

一人は万人のために、万人は一人のために

2013
9/10月
No.247

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



笑顔いっぱい 七夕まつり

初めて、子育てサークルのお母さんたちで実行委員会を作り、子ども七夕まつりを企画しました。

7月28日、あおぞら会館・組合員ひろばで開催。日曜日だったので、お父さんの姿もちらほら。

短冊書いて、そうめん・おにぎりを作って食べ、スイカわりも。百円均一フリマや、無農薬野菜など安全安心な食材の試食（生活クラブ生協都市生活協力）もあり、みんな、わいわいばっく、楽しかったです。



今号のおもな記事

- あなたも参加しませんか？
組合員交流集会……………2面
- 核兵器のない世界へ～願いを届けて
原水禁世界大会に参加して……………8面
- 尼崎アスベスト裁判が次々
ぜひ傍聴してください……………9面



健診結果の見方について説明、質問と応答

「健康」が「組合員健診」に参加することで健康への意識が高まり、その後「脳いきいき教室」にも参加するようにするなど、健康づくりのとりくみによって、支部のつながりが強くなっています。

また、「健診結果」に書いてあるデータを見ても、なんかよくわからない」という声が出されたことから「ちゃんと先生に教えてもらおう」と、支部主催の「健診結果説明会」が始まりました。今年で4回目です。この日は、金田大成医師と研修医の廣田兵庫医師が参加。まず廣田医師から各検査項目の数値の見方について、説明がありました。



気になるところは個別に相談

先生の説明も、丁寧にわかりやすかったです



の思いもよらない回答には、思わず会場から笑いも。

全体の質問のあとは、個別に聞きたい人が1対1でさらに詳しい説明をしてもらいました。

「結果をきちんと説明して初めて健診が終了する」がモットーの立花北支部。「健診」～「健診結果説明会」の一連の取り組みがこれでひと段落しました。

病院と組合員の信頼関係も深まります



★支部訪問★

立花北支部

★新職員の川野さん(病院医事課)が、おじゃました★



健診受診から結果説明会まで地域の健康づくり

立花北支部では3年前から、地域の健康をまもるため、組合員健診に力を入れています。「何もなければそれでよし」「病気が早期発見できれば早期治療できる」と、今年もすでに70名の人が健診を受診。7月28日の支部主催「健診結果説明会」におじゃました。

「健康」が支部のカラーに

立花北支部では、自分たちの日常生活の中での健康を守るため、健診に力を入れようと決め、毎年、健診受診者を募っています。一軒一軒組合員さんを訪問したり、総会の参加者や、健康チェックに来てくれた人などにも声かけをして広がっています。

健診結果のデータをちゃんと教えてもらおう



そのあと、健診結果で気になることについての質問が出されました。「今年急にアルブミン値が下がったが?」「脂肪の数値が少し基準値を超えただけで、治療しないといけない?」などの質問に、金田医師が丁寧に答えられます。また、「脈がとぶことがあるが検査でひっかからないのは?」の質問に「心臓もたまには失敗することもあるから」と



先生のユーモラスな説明に思わず笑いが

あなたも参加しませんか?

組合員交流集会

人とつながり、支え合う。安心して暮らし続けられるまちをみんなで作る

2013年9月29日(日)
午後1時~4時半
尼崎市中小企業センター

●全体会 (1時~2時半)

基調報告

~2025年少子高齢化社会を控えて虹のネットワーク全体の成果と課題~

報告

病院から、介護の現場から、助け合いの会から...



●分科会 (3時~4時半)

① ムリせず楽しくみんなで参加

- ・訪問行動続けてみたよ
- ・機関紙配りのボランティア増えました
- ・新入職員も地域組合員さんと活動
- ・みんなで集めたらすごい増資額に



④ 高齢化に向けた まちづくり

- 〈超高齢社会でも元気でいきいき暮らしたい〉
- ・どんなまちにしたいか、願いを出しあって楽しくワイワイ、グループワークで深めます

② 班・サークルでいきいき活動

- ・ヨガ、絵手紙、ちぎり絵の体験
- ・班会で、こんなお話聞けますよ(班会メニュー紹介)

⑤ 介護の体験しませんか?

- ~もしあなたが倒れたら、もしも家族が倒れたら~
- ・介護する側、される側、どちらも体験できます
- ・車いす、高齢者の歩行、食事をとる
- ・認知症がある方との会話の仕方、実演など

③ 楽しく体験、健康づくり

- ・参加者の皆さん、ロコモ診断します
- ・健康づくり体験 減塩、認知症予防



会場の大きさの都合で、ご希望の分科会に参加できないことがあります。

⑥ 国防軍?今が大切! 憲法

- ・現行憲法と自民党改定案を見比べてみよう
- ・違いは? ねらいは?



参加のお申込みは組合員活動部まで【9月13日(金)がメ切です】
TEL. 06-4962-4920 FAX. 06-4962-4921

生協病院だよ！

NO.5

診療補助課、医事課



診察室に入り、カルテを入力

診療補助課

診療補助課は2年前に医師の業務負担軽減のために、書類やカルテ入力のお手伝いをする目的でできた新しい部署です。私達は全員「医師事務作業補助者」という資格を持っていきます。看護師や医療事務など色々な職種のスタッフが集まっています。主な業務は書類作成のお手伝いです。皆さんにできるだ

医事課
医事課はテレビなどでよく目にする「医療事務」として、受付や会計など直接患者さんと接する仕事から、診療報酬(レセプト)請求のような病院の縁の下を支える業務まで、様々なことを日々行っています。

け早く書類をお渡しできるようにすることが私達の役目です。
書類作成の業務以外に、産婦人科外来と内科外来で、数名の先生の診察室と一緒に入り、カルテを入力する作業も行っています。待ち時間が短縮できるように、また先生が患者さんの顔を見てお話を聞き、診察ができるようにお手伝いしています。
私達がいることで医師が診療に集中でき、皆さんによりよい医療を受けていただけるようピンクの白衣を着て毎日頑張っています。



生協病院、受付の様子

外来の主な業務のひとつとして受付、会計業務があります。患者さんと最初に接する、病院の「顔」として診察受付や会計、また書類申し込みなどを承っています。
入院担当は、入院のご案内から、高額になりやすい入院費に対して、各種保険制度のご説明もさせていただきます。利用者さんに安心して



医事課スタッフ

て入院生活を送ってもらえるようスタッフ一同心がけています。
保険点数の確認や診療報酬の請求は入院と外来に共通した業務です。病院の収益の多くは診療報酬でまかなわれています。地域の組合員さんに支えられている病院を健全に継続して運営していくため、非常に重要な業務と認識し、日々励んでいます。

頑張る 高齢者

vol.09

南武西支部

大林真智子さん
(83歳)



少女時代 戦争に疑問感じ

1930年(昭和5年)、京都の山深くで4人兄弟の2番目として生まれました。

ときは、世の中が戦争への道をまっしぐらに突き進むころ。直接戦火を目にするとはなかったものの、防空壕を掘り、女学校では竹やりを使ったの軍事訓練やバケツリレーなども行い。「どうしてこんな人殺しをすすめるなんてはいけないんだろうか」とずっと戦争への疑問を持ち続けた少女時代でした。

建設関係の仕事で 尼崎へ

戦後京都で夫(30年ほど前に他界)と知り合い、それから、建設関係の仕事を手伝うようになりました。大変お人よしの夫で、まわりの人も本当に親切にしていました。が、決して生活は楽ではありませんでした。その後、仕事

の都合から、尼崎の守部(現在の南武庫之荘)に転居し、1975年に今の市営住宅が完成して、以来そこで娘や孫と暮らしています。

病院拡張で 出資金集めを

近くに医療生協病院ができたので、その時以来の組合員ですが、病院拡張の時には、理事も務め、出資金集めにも奔走しました。

春に、病院の看護師さんらと花見に行き、玉ねぎのスライスをたくさん作って持って行って、みんなで「おいしいね」と食べたことなど、今でも楽しい思い出として残っています。

歩くこととにんじく が健康の秘訣?

病院が近くにあるといっても、これまでほとんどかかったことがありません。大病やけがを患ったことがなく、体にメスを入れたことも、点滴



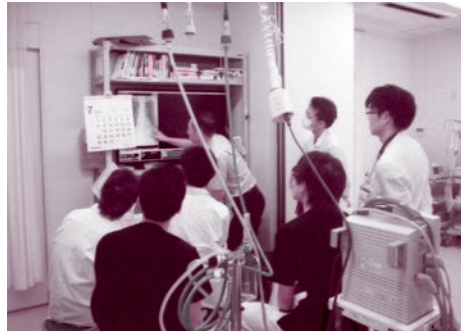
玄関前に生えた雑草を取ります

さえもしたことがありません。体が丈夫な秘訣は、「とにかくにんじくが大好きでよく食べることかなあ」。
また、住宅(11階建て)内を、不法なゴミが出てないか、危険がないかと毎晩見回りをしたり、夏の暑さにも負けず、玄関前の草引きなど(写真)、まわりの人達から、「大林さんのおかげで、住宅が快適・安心でうれしい」と感謝されています。同時にそれが自らの健康につながっているのではないかと思えます。
お酒は飲みませんが、タバコは毎日ひと箱。「やめたいんやけど、友達がいればすすめてらるって...」。
(取材/山口寛)

育て! 未来の ドクター

夏休み 医学生が 尼崎医療生協病院で実習

お問い合わせに医学生・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(人々)



夏休みに入り、医学生が尼崎医療生協病院に実習に来ています。実際の医療現場を体験することで、机の上の勉強ではイメージしづらい将来の医師像を考えるきっかけにもなっています。朝の救急症例学習会に参加した学生は「聞いたことのある単語ばかりだったが、すぐに出てこなくて悔しかった。もっと勉強しな

いといけないと思った」「患者さんからのしんどいという言葉にどう声かけすればいいのか分からなかった。現場の厳しさを感じた」と勉強へのモチベーションもあがっています。来月も引き続き医学生が実習に来る予定です。実習は、医学生であれば一年生から六年生まで受け入れています。

「実際の医療現場はいいなと実感」
「地域のニーズだけでなく、環境・社会問題も注目した取組みに共感」
「初めての病院実習。この病院を基準に」

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奨学金で、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 安心して退院できるように

尼崎医療生協病院 河合 沙織 医師 (研修1年目)



4月に入職して4か月が経ちました。病棟で受け持っている患者さんの中には、退院後の受け入れ先がないなど、すぐに退院できない事情のある患者さんがいることを知りました。どのようにすれば安心して退院できるのか、看護師・ケースワーカー・ケアマネさんなど医師以外の医療・介護のスタッフの方と連携して日々考えています。これからもみなさんと一緒に考えて

ていきたいと思っています。逆に病気が治り、「元気になりました」と言って退院される患者さんの姿を見ると、私まで本当に嬉しくなります。一人ひとりの患者さんの立場に立って、頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

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



戸ノ内診療所は、尼崎医療生協の内科診療所の中では規模の一番小さい診療所ですが、少数精鋭、所長をはじめ優秀な(笑)スタッフが日々奮闘しています。今回、昨年より支部づくりを奮闘していただいている運営委員さんの活動について紹介いたします。戸ノ内支部は、しばらくの間、活動が休止状態になっていますが、昨年の東日本大震災復興支援「健康まつり」に出店した際、奮闘していただいた方に新たな組合員さんが加わり、今年に入ってから「春のつどい」「支部総会」を開催、「地区別総代会」「総代会」に参加してきました。「春のつどい」では、戸ノ内・新春のつどい史上初めて

の試みとして診療所前の公園を借り切り、バーベキューなどをを行い、多くの方に参加していただき大盛況でした。町会の「夏まつり」への参加や「健康チェック」「秋のバスツアー」の企画など：今後の取り組みに向けての会議の中では活発な意見・アイデアが飛び交い、戸ノ内診療所・戸ノ内地域を盛り上げるため奮闘していただいています。今後も運営委員の方たちとともに戸ノ内地域が元気になるような支部づくり・まちづくり・医療生協活動を明るく楽しくおこなっていきたくと思います。戸ノ内診療所・事務長 作間 敏則



「春のつどい」、桜の下で笑顔がひろがりました



「春のつどい」、バーベキューで盛りあがりました

戸ノ内診療所へ明るく、楽しく、支部再建へ

南武庫支部が
大井戸公園で
健康チェック



健康づくり委員会の
メタボチーム主催
「減塩学習会」



「武庫親子まつり」で
武庫・武庫之荘・
西昆陽支部が
健康チェック



「子ども応援ひろば」
でハイキング・BBQ



中の島盆踊り
9回目にして初めて
雨の心配なく開催
できました



あおぞら生協
クリニックの
「夏休み子ども祭り」



生協歯科の
「夏休み歯科探検隊」



浦風支部が
平和バザー

虹のアルバム

水堂・立花支部
「スマイルクッキング」班
冷やし中華を作りました



ぜひ、傍聴してください

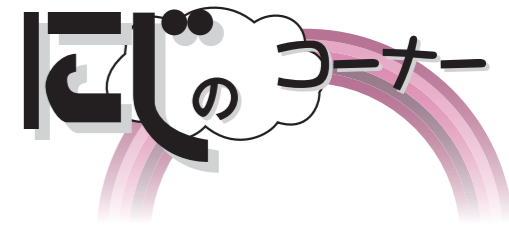
尼崎アスベスト裁判(環境型)・大阪高裁で結審

と き：10月9日(水) 午後2時30分～
ところ：大阪高等裁判所202大法廷
※裁判終了後、大阪市中央公会堂大会議室で報告集会

尼崎アスベスト裁判(労災型)・神戸地裁で証人尋問

と き：10月23日(水) 午前10時30分～午後5時
ところ：神戸地方裁判所101号大法廷
※裁判終了後、総合福祉会館第5会議室で報告集会

核兵器のない世界へ ～願いを届けて



原水禁世界大会に参加して



長崎 平和記念像の前で

長崎で開催した原水爆禁止世界大会に
職員4人、地域組合員3名の計7人が、
尼崎医療生協の代表として参加しました。
**核廃絶への展望が
示された大会に**
原水爆禁止世界大会には、海外からの
代表も含め7千人が集いました。
「2015年のNPT再検討会議を視

政府を変える大きな運動を
しかし、世界で唯一被爆国・日本の政
府が、国連や国際会議で「核廃絶を求め
る決議」等々を拒否し続け、国際的にも
大きな失望と批判をよんでいます。
アメリカの「核の傘」にしがみつき、
「核兵器のない世界」を実現する国内外
野にいられた活動を進め、核兵器の残虐
性、非人道性を告発し、署名活動を強
め、今秋の国連総会に代表を送り、国連
と各国代表に核廃絶を訴えよう」との原
水禁運動の展望が示され、唯一の被爆国
である日本の運動が核兵器の禁止を求め
る国内外の世論をつくる役割をはたす大
会となりました。



全国で集めた新アピール署名(約303万人)の
パネルを掲げて(「兵庫132,545」のパネルも)

平和行進に130名が参加



7月7日～9日の3日間、尼崎医療生協から130名を
超える参加で、平和への願いを長崎へつなぎました。

の運動に背を向ける日本政府。日本政
府に被爆国にふさわしい役割を果たすこと
を求める運動を草の根から大きく盛り上
げなければならぬと、原水爆禁止世界
大会に参加して強く感じました。
(大庄東支部 宗 秀二)



組合員の思いがこもった1万羽の平和の
折鶴を届けました



職員レポート その⑫
私のやりがい
ニニで頑張る理由

私は今年2月末で定年になりました。定年をむかえて一番感慨深かったことは、民医

尼崎医療生協病院 医師
上山 桂さん

定年を迎えて
バトンを手渡します

患者さんの人生を
まろごと受けとめて

連に加盟する尼崎医療生協病院を、次の世代にバトンタッチすることができたということです。自分が患者さんを見る立場になると考えた時、私に安心してかかれる病院は、やはり尼崎医療生協病院しかないと思えました。その理由の一つは、尼崎医療生協が、お金のあるなしでいのちの差別をしないことを理念にかけ、実践しているからです。この理念は、どんな患者さんでもその人生の物語をまるごと受けとめて大切に見ていこうという医療の姿勢につながっています。

高齢者にやさしく

もう一つの理由は、特に高齢者にやさしいことです。年を重ねていくと、一つひとつ

職員の底力に
自信を

そして、最後の理由は職員



機能を失っていきま。今までたやすくできていたことがうまくな。最たるものが認知症でしょう。もし、私が認知症になっても、生協病院なら人として大切に扱ってくれるだろう、という安心感があります。いま、高齢者医療を生協病院のブランドにしようと若い医者たちをリーダーに、職員が力を発揮しています。きっと他の医療機関からも信頼される病院になると思っています。

です。患者さんのために、いい医療をしたいと思う真面目な職員集団が生協病院の財産です。職場だから、人間関係の縦からも横からも問題はあります。でも、歴代の政権のもとで医療政策がどんどんきびしくなっていくなかでも、110床の生協病院から199床の現在の生協病院まで、組合員の財産として守り発展させてきた職員の底力があります。これは自信をもっていいと思います。最後に、職員のみならず、どうぞ私の老後をたくすので、大事にしてくださいね。



夏はプール



「ラビットドラゴンクラブ」
(今、一歳の子どもとお母さんのサークル)



「あまっこ幼稚園」
(幼稚園児とお母さんのサークル)



「にこにこふらわ〜」
(今、0歳の赤ちゃんとお母さんのサークル)
「とりわけ離乳食」の実習と試食。
お母さんもおいしく楽しく食べました。

★カルチャー教室★

「知ってびっくり!」
★体のしくみ★体の不思議



8月1日、小中学生向け夏休みカルチャー教室「知ってびっくり!★体のしくみ★体の不思議」を開催しました。

顕微鏡で血液を見て、白血球がバイキン食べている様子も観察(検査科)したり、本物の人工関節を実際に持ったり、補助具を体験したり(リハビリテーション科)。胃や腸など内臓のリアルなレントゲン写真を使って体の中をのぞいたり(放射線科)。子どもたちは「知ってびっくり!」の連続でした。一緒に聞いていた保護者からも「親も楽しい講座」「こんな機会はめったにありません。子どもが興味をもてるように、色々工夫されていて、よかった」などの感想が寄せられました。



参加者募集

カルチャー教室 「子育て応援広場」 ※時間はいつでも10:00~12:00

- 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2,500円

- ①10/ 4 (金) 「赤ちゃんマッサージで対話しましょう」
- ②10/18 (金) 「離乳食のすすめ方」 試食あり
- ③11/ 1 (金) 「赤ちゃんとお遊ぼう」
- ④11/15 (金) 「赤ちゃんのお口の話」 健診、予防注射のお話も
- ⑤11/26 (火) 「お母さんのヨーガ体験、リラックス法」



※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。

生活保護基準を3年かけて1割削減へ

生活保護基準が8月より引き下げになりました。子育て世帯(20代〜50代で子どもがいる世帯)が大きな打撃を受けて、3年かけて最大で1割減らされることになりました。

「改正案」は廃案になったけれど

先の国会(第183国会)で生活保護法改正案は廃案に。再提出させないためにもこの法案のポイントを整理しておく必要があります。この法案のポイントは、①申請者の自己責任(急迫保護はしない?)、②申請書類提出の義務づけ(水際作戦合法化、「書類持ってこい!」)、③扶養義務者の収入・資産等の報告を求め、福祉事務所に調査権限を与える、④就労強要で保護利用者を保護から追出す、が特徴。水際作戦の合法化や親族まで及び資力調査など、国は生活保護のハードルを引き上げ、生活困窮を個人の「自己責任」とする意図がうかがえます。
4人世帯なのに3人分?
今回の引き下げは平成25年度

予算に組み込まれたもので、3年(2013年8月、2014年4月、2015年4月)かけて生活扶助基準を最大1割引き下げるものです。大きな特徴は第1類経費(個人別経費)の強烈な逓減率の設定。例えば、今までの4人世帯では0.95だったものが0.7675になり、4人世帯といながら3人分しか保護費を出さない計算にも。母子加算等も減額されています。
国民生活に大きな影響も
生活保護の引き下げは国民生活に大きな影響も。厚生労働省は2月に「生活扶助基準の見直しに伴い他制度に生じる影響について」資料を公表しました。
具体的に考えてみると、低所得者では国民年金保険料免除や個人住民税の非課税限度額に影響が出てしまいます。そのため住民税が課税されて保険料免除されなくなる事態も生じます。また準要保護世帯への就学援助では、国は単独事業について自治体判断としたので、中には事業をやめるところも

出てきます。国は子どもの貧困への対応をしないと云っているようなものです。

尼崎医療生協の無料低額診療事業も、2015年4月基準でのあてはめをすると、20〜50代で子どもがいる世帯で、基準の125%〜129%(全額減免)の場合、130%を超えて半額減免に。145%〜149%(半額減免)の場合、適用から除外される可能性が高いこともわかりました。
審査請求で声をあげることから
今でも食事を1食抜くなどで生

活が厳しい現状が訪問調査等でも明らかになっていく中での引き下げです。生活保護基準引き下げへの対応として、受給者が審査請求を行う方法が考えられ、現在、全国的に審査請求を行おうと受給者を支援する弁護士や団体が声をあげています。「生活が苦しくなった」「どうすればいいのか」などございましたら、尼崎医療生協へもご相談ください。
理事會事務局・無料低額診療事業事務局担当 杉山

国民生活にこんな影響が!

たとえば「日刊ゲンダイ Gendai.Net」(2013年6月4日)によると...

「夫(40)と妻(35)、長男(12)、長女(4)の4人家族
年取255万7000円の世帯は現在、住民税が非課税だ。しかし、基準引き下げ後は課税されるようになり、保育料や医療費自己負担限度額がアップ。一方、学用品や給食費の就学援助はゼロになる。その結果...

年間27万6030円の負担増

年210万円の厚生年金を得ている夫(73)と基礎年金60万円の妻(72)の高齢夫婦

住民税が課税されれば、介護保険料や介護保険自己負担限度額などが上がり...

年間44万1760円の負担増

年老いた親を持つ現役世代も大打撃である。



介護保険の★ ~できない話~

うっそー! しらんかったわ



ヘルパーさんに来てもらうようになったけど、あれもできない、これもできないと言われて...来てもすぐ時間ですと言って帰るし...などの声をよく耳にします。そんなお話しほんの一部ですが、いまの「介護保険制度」を知っていただくきっかけになればと思います。

▶今まで1.5時間来てもらっていたのに...

生活援助は2011年度の改定で、時間の見直しが行われました。そのため訪問は20分以上45分未満。45分以上の2通りになり、1.5時間の区分はなくなりました。



▶病院には一緒に行ってくれるけど、診察室に一緒に入って先生の話聞くのはダメと言われた。私は耳が遠いし、物忘れもあるし...助けてほしいなあ



病院までの介助は可能ですが、病院に着くとすべての介助は病院側が行うので、基本的にはヘルパーによる介助は認められていません。なかには認められる場合もありますので、必要な方は担当ケアマネに相談してください。しかし診察中の介助はどんな理由があっても認められていません。必要な場合は介護保険でなく別途、自費を支払っていただかないといけません。

▶他にも介護保険でできないサービスが沢山あります。

▶(例) 医療行為(一部可能)・大掃除・窓ガラス拭き・話し相手のみ・草むしりや花の水やり等

改定される度に「どうして?」と思うことが多くなり、現場で直接利用者みなさんの声を聞いている私たちにとって、矛盾を抱えての毎日です。地域で最期までみるという理念を實踐していくためにも、地域のみなさまのご支援が必要です。よろしくお願いたします。

ヘルパーステーション みのり/東田 道代

お問い合わせ 社会福祉法人 虹の会 06-6495-4708 まで

★食物繊維がたっぷり取れる

尼崎医療生協病院 管理栄養士 寺岡 伸子

1人分：カロリー▶230kcal(ご飯は入らない) / 塩分量▶2.0g

根菜 De カレー

根菜料理は煮物だけ?子どもに人気がない?バリエーション教えて!こんな声がありました。そこで根菜類を使ってカレー風に仕上げてみるのはいかがでしょう。市販のカレールーも使わず、とろみはレンコンをすりおろして作りますのでとってもヘルシー。さらに、この1品で成人の食物性繊維1日摂取目標量(20g)の1/4が摂れます。

材 料 【2人分の材料】

- 鶏もも肉.....1/2枚▶一口大にきって、軽く塩コショウしておく
- にんにく・生姜.....小1片づつ▶ミジン切りにする
- トマト.....中1/2個▶ヘタをとってザク切りにする
- 玉ねぎ.....中1/2個▶くし型に切って、さらに横半分に切る
- 人参.....小1/4▶乱切りにする
- ごぼう.....1/4本▶小さめの乱切りにする
- レンコン.....1節▶半分は乱切りに、残りはすりおろす
- シメジ.....1/2袋▶石付きをとりほぐす。長ければ半分に切る
- 固形スープの素.....1個▶カレー粉・小さじ1杯▶塩コショウ・少々
- トマトケチャップ.....大さじ1▶油・大さじ1▶水・150cc

作り方

- カレーを作る鍋に油を入れ、にんにく・生姜を焦がさないように炒める。香りが出てきたら鶏肉を入れ、両面を焼き取り出しておく。
- ①にトマトと玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎに火が通ったら他の野菜とカレー粉を入れて炒め、固形スープ、水を加えて蓋をし中火で10分ほど煮込む。
- ②に、すりおろしたレンコンを入れてよく混ぜ、ケチャップ、塩コショウで味を整える。鶏肉を入れて全体を混ぜ、蓋をして時々混ぜながら弱火で5~6分煮る。

ワンポイント *おろしたレンコンを入れるとトロミがついて焦げやすくなるので必ず弱火で。焦げるようなら水を少し足してください。



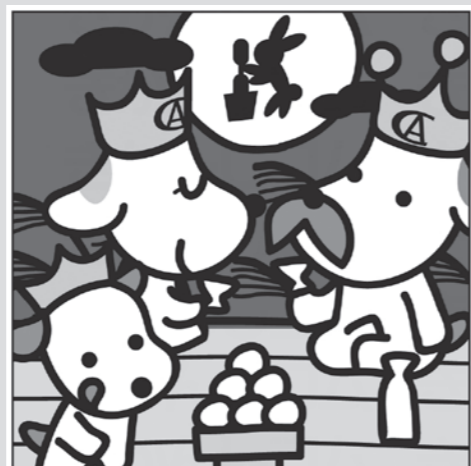
まちがいさがし 解答・通信用紙 No.247 / 9・10月号

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9/25

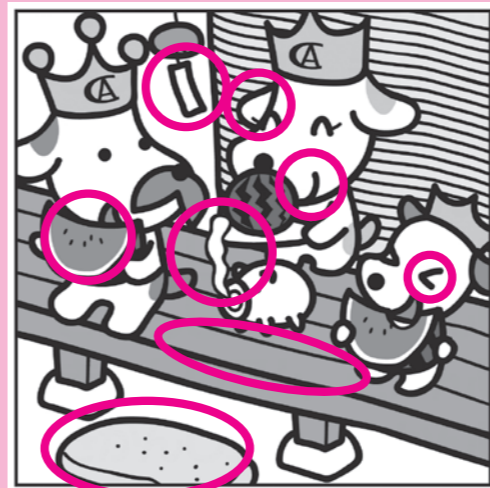


左の「解答・通信用紙」の絵と違うところ8つを○でかこみ、「通信らん」に一言お寄せいただいた方の中から、10名様に図書カードを差し上げます。

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 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.246 / 7・8月号の正解



当選者(敬称略) ... ●職員/松本 圭太 ●西宮市/蔵本 侃 ●大庄東支部/中山 信子 ●大阪府/廣瀬 美帆 ●南武西支部/土方 国彦 ●南武庫支部/前田 真理 ●宝塚市/仁礼 初枝 ●難波・七松支部/江角 愛子 ●西昆陽支部/福井 葵 ●富松支部/吉見 実

2013年 兵庫県高齢者大会 in 明石

- 日 時: 9月28日(土) 午後1時30分~
 - 場 所: 明石市立勤労福祉会館2階 多目的ホール
 - 資料代: 500円
- 記念講演 「超高齢者社会でも、輝きながら年を重ねるために」
●講師: 年金者組合宮崎県本部/書記長 前屋敷 勇さん

主催: 兵庫県高齢者運動連絡会 TEL: 078-303-7351

2013年度 WHOウォークイベント

- 日 時 10月20日(日) 10:00
- 集 合 JR 尼崎駅北バス停
- 歩くコース 近松通りを歩いて近松公園~ JR 塚口駅

なくそう、手遅れの大腸がん!

今年も来ました、大腸がん検診キャンペーン!

大腸がん検診
キャンペーン

2013年 2014年
11月 ▶ 2/21

期間中は「自己負担なし」!

※2012年4月以降から現在まで検診を受けていない方のみ

キャンペーンの対象は「大腸がん検診をまだ受けていない組合員さん」だけど私は…

「会社で健診受けました」
「市の健診をうけたよ?」
「近所で健診うけてしもた」
「生協で組合員健診うけたがな」



でも**大腸がん検診**
は受けてません!
(ここが大事)



**11月になったら
すぐ電話を!**
06-4962-4920

組合員活動部

「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

ご注意!! ※組合員健診なら大腸がん検診もセットになります。※組合員家族も対象。(要登録) ※組合員健診を受けたが、大腸がん検診のみ受けなかった方も今回受けられます。※組合員健診で大腸がん検診を受けた方は対象外です。※誤って今年度2回目の大腸がん検診を受けた場合500円がかかります。

お問い合わせは…組合員活動部**06-4962-4920**まで

講座のお知らせ (すべて参加無料です)

学びの秋です!!
ご参加ください

市民セミナー ~ボランティアのカ~

高齢者が地域で暮らし続けるために

日時 **9月14日(土) 14:30~16:30**

ところ 尼崎市女性センター トレピエ

お問い合わせ 看護師長室 (申し込み不要)

HELP ボランティア養成講座

日時 **11月16日(土)・30日(土)**
9:00~13:00

ところ 生協病院 4階会議室 ※要申し込み

お問い合わせ 看護師長室

第8期 緩和ケア病棟
ボランティア養成講座

日時 **10月19日(土) 9:00~13:00**

ところ 生協病院 4階会議室 ※要申し込み

お問い合わせ 緩和ケア外来

第6回緩和ケア講座

人が死にゆくとき ~からだ・こころ・しくみ~

日時 **10月19日(土) 14:00~16:00**

ところ あおぞら会館 組合員ひろば

お問い合わせ 緩和ケア外来 (申し込み不要)

各講座のお問い合わせ・お申し込みは、尼崎医療生協病院 **06-6436-1701** (代表)まで

尼崎医療生活協同組合
【2013年7/31現在】

- 組合員 / 51,924人
- 出資金 / 18億9,713万円
- 1人平均出資金 / 36,536円
- 支部 / 31
- 班 / 108
- サークル / 40
- グループ / 12

転居時は住所変更届
をお願いします。

発行責任者: 福島 哲 / 35,710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。