

# にじと健康

2012年1月1日号 No.237

尼崎医療生活協同組合

2011年11月30日現在

組合員 49,076人

出資金 18億1,610万円

1人平均出資金 17,035円

発行責任者 福島 哲

34,730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

1・2月

この「にじと健康」は1,471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/>



宮城県山元町の仮設住宅にて

## いのちと くらしによりそう

新年あけましておめで  
とございます。

本来なら明るい話題が

相応しいのですが、残念

ながら毎年そういう世相

にはなりません。特に昨

年は3月11日の東日本大

震災が想像を絶する被害

をもたらす、未だに生活再

建には程遠い状況です。震

災は天災でも、国の対応や

原発事故は人災というべき

です。

その一方で、全国からの

幅広いボランティア活動が

被災地で展開され、人の絆



何が必要なのかを見極め、行動することが重要であると思えます。「常に住民によりそい続ける姿勢・視点」を大切にすることが、たとえ困難があっても、正しい方向を導くと信じています。

・連帯のすばらしさを実感しました。尼崎医療生協

は、震災翌日に現地へ医師、看護師、事務職員による医療支援隊を送り出しました。その後、支援隊は宮

城県山元町に入り、あまり報道されなかった現地の状況が尼崎に伝えられまし

た。支援も非常に手薄な状態、尼崎医療生協は独自

支援を決定。これを契機に、支援の輪が兵庫民医連、近

畿の医療生協へと拡がり、今の医療福祉生協連近畿ブ

ロックの支援活動へと繋がっています。

緊急時や非常時に、まず自らの判断で迅速に動き、

・職員力を結集したいと思えます。引き続き課題は山積みですが、住民・組合員によりそい姿勢を堅持しながら、様々な難局に挑戦していきましよう。

二〇一二年 元旦

尼崎医療生活協同組合

理事長 船越 正信





# 尼崎医療生協

## 親とつが交流できる場も



協力していただいとりく  
んでいますが、ご要望に沿  
うものに  
なってい  
るでしょ  
うか。

もっといっぱい  
つながって  
いけたらいいな

**水門** 子どもが小さいとき  
は、外に出ることもあまり  
なくて、赤ちゃんを連れて  
参加できるカルチャー教室  
の場は大変貴重な場です。  
おかあさんが診察を受ける  
時とか、自分の時間を持つ  
ためにも、短時間でもいい  
から、子どもをあずかって  
もらえるようになるといい  
なあと思います。



岸本さん



宇野さん

**宇野** 本当に悩んでいると  
きは、タイムリーな情報が  
ほしい。私も一番悩んでい  
たときに、医療生協の存在  
を知っていたら、相談にこ  
れたのと思います。不登  
校などで悩んでいる人たち  
と、もっといっぱいつな  
がっていったらいいな。

**岸本** うまく相談できる人  
に出会えれば、トンネルを  
ぬけることができるのに、  
その出会いが来ないと堂  
々めぐりで悩みが深くなっ  
てしまつてですね。

子育てサークルは、先日  
介護老人保健施設「ひだま  
りの里」  
の入所者  
の方々と  
交流され  
たそつで  
すね。



今度は  
私たちが  
交流の場を



**水門** おじいちゃん、おば  
あちゃんと離れて暮らして  
いる家も多く、身近にお年  
寄りがいないという状況が  
めずらしくありません。お  
年寄りへの訪問は、子ども  
たちにもいい経験ですが、  
お年寄りの方々にもいいの  
ではと思います、相談したこ  
ろ、すぐに実現しました。医  
療生協はいろんな結びつき  
の宝庫ですね。今度は私た  
ちの子育ての経験を生かし  
て妊婦さんとの交流をして  
みたいなと思っています。

**宇野** 相談相手がなくて、  
一人で悩み、うちにこもっ  
てしまっているおかあさん  
方は本当にたくさんいま  
す。そのような人たちを外  
に連れ出してあげたい。た  
まには外に出かけてのんび  
りと集えるような場を、医  
療生協に協力してもらって  
つくっていききたいなと思っ  
ています。

岸本 今

日は貴重  
なご意見  
をたくさ  
ん本当に  
ありがと  
うございました。みなさん  
の期待に応えられる子育て  
支援分野の取り組みを、ぜ  
ひ今年は大きく前進させたい  
と思います。ひきつづき  
ご協力をよろしく願いま  
します。



### ※1「子ども応援ひろば」...

勉強や学校生活で困つ  
ている小・中学生と親  
を対象に毎月第2、4  
木曜日の午後6時よ  
り、組合員ひろばで開  
設

### ※2「子育て広場」...

一昨年8月開講された  
カルチャー教室・「子  
育て応援ひろば」の受  
講者を中心に生まれた  
サークル



# 行ってきました

## 尼崎発 第10次ボランティアバス

11月11日夜  
に出発、12日  
午前中は、医療生協カレン  
ダーを配りながら「お元氣  
ですか」訪問。午後は、集會  
所をお借りしてのけんこう  
喫茶。健康チェックや健康  
体操、相談活動、お茶のサー  
ビスを行いました。

は朝から、医療福祉生協連  
近畿ブロックの行動とし  
て、山元町のすべての仮設  
集會所（8ヶ所）で支援活  
動を行いました。

尼崎の参加者はみやぎ県  
南医療生協のみなさんと一  
緒に3ヶ所の仮設を担当。

また、みなさんに集めてい  
ただいた冬物衣料は全部で  
15箱以上となり、各仮設5  
〜6箱ずつ持ち込んで、フ  
リーマーケットで販売した  
ところ、たくさんさんの参加が

あり大変喜ばれました。

まだまだ  
支援が必要

今回お会いした方々の中  
には、家族を津波でなくさ  
れた方、経済的な展望を持  
てないで悩んでいる方が多  
く、まだまだ長期的な支援  
が必要です。今後医療生協  
近畿ブロックでは、8つの  
仮設の担当を決めて、支援  
を継続していきます。

元氣に健康体操



フリーマーケットには  
たくさん人が集まりました



### サークル、グループ登録しませんか！

#### サークル

組合員の生きがいや健康づくりをめざす  
自主的な活動を応援！

- \* 3人以上の組合員で構成し、活動テーマは自由です。
- \* 月額300円の活動助成金と月額1,000円上限で会場費の補助を行っています。

#### グループ

組合員のとりくむボランティア活動等、  
社会貢献を応援！

- \* 3人以上の組合員で構成し、助け合い、子育て支援、平和、環境保護等の活動に対し助成を行っています。
- \* 月額1,000円の活動助成金と月額2,000円上限で会場費の補助を行っています。



どちらも、事前の登録と月単位の活動報告をお願いしています。  
お問い合わせは、組合員活動部 ☎06-4962-4920まで

# 安齋育郎氏講演会

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～

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



第4回 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～

真の平和とは何なのか、今、原発問題をぬぎにしては語れない。平和への願いを心に刻む催しを行おうと、「平和のための戦争展実行委員会」が企画。255名が参加しました。

1部は地元の三味バンド「ゆがふバンド」が心に響く平和の歌を歌い、感動を与えました。

2部は安齋育郎氏による講演。安齋氏は、東大工学部原子力工学科1期生で優れた研究者であったにもかかわらず、17年間助手におかれる人権侵害、学問的いじめ（アカハラ・アカデミックハラ・スメント）と闘ってきたこと。それは、原子力の「安全神話」をふりまく勢力（国、自治体、電力資本、マスコミ、学者・研究者による「利益共同体」）との闘いであったことになりました。

「理性的に怖がる」  
ことが大切

また、福島原発事故による放射能汚染では、「表層土を削り取る」「放射能を洗い流す」「窓際に遮蔽物

を」などできることを急がなければならぬ。「食品の汚染をこまめに監視し、防護措置をとり、健康管理を」そして「理性的に怖がる」ことが大切であること。「国家百年の計として、原発廃止の道筋と新しいエネルギー開発を計画的に進めるべき」と熱く語りました。

「尼崎を揺るがすようなこと」をしよう

後日、参加者から、「参加できなかった人たちに講演の中味を話したら、『もっと聞きたい』と、学習会に次々参加している。友人は『尼崎を揺るがすようなことをしよう』とはりきっています

す。反原発の運動が広がるのはおもしろい」という声も寄せられました。

「平和の種まきをしよう」からはじまった平和のための戦争展が、これからも組合員のみならずの平和への願いを大きく花咲かせる企画として続けていきたい、と実行委員会では話合っています。

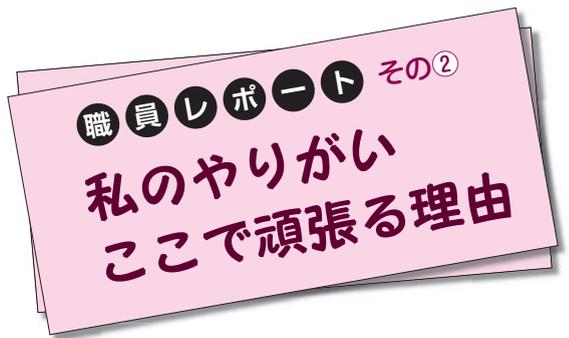


会場に入らず、ロビーでテレビに見入る参加者



介護老人保健施設 ひだまりの里・現場責任者  
**岡本 麻帆** (介護福祉士)

# 利用者の笑顔をみるために 何をしたらいいかと考える 時間はとても充実しています



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。

**笑顔が絶えなかった  
「流しそうめん」**

私は、介護福祉士としてひだまりの里で働くようになって4年目になります。今年8月末、4階フロア



で「流しそうめん」をしました。フロアでの単独の行事は初めてでしたが、参加された方はとても楽しそうに、おいしそうにそうめんを食べていました。普段、お箸を使わない利用者の方がお箸を上手に使ってそうめんを食べたり、食事量の少ない利用者の方が手を休めることなく食べる姿がとても印象的でした。この日は、利用者・職員ともに笑顔が絶えず、普段とは少し違った時間を過ごすことができました。

## 行事参加は 利用者の楽しみ

利用者の方にとって施設



## 医療生協でこそ いろんな協力が

ひだまりの里には多くのボランティアの方々が毎月

訪問しています。組合員や地域の方々の協力もあり、年間を通してたくさんの方々の行事を行うことができています。これも、医療生協ならではの思いです。



## 利用者の笑顔が 仕事のやりがい

私は、利用者の方々の笑顔が大好きです。利用者の方が笑顔になると、私まで笑顔になれ、嬉しくなります。「この仕事をしていて良かったなあ」と思える瞬間です。また、利用者の方々の笑顔をみるために何をしたらいいか、何をするかを考えている時間はとても充実しています。

これからも、利用者の方々の笑顔が少しでも多く見られるよう、また「ひだまりの里にきて良かった」と思っていただけのように、努力していきたいと思えます。



泉所長（前列中央）とスタッフ一同



⑱

地域包括支援センターは、尼崎市が社会福祉法人や医療法人などに運営

を委託し、市内6つの日常生活圏域に12ヶ所設置しています。お住まいの住所地によって管轄（担当）するセンターが決まっています。尼崎医療生

## 高齢者の身近な相談室、地域包括支援センター

尼崎市「中央西」地域包括支援センター 所長 泉 義一

活協同組合が受託し設置しているのが、ナニワ診療所の2階にある「尼崎市「中央西」地域包括支援センター」です。

地域包括支援センターは、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、安心して生活ができるように、高齢者本人はもちろん、家族や地域住民の相談に答え、内容に合わせて必要なサービスにつないでいます。

センターには、「社会福祉士」（福祉の専門家）、「保健師または看護師」（保険や医療の専門家）、「主任ケアマネジャー」（介護の専門家）の三職種が配置されており、連携してさまざまな相談ごとに無料で応じています。

## こんなご心配はありませんか

### ●要介護認定で「要支援」と認定されたけれど…

地域包括支援センターの職員が、ご本人やご家族と相談しながら、今ある機能を低下させないように、自立支援を目指したサービス計画の作成や介護保険の相談を行っています。

### ●介護を受けるまでではないけど、この先心配…

要介護状態になることを可能な限り予防し、いつまでも元気で生活したいという気持ちを支援するために、介護予防に関する講座も出前いたします。

### ●近所のお年寄りの家に見慣れない人が頻繁に出入りしているみたい…

高齢者をねらった悪徳商法や振り込め詐欺が頻発しています。地域包括支援センターでは関係機関と連携して、適切なサービスに結びつけたり、被害を未然に防ぐよう努めます。



高齢者に関することはまず、  
地域包括支援センターへ、  
お気軽にご相談下さい

尼崎市「中央西」地域包括支援センター

〒660-0084 尼崎市神田中通9-291（ナニワ診療所2階）

電話：06-6430-5615 FAX：06-6414-1401

サークル・ハッピーサンデー  
嵐山から二尊院、清滝などを歩きました



安斎氏の学習会のあと、立花駅南側で宣伝。13人が参加、123筆の署名が集まりました



安斎育郎氏を招いて学習会

傍聴者120名

# アスベスト裁判 環境汚染を生々しく証言

10月27日、裁判後の報告集会



10月27日の裁判では、あふれかえる120名の傍聴者が見守る中、証人の浅田さんが昭和40年以前のクボタによる環境汚染の様子を生々しく語りました。

そして、「公害は現在も進行している。私も肺にプラーク（胸膜肥厚斑）が見つかり、いつ中皮腫を発症するかわからない」だから「どうしても証言したいと思った」と述べる浅田さんの姿に、涙ぐむ人も。

## 「アスベストの会」総会

11月5日には、「アスベスト被害からいのちと健康を守る尼崎の会」の第7回総会を開催。立命館大学・森裕之教授が「日本のアスベスト問題とクボタ裁判の意義」と題して講演。具体的な事実に基づいて、国とクボタの責任を明らかにしました。

## 320人死亡 247人が周辺住民

あいさつに立った船越正信会長（尼崎医療生協・理事長）は、「クボタが認め

ただけでも424人が中皮腫や肺がんにかかり、320人が死亡」「そのうち周辺住民が247人」であることを指摘。クボタの旧神崎工場の周辺への大きな影響について述べ、「ひきつづきアスベスト裁判の傍聴参加を」と呼びかけました。



裁判の日、神戸駅前で宣伝

## 虹のアルバム

サークル「朗読の会」結成。その後8人に増えました



伊丹で脳いきいき & 健康チェック



長洲支部で脳いきいき教室



富松支部が初めての訪問行動



武庫川改修事業説明会



カルチャー教室「～癒しのアロマ～入門講座」。自分でハンドマッサージも



塚口おやこまつり



大庄子どもまつり



立花子どもまつり

# 「茶のしずく石鹼」による皮膚のトラブル、小麦アレルギーをご存知ですか



皮膚科

玉置 昭治

## 広がる「茶のしずく石鹼」被害

「茶のしずく石鹼」(株) 悠香のホームページを見ますと一番目のつくところに「旧茶のしずく石鹼(2010年12月7日以前販売分)をお持ちのお客様へ」と記載があります。そこには「加水分解小麦含有の旧茶のしずく石鹼を使っていて、まぶたが腫れたり、顔が痒くなったたりします。それからほどなくして小麦製品を食べたり、食べたあとに運動した時に顔が腫れたり、息苦しくなったり、蕁麻疹が起きたりひどいときはシヨックを起したりする報告が出るよう

になりました」と記載されています。

加水分解小麦含有石鹼を使わなくても小麦アレルギーは起きますが、「旧商品を使用していた方で、小麦食品摂取後に息苦しくなるなどの運動誘発性アレルギーを経験した場合には、速やかに医師にご相談ください」としています。

## どういった症状が出るの？

「旧茶のしずく石鹼等を使用して数分後から30分以内に痒くなり、眼瞼が腫れる、鼻汁が出る、蕁麻疹などがでることがある。または、小麦製品摂取後4時間以内に痒みや、蕁麻疹、眼

瞼が腫れたり、鼻汁が出たり、息苦しくなったり、気分が悪くなったり、嘔吐やお腹が痛くなったり、下痢が起きたり、目の前が真っ白になり意識が無くなるなどの全身症状がでたことがある(情報センターの記事をわかりやすくするため少し変更しています)と症状の説明をしています。

石鹼を使った場所で見られる上記のような症状を接触蕁麻疹といいます。これは石鹼に含まれる加水分解小麦により、経皮感作(皮膚を通してアレルギーが起きるようになる)されて起きる皮膚局所の反応です。そ



れがひどくなると石鹼を使わなくても小麦製品を食べるだけ、もしくは小麦製品を食べるから運動すると小麦依存性運動誘発アナフィラキシーで前項に書かれているようにじんましんが出たり、シヨックを起こしたりするようになります。

## ご心配な方は 医師の診察を

原因を調べるには、上記のような症状のある人に加水分解小麦 0・1%溶

液、あるいは、それより薄い溶液でプリックテスト(アレルギー検査の一種)を行い、陽性であれば間違いないとしています。

このアレルギーを多数経験している島根大学の検査結果が情報センターのホームページにあります(別表)。またこのような症状が出て心配な方は皮膚科の診察を受けてください。

	茶のしずく石鹼により発症した小麦アレルギー	通常型のWDEIA
男女比	女性>>>男性	男性>女性
年齢	20~50代	若年~高齢
“茶のしずく石鹼”の使用歴	+	-
“茶のしずく石鹼”使用時のアレルギー症状	目の痒み くしゃみ 鼻みず 顔面皮膚の痒み	-
アナフィラキシーの初期症状	眼・顔面の痒み・腫脹	全身の痒みと膨疹
アナフィラキシーの進行症状	消化器・呼吸器症状 血圧低下	血圧低下
特異的IgE抗体価陽性率 (ImmunoCAP <sup>®</sup> による成績 <sup>注)</sup> )	小麦:70% (n=20) グルテン:80% (n=20) ω-5 グリアジン:10% (n=20) グルテン-IgE> ω-5 グリアジンIgE	小麦:44% (n=50) グルテン:48% (n=50) ω-5 グリアジン:82% (n=50) グルテン-IgE< ω-5 グリアジンIgE

注) 島根大学皮膚科学教室受診症例の統計



南武庫支部 奥山

勇さん (83歳)

# がんばる 高齢者

③

## 地域でつながる

組合員番号「1」

水堂2丁目にお住まいの奥山さん。今年で83歳になります。もともと奈良県出身の奥山さんは、戦時中に国が募集してい

た満州の開拓義勇兵となり、終戦をハルビンで迎えました。日本への帰国は1957年に。「舞鶴港の光景が忘れられない」と話します。

帰国後は尼崎に。現在の尼崎医療生協の前身である、ナニワ・本田・長洲地域の医療生協に参加。長洲診療所事務長、専務理事を務めました。組合員番号1についても「自分では知らなかったけど、法人合併のときに

(法人が)整理して(組合員番号1を)出したのかな」と話します。19

74年の尼崎医療生協の三法人合併前に退職し、その後は中国・北京を拠点にした商社に短期間勤務。その後は、活動の拠点を伊丹に移し、公園管理の監督をしながら、労働者協同組合、兵庫県高齢者協同組合の結成に少なからず貢献してきました。定年を迎えてからは

尼崎医療生協や伊丹の高齢者協同組合で活躍しています。

### 健康は活動のもの

奥山さんは毎朝5時過ぎに起床。起きると日課の「散歩」です。近所の大井戸公園を目指して歩きます。毎日7000歩が目標。また、自転車で近隣をまわって歩くことも。「ちよっと糖尿のケがあるけど、毎日の散歩

がいいのか、血糖をはかってもいつも先生にほめられる」とか。医療生協病院での治療も欠かしません。お酒は少々たしなむ程度。「ビールや焼酎をいつもちよっと飲むくらいかな」とか。

### 蘭が好き



奥山さんの趣味は「蘭」。蘭を愛でることが好きとのこと。定年後に公園管理の仕事をしていたことがあり、蘭への水やり、花を咲かせることがとても心地いいといいます。

現在も高齢者協同組合の支部役員として、支え合い、助け合いの活動に励みながら、奥さんと助け合って暮らしています。

(取材/杉山貴士)



ヘルパーステーション  
みのり

# 虹の会 の 介護

## その人らしく地域で 生活できる援助を

ヘルパーステーションは、ホームヘルパーを自宅へ派遣し、高齢者の方や障害のある方が可能な限り地域で普通の生活ができるように、支援するところです。2000年4月に「介護保険制度」が実施され、尼崎医療生協にもヘルパーステーションができました。20

00年には「社会福祉法人虹の会」を設立。みんなの願いだった特別養護老人ホーム「あまの里」も完成しました。

### 2005年に オープン

「診療所の近くに1箇所のヘルパーステーションを」というとりくみの中で2005

年7月、東尼崎診療所のす

ぐ近くに「ヘルパーステーション みのり」をオープンすること

が出来ました。それから6年半、東尼崎診療所、訪問看護くいせ、かりん薬局、長洲診療所、そして組合員、地域のみなさまがたと連携をとりなが



ら、たくさんのご家庭を訪問しています。

### 虹のネットワーク で手をつないで

介護保険は改善がくり返され、厳しい制限が、たくさんつくられてきました。また2012年4月

にも介護保険制度見直し「地域包括ケア」として国は都道府県に丸投げする姿勢です。そんな厳しい状況の中

で、在宅での介護をまします必要とする方が多くなってきました。同時にグループの連携での支援が重要になります。私

たちは「高齢者や障害者がその人らしく地域で生活できる援助」という理念のもと、市内全域にわたって虹のネットワークで手をつなぐことができ環境にあり、とても幸せなことだと再確認！

6年の間にはいろんな利用者の方々にお会いし、お別れもありました。

楽しくて、ヘルパーの仕事を選んで良かったと思う日もあったり、胸が痛くなるような出来事もあったり。「これで良かったのか。もっと他にできることはなかったのかなあー」なんて、いまだに模索を繰り返す日々です。



### 「みのり」じゃ ないと困ること、 言われるように

独居生活・認知症などさまざまなお宅を訪問していますが生き方もさまざまです。私達ヘルパーが支援できることや時間にも限りがあります。「みのりじゃないと困る…」と言って頂けるように頑張っていきたいと思えます。

(ヘルパーステーション  
みのり所長 東田道代)

## カルチャー教室受講生募集

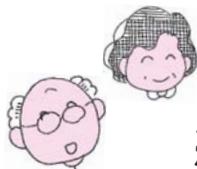
### 三世代 みんなで子育て

赤ちゃん  
との接し方

予防接種  
のこと

風邪の予防  
について

おじいちゃん・おばあちゃん  
おとうさん・おかあさん  
これからなる方、  
もうなった方…  
ぜひ、おこしてください。



と き：2月23日(木)  
10:00~11:30  
と ころ：組合員ひろば2  
受 講 料：500円  
定 員：20人

講師はあおぞら生協クリニック(小児科)  
の看護師です

### 医療生協ヨーガ

冬から春へ向かう季節。硬かった身体が緩んできます。春を迎える身体にスムーズに変化させるために、骨盤から脚の内側を緩めていくことから始めます

- 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

ヨーガは「健康の貯蓄」になるので、少しおつでも毎日続けることが大切です。

- 昼間コース ※10時~11時  
3月8日、15日、22日  
4月5日、12日、19日、26日  
5月10日、17日、24日  
(いずれも木曜日)



ヒョン チュソン  
玄 珠順先生



- 夜間コース ※6時~7時  
3月9日、16日、23日  
4月6日、13日、20日、27日  
5月11日、18日、25日  
(いずれも金曜日)

## 春をよぶ\*子ども豆まき会

と き：2月3日(金) 10:00~11:45  
と ころ：組合員ひろば2  
対 象：就学前の子どもさん親子  
受 講 料：500円 定 員：20組



楽しく遊んで、元気に豆まき。

子ども達が元気に遊んでいる間に大人みんなで、管理栄養士が提案するヘルシーな手巻き寿司(15面にレシピ紹介)も作って、楽しく過ごしませんか?

みんなで楽しく  
手巻き寿司も  
食べましょう!



\*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

自信がなかったけど親切に教えていただいたので3ヶ月がんばれました。

武庫支部 吉野 陽子

●いつもと違った調理法で美味しいスフレ風サラダを食せました。善玉コレステロール増えるのが嬉しいです。悪玉コレステロール減らす料理も教えて下さい。オーブンでなくトースターで作れるというです。

西昆陽支部

溝口 喜代枝

●娘がいるので、子宮頸がんのワクチンについてよい勉強になったと思います。

茨木市 廣瀬 美帆

●「にじと健康」は役に立つ情報がついているので楽しみです。

常光寺支部 藤村 由子

●玄先生の生協ヨーガ、とってもよかったです。

を出産しました。急に陣痛が進行し、夜中に、かけ込み待っていたのは、9年前に長男を取り上げてくれた助産師さん、夜中、静まり返った2階ろつかを、車イスに乗せられ猛ダッシュで、分娩室に直行。到着から18分でお産できました。今では、その時産まれた娘も4カ月になりスクスクと成長しています。ありがとうございました。

難波七松支部

西原 絵美

●週一回病院にお世話になっていますが、もつと行きやすくなるかなかな。今号からの新連載『私のやりがい』ここでごんばれる理由』うれしく読ませていただきました。次号が楽しみです。

下坂部支部 福島 素子

●「脳いきいき教室」いいですね。「脳いきいき五か条」早速実行します。宝塚で「脳いきいき教室」が開かれればぜひ参加したいと思っています。

宝塚市 田見 功子

●10月より無料巡回バスが出来て、整形外科、歯科と行かしてもらい大変嬉しく思っています。

西宮市 延近 朝子

●7月に医療生協で長女

●脳いきいき講座興味があります。物忘れや、何をしようとしていたかな?と思う時があり、今からしておこうかと思いい、記事を読んでました。まちがいがさしも脳トシですね。

本庁支部 齋藤 和則

●いきいき虹の健康レシピ楽しんでしています。今度は何かな。

西宮市 牧野 かよ子

西宮市 牧野 かよ子

西宮市 牧野 かよ子

阪神在宅酸素患者家族の会

篠山方面へ楽しく一泊旅行

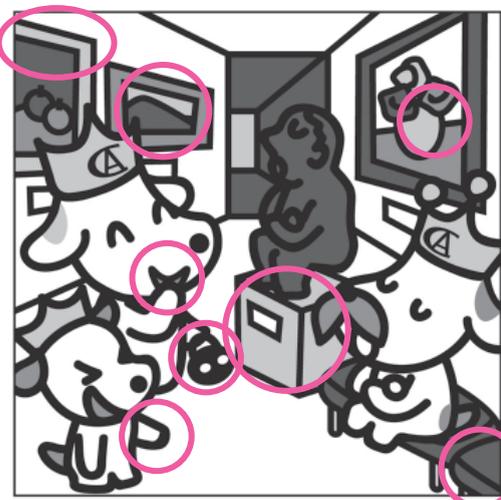
1泊2日で篠山方面へ酒造見学・湯飲み絵付け体験・酸素工場見学に行きました。酸素工場では毎日使用する酸素の製造工程を見学、絵付け体験で湯飲みをつくりました。



昼食時に突然のギター演奏の中、みんなで歌を唄うサプライズなどもあり楽しく過ごしました。

(情報室 松坂裕子)

11・12月号の正解



当選者(敬称略) ●常光寺支部 宮浦 恵永 ●長洲支部 杉本 弘子 ●浜田・崇徳院支部 寺嶋 恵美子 ●武庫之荘支部 山崎 幸代 ●立花支部 藤原 初代 ●大庄北支部 峠 八千代 ●富松支部 岩瀬 陽子 ●西宮市 富田 淑子 ●西宮市 延近 朝子 ●宝塚市 田見 功子



# いきいき 虹の健康レシピ

## 簡単! 巻き寿司

昔ながらの具材もおいしいけれど、もっと簡単な具材で子どもと一緒に作れる巻き寿司ってないのかな? そんなお母さんに、こんな巻き寿司はいかがでしょうか。

### ■作り方

- ①米は洗って水気を切ってしばらく置いておき、水加減をしてやや堅めに炊く。15分後ぐらい蒸らし、冷ました合わせ酢を回しかけ、扇ぎながら冷まし、むらなく混ぜる。
- ②グリーンアスパラは根本の堅いところを切り取るか、皮をのぞいて塩ゆでにしてさましておく。カニ風味かまぼこは1本を2〜3くらいに裂いておく。たくあんは皮をのぞき5ミリ角の棒状に切る。味付け油揚げも5ミリ幅くらいに切っておく。
- ③巻きすにつやのある方を下にして寿司海苔を広げ、手に酢を薄めた水を浸けながら、寿司海苔の向こう側3センチほど残して①の寿司飯を広げる。
- ④③の中央部分を少しへこませ②の具材を線状に乗せて、巻きすを持ち上げながら巻く。巻き終わりを下にして軽く押さえ形を整える。

### 材料 (4人分)

米……………3カップ  
 グリーンアスパラ……………1束  
 カニ風味かまぼこ……………1パック  
 たくあん……………約1/4本  
 味付け油揚げ……………1パック  
 寿司海苔……………1袋  
 \*合わせ酢  
 酢…1/3カップ、砂糖…大さじ4、塩…小さじ1 ←合わせて一煮立ちさせ冷ます

エネルギー378kcal 塩分1.4g  
 生協病院 食養科 管理栄養士 寺岡 伸子

## 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。 No237 12年1・2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  
1  
25

# 大腸がん検診 キャンペーン開催中!

12月1日～  
2月24日

**キャンペーン中は組合員自己負担ナシ**



## お届けする「検査キット」

- ①問診表
- ②返信用オレンジ封筒
- ③問診表記入例
- ④採便容器  
2回行います
- ⑤個人情報保護シール 受診者名を隠します
- ⑥大腸がんクーポン券

尼崎医療生協が掲げている、2011年度の組合員健診受診目標は、6000人です。  
通常、組合員健診には、「大腸がん検診」がセットになっていますが、職場で健診を受けられた方など、大腸がん検診が「未実施」の方も大勢います。

ただけるのが、この大腸がん検診キャンペーンです。今年には尼崎市から40歳以降5歳間隔の方へ、大腸がんクーポンが届いています。  
このクーポン券をお持ちでしたら、検査キットを提出の際同封してお届けください。  
実施期間は2月24日(金)までです、必着でお届けください。

**申込み、お問合せ** 組合員活動部  
**06-4962-4920**

## 第2期 見守りボランティア養成講座

**受講無料**

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

- 【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

●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)

Tel: 06-6436-1701 (代) Fax: 06-6436-1710 Eメール: hp-kangobu@amagasaki.coop