってくれないし、乳首もすぐくいたかったので、あきらめかけていました。でも退院1週間後、2・3

・4週間後と母乳のケアをしてくだり、そのおかげで今は母乳オンリーです。看護師さんたちのケアがなければきつとあきらめていました。本当感謝しています。

武庫支部・りょおくんのママ

追伸  
いつもアスベスト裁判傍聴に多くの組合員さんが来て下さり感謝いたしております。

●東日本大震災に依る津波の恐怖は想像に絶するものがあり、心のいたむ日が続く。被災の人々の上に春の陽光と共に、希望の光が射しますように。

杭瀬支部・山村 綾子

投稿

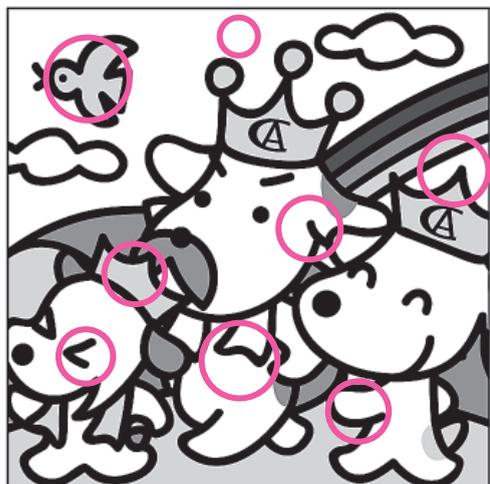
宝塚市 山内康民

2011年度尼崎市議会予算特別委員会へ傍聴に行ってきました。行革が行き過ぎて、市長がロボット化されているのかと思うほど無機質な答弁。主義主張が違つ以前の代理制とはなんぞやと、問われます。

苦しい市民の懐を暖める施策を願うものです。

追伸

いつモアスベスト裁判傍聴に多くの組合員さんが来て下さり感謝いたしております。



3・4月号の正解

ボランティア養成講座のお知らせ

- ★緩和ケアボランティア 7月9日(土)と7月23日(土)
- ★見守りボランティア 7月9日(土)と7月16日(土)

- 【時間】 9:30~12:30 (どちらも2回 6時間で修了)
- 【対象】 講座修了後、当院でボランティア活動ができる方
- 【場所】 尼崎医療生協病院 4階会議室にて
  - ・1日目は共通です。ご希望なら両方とも受講いただけます。受講無料
  - ・申込用紙をご請求の上、下記まで郵便または、Fax、メールでお申込み下さい。

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘12-16-1  
尼崎医療生協病院 緩和ケア事務局 (高間)  
メール: kanwa@amagasaki.coop  
Fax: 06-6436-1759  
お問い合わせ: 06-6436-1701 (代)

当選者 (敬称略) ... ●下坂部支部 福島 素子 ●潮支部 伊藤 容子 ●西昆陽支部 古荘 育子 ●武庫支部 栄羽 達 ●武庫支部 森永 一花 ●西宮市牧野 かよ子 ●宝塚市 明石 真理 ●川西市 南野 朝香 ●神戸市 アリン ●茨木市 廣瀬 美帆

# いきいき 虹の健康レシピ

## 玄米根菜カレー



### 材料 (4人分)

ごぼう	3/4本 (160g)
れんこん	1/2節分 (100g)
にんじん	小1本 (120g)
じゃがいも	2個 (260g)
たまねぎ	中1個 (150g)
干しいたけ	4枚 (10g)
だし	カップ3
(干しいたけの戻し汁も含めて)	
カレー粉	大さじ3
バター	大さじ3
玄米ご飯	4人分 (600g)
半熟卵	4人分 (4個)
ごま油	大さじ1.5
醤油	大さじ2.5
みそ	大さじ2.5
みりん	大さじ1.5

食物繊維9.9g エネルギー610kcal  
東尼崎診療所 管理栄養士 大林敬子

- 食物繊維の主な働きには、肥満予防・コレステロール値を下げる・血糖値の急激な上昇を防ぐ・便秘改善などがあり、メタボ対策にとっても有効です。今回は、誰もが大好きなカレーを食物繊維たっぷりでご紹介します。敬遠なさる方も多い玄米ですが、ぬかや胚芽を含んでいいるため、食物繊維は白米の約5倍。糖質、脂質などの代謝に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>も豊富です(玄米が無理な方には胚芽米で)。また干しいたけの戻し汁にもビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>がふくまれていますので有効利用しましょう。
- 作り方
- ①乱切りにしたごぼう、れんこんは5分間水にさらしてから水気を切る。にんじん、じゃがいもも小さ目の乱切りにする。たまねぎと戻したしいたけはみじん切りにする。
  - ②鍋にごま油を熱し、①を炒め、だしを加える。あくを取りながら柔らかくなるまで30〜40分間煮込み、火を止めて冷ます。
  - ③粗熱の取れた②をミキサーでペースト状にして鍋に戻し入れ、カレー粉、バター、しょうゆ、みそ、みりんを加えてひと煮立ちさせる。
  - ④玄米ご飯をお皿に盛り、③をかけて半熟卵(半分に切ったもの)をのせる。

## コミュニケーション・カード

電話  -  郵便番号  -

住所

氏名 姓  名

※赤ワク部分は省略できます。 No233 11年5・6月

通信らん

まちがやさがい



印象に残った記事、医療生協の良い点、改善点などお書きください。

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘11-12-1  
尼崎医療生協 機関紙委員会  
FAX 06-4962-4921

※コミュニケーション・カードにご記入の個人情報は組合員活動にのみ使用します。

「通信らん」にご記入の内容を掲載させていただく場合があります。お名前の掲載を希望されない場合は、その旨ご記入下さい。

左の絵の違うところ8つを○でかこみ、コミュニケーション・カードの「通信らん」に一言お寄せいただいた方の中から、10名様に図書カードを差し上げます。



メ  
切  
5  
25

# 2011年度も！健診からはじまる健康づくり

## 日曜組合員健診

- \* 尼崎医療生協病院 5月29日(日) 電話 6436-1701
- \* 戸ノ内診療所 6月19日(日) 電話 6499-5962
- \* 潮江診療所 6月12日(日) 電話 6499-4213
- \* 東尼崎診療所 5月15日(日) 電話 6488-2518
- \* 長洲診療所 6月12日(日) 電話 6481-9515
- \* ナニワ診療所 5月22日(日) 電話 6411-3035
- \* 本田診療所 5月29日(日) 電話 6416-0325

すべて  
午前中  
です



**特定健診対象者** 40歳～74歳で受診券が届いている尼崎市民の方

**後期高齢者健診対象者** 75歳以上の尼崎市民の方

健診費用	特定健診項目（一般）	組合員追加項目	自己負担
コース	質問票、身長、体重、BMI、腹囲、身体診察血圧、 検尿、血液検査（脂質、血糖、肝機能）	アルブミン、心電図、便潜血	自己負担なし （上記対象者）
ご希望の追加オプション	①胸部レントゲン 1,575 円 ②胃レントゲン（市民40～64歳 2,700 円、65歳以上 1,100 円） ③腹部エコー 3,725 円 ④胃内視鏡 9,700 円 ⑤骨塩定量 1,575 円 ⑥前立腺（PSA）検査 1,890 円 ※②④の項目については実施できない事業所があります		

### 尼崎市委託事業 16～39歳（尼崎市民対象）生活習慣病予防健診のご案内

【日 時】2011年 5月29日（日） 9時30分～11時

朝食をとらずにお越し下さい

【持ち物】 ●16歳～25歳と30歳…受診券と保険証

●26歳～39歳（30歳除く）…保険証

上記の年齢は、2012年3月31日現在の年齢です

【会 場】尼崎医療生協あおぞら会館1階

【費 用】1,000円（学生証持参で無料）

【内 容】身体計測、血圧測定、尿検査、医師診察、血液検査

※心電図と眼底検査が300円で追加できます

…ご希望の方は、コンタクトレンズをはずす準備をよろしくお願いいたします

生活習慣病予防健診  
骨密度チェック

**無料クーポン券**

当日、健診受診される方で、このクーポン券を持参いただいた方には、骨密度測定を無料で実施いたします

(2011.5.29 尼医生)