

一人は万人のために、万人は一人のために

2013  
7/8月  
No.246

# 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



原発いらない★

原発ゼロをめざす中央集会

## 今号のおもな記事

- 総代会特集…………… 3～5 面
- 虹のネットワークめぐり  
～ひだまりの里5周年 …… 6 面
- 「この夏★子ども企画が、  
いっぱい!」…………… 13 面

6月2日、東京で「6・2 NO NUKES DAY」の諸行動がありました。尼崎医療生協から25人が、東京・明治公園で開かれた「原発ゼロをめざす中央集会」（原発をなくす全国連絡会主催・参加者8千人）に参加しました。

このほかにも芝公園での「さようなら原発一千万署名」市民の会の集会には7千5百人が参加しています。午後4時からは、この2団体と首都圏原発連合とが合流、国会前に6万人が集まって「原発いらない」とアピールしました（関連②面）。

# 「原発ゼロをめざす中央集会」参加者の感想



参加者はそれぞれに工夫して「脱原発」をアピールしていました

■ 暑い熱気を感じるところ  
とができました。原発  
ゼロの新たなスタート  
です  
(大庄北支部・Iさん)

■ この歴史的な行動に参  
加した感動は忘れませ  
ん。日本中の原発ゼロ  
の想いが一つになった  
と思います  
(高須支部・Tさん)

■ 大勢の人たちと心ひと  
つにして「原発反対」  
のくり返し言葉が共感  
できました  
(南武庫支部・Oさん)

■ 若い人の参加が多くて、  
元気で熱気ある集会和  
なりました  
(立花支部・Oさん)

■ 原発をなくしたいとい  
う同じ思いの多くの  
人々と会え、充実した  
一日になりました  
(ヘルス企画・Yさん)

■ 少しでもいろんな人た  
ちにわかってもらおう  
と反対運動をし、少し  
でも何か変わればなと  
思う(生協病院・Mさん)

■ 原発を、みんな、で無  
くしていこう。無くし  
ていきたいという気持  
ちが伝わってきました  
(生協事務局・Mさん)

■ 子どもたちに安全な日  
本をちゃんと渡せるよ  
うにするために：今後  
も続けていこうと思  
いました  
(杭瀬支部・Uさん)

■ 今までTVで見ていた  
ようなことが、実際に  
原発で苦しんでいる方  
たちの声で聞くことが  
できて貴重な体験がで  
きた  
(生協病院・Nさん)

■ 沿道から手を振って  
くれる方や「原発なん  
かに負けたらダメよ」と  
声を掛けてくれたお年  
よりなど：(デモが)  
「一般市民が気軽に行  
うもの」へと着実に変化  
していると感じました  
(生協病院・Tさん)

■ 初めての参加だったの  
で興奮しました。歩行  
者に声をかけられてう  
れしかった  
(大庄西支部・Sさん)

■ 歯切れとテンポの良い  
デモコールも良かった  
：これからも地域や職  
場での原発なくせの運  
動に参加していきたい  
(本田診療所・Nさん)



## 尼崎医療生協2013年(第45期)通常総代会開催

1. 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作る
2. 公的社会保障(所得の再分配) 充実への  
政策転換へ、積極的に情報発信しましょう  
憲法輝く新しい福祉国家へ



### 2013年度の特徴

1. 平和憲法を守り、社会保障充実への政策転換に  
向かう、新たな流れを創り出す年
2. “地域力”向上へ事業所間・支部の連携を強化する年
3. 尼崎医療生協の理念を学び、社会的役割への  
確信を広げる年
4. 3法人合併40周年を“いのちの平等”の事業と  
運動の前進の中で迎えよう

2013年度通常総代会では、2012年度のまとめと2013年度方針、決算・  
監査報告・予算案及び役員報酬の件、定款の一部変更の件、役員補充選任の  
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。支部総会などで選出された総代が、出資金額にか  
か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

#### 第1号議案 2012年度のまとめ 2013年度方針

福島専務が健康づくりと助け合  
い活動を両輪とした尼崎医療生  
協の組合員活動の特徴を指摘  
し、「いのちの平等」をつらぬ  
く事業と運動をさらにすすめる  
ために、出資金運動のすそ野を  
広げていくことを提案。無料低  
額診療事業の取り組み、アスベ  
スト訴訟、東日本大震災・原  
発事故被害者救援活動など、尼  
崎医療生協の位置にふさわし  
い社会的役割を発揮しながら、  
2013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ることを  
確認しました。

#### 第2号議案 2012年度決算および 監査報告

2012年度の経常剰余は  
2億6777万円となり、予  
算を2847万円超過しま  
した。これにより累積赤字は  
6億7284万円まで圧縮、  
累積赤字解消6ヵ年計画の折  
り返しで、5億円近くの累積赤  
字解消となりました。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 2013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  
2億1077万円に。「いのち  
の平等」を事業と運動につらぬ  
き、収益改善の取り組みをさら  
にすすめます。

#### 第4号議案 役員報酬決定の件

2013年度役員報酬を、理  
事5100万円以内、監事  
100万円以内とします。

#### 第5号議案 定款の一部変更の件

消費生活協同組合模範定款(厚  
生労働省)が一部変更され、そ  
れとの調整により尼崎医療生協  
の定款も一部変更となりました。

#### 第6号議案 役員補充選任の件

次年度に向けた決議文を確認し  
ました。

# 総代会発言から

よく話し合って  
力合わせて  
四課題を前進



大庄北支部  
井上 笑

大庄北支部は、班は七つ。それぞれ決められた日に健康チェックと学習会を中心に班会を持っています。班長交流会を3ヶ月に一度ひらき、学習の場を設けています。これらの取り組みが、四課題の前進に結びついています。こうした活動を続けてくるのが出来たのは、会議を重視し、みんなよく話し合って進めてきたからだと思えます。運



受付の様子

営委員会の前には役員会を開き、提案することをよく話し合います。運営委員会では、みんなの意見をよく聞くことから始め、みんなが納得することを大切にしています。この総代会が終われば、明日は班長交流会で、薬の学習をします。サマー増資、アスベスト裁判傍聴、平和行進、ひだまりの夏まつりなど次々と取り組みが控えています。が、引き続きみなで力を合わせて、がんばっていきたい

「おひさま」の  
建設で医療・介護・  
地域活動の飛躍を！



「おひさま」建設委員会  
浜支部・池田 幸子

昨年度より潮江在宅支援センター「おひさま」の建設運動を開始して、ちょうど一年がたちました。現在、潮江診療所ブロックの支部・事業所を中心に、組合員ふやしや出資金増資の運動を広げています。あわせて、地域で困っている方たちへの支援や事業のサポートを行う「地域ボランティアセンター」と、組合員と地域住民とのつながりを広げる「組合員地域交流センター（仮称）」の開設へ向けた取り組みを行っています。この建設運動を成功させ、潮江診療所の「医療」とおひさまの「介護」、両センター

と思います。

開設による「地域活動」で安心して暮らし続けられるまちづくりを進めたいと思えます。



組合員活動部  
山口 寛

尼崎医療生協は近畿ブロックの他の医療生協などと協力し、東日本大震災被災地への継続的な支援を続けるため、昨年8月、現地に復興支援センターを設立。私は昨年9月と、今年1月から3月にかけて、現地で常駐活動をしてきました。

山元町は、常磐線の復旧ひとつ見てもあと数年はかかるため、住まいをどうするかなど、住人は多くの悩みを抱えて日々の暮らしを送っています。また、福島県にも足を運びましたが、いつになれば元

「アスベスト署名」  
を大きく広げて



南武西支部  
岩永 美瑛子

約4年前、何も知らずに初めて尼崎アスベスト裁判を傍聴しました。その後、社保平和委員会や裁判傍聴などで、この裁判がお金のためでなく、国と企業に被害を広げた責任を認めさせる裁判であることを学び「公正な判決を求める」署名にとりくんできました。神戸地裁宛の署名では、同じ班の人や近所の方、遠方の友人に大きく署名を広げました。大阪高裁宛ての署名は、それまで声をかけ

てなかった人にも協力を呼びかけ、少しずつ広がっています。姪からも「さらなる『企業の責任』と『国の責任』を追及される皆様のご活動に、心から敬意を表します。私も一市民の力を信じる一人です」とのメッセージとともに署名が届けられています。

悩みを吐き出し、  
ハッピーで  
子どもに笑顔を



サークル「ハッピーママ」  
大傍 利江子

「子ども応援ひろば」は、いろんな悩みを持つ子どもと保護者の相談にのり、勉強をしたり遊んだりするところです。今は学習障害・発達障害を持つ子どもたちが多く、周りの無理解から心無い言葉や行動に傷つけられて、居場所を求めてやってきています。この子たちのお母さんでサー

地域でのつながり  
を生かして「ツッコッ



大庄南支部  
中野 澄枝

大庄南支部は本田診療所地域の中で最も診療所から距離がある地域で、組合員であっても診療所を利用していない方が多い地域ですが、つながりを生かして毎月の出資金集金、加入に奮闘しております。

「知った顔のあなただから増資するよ」の声を聴く度に、地域組合員ならではの活動だ、これからもがんばろうという気持ちになります。その普段からのつながりでアスベストなどの署名も広がっています。それが発展して武庫川駅前の署名行動を3回実施するまでになりました。地域を「ツッコ」回る大変さ・苦労もありますが、組合員から力をもらい支えられながら支部を発展してくることが出来ました。



新しく考案した「タオル体操」が披露されました

生活保護  
受給者の  
実態調査で明らかに



医療生協病院相談室  
多田 安希子

尼崎医療生協病院では、昨年、生活保護を受給されている方の生活の実態調査を行いました。その結果、ほとんどの方が節約をして生活されている実態が明らかになりました。当院の調査は28名を対象としましたが、全日本民医連が行った調査（一四〇〇名）とほぼ同じ内容であり、マスコミ報道でバッシングされるような生活ばかりが実態ではないということを実感しました。それとともに、生活保護の基準切り下げは、国民全体の生活の質を切り下げるものであり、生存権の観点から決して許されないものだという思いも強めています。

支部分割から2年  
目標にこだわって  
楽しく活動



富松支部  
高牟禮 智恵子

富松支部として独立して2年になります。仲間ふやし、増資などの目標にこだわって知恵を出し合い、健康チェックや組合員訪問の中に、明るく楽しく位置付けてとりくんできました。班の活動も支部の最重点課題として取り組み、脳いきいき班では、大切な連れ合いをなくされた新しい組合員さんが「元氣と笑いを取り戻せた」と運営委員を引き受けて下さるというドラマも生まれています。要求から班が生まれ動き出せば、組合員も確実に増えていくと実感。「楽しくやるな！」を合言葉に仲良く前進していきたいと思えます。



住民投票で「原発NO!」を選択した巻町～

## 「渡されたバトン」上映会



「渡されたバトン」上映会。3回の上映に1100人が集まりました

5月11日(土)、アルカイックホール・オクトにて「渡されたバトン」さよなら原発」の上映会がおこなわれました。全国で初めて、住民投票で原発建設NOを選択した新潟県巻町が舞台で、史実に基づき住民投票に至るまでのドラマを描いた映画です。尼崎医療生協は実行委員会に参加し、手作りの普及活動を進めてきました。1日・3回の公演で、入場者は合計一、〇〇〇名、尼崎医療生協で普及したチケットは三八〇枚でした。

**お金の魔力に打ち勝った人々に拍手を**

「複雑な問題がわかりやすい物語で表現されていた」「ラストシーンでは涙が止まりませんでした」「原発はこうやって親し

い人たちでも引き裂いてしまっんですね」「お金の魔力に打ち勝った人々に拍手を送りたい」「最後は正義が勝つんですね。勇気づけられました」などの感想が寄せられ、公演当日、十八万八千円あまりのカンパが寄せられました。

まだご覧になっていない方…

### 今後の上映日程

- 8月25日(日) 西宮市勤労会館大ホール ※3回上映
- 9月29日(日) 大東市文化会館サーティーホール ①10時 ②14時
- 10月19日(土) 高槻市・高槻生涯学習センター 大ホール ※3回上映
- 10月31日(木) 茨木市民会館大ホール・ユアアイホール

お問い合わせ先：関西共同映画社  
☎090-3486-7719



「知っておきたい! 子どもの病気とおうちでできるケア」学習会  
講師は尼崎医療生協病院富永弘久医師(主催:(社)知ろう小児医療守ろう子ども達の会)

健康づくり委員会「ロコモチーム」でタオル体操の練習に励んでいます



立花商店街でWHO健康チェック



ポッポ保育園のポッポ祭り、健康チェックと、戸ノ内歯科の「レッツかむかむクッキング」



水堂・立花支部で配付者さんが集まって脳いきいき教室



5月3日尼崎憲法集会

西宮助け合いの会「ご近所さん」総会。結成から2年がたちました



## 虹のアルバム



潮江診療所で、地域ボランティア説明会



大庄北支部春日五反田花一班で脳いきいき班会

## グループにじの食事会

「にじの食事会」は2006年12月に常光寺支部で、月1回は楽しい食事会をはじめ、2010年4月からはグループ「にじの食事会」として月1回続けています。

今は元組合員さんのおうちで調理して、すぐ近くの「杭瀬団地会館小ホール」まで運んでいます。

10～13人がつどい、作り手は5人です。4月のメニューは「ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ」「青梗菜としめじの和え物」「さつま芋の味噌汁」「いちご」でした。

(報告 長谷川)



地区別総代会(トレビエ)

尼崎市市内7か所で、地区別総代会を開催。235人の総代が参加しました。



地区別総代会(本田診療所)

★誕生★

## 新しい子育てサークルふたつ



### ●にこここふらわ～●

カルチャー教室「子育て応援ひろば」が6月7日で終了。「みんな同じことを悩んでいるということがわかって安心しました」「子ども同士の成長の喜びも感じる事ができました」などの感想が出され、サークルも結成。このカルチャー教室から5つ目のサークルが誕生しました。

### ●あまっこ幼稚園●

幼稚園の子どもをもつお母さんたちでサークル結成。その名も「あまっこ幼稚園」。幼稚園にお迎えに行った後集まって、いろいろワイワイ楽しく、幼稚園の情報交換などする予定です。

### サークル 「ゆかいな仲間たち」



2か月ぶりに集まって、「もう歩けるようになったんやね」「大きくなったね」。この日は、アトピッズでも安心、簡単にできるおやつ作りをしました。

### サークル 「ラビットドラゴンクラブ」



老健施設の「ひだまりの里」利用者さんと初めての交流会。ちょこちょこ歩いて、愛想を振りまく子どもたちの姿に、利用者さんたちも笑顔でした。

本田診療所周辺では、こんな班が活動しています。参加ご希望の方は組合員活動部までお問い合わせください。(Tel. 06-4962-4920)

所属支部	班名	班のテーマ	活動予定日	主な活動会場
大庄東	れんげ	そのつど、師長さん等に相談しながら決めています	2ヶ月1回18時～20時頃まで	大庄西町組合員宅
大庄東	ハイキング	月一度武庫川河川敷を歩く。花見、紅葉鑑賞会ほか、年に数回開催しています		
大庄東	葉月会	盆踊り	毎月第1日曜19時～21時	
大庄南	なんでん班	ハイキング・ウォーキング・一泊旅行		近畿周辺
大庄南	武庫川GG班	グランドゴルフ、カラオケ、ウォーキング	毎日8:30～10:30	水明公園、武庫川河川敷、成文小学校
大庄南	音痴カラオケ	カラオケ	第2金曜13時～17時	元浜ダーリン
大庄南	あかね班	おどりの練習(盆おどり、新春のつどいの参加)	毎週金曜日18:00～20:30	大庄南分館
大庄南	スポーツ指導班	元気で参加	毎月第2水曜日	西小学校

## 育て! 未来のドクター

## 医学生・初期研修医向け 研修病院説明会

～43名の医学生とお話しました～

お知り合いに医学生・医学部入学予定者の方がいらっしゃったらぜひご紹介ください(∩o∩)



午前・午後ともに3名の医師が、医学生からの「大学病院以外で卒業後は研修したいと思ってい

ますが、選び方がわからないです」「見学にはいつ頃行きましたか」「先生はどうしてこの病院を選んだのですか」など素朴な質問から「給料はいくらくらいですか?」「休みはとれますか?」など率直な質問まで幅広い疑問・質問に、時には経験談をふまえてアドバイ

## 学生時代に30病院以上見学して尼崎医療生協病院を選んだ山本医師に数多くの質問が!!

5月19日(日)大阪ATCホールで「e-レジリエア2013 in OSAKA」(医学生・初期研修医向け研修病院説明会)に尼崎医療生協病院のブースを出展し、43名の医学生がブースに来てくれました。内訳は、5年生が夏実習前の下見で一番多く、続いて4年生。6年生・3年生も1名ずつ来てくれました。

### 奨学生制度紹介

将来民医連の医療を担う医師になるための就学援助で、広く社会的な視野を持った医師として成長していけるように様々な学習交流活動や全国の医学生と交流し、学び合う場があります。

奨学金貸付月額  
 ・1・2年生…50,000円  
 ・3・4年生…60,000円  
 ・5・6年生…70,000円

### お問い合わせ

尼崎医療生協病院 医局内  
 医学生担当: 数内・岡田  
 ☎06-6436-1701

### 新入医師紹介 尼崎医療生協病院 山本 泰輔 医師(研修1年目)



私は、出身は埼玉、大学は東京で関西に縁もゆかりもなかったのですが、6年生の夏頃に水俣病検診に参加させていただき、行政の支援打ち切り決定に対し、まだまだ苦しんでいる患者さんが多いことに衝撃を受けました。自分が医師として何かできることはあるのではないかと、それがここなら

師、コメディカル、事務の病院全体が患者さんの疾患のことだけでなく生活のことまで考えていると感じました。どんな患者さんにも無差別平等に接するという理念をもって働きたいと思いましたし、実際に働いてみてより強く思うようになりました。

自分が受け持つ患者さんに対して、何が望ましいのか考え、一人ひとりとの出会いを大切に関わっていきたいと思います。

### 実習では、医療現場を体験・現場の医師と話ができます☆医学生なら1年生～6年生まで参加OKです!

- ①～⑨を組み合わせることも可能☆ご希望に沿った実習ができるために相談して決めます。
- ① 研修医密着病棟コース
  - ② 手術見学コース
  - ③ 産婦人科・分娩見学コース\*実習は女性限定
  - ④ 当直(夜間救急)体験コース
  - ⑤ 家庭医体験コース
  - ⑥ 在宅患者往診コース
  - ⑦ 障害児医療体験コース
  - ⑧ ホスピス見学コース
  - ⑨ その他、診療所体験コース、リハビリ・デイケア体験コース、患者体験コース、健康班会体験コース、外来見学コース、他職種体験コースなど

# 知ってびっくり! ★体のしくみ★体の不思議

**日時** 8月1日(木) 13時30分～17時  
**参加費** 500円  
**場所** 尼崎医療生協あおぞら会館・組合員ひろば2  
**対象** 小・中学生 約20名  
 (ぜひ保護者の方もお越しください)

人間の体って  
すごいわ!



「検査科」「リハビリテーション科」「放射線科」...  
それぞれから、ヒトの  
体のしくみ・不思議に  
ついて学ぶ講座  
夏休みの理科研究にも  
ぴったりです。

子育てサークルの  
お母さんたちが  
企画しました

## 子ども ★七夕まつり★

笹かざりを楽しみ、素麺・おにぎりを作って  
食べて、スイカわり、無農薬野菜の試食や、  
100円均一フリマも(^^) (いらなくなった子ども  
グッズを持ってきて出品してください)

**日時** 7月28日(日) 10時～13時  
**参加費** 大人1人・子ども1人で500円  
 ※家族一人増えるごとに200円追加  
**場所** 組合員ひろば1・2  
**対象** 3歳未満の子どもと  
 その家族 30組



申し込み先、問い合わせ 組合員活動部 ☎06-4962-4920 (定員になり次第締め切ります)

# この夏★子ども企画が、いっぱい!

## 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23日(火) 14時30分～  
 ②8月6日(火) 14時30分～  
 (どちらも1時間程度)

**定員** 各日10名 **対象** 小学校低学年  
**場所** 生協歯科 **参加費** 無料  
**場所** 虫歯治療体験、模型プレゼント  
 虫歯菌の観察、診療室探検 など

お申込み、お問い合わせ

生協歯科まで ☎06-4869-4120  
 (※初めての方を優先させていただきます)

## あおぞら ★夏休み子ども祭★

・大きくなったかな?身体測定  
 ・ゲームで遊ぼう  
 ・ものづくりコーナー

楽しい時間を  
過ごしましょう。  
お待ちしております

**日時** 7月31日(水)  
 14時～16時

**参加費** 200～300円の予定  
**場所** 尼崎医療生協あおぞら会館・組合員ひろば  
**対象** 小学校低学年以下

詳しくは、あおぞら生協クリニックホーム  
 ページに掲載します

お申込み、お問い合わせ

あおぞら生協クリニックまで  
 ☎06-6436-1724



私の入職のきっかけは、娘  
の1歳児健診の時、あおぞら  
生協クリニック小児科で歯  
科健診に来ていた歯科  
衛生士が優しく輝いて  
いた姿をみたことでした。  
「こんなひとがいる  
職場で働けたらいい  
な」と思ったのです。  
当時、出産や育児と少  
しブランクのため仕事  
復帰に億劫でしたが、  
そんなときに生協歯科  
の求人を見つけたので  
した。「あの歯科衛生  
士さんがいる職場だ  
と、きつと働きやすい

働き始めると、以前に勤め  
ていた歯科よりも来院する患  
者さまの数も多く、1日も目  
まぐるしく過ぎ、最初のころ  
は笑顔も少なくなっていました。  
しかし、先生を始め、ス  
タッフの皆さんの丁寧な指導  
により、少しずつ周りが見え  
てきました。以前の職場では  
出会うことが少なかった高  
齢の方や、車イスの方、全身  
疾患の方も多く、歯科衛生士  
として新たに学ぶことができ  
ました。周りが見えてくると  
患者さまの目線に立つことが  
でき、患者さまに寄り添うと

「無料低額診療制度」とい  
う言葉を耳にしました。治療  
を受けたいのに経済的な理由  
によって十分な治療が受けら  
れない方へ、無料又は低額な  
料金で医療を受けられる社会  
福祉法に基づく尼崎医療生協  
の取り組みであるとのこと。  
歯科治療の問診のとき、  
「お金のことが心配で、歯科  
受診ができなかった」と言わ  
れた経験があります。たくさ  
んの方に「無低診」を広げ、  
口腔内の崩壊を防ぎ、健康づ  
くりのスタートである「お口  
の健康づくり」に貢献してい  
きたいです。  
まだ勉強不足な面もありま  
すが、歯石除去後に患者さま  
より、「お口の中がすっきり  
した。ありがとう!」と言っ  
ていた日は、とても嬉  
しいものです。来院された患

入職のきっかけは、  
優しく輝く職員の姿

患者さまに  
寄り添うことが  
見えてきた

生協歯科 歯科衛生士  
高山 由美さん

「に違いない!」と思い、求人  
に応募し、運よく面接にも受  
かりました。

# 患者さまの目線に立った 寄り添う歯科

という姿勢を強く感じることが  
できました。

お金のことを  
心配せずに、  
歯科受診を

## 歯科衛生士(常勤・パート)募集!

ご一緒に「お口の健康づくり」をすすめ  
ませんか? 17:30～20:00の夜間  
診療勤務ができる方、歓迎します。勤務  
時間をご相談に応じます。

●お問い合わせ: 生協歯科(担当: 事務長)  
 電話 06-4869-4120



患者さまが笑顔で帰ってもらえ  
るように、私も笑顔で頑張り  
たいと思います。

\*\*\* 「医療生協ヨーガ」「子連れdeヨーガ」のご案内は、14面をご覧ください \*\*\*

# ★野菜料理のレシピを増やそう!

尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子

1人分：カロリー▶80kcal / 塩分量▶1.5g

これで1人1回分100g以上の野菜がとれる!  
電子レンジで <簡単ナムル>

「1日350以上取りましょう」ってなんのことかわかります?

成人1人分の野菜の摂取量の目安なんです。この量で食物繊維や野菜から摂取できるビタミン・ミネラル分を補うことができるとされています。1回の食事で100g以上の野菜をとることを目標にすればいいわけですが、短時間で簡単に野菜料理ができたらうれしいですね。今回は電子レンジを使いましたが、とっても簡単ですからお父さんやお子さんでも作れます。アルミホイルに包んで蒸し焼きにしても。ピビンバやお弁当の1品にもお勧めです。写真は韓国風そうめんに添えてみました。夏のお昼にいかがですか。

## 材 料 【2人分の材料】

- モヤシ…1/2袋 ・にら…1/2束 ・人参…1/6本 ・えのきだけ…1/4袋
- 合わせ調味料
  - ・すりゴマ…大さじ1 ・しょうゆ…大さじ1
  - ・砂糖…小さじ1/2 ・ごま油…大さじ1/2
  - ・胡椒…少々 ・にんにく…少々 (なくてもOK)

- ## 作り方
- 野菜はそれぞれ洗って水切りをしておく。ほぐしたえのきだけとにらは4cmくらいに、人参も同じ長さの極細切(スライサーを使ってもOK)にする。
  - 深めの耐熱容器に調味料合わせ、1の野菜を入れてざっくり混ぜ合わせる。
  - 2にふんわりラップをかけ、電子レンジで約2分加熱し、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

**ワンポイント** \*他にキヌサヤ、アスパラ、インゲン、ピーマン、パプリカなど単品でもOK。



## まちがいさがし 解答・通信用紙

No.246 / 7・8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7/25

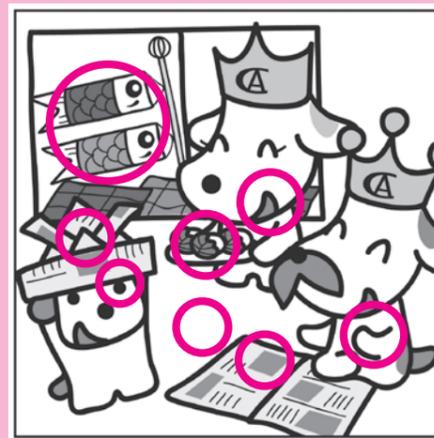


左の「解答・通信用紙」の絵と違うところ8つを○でかこみ、「通信らん」に一言お寄せいただいた方の中から、10名様に図書カードを差し上げます。

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

※まちがいさがし解答・通信用紙にご記入の個人情報保護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。

## No.245 / 5・6月号の正解



当選者(敬称略)・・・●杭瀬支部/内野 征子●武庫支部/宇都宮 葵●宝塚市/中神 國彰●西宮市/石川 まゆみ●塚口支部/桑原 アヤ●南武庫支部/万井 秋子●戸ノ内支部/大田 千津子●浜田・崇徳院支部/高瀬 昌子●杭瀬支部/森田 壽須恵●大庄北支部/火和 咲子

## 組合員のこえ

●私たちが夫婦はいつも健康診断に行かせていただいています。本当に体の検査をして頂く事に感謝して、有難い事です。今後ともよろしくお祈りします。  
杭瀬・内野征子

●先生が良く説明して下さいました。  
①先生が良く説明して下さいました。  
②看護師さんも優しく、良い人が多いです。  
③初めて来て入院して大変良かったです。これからもちろんでお世話になりたいです。  
南武庫・万井秋子

●いつも楽しみに読んでいます。ダンスや卓球にも参加してみたいです。  
大庄北・火和咲子

●ボケ防止(?)のため、届いた時に見るようにしています。楽しい企画です。  
西宮・石川まゆみ

●表紙の「フレッシュマン勢ぞろい」皆さんのハツラツとしたお顔、3日間の研修は少し短いように思いますが「習うより慣れる」で、全力でぶつかってほしいです。  
浜田崇徳院・寺嶋 恵美子

●震災から2年も経つのに、まだ進んでいない。日本はお金がある国なのに、誰が悪いのか、早くしないとみんな忘れてしまう。  
西園田・速水 美恵

●話を聞くことが多いように思います。やはり人間関係はその人を見ることです。訪問看護の私のやりがいのレポートを読んで感じました。人と人が向き合っていて、戸ノ内・大田千津子

●うちの子はアレルギーがあるので「アレルギーがあっても安心して食べられるおやつ」は良かったです。  
宝塚・中神國彰

## カルチャー教室受講生募集・8月8日より受付開始!!

### 秋の医療生協ヨーガ

夏の疲れを残さぬよう、淀んだ老廃物を出すことは体調不良、万年風邪などを予防します  
玄 珠順 先生

- #### 子連れdeヨーガ
- 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
  - 場所 組合員ひろば①
  - 料金 5回とおして2,500円
- ④昼間コースA 10:00～10:50  
9月3日、10日、17日  
10月1日、8日
- ⑤昼間コースB 10:00～10:50  
10月15日、22日  
11月5日、12日、19日(いずれも火曜日)
- 3歳未満の子どもとママ・パパ対象  
※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 9:50～10:50  
9月5日、12日、19日  
10月3日、10日、17日、24日  
11月7日、14日、21日(①のみ)、28日(②のみ)(いずれも木曜日)
    - ②夜間コース 11:00～12:00  
9月5日、12日、19日  
10月3日、10日、17日、24日  
11月7日、14日、21日(①のみ)、28日(②のみ)(いずれも木曜日)
    - ③夜間コース 18:00～19:00  
9月6日、13日、20日  
10月4日、11日、18日  
11月1日、8日、15日、22日(いずれも金曜日)

※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)

# 「健診結果説明会」を行っています

## 内容を理解し、健康づくりに役立てていただくために…



健診結果(血液、尿…)は、からだのいろいろな情報や、健康度をはかるバロメーター。ところが、健診結果報告書は難しい言葉、

記号、数字…が並んでいます。

検査項目や検査値の見方、考え方を説明し、いっしょに考えます。

健診は生活習慣をふりかえり改善するチャンスです。

せっかく受けた健診を少しでも理解し、健康づくりに役立てていただければと考えます。



「健診結果説明会」の様子

連絡、お問い合わせ

保健事業部(担当:徳永) ☎ **06-6436-1732**

※月・水・金曜日にお電話ください

▶毎月第3木曜日 午前10時～

「あおぞら会館」組合員ひろばで開催  
支部・班…などでの出前説明会にも  
出向きますので、ご連絡ください

## ★第3期HELPボランティア養成講座 開講!★

医師・看護師・リハビリ職員等を講師に、活動に必要なことを学びます。  
活動中のボランティアとの交流や実習も。

日時 **7月27日・8月3日(土) 9:00～13:00**

場所 尼崎医療生協病院 4階 会議室 参加費 受講無料(事前面談があります)

お申込み、お問い合わせ 尼崎医療生協病院師長室 ☎ **06-6436-1701(代)**  
Eメール: [help.ama@ezweb.ne.jp](mailto:help.ama@ezweb.ne.jp)

毎日の日付を伝える  
ことで、混乱するの  
を予防します

### 市民講座 ボランティアの力

～高齢者が地域で元気に暮らし続けるために～

地域で元気に暮らすことは?ボランティアが  
地域医療に関わっていく協働のとりくみの先に  
どのような未来があるのか?みなさんと一緒に考えます。

職員によるHELP  
(ヘルプ)について  
解説する楽しい寸劇  
(DVD)もあります

●シンポジウム: 島田 真 医師(尼崎医療生協病院院長) 他

日時 **9月14日(土) 14:30～16:30**

場所 女性センタートレピエ 参加費 参加無料・申込不要

お問い合わせ 尼崎医療生協病院師長室 ☎ **06-6436-1701(代)**

\*HELPの活動は、週1回2～3時間。土日を含む毎日、朝～夜、都合に合わせて活動できます。若い人は親や祖父母を見舞うように、年配の人は旧い友人を訪ねるように、話し相手や散歩の付き添いなどをします。

尼崎医療生活協同組合  
[2013年4/30現在]

●組合員 / 51,744人 ●出資金 / 18億8,198万円  
●1人平均出資金 / 36,370円 ●支部 / 31  
●班 / 100 ●サークル / 40 ●グループ / 12

転居時は住所変更  
をお願いします。

発行責任者: 福島 哲 / 35,930部発行 / 部内資料・奇数月発行  
この「にじと健康」は、1,554人の組合員ボランティアによって手配りされています。