

一人は万人のために、万人は一人のために

2012
11/12月
No.242

にじと健康

〒661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘11丁目12番1号 TEL 06-6436-9500 FAX 06-6436-9511 E-mail : 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/

尼崎医療生活協同組合 検索



一人暮らし 男性のお食事会

「おかんの 味がする」

9月20日、病院スタッフと、一人暮らし男性（外来患者）とのお食事会をおこないました。

日頃はどうしても栄養がたよりがちな一人暮らし男性をサポートするための企画です。

この日のメニューは、ぶり大根、お味噌汁、サラダ。「おいしい」「おかんの味がする」と、楽しいお食事会になりました。

今号のおもな記事

新連載

生協病院だより No.1

..... 3面

■ヘルプボランティア養成講座のお知らせ
2012年12月8日・15日

..... 4面

■子どものアレルギーのはなし

..... 5面

みんなでつくろう！人とつながり、支え合う、街を！

地域組合員と職員組合員の 取組み交流会

11月18日（日） 13:00～16:00

サンシビック尼崎（中央地区会館）

◆当日、韓国からの医療生協の視察団も来場します



指定演題

- 「看護師助産師募集プロジェクト」
- 「病院、事業所の地域連携」
- 「大物地域の助け合い活動」
- 「ナニワ地域で始まった助け合いの会」
- 「高齢者訪問」
- 「脳いきいき」
- 「子育て分野」
- 「潮江在宅支援センター建設に向けて」

地域の組合員が健康づくりや助け合いの活動を繰り広げています、地域医療を支え発展させるために職員組合員が日々汗を流しています。尼崎医療生協の活動は、こんなにすばらしく輝いています。

展示による活動紹介

- 展示品やポスターで日々の成果や記録を見て下さい。

記念講演



みやぎ県南医療生協から 被災地域の現状報告

講師：みやぎ県南医療生協
常務理事 児玉 芳江さん

震災被害の大きかった山元町の支援活動を、現在もなお支え続けています。支援にはいったコーディネーターと共に被災地を今も駆け回る日々、1年半を振り返り「思うこと」を語っていただきます。

生協病院だよ

NO.1

手術室
より



手術室では、外科・整形外科・産婦人科の手術をおこなっています

安心して手術を受けたいただくために

毎年手術の数が増え、医療の進歩とともに高度な手術も導入しています。私たちは、患者に安心して、安全に手術を受けていただけるよう、日々努めています。

みなさん「手術をする」と聞くだけで、不安になるのではないのでしょうか？患者や家族の不安や緊張を少しでも減らすことができるように、職員それぞれが、専門性を活かして手術前から関わるようにしています。

前日、病室訪問で説明 疑問や悩みも お聞きして

主に、全身麻酔・腰椎麻酔を受ける患者に対して、手術の前日に手術担当看護師が病室を訪問し、手術室での処置などを説明します。患者の疑問や悩みを聞き、安

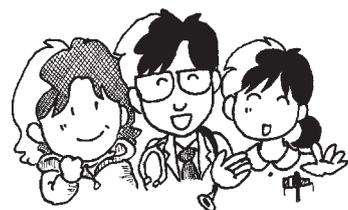
心して手術当日が迎えられるよう準備しています。

手術当日は、手術室の入口で、前日に訪問した看護師がお待ちしています。

リラックス できるよう BGMなども…

各手術室では、緊張して入室する患者が、少しでもリラックスできるように、BGMを流したり、手術ベットの固さ、室温も配慮して、環境を整えています。

手術後も、苦痛が少しでも軽減できるように、スタッフの円滑なチームワークでとりくんでいます。



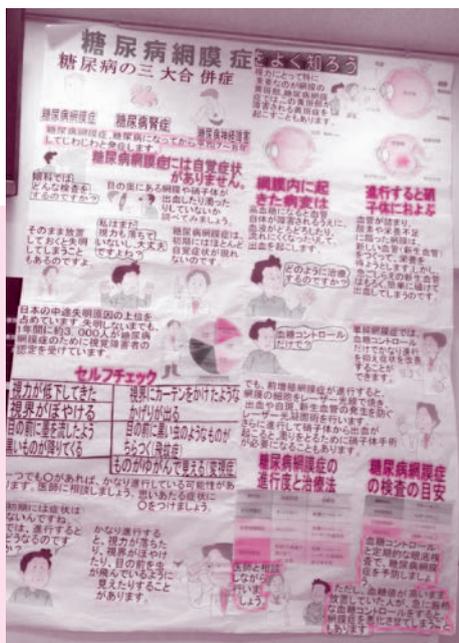
*** 内科外来よりちょっと耳よりの話 ***

4月より、外来内科の待合に、展示物を貼り出しています。患者の療養生活にプラスになるように、いろいろ工夫しています。

最近では、糖尿病神経障害の症状とか、糖尿病三大合併症のひとつ「糖尿病網膜症」にかかっていないか自分でチェックする方法などを特集しています。是非ご覧下さい。

待ち時間のあいだにすこしでも「あ〜そうなんだ」と、役に立つことができたらいいなと考えています。

ご要望等あれば、スタッフに声をお掛けください。





最初はほとんど話もしてくれなかった人が、少しずつ話してくれるようになり笑顔も出てくるようになると本当に嬉しい

笑顔で「ありがとう。また来週来てね」と言ってもらったら、私でも役に立ってるんだって、思えます。



私が入院したとき看護師さんは忙しそうなので、何か協力できたらいいなと思って



私が見守り ボランティアを している理由

私と話しているときだけでも、闘病のことを忘れて笑顔になってもらえたら...

父母を亡くして、もっとしてあげたかったという思いから、父母と重ねてこの活動をしています。



患者さんの笑顔が 何より嬉しい...

入院患者さんと一緒に、お話や簡単なゲーム・歌・散歩などをします。ピンクのエプロンが目印です。



ヘルプ HELP (見守り) ボランティア養成講座

受講無料

2012年12月8日(土)・15日(土) 9:00 ~ 13:00(全2回 合計8時間)

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
右記まで郵便または、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: 06-6436-1750
メール: hp-kangobu@amagasaki.coop



最近、アレルギーの子どもの数が増えています。子育てサークル「ロビットドラゴンクラブ」でも、半数以上の子どもが血液検査でアレルギーと言われたそうです。そこで、あおぞら生協クリニックの看護師・井上さんに来てもらって学習会をおこないました。その概略をお知らせします。

主治医と いっしょに治療

「アトピー」「アレルギー」と言っても、一人ひとりちが

います。血液検査を受けて、なにか見つければ、ぜひ受診してください。主治医と相談しながらいっしょに治療しましょう。症状が違えば治療も変わります。定期的に受診してください。

忍耐強く

アトピーをあっという間に治すことはできません。忍耐強く頑張りましょう。よくなっても手を抜かず、一時的に悪くなってもがっかりしないで。

自己流は失敗のもと。わからないことは、必ず主治医に相談してくださいね。

スキンケアが 大切

一番大切なのは毎日のスキンケア。汗をかいたり、よだれや食べ物で顔についたら、すぐ洗い流して軟膏を塗りましょう。お風呂上りには必ず軟膏を塗りましょう。特別な石鹸を買う必要はありません。

子どものアレルギーのはなし



あわ立てて、手で優しく洗い、よく洗い流してくださいね。

お母さんから 出された質問

Q 「アレルギー反応を起こすものを口に入れてしまったらどうしたらいいですか？」

A 呼吸に気をつけてください。強いアレルギー反応が出たら呼吸がおかしくなります。目の周りの皮膚の様子も見てくださいね。心配なときは受診を。

Q 「市販の入浴剤や日焼け防止クリームを使ってもいいですか？」

A 一人ひとり合う合わないがあるので、腕の内側の皮膚に少しつけて試してみてください。

不活化ポリオワクチンの接種が始まりました

定期予防接種3回+追加接種1回の、計4回接種します。

(現時点では、追加接種は有料です)

*生ワクチンを1回接種した人は、不活化ワクチン3回接種。生ワクチンを2度接種した人は、もう必要ありません。

*不活化ワクチンをすでに何回か接種している人は、合計4回になるよう接種してください。

*尼崎医療生協では、完全予約でポリオワクチンの接種を行っています。ワクチンの在庫がない時はやむなくお断りしています。ご了承下さい。

お問い合わせ等

あおぞら生協クリニック 06-6436-1724

ナニワ診療所

06-6411-3035

来たね! ナースの卵たち

看護学生の看護師体験

「赤ちゃんが生まれた瞬間：感動！」

「声かけ・チームワークが大切★」

今年の夏、尼崎医療生協病院で、看護学生の看護師体験を行いました。その感想を紹介しましょう。

「分娩に立ち会うのは、生まれて初めての経験だったので、すごく緊張してしまいました。でも、赤ちゃんが生まれた瞬間はとても感動して、お母さんのすごく幸せそうな表情も見ることができて、本当に貴重な体験になりました」(助産師コース・産婦人科病棟、看護専門学校2年生)。

「看護師や技師、医師の方

がいろいろなことを教えてくださって、本当に勉強になりました。胃カメラや血管造影、大腸カメラなどのどれにおいても、声かけやチームワークが大切だということを感じました」(スペシャリストコース・内視鏡室、看護専門学校2年生)

「処置を多く見学させていただき、教科書でしか見た事のなかった実際を見ることで、学びになりました」(基礎コース・急性期内科病棟、看護専門学校1年生)。

「基礎コース・急性期内科病棟、看護専門学校1年生)。

看護師体験概要

期間 8月1日～9月14日 / 内容 下記①～④から選択

- ①基礎コース▶病棟での基礎的な看護体験
- ②助産師コース▶産婦人科病棟での助産師業務体験
- ③スペシャリストコース▶緩和ケア病棟、手術室、内視鏡室、ICUなど
- ④地域医療コース▶診療所や訪問看護など、地域での看護体験です。



看護学生・看護学校入学予定者の方をご紹介します

奨学金制度内容

- ◆金額 月額4万円・6万円(選択制)
- ◆期間 看護学校に在学している期間
- ◆年齢 卒業時35歳未満の方
- ◆申請手続き 所定の申請書類を提出頂き面接を行います。詳細は個別にご案内します。

奨学生になったら…

1. 病院や診療所の実習に参加し、職員・患者様との交流を通じて地域医療の実践現場に触れることができます。
2. 定期的な奨学生交流会や学習会に参加し、将来共に働く仲間と交流を深めることができます。
3. 民医連加盟病院の奨学生が中心に取り組む、県や近畿でのイベントに参加出来ます。

※近畿地協看護学生ゼミナール、国家試験対策セミナーなど

尼崎医療生協病院・師長室
担当：二宮
電話：06-6436-1701

近畿地協看護学生ゼミナールの交流会に参加した奨学生の皆さん



尼崎医療生協には、看護学生のための「奨学金制度」があります。この制度は、卒業後に尼崎医療生協の病院・診療所などで地域住民と共によりよい看護をすすめたいと考える看護学生を対象にしています。

お知り合いの看護学生・看護入学予定者の方がおられましたら、ぜひ、ご連絡下さい。



職員レポート その⑦
私のやりがい
二で頑張る理由

民医連のいいなと思うところ

差額室料をとらない病院

尼崎医療生協病院・薬剤科
清水 友香理さん
(薬剤師・副主任)

私がこの病院の見学に来た際にいいなと思ったのは、個室の差額室料を徴収して

ない点です。以前勤めていた病院では、個室の差額室料をかなり徴収していました。個室の患者様には失礼の無いように、笑顔で振る舞うというように、特に注意を払って接するよう、医師、看護師、薬剤師などの医療スタッフが対応していました。病状が厳しくて

も、差額室料を払わないと個室には変更できないため、家族の付き添いも十分に出来ず、他の患者様に気を遣って入院となることがありました。大部屋ではなく、個室での入院が本当に必要なと考えられる方に対して、お金が理由で必要な療養環境を提供することが出来ないことは、医療者として残念な気持ちがありました。

全個室の緩和ケア病棟

民医連は無差別平等の理念から、個室の差額室料を徴収しないという方針を確立し実践しています。そのため、尼崎医療生協病院でも個室の差額室料を徴収せず、緩和ケア病棟と産婦人科病棟では、全個室となっています。緩和

ケア病棟では、癌の末期の患者様が個室で過ごし、家族が付き添うことも自由にでき、その人らしい最期を過ごすことができるようになっていきます。たとえば、病棟担当の薬剤師として入院日に初めてお部屋にうかがうと、緩和ケア病棟に入院された患者様やご家族は、綺麗でありがたいと話され、笑顔を見せられま

す。入院中の様子を見ていても、お金の有無に関わらず、個室で個人のプライベートが尊重され、日々を過ごしている様子を見てみると、民医連の無差別平等の理念から個室の差額室料を徴収しないという方針は素晴らしいと感じています。この方針を継続していくために、少しでも薬剤師としての他の部分で病院の経営にも貢献していきたいと

思っています。

緩和ケア病棟※
各種のがん（悪性疾患）で、手術などの積極的な治療により治癒（＝完全に直ることを目指すことが困難になった患者様とご家族を対象とし、身体的な痛みだけでなく、患者様とご家族の抱える様々な苦しみをできる限り和らげることを目的にしています。



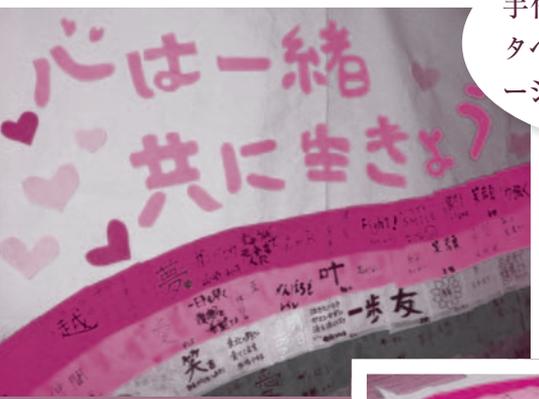
同僚の薬剤師と。（中央が清水さん）



2012年度情勢学習会
「生活保護バッシング
と利用者の実態」。
68名が参加しました



常光寺支部の
訪問行動

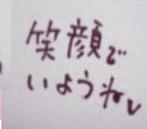
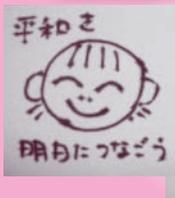


手作りのアプリケで、
タペストリーにメッセ
ージを入れた事業所も



タペストリーを完成さ
せていく企画委員さん

いろんなメッ
セージがよせ
られました



病院医師との懇談会 忙しい 医師労働の実態 に参加者びっくり

9月29日、尼崎医療生協
理事・院所利用委員と内科
部長の東医師との懇談会を
行いました。



東医師は最初に、自分が
肺炎にかかって祝日に受診
したとき、待ち時間がそれ
なりにあったことに触れ、
あらためて患者として「当
直医は忙しそうだな」と感
じた経験から話を始めまし
た。

「当直医というのは、法
的には入院患者の急変対応
で待機するために病院にい
るのです」という話に、参
加者は「へええ、知らな
かった」。そのため、当直

医はほとんど業務がないは
ずなので、当直は法解釈で
は労働とみなされず、日
勤↓当直↓日勤↓残業…
と、労働基準法違反の連続
勤務32時間以上をすること
になってしまつとか。でも
実際には、夜間救急外来患
者にも、入院患者にも対応
し、当直医はほとんど眠れ
ないこともあり、きびし
い勤務状況であることを
聞いて、参加者はびっく
り。「先生が働く条件をよ



くするよう運動しなあかん
な」との声が出されまし
た。



尼崎阪神土建まつりで健康チェック。



人気の医療生協ヨガ。秋の講座から昼の部を二つのコースに分けたので、ゆったりスペースがとれるようになりました

9月15日、「原発をなくす尼崎の会」が結成しました。



伊丹で健康チェック教室



関西でアスベスト問題に取り組んでいる団体が、みんな勝利しようとして一室に会しました(大阪)

虹のアルバム



東尼崎診療所院所利用委員会でゴーヤを植え、緑のカーテンが大変好評でした。ゴーヤは少し小さめでしたがおいしくいただきました。

フリーマーケットにたくさんの物品が集まりました。

健康まつりの準備が着々と進められました



8月30日「梅ちゃん先生」に尼崎医療生協病院の医師が登場



虹の会、 介護

ヘルパー
ステーション
さくら



ミキサー食でも 楽しく食べる工夫

人が生活する中で大切な基礎と言え「衣食住」です。今回はその中で食に関してお話しします。

ここ何年間で食事の時に飲み込みが悪く固形物が食べられない方への訪問が増えて来ています。例えば、病状に合わせた食事作りでミキサー食があります。

一般的にミキサー食と言えどどのような物を想像しますか？皆さんが想像している通り調理した物をミキサーにかけている物です。味は調理した物と変わりはないのですが、ただ見た目が美味しそうではありません。

ヘルパーとして利用者の
気持ちを推し
はかる

食事をする時に味

付けも大切ですが季節感・色彩・盛り付け・香り・器で食事を楽しみます。しかし、ミキサー食の場合はどうでしょう？まず、見た目はイマイチ彩りは芽えない。日々の食事提供の中で見た目はイマイチだけ何か工夫は出来るはずで。

例えば同色の物をミキサーにかけて、違う物は別でミキサーにし器に盛る（色んな食材を一度にすると色が汚くなる為）：など、少しアレンジを加えて見た目に可愛らしさ・美しさを取り入れ、食べる事に楽しみを持ってもらう事が重要です。気分を変えてもらって、食欲に繋がるようになった例もあります。

それとは逆で「元気な時は普通に食事が出来ていたの



見た目も美味しいミキサー食

に、今はせんべいも食べられない」と欲求が抑えきれず食べなくなって体調を悪くすることもあります。私たちヘルパーは出来るだけその方の身体状態を把握して、ニーズに少しでも応えられるよう職員間で切磋琢磨しています。虹の会のヘルパーステーションで良かったと言われる事業所を目指し日々走り続けます。

(今中由美)

あまーち後援会でボランティアさん募集しています

私たち、あまーち後援会は、障がいのある人たちの事業所を運営するNPO法人あまーちを支援する任意の団体です。

私たちは、医療生協病院3Fのデイルームをお借りして毎週火・水・金曜日13:30~15:30 コーヒー等の販売をしています。入院されている方々やお見舞いの方々が立ち寄ってくださいています。

現在、4人のボランティアさんに入っていたいていますが、金曜日を手伝っていただける方が足りなくて探しています。

手伝っていただく時間は13:00~16:00までとなります。

関心をお持ちの方、ご協力いただける方のご連絡をお待ちしています。



TEL06-6439-0339

あまーち後援会/担当 中川



みんななカメラ目線です

大好評の
カルチャー教室
★
第5期生

「子育て応援広場」 始まりました！

今回5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。初回は「赤ちゃんマッサージュで対話しましょう」。

あかちゃんは、3ヶ月〜8ヶ月。おかあさんが、宝物のように大切にうにだっこして、集まりました。

今回は双子ちゃんもいて、「二人とも一緒に泣いちゃったらどうするの？」との質問に、「声



ごきげん

まだ、ハイハイできる子もいないけど、これから2ヶ月のあいだに、あかちゃんが、どんなに変わっていくか、楽しみです。お母さんたちにとって、ほっとできる場になればいいですね。



びっくりして泣いちゃった子も

の小さい方は、もう放っておくー」とお母さんが答えると、みんな「すごいー！」。

子育てサークル「子育て広場」

10月は、マジックにチャレンジ。マジックグループの組合員さんに講師に来てもらいました。グッズも出作りで、さっそくサークルのお母さんもみんなの前で実演してみました（写真）。



インフルエンザ予防接種のお知らせ

集中接種日

東尼崎診療所

11月10日(土) 17日(土) 24日(土)
12月3日(土) 午後1時～3時半

ナニワ診療所

11月25日(日) 午前9時～12時(日曜健診を同時に行います)
※他の診療所も設ける場合がありますのでお問い合わせください。

お電話でご予約ください

診療時間内はどこの病院、診療所でも接種が可能です。お電話ください。
(接種の時間を決めている診療所もありますので、くわしくはお問い合わせください。)

費用

65歳以上の尼崎市市民 ▶ 1000円
組合員 / 65歳未満 ▶ 2100円 13歳未満 ▶ 2回接種法2回で4200円
非組合員 / 65歳未満 ▶ 4000円 13歳未満 ▶ 2回接種法・1回目4000円・2回目2500円

お問い合わせ、ご予約は

- 尼崎医療生協病院 06-6436-1701 (代表)
- あおぞら生協クリニック 06-6436-1724
- 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 06-6436-0325



頑張る 高齢者

vol.06

大庄北支部

林りささん(93歳)

張りのある生活、欠かさぬ健康診断

**1919年
1月9日生まれ**

『行く行く行く』生まれで覚えやすいでしょう」と話してくれた林りささん。

1919年1月9日、4人兄弟の一番上として滋賀県に生まれました。今は、他の3人はすでに故人で、「私は耳が遠いから、それで長生きするんですよ」と笑って話します。

家は小作農をしていて貧しく、小学校を出てすぐに醤油屋に奉公に出ました。その後、近くの繊維企業に就職、そこで初めてきちんと給料がもらえ、嬉しかったそうです。

戦火が強まる1943年にご主人と結婚、男の子2人と女の子1人を授かりました。ご主人は京都で鍋を作る仕事をしていますが、戦争で続けられなくなり、転職。しかし、仕事中大げがをし

てしまい、病院ではあと数日の命と言われました。それでも、りささんと家族の懸命な看護もあって、なんとか一命を取り留めました。

健康チェックが 医療生協との出会い

医療生協への加入は、近所で行われた健康チェックに参加したのがきっかけ。いまは一人暮らしになりましたが、

まわりに医療生協の仲間が大勢いて、大庄北支部パンダ班で活動しています。「難しい難しい」と言いながら数独(9×9の正方形の枠内に1〜9までの数字を入れるパズル)にもチャレンジします。「にじと健康」の配付活動にも参加しています。

散歩、料理で 毎日健康

毎日午後は長時間かけて、

市内のスーパーや薬局に手押し車を押して散歩をしながら買い物に行くのが日課。目玉商品の売り出しがある場合などは朝から出かけるそうです。今年の暑い夏の炎天下のもとでも毎日通いました。

血圧が少し高いくらいで、これといった病気もなく元気に過ごしています。年に一回の健康診断も欠かしておらず、胃カメラや腹部エコーなどの検査も受けています。

食事はもちろん、すべて自炊。西宮に住んでいる娘さんから、時々新しいレシピも習いながら、食事作りでも日々の生活に張りを作っています。

「本当にまわりに気を使ってくれる林さんには、まだまだ活躍してほしい」とパンダ班の班長、東さんは期待を持って話します。(取材/山口寛)

冬の医療生協ヨガ

風邪の季節に備える

うーん
イタキもち
いい〜♡



- 定員 20人 ※①~③それぞれ
- 場所 いずれも組合員ひろば1
- 料金 10回とおして5,000円
- コース
 - ①昼間コース 10:00 ~ 11:00
 - ②昼間コース 11:10 ~ 12:10
12月6日、13日、20日
1月10日、17日、24日、31日
2月7日、14日、21日
(いずれも木曜日) ※①か②どちらかの時間帯をお選び下さい
 - ③夜間コース 18:00 ~ 19:00
12月7日、14日、21日
1月11日、18日、25日
2月1日、8日、15日、22日
(いずれも金曜日)

大掃除や忘年会、お正月準備等々、楽しくも疲れやすい冬。冷えて血流が悪いうえ、寒さのため自ら余分な力を入れてしまうので、身体はカチカチの悪循環。身体の部分を細かくほぐして緩めます。



ママとこどもの

パパもどうぞ

クリスマスコンサート



おかあさんに
ゆる〜り癒しのひととき
子どもたちに
楽しいクリスマスを

- とき 12月14日(金)
10:00 ~ 11:30頃
- ところ 組合員ひろば①②
- 対象 小学校へ行く前の子どもさん親子
- 参加費 500円
- 定員 30組



●プロフィール●

優作

兵庫県明石市出身。03年~アカペラグループ「PYRON」のテナー、07~09年アコースティックユニット「Rough」のキーボード&ボーカルとしてプロ活動。現在はピアノ、ギターの弾き語りのスタイルでライブ活動中。



● 祈りを込めてタペストリー作りに参加できて、東日本に寄せる思いがわずかでも表わたしたのはうれしいことでした。世話して下さる方々のおかげです。

杭瀬支部／山村綾子

● 初めてFAXしました。いつも楽しく読んでます。もう少しページが増えないでしょうか？あつという間に読み終えてしまいます。キビシイでしょうか？

富松支部／畑中真由子

【お返事】今号より紙面をA4版に大きくしました。字数はそれほど増えていないかもしれませんが、より充実した紙面をと機関紙委員会一同頑

張っております。またご意見を聞かせてください。

● 先日、ある方から医療生協緩和ケア科が開設されていることを知りました。そのご主人が食道がんにて80才台で他界されましたが、最期看取ってもらった場所が生協の緩和ケアだったそうです。よくして頂いたことです。印象に残った記事は「がんを生きる人とささえる人」です。

潮支部／細田節子

● お料理レシピはいつも楽しみにです。だいぶ前に生協病院で検査を受けました。その時看護師さん達のときばきとした、そしてやさしさを覚えています。武庫川を渡れば生協病院。毎日健康で頑張っていますが、生協病院はいつも私の大きな支えになっています。残暑厳しい日が続いております。スタッフの皆さまお体お大

事にがんばってください。

西宮市／石田悠紀子

● 一年ごとに猛暑がこたえるのを実感いたします。今日、彼岸花のつぼみが出たのを見つけました。きつちりと秋のお彼岸に合わせての「生命力」に元気をもらって「まちがいがいさがし」に挑戦しました。

武庫之荘支部／清水薫子

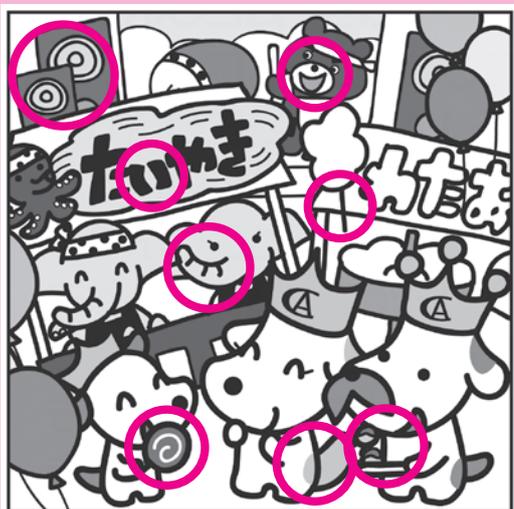
● 職員レポートの「私のやりがい」ここで頑張る理由」の記事を読んで尼崎医療生協病院のすばらしさを実感しました。医療の中には豊かな心ありですね。

西宮市／山内美子

お詫言ひ

前号のこの欄で、「立花支部 米明子様」の声を、誤って「大庄北支部 石橋恵子様」のものとしてご紹介いたしました。訂正いたしますとともに、関係者のみなさまにご迷惑をおかけしましたことを深くお詫言ひ申し上げます。

No.241 / 9・10月号の正解



当選者(敬称略)・・・●東園田支部／橋村 初子●西園田支部／小橋加寿子●西園田支部／松本 通代●潮支部／細田 節子●大庄東支部／大山 秋夫●南武西支部／月岡 正次●塚口支部／梅本 美咲子●塚口支部／武田 和香●西宮市／山内美子●西宮市／渡辺 愛

尼崎医療生協組合員のための顧問弁護士による

予約制 無料法律相談

例えば...

- おじいちゃんが認知症で預金が下ろせない!
- そろそろ遺言を書いておきたい
- おばあちゃんが亡くなったけどこの後どうすればいいの?
- 交通事故にあったんだけど、後の手続きは?
- その他、離婚・借金問題など

身近な法律問題に弁護士がお答えします!

場所 尼崎医療生協事務局会議室

日時 毎月第2木曜日 午後1時30分から(1単位30分)

※ご予約、お問い合わせはお近くの職員まで。
お急ぎの場合は別途法律事務所での相談も可能です。

兵庫県弁護士会所属 阪神合同法律事務所 代表弁護士 川西 謙

★なすの味噌炒め

尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子

3人分※野菜は季節のものならなんでも
1人分 カロリー▶186kcal 塩分量▶1.5g

きせつの野菜【秋なす】でこどもと一緒に!!

- 材 料**
- ・豚ミンチ…100g ・玉葱…1/4個 ・なす…2個
 - ・ズッキーニ (ピーマン) …小1本 ・ゴマ油…小さじ1
 - ・合わせ調味料 (砂糖、みりん、醤油、味噌 …それぞれ大さじ1 ・トマトケチャップ…少々)
(小さいお子さんも食べられるようケチャップを隠し味に使いました。)

- 作り方**
- 1.野菜は小さい目の乱切りにする
 - 2.鍋にゴマ油を熱し玉葱、ズッキーニをいれて炒め、次にミンチを炒める。
ミンチの色が変わったら、ナスの順に入れ炒める
 - 3.2に出汁 (又は水) 大さじ2を振り入れ、火が通るまで蓋をして2～3分煮てから、合わせ調味料を回し入れ一煮立ちさせ火を止める。

ワンポイント 味噌は溶けにくいので他の調味料と混ぜ合わせて準備しておく。



まちがいさがし 解答・通信用紙

No.242 / 10・11月号



【通信らん】

印象に残った記事、医療生協の良い点、改善点などをお書きください。

メ切11/25



左の「解答・通信用紙」の絵と違うところ8つを○でかこみ、「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。

※まちがいさがし解答・通信用紙にご記入の個人情報 は組合員活動のみに使用します。「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、その旨ご記入ください。

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘11の12の1
尼崎医療生協 機関紙委員会
FAX / 06-4962-4921

あて先

大腸がん検診を受けましょう!

大腸がん検診
キャンペーン

2012年 2013年
11月▶2/22

期間中は「自己負担なし」
で受けられます!

※2012年4月以降、
まだ受けていない方のみ

会社の健診を受けた
尼崎市の健診を受けた
近隣の開業医で受けた

けれども…

大腸がん検診は
受けていない
組合員さん

後期高齢の加療中で健診が受けられなかった組合員さん

この機会にぜひ受けてください!

「大腸がん検診」の申し込み方法

対象となる方…尼崎医療生協の組合員、および組合員と同一世帯にあるご家庭の方



- ①最寄りの事業所、またはご近所の支部役員へお申込み下さい
- ②手渡し、郵送で大腸がんセットが届きます
- ③受診票に必要事項を記入し、説明書に沿って便を採取
- ④最寄りの事業所、ご近所の支部役員、または、ポストへ
※大腸がん検診のクーポンをお持ちの方は、クーポンもオレンジ封筒に同封してください。
- ⑤大腸がん検診の結果はご自宅へ郵送させていただきます

1 オレンジ封筒 / 2 受診票兼成績表 / 3 採便容器 (2本) / 4 個人情報保護シール / 5 記入例

組合員健診と一緒に大腸がん検診キャンペーンも広めましょう!

※組合員健診でも「自己負担なし」で大腸がん検診を受診いただけます。

お問い合わせは…組合員活動部 **06-4962-4920** まで

尼崎医療生活協同組合【2012年9/30現在】

●組合員 / 50,561人 ●出資金 / 18億5,288万円 ●1人平均出資金 / 36,647円
●支部 / 31 ●班 / 107 ●サークル / 33 ●グループ / 13

発行責任者: 福島 哲 / 35,400部発行 / 部内資料・奇数月発行

この「にじと健康」は1,550人の組合員ボランティアによって手配りされています。転居時は住所変更をお願いします。