

一人は万人のために、万人は一人のために

2013
1/2月
No.243

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



▲3,200人以上の思いが綴られたタペストリーを被災地の医療生協に贈りました。

▶届けられたタペストリーと宮城県山元町のみなさん



みなさんの思い
被災地へ...

も息長く支援を続けていきましよう。
この支援活動に参加した多くの職員、組合員の経験は、私たちの尼崎の地でのまちづくり、助け合い活動にも活かされていくのではないかなと思っています。昨年、震災支援活動をまとめた本のタイトルにもなった「被災地をつなぐ『協同のちから』『いのちの平等』をつらぬく尼崎医療生協の挑戦」を、今年もさまざまな場面でつらぬいていきたいと思っています。

を迎えました。国からの有効な支援策がない中で、住民の生活再建は遅々として進んでおらず、多くの方が今も不安な日々を過ごしております。
尼崎医療生協では震災直後の医療支援に続いて、宮城県にボランティアコーディネータを派遣して、地元医療生協の皆さんと連携しながら現在も生活支援、ボランティア活動を継続しています。その中で新たな医療生協の班も生まれてきています。少しでも被災地の人々の生活の支えと再建につながっていくように、これからも



尼崎医療生協
理事長 船越 正信

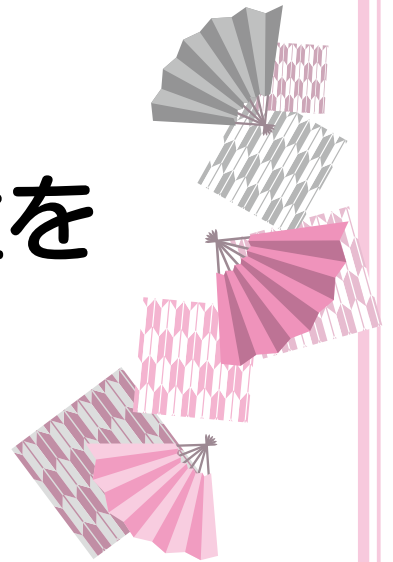
明けましておめでとうございます。東日本大震災から2回目の正月



新春座談会

医療生協の新たな可能性を広げる「助け合い」活動

2012年大きな広がりを見せた助け合いの会。一昨年スタートした「西宮ご近所さん」につづき、昨年は「ナニワご近所さん」が発足、その活動はナニワ地域を越えてさらに広がっています。活動に関わっている4人が集まって語り合いました。



出席者 (敬称略)

井筒 義照 / 理事・大庄北支部

景山 菊江 / 理事・ナニワ「ご近所さん」副代表

大汐 妙子 / 理事・西宮「ご近所さん」会計

福井 勇気人 / (司会) 職員・組合員活動部

● 福井：あけましておめでとうございませう。昨年、西宮で始められた助け合いの活動が尼崎で広がりを見せています。活動参加のきっかけは何だったのでしょうか？

それぞれの「きっかけ」から

● 大汐：一年半ほど前、医療生協の組合員さんから電話がありました。「西宮に助け合いの会を作ったので、協力してもらえないか」と。当時私は仕事をやめたばかりで「何かしなければ」と思っていた矢先で、二つ返事でOKしました。実際に、子どもの見守りとか、家事のお手伝いとかの活動に行くと、すごく感謝されてうれしくて、今では生きがいになっています。

● 福井：西宮の活動が評判となり、□□ミでナニワ地域の方から「西宮ご近所さん」に依頼がいったのですよね。「ここは現地で対応しなければ」とナニワ地域の支部の方に協力のお願がありました。

● 景山：仕事を辞めて1年が経ったころ、



景山 菊江

ナニワ地域で助け合いの会をつくるから、いっしょにやらないかと声がかかったんです。尼崎南部地域は高

齢者率が高く、独居や高齢者2人世帯もた

くさんあります。自分でもできるボランティア一筋でやってみようという気持ちになったのです。

助けを必要としている人が多くいると実感

● 井筒：大庄北支部はナニワ地域ではありませんが、「にじと健康」を配布する時に「ナニワご近所さん」のチラシを折り込みました。すると早速依頼があつたんです。これは他人事ではない。大庄北支部でも組織作りが必要だと思い、「ナニワご近所さん」入会申込書50枚もらいました。



大汐 妙子

「大汐：「西宮ご近所さん」では開設当初、依頼はほとんどなかったんです。「でも絶対に困っている人がいるはず」と思ってチラシを配りました。チラシに

は、「ゴミ出しや掃除、買物など、ちょっとしたお仕事の例を載せ、まずはご相談ください」と書きました。介護事業への訪問も行いました。するとケアマネジャーの方から、独居のおとしよりの食事作りや掃除の依頼があつて、そこからは順調に広がっていきました。制度の隙間にあつてヘルパーさんでは対応できないものも多くありました。今では月に40件以



上の依頼があります。

● **景山**：手伝ってほしいけど、何かお礼をしないといけないと考える方はけっこう多い。特にお年寄りはお金で高くつくこともあります。その点、「ご近所さん」は有償ボランティアですっきりしています。気を使わずに10分100円、1時間500円分の券を渡せば気軽にお願いできるから。

● **福井**：井筒さんの奥さんは、先日初めてボランティアに行かれたそうですね。

● **井筒**：買物と掃除をしたそうです。妻の顔が行く前と帰って来た時とまったく

違っていました。聞いてみると「すごく感謝されて私でも役に立った。気持ちのいい活動だった」と。「助けを必要とする人」と「ボランティアする人」と、活動を通して心地の良い関係が作れると感じました。これからの可能性のある活動だと思いますよ。

さらに広がりを感じ



井筒 義照

● **井筒**：支部では訪問活動をすすめています。地域からは信用があつて「医療生協から来ました」と言う人がとても多い。訪問活動からはその人の「思い」や「要求」を聞き出すのも早いです。そして、これらに応える適任者は誰かを探す。橋渡しをして新しいつながりをつくり、また広がるという無限の可能性を感じます。

● **大汐**：そうですね。西宮ではまだまだ医療生協が知られていないので、コソコソと訪問活動などを進め、確実に利用者を増やしてきました。

● **景山**：医療生協の認知度で言えば、ナニワ地域は有利です。ナニワ診療所は60年以上前に作られました。10円掛け保険の発祥など、支え合い、助け合う活動が昔からありま

す。ですが、「ナニワご近所さん」の訪問活動はまだ弱く、本当に今年の大きな課題だと思っています。

● **大汐**：先日、手入れされていない庭の力エデとバラを剪定してほしいという人がいて、植木に詳しいボランティアさんが訪問しました。すると、数年来色づくことがなかった力エデが燃えるように紅葉し、本当に大喜びされたそうです。

● **景山**：井筒さんも話していましたが、「助けを必要とする人」と「ボランティアする人」が大きな満足を得られる活動ですね。楽しく活動しなければボランティアとは言えません。どれだけの取り組みが繰り広げられていくのか、2013年は楽しみですね。

● **井筒**：大庄北支部の地域でも、助け合い活動の準備をしたいと考えています。西宮、ナニワの実践を学びながらやっていきたいですね。

● **大汐**：西宮での取り組みが、尼崎の各地で広がるのは本当に楽しみです。今後がんばって活動を広げていきたいですね。

● **福井**：総代会方針「安心と助け合いのまちづくり」をすすめる医療生協活動の実践が各地に広がっていくことを実感しました。今日はありがとうございました。



福井 勇気人

朝から雨でも、集まった、笑った、感動した 東日本大震災復興支援 健康まつりが盛大に



舞台では、3200人以上の思いが綴られた
タペストリーが、被災地の医療生協に贈呈
されました

10月28日、「東日本大震災復興支援・健康まつり」が尼崎市役所隣の橋公園でひらかれました。一週間前から、天気予報では、この日だけが傘マークという予報通りの雨の中、2000人を超える人々が会場に集いました。

**午後からは
日も差し
最高潮に**

午後からは雨も上がって晴れ間も出る天候に。ステージも模擬店もフリーマーケットも展示コーナーも、どこも参加者の熱気に包まれました。

ステージでは、太鼓やダンス、劇など、多彩なもおしのほか、招待したみや



途中から日差しも出て

ぎ県南医療生協のお二人へタペストリーの贈呈式を行いました。一人ひとりの思いが綴られたタペストリーが、参加者の大きな拍手の中で手渡されました。(表紙・写真)

タペストリーに 託された みんなの思い

復興支援をメインスローガンにして取り組んだ今回の健康まつり。被災地に送る「虹のタペストリー」にメッセージを書いてもらい、あわせて300円の

カンパをお願いしようと呼びかけたのが大きな特徴です。「まつり当日は参加できないが、タペストリーを作るのならば協力したい」という人が次々生まれ、最終的には3200人を超える人からの協力が寄せられました。

大盛況だった フリーマーケット

組合員さんから寄せられたフリーマーケットの品々は、2トントラック3台分にもなり、当日は26万円の売り上げがあつて、大盛況



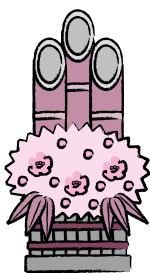
大盛況だったフリーマーケット



模擬店コーナーで

となりました。また、物産コーナーはじめ、それぞれの支部、事業所が出店した模擬店もほとんどが黒字となり、それらの収益は震災支援の活動へカンパされました。

このまつりの成功をしっかりと力にし、引き続き震災支援活動と活発な組合員活動の展開が期待されます。





サークル

ラビットドラゴンクラブ

11月は、管理栄養士に来てもらって、アレルギードでも安心、お野菜たっぷりの食事をつくって食べました。メニューは、冬野菜と豆乳のチャウダー（15ページ）『虹の健康レシピ』に掲載と、余ったおでんを使った炊き込みご飯。みんな笑顔でおかわり。「いつも少食なのに、みんなといっしょだといっぱい食べられたね」。



サークル

子育てひろば

老健施設・ひだまりの里との交流。もう4回目になりました。利用者さんたちと子どもたちも、かなりなれてきて、いっしょに折り紙をおったり、体操をして、みんな笑顔で楽しく、ゆったりすごしました。



きりんはうす 常設の子育て支援センター

子育て支援センター「きりんはうす」では、いちご薬局の薬剤師を講師に「薬の選び方、飲ませ方」の勉強会。「食後服用」と書かれていても、おなかいっぱい飲んでくれないことがあるので、食前に飲ませていいですよ」などの話に、みな「うん」。

カルチャー教室

子育て応援広場 好評開催中

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。写真は「赤ちゃんの歯みがきどーする?」。歯科衛生士さんの話を聞いた後、一人ひとりの子どもたちの口の中も見てもらいました。
お茶を飲みながらの交流コーナーでは「自分の時間である?」と素朴な疑問が出されて「気になって、お父さんに預けて出かけられない」というおかあさんたち。でも、「実家に泊まったときは、子どもを寝かせて夜遊びに行くこともあるよ」の声も。



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

患者さんの背景を考える

尼崎医療生協病院

三宅 麻由さん

(研修医)

出会は「高校生
一日医師体験」

私と民医連との出会いは高校生の一日医師体験です。その後医学部に入學し、医師体験に参加した縁で兵庫民医連の奨学生*となりました。せっかく入學したものの医学部の授業や実習は私にとって無味乾燥なものでした。大学での実習は患者さんを診るというより、病気を診ることに主眼がありました。しかし、民医連の奨学生の活動では、社会保障・平和・貧



患者さんと笑顔で話す三宅麻由医師

困・生存権・震災：など、大いベツドは空いていません。学では学べないことを学ぶ機会が多くありました。私が医師を目指した高校生の頃は、「患者さんの背景も考えられる医師」、苦しむ人を助けたい医師」というもの思い描いていました。もし民医連との関わりがなかったら、私は大学のときにその初心を忘れていたかもしれません。

お金がないと入院
できない現実を
目の当たりにして

医学部を卒業し研修医として働きだして2年目のある日、ある患者さんに付き添って大病院へ行く機会がありました。その患者さんは入院が必要なた状態でした。診察の最後にその大病院の医師が「入院するには差額ベッド代がかかります。ベッド代がかからない

どうしますか？」と言いました。私は衝撃でした。お金がないと入院できないと言われる患者さん、それから、そう言わないといけない医療者。どちらも辛い立場です。あらためて、いまの社会は医療は平等ではないということを実感するとともに、もし民医連で働いていなかったら私もその医師のように言わざるをえなかったかもしれないと思います、悲しくなりました。

頑張れるのは
初心を忘れず患者
さんとかかわれる
職場だから

働き出しているなあと感じることは、「患者さんの背景を考える」ということが民医連では当たり前になっていることです。病気というきっかけから、患者さんの背景にある生活環境、経済状態、家族、仕事などのさまざまな問題が浮き彫りになります。医師だけでは解決できないことばかりです。だからこそ一人の患者さんに対して多くのスタッフが関わり、その人らしく安心して暮らせる方法を患者さん・ご家族を含めみんなで考えることができます。

私がここで頑張れる理由。それは、民医連では、私が高校生の頃に医師を目指した初心を忘れることなく、患者さんと笑顔で関わる事ができるからだと思います。

兵庫民医連の奨学生*

尼崎医療生協は無差別平等の医療をつらぬく全日本民医連に加盟し、地域でその人らしく暮らし続けることを支える医師の養成に幅広くとりくんでいます。兵庫民医連の奨学金制度を利用する医学生は、学生時代に社会を知り考える機会があります。

生協病院だより

NO.2

臨床検査科 & 放射線科より



臨床検査科

♪ 親切で安全・正確・迅速な検査を目指して♪

臨床検査科では9名の臨床検査技師が、患者に安心して診療を受けていただける様に、チーム医療の一員として検査業務を行っています。

「検体検査室」では血液や尿、喀痰など患者のサンプルを測定・検査します。

顕微鏡検査など専門性が必要な検査も多々あり、より診断や治療に役立つよう日々技術の向上を目指しています。



放射線科

信頼・技術・貢献をモットーに日々の検査・業務を行っています。

放射線科で行われること

X線写真、CT、MRI、超音波検査（エコー）などの検査で、画像診断を行っています。

現在の医療は画像診断なくして成り立ちません。しっかりとした画像診断が医療の質を高める一つとなっています。

画像診断と治療を支えるスタッフ

放射線科は放射線科医、診療放射線技師、看護師とチームを組んで業務をします。

放射線科は各種画像検査において、患者の協力を得ながら、放射線被ばくをはじめとする安全性に十分注意を払って検査を行っています。

また、医師・看護師と



～音楽が流れます♪～



ともに検査や治療を受ける患者の身体的負担や精神的不安が少しでも軽減するよう努めています。



間接照明でリラックス



そばに付き添います



第5回 緩和ケア講座『がんを生きる人と
ささえる人』2012年10月20日(土)

一人ひとりの『物語』を大切にして

尼崎医療生協病院に緩和ケア科が開設されて以来、毎年、緩和ケア講座を開いてきました。今年は、五年の節目にあたり、支えてくださった方々への感謝も込めて、大きな規模での講演会を開催しました。



講演会では、緩和ケア科五周年を振り返るスライドを上映。緩和ケア科医長より五周年のあらましを話した後、当院緩和ケアで看取りを経験した家族二名が、その時の様子や気持ちを話しました。会場はじつと聞き入り、ハンカチで目を押さえている方もありました。

記念講演は、「受け手と担い手の共同行為―両者で創るケア」。講師の石垣靖子先生（北海道医療大学客員教授）は、長年緩和ケアにたずさわってきた人です。「心にしみるお話だった」「これからの生き方の参考になった」「どのような最期を迎えたいか、話せる環境を作っていくことが大切だと思った」という感想が出され、「がんだけでなく、終末期全てに対して、ご本人・ご家族との充分な話し合い、お一人おひとりを持つておられる『物語』を大切にしていきたい」と実感した」と「ケアの担い手」からの感想もありました。九十分という長い時間でしたが、参加者は熱心に耳を傾けていました。

最後に石垣先生から、「緩和ケア病棟と同じようなケアがどの病棟でもなされるよう発信することは、緩和医療に携わる人の義務です」とのエールがあり、「緩和ケアを知る人はまだまだ一部、これからも認知度を上げる活動をお願いしたい」との参加者アンケートの言葉に、関係職員は、第六回に向け気持ちを新たにしています。（緩和ケア事務局 高間祥子）



ステージでは多彩なだしものが

模擬店36店舗が並びました



り



子どもコーナーで、歯科医に虫歯菌を見せてもらってびっくり



みやぎ県南医療生協 常務理事の児玉芳江さんによる記念講演

員交流会

熱心に聞き入る参加者



11月の健康づくり
委員会の新しいエプ
ロンができました。



震災救援活動のパ
ネルに見入る人たち



11月16日(金)
官邸前「原発なくせ」
の行動に、5名が
参加しました。



雨の中、準備の
ために朝早くから要員
のみなさんに集まって
いただきました



健康まつ

大庄西支部が「配
付協力者交流会」



潮支部が
健康チェック



虹のアルバム

韓国視察団の
方も参加、あい
さつをされました



組 合

「ふる里文化祭」
職員による阿波踊
りとお囃子



組合員交流会の
翌日、日韓医療生
協懇親会をおこな
いました。





東尼崎診療所

東尼崎診療所は、杭瀬市場と杭瀬団地にはさまれるように位置し、谷川所長より小川所長に交代して3年



目を迎えようとしています。

市場ではシャッターが閉まったままの店が、団地では階段の昇り降りがつらくなった高齢者の方々が増えてきています。

そのような地域のようすを反映して、往診件数が増えています。また、通院が困難になった方だけでなく近隣の病院からは「ターミナルケア」*の患者様も紹介していただいています。2年前に比べると現在は、在宅患者様が2倍近くに

なってきました。診療所開設時から利用される方も多く、先日の誕生日を迎えられた、デ



イサービスを利用されているN様に診療所スタッフ全員でささやかなお祝い会を催しました。所長より表彰場をお渡しし、私たち職員も元氣と感動をいただきました。(写真)

これからも地域の利用者・組合員のみなさまの思いにできるだけ寄り添える診療所を目指していきたいと考えています。

(看護師長 大岩陽子)

ターミナルケア*

終末期医療および看護に関し、末期がん患者などに対して延命を目的にするのではなく、身体的・精神的苦痛を軽減することによって人生の質(QOL)を向上することに主眼を置いている。

看護学生、看護師学校入学予定者のみなさまへ

～病院見学・奨学金 説明会のご案内～

尼崎医療生協病院

尼崎医療生協病院で、病院見学・奨学金説明会を開催します！開催日時は、下記の通りです。

- ◆ 2013年**1月26日(土)**10時30分～
- ◆ 2013年**2月9日(土)**10時30分～
- ◆ 2013年**3月2日(土)**10時30分～



奨学金制度がよくわからない、どんな病院がよく知らない…という看護学生のみなさま、一度病院を見に来ませんか？参加ご希望の方は、お問い合わせください。

お問い合わせ：**06-6436-1701** (代表) 師長室：高橋

頑張る 高齢者

vol.07

大庄西支部

木原チサコさん
(89歳)



本田診療所とともに歩んできた人生

木原さんは本田診療所ができた時からの医療生協組合員です。

生まれは広島ですが、お父さんが船乗りをしていたので子どもの頃に尼崎に転居。近所に本田診療所が建ったことが、木原さんにとって、運命的な医療生協との出会いになりました。「医療生協の医師は親切で、親身に相談にのってくれ、診療所がない暮らしは想像できない」と語る木原さん。家族ぐるみで診療所を利用してきました。

若い頃はずっと百貨店に勤めていましたが、25年ほど前に定年退職。その後、本田診療所にパートで掃除の仕事につき、その頃から医療生協の活動に活発に参加するようになりました。

**たくさんの組合員
といっしょに**

木原さんは「にじと健康」

の配付はもちろん、さまざまな班活動に加わり、各地の山登りやハイキングなどによく出かけました。また、同じ頃にグランドゴルフもはじめ、つい最近まで、毎日のように参加

するなど、積極的に体を動かす活動を続けてきました。原水禁大会などの集会に尼崎医療生協を代表して参加したこともあり。いま、医療生協で中心的な活動をしている組合員さんの中に「木原さんからいろいろ教えてもらった」という人は数多くいます。

**娘さんと2人
仲よく**

戸外での活動だけでなく、家で指先を使った小物作りにも精が出ます。タンスの上には布を張り合わせた、かわい



い飾り物が、ところせましく並べられていました(写真)。

ご主人はすでに亡くなり、息子さんも独立して、今は娘さんと二人暮らしです。娘さんは「母は本当によく頑張ってきた。これからも好きなおとをやってほしい」とメッセージを送っていました。

(取材 山口寛)



認知症対応型
デイサービス
「和み」なご

「認知症になっても家で暮らしたい」「最後まで何とか家で介護をして行きたい」という方が増えています。誰もが思う「最後まで在宅で」の介護。その思いに答えるために私たちは何ができるのか？どのように支援をすれば良いか？介護の現場では日々試行錯誤を繰り返しています。今回は、あまの里に「来て良かった・また来たい」と思ってもらえるデイサービスを目指した取り組みを紹介したいと思います。

家庭的、温かみのある雰囲気

認知症対応型デイサービスは少数数の個別対応が可能なデイサービスです。ある日、利用者が来てすぐに「そろそろ帰ります」と出口へ行ってしまいました。その方にとってデイサービスは見知らぬ場

「ここに居たいと思える場所」



ソファでくつろがれたり…

ボード、炊飯器などを部屋に取り入れました。体操やレクレーションをしている間には、ご飯の炊ける良いにおいがあります。思わず「おなかすいたね」なんて言いあいます。

ゆっくりソファでくつろいで

所で、落ち着ける空間ではなかったのです。職員で会議を重ね、認知症対応型デイサービスの名称を「和み」とし、「ここに居たい」と思える、まさに「和める」場所づくりを目指しました。まず過ごす部屋を家庭的に、温かみのある雰囲気へ実際に利用者様のお宅を訪問し、ヒントを得て、ソファや観葉植物、カッ

月々の行事を見直し、利用者一人ひとりを大事にしたい思いで毎月その方だけの誕生日会を開催し、手作りケーキでお祝いしています。その他にもクッキングや外出など少数人数をいかけた行事を取り入れました。以前すぐ帰ろうとされていた方も今はゆっくりソファでくつろいでいます。

落ち着いて過ごせる場所は

人によってそれぞれですが、いつまでも「ここに居たい」と思ってもらえるデイサービスを今後も目指したいと思います。この活動をまとめたものをあまの里活動交流会で報告し、優秀賞をいただきました。

(デイサービスあまの里

介護職員 雲井玲子)

活動交流会でめぐと優秀賞に



1月17日より受付開始!!

春の医療生協ヨ一ガ

春へ向かう身体のために、春からよく動く身体作り

新しい環境に向け、準備を始める人も多いでしょう。身体も準備期間です。骨盤を調整し、春へ向かう身体に変化させましょう。

子連れdeヨ一ガ

子育てで忙しいママ・パパも、たまには自分の体のメンテナンスしませんか?。

- 定員：10人 (大人)
- 料金：5回とおして2,500円

④コースA 10:00～11:00

3月5日、19日、26日、4月2日、9日

⑤コースB 10:00～11:00

4月16日、23日
5月7日、21日、28日
(いずれも火曜日)

※対象：3歳未満の子どもとママ・パパ
※A・B両方のコースの受講も可



- 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

3月7日、14日、21日、28日、4月11日、18日、25日、5月9日、16日、23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

3月1日、8日、22日、29日、4月12日、19日、26日、5月10日、24日、31日

(いずれも金曜日)



ヒョン チュスン
玄 珠順 先生

今年もやります 第2回

春をよぶ*子ども豆まき

楽しくあそんで、元気に豆まき。鬼も登場します★
巻き寿司もつくって、みんなで食べましょう。

(赤ちゃん用のおかゆなども用意しますので、安心してご参加下さい)

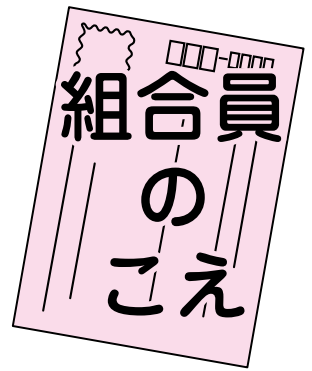
- とき 2月19日(火)10:00～11:30頃
- ところ 組合員ひろば①②
- 対象 3歳未満の子どもさん親子
- 参加費 500円
- 定員 30組



みんな楽しく
手巻き寿司も
食べましょう!



※申し込み先、問い合わせ：組合員活動部 TEL：06-4962-4920 (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。



● 10月24日未明、生協病院で母が亡くなりました。葬儀の準備に追われる中、弟がしみじみといいました。「専門がどうこう、技術的なことがどうこうと言っているとは自分には解らないけど、とにかく最後まで気持ちの悪い病院だった」と。実際、上山先生は亡くなった日を含め毎朝、病室を覗いて下さいましたし、井上先生は、最後の方は殆ど寝てらっしゃらないのじゃないかと思うほど手を尽くしてくださいました。入院中、口腔ケアに生協歯科からも来て頂きましたし、看護師さんたちが母の亡くなった時の苦しげな表情

を、化粧で安らかな顔に変えて下さいました。そして病院から出る時も心を込めて送って下さいました。本当に有り難うございました。

伊丹市 川村 雅之

● 潮江在宅支援センターに「地域ボランティアセンター」が新設される事は朗報だと思えます。高齢者になって特に一人暮らし等されている方等は、助かると思います。

潮支部 匿名希望

● 私が尼崎医療生協にお世話になったのは園田に住んでいたずいぶん昔（1973年加入）で約40年間（中略）。のちに宝塚市に転居して遠くなったので脱退も考えましたが、定年後に夫と半日人間ドックを受診するようにになりました。（中略）夫がすい臓がんを患い、緩和ケア病棟を利用さ

せていただくことになり、本当にありがたかったです。脱退せずによかったと思っています。

宝塚市 石倉 祐美

● 「にじと健康」がリニューアルされ、とても見やすくなったと思います。新連載も始まり、次回も楽しみにしています。

水堂・立花支部 中島 久美子

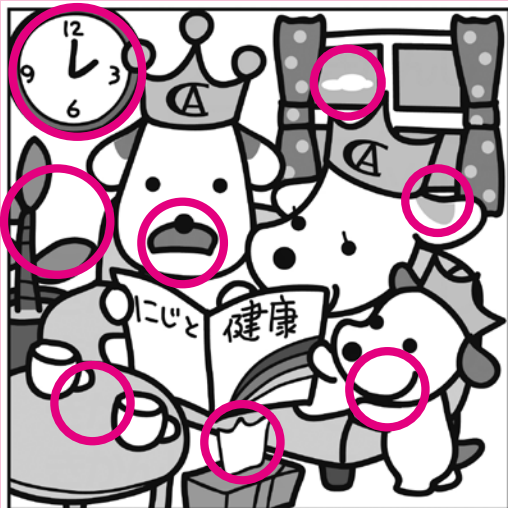
● 初めて「にじと健康」をいただきました。皆さんのボランティアで届いているらしくて、ありがたいと思いました。

西園田支部 馬場 トエ子

● 「ひとみ、かがやけ」の子育て応援広場に興味があります。子どもが生まれてから、そういった場に参加した事がなく、双子の赤ちゃんのお話も（もし生まれた時の）参考になりました。

南武西支部 山村 登茂子

No.242 / 11・12月号の正解



当選者(敬称略)・・・西園田支部/馬場 トエ子 ● 西園田支部/速水 美恵 ● 常光寺支部/藤村 由子 ● 杭瀬支部/万野 喬子 ● 長洲支部/大倉和子 ● 本庁支部/藤島 まさ ● 南武庫支部/矢野 勝 ● 水堂・立花支部/中島 久美子 ● 稲葉支部/森村 幸子 ● 西宮市/柴田 美智代

山田洋次 監督50周年記念作品

東京家族



おかしくて、かなしい。これは、あなたの物語です。

2013年1月19日(土)
全国ロードショー

(上演映画館) MOVIXココエあまがさき 塚口サンサン劇場
TOHOシネマズ西宮OS TOHOシネマズ伊丹 他

医療福祉生協全国共通特別鑑賞券(900円で販売します)をご希望の方は、最寄りの支部、事業所まで(一般前売券1,300円、当日券1,800円)

★冬野菜と豆乳のチャウダー

尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子

材料：2人分／1人分 カロリー▶180kcal 塩分量▶0.8g

「ふだん玉葱や人参など同じような野菜ばかり使っている所以他の野菜を使った料理も知りたい」「卵や牛乳・じゃがいものアレルギーがある子どもがいるので毎日のメニューに困っている」など、小さいお子さんをお持ちのおかあさんから希望が出されています。でもこのおかあさんに限らず、みんな一年中同じ食材を使ってるかもしれません。そこで、今が旬の野菜をたっぷり使って「豆乳のチャウダー」を作ってみました。寒いこの季節にあつあつを食べると身体も暖まって風邪の予防にもなりますよ。



- 材 料** ・ベーコン…1枚・アサリの水煮缶…小1缶（煮汁も使う）・白葱…1/2本・人参…1/6本・里芋…卵大2個
 ・カブ…中1個・キャベツ…1枚・ブロッコリー…少々・水…約150cc・塩胡椒…少々・豆乳…200cc

- 作り方** 1. 里芋、カブは皮をむき、1cm角くらいに切る。ベーコン、白葱、キャベツは荒いみじん切り、人参は少し細かいみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けて下ゆでしておく。
 2. アサリは身と煮汁に分けておく
 3. 鍋にベーコンを入れ中火で炒め、油が出てきたらブロッコリー以外の1の野菜を入れて軽く炒める。
 4. 3にあさりの煮汁と水を加え、里芋がつぶれるくらい柔らかくなるまで弱火で煮る。
 5. 塩胡椒で味を調え、あさりとブロッコリーを加え、豆乳を入れて一煮立ちさせて器に注ぐ。



ワンポイント 乳製品が使える方は、豆乳を牛乳に換えたり、チーズを使うのも良いでしょう。

まちがいさがし 解答・通信用紙

No.243 / 1・2月号

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、改善点などをお書きください。

メ切1/25



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。

あて先

〒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

大腸がんキャンペーン開催中! 2012年 2013年 11月▶2/22

尼崎医療生協組合員なら「自己負担なし」 で大腸がん検診(検便)が受けられます



お届けする「検査キット」

- ①オレンジ封筒
- ②受診票券成績表
- ③再便容器(2本)
- ④個人情報保護シール
- ⑤記入例

- ★2012年4月以降、まだ受診されていない方に限ります。
- ★おおむね40歳以上の方を対象としています。
- ★健康診断をまだ受けておられない方は、ぜひこの機にあわせて受診しましょう。

3月末
までに

健診から始まる健康づくり

みんなで組合員健診を受けましょう

	対象者	料金(税込)	健診内容
(基本セット) 組合員健診	40歳～74歳 特定健診受診券お持ちの方 75歳以上 後期高齢者健診対象者 (受診券はありません<不要>)	自己負担なし (受診券に自己負担 額の表示があつて もいたしません)	◎質問票 ◎身長・体重・BMI・腹囲測定 ◎身体検査 ◎血圧測定 ◎尿検査 ◎血圧検査
	上記対象者以外	5,000円	+ 組合員健診追加項目

▶オプション検査の追加で、より
詳しい健康診断が可能です。

組合員だけの追加項目 自己負担はありません

- 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)

追加オプション▶①胸部レントゲン②胃レントゲン③腹部エコー④胃内視鏡⑤骨塩定量⑥前立腺(PSA)

※②④については実施できない事業所があります。

▶日曜組合員健診の予定

尼崎医療生協では、平日の受診が困難な方も対象に「日曜組合員健診」を実施しています。ぜひご利用ください。(予約が必要です)

	2013年日曜健診日(3月まで)	お申込み・お問合せ
戸ノ内診療所	3月10日	06-6499-5962
潮江診療所	3月10日	06-6499-4213
本田診療所	3月10日	06-6416-0325
医療生協病院	1月27日	06-6436-1701
婦人検診	1月20日/2月17日/3月17日	

尼崎医療生活協同組合[2012年11/30現在]

- 組合員/50,933人 ●出資金/18億5,506万円 ●1人平均出資金/36,422円
- 支部/31 ●班/106 ●サークル/33 ●グループ/13

発行責任者: 福島 哲 / 35,500部発行 / 部内資料・奇数月発行

この「にじと健康」は1,555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。