

にじと健康

2011年7月10日号 No.234

尼崎医療生活協同組合

2011年5月31日現在

組合員 48,128人

出資金 17億9,899万円

1人平均出資金 37,379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

この「にじと健康」は1,459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/>

7・8月



東日本大震災から3ヶ月…

ボランティアのみなさんのおかげで

「生きよう」と思えた

尼崎医療生協は4月から宮城県山元町の生活支援を行っています。5月には現地事務所を開設。大阪、神戸の医療生協とともに現地スタッフを派遣し常駐体制を継続。避難所、仮設住宅、被災住宅地域を毎日訪問する中で要求を聞き取り、週末に入るボランティアの力で解決にあたっています。

今回、本格的な梅雨入り前に一気に泥出しや側溝掃除を解決しようと近畿の医療生協によびかけ、6月11日、バス9台、300人を超える参加があり、仮設の炊き出しも含め、13箇所に分かれ、時間の許す限り支援を行いました。まだまだ被災地支援は必要であり、継続を予定しています。

今号の おもな記事

船越理事長の
「宮城県南地域医療生活
支援調査」レポートから
……………2面

2011年度第43期
通常総代会特集
……………3～5面

カルチャー教室受講生募集
……………13面

必要なもの(こと)を 必要なときに

船越理事長の「宮城県南地域
医療生活支援調査」レポートから

医療支援から生活支援へ。船越理事長が5月3日～5日に宮城県山元町に医療生活支援調査のために現地入りしました。生活支援では何が必要なのか、船越理事長の報告です。



船越正信理事長



生活支援で 求められること

これからの支援は避難所から仮設住宅、自宅生活者にシフトしていく。仮設住宅では、阪神大震災の教訓からも、何としても孤独死は避けるべきで、住民のコミュニティ形成の援助が必要である。仮設住宅ごとのリーダー的存在の発掘と、その人へのつながりをつくり、定期的に訪問、支援が重要である。その契機に、炊き出しボランティアは有効と思われる。生活相談、健康相談とも組み合わせても良い。

支援調査の中で、自宅生活者が不自由な生活を強いられていることが明らかにあった。外観上きれいな家でも、一歩中に入ると部屋は使えないほどに散乱し、床下にも大量の泥が滞留したままである。泥を排除しなければ、生活環境がより一層悪化することが予想される。高齢者世帯ではとても無理な作業であり、また若い世代が同居していても仕事との関係でなかなか手がつけられていない。

現地ボランティア・ コーディネーターの 大きな役割

泥出しに限らず家庭ごとに固有の要望が潜在しており、積極的にこちらからその要望を引き出し、ボランティアにつなげていく作業が必要である。地域訪問して要望をとりまとめるボランティアと、支援に結びつけていく事務作業、作業実行ボランティアが今後継続して求められる。

支援活動の拠点となるの



が現地事務所である。今後近畿の医療生協から継続して派遣される予定だが、役割は非常に貴重で重要である。現地の状況把握、地域訪問のスケジュール作成、個別の要望事項の把握、近畿への情報発信とボランティア受け入れの組織、現地の役場等との調整、仮設住宅でのリーダー発掘等々の役割が考えられる。

◆◆◆
 尼崎医療生協が大きく発信した「生活支援ボランティア」。現地責任者を医療福祉生協連近畿ブロックから交代で送り、レポートの提示をもとに生活支援ボランティアを展開しています。

人とつながり、支え合う。 安心して暮らし続けるまちをみんなでつくる。

尼崎医療生協 2011年(第43期) 通常総代会 開催



2011年 6月26日(日) 13時~17時
尼崎リサーチ・インキュベーションセンター

2011年度は尼崎医療生協にとってどういう年か

1. 健診からはじまる健康づくりをさらに前進させる年
2. 人とつながり、ともに暮らしの支え合いを広げる年
3. 2012年医療・介護保険制度の同時改定に向けて事業力を高める年
4. 地域から社会保障充実への政策転換のうねりをつくり出す年

●総代会とは…生活協同組合の最高意思決定機関です。支部総会で選出された総代が出資金額に関わらず一人一票制で決議に参加することで、民主的な意思決定を可能にしています。

2011年度通常総代会では、2010年度のまとめと2011年度の重点方針案、決算・監査報告・予算案及び役員報酬の件、役員補充選任の件、総代会選挙規約一部改正の件ほか、すべての議案を確認しました。

第1号議案

2010年度のまとめと
2011年度の重点方針

福島専務は「健診からはじまる健康づくり」を合い言葉に進めた健診受診と健康づくりの取り組みが大きく前進したことを報告。健診受診大運動により前年比144%の組合員健診受診と、健康づくり委員会オリジナルの「貯筋体操」を広げたことを評価。無料低額診療事業など「いのちの平等」を事業と運動に貫く医療生協の社会的役割を發揮した活動を報告しました。サークル・グループ、カルチャー教室の取り組みは医療生協の可能性をさらに広げました。地域での健診受診・健康づくり、東日本大震災支援活動・生活支援ボランティアなど「人とつながり、支え合う」ことをさまざまな実践を通して展開し、ともに暮らし支え合いを広げることに全力をあげて確認しました。

(4面下へつづく)

総代会での発言より

被災地の生活支援を させていただいて

浦風支部 坂田真由美

被災地であるお宅を訪問した時、「うちは大丈夫」とおっしゃっていました。が、家の中を見せてもらったら、ひどい状況。穴があいていたり、それを自力で

ベニヤ板で塞いだり…。障子を張るといので「障子張ったことがないので教えてもらえませんか」とお願いしてやらせてもらいました。「〜してほしい」とは



なかなか言えないようです。だから、「教えて下さい」と言って、寄り添うことにしました。対話を大切に、被災者の思いを引き出し、支援につながれば良いなど思っています。

子育てサークルを 運営して

「子育て広場」 水門 里美

私たちは、2010年度の医療生協カルチャー教室「子育て応援広場」で出会いました。カルチャー教室だけで終わるのもったいない、もっと続けて欲しいという意見がみなから出

て、子育てサークルを作りました。場所を無料で貸していただけること、医療生協のスタッフの方々に講師に来てもらえることなどが魅力でした。毎月第2金曜日に組合員



ひろば1で活動を行っています。この間「アロマオイルを使ったハンドマッサージ」、「歯磨き指導と歯の手

(3面よりつづき)

第2号議案

2010年度決算 および監査報告

総代会予算に6234万円の超過達成をして、2010年度経常剰余は2億2872万円となりました。特別損失や法人税等を計上

して最終剰余は1億3378万円の。累積赤字解消6カ年計画の初年、11億6037万円の累積赤字が10億2659万円に圧縮できました。監査報告では、大きな評価とともに、引き続きの取り組みへの期待が述べられました。

第3号議案

2011年度予算

剰余目標を3億500万円と定め、累積赤字解消計画2年目、「いのちの平等」を事業と運動に置き、収益改善の取り組みをすすめます。

第4号議案

2011年度 役員報酬決定の件

2011年度役員報酬を、理事5000万円以内、監事100万円以内とします。

第5号議案

役員補充選任の件

役員選考委員会から、小林優子氏を理事に推薦する提案があり、小林氏を理事に選任しました。

第6号議案

総代会選挙規約 一部改正の件

新しい運営参加の形態として「サークル」「グループ」が導入されました。総代選出の選挙区としてそれらを位置づけるため、規約第2条第2項を「地域及び職域等」とすることで現状に対応した規約へ改正しました。

エック」、「健康体操」などに取り組み、5月には「ひだまりの里」のお年寄りとの交流も行いました。 これからも、子どもたちの楽しめること、ママたちが癒されることをしていこうと思います。

西宮でくらしの助け合いの会を発足

高須支部 藤本恵美子

医療生協の西宮センター事務所が昨年6月に開所しました。これを機に、地域で助け合いの活動をすすめるようではないかと意見がだされ、他生協の例なども学びながら、準備を進めてきました。退職された師長さん方の力も借り、介護保険



ボランティアさんは、23人にまで増えましたがまだ利用者さんの掘り起しが弱いのが現状です。さらに、学習で腕をみがきながら、会をどんどん大きくしたいと思っています。

分割後支部長を引き受けて

富松支部 芦田 清子

昨年の7月に富松・塚口支部を分割しました。今までは、運営委員会に出席するだけでしたので、レジュームの作り方さえ知らず、運営委員会が近づくとが苦痛でした。幸い、私が緩和病棟のボランティアをしていて、た時の仲間達にSOSを出して、一から教えてもらいました。まるで、初めての子どもを育てる時のよう



がり支え合う精神に私は感謝しています。

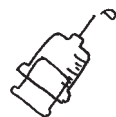
東日本大震災支援にはいつて

外来医事課 向井 章雄

東日本大震災発生翌日の3月12日、医師をはじめとする5人の支援隊を組み、19日まで宮城県へ支援に入りました。現地に着くと本当にひどい状況で何もかもが流されていました。学生の頃、日本史で学んだ、戦争直後の日本の様子、を思い出しました。支援先の病

院には、毎日24時間被災者の方々が担ぎこまれ、何人の方が亡くなられました。支援者である私が精神的にめいってしまいそうになりましたが、仲間と協力し、最後までがんばることが出来ました。今も、これから、まだまだ多くの方々が被災地で苦しんでおられます。長期的な支援をどうぞよろしくお願いします。





ワクチンで、感染症を

防ぎましよう

子どもが小さいころは、色んな感染症にかかります。こじらせるといけない。合併症や後遺症、ひどい時には命を落とすことさえあります。そんな感染症の予防に、ワクチン接種が大きな役割を果たしています。

ワクチン接種は、お母さんたちや医療関係者の運動によって広がられてきました。最近では、ヒブワクチンや子宮頸がんワクチンなどへの助成を求める運動が、自治体独自の助成制度を実現。昨年10月には、国

ヒブ、肺炎球菌



ワクチンセットでお早めに

日本では細菌性髄膜炎にかかる子ども(年間約千人のうち、60%はヒブ、30%は肺炎球菌が原因です。二つのワクチンセットで早めの接種をおすすめします。とはいえ、まだヒブワクチンも肺炎球菌ワクチンも任意接種。定期接種だと母子手帳にも掲載され無料ですが、任意接種は詳しい説明もなく有料です。何をいつ接種すればいいのかなど、保護者が関心を持って情報を集めないと、なかなか

か有効なワクチン接種ができません。また今年3月には、ヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワクチンを同時に接種した乳幼児の死亡例があったとして、接種が一時見合わせとなりました。4月から再開されましたが、不安な方もいらっしゃるのでは？



でも、直接的な因果関係は認められず、世界では10年〜20年の経験で、安全性が試されています。ワクチンで病気を防ぐことのほうが大切です。

安全な不活化

ポリオワクチン導入を



最近、不活化ポリオワクチンが話題です。生ワクチンを口から接種している日

本では、接種した子どもや保護者などが小児麻痺にかかる例が、年間数例以上生まれているのです。先進諸国では、不活化ワクチンがあたりまえ。日本でも、厚生労働省は5月末やっと、2012年度にも導入することを決めました。これで、ワクチンによるポリオ発症はなくなりませんが、2012年を待たず、すぐにも不活化ワクチンを輸入すべきです。

尼崎医療生協・本田診療所では、今年1月から不活化ポリオワクチンの接種を開始。問い合わせが多く、5月23日には三度目の予約受付を始めたが、10分あまりで、30人分のワクチンの予約が全てうまってしまいました。

* * *



●生ワクチン

生きた病原体を弱めて接種

●不活化ワクチン

免疫を作るのに必要な成分を病原体から取り出し、可能な限り毒性をなくしたものを何回か接種

すべての子どもに必要なワクチンを

ワクチン接種のことでわからないことがあれば、小児科医か家庭医に相談してください。任意接種と定期接種の違いは、重要か重要でないかの違いではありません。子どもの健康は、社会が責任を持つべき。必要なワクチンをすべて定期接種にするための運動を広げましょう。

不活化ポリオワクチン接種に取り組む
本田診療所所長

森 敬良



NOTES(ノーツ)と単孔式腹腔鏡下手術

尼崎医療生協病院 外科医師 大浦 康宏



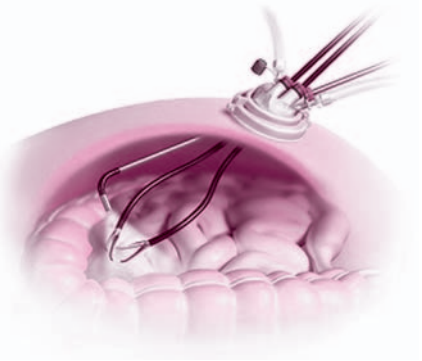
最近、消化器外科領域においては新しい手術手技としてNOTES(ノーツ)や単孔式(たんこうしき)腹腔鏡下手術が注目されています。特に単孔式腹腔鏡下手術は急速に導入がすすんでいます。

傷の见えない手術

(NOTES)

1990年に始まった腹腔鏡下手術は開腹手術と比較して、その低侵襲性(痛み、発熱・出血などが少ないこと)から急速に普及し、現在では様々な疾患に対する標準術式として位置づけられるようになってきました。この普及の過程

で行われた研究でさらに侵襲の少ない手術手技の確立を目指して、腹壁に創をつくらない経管腔的内視鏡手術(Natural Orifice Transluminal Endoscopic Surgery, NOTES(頭文字をとってノーツと読みます))の開発が2004年から始まりました。NOTESは胃カメラのような軟らかい内視鏡を用いて胃や膣を通して腹腔内に内視鏡を挿入させ、腹腔内臓器の手術を行う方法です。しかし、現在の技術では既存の内視鏡や処置具を用いて手術を行うには限界があり、まだまだ研究が行われている段階です。



単孔式腹腔鏡下手術のイメージ図

単孔式腹腔鏡下手術後の創部(おへそに傷がありますが、ほとんど目立ちません)



傷の小さな手術

(単孔式腹腔鏡下手術)

このような背景をもとに、従来の腹腔鏡手術よりも低侵襲でかつ、既存の手術器具を利用して行える手術として、おへそに1ヶ所の傷(2~3cm)をつけて、そこから腹腔鏡と複数の鉗子(手術器具)を挿入して行う単孔式腹腔鏡下手術(TANKO(タンコ)とかSILS(シルス)と呼ばれる場合もあります)が注目されるようになりました。この方法による手術では傷が小さいので

術後は痛みも少なく、またおへその傷は目立ちにくい。ため、美容的にも優れています。このように患者さんの体にはやさしい手術ですが、実は手術をする医師にとっては非常にやさしくない手術(つまり難しい手術)であり、ある程度のトレーニングが必要です。現在は主に胆嚢摘出術や虫垂切除術などの良性疾患の治療に適用されていますが、この数年間で手術機器の開発もすすんでおり、より安全に手術が行えるようになっていきますので、胃や大腸のがんの手術や、その他の腹腔内臓器の手術にも徐々に普及しつつあります。

尼崎医療生協病院もどんどん取り入れていきます

尼崎医療生協病院外科では通常の腹腔鏡下手術はもとより、この単孔式腹腔鏡下手術も行っており、現在、虫垂切除術や胆嚢摘出術に対して適用していますが、今後も技術の向上や手術機器の開発に伴い、適応疾患を増やしていく予定です。



WHO世界保健デーで、健康チェック



カルチャー教室「子育て応援広場」手作りおもちゃに挑戦中



サークル「子育て応援広場」と介護老人保健施設「ひだまりの里」利用者さんが交流



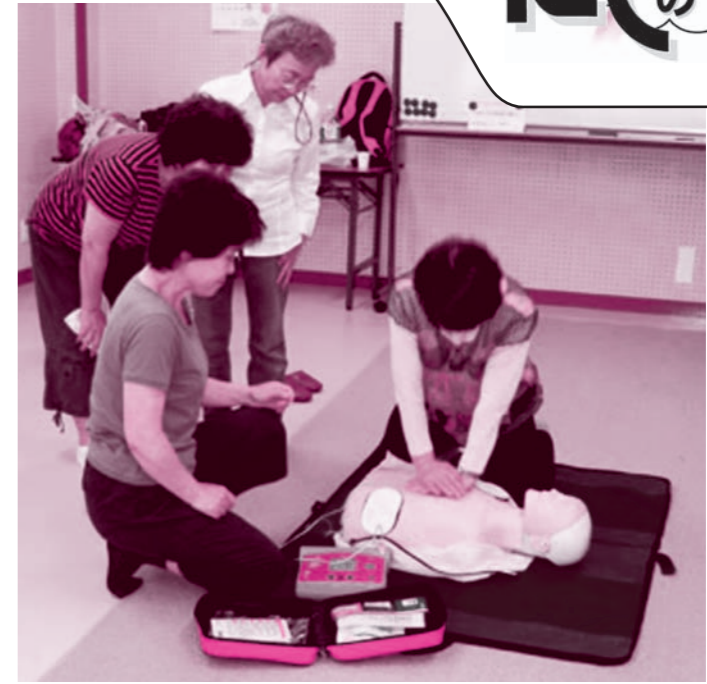
「きりんはうす」で。おかあさんたちが「こなぐすりの飲み方」の学習。その横で、子どもたちは遊びに夢中です



西宮の組合員センターでは、週に1回「子育ておしゃべりひろば」に取り組んでいます



初めての富松支部としての健康チェック。初回ということもあってか参加者が多く、こられた方が口々に「来てよかった」とのご意見。「こういうのを待っていた」との意見もあり、大いに励みになりました



富松支部は、尼崎北消防署の協力を得て救命措置の講習を受けました。笑いも交えて参加者は、消防隊員指導のもと真剣に実施訓練を行い、全員がその場に遭遇した時、自分の取る行動を質問しました。隊員の方からは、これまで講習に行ってきたグループとは一味違った参加者で、隊員も勉強になったと喜んでいました。

いざという時、どう動く？
富松支部が救命措置の講習



武庫之荘支部の健康チェック



西宮の有償ボランティアグループ「ご近所さん」がケアマネージャーを招いて、介護保険の学習



南武西支部が、生協病院前で東日本大震災救援バザー

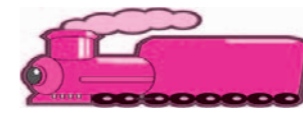
南武西支部がバスツアー



「認知症トレーニング」(上)は大庄支部の班合同、(左)は健康づくり委員会

あおぞら生協クリニック 夏まつり子ども企画

- 【日時】 7月29日(金) 午後2時～4時
 - 【場所】 あおぞら会館 組合員ひろば
 - 【参加費用】 300円 (一部は震災カンパとさせていただきます)
 - 【申込方法】 7月以降にクリニック受付又はお電話でお受けします。
 - 【企画内容】 「けんちゃんの理科実験」 遊びのひろば 等
- ☆上記以外の楽しい企画も考えています。詳しくはあおぞら生協クリニックホームページをご覧ください。当日保護者の方の健康チェックを行っています。是非、ご利用下さい。



あおぞら生協クリニック
☎06-6436-1724
アドレス <http://www.amagasaki.coop./jigyousyo/aozora/index.html>

HELPが始まります!

高齢患者さんの安心した入院生活をサポートする取り組み

尼崎医療生協病院 内科 中田 均

尼崎医療生協病院で取り組み始めているプロジェクト「HELP」はHospital Elder Life Program (病院高齢者生活プログラム)の頭文字からなる名称です。

病院での高齢入院患者は増加の一途です。しかし、入院生活を通して認知や身体機能が低下し、元のよう

に生活できなくなったり、世界中で報告されています。

HELPは米国で開発され、せん妄(環境変化に伴う一過性の意識障害)の減少や入院期間の短縮、医療費削減など様々な実績が

家に帰れなくなることもめずらしくありません。

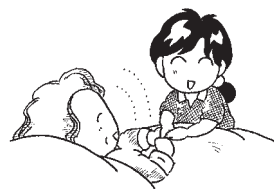
HELPは、このようなことを予防し、元気に退院してもらうためのボランティア参加型プログラムです。

HELPは米国で開発され、せん妄(環境変化に伴う一過性の意識障害)の減少や入院期間の短縮、医療費削減など様々な実績が世界中で報告されています。

HELPで主となる活動は、ボランティアによるベッドサイドへの訪問活動です。

日常生活や様々な活動を一緒にすることで不安な気持ちが解消され、生活の

HELPの取り組みが進んでいるアメリカのピッツバーグ大学医療センターに研修に行きました。HELPボランティアの学生さんと一緒に



リズムが
でき、高
齢入院患
者に笑顔
が戻って
くるので
です。

この度、日本で初めて当院にHELPを導入するにあたり、院内学習会、マニュアルの日本語翻訳作業など準備を進めています。

2011年3月の1ヶ月間に当院3階東病棟で行った調査では、せん妄発症率は12・1%、せん妄発症者の転倒率は38・5%でした。米国ではHELPの導入で、せん妄発症率は30〜40%減少しており、同様の効果が期待できるのではと考えています。

HELPの運営にはボランティアの方々への協力が必要です。ボランティアの受け入れ体制が整い次第、募集を開始する予定です。高齢者にやさしい病棟をみんなの力で作っていきましょう。よろしくお願いたします。

尼崎医療生協病院緩和ケアボランティア・見守りボランティア養成講座のお知らせ

病院でボランティアをしてみませんか?

生花や鉢花の手入れ等の環境整備、ティーサービスなどをして、緩和ケア病棟を家庭的な雰囲気としています。これまで6回の養成講座を開催し、41名が登録、ほぼ毎日数名の方が活動をしています。

緩和ケアボランティア

一般病棟に入院されている患者さまのそばで見守りをします。突然の入院で混乱されている方も、そばにいて話しかけてもらうだけで落ち着かれます。ずっと付き添えないご家族も安心されます。

見守りボランティア

場所：尼崎医療生協病院
4階会議室にて
対象：講座修了後、ボランティア活動ができる方
受講料：無料
受講ご希望の方は、まず、下記まで申込書をご請求ください。

♪ やってみようという方は講座を受けてください♪

① 7月9日(土) 9:30~12:30 (1回目は両講座の方一緒に)

- ◆感染予防について
- ◆守秘義務・プライバシーの保護について
- ◆ボランティアとは?医療生協とは?

② 7月23日(土) 9:30~12:30

- ◆ホスピス・緩和ケアについて
- ◆終末期の患者の心と体について
- ◆活動時の配慮について

② 7月16日(土) 9:30~12:30

- ◆高齢者について
- ◆見守りについて

など

♪ 修了後、オリエンテーションを受けて、活動開始♪

尼崎医療生協病院
(尼崎市南武庫之荘12-16-1)
緩和ケア事務局(高間)
TEL: 06-6436-1701(代)
MAIL: kanwa@amagasaki.coop



「次はいじやるの?」

「子ども応援ひろば」スタート

尼崎医療生協は、4月27日、「子ども応援ひろば」をスタートさせました。不登校やさまざまな困難を抱えて居場所を見失っている中学生（小学生）は、尼崎市内でも増加し、大きな社会問題となっています。

出来る喜びを味わってもらい、お母さんお父さんからの子育てについての相談にも応じています。

**第2・4木曜日
午後6時より
組合員ひろばで**

5月より月2回定期で開

「支え合い、助け合い」医療生協こそ、こうした問題解決に向けて力になること、退職された教員の方々を交え昨年からの検討を重ね、このほどスタートにこぎつけました。小中学生に勉強や運動（遊び）が



催しています。

最初は子どもさんは1人だけの参加でしたが、3回目の5月27日には、子どもさん4人が参加、算数の勉

強をしたり、球技で汗を流したり。それぞれ楽しい時間を過ごしました。「次はいじやるの」と聞いて帰る子どももいて、子ども達にと

ってより「心地よい居場所」にしていくこと、スタッフ一同がんばっています。

自分に自信をつけてほしい

元中学校教師

上原 洋子

私は二年前まで、尼崎の公立中学校で数学を教えてきました。生徒のつまづいているところを、本人にわかるように解き明かしてあげると、次のステップに自分から意欲を持って進みたがる子どもがほとんどで、それを

見るのが私の生きがいでした。不登校や非行の生徒、低学力の生徒が実は『勉強がわかるようになった』『思いであることを知りながら、学校現場のあまりの忙しさに、その子たちに十分手立てできなかった後悔の念もあります。また、中学三年になると、公立高校に進学したいがために、就学援助を受けている生徒でも、生活費を切りつめて塾に

通うようになるようすに心を痛めました。今回、尼崎医療生協の「子ども応援ひろば」のスタッフの一員として参加させていただくことになりました。現役時代になりなっていました。気がなっていたような子どもさんたちが「子ども応援ひろば」に来て、勉強と遊びを通じて、自分に自信をつけられるようになってほしい。そんな思いで参加しています。

心から楽しんだ

息子

武庫之荘在住

A

中一の息子は、小五の三学期から不登校になり

ました。「子ども応援ひろば」のごことをお聞きし、さっそく相談に行きました。本当に親身になって聞いてくださり、とても安心しました。息子と一緒にいったときは、たくさんほめてもらい、息子

が心から楽しんでいるのがわかりました。自分のために一生懸命に動いてくれる姿を見て、息子の教師像もずいぶん変わっていったと思います。次回の参加を親子とも楽しみにしています。

お申し込み、お問合せは06-49962-4920(組合員活動部)まで

認知症予防のための 「脳いきいき教室」



班、サークル、地域で
脳いきいき教室を開きませんか

鳥取大学医学部の竹田教授がプログラムされた「脳をいきいきさせる」ため「食、動、楽、知、休」の中で1つ以上を楽しみながら実践します。

ポイントは！

- ①みんなで集まってワイワイやること
- ②認知症予防の生活習慣を身に付けること
- ③毎日続けて6ヶ月間やってみよう

食 ・野菜・果物と魚中心
・腹八部でよく噛む

動 ・軽く汗ばむ程度散歩
・いつもと違う道を通る

楽 ・自分から話をする
・指先や頭を使い趣味

知 ・買物で暗算する
・新聞記事を音読する

休 ・30分程度昼寝をする
・リラックス体操

☆5つの領域から1つずつ
☆自分流の脳いきいきメニューを作る

脳いきいき教室 インストラクター養成講座

☆7月9日(土) 14:00~17:00

労働福祉会館 2階大会議室

☆8月4日(木) 14:00~17:00

立花すこやかプラザ 5階

☆9月12日(月) 14:00~17:00

小田公民館(予定)

誰もが進めることができる「教室」です。みんなと楽しく過ごすためにリーダーになりませんか？

参加費：¥300

〈申込みは〉

組合員活動部

電話06-4962-4920



健診を受けたら **ヘルスアップ体験**

楽しく健康習慣を！

1. たのしくウォーキング
たのしく今より20分以上歩いてみよう
2. らくらく筋トレ、ストレッチ
生活の中できたく1日1回
3. 野菜たっぷりバランスのよい食事
1日350gの野菜を料理の工夫をたっぷり食べよう
4. 骨を丈夫にコツコツ
食品の組み合わせでカルシウムを1日600mg摂取
5. おいしく塩分控えめ
1日8g以下の塩分量を
6. のるだけダイエット
朝晩2回の体重測定、記録をつけて意識づけよう
7. 頭の体操
クイズ、計算、声を出して新聞を読む等、頭の体操
8. 歩数計日記
歩数計を付けて一日の運動量を記録しよう
9. 赤青黄三食三色
3食を赤：主菜、青：副菜、黄：主食で
10. 8020の歯磨き
毎食後3回のうち1回はしっかりと磨こう
11. 早寝早起きたっぷり睡眠
夜更かしせず一人で起きられるように
12. 転倒予防の貯筋体操
よろけたり、つまづいたりしないように

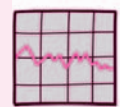
いつでもスタートできます

●ヘルスアップ体験は参加無料
の健康増進活動

●家族やグループでまた、お一人でも気軽に取り組む健康づくり

60日の期間に40回実施で「達成！」

●お申込みは 電話06-4962-4920
尼崎医療生協 組合員活動部



健康づくり委員会は
主観的健康度(お元気具合)に注目しています
健康チェックのシートに4つの質問を追加

- 1. 健康だと思う
- 2. 毎日が充実している
- 3. 生きがいがある
- 4. 家族や友人とうまく
いっている

・はい・まあそうだ・あまりそうでない・いいえ

「はい」と答える組合員を増やしましょう

カルチャー教室受講生募集

これでOK★夏休みの宿題 場所：組合員ひろば

8月4日(木) 自由研究

*小学高学年
~中学生対象

10時~15時
※お昼ごはん持参
参加費：500円

●心臓の働きって どんなこと？

心臓は、どんな役割を果たしているの？「血压」って何？心臓のおと聞いたり、いろいろ調査、研究してみよう。

午前中に体験や実験。午後、OBの先生と一緒に意見をまとめます。

●何で虫歯になるのかな？

あっと驚く歯の話！
歯科衛生士さんと、
歯の実験もしてみましよう★

●ボランティア体験

“介護”って何？
どんなことをするの？
お年寄りの介護施設
「ひだまりの里」で、
ボランティア体験してみませんか。

※定員は5講座それぞれ7人ずつ

8月25日(木) 自由作品

小学高学年
~中学生対象
※保護者が一緒なら
低学年もOK

14時~17時
参加費：500円

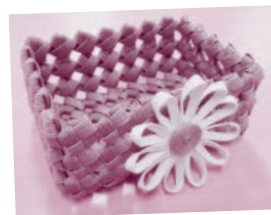


●エコ・エコ手芸

古新聞を使って素敵な花飾り。貝殻でかわいいネックレスを作りませんか？
◀とても、新聞とは思えない

●クラフトテープのかご

荷造りに使う紙製のクラフトテープでかごを作ってみませんか？



パッチワーク入門講座

~秋のバッグを作りませんか？~

- ①8/5 まずコースターを制作
- ②8/19、②9/2、③9/16、④10/7の4回で、バッグを作ります
(早く仕上がれば、材料費の追加でもう一つ作品を作ることもできます)
- ※いずれも金曜日の10時~12時

- 場 所：東尼崎診療所
3階
- 料 金：5回とおして
2500円
- 材料費：2700円
- 定 員：8人



医療生協ヨーガ

「秋コース」の開講です。昼間と夜間それぞれ10回コース。参加しやすい時間帯にどうぞ。

- 昼間コース：9月1日、8日、15日、22日、29日
10月6日、13日、20日、27日
11月10日

※午前10時~11時

- 夜間コース：9月2日、9日、16日、30日
10月7日、14日、21日、28日
11月4日、11日

※午後6時~7時

- 定 員：20人
- 場所はいずれも組合員ひろば1
- 料 金：10回とおして5000円



*申込先・問合わせ先：組合員活動部 TEL06-4962-4920(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



コミュニケーションカードより

●本田診療所 大好き。
西宮市 森川 結菜

●救援活動ドキュメント
などを読んで、あらためて自分にも出来ることをしようと感じました。
茨木市 廣瀬 美帆

●「東日本大震災・医療介護支援報告会」の記事で支援活動をされた方々のご苦労と謙虚さに感動しました。
浜田・崇徳院支部 寺嶋 恵美子

●虹のサービスの「介護タクシー」に興味がありました。施設への送迎だけして、個人の利用もされていて喜ばれている事は知りませんでした。
浜支部 清水 亜弥子

●昨年七月に、二十日間入院しました。各部署の係の方の親切で優しい対応にうれしく思いました。

長洲支部 寺田 吉雄

●いきいき虹の健康レシ
ピ楽しみです。作ってみることもおいしく栄養が考えられて嬉しです。
西宮市 石田 悠紀子

●カルチャー教室はやってみたいものもいろいろあるのですが、自分の空いている時間とうまく合いません。残念!!
南武西支部 中村 治子

●駐車場が入れにくいので、平地部分を増やしていただければいいのと思います。
塚口支部 桑原

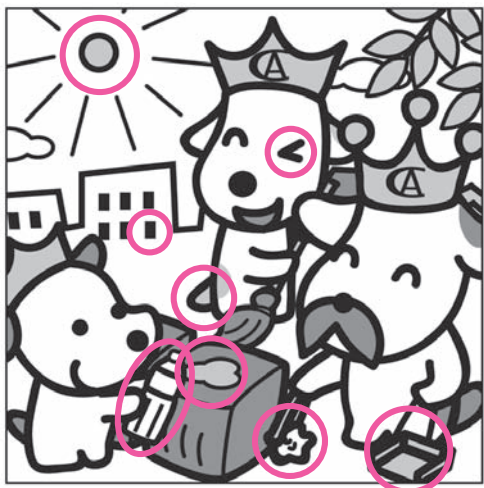
【生協事務局からの返答】
駐車場は、新病院開設以来、十分な駐車場用地の確保が大きな課題となっています。しかし、近隣での確保はむずかしく、立体式駐車場を設置すること

で、一定の台数が収容可能となりました。結果、駐車場の出し入れにご不便をお掛けしております。
時間はかかるかもしれませんが、今後も駐車場用地の確保に努力します。

●一万五千人以上の尊い人命を奪った東日本大震災。尼崎医療生協は機を失せず、翌日医師等送った。一人は万人のために、万人は一人のためにの方針が即刻生かされた事、尊敬。
常光寺支部 森本 晴夫

●四月の支部の会合に色々な催しをしていただき、楽しく過ごしました。
杭瀬支部 森田 壽須恵

●玄米根菜カレー作りました。根菜では初めてでしたが美味しく、玄米も気にならませんでした。ペーストにするとお年寄りも食べやすい。
西宮市 匿名希望



1・5・6月号の正解

夏休み歯科探検隊のご案内

毎年大好評の夏休み歯科探検隊、今年も自分の歯型取りや歯磨きの練習、お口のばい菌を顕微鏡で観察したり、模型で虫歯治療の体験など、楽しみながら歯科に親しんでいただける企画がいっぱい！夏休みの思い出に、ぜひご参加ください。

日程：7月26日（火） 8月2日（火）
14時30分～15時30分

参加費
無料

対象：小学校低学年

定員：それぞれ10名（定員になり次第締め切り）

※初めて参加される方を優先させていただきます

お申込・お問合せは、
生協歯科まで
☎06-4869-4120

歯科衛生士募集
(常勤・パート)

- 東園田支部 橋村 初子 ●杭瀬支部 内野 征子
- 長洲支部 舟瀬 悦子 ●浜田・崇徳院支部 洲上 道子
- 稲葉支部 山口 忠義 ●稲葉支部 倉前 さやか
- 尾浜支部 廣岡 友子 ●塚口支部 桑原 西宮市 森川 結菜 ●伊丹市 間屋口 忠行



いきいき 虹の健康レシピ

ささみとザーサイの香り和え ~しっかり食べて夏バテ知らず~

材料 (4人分)

鶏ささみ…………… 150g	ごま油……………大さじ1
三つ葉…………… 2束	塩……………少々
万能ネギ……………10本	粗挽き黒こしょう……………小さじ1/2
ザーサイ (瓶詰め)……………80g	ラー油……………大さじ1/2

エネルギー98kcal 塩分2.8g
 潮江診療所 管理栄養士 初代 尚子

サイを入れ、ごま油を加えて軽く混ぜる。塩少々で味を整え、粗挽きこしょうをふってさらに混ぜ、ラー油を加えてざっくり和える。

■作り方

1. 鶏ささみは熱湯でゆで、色が中まで白く変わったら、ざるに上げて粗熱が取れたら、手で裂いてほぐす。三つ葉、万能ネギ、ザーサイを根を切り落として長さ5cmに、万能ネギも同じ長さに切る。ザーサイは粗く刻む。
2. ボールにささみ、三つ葉、万能ネギ、ザーサイを入れ、ごま油を加えて軽く混ぜる。塩少々で味を整え、粗挽きこしょうをふってさらに混ぜ、ラー油を加えてざっくり和える。

爽快な香りとシャキシャキした食感が食欲をそえるお料理を紹介します。

香りの正体は三つ葉。三つ葉には貧血予防や風邪、肌荒れ、生活習慣病の予防に効果のある栄養素が豊富に含まれているのです。日本のハーブの一つで香り成分には食欲増進や神経を静める働きがあり、イライラするとき等にも効果的です。

もう一つの料理のワンポイントになっているザーサイは中国の漬け物の一種で、日本人にも非常に好まれています。香辛料を用いて漬け込んでいるので、塊で購入した場合は20〜30分水で塩抜きしてから使いましょう。

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。 No234 11年7・8月

通信らん

まちがやさがし



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。

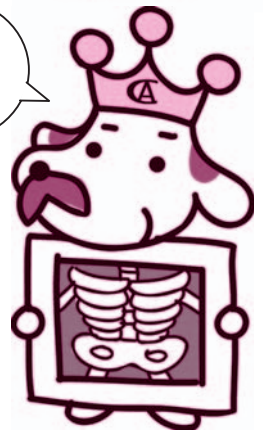


メ 切 7 / 25

まずは
電話予約を

日曜組合員健診

すべて
午前中
です



* 潮江診療所	9月11日 (日)	電話 06-6499-4213
* 東尼崎診療所	7月24日 (日)	電話 06-6488-2518
	9月11日 (日)	電話 06-6488-2518
* 本田診療所	9月25日 (日)	電話 06-6416-0325
* 長洲診療所	10月16日 (日)	電話 06-6481-9515

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		

みなさんの参加を
お待ちしております

組合員交流会

日時 2011年 9月25日(日) 13:00～

会場 尼崎市中小企業センター 1階、4階、5階

1部 全体会 13:00～14:30

2部 分散会 15:00～16:30

〈1〉ミニステージ

大募集！ 各班、サークルからの出演



〈2〉体験企画

- ①マジック
- ②フラワーアレンジメント…調整中
- ③手芸 (一緒に手芸を楽しみます)
- ④折り紙 (爪楊枝入れ等)
- ⑤脳いきいき教室体験
- ⑥班会メニュー体験2011

〈3〉交流企画

- ①介護をしている家族の交流会
- ②地域での助け合い活動の交流
- ③子育てのひろば



展示コーナー 14:30～16:00