

# にじと健康

2012年9月10日号 No.241

尼崎医療生活協同組合

2012年7月31日現在

組合員 50,335人

出資金 18億5,724万円

1人平均出資金 36,839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

9・10月

この「にじと健康」は1,520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/>



## アスベストによる住民被害 神戸地裁 企業責任を 認めめる

8月7日、神戸地方裁判所で、アスベスト裁判の判決が出され、原告の山内康民さんのお父さんが中皮腫で亡くなったのは、クボタが撒き散らしたアスベストが原因であると認めました。

アスベストによる被害を公害として、クボタの法的責任を認めた判決は全国初（詳細5面）。

### 東日本大震災復興支援 健康まつり

開催まで2ヶ月

10月28日(日)

10:00~15:00

雨天  
決行

模擬店 ステージ  
フリーマーケット  
子どもコーナー など

くわしくは2・3面を

東日本大震災  
復興支援

# 健康まつり

被災地支援を  
続けよう!

雨天決行

10月28日(日)10:00~15:00

会場  
橘公園

市役所

**震災支援コーナー**

震災の被害と多くの人が関わった支援活動についてリアルな写真を展示し、参加者自ら語ります。原発ゼロコーナーも設置します

**模擬店**

東北物産、産直野菜、B級グルメに美味しい食べ物、手作り工芸など色々50店舗

**フリーマーケット**

善意で寄せられた価値ある品物ばかり大量に入荷!  
衣類(未使用)、ギフト、食器、絵本など

**子ども広場**

こどもの健康や歯の相談、いろいろな遊び体験ができます

駐車場

**ステージ**

10:00 オープニング太鼓  
後半 くじ抽選会  
14:30頃 タペストリー贈呈式

後援

尼崎市  
尼崎市教育委員会  
尼崎市社会福祉協議会

本部

この秋2つのイベントを成功させましょう

## 地域組合員と職員組合員の取組み交流会

地域組合員と職員組合員が座を一つに、それぞれの活動を発表し合い交流します。今まで聞けなかった一歩ふみ込んだ話が聞けそうです。

全体を4つの構成で進めます。

- ① 特徴的な活動や今こそ聞ける指定発表
- ② 支部や班、グループからの応募発表
- ③ 記念講演「被災地からの報告」を予定
- ④ 会場を利用し展示で活動を発表

11月18日(日) 13:00~16:00

会場：サンシビック尼崎

現在予定の指定発表は…

- 「ナニワ地域で始まった有償ボランティア」
  - 「病院、事業所の地域医療との連携」
  - 「組合員参加の看護師確保プロジェクト」
  - 「どんどん広がる子育て分野」
  - 「本田地域で続く高齢者訪問行動」
- 支部や班、グループの発表をお待ちしております。



被災地へ支援の気持ちを送りながら、  
秋の一日を楽しく過ごしましょう！

東日本大震災は、地震と津波による多くの死傷者、行方不明者を出し、人びとの生活の基盤を奪いました。さらに、福島原発事故による被災者はいつ家に戻るか見通しのつかないまままで1年6ヶ月が過ぎました。現在の被災地は家族や身内を失った悲しみと、家も職もない不安のなかで希望を持たずにいる人が増えています。

尼崎医療生協は震災直後



救援物資を送る

被災地にできた「いちご班」のみなさんをご招待します

と市民と一緒にこの「まつり」を行います。



床下のドロ出し

仮設住宅へ支援



から被災地への支援を開始し、今も多くの方々とともに支援活動を続けています。私たちは、「忘れてはいけない」支援の手と、応援の心を今一度広く訴えながら被災地への支援をさらに継続させるため、組合員と市民と



多くの方が支援に参加



広告協賛金も募集中！

- 一口¥2,000です

ステージ出演者募集中！

- まつりを盛上げて下さい

模擬店募集中！

- いろんな食物をお願いします

寄附金も募集中！

申込みは組合員活動部まで  
☎06-4962-4920



ご協力をお願い致します

フリーマーケットで売る品物をご提供ください

支援活動を継続してゆくための、財政活動です。未使用の品物を無料でご提供頂けませんでしょうか。

たとえば…ギフト（タオル、シーツ、石鹸、シャンプー、洗剤、食器）、バッグ類、エコバッグ、衣類・くつ（未使用）、子ども遊具、絵本など（食品以外）。

★お電話ください。取りに何う日程をご相談させていただきます。

組合員活動：☎06-4962-4920

「心を伝えるタペストリー」ご参加を！

くじ付き

「心を伝えるタペストリー」は10月28日「東日本大震災復興支援・健康まつり」の大きなテーマのひとつです。「被災地のみなさまへの応援の言葉を、虹の模様のタペストリーにして贈ろう！」にご参加を！



- ①小さな布（7色）にみなさまのメッセージなどを書いて事務局へお寄せください。まつりの当日にお持ちになっても結構です。
- ②布1枚につき、300円の協力金をお願いします。

※領収書の控えてくじ抽選会を行います。（全員にチャンス）

申し込みは、事業所、支部運営委員または組合員活動部へご連絡下さい



# 原発ゼロの日本 核兵器のない世界を



## 原水禁世界大会 11人が参加

地域組合員3名と、職員8名（今年新入職の事務職員4人を含む）の11名が、参加しました。

参加者のうち、8名が初めての参加です。全国から、世界から、たくさんの方が、平和への思いを胸に参加していることに感動し、「核兵器・原発をなくしたい」「きっとなくせる！」この思いを、さらに強くして帰ってきました。



## 130人が平和行進

7月7日は5人・8日は40人・9日は80人と、昨年を大きく上回る130人が参加。「今年は尼崎医療生協たくさん参加して

るな」と、ほかの参加者の方から声がかかりました。

暑い暑い日でしたが「核兵器なくせ」「原発ゼロの日本を」の思いを広島へつなきました。



## 「さようなら 原発集会」に30人



7月16日におこなわれた「さようなら原発10万人集会」には17万人が集まり、尼崎医療生協からは30人が参加しました。

「こんなに多くの人が集まり声をあげていることに感動」「元気をいっぱいもらいました」「原発ゼロ」はこれからのたまたかにかかっている」...などなど、参加者から感想がよせられました。



## アスベスト訴訟・「クボタの加害責任」認める！

# 7万人の署名が大きな力に

尼崎医療生協でも、3万6千人あまりの署名が集まりました  
みなさんのご協力、本当にありがとうございました



6月30日、JR尼崎駅北側での  
宣伝行動。右手前は、原告の  
保井祥子さん

みなさんのご協力のおかげで、尼崎医療生協として3万6千筆、「アスベスト被害からいのちと健康をまもる尼崎の会」として総数約7万筆の署名が集まりました。これらはすべて神戸地方裁判所に提出しました。

「がんばって  
よかった」

これが大きな力となって、神戸地裁判決で、工場の周辺住民のアスベスト被害者に対し、企業の責任を認める判決が出されました。この判決は、「我が国で初めて公害としてのクボタの法的責任を認めた」という点で、大きな意義があります。裁判所前で判決の報告を受けた人たちの中からも「がんばってよかった」の声があがりました。



7日、判決に先立ち開かれた集會に  
300人が集まりました

いのちを守るたたかい  
まだまだこれから

まだまだ、たたかいはこれからです。これからもみなさんのご協力をよろしくお願いします。

しかし、今回の判決では、1人の原告の訴えに対し、クボタの責任を認めただけで、他の原告の訴えや、国の責任については認めていません。また、クボタは協議に応じず、高裁に控訴しました。

## 「クボタショックから7年！判決前集会」に200人

7月14日におこなわれた「判決前決起集会」には200人が集まり、尼崎医療生協からも約120人が参加しました。

アスベスト問題をたたかう他団体や、支援団体などから12名が5分ずつリレートーク。原告を励ました。

尼崎医療生協も、署名の取り組みを通じて聞いた数々のアスベスト被害者の声をリアルに紹介し、署名運動から得た確信などについて報告しました。





あおぞら生協クリニックは、生協病院と道路を挟んで建っているあおぞら会館(旧医療生協病院)の1階で診療を行っています。今年から小児科のみのクリニックとなりました。

先日は夏祭りを開催、多くの親子がワイワイガヤガヤと楽しみました。来年も企画しますので、是非お越し下さい。



22

あおぞら生協クリニック

大きく広がる「あおぞら」のもと  
安心して子育てができるように

乳児健診はお子様の成長を楽しみに

対象の月年齢	健診	受付時間	健診の内容	健診費用	
4～6ヶ月 健診	第2 金曜	午後1時 ～ 1時30分	・赤ちゃん体操・遊びの指導 (保育士) ・身体測定 (身長・体重・頭囲) ・診察(医師) ・精神発達のチェック・育児助言 (発達相談員) ・離乳指導・食事指導 (栄養士) ・育児指導・助言 (看護師)	組：2625円 非：3675円	
7～9ヶ月 健診	第3 金曜			遊びの指導 (保育士)	組：2625円 非：3675円
お誕生健診 (1歳前後)	第4 金曜			遊びの指導 (保育士)	組：2625円 非：3675円
2歳健診 (2歳～2歳半)	第1 金曜			歯科健診 (歯科衛生士)	組：3150円 非：4200円

※ご予約のお電話下さい！月齢をお確かめの上、お気軽にお越し下さい

※祝日の場合は健診がありませんので、ご了承下さい

◇予防接種も取り扱っていますので、予防接種外来などご利用下さい。また、不明な点がございましたら遠慮なくお問い合わせ下さい。

- ・取り扱っていないワクチンもあります。
- ・ワクチンによってはお取り寄せ、予約が必要なものがあため、来院してもすぐに接種できないことがあります。

午前診療	月～土	受付時間	8:30～11:30	診察開始	9:00～
午後診療		受付時間	曜日によって異なります		
夜間診療	月・金	受付時間	16:30～19:30	診察開始	17:00～

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前診療	○	○	○	○	○	○
午後診療	予約制 予防接種			予防接種	乳児健診	
夜間診療	○				○ 予防接種	

特診；喘息・アレルギー・発達・神経 【完全予約制】  
予約制となっております。受診をご希望の方はまず、クリニックへお電話下さい

担当医師等は「あおぞら生協クリニック」のホームページをご覧ください

あおぞら生協クリニック

検索

診療の時間を確認してお越し下さい



尼崎医療生協病院・医事課  
小笠原 功 (事務・副主任)

## 尼崎医療生協に勤めて



**他の病院と大きくちがっているところ**

私が尼崎医療生協の病院医事担当になり、約一年半になります。今まで他の病院の雰囲気を見てきた私ですが、他の病院と大きく異なる点が、ひとつあります。それは「患者さんの目線で行われている医療」です。他の病院でも、その「医療」はあったと思います。だけど、それは表面的なものだと、それは表面的なものだ

けであり、患者さんの立場に立って考える見かたではなく、「医療従事者」の立場から立ってみている感じでした。

ある日、私は病棟の事務作業を時間外にナーズセンターの受付のところで残務処理をしていました。時間外であるからテキパキと事務処理の仕事をしていたのですが、その時間はちょうど病棟の夕食が終わるところでした。受付の斜め前の休憩スペースで、認知症の進んだ患者さんが車椅子に座り、病棟の看護師長とお話をされていました。その患者さんの顔は非常に険しく、怒っている様子でした。師長は立って患者さんとお話するのではなく、同じ高さに目線を合わせ、椅子に座り、患者さんに寄り添うようにずっと患者さんの怒っている内容に耳を傾けていました。

### 看護師長の姿から感じたこと

どのような内容だったかはわかりません。しかし、師長は患者さんの目を見て話し、患者さんの訴えを聴いている様子でした。次第に、患者さんの表情も緩やかになり、納得された様子で、最後には笑ってお話

をされていました。そのとき、はたで見えていた私は「医療生協で働くってこういうことなんだな」とふと思ったのでした。

### 患者さんと同じ目線に立つ

医療従事者の立場に立って医療に接するのはもちろん大切です。けれど、同じ人間として、患者さんに医療サービスを提供する。「人間らしさ」を忘れず、患者さんと同じ目線に立ち、医療生協で働くことが非常に意義があると感じたのです。まず、病院でのちよつとした何気ない風景をみても、他の病院には真似ができないひとつの医療生協の強みであると私は考えています。

私たち入院担当の医事課職員は医療生協らしい取り組みとして、患者さん、利用者さん、ご家族の皆さんに、入院の翌日にベッドサイドにごあいさつに伺っています。

### 医事課職員は、入院される方をサポートします

入院した方お一人おひと

**※限度額適用認定とは**  
医療費が高額になることが予測されるとき、治療前に「限度額適用認定証」を医療機関の窓口へ提出すると、支払いが自己負担限度額までとなります。

りに保険証や限度額適用認定証(※)の説明や、患者さんの負担が少しでも軽くなるように丁寧に説明します。納得してから手続きなどの説明に進めています。その時は師長のように、患者さんの目線に立ってお話をします。その際、医療保険や手続きだけではなく、ご家庭のことや世間話など、患者さんとの会話も弾みます。その時間は、私たち病棟ではたらく医事課職員にとって、患者さんと直接ふれ合える大切な機会だと思っています。生協病院に入院された際に、私たち医事課職員がお部屋につかかった時にはどうぞよろしくお願いたします。





中の島盆踊り  
午後からすごい雷雨で心配しましたが、始まるころにはおさまり、無事開催できました

「ナニワくらしの助け合いの会」結成。  
名前は「ナニワご近所さん」に決定★



支部のとりくみ



常光寺支部で  
介護の学習会



「こぶし教室」の同窓会

水堂・立花支部  
がバザー



南武西支部震災支援・社保  
・平和バザー

### 虹のアルバム

尾浜支部が  
健康チェック



サークル「ハッピーマム」子育てのことや思い  
を出し合って、情報交換



井内班班会



西宮阪神土建まつり  
で健康チェック



夏祭り

あおぞら夏休み  
子ども祭



あまの里夏祭り



ひだまりの里夏祭り



## 大庄地域で 「子育て健康講座」 ～子育てサークルもできたらいいな～



本田診療所の森敬良（もりたから）所長が講演。「講演」といっても、堅苦しいお話ではなく、パネルクイズ方式で、参加者に問題を

選んでもらい、先生が正解を説明。子どもたちがたくさんいてにぎやかでしたが、ニンポよくすすんでいきました。

と、ちよつと心配なこと、聞きたいことなどを出し合いました。「離乳食がすすまなくて」「同時接種はこわくて、ひとつずつ別々に受けてるんだけど…」など

### ちよつと心配なこと 出し合って

も、身長が伸びていけば大丈夫。ただ、骨の問題があるので、血液検査をする機会があれば、いっしょに検査してもらい、必要ならカルシウムの薬を飲んでもらうこともありま

「本田地域でサークルできたらいいな」の声もあがりました。



「す」と、次々、先生が回答してくれました。





# 改定ごとに悪くなる 介護保険制度

今年は何んぞ介護保険制度「改正」の年でした。3年ごとに行われる「改正」の度、利用者は振り回され、さまざまに制限や理不尽な負担を強いられています。

**生活援助が45分に短縮**

今年4月の改定では生活援助に対する報酬の見直しが行われました。60分を基準としていた生活援助が45分とされました。厚生省は生活援助サービスの具体的な時間まで制限しようとしています。しかし、掃除の範囲、調理の内容、洗濯の量などは、それぞれのケースで異なっており当然です。さらに、「ミニケ

ーシオンをとる時間が入っていないことは大問題です。

訪問して、まず私たちが必ずすること。それは利用者さんの顔をしっかりと見て、お話しをし、心身ともに変化や異常が生じていないかを確認することです。こうした利用者さんとのかわりか、お手伝いさんとは違つ資



(ヘルパー・ステーション) もみじ 松岡明子

格を持った訪問介護員なのです。

**厳しい制度のもとでも「虹の会」は全力で頑張ります**

「虹の会」ヘルパー・ステーションには、介護保険制度導入の頃からの職員も多数在籍しています。

皆が口を揃えて言います「あの頃はいろんなことができた」。してほしいこと、してあげたいことが何でもできた頃、3時間に及ぶ生活援助もありました。

06年の改定で生活援助が最長1時間半に。そして今年はその半分に…。

介護保険制度は要介護者の自立支援を目的としています。

私たちが思う自立支援

と行政が唱える自立支援とは大きなズレがあります。制度の縛りの中でも少しでも温かみを感じてもらいたい。「虹の会」ヘルパー・ステーションの職員は日々奮闘しています。

**ホームヘルパーの歴史**

1950年代から1970年代「家庭奉仕員」と呼ばれ簡単な雑用を請け負っていた。研修や資格もなく、サービス内容などもバラつきがあった。

1989年「高齢者福祉整備10年計画」に伴い「家庭奉仕員」から「ホームヘルパー」と名前が変わる。

2000年「介護保険制度」導入時に「訪問介護員」とも呼ばれるようになり研修参加の義務付けや資格取得が必須に。介護職としての専門性が求められるようになる。

小児科病棟では、障害や病氣と向き合う患者様や患者様を支えるご家族の強さ、絆の強さを感じています。先輩看護師や他職種のことを考え、よりよい医療・看護が提供できるように話し合える環境が整っていることは、当院の魅力だと思えます。皆で一緒に考えたケアにより患者様やご家族の笑顔が見られた時には、大きな喜び・やりがいを感じます。看護の楽しみや人を想うことの大切さを日々感じることでできる職場で、ぜひ一緒に働きましょう。(2階東病棟 乾智美)

看護師をめざしている方、看護師資格をお持ちの方、尼崎医療生協で働きませんか?ご連絡をお待ちしています。

**尼崎医療生協病院で働く看護師より、メッセージ**



連絡先：尼崎医療生協病院  
師長室 二宮 06-6436-1701 (代表)





成長あるにつれて手首の骨が、増えてるでしょ



うわーほんまや!

### カルチャー教室 これでOK★夏休みの宿題

8月9日、医療の専門家スタッフが講師となり、自由(理科) 研究をしようというカルチャー教室を開催しました。

テーマは「丈夫なからだをつくる」。歯科衛生士から「歯の役割」、臨床検査技師とレントゲン技師から「骨の仕組みと働き」、管理栄養士から「骨とからだを丈夫にする食事」の三講座を30分ずつで回って、学習と実習。

お昼にはみんなでおにぎりを作り、手作りのふりかけをかけて食べました。午後は、千代田短大の学生さんにいる教えてもらいながら、レポートにまとめました。

カルシウムたっぷりのふりかけを作り



「まっ白な紙にまとめるのってむずかしい」でも、いいのができました

へー乳歯の奥に、こんな大人の歯が隠れてるんや!



### 子連れdeヨーガ

子連れでも、気がねなく参加できるヨーガ教室5回講座が終了しました。「スタッフの人もいてくれて安心」「週1回のお楽しみで通うのが楽しかった」「先生もステキ」「また企画してほしい」と声がよせられました。



### 子育てサークル ラビットドラゴン クラブ

6月に結成したばかりの赤ちゃんとお母さんのサークルです。うさぎ年と辰年の赤ちゃんなので、この名前がつけました。

7月はアロマのハンドマッサージとルームフレグランス作り。8月は水遊びと、いろんな計画を立てています。





# がんばる 高齢者

⑤

## 「頼りになる」と慕われる 現役の医療生協班長さん

杭瀬支部 森田壽須恵さん (88歳)



「にじ」に通ってくるのが何よりの楽しみ」と杭瀬のふれあいサロン『風のひろば』で話してくれたのは、森田壽須恵さん(88)。折り紙や押絵、ビーズなどの小物づくり

を、皆と一緒にするのが楽しみ!と週に3回以上、17~8分かけて今福の自宅から通っています。なかでも得意の折り紙では、支部総会の第2部で折り紙コーナーの講師を担当しました。「ここに来るといろんな人の話も聞けるし楽しい」と話します。

**子どもの頃  
「penpen」を**

生まれてまもなくお母

さんが亡くなり、厳しい養育環境の中で、耳が少し不自由になりました。将来を気にかけたお父さんが色々な習い事をさせてくれ、その時身に付けた技術が今に生きています。仲間と一緒に作った「お手玉ヨーヨー」は東日本大震災被災地へも送られ、現地の医療生協の班で利用されています。



**規則正しい生活と  
早めの受診**

毎日、朝5時半起床・午後9時就寝の規則正しい生活と運動、栄養バランスに気をつけた食事が、健康を支えています。朝30分の散歩とラジオ体操も、雨天のとき以外は

欠かしません。また、「少し体調が悪いと感じたら、すぐに医師の診察を受け、早めに対処しているのがいいのだと思う」と同じ班の山村さんは語ります。もとは、他の医療機関にかかっていましたが、20年ほど前の人から「医療生協の診療所がいいよ」とすすめられて、東尼崎診療所に。以来、医療生協に加入して活動をつづけています。

「私のようなものに話せることはない」と終始控えめな森田さんでしたが、杭瀬支部『なないろ班(小物づくり)』の班長を務め、また加入間もない頃からずっと「にじと健康」も十数部を配付、まわりからも「好奇心旺盛で意欲的」「本当に頼りになる」と信頼が寄せられています。

(取材/山口寛)



第5回緩和ケア講座 尼崎医療生協病院緩和ケア科開設5周年

# 「がんを生きる人とささえる人」

10月20日(土) 14:00~16:20 **参加無料**

尼崎市中小企業センター(阪神尼崎駅北へ徒歩5分)

記念講演:「受け手と担い手との共同行為  
——両者で創るケア」

講師: **石垣 靖子先生** 北海道医療大学 客員教授  
元東札幌病院副院長・看護部長

(主催) 尼崎医療生活協同組合 (後援) 兵庫県 尼崎市



お申し込みは、お名前・連絡先お電話番号(所属)をファックスにて送付、または、最寄りの  
尼崎医療生活協同組合の事業所にお渡しください。(定員500名になり次第締め切ります)

(送付先) FAX: 06-6437-9153 (お問い合わせ) ☎06-6436-1701 尼崎医療生協病院 緩和ケア外来

## カルチャー教室受講生募集

### 子育て応援広場

※時間はいずれも10:00~11:30

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

- ①10/9 「赤ちゃんマッサージで対話しましょう」
- ②10/23 「離乳食のすすめ方」試食あり
- ③11/6 「赤ちゃんと遊ぼう」
- ④11/20 「赤ちゃんの歯みがきどーする？」
- ⑤12/4 「お母さんのヨーガ体験、リラックス法」

ふれあい、  
コミュニケーションを  
大切に



\*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

●アスベスト裁判にむけ、職員、組合員が一緒になって署名を集め、協力の輪がひろがっています。良い結果が出るように願います。

下坂部支部 大塚多恵子

●尼崎医療協会はいろいろなサークルやグループがあり、とても楽しく思っています。色々な事をやってみたいと思っています。

杭瀬支部 酒井 悦子

●私は70歳ですが、足のかかとの骨密度はいつも40歳代と言われるのに、手の指は78歳骨粗しょう症と言われました。場所によって違うんでしょうか？

伊丹市 野沢 巳佐子

【お返事】測定する部位や方法によって骨密度が違ふことはあるようです。どの部分の骨密度が減少していても、カルシウムの多い食事、運動、日光浴などで骨粗しょう症が進行しないようにしてください。

3・4月号で行っていません。また、支部のない地域の総代については、理事会で確認する手順を取っております。

●いきいき虹の健康レシピをいつも楽しみにしています。カロリーを計算されていて安心していつも作っています。

立花支部 川端 紀巳子

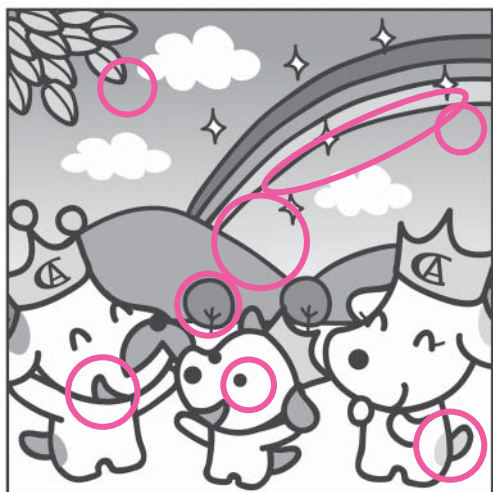
●ビニール袋を集めておられる事業所はどこだったでしょうか？

西宮市 阿波角 孝治

【お返事】ひだまりの里では、レジ袋（と言えは）分りやすいでしょうか）をぜひ持ってきてくださいと、呼びかけています。ご協力よろしくお願ひします。

●カルチャー教室の「夏休みの宿題」。歯の役割、骨の仕組みを知ることでも素晴らしい。宿題もできてしまつのは完璧。

大庄北支部 石橋 恵子



17・8月号の正解

2012年度  
尼崎高齢者運動  
連絡会定期総会  
第26回尼崎市高齢者大会  
11月17日(土)  
午後2時～  
場所 尼崎労働福祉会館  
教室

2012年度  
兵庫県高齢者大会  
inひめじ  
9月26日(水)  
午後1時30分～  
場所 イーグレひめじ3階  
あいめっせホール  
【資料代 500円】

2012年度 WHOウォークイベント  
10月21日(日) 午前10時集合  
場所 阪急武庫之荘駅南側  
歩く場所 阪急武庫之荘駅→大井戸公園→富松神社→西武庫十三重塔(須佐男神社内)→西武庫公園

当選者(敬称略)・・・●杭瀬支部 伊勢 弥生●杭瀬支部 畑 美子●長洲支部 寺田 吉雄●浜田・崇徳院支部 堀内 トシ子●浜田・崇徳院支部 安田 文子●立花北支部 柏岡 美保子●富松支部 友常 氏子●西宮市 若倉 真理●西宮市 尾崎 由美子●伊丹市 野沢 巳佐子



# いきいき 虹の健康レシピ

## たっぷりきのこのチーズあえ

### 夏バテ対策メニュー

夏バテ対策の基本は、疲労感をとることとエネルギー代謝をあげること。そのためには、ビタミンB群が有効。吸収をよくするためのアリシンと、疲労回復に役立つクエン酸が含まれる食材を使ってみました。

#### ■作り方

- ①豚肉は一口大に切り、酒としょうゆをふって下味をつける。
- ②しいたけは軸を除いてうす切りにする。えのきだけとしめじはいしづきを切り落として、小房に分ける。
- ③ミニトマトはへたをとって、4等分にきる。
- ④耐熱ボウルに②と③をいれ、①の豚肉を広げながら漬け汁ごと加え、ふわっとラップをかけて電子レンジで3分ほど加熱してそのまま5分ほど蒸らす。
- ⑤ラップをはずして、クリームチーズをちぎって、いれ、レモン汁・塩・こしょうで味を調える。器にもって小口切りにした青ねぎを散らす。

#### 材料 (2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用	しめじ	ミニトマト	クリームチーズ	レモン汁	塩・こしょう	青ねぎ
100g	1パック	2個	40g	小さじ1.5	各少々	適宜
酒	しょうゆ	しいたけ	えのきだけ			
小さじ1	小さじ1	2枚	1パック			

一人当たり…エネルギー229kcal 塩分1.1g  
 タンパク質 13.6g 脂 質 16.7g  
 ビタミンB<sub>1</sub> 0.5mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.35mg  
 ビタミンB<sub>6</sub> 0.3mg

尼崎医療生協 管理栄養士 大林 敬子

### まちがいさがし解答・通信用紙 No241 12年9・10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



大切 9 / 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。



75歳以上  
のみなさまへ

# 医療生協組合員なら 無料 組合員健診が受けられます

「75歳以上ならもう健診は受けられない?」——そう思っている方はおられませんか。  
特定健診受診券がなくても、尼崎医療生協の組合員（尼崎市在住）であれば、これまで通り組合員健診が受けられます。「後期高齢者健診」制度の検査項目をさらに充実した組合員健診をぜひ受けましょう。



## 健診内容

- ◎質問票
- ◎身長・体重・BMI
- ◎身体診察
- ◎血圧測定
- ◎尿検査
- ◎血液検査

### 組合員だけの追加項目

- ①血液検査（貧血、栄養状態等）
- ②心電図
- ③便潜血検査（大腸がん検診）

すべて費用は  
かかりません

※医療機関で受診されている内容によっては受けられないことがありますので、お尋ねください。

## 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



「昔、アスベストを扱う仕事をしてた」「家族がアスベストの仕事をしてた」「近くにアスベストの工場があった」など、「ア

少しでも不安がある方は、  
まずお電話下さい！

# アスベスト検診を 受けましょう！

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。受診時に担当者に申し出下さい。

害は、病状・症状が出るまで、20年～50年もの潜伏期間があります。  
「アスベストを扱う仕事をしてた」「家族がアスベストの仕事をしてた」「近くにアスベストの工場があった」など、「アスベストを吸い込んでいても、病状・症状が出ない」と思われる方は、アスベスト検診の定期的な受診をお勧めします。

アスベスト被害からいのちと健康をまもるために、  
医療生協としてアスベスト検診にとりくんでいます

お電話でご予約ください

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