

にじと健康

2012年7月10日号 No.240

尼崎医療生活協同組合

2012年5月31日現在

組合員 50,335人

出資金 18億5,097万円

1人平均出資金 36,773円

発行責任者 福島 哲

35,500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

7・8月

この「にじと健康」は1,515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/>



笑顔

ゆる〜り いやされて

今号の おもな記事

- 「尼崎アスベスト裁判」 2面
- 2012年第44期 通常総代会特集 3～5面
- 病院でボランティアを
始めませんか? 14面



6月8日、「子どもとママのためのコンサート」を開催しました。「最近コンサートなんて行ってない」とママのため、名づけて「ゆる〜り ママのコンサート」。保育士資格も持つミュージシャン「優作」さんの甘く優しい歌声をたっぷり聞かせてもらって、みんな笑顔です。お茶を飲みながら、お菓子をつまんで、リクエストもたくさん出して、ゆったりとした時間をすごしました。

「またやってね」「次はクリスマス？」と、期待の声も出されています。

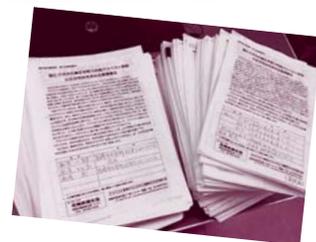
「尼崎アスベスト裁判」8月7日に判決

～ぜひ傍聴してください～

皆様のご協力で、「尼崎アスベスト訴訟 公正判決 求める署名」が大きく広がりました。

8月7日裁判・判決

- 13:00 判決前集会
(神戸中央体育館北広場
※湊川神社北)
- 14:00 開廷・判決
- 15:00頃 報告集会 (別会場へ移動)



生協病院や診療所など事業所、街頭や駅前でも、たくさんの方の協力で、「署名」は、二万三千筆を超えて大きく広がっています(6月25日時点)。

これらの署名は、「アスベストの危険性を知りながら、規制せず環境対策も不十分だった国。アスベストをまきちらしたクボタは、責任を認め謝罪せよ」とい

「クボタショックから7年 判決前決起集会」 にもご参加下さい

7月14日(土)
午後2時～4時
尼崎市立中小企業センター



う思いを束ねて、神戸地方裁判所へ届けます。
いよいよ8月7日が判決。神戸地方裁判所へ聴きに行きませんか?

7・16「さようなら原発10万人集会」

日時：7月16日(月・休) 13:00～
場所：代々木公園イベント広場など

※集会のあと都内をパレードします。みんなで「原発いらない」の思いをアピールしましょう。

2012年・平和行進いっしょに歩きましょう

- ★7月8日(日) 宝塚市役所 (9:00集合 9:30発)
尼崎市役所 (16:30) 阪神尼崎駅北 (18:00)
- ★7月9日(月) 尼崎市役所 (9:00集合 9:30発)
西宮市役所 (12:30着 13:30発)
芦屋市役所 (14:50) 御影公会堂 (16:40)

**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 2012年(第44期) 通常総代会 開催



2012年6月24日(日) 13時~17時 尼崎市中小企業センター

2012年度の特徴

1. 安心して暮らし続けられるまちへ、`地域力、向上に事業と運動で積極貢献する年
2. 社会保障充実への政策転換に向けた幅広い共同にチャレンジする年
3. 医師・看護師の養成と確保に医療生協の組織をあげて取り組む年
4. 東日本大震災被災者支援と `原発いらない、の運動
 - 1) `原発いらない、の国民的合意形成へ運動の飛躍をつくり出す年
 - 2) 東日本大震災被災地の復旧と被災者の生活再建への支援を継続する年

2012年度通常総代会では、2011年度のまとめと2012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、役員選任の件、役員選任規約改正の件ほか、すべての議案を確認しました。

●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。

総代会での発言より

念願の支部分割を達成

水堂 立花支部 多田 文男



支部分割の提案は以前からありましたが、すぐに足は踏み出せませんでした。2年前にとりくんだ地域

日曜健診に支部から62人が受診

立花北支部 尾島 紘之

過去2年間、支部は、日曜健診に、特別力を入れました。運営委員と家族は全員受診。運営委員の職場のご家族に訴え、組合員訪問などを行って来ました。今年の日曜健診には、過去の受診者を基礎に、脳いきいき教室、班・サークルなどのつながりを生かして70人

訪問作戦が雰囲気を変えるきっかけになりました。他

の地域や病院の職員の方々の応援も得て、約50人で地域を訪問、一度に6〜7人の担い手が増えました。そして、今年二度目の訪問作戦も成功し、分割を実現しました。

まだまだ不十分さはありますが、お互いよきライバルとして支えあいながら成長していけたらと決意を新たにしています。

が予約し、年間目標を達成。

脳いきいき教室のドラマです。ある男性は、退職後、引きこもりになっていたところ、地域で行った健康エックスのピラをみて、奥さんが無理やり連れてき



第1号議案

2011年度のまとめと2012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」のサイクルから「脳いきいき教室」の広がりを報告。健診受診も前年比112%となり、さらに支部や班では「脳いきいき教室」が活発に行われたことを評価。子育て・子ども支援、助け合いの会をはじめ、地域の食事会や茶話会など「人とつながり、とにもくらしの支え合い」を広げたと報告しました。社会保障充実に向けた各種署名、アスベスト訴訟支援、無低診事業、東日本大震災救援活動では今後も引き続き支援活動の継続を現地とともに行うなども報告。2012年度も「人とつながり、支え合う」実践を通して事業と運動に全力をあげて確認しました。

第2号議案

2011年度決算および監査報告

総代会予算を達成しました。2011年度の経常剰余は1億9760万円、当期剰余は1億6406万円となりました。これにより累積赤字は8億6252万まで圧縮でき、11億6千万円あった累積赤字が2年間3億円の剰余で8億6千万円まで改善され、累積赤字解消に向けて着実に前進できました。監査報告では着実な前進を評価し、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

2012年度予算

確実にやりきる予算づくりの取り組みを行い、総代会予算を2億3930万円に。「いのちの平等」を事業と運動に貫

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5100万円以内、監事1000万円以内とします。

第5号議案

役員選任規約改正の件

医療生協全体に広がるサークルやグループ活動から円滑に役員候補を選定するために「地域区分を超えた諸活動を代表する組合員理事」を選任区分及び選任地域の項へ挿入します。

第6号議案

役員選任の件

改選期となり、役員推薦名簿の36名の理事と4名の監事を確認しました。

たのが契機となり、いきいき教室に参加。自分の取り組みを話される様子を奥さんが聞き、「こんなに自ら話をしたことはなかった。

継続した

被災者支援を

「デイサービス木かけ

安田 耕治

昨年4月、医療生協の職員3人とともに、被災地宮城県へ支援に行きました。「みやぎ県南医療生協」を

拠点に組合員さんの安否確認、支援物資の仕分け、高齢者の入浴介助などを行いました。また、今年1月には3人で支援に行ってきました。その時は、仮設住宅などで、健康チェックや健康体操などをしました。まだまだ支援は必要です、私も自身もさらに頑張るつもりです。



本当にうれしい」と言って涙を流して喜ばれました。このような取り組みに、一層力を入れていきたいと思えます。

子ども応援ひろば

2年目に

松岡 宗治



昨年4月よりはじめ1年が過ぎました。現在参加者の多くは小学生です。この1年間で約30名の子どもたちが参加してきました。

「家では勉強しないけど、ここに来たら宿題ができる」「今度いつあるん？」と楽しみにしている子ども、「あんなに子どもが一生懸命勉強する姿、見たことない」と喜ばれたり、また「先生から何度も注意されて学校に行きたがらないので、どついたらいいのかわからない」などお母さん

方の悩みや心配事の相談にものり、ともに考えていける場になっているように思えます。子どもがのびのびとでき、自信が持てるよう応援できる場にしていきたいとスタッフ一同、新たな気持ちでいます。

お役に立てたと思える瞬間が何よりも嬉しい

「V.A.の助け合いの会

「近所さん」 小川 哲男

会の発足から1年。「少

医療生協のみならず 社保活動にも重点を

生協歯科 富澤 洪基



『保険でより良い歯科医療を』の運動の考え方をともに、保険診療を中心とした安全、安心の医療の展開を行い、自費診療においてもインプラント手術も市内トップクラスの件数を行っ



し助けてほしい」の声に真摯に向き合い、今では「本当に助かる」「私が生きていく間は、ずっと来て」など、ありがたい声をいただいております。先日、西宮の我々に尼崎のナニワ診療所地域の方からの依頼があ

ております。昨年の『保険でより良い歯科医療を』請願署名では、たくさんのご協力をいただきありがとうございました。2011年度は、歯科部

で初めて仲間増やし、増資目標を達成することができました。今年度は、今まで取り組みの弱かった社会保障活動にも重点を置き、アスベスト署名、平和行進、原水禁世界大会に歯科から代表派遣を決めました。今年度は、次の展望としての歯科中長期計画の論議を始めたいと思っております。

りました。地域が離れており、依頼を受けるかどうか悩みましたが、現在ではナニワブロックの組合員との協同で、ナニワブロックの方が支援を行っています。医療生協のネットワークで助け合い会の活動が、西宮からナニワ地域へ波及し、広がりを見せ始めていることに喜びと感動を覚えます。

10月20日緩和ケア 講座にご参加を

医療生協病院相談室

多田 安希子

尼崎医療生協病院に緩和ケア病棟ができて5年が経ちました。この5周年の節目に、石垣靖子先生をお呼びし、記念講演「がんを生きる人とささえる人」を開催します。10月20日、午後2時から尼崎市中小企業センターで行いますので、ぜひご参加ください。



訪問看護ステーション

住み慣れた地で
その人らしく
暮らし続けられるように

尼崎医療生協の5つの訪問看護ステーションは、在宅で療養されている方とそのご家族が、住み慣れた地域やご自宅で、その人らしく暮らし続けられるようお手伝いしています。雨の日も風の日も、訪問看護師は地域を走っています！どうぞ、よろしくお願います！

(訪問看護ステーション 統括所長 渡邊さとみ)



すずらん

☎06-6414-3581

本田診療所の4階にあり、職員の7名全員が同じような年齢ということもあり、楽しく和気あいあいと訪問看護を行っています。



菜の花

☎06-6436-5228

生協病院のすぐ北側にあり、利用者数180名前後の大規模ステーションです。看護師13名・理学療法士4名・ケアマネ4名・事務1名で在宅での生活を一緒に考え支援していきます。



わかば

☎06-6434-2355

現在、看護師7名・ケアマネ4名・事務1名。主に尼崎北部・伊丹北西部を訪問。医療生協の診療所の無い地域なのでたくさんのお客さまの開業医、病院と連携しています。



はるかぜ

☎06-6495-3219

看護師7名、理学療法士1名、事務1名で、小田、園田地区を中心に訪問しています。その人がその人らしく生活できるよう、明るく元気な風を運びます。



くいせ

☎06-6483-4740

小田南エリアの開業医、東尼診、長洲診、かりん薬局、ヘルパーステーションみのりと連携。ケアマネ4名、看護師7名、事務1名で頑張っています。



東尼崎診療所・主任
上田 奈都子 (看護師)

私の仕事と「民医連」

職員レポート その⑤
私のやりがい
ここで頑張る理由

人に喜んでほしい
たくて看護師に

私は幼いころから人に笑顔でありがとくと喜んでもらえることがうれしくて、働きながら学校に通い、看

昨年度、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みました。※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。

護師になりました。最初の頃は無我夢中で一生懸命に患者さんのために働く毎日でした。結婚し退職しましたが、その後尼崎医療生協病院に就職しました。

生協病院で
働きはじめたころ

初めの3カ月は、以前に勤めていた病院とのギャップについていけず、毎日のように泣きながらの仕事でした。しかし続けることができたのは、患者さんからの感謝の言葉や励ましの言葉、また職員どうしの助け合いや温かさでした。皆、患者さんにこうなってもらいたい、そのためにはどう

地域の組合員の存在、
地域住民の生活が
見えてきた

しようか、と仕事が終わっても休憩室で遅くまで話して合っていました。こういつたことが、次の日の仕事の力になっていったと思えます。

差別、格差を

許さない民医連の
事業所だからこそ

アマナージャーの仕事を始めから、地域にはこんなにも生活保護を受けている方や、生活保護基準に満たない生活を送られていて、医療や福祉を充分に受けることができない方々がいることも見えてきました。



病棟にいるときは、医療生協への加入や増資のお願いは「なんでこんなに忙しい病棟でこんなことに時間を割くのだろう」という気持ちでした。診療所に異動して、地域には組合員の支部があり、組合員さんたちがボランティアで出資金を集め、健診の呼びかけ、健康チェック、平和バザーや盆踊り、署名行動、訪問活動など、地域住民のみなさんの健康を守るために、また医療生協の事業を支えるために、「頑張っていることがわかってきました。また、ケ

一度、スキルアップのために退職し他の病院で働きましたが、当然のように一日数千円の個室料金がかかったり、お金のある方には保険外治療をすすめたり、経済的に困難のある方の対応で疑問に感じることも多々ありました。人間は、人種やお金のあるなしで、医療や介護に格差があつてはおかしいと思います。その後は生協病院に再就職し、いまは東尼崎診療所で働いています。私は看護師として、患者さんにご家族に必要とされる診療所、看護師を目指して、日々努力と勉強をしていこうと思っております。

今年も開催！

夏休み自由研究にもぜひどうぞ

夏休み 歯科探検隊

歯科のスタッフと一緒に、
歯科医院の中を探検
してみませんか？



日 時：①7月24日(火) ②8月7日(火) } 14:30~(1時間程度)

定 員：各日10名

対象者：小学校低学年

参加費：無料

内 容：虫歯治療体験
歯型採り

(模型プレゼント)

虫歯菌の観察
診療室探検など

毎年人気の
この講座！
初めての方を優先
させていただきます



お申し込み、お問い合わせは
生協歯科まで (☎06-4869-4120)



地区別総代会
本田診療所で

「地区別総代会」を各地で開催



地区別総代会
女性センター
レビエで



地区別総代会
組合員ひろばで



医療生協ヨーガ春の講座・最終日に交流。「見る見る元気になるのを感じた」「先生みたいなスタイルになるのを夢見てます」



「民商元気まつり」で健康チェック

WHO世界保健デーに、健康チェック。アスベスト署名をお願いしました



「一尼崎の子どもシンポジウム」
「尼崎医療生協病院副院長で小児科医の富永弘久医師もパネリストとして発言(写真右から2番目)」

「きりんはうす」いちご薬局薬剤師が講師で「応急処置に使う薬は？」



大庄東支部が健康チェック教室。これで、健康チェックもばっちり



南武西支部が訪問行動

5月3日「まもろう憲法9条」
9条尼崎集会



「首都圏アスベスト裁判」横浜地裁の不当判決に抗議して、クボタ本社前(大阪市内)で抗議集会



支部のとりくみ

東日本大震災・被災地生産者応援！
「宮城県角田市」産の産直米を販売しています

品名	価格 (カンパ込み)
ひとめぼれ	3kg入り 1,500円
	5kg入り 2,300円



カンパは、尼崎医療生協の震災支援活動に活用させていただきます

申し込み先：尼崎医療生活協同組合・組合員活動部
電話06-4962-4920 FAX06-4962-4921



地域に開かれた 事業所目指し



デイサービス木かげは在宅総合センターふる里内、1階2階に事業所を構え、「虹の会」の立ち上げと同時に開所して9年が経過しています。地域に開かれた透明性の高い事業所を目指し、地域ボランティアさん、組合員さんとの協同支援のもと運営を行っています。

す。協同支援の概要として、お花見、買い物、外食等の外出の援助、夏祭り、運動会、敬老会に文化祭と毎年恒例の行事はもとより、日々の様々な取り組みにも多岐に渡りご協力いただいています。またデイサービス



木かげには、地域ボランティア（どんぐり）さんが中心となって運営をしている「木かげ喫茶」が施設の1階玄関口の多目的室にあります。木かげ利用者様以外にも、近隣の方々を始め生協病院の患者様、常連のお客様が来所され、コミュニティの場として賑わいを見せています。



社会福祉法人 虹の会
デイサービス木かげ

所長 堀 文哉



看護学生さんのための 模擬面接会のご案内

来たわ! ナースの卵たち

— 3 —



興味のある方・参加希望の方は、左記までお気軽にお問い合せください。

尼崎医療生協病院 看護学生委員会では、高校生の方を対象に年2回、看護学校受験のための模擬面接会を行っています。昨年、8月・10月に行いました。今年も夏に開催予定です。模擬面接会では、個人面接・集団面接のほか、面接官役も体験できます。昨年の参加者からは、「参考になった」「自信がついた」「もっと頑張ろうと思った」などの感想が寄せられ、好評でした。

お問い合わせ先
尼崎医療生協病院
師長室 二宮
06-6436-1
701(代表)

ひとみ かがやけ



カルチャー教室 子育て応援広場



今回4期目になる、1歳未満の赤ちゃんとおかあさん対象のカルチャー教室。①赤ちゃんマツサージ②離乳食③赤ちゃんと遊ぼう④赤ちゃんの歯みがき⑤お母さんのヨーガ体験——の5回講座が終了しました。

「家でも赤ちゃんマツサージやってみよう」「離乳食ってたいへんだろーなって思ってたけど、ちよっと安心」「歯が大分生えてきたから衛士士さんに見てもらって、アドバイスもらえてよかった」と好評。手作りおもちゃも作りました。最後の30分はおにぎりやお菓子を食べながら交流。いろいろ悩みや疑問を出し合って「うちではこうしてるよ」とアドバイスも合って楽しくすごし



「また会いたいね」と、サークル「ラビットドラゴンクラブ」を結成しました。



子どもたちも何やらおしゃべい?



子ども応援ひろば

新学期から少し顔ぶれも変わり、元気な小学生がたくさん来ています。遊びたいのをぐっとこらえ、6時から7時まででは勉強タイム。第2・4木曜日に開催していますが、夏休みには、毎週木曜日(お盆をのぞく)に行つ予定です。

子育てサークルのんびり育児

2回目のサークル。みんな元気な笑顔を見せてくれました。たっちできるよーうになった子もいて、お母さんたちはお茶をしながらおしゃべり。のんびりすごしました。



組合員さんにはうかがいました

暑い夏



私はこうしていきる！



今年も暑い夏がやってきます。おりしも電力不足が叫ばれる昨今、この夏をどうのりきるかは頭の痛い問題。5月15日、機関紙委員会のメンバーは、生協病院の前で、組合員からみなさんの夏をのりきる知恵について、お話をうかがいました。



機関紙委員会のメンバー4人が、生協病院前で聞き取りをしました



窓を全開にし、クーラーはつけません

節電がやはり皆さんの大きな関心事でもあるようで、電化製品の使用についてコメントされる方がほとんどでした。

「去年クーラーが壊れた。修理を相談したが、すごい高くつくので、もう直さなうことにした」「健



康のことも気になり、2、3年前からクーラーは使わないようにしている」「窓を開けっぱなしにする、風通しもいいので扇風機で

がまんできる」「節電もこれだけ言われているし」など、多くの人が、クーラーは控えるが一番に話されました。つける人も「温度は28度に設定する」など気をつけている人が多かったのが特徴です。

また、電化製品は、使わないときは主電源まできちんと落とす、という方もいました。

汗の吸収に気をつけて

暑さ対策としては、汗の吸収のよい薄いものを着て、こまめに着替えるという声がありました。

また、「首のまわりが日に焼けると体にきついので、出かける時はタオルを



巻くとよい」と教えてくれた人も。汗の吸収と日よけを防ぐ二重効果でしょう

か。

夏は『酢の物』に限る

食対策としては、「酢の物」が圧倒的に人気でした。キュウリ、トマト、しょうが、みょうが、梅などピンにどんどんつめて、酢と砂糖につけておくとい、と教えてくれた人がいました。「コリコリッと食べてもよし、梅サワーなんか最高ですね」。

取材を終えて

みなさんの色々工夫していることがよくわかりました。ただ、あまりの猛暑の時は無理せずに、エアコンのお世話にもなって下さい。今回の虹の健康レシピ(15面)では、夏バテ防止の料理を紹介しています。

(機関紙委員会/山口寛)

カルチャー教室受講生募集

これでOK★ 夏休みの宿題

定員:15名
場所:組合員ひろば

自由(理科)研究をやってしまおう!

8月9日(木)
10時~15時ごろ
参加費:500円

テーマ:丈夫なからだをつくる

※小学高学年~中学生対象
※軽食をつかって食べます

1 丈夫なからだを作る 歯の役割ってすごい!

講師: 歯科衛生士
丈夫なからだを作るため歯が果たしている大きな役割を研究します。

2 骨の仕組みと働きはどうなってるの?

講師: 臨床検査技師
自分の骨の量を測ったり、骨と体の仕組みを研究してみましょう

3 骨とからだを丈夫にする食事は?

講師: 管理栄養士
しっかりした丈夫な骨とからだを作る食事について勉強し、カルシウムたっぷりのふりかけをつくります。

3つの分科会にみんなが参加。午後はレポートをまとめます。

尼崎医療生協のスタッフが、専門知識を生かしていっしょに研究★

秋の医療生協ヨーガ

〈秋のヨーガの流れ〉 疲れやすい内臓の活性化

- 昼間コース ※10時~11時
9月13日、20日、27日
10月11日、18日、25日
11月1日、8日、15日、29日
(いずれも木曜日)

※7月12日より
申込みを受け付けます

変わらないようにと、必死に足を踏ん張るのではなく、変化を知り、その中で無理なく移り変わる、心地よい身体と心を目指していきましょう。



- 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

- 夜間コース ※6時~7時
9月14日、21日、28日
10月12日、19日、26日
11月2日、9日、16日、30日
(いずれも金曜日)



ヒロノカ チュッスン
玄 珠順先生

* 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



まちがいさがし
解答・通信用紙より

している今頃です。

西宮市 山田 和子

●毎月長洲診療所に行きますが、スタッフの皆様
の応対には大変満足をして
います。

長洲支部 寺田 吉雄

●虹の健康レシピがいつ
も楽しみです。今号のラ
タトゥイユも是非作らう
と思っております。

立花北支部 弘島 七代

●3月20日のJR尼崎駅
前での署名運動をされて
たスタッフの皆様、寒い
中よくがんばっていまし
たね。私も署名させてい
ただきました。

南武庫支部 矢野 勝

●虹の健康レシピは毎回
チャレンジ(料理)してま
す。簡単にできるので、
料理のレパートリーを広
げることができました。

西宮市 菊原 ユリ子

●早いものであれから1
年。ガレキはいつになっ
たら片付くのかな。手伝
いには行けないけど気に

●整形外科の手術の進歩
におどろきました。私も
母も膝が弱く、私も将来
いくつくらいまで自分の
足で歩けるのか少し不安
になることがあります
が、整形のさらなる進歩
に希望が持てます。

立花支部 関谷 明美

●毎回楽しく、まちがい
探しをしています。最後の
の一つがなかなか見つか
りません。今回は今まで
で一番スナナリと見つか
りました。

武庫支部 匿名希望

●介護報酬改定が詳しく
説明されており納得しま
した。見守りボランティア
アとても気になっていま

病院でボランティアを始めませんか? 第4期 見守りボランティア養成講座 受講生募集 **受講無料**

一般病棟に入院療養している患者さまの入院生活
が、少しでも快適になるように、お話し相手やお散歩
の付き添いなどの活動をしませんか。まずは、養成講
座を受講して下さい。

2012年7月28日(土)・8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の実際の活動
 - ・せん妄とは?
 - ・コミュニケーション法
 - ・車いす試乗実習 など

対象・当院でボランティア活動ができる方
(事前面談あります)

会場・あおぞら会館2階 レクリエーションルーム

●申し込み用紙をご請求の上、下記まで郵便またはFAX、メールで
お申し込み下さい。

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘12-16-1

尼崎医療生協病院 師長室(高間)

TEL: 06-6436-1701(代) FAX: 06-6436-1710

1・5・6月号の正解



当選者(敬称略) … ●潮支部 中尾 愛子 ●長洲支
部 青木 幸子 ●武庫支部 二宮 喜一 ●武庫之荘
支部 宮崎 静枝 ●大庄北支部 石橋 恵子 ●南武
西支部 中村 治子 ●立花支部 関谷 明美 ●立花
北支部 弘島 七代 ●伊丹市 近迫 桂子 ●大阪府
廣瀬 美帆



いきいき 虹の健康レシピ

豚もも肉の万能ソースかけ

「疲労回復・夏バテ予防」にクエン酸を

クエン酸は、普段からバランス良く食事に気をつけている人は過剰に摂る必要はありません。しかし、食欲がない人やインスタント食品・外食が多くなかなかバランスの良い食事が摂れない人は、クエン酸を含む柑橘類やお酢を使った料理など意識して摂ると、疲労回復・夏バテ予防に効果的です。

■作り方

- ①(A)を鍋にいれ、一煮立ちさせて火を止め、②を加えて混ぜ合わせておく。
- ②と焼玉葱、人参を盛り付ける。
- ③皿にサラダ菜をひき、らめて火を止める。

②肉は食べやすい大きさにカットし胡椒し小麦粉をまぶして、油を入れて熱したフライパンで両面を焼き、熱い万能ソース①を全体にか

*減塩のために肉には塩を使っています。

*万能ソースはお好みで、ニンニクや生姜を加えても、多めに作っておいてサラダや冷や奴にもお使い下さい。

材料 (2人分)

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 豚もも肉カツ用… 160g | メで煮ておく) |
| 胡椒……………少々 | サラダ菜……………2枚 |
| 小麦粉……………少々 | *万能ソース |
| 油……………小さじ1 | ④醤油……………大さじ1 |
| *添え | みりん……………大さじ1 |
| 玉葱……………1/4個 | 玉葱のすりおろし……………大さじ2 |
| (くし形に切ってオーブントースターなどで焼く) | ⑤酢……………小さじ1/2 |
| 人参……………1/3本 | 砂糖・トマトケチャップ……………少々 |
| (乱切りにしてコンソメで煮ておく) | |

1人分のカロリー約260kcal 塩分1.5g
 尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子

まちがいさがし解答・通信用紙 No240 12年7・8月

お名前	ご住所
	〒
	—



(通信らん)

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。

まちがいさがし



メ
切
7
/
25

〒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

※まちがいさがし解答・通信用紙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○でかき、「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。

アスベスト被害からいのちと健康を守るために、
医療生協としてアスベスト検診に取り組んでいます

医療生協の
アスベスト検診
の特徴

- ①近くで受けられる
(医療生協の1病院、6診療所で受けられます)
- ②800円で受けられる

アスベスト検診を
受けましょう!

現在、実態が明らかにな
ってきたアスベストによる
被害は、病状・症状がでる
までの潜伏期間が長い事が
特徴です。①アスベスト工
場や作業に携わった方(職
業的なばく露) ②作業服な
どを通しての家族への被害

(家庭内ばく露) ③アスベ
スト工場のある地域に住ん
でいた方への被害(近隣ば
く露)と広がっています。
また、震災での家屋の倒壊
により被ばくされている方
もいます。心当たりのある
方は、アスベスト検診の定
期的受診をお勧めし
ます。



※アスベスト健康被
害として、じん肺
・石綿肺・肺癌・
悪性中皮腫などが
あります。

アスベスト検診の対象になる方

- ①アスベスト関連会社の操業当時、近隣に居住歴、職歴、通学、通園、通勤歴のある方
- ②1年以上、胸部X線(レントゲン)撮影をされていない方

アスベスト検診の内容

- ①問診(既往歴・自覚症状・居住歴・通学通勤歴・職歴・同居家族の従事歴など)
- ②胸部X線(レントゲン)撮影

検診受診後について

- ①胸部X線(レントゲン)写真の読影後、結果を郵送いたします。詳しくは結果報告書に記載しています。
- ②異常がある方には、胸部CT検査をお勧めします。
- ③尼崎医療生協の各事業所で予約を受け付けます。
(下記参照)



お問い合わせ、お申し込み

病院・事業所により、検診受診可能日時が異なりますので必ず、受診前にご連絡をお願いします。(予約をされる事により準備時間が短縮されます)

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

アスベスト(石綿)検診料金

800円

※別途、石綿健康診断個人票(会社などへ提出するもの)が必要な場合は、+2100円追加費用がかかりますので受診時に担当者に申し出ください。