

にじと健康

2011年11月10日号 No.236

尼崎医療生活協同組合

2011年9月30日現在

組合員 48,616人

出資金 18億2,500万円

1人平均出資金 37,539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

11・12月

この「にじと健康」は1,466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/>

「さよなら原発集会」に 尼崎医療生協から30人



原発いらない

作家の大江健三郎さんら著名9氏が呼びかけた「さよなら原発集会」が9月19日、東京・明治公園で開催されました。この集会は、新規原発計画の中止、既存原発の計画的廃止などを求めるもので、全国から多くの団体、個人が参加しました。6万人にもふくれあがった参加者は、会場に入りきれずに、周辺にもあふれかえりました。もより

駅では「入場制限」までも。集会には、尼崎医療生協から代表30人が参加。集会後に行われた都内のパレードでは、兵庫民医連が用意した「脱原発」のサンバイザーとともに、尼崎オリジナルのデコレーションを手を持って、沿道の人たちに力強くアピール、大きな声援を受けました。
(集会参加者感想文より
…2面)

今号の

おもな記事

新連載

私のやりがい
ここで頑張る理由
職員レポート(その1)
……………5面

脳いきいき教育
開催ひろがる ……10面

新連載

ひとみかがやけ
(子育てのページ)
……………11面

◎なんだか止めれそうな気がしました。：(中略)：「利己的かもしれないけど自分の子ども達には被曝の恐怖と被害にあつてほしくない」と思っている父親・母親がもつとたくさんいるはずだから。

(事務・39歳)

◎知恵を絞つてアクシオンを起さないと未来が危ない。「お父さんお母さんの時代つて魚食べれたの？国産野菜があつたの？」つて子どもに言わせたくない。

(事務・28歳)

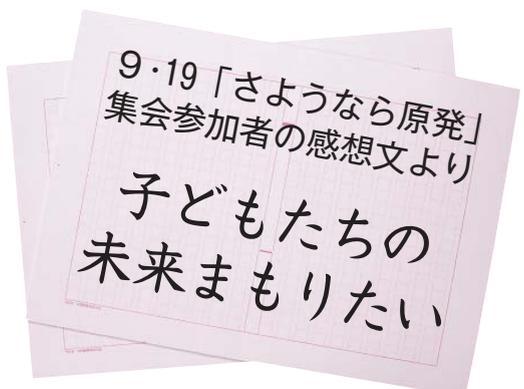
福島原発の状況に大きなショック

◎原発の安全性に疑問を持ちつつも、他に方法がないのではとも思ひ、「何となく」存在を認めました。今回の福島原発の状況に大きなショックを受け：(中略)：「内部被曝」の問題を軽視してきた自分の不勉強にも恥ずかしく感じています。

(医師・55歳)

◎以前は、「原発は安全であ

り低コスト。CO₂を出さないためクリーンである」というくらい知識でした。しかし：(中略)：私達の将来どころか、子や孫の世代にも関わる問題なのです。 (介護職・37歳)



こんなに多くの人が... 日本は捨てたもんじゃありません

◎原発をなくしたいという一点でこんなに多くの方が集まるということは、日本は捨てたもんじゃありません。 (事務・66歳)

(事務・66歳)

◎何が安全神話ですか。6万人分の1人として集会に参加でき、新たな闘志がわきあがってきました。 (ケアマネジャー・64歳)

思いは同じ！ 大きなパワーが

◎「子どもがだいじ！」原発いらぬ！」のシュプレヒコールを何度繰り返したでしょう。沿道のビルの高いところから手を振ってエールを送ってくださる方もあり、思いは同じだと、とても心強く感じました。(理事・69歳) ◎目的が同じという人間の集まりは、あんなにも大きなパワーが出るものなのです。 エネルギッシュで、自信に満ち溢れた顔・顔・顔... (事務・53歳)

(事務・53歳)

◎福島を切り捨て、内部被曝をし続けている子ども達の事を知らん顔をすることはできません。日本を安心して住み続ける事ができるよつ、私は原発はやめようと呼びます。 (医師・58歳)

(医師・58歳)

被災地の仮設住宅 支援を継続

冬物衣服の提供をお願いします

医療福祉生協連近畿ブロックでは、11月12日(土)に山元町仮設住宅総訪問を行います。震災から8カ月が経過し、山元町では避難所はなくなり、被災者は仮設住宅での生活を送っています。「孤独死や自殺者一人も出さない」ために、山元町と連携して継続的な仮設住宅入居者の支援をします。



備をはじめとしています。近畿ブロックでは「冬物フリーマーケット」を準備し、入居者への提供を企画。そこで、みなさんからの冬物衣服の提供をお願いします。(提供していただける衣服は、新品または新品に準じるものをお願いします) 近畿ブロックでは継続的な支援を進めていきます。



大腸がん健診キャンペーンのご案内

地域・組合員から 手遅れの大腸がんをなくそう

2011年12月～
2012年2月4日
まで実施

2011年4月以降
尼崎市の大腸がん健診(便潜血検査)を受けていない組合員

期間中は、医療生協からの助成により
負担なしで受けられます
※来院不要！
4月以降2度目になる方は500円必要です

- 対象者**：尼崎医療生協の組合員とその家族（大人）
申込み：支部の役員または最寄の事業所
提出：支部の役員、最寄の事業所またはポストへ
 ※尼崎市から大腸がん検診クーポンが届いている方は一緒に添えて
結果：ご自宅へ郵送いたします。

お問合せ 尼崎医療生協 組合員活動部 ☎06-4962-4920



「アスベスト裁判」大きな山場★

環境型

◎裁判日程◎

12月1日(木)
10:00～17:00
神戸地方裁判所
101号法廷
※証人尋問と反対尋問

12月21日(水)
10:00～17:00
神戸地方裁判所
101号法廷
※証人尋問と反対尋問

20年～50年もたってから、突然、中皮腫・肺がんをひき起こすアスベスト。そんな恐ろしいものを工場の周辺に撒き散らしていた、クボタと国に責任を認めさせる裁判。証人尋問が始まり、この秋～冬に山場を迎えます。

「アスベスト被害からいのちと健康を守る尼崎の会」総会

日時：11月5日(土) 14:00～16:30
 場所：尼崎労働福祉会館・中ホール
 学習会「クボタ旧神崎工場周辺被害と政府の責任」
 講師：森裕之教授(立命館大学政策科学部)

去年、クボタを包囲した力で、大法廷の傍聴席をいっぱいになりました★
 「アスベストの会」総会にもお越し下さい。



あなたも「アスベスト問題」サポーターになりませんか？

情報をFAX・メールでお届け

FAXかメールで、「アスベストサポーター希望」(FAXの方は必ずFAX番号も)と明記して、下記まで送ってください★

★FAX：06-4962-4921

★メール：kishimoto.mac@amagasaki.coop



がんばる

高齢者

②

南武庫之荘10丁目に住む吉岡茂さんは92歳。もう「覚えてない」「くじら前から」「じと健康」を配布し、「もう少し部数を増やしてもらってほしい」と笑顔で話します。

虹は希望。健康は大切

南武西支部 吉岡 茂さん



「食べるために」
いろいろな苦勞を

若い頃にはシベリアに抑留され、戦後は奥さんと4人の子ともさんをかかえて、「食べるために」いろいろな仕事をし、苦勞してきました。奥さんを4年前、10年の介護の末に亡くしてからは独り暮らしです。

健康の秘訣は、息子さんのお嫁さんが持つてき

てくれるおかずと、「キヤベツを刻んでチンして食べる」など、野菜中心の食事です。



シベリア抑留の
飢餓状態
食に感謝を

「シベリアに抑留されたときの飢餓状態が忘れられない」と言う吉岡さんは、「食べ放題」などが氾濫し、食べ物が粗末にされている現代の食生活を見ると、「食」にもっと感謝してほしい」と悲しくなるそうです。

妻がお世話に
なったお返し

「生協病院が建つときは募金もしたし、私達で苦勞して病院を建てた

という思いがある」と話される吉岡さん。奥さんも、生協病院で治療を続けてこられました。だからこそ、「妻がお世話になったお返しと思って」と、「じと健康」の配布やボランティアなど、医療生協の活動に参加してきました。



晩酌が
至福の時間

「虹ってというのは希望。健康は大切です」と語る吉岡さんは、一日の仕事が終わってしまっただら眠り、毎朝6時にはおきる。昼間は読書を楽しみ、眠くなったら昼寝をする……と自然体の毎日。夜の晩酌が至福の時間です。

(取材/岸本真千子)



尼崎医療生協病院・総看護師長
久保 ひろみ (助産師)

『何とかしたい』 『何かできることはないか』 を考え、行動できる職場

その①
職員レポート
私のやりがい
ここで頑張る理由

今年、全職員が「民医連綱領」と照らしながら自分自身をふり返り、レポートにすることを取り組んでいます。※民医連綱領(2010年2月新綱領に改訂)は、尼崎医療生協のすべての事業所が加盟する全日本民主医療機関連合会の理念・方針です。

私を支えた 患者様の言葉

私は助産師資格を取得して27年、生協病院に入職して14年になります。こま

で続けてこられたのは家族や同僚の支えはもちろんですが、やはり、患者様やご家族の笑顔、そして、ありがとつ、ここで産んでよかった、などのお声かけがあったからだと思っています。

『何とかしたい』と 考え行動すること

現在は、病棟を離れて師長室で勤務しています。患者様と接する機会は病棟にいたときに比べて少なくなりましたが、私が、尼崎医療生協でがんばることができている理由は、次のような思いがあるからです。それは、『患者様のために『何とかしたい』『何かできることはないか』と考えるながら取り組むことを通して、それまでになかった、やりがい』を得ることができたからです。そして、同じように、尼崎医療生協の多くの

生協病院で 働きはじめて 身についた視点

私が生協病院に入職した頃は、妊産婦さんの経済面、生活面の問題は、看護職が積極的にかかわっていいことではないかと思っていました。しかし、生協病院で多くの患者様とかわりの中で、この考えが変わりました。

出産しても退院後の生活の場所が決まっていなくて、精神的に問題を抱えていても、パートナーや家族など支えになる人がいない妊婦さん。このような問題を抱える患者様に対して、生協病院では『何かできることはないか』と考える、活動につながる環境がありました。

この14年間、生協病院で働くなかで医療上の問題を、単純に医療だけで解決できないことも改めて認識することができました。

私たち職員は、患者様とかわるたびに、人間観、健康観、人権などについて考え、専門職としての技術や知識を向上させることが必要です。でも、それだけでは患者様やご家族にとつて本当の安心や満足につながらないことを強く感じています。患者様のために必要だと思えば、退院後の生活を視野に入れた取り組みや、患者様の生活を守る活動も時には必要です。

今日まで頑張ってきた理由

患者様にとって何が大事で、自分には何ができるか?を常に考えながら行動する生協病院だったからこそ、私は今日まで働き続けることができたと思います。

これからも、『何かできることはないか』と問いかけ、職員や患者様とともに考え、行動しながら働きつづけたいと思います。



▶ チャンチャランチャラン
ランチャーン月が…
▲ 今年も行ってきま
す

虹の会 の 介護

高齢者総合福祉施設「あまの里」1階にデイサービスがあります。365日正月もお盆も休みなく運営しています。

現在尼崎にはたくさん
のデイサービスがあり、
需要はますます増えてい
ます。朝のお迎えに行く
時も、何台も他の施設の
車とすれ違います。その
度に利用者の方々が、あ

まの里を選んで来て下さ
っていることに感謝の気
持ちでいっぱいになりま
す。あまの里を選んで良
かったと思っただけ
のような、デイサービス
でありたいと仕事に励ん
でいます。どんなデイサ
ービスであれば、利用者
の方々の満足度が上がる
のか試行錯誤しながら現
在に至っています。今回



あつあつハンバーグ、デザート
まで食べてお腹いっぱい

す。体操を嫌がる方も、
音楽がなると自然と手拍
子を打ちます。またカラ
オケ機器の導入で、今ま

笑顔絶えないう、 心癒されるデイサービスに

はデイサービスでの取り
組みについて紹介します。

「選んでよかった」 を聞きたくて

デイサービスでは利用
者の方の身体機能を維持
するために体操は大切な
メニューです。そこでリ
ズム体操に氷川きよしの
「ズンドコ節」を取り入
れました。かなり好評で

で歌わなかった方が歌う
ようになったり、カラオ
ケによってふれあいの場
になっています。

食の満足度を上げよう
と、職員による具だくさ
んの味噌汁・お寿司など
のデリバリーも行ってい
ます。毎月の外食は本当
に喜ばれています。「次
も連れて行って、今度は
肉が食べたい」「本当に

楽しかったわ。みんなで
食べると楽しいわ」と話
している時の笑顔を見る
と、職員もうれしくなり
ます。季節感を味わって
いただきたいの思いか
ら、春はお花見・5月頃
はバラ公園・秋はコスモ
ス畑などに出かけます。
これらの取り組み一つ一
つに職員が利用者の方々
の笑顔が見たい、一緒に
楽しい時間を過ごしたい
という思いがあります。

人生の大先輩から 学ぶ日々感謝

私たち職員は人生の大
先輩である利用者の方々
から多くを学んでいます。
日々感謝の気持ちを持
ち、あまの里のデイサ
ービスに来て良かったと
思われるようにしたいと
考えています。利用者様
の笑顔が絶えない、心か
ら癒されるデイサービス
にしていきたいです。

(あまの里デイサービス

藤本慎二)

子宮頸がんとワクチン

尼崎医療生協病院 産婦人科医師 佐藤 徹也

子宮頸がんとは

子宮がんには、子宮の入り口の頸部にできる「子宮頸がん」と子宮の奥の内膜から発生する「子宮体がん」があります。頸がんは30歳代以降によく診られる

のに対し、体がんは閉経前後から増えてきます。日本では、毎年約1万人もの女性が子宮頸がんを発症し、また子宮頸がんによる死亡は年間3000人以上に上ります。



の若年者（10歳以上）がもっとも効果があります。半年間に3回注射をします。10年間ほどは効果があるとされていますが、すでにウイルスに感染している場合は、ウイルスを消失させる効果はありません。このワクチンでの重篤な副作用はほとんどなく、注射部位の痛みや腫れがあります。現在、アメリカやヨーロッパなど世界100カ国以上で子宮頸がんワクチンは導入されています。このワクチンの費用は5万円弱かかります。多くの国では接種が勧められている若年者は国費でまかなわれています。日本では一部の市では公費負担もありますが、そうでない地域がほとんどです。ワクチン接種のプログラムは公衆衛生としての取り組みですので、国による

子宮がん検診



助成が必要だと思われるです。

1980年代にイボやガンの組織よりHPV（ヒトパピローマウイルス）が確認され、その後の研究でHPVはウイルスによるがん化の原因ウイルスであることがわかりました。HPVが子宮頸部に感染すると、ほとんどの場合は自然に消失しますが、中には持続感染がおこり細胞異常を引き起こし、がん化します。（ウイルスの感染によらない子宮頸がんもありま

す。このHPVはイボや子宮頸がんだけでなく、口腔がんや咽頭がん、陰茎がん・外陰がんとの関わりも報告されています。ちなみに、子宮頸がんはHPVの関連を解明した学者は、2008年にノーベル賞を受賞されています。

HPVワクチンを接種しても子宮がん検診は必ず必要です。子宮頸がんワクチンがすべてのがん化するウイルスを予防はできず、またウイルスが原因でない子宮頸がんもあります。

子宮頸がんのできる場所



子宮頸部に感染すると、ほとんどの場合は自然に消失しますが、中には持続感染がおこり細胞異常を引き起こし、がん化します。（ウイルスの感染によらない子宮頸がんもありま

子宮頸がんワクチン

子宮頸がんの原因であるウイルス・HPVの感染を防ぐワクチンが、日本では2009年に導入されました。ウイルスに感染する前



がん検診で早期にがん化する前に発見できれば、子宮を摘出する必要はないことが多く、簡単な治療で治癒できます。できれば毎年、最低でも2年に1回は検診を受けましょう。ご不明なことがあれば、産婦人科までお越しください。

10月より西宮無料巡回バス運行開始！記念式典を開催し、テープカットを行いました。



浜支部震災ボランティア支援バザー



ナニワブロック 原発問題学習会



大庄北支部班長交流会 原水禁世界大会の報告を聞きました



パッチワークカルチャー。ステキなパッチが完成しました

立花北支部 健診結果説明会



虹のアルバム



第7回中の島盆踊り



尼崎阪神土建住宅デ-イで健康チェック



いつも人気の脳いきいき講座

堤外公園夏祭り 雨で1日延びましたが、無事開催できました



9月22日保健講座 この日は、「肥満を防ぐ食生活の知恵」

楽しかった～ いろんなこと、わかった★

組合員交流会



尼崎医療生協 組合員交流会 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作る。



南京たますだれ

踊り



分散会

班会メニュー



9月25日午後1時から、組合員交流会を中小企業センターで開催、310人が参加しました。前半は全体会で4つの事業所と5つの支部から「9つの物語」が報告、後半は9つの分散会に分かれて、体験や交流、講習などが行われました。



この体操、班会でやってみよう

子育てひろば

展示コーナー



これ、ステキ♡

11時の打合せ。お手伝いありがとうございました



フラワーアレンジ



健康づくり委員会
からのご案内

認知症予防の生活習慣を身に付けよう
「脳いきいき教室」
開催ひろがる

認知症への関心は日々高まっています。健康づくり委員会は、認知症にかかりにくくするための生活習慣を広めようと取り組んでいます。専門家ではなく自分たち組合員が進め方を習い、仲間と一緒に自分たちで出来る「脳いきいき教室」といいます。



常光寺班、脳いきいき班会

インストラクター養成講座で81名誕生しました

神戸医療生協から講師を招き「脳いきいき教室」を運営するリーダー役のイン

ストラクター養成講座を3箇所で開催しました。いずれも会場いっぱいの人があつまり「1度では不安なので」と2度目の参加の人も多く見られました。

常光寺と伊丹で教室スタート
一番のりは常光寺支部で長年続いてきた「食事会」

を「脳いきいき教室」とドッキングさせて開催。8割以上が70歳〜80歳代ですが、わいわいと楽しく行いました。

10月9日に2回目では9名も増え会場がいっぱいになりました。

伊丹では、9名の組合員がピラを見て集まり、自己紹介から始まり「講

義を聴くものと思ってきたのに、でも楽しかった」。半年間の取組みの日程をみんなで決め、「じゃまた来月」といつて楽しそうに帰りました。

「脳いきいき教室」とは？
脳いきいき教室は「個人で楽しみながら5か条の実



組合員交流会



伊丹の脳いきいき、あすなる班



▶毎日自分ですること◀

脳いきいき5か条

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 食
・野菜・果物と魚中心
・腹八分までよく噛む | 動
・軽く汗ばむ程度散歩
・いつもと違う道を通る |
| 薬
・自分から話をする
・指先や頭を使い趣味 | 知
・買い物で暗算する
・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 |

5か条カレンダー

- 毎日5つの領域から1個以上
- がんばれた項目は毎日チェック!
- がんばったご褒美を考える
- 半月間がんばったら自分にご褒美!!



脳いきいき手帳



▶月に1回集まってすること◀

脳いきいき班会とは？

- みんなが主役
- プログラム
 1. 5か条ふりかえり
 2. リラックス体操
 3. 読みものを音読
 4. 脳いきいきゲーム
 5. 次のゲームを決める



お問合せ：組合員活動部
☎06-4962-4920

「実践」と「1月に1度みんなが集まる班会」を進めます
①みんなが主役です
②5か条の実践を脳いきいき手帳に付けます
③月に1回集まって「私のやり方や自慢など」楽しく振り返ります
④楽しみながら6ヶ月つづけます。
さあ、あなたも認知症予防の生活習慣を身に付けましょう!



カルチャー教室 これでもOK★夏休みの宿題

8月25日



かわいい
かができて
よかった

「新聞のカラー面で作るコサージュ」と「クラフトテープのかご」を製作しました。講師は、エコ・エコ班（高須支部）のTさんと、組合員のOさん。コサージュは「新聞で作ったとは思えない」。かごは「ちよつと難しかったけど、かわいいのができた」。みんな大満足です。



コサージュの
色合いがステキ

8月は、「ひだまりの里」利用者の方たちと交流しました。2グループに分かれて、あいさつ、握手したりお話ししたり。「ひだまりの里」利用者の方たちが体操をしているとき、子どもたちもいっしょに体を動かしたり、手をたたいたりして、少し緊張しながらも楽しく交流しました。



※子育てのページ……今号より、始まりました。



ロビンで 参加者広がる 「きりんはうす」

今年の春以降、きりんはうすは毎週火曜日に加え、毎週木曜日も午前中に開所するようになり、内容も徐々に充実。「やはり午前中が参加しやすい」がお母さんの声。また、「今日は医療生協から管理栄養士が来る日だから」と友人を誘って参加するなどの新しい変化も生まれています。今後も、薬剤師による「市販の薬の選び方」などが予定されており、新たな参加者の広がりも期待されています。



⑱

死別による
悲嘆と現代

私達の人生は得ることと失うことの連続であり、様々な喜びや悲しみ、試練に出会います。長い人生において愛する身近な人の死や自分自身の死に直面することは最も辛く、苦しい試練なのではないでしょうか。死別は誰もが経験せざるを得ない人生の一過程ですが、遺された人が味わう悲嘆は心と体、生活全般に大きな影響を及ぼすことが知られています。

昔から死別後の悲嘆に対するケアの知恵はありました。葬儀に家族、親

一言に悲嘆と言っても様々な反応が起こります。その例として①不

死別の悲しみを支える

尼崎医療生協病院 臨床心理士

大和田 康二



眠、食欲不振、疲労感などの身体症状、②悲しみ、怒り、抑うつ、不安、孤独感、罪責感などの情動反応、③幻覚、幻聴、非現実

類縁者が集まって遺族を支え、喪中の一年間は公にも配慮がなされる時期とされました。しかし、近年核家族化や少子高齢化が進み、さらには地域社会のつながりも希薄化しています。その結果、死別後の重い課題を一人で背負うことが珍しいことではなくなっています。

死別後に起る「こと

感などの知覚反応、④飲酒・喫煙の増加、引きこもり、故人を思い出させるものを避ける（逆に遺品を手放せない）等の行動的反応も見られます。通常の悲嘆は誰にでも起こりうる反応で時間とともに和らいでいきますが、うつ病や複雑性の悲嘆に発展して長期化してしまうこともあります。

グリーフケア

（悲嘆のケア）とは

グリーフケアとは喪失

を体験した人への援助であり、喪の作業が自然に進むようにサポートすることです。喪の作業とは、喪失の事実を認め、様々な感情を解放し、新たな生活に適応していく過程です。それには傍にいて思いを聴いてもらったり、生活面での具体的な支援や役立つ情報の提供、支え合える人や場の存在等が助けになります。

グループで支え合う「ハナミズキの会」の運営や、個別に相談を受ける「カウンセリング外来」等を行っています。今後、も個々の状態に合ったサポート体制を創っていくことが必要だと思っています。

なお11月19日（土）に死別の悲嘆ケアをテーマにした市民講座をおおぞら会館にて行います。ご興味や関心がおありの皆様のご参加をお待ちしています。

第4回緩和ケア市民講座

「大切な人を亡くすということは…」
～死別の悲しみを支える～

〈オープニング〉

ヘルマンハーブ演奏
「アンサンブル・ベグライター」
〈パネルディスカッション〉
パネリスト

- ・加山寿也 医師(尼崎医療生協病院 緩和ケア病棟医長) 「悲嘆について」
参加無料・申込不要
- ・岡崎知子・高野未紀子・宮崎美由紀 看護師 (尼崎医療生協病院 緩和ケア病棟) 「緩和ケア病棟における悲嘆ケア」
- ・大和田康二(尼崎医療生協病院 臨床心理士) 「死別の悲しみを分かち合う」

〈ご遺族からのメッセージ〉

日時：2011年11月19日(土) 14:00~16:00
場所：おおぞら会館1階 組合員ひろば

カルチャー教室受講生募集

医療生協ヨーガ

身体と心のために〈冬のヨーガの流れ〉
～凝り固まった部分をほぐす～

● 昼間コース ※10時～11時

12月1日、15日、22日
1月12日、19日、26日
2月2日、9日、16日、23日
(いずれも木曜日)

● 夜間コース ※6時～7時

12月2日、9日、16日
1月13日、20日、27日
2月3日、10日、17日、24日
(いずれも金曜日)

身体を季節に合わせて調整していくことによって、その時期を過ぎず負担を減らすと同時に、心にも余裕が生まれてきます。



ヒロン チュウソン
玄 珠順先生



- 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

親子でクリスマスの
フラワーアレンジ★

と き：12月3日(土)
午前10時～12時
と ころ：組合員ひろば1

小中学生
あつまれっ

受講料：500円
(子ども1人あたり)
材料費：1500円
定員：
子ども15人と
その保護者



親子で楽しく作りませんか？
プリザーブドフラワーを使った、
本格的なアレンジメントです

※小学校5年生以上なら、子どもだけの参加もOK

* 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



第2期

見守りボランティア養成講座

2012年1月21日(土)・2月4日(土) 9:30～12:30(全2回 合計6時間)

受講無料

内容

- ボランティアとは？ 医療生協とは？
- 活動上のルール・感染予防
- 接遇とマナー・個人情報保護
- 見守りボランティアとは？
- せん妄とは？ ・実習(車いす試乗など) 等

対象

- 当院でボランティア活動ができる方
(事前面談があります)

会場

- 尼崎医療生協病院 4階会議室にて

- 一般病棟に入院されている患者さまの毎日が、少しでも楽しくなるよう、お話し相手やお散歩などのお手伝いをしていただきます。
- 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 看護師長室(高間)
T e l : 06-6436-1701(代)
F a x : 06-6436-1710
メール：hp-kangobu@amagasaki.coop

力を合わせて高齢者にやさしい病院・地域を作りましょう!!



コミュニケーションカードより

●尼崎医療生協の組合員に8月になったばかりです。虹の健康レシピは、子どもに小麦粉と牛乳アレルギーがあるのです、すごく参考になります。これからも、いろんなアレルギーの子も達でも食べられる料理を楽しみにしています。説明もわかりやすく、作ってみます。

宝塚市 渡辺 ひろみ

●医療生協が取り組んでおられます「無料低額診療事業」に賛同します。社会のセーフティーネットが壊されている現状の中で、この事業は医療の最後の砦であると思います。応援しております。

伊丹市 依藤 泰夫

●尼崎に住んで30年経ちます。最初にお世話にな

ったのが長洲診療所でした。以来、お世話になり、最近は元気で予防注射に行くのみです。

「家庭医の役割」の記事に一番興味があります。何科の診療を受けたいのか、わからない時もあります。いろんな健康面での心配を相談できる医師は心強いです。

長洲支部 中島 瑞枝

●今回の大震災、被災者に寄り添った救援活動、地域のネットワーク作りの大切さ、身にしみて皆様の活動が手に取る様になりました。いつも「にじと健康」届けて下さって有難うございます。他地域の行事がよくわかります。

本庁支部 安田 花子

●東日本大震災の救援ボランティア毎回ごろうさまです。自分が組合員であることがうれしいです。

南武西支部 中村 治子

●「がんばる高齢者」新連載が出来、又、楽しみが一つ増え、うれしく思います。元気を貰えました。

大庄北支部 毛利 昌枝

●（健康レシピの）カロテンたっぷりかぼちゃのキーマカレー作って食べました。

難波・七松支部 天田 豊子

●「にじと健康」楽しみ見ております。西宮から尼崎の生協病院迄早くスムーズに行ける事を望んでおります。

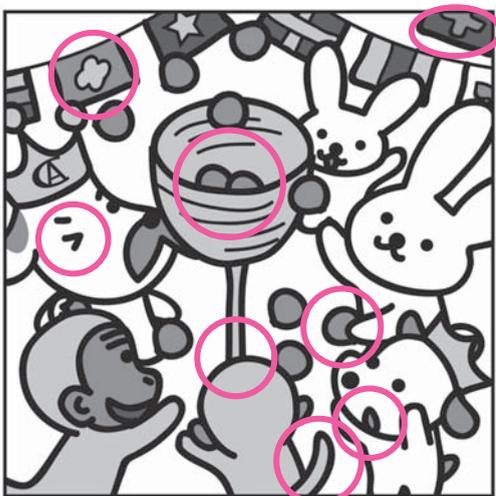
西宮市 延近 朝子

●9月に入り少し涼しい日もあるのどぼちぼち健康を受けようと思えます。

難波・七松支部 是澤 千夏

●無料巡回バス出来てとてもうれしいです。

高須支部 牧野 かよ子



当選者(敬称略)・・・●下坂部支部 鮫島 尚江●長洲支部 大倉 和子●長洲支部 中島 瑞枝●浜田・崇徳院支部 小野坂 祥子●大庄西支部 寺岡るみ子●南武庫支部 矢野 勝●稲葉支部 横道千代子●西宮市 山田 和子●宝塚市 山口 まりこ●宝塚市 渡辺 ひろみ

19・10月号の正解

生活相談のごあんない

年金・生活保護・医療・介護
・サラ金問題・法律・子育て・
障害者の生活など暮らしでお困りのことはありませんか？



専門家のご紹介もしながら、一緒に解決の方法を考える、生活相談を行っています。お気軽にご相談下さい。



★毎月 第1木曜日 2時～5時

あおぞら生協クリニックにて

★毎月 第4土曜日 10時～12時

尼崎医療生協病院組合員コーナーにて

連絡先：中村常務理事 (090-3164-9053)



いきいき 虹の健康レシピ

ブロッコリーとかぼちゃのスフレ風サラダ

更年期を迎える頃から、血中の悪玉コレステロールが高くなったと感じたことはありませんか？40歳を過ぎると増加する血中過酸化脂質は、老化を引き起こすもと。これに抵抗するのが抗酸化作用のあるビタミンE。血管の健康を保ち、血液をサラサラにし、善玉コレステロールを増やします。また、末梢の毛細血管を拡張させ、冷えや肩こりの改善、美肌効果も期待。ビタミンEの抗酸化作用をさらに強化するのがビタミンCとA。今日はそんなビタミンたっぷりレシピをご紹介します。スフレ風なので、高齢の方や乳児にも向いているレシピです。

■作り方

①ブイヨンをお湯に入れて溶かしておく。ミキサーにチーズ以外の材料を入れクリーム状にする。

②耐熱皿に流しいれ、パルメザンチーズを軽く振りかける。

③200度のオーブンで25分焼く。表面がこんがりきつね色になれば出来上がり。柔らかいので、スプーンで取り分けてどうぞ。

材料 (4~6人分)

茹でたブロッコリー	150g
茹でた西洋かぼちゃ	50g
卵しサイズ	1個
アボカド (柔らかいもの)	1/2個
マヨネーズ	大さじ1
固形ブイヨン	1個
お湯	150ml
塩・こしょう	少々
パルメザンチーズ	少々

エネルギー100kcal ビタミンE 2mg
東尼崎診療所 管理栄養士 大林 敬子

コミュニケーション・カード

電話 - 郵便番号 -

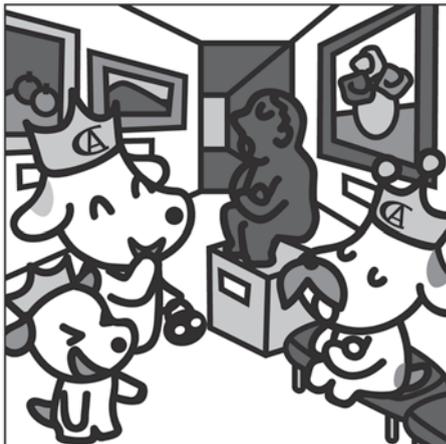
住所

氏名 姓 名

※赤ワク部分は省略できます。 No236 11年11・12月

通信らん

まちがやさがい



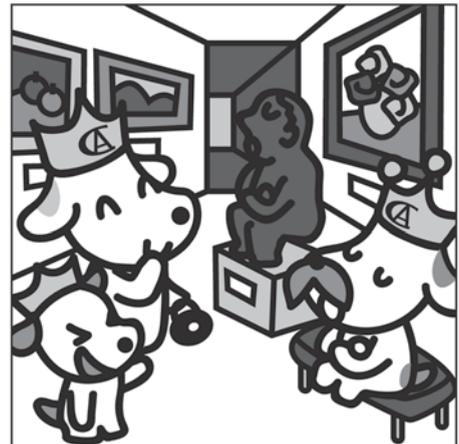
印象に残った記事、医療生協の良い点、改善点などお書きください。

〒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
11
/
25

組合員健診を受けましょう

健診ごとに改善している自分に出会いたい

尼崎医療生活協同組合では、組合員健診として、問診・診察・測定・心電図・血液検査・尿検査・便潜血検査に加え、心電図、便潜血検査、血液アルブミン検査を追加して実施。特定健診の対象の方は自己負担がありません。

健診結果の総合判定は A～Dの4段階

健康診断の結果は、検査項目にA～Eで判定し、さらにA～Dの4段階で総合判定となります。これは治療中以外の検査項目で、健康診断の結果、

健診結果を健康に役立てて

健康診断は、受診したあとが重要です。総合判定で、Dの場合や、メタボリックシンドローム判定で基準該当の場合などは、そのまま放置するのではなく、必ず受診をし、必

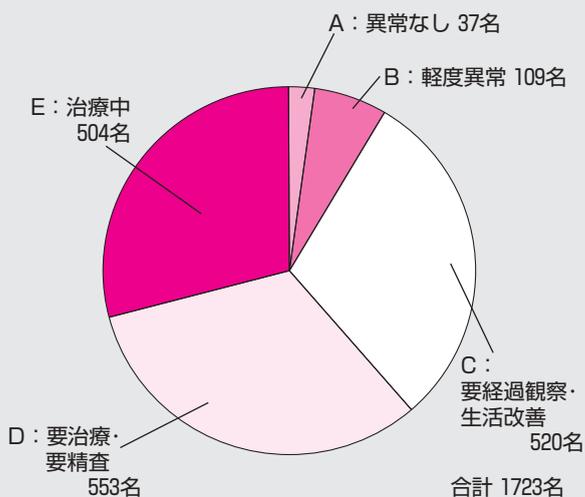
また、健診結果には、「メタボリックシンドローム判定」の基準該当・予備軍該当・非該当の区別も行い、総合所見とアドバイスもあわせてだしています。

要であれば、精密検査、また栄養指導、保健指導などを受けて、改善に取り組む事が大事です。尼崎医療生協では、全受診者対象に「健診結果説明会」を定期的に開催（結果報告書に同封）していただきます。また、健診結果外来（保険診

看護師・助産師 募集中

尼崎医療生協病院
診療所・老健・訪問ステーション
お問い合わせ ☎ 06-6436-9500 (総務)

2010年4月～7月に尼崎医療生協で受けられた方の健診結果



健康診断のお申込み・お問い合わせは...

- | | |
|----------|--------------|
| 尼崎医療生協病院 | 06-6436-1701 |
| 戸ノ内診療所 | 06-6499-5962 |
| 潮江診療所 | 06-6499-4213 |
| 東尼崎診療所 | 06-6488-2518 |
| 長洲診療所 | 06-6481-9515 |
| ナニワ診療所 | 06-6411-3035 |
| 本田診療所 | 06-6416-0325 |

(生協病院 大岩清治)