

# にじと健康

2011年9月10日号 No.235

尼崎医療生活協同組合

2011年7月31日現在

組合員 48,394人

出資金 18億1,688万円

1人平均出資金 37,543円

発行責任者 福島 哲

34,700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

9・10月

この「にじと健康」は1,463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/>

新連載

## がんばる 高齢者

### 「にじと健康」の配付は貴重な散歩

今号よりシリーズで、ご高齢でがんばって  
おられる尼崎医療生活協同組合員のみなさんを  
ご紹介していきます。

難波・七松支部

松下 光雄さん



「まちがいさがしの応募などは締切りがありませんよ。少しでも余裕があるように、届いたらすぐ配るよう心がけています」と話すのは、西難波町5丁目在住の松下光雄さん、86歳。「にじと健康」を毎月十数部配

付しています。今は奥様と二人暮らし。「にじと健康」の配付は、奥様との貴重な夕方の散歩の時間にもなっています。「2か月に一度でなく、毎月でもかまわんのやけれど」と語ります。(4面に続く)

今号の

#### おもな記事

東日本大震災救援  
.....3面

新連載「虹の会」の介護  
.....6面

カルチャー教室受講生募集  
.....13面



「無料低額診療事業」は、毎日放送やNHK放送でも取り上げられ話題となり、多くの方の健康といのちを守っています。また、入院時の差額ベッド代をいただかない医療の実践に対しても多くのご感動の声をいただいています。皆さまからの出資金がこれらの取り組みを支えています。

1人でも多くの皆さまより、可能な範囲での増資

いのちの平等を支える

**1万人の出資金増資**

にご協力をお願いしています

7月末時点で、  
6,003人の方々より、  
出資金にご協力  
いただきました。

を、年に1回以上、もしくは定期的な増資にご協力をお願いしています。

出資金増資は、お近くの病院か診療所、訪問看護ステーション等で受付いたしますので、お気軽に声をかけて下さい。また、集金にお伺いすることも可能です。

尼崎医療生協  
組合員活動部

電話06-4962

14920

9月25日は、組合員交流会にみんなで参加しましょう！

## 組合員交流集会タイムテーブル

**とき** 9月25日(日) 13時~16時30分

**ところ** 尼崎市中小企業センター

### 全体会

人とつながり、支え合う  
安心して暮らし続けられるまちをみんなでつくる

9つの物語 4事業所、5支部から発表



(移動)

#### ミニステージ

班・サークルが日頃の練習を発表



#### 体験企画

- ①マジック
- ②フラワーアレンジメント
- ③手芸
- ④折り紙
- ⑤脳いきいき教室体験
- ⑥班会メニュー体験

#### 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
- ③子育てのひろば



#### 展示コーナー

班サークルからの展示  
支部・事業所ニュース  
コンクール展示



16時で終了します

# 東日本大震災

## これからの支援活動について論議

### 地域のネットワークづくりをさらに

東日本大震災発生から半年になります。現地では津波被害からの復旧に、行政、地域住民・ボランティアとで進めています。まだまだ先が見えない状況が続いています。

医療福祉生協連近畿ブロックでは、現地コーディネ

ータ経験者を集め、これまでの支援の振り返りを行いました。①ボランティア数が阪神淡路大震災の3分の1しか参加できていない結果の中で、現地にコーディネータを配置して受け入れ準備を進めてきたこと、②避難所・仮設住宅・地域訪問を行うことで直接被災者から要望を聞き、支援を行うことで、支援が届かない

地域や被災者への支援を行うことができ、③現地のNPO法人、仮設住宅自治会長、地域区長、コープみやぎ、宮城生協連など、地元の人々や団体との連携が生まれたこと、などの評価点を確認しました。また今後の支援の方向性として、



班長会議をひらき、支援活動の段取りを打ち合せ



庭の木の根を除去

①コーディネータの役割を地域が引き継げるようにする援助する、②支援ネットワークの構築、③仮設住宅で孤独死を出さない取り組みの強化、などを出し合いました。



屋内のかたづけ

### 被災者に寄り添った支援を

尼崎医療生協・震災対策本部ではこれらの議論をもとに、①支援ネットワークづくり、②仮設住宅への保健・医療・介護支援、③地域復旧支援（地域での雇用創出を生み出す取り組みの支援等）の3つの視点から支援活動を展開していくことを協議しました。

救援活動から復旧、そして復興へ。まだまだ復興とは言い難い状況ですが、被災者に寄り添った支援活動はこれからも続きます。



# 核兵器も

# 原発もない世界を

## 原水爆禁止2011年世界大会

今年の平和行進は7月7日から9日にかけてやってきました。尼崎医療生協からは3日間で101名の組合員・職員の参加で無事成功に終わりました。非常に暑い中、一日中行進をされる方の背中に「核兵器がなくなるまで私達は歩くことをやめません」の文字。

歩くことでその想いを形にする人。大変な暑さの中、行進する人達に冷たいお茶を提供することでその労をねぎらう人。たとえば



くことが出来なくとも平和への思いは同じです。



8月6日から9日にかけて

て原水爆禁止世界大会がひらかれました。全世界から核兵器を廃絶する運動として、毎年ひらいているこの大会へ尼崎医療生協からは5名が参加しました。本  
田診療所ブロック・



大庄3支部からは、今年も千羽鶴が参加者へ託されました。「大庄地域に住む全組合員さんの平和への想いを集め、世界大会へ届ける」、そんな願いが込められた千羽鶴です。

何気ない日常。嬉しい事も憂鬱な事も、楽しい日も苛立ちの日もあります。それらが全て悲しみに流された東北地方。天災だけなら早い時期に立ち直れたかもしれない。原発さえなければ…。今年はそのような想いも千羽鶴に込められたのでしょつか。



(1面から続く)

### 67年間続けた

### タバコ屋

松下さんは、昭和18年から、今のお住まいでタバコ屋を営んできました。店を始めた頃は戦争中で、空襲もありましたが、幸い直接の被害は受けずすみ、昨年廃業するまで67年間続けました。タバコ屋さんなのに、ご自身は全くタバコを吸わず、お客さんに味の質問をされても答えられなかつたと、笑って話します。

お店が今ではそのまま居間になり、大好きな将棋(三段)の研究などを昼間はしています。

きた秘訣でしょうか。若い頃に胃潰瘍の手術を受けた以外は、ほとんど医者さんにかかったことはないそうです。

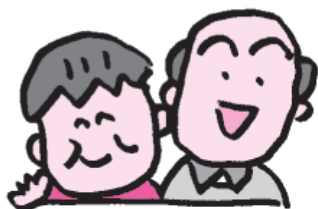
医療生協には、元理事の奥田さんの勧めで加入しました。が、ご自身は(奥様も)健康そのもので、診療所には年に一回の健康診断に訪れるだけです。

医療生協の健康チェックや街頭での宣伝行動にも、たまに顔を出しています。「まだまだがんばっていますよ」と力強く話されたのが印象に残りました。

(取材/山口寛)

### 診療所に行くのは 健診の時だけ

毎日7時に起床、10時に就寝、という規則正しい生活。肉はあまり食べず、サバやイワシなど背の青い魚と野菜が大の好物という食生活が、長く健康を支えて





有限会社 ヘルス企画

虹のネットワークのページ

長期実務実習

民医連の保険薬局を体験

皆さんこんにちは。

日頃は患者様・組合員様をはじめ尼崎医療生協・虹のネットワーク関係者の皆様には大変お世話になっております。

いちご薬局は尼崎医療生協病院の正面に位置し、すぐ隣の「いちご薬局北店」と

共に生協病院からの処方箋をたくさん受けています。1日の平均処方箋枚数は約240枚で、薬剤師・事務職員を合わせると20名を超える大規模薬局です。生協病院の他にも「あおぞら生協クリニック」「生協歯科」「萌クリニック

く」「関西労災病院」

「大阪市立総合医療センター」など様々な医療機関の処方箋を取り扱っています。

患者様とお話できる

機会はとても貴重

今年いちご薬局で



は、5月半ばから薬学生2名の長期実務実習を受け入れていきます。神戸薬科大学5回生の男性1名、兵庫医療大学5回生の女性1名です。実習期間は7月末までなのでこの記事が掲載される時点では実習が終了しているはずですが、今ではすっかりいちご薬局に溶け込んで毎日真面目に取り組んでくれています。患者様の中には、いちご薬局の窓口で「今回は実習生にお渡しさせて頂いてよろしいですか?」と頼まれ、学生からお薬を受け取られた方もいらっしゃるのではないのでしょうか?薬学生にとって実際に患者様とお話できる機会はとても貴重なものだと思います。その節はご協力ありがとうございました。また様々な医療連携を学ぶ意味で萌クリニックの「在宅カンフ



ア」や生協病院の「薬事委員会」、特別養護老人ホーム「あまの里」の見学を実施しました。兵庫民医連の薬剤師が集まる「新薬評価委員会」「副作用モニタリング委員会」「薬害グループ会議」にも参加して貰っています。また組合員さんの班会にもお邪魔して「薬の服用方法」「薬の保管方法」についてそれぞれ短い発表にも挑戦しました。

今後実務実習生を受け入れてゆく方針

(有)ヘルス企画では昨年度はいちご薬局で1名、今年度はいちご薬局で2名・つくし薬局で1名・かりん薬局で



1名の計4名の長期実務実習生を受け入れました。このとりくみは、後進の薬剤師育成への寄与と「民医連の保険薬局」の特色を、学生や学校関係者に知っていただく貴重な機会と考えています。今後もヘルス企画では実務実習生を継続的に受け入れてゆく方針ですので、引き続き関係者の皆さまにはご協力をよろしくお願い致します。

(いちご薬局  
前原 花奈子)





第5回 あまの里夏まつり

絆 笑顔広がって



8月6日、第5回「あまの里夏まつり」を行いました。

今年のテーマは「絆」です。利用者間の絆・職員との絆・地域との絆。東日本大震災の報道や支援活動を通じて大切さを実感した人と人との「絆」。夏祭りを利用者の方と職員みなで作り上げようと企画し、「虹のネッ

トワークちゃん」をモチーフにしたちぎり絵（写真左下）笑顔で手をつなぐを、特養・シヨートステイ・デイサービスそれぞれ、利用者の方々と作りました。

みんな  
楽しい一夜

この日、職員が利用者

の方に着物を着て楽しんでもらおうとすると、認知症のある方が「これは去年着たから」と言っただけのものを選んだり、最初は嫌そうだった方も着てみるとまんざらでもない表情になって、楽しまれました。一人では食事できない方も、太鼓や笑い声いっっぱいの中で「まだ部屋に帰らたくない」と遅くまで参加されたり、ふだん食べることにもあまり興味を示さない方が、おいなりさんを手にとって楽しんで食べるなど、利用者みなさんの中に笑顔



が広がりました。職員も毎晩練習した踊りを披露し、利用者さんから「ようがんばったね」の声をかけていただきました。

約300名の方の参加で、屋上の食べ物に舌鼓を打ち、かわいい朝鮮舞踊に見惚れ、職員の出し物に大笑いし、最後には、屋上から淀川の火花を見物して、夏の一夜を過ごしました。

「あまの里」施設長  
高島博子



⑬

## 家庭医の役割

### 理想的な社会を目指す

ナニワ診療所 副所長 西本 広樹

こんにちは。7月からナニワ診療所の副所長となりました西本広樹です。はじめに簡単な自己紹介からさせて頂きま

す。茨城県鹿嶋市出身、初期研修で内科、外科、

大学は山形大学に行きました。卒業後は関西で働きたいという憧れがあり、2005年に兵庫民医連尼崎医療生協病院に就職しました。

医師になって2年間は

小児科、産婦人科、精神科などの研修をすることが必修になっているのですが、その後は自分の興味のある専門科を選んで研修を行います。

僕自身は家庭医療に興味がありましたので家庭医療の研修を3年間、その後1年在宅医療研修を行い、7月からナニワ診療所で家庭医として働いていきたいと考えております。

家庭医療について知っていただければと思います。

### 家庭医療とは何か

「家庭医療とは何か？」ですが、教科書的には、「年齢、性別、疾患に関わらず、患者さんの健康問題の全てに対応する医師が家庭医であり、家庭医が行う医療が家庭医療」ということになりま

### 日本人みんなが 幸せな人生を

理想的には、医療費の自己負担がなく、近くの家庭医に外来、往診でももらいながら、必要な時には専門医への紹介、入院して治療を行っている。それぞれの人が好きな時に、好きな場所で安心して暮らしていける。日本人みんなが幸せな人生を送れる。そんな社会になれるようにみなさんと協力しながらよりよい日本になれるように働いていければと願っています。

最初の取り組みとして、小児科、小児のワクチンなどに取り組んでいきたいと考えています。準備ができ次第お伝えする予定です。これからよろしく願います。



ただ今の日本において、家庭医療についてはまだまだ一般的には知られていません。ご存知ない方も多いと思います。先日、ナニワ診療所で家庭医療について簡単なお話をさせて頂きました。これから少しずつ

僕自身も家庭医療についてはずいぶんわかって、研修で家庭医療の勉強をしつつ、診療所で2年間実践しながら少しずつ理解できてきました。診療所の地域の患者さんの健康問題について、それぞれの患者さんの事情に合わせて外来、往診などで問題解決のお手伝いをする。そして、現在問題となっている医療の問題についても理想的な医療の仕組みになるように働きかけていくことも家庭医

(NHK「プロフェッショナル」のテーマ曲が聞こえてくるのをイメージして)





「脳いきいき教室」インストラクター養成講座



高須支部が貯筋体操



### 大庄西支部主催 子育て健康講座

7月13日、本田診療所で「子育て健康講座」(大庄西支部主催)を開催し、9名の若いお母さん・おとうさんが参加しました。森敬良所長が冗談を交えながら、子どもが夏にかりやすい病気についてわかりやすく報告。「子どもに菌が入らないようにするのは難しい。たくさん食べて寝て、日頃からの健康維持が大切です」と話しました。そのほか森所長は、アメリカなどでは無料のワクチンが多く、それは「政治が大企業優先」になっている。また、同時接種やポリオの不活化ワクチンなどについても報告しました。お母さん・おとうさんは、興味津々、次々と質問が出されました。

# 「たくさん食べて寝て、健康維持が大切」



「個人情報保護」学習会

「子ども応援ひろば」子ども・お母さんたちが次々参加しています



阪神尼崎駅前・中央公園で「反貧困よろず相談会」



西昆陽支部で認知症学習会 36人も集まりました

## 虹のアルバム

ナニワブロック・まちかど健康チェック



きりんはうすで「歯みがき講座」



阪神土建西宮支部夏祭りで健康チェック



グループ「にじの食事会」。今回は「にじと健康」掲載のメニューで



浜甲子園支部「料理教室」にぎり汁



朗読入門講座「長洲教室」先生の朗読に聞きほれます



下坂部支部の水墨画班「葉っぱ描くの難しいね」

富松支部「土いじり」班 キュウリのネットをはこつてるよ

南武西支部、グループ「もちの木」共催「社保・平和バザー」



# 健康づくり委員会からのご案内

## 秋の取組みイベント

### ヘルスアップ 12コース

健康習慣にチャレンジしましょう！

体操、運動、ウォーキング、食事、睡眠、  
体重測定、頭の体操、歯磨き習慣

60日間で40日の実施

グループでも、お一人でも

### 保健講座開講

医療の専門家が直接伝える保健の  
知識、技術

会場：あおぞら会館、組合員ひろば

日時：9月15日(木) 22日(木) 29日(木)

いずれも午後1：30～4：30

- 医師：身体の仕組み、健診結果の見方
- 看護師：血圧について「血圧測定」
- 管理栄養士：生活習慣と食生活「体脂肪測定」
- 歯科衛生士：お口の中の健康管理「歯磨き実習」
- 検査技師：骨粗しょう症「骨密度測定」
- 検査技師：尿で分かる健康状態、塩分量「尿チエック」

### 脳いきいき教室

各地で開催しています

9月25日組合員交流会で体験してください

- ★地域住民が自主的に認知症を予防する活動です
- ★プログラムをもとに6ヶ月間行ないます
- ★月に1回の集団活動と毎日行う活動が基本です
- ☆脳いきいき5か条（食、動、楽、知、休）の実践です



みんなでワイワイ  
やりましょう



【申込み、お問合せ】

組合員活動部 ☎06-4962-4920

【お問合せ】生協歯科 ☎06-4869-4120

夜間診療勤務(17:30～20:00)できる方☆大歓迎  
勤務時間は、相談に応じます。

♪ 一緒に「お口の健康づくり」をすすめませんか？  
歯科衛生士募集 ♪ (常勤・パート)

### 歯科講座

## 歯科インプラントってなあに？

日時：9月27日(火) 14時30分～15時30分

場所：組合員ひろば2 定員：30人

講師：生協歯科 歯科医師 佐々木一喜

みなさん、歯科インプラントはご存じでしょうか。歯を失った時に歯のかわりになるものを新たに入れる方法の一つです。

具体的には顎の骨に人工歯根(チタン)を植え込み、その上に歯の形をしたセラミックをかぶせます。多くの場合入れ歯と違い違和感なく咬むことができ、見た目もきれいです。残っている他の歯に対しても優しい治療です。

しかし、保険適用外のため治療費が高く(全国平均でインプラント1本40万円)、治療期間が長くなる(3か月から半年)といったデメリットもあります。

以上も含めて詳しくお話ししたいと思います。興味をお持ちの方は是非ご参加ください。お待ちしております。

【お申込は】生協歯科 ☎06-4869-4120

# 「食べる」「と」を大切に、安全に……

## みなさまの「食事」を見守ります

おいしいものを食べることは生きる楽しみの一つです。しかし、病気によって食べるのが難しくなる場合があります。

当院では、医師・看護師

・言語聴覚士・栄養士・薬剤師などから構成されたNST（栄養サポートチーム）が入院中の患者さまの栄養について、適切な栄養がとれているか？見守っています。

こんな時にご相談を



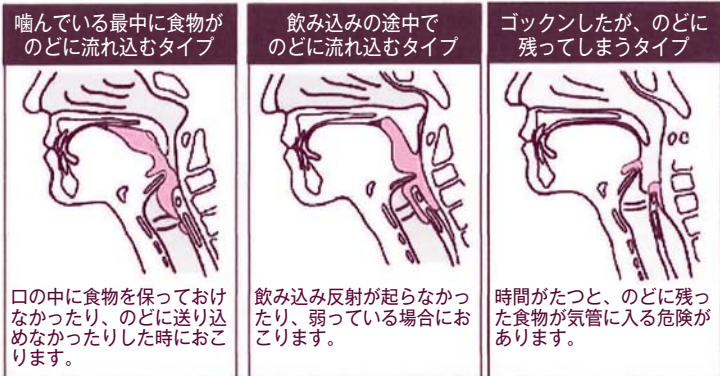
尼崎医療生協病院 内科  
高松 典子

います。

しかし、食べる意欲があっても、嚥下（えんげ）の過程に障害をきたしてしまつた患者さまに対しては、よりよい栄養の取り方についてさまざまな職種の人と一緒に意見を出し合い、原因を探り、食べやすい姿勢、必要なリハビリ、食べやすい食事の形態、口の中の手

入れの方法などをアドバイスしながら、1日でも早く、少しでも多くの食事を、口から、安全に食べていただけるよう応援していく必要があります。

### 嚥下障害のタイプ



## 嚥下評価入院を受け入れていきます

ご自宅で生活されている中で、食べることにいつて何らかの不安や問題があるかたを対象に、嚥下評価入院（2泊3日）を受け入れております。

内容は、簡単な入院時検査ののち、医師・言語聴覚士による診察を行い、普段食べている実際の食べ物を飲み込んでいる様子を、鼻

実際、飲み込みを客観的に評価し、食事のかたさ、水分のとり具合を調整することで、むせることなくスムーズに食べられるようになり、元気に退院される患者さまも多くおられます。

から細かいカメラで観察します。さらに別の角度から評価するために、少量のバリウムを含む食品を飲み込む様子をレントゲンで写して評価します。痛みや苦痛の比較的小ない検査です。

最終的に、言語聴覚士による食べるためのリハビリメニューの提案や、食べる姿勢・道具の工夫について

説明を受け、安全に食べるための食事の作り方について栄養士が相談に応じます。

食べるときにむせることが増えた、痰が多くなつた、微熱が続く、食べる量が減ってきたなどの不安がある場合は、ぜひかかりつけの医師・看護師・ケアマネージャーさんに相談し、嚥下評価入院をご利用ください。ご相談は、生協病院・地域医療室まで。



平和のための戦争展実行委員会 2011年 特別企画

# 今こそ 真の日本の平和を考える

～原発事故から見た日本の原発政策・放射能汚染と健康被害～

2011年 **10月20日**(木) あおぞら会館 組合員ひろば

## プログラム

- ◆ **第1部** 13:45～14:25 みんなで歌おう！平和の歌を！三線コンサート！
- ◆ **第2部** 14:30～16:00 講演 **安齋 育郎氏**

安齋科学・平和事務所所長、立命館大学名誉教授

**【専門は原子力工学で、なかでも放射線防護学の専門家】**

**参加無料**

尼崎医療生協「平和のための戦争展実行委員会」、「社保・平和委員会」共催  
お問い合わせ：尼崎医療生協事務局 TEL 06-6436-9500

### WHOウォークイベント (雨天中止)

とき：10月23日(日)  
行き先：尼崎防潮堤めぐりと  
文化財収蔵庫見学、  
寺町めぐり、約4km  
集合時間：午前10時  
集合場所：阪神杭瀬駅北側  
持ち物：飲み物など

### 第25回

### 尼崎高齢者大会

日時：11月5日(土)  
午後1時30分～  
場所：尼崎労働福祉会館  
講演：介護問題で検討中

### 兵庫県高齢者大会

日時：9月29日(木)午後1時30分～4時  
場所：宝塚市西公民館  
(阪急今津線小林駅下車北へ5分)  
講演：安齋 育郎 (立命館大学名誉教授)  
「原発と放射能の危険性を考える」  
参加費：500円(資料代)



これからも  
やってね

楽しかった!

カルチャー教室

**“これでOK!  
夏休みの宿題”**

『心臓のはたらき』『なんで虫歯になるのかな?』『ボランティア体験』の3つの講座に分かれて学習・体験。「ふしぎー」「びっくりしたー」と歓声があがりました。しっかりレポートもまとめて、保護者から「こんな企画を期待してました」の声もあがりました。



**カルチャー教室受講生募集**

**～癒しのアロマ～ 入門講座**

- ①昼の講座：10月4日(火) 10:00～11:30
- ②夜の講座：10月11日(火) 18:00～19:30



- 場所：組合員ひろば2（あおぞら会館内）
- 料金：500円（それぞれ）
- 定員：10名

ハーブティを飲みながら、アロマについて学び、楽しみませんか？好きな香りで、自分だけのルームフレグランスを作ってみましょう…。



**カルチャー教室・1周年**

昨年8月から始まったカルチャー教室、1年が経ちました。継続して開講してきたヨーガ教室では、「とても楽しい一時間」「先生の声かけが癒し」「効果を実感」などの声が寄せられています。子育て応援広場では「他の子とちがっていいんだ」「ほっとする」。朗読入門講座では「楽しくためになる」「先生の朗読に聞きほれます」などの感想が出され、いずれも好評でした。

今後も、健康と子育てをおもなテーマにしなが、企画していきたいと思ます。ご意見ご感想等ありましたら、お寄せ下さい。



**子育て応援広場**

ふれあい・コミュニケーションを大切に



5回講座

※時間はいずれも10:00～11:30

- ①10/4(火)「赤ちゃんマッサージで対話しましょう」
- ②10/25(火)「離乳食のすすめ方」
- ③11/8(火)「赤ちゃんとお遊ぼう」
- ④11/24(木)「赤ちゃんの歯磨きどーする？」
- ⑤12/8(木)「お母さんのヨーガ体験、リラックス法」

- 対象：開講時1歳未満の赤ちゃんとお母さん
- 場所：組合員ひろば1
- 料金：5回とおして2500円
- 定員：10組

※会場は、12:30まであけておきます。赤ちゃんにミルクや離乳食を食べさせてあげたり、お母さんどうしで交流してください。



\*申込先・問い合わせ先：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

●歯の治療に約1年かかりましたが、ようやく治療が終了しました。とても上手にしていただけでした。かみ合せも良くなり先生方に感謝です。

宝塚市 八木 響子

●「にじと健康」を2か月に一ぺん、それはそれは楽しみに待っております。7月3日、暑いなか、世話人の方が一軒配って下さいました。私、活字大好き人間79歳です。頭が下がります。有難うございました。

浜田・崇徳院支部

橋本 淳子

●日曜健診は、お仕事ある方にとっても便利だと思えます。レシピも作ります。

西宮市 匿名希望

●健康レシピはとも参考になります。

常光寺支部 藤村 由子

●宮城県への支援を行っているというところで、関心ももてました。東北の方々が、1日でも元気に過ごせるように見守りたいです。

尾浜支部 廣岡 友子

●「こども応援ひろば」開催された事、本当に良かったと思います。私も不登校の子どもをかかえた一人です。この輪が大きくなる事、願っております。

富松支部 匿名希望

●今月は、初めて医療生協の歯科へ2才の娘を連れて行きます。今からドキドキです。

毎日暑くなってきましたね。娘とお風呂プールをしたり、打ち水をしたりなんとか涼をとってま

す。

大庄東支部 坂元 朝子

●毎年の大腸癌の検査ありがたいです。生協病院が、もっと大きくすばらしい病院になりますように。車が無いので遠く感じます。

東園田支部 橋村 初子

●東北の大震災、フクシマの名は全世界を震がさせた。支援の輪もひろがっている。子供が屋外で遊べないとは！原発は

なくさなくちゃ！

常光寺支部 森本 晴夫

●総代会での皆さまの発言は、お一人お一人が本当に一生懸命努力され、誠意が伝わってきて、心暖まりました。

西宮市 匿名希望

●いまわしい原爆投下。亡き方々の冥福を祈りつつ千羽つるを折るのを手伝っています。

杭瀬支部 森田 壽須恵



### 緩和ケア市民講座

テーマ：

「大切な人をなくすということ  
～死別の悲しみを支える～」

オープニング：アンサンブル・ベグライターによる  
ヘルマンハーブ

日時：11月19日（土）14：00～16：00

場所：組合員ひろば

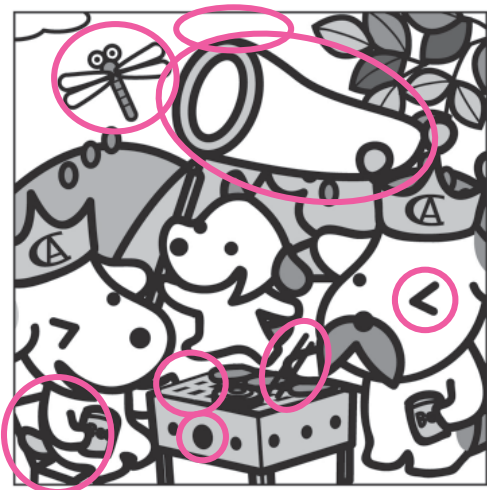
申し込み不要・参加無料



問い合わせ：06-6436-1701

尼崎医療生協病院 緩和ケア事務局  
高間祥子

17・8月号の正解



当選者（敬称略）…●西園田支部 安藤 カツエ●  
浜支部 清水 亜弥子●常光寺支部 藤村 由子●  
本庁支部 齋藤 尚子●大庄西支部 三浦 大二郎  
●立花北支部 庄司 安枝●富松支部 岡 洋子●  
高須支部 青木 裕亮●高須支部 牧野 かよ子●  
宝塚市 八木 響子



# いきいき 虹の健康レシピ

## カロテンたっぷり!かぼちゃのキーマカレー

カロテンは皮膚や粘膜を保護し、体に抵抗力をつけるために役立ちます。ビタミンBを多く含む豚肉と組み合わせて夏バテ回復にいかがですか? カレーパウダーを少量にして味を加減すると幼児向けに、ガラムマサラなどのスパイスを利かせると大人向けのキーマカレーになりますよ!!  
(このカレーは牛乳や小麦粉アレルギーで食事制限のある方にも安心して召し上がって頂けます)

### ■作り方

- ①かぼちゃは皮をとり一口大に、人参、たまねぎはみじん切りにする。しょうがとにんにくは特に細かくみじん切りに。
- ②油を鍋に入れ、にんにくとしょうがを加え、香りを出しキツネ色になるまで焦がさないように炒める。
- ③たまねぎを加え、すきとおるまで炒める。
- ④カレーパウダー・塩胡椒を加え、手早く混ぜ合わせる。かぼちゃを加えませあわせ、軽く炒める。
- ⑤豚ミンチを加え火がとおったら水を加え、20〜30分煮込む。火を止める前に味を調える。

### 材料 (4人分)

豚ミンチ	200g	塩胡椒	少々
タマネギ	200g	にんにく	1/4片
人参	1/2本	しょうが	5g
カボチャ	1/4個	カレーパウダー	少々
油	大さじ1		

エネルギー190kcal 塩分1g

生協病院 食養科 管理栄養士 寺岡 伸子

\* 幼児向けにはカレーパウダーを入れすぎないように。隠し味にしょうゆを少し加えてみるのも…

# カレーの香りも やさしくて、 すぐくおいしいね

### 子育てサークルで料理教室

7月8日、「子育てひろば」(水門里美代表 10人)は、組合員ひろばで、生協病院食養科より寺岡管理栄養士を講師に招き、料理教室をひらきました。



この日のメニューは「かぼちゃのキーマカレー」はじめ3品。でも、子どもはまだ小さいので、お母さんだけが料理に集中するわけにもいきません。お母さん同士で子守番、実習番と手際よく交替しながら、教室を進めました。

出来上がったあとは、もちろんみんなで試食。「野菜がいっぱい入っていて、作りやすくてすぐく美味しかった。子どももパクパク食べていた」と参加者からは大好評でした。上段で紹介している「虹の健康レシピ」はこの日のメニューを取り上げたものです。ぜひお試し下さい。





