

一人は万人のために、万人は一人のために

2013  
11/12月  
No.248

# 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



組合員交流集会

つながり支えあつて

# 笑顔

9月29日、組合員交流集会を開催、300名  
 余りが参加しました。全体会では、基調報告の  
 ほか、病院や介護の現場、助け合いの会から報  
 告。分科会では、憲法やまちづくりについて、  
 わいわい。介護や健康づくり、絵手紙やヨガな  
 どの体験コーナーもあり、一日楽しく交流し、  
 つながり、支え合うことの大切さをつんと感じ  
 る集会になりました。

## 今号のおもな記事

- 「尼崎アスベスト裁判」  
大阪高裁で結審…………… 8面
- 新連載 ご近所さんだより…………… 12面
- 新連載 ちょっとおとく情報…………… 12面

# 生協病院で「HELP」ボランティアをしませんか？

入院したお年寄りが、いろいろな心身の機能低下を起こすことを予防し、元気に退院してもらうためのHELPボランティア。話し相手になったり、散歩の付き添いなどをお願いします。



話し相手になったり、一緒にお散歩したりなら、私にもできるかも…!



入院して数日の入院患者さんとお話しした時のことです。不安と困惑で、自分が自分でないような感覚になっていることをうつむきながら、ボソボソと話し始めました。しばらくすると笑顔になり「ああ、すっきりしたわ」と私の顔を見て言ってくださいました。私も笑顔になり、ほっこりした気持ちになりました。「早く退院してもと通りの生活をお送りください」と心の中で祈りました。



HELPボランティアの城本和子さん▶

## 受講者募集中

### HELPボランティア養成講座①

日時 **11月16日(土)・30日(土)**  
どちらも 9:00~13:00  
ところ **尼崎医療生協病院 4階会議室**  
受講料 **無料** ※要申し込み

### HELPボランティア養成講座②

日時 **2月22日(土)・3月1日(土)**  
どちらも 9:00~13:00  
ところ **尼崎医療生協病院 4階会議室**  
受講料 **無料** ※要申し込み

#### お問い合わせ

尼崎医療生協病院看護部長室  
☎ **06-6436-1701(代)**  
Mail : hp-kangobu@amagasaki.coop



## 市民セミナー ～ボランティアの力～

### 高齢者が地域で暮らし続けるために

9月14日、女性センタートレピエで「ボランティアの力 高齢者が地域で暮らし続けるために」と題して市民セミナーを開催(生協病院主催)、140名が参加しました。

DVD「HELP劇場」夢がさめたらうちへ帰ろう」の上映では、入院後、せん妄が始まっていた患者の方がHELPボランティアが関わることで元気に退院していく様子が描かれ、参加者も笑顔になりました。

そのあとのシンポジウムでは生協病院院長の島田真医師、若宮達也氏(社会福祉法人きらくえん在宅部長)、鮫島輝美氏(京都光華女子

大学健康科学部看護学科講師)が報告。家族でも制度的関係でもないボランティアのメリット、健康をまもるには近所づきあいが重要、24時間LSA(生活援助員)による地域見守り事業などについてディスカッションしました。





★新職員の黒田さん  
(ひだまりの里)が、  
おじゃましました★



★支部訪問★

# 南武庫

支部



# 昨年支部を分割 楽しく活動を広げて

南武庫支部は昨年、水堂立花支部と二つに分割。担い手を増やして、楽しく元気に活動を広げています。10月7日の「減塩メニュー調理実習」におじゃましました。

## 一度「健塩くん」 使ってみようか

減塩の大切さを学び、支部で「健塩くん」(塩分測定器)を買ったのがきっかけで、「一度試してみようか」と、今回の「減塩メニュー調理実習」をする事になりました。



## だし・香辛料 使って減塩

「もう少し香辛料きかしたらおいしいかも」「味噌汁も薄めにしてるけど、物足りない時は、シイタケの粉末を入れるようにしてる」など、ちょっとした工夫も交流しました。今日の冷や奴に使ったごま油の香りも減塩に一役買っています。

## もっと活動を 広げたいね

支部を分けることになったとき、不安もあったけど、そのた



テーブルを囲んで食べてると、話も弾んで



めに担い手も増やし、主体的にとりくんで、変わっていったそうです。「人前で話なんてでき

んかったけど、ここは楽しくて」と自分の変化を話す人も。卓球や読書の班もできました。「今度はなにしよう」「新しい人にも来てもらいたいね」「楽しみながら一緒に参加してもらって広げたいね」と、次の企画の相談にも話がはずみました。支部のこんな活動が、地域の健康をまもる取り組みにつながっています。「にじと健康」の発行月じゃない月、毎回このような企画をする予定です。次回は12月、「クリスマスケーキかな?」。



地域で健康をまもる活動の大切さを改めて感じました

学んだことを実践している姿が素敵



この日のメニューは、豚汁、冷や奴、サラダ、おにぎり。豚汁の塩分を「健塩くん」で確かめ、冷や奴は、組合員交流集会で紹介されたメニュー。しょうゆをかけるに塩こんぶとごま油をかけて食べます。

# 高校生の若い力で 笑顔はじける デイサービス

東尼崎診療所

東尼崎診療所デイサービスでは、今年の春のお花見行事から、診療所のすぐ近くにある県立尼崎小田高校写真部の

高校生のみなさんが、写真撮影と合わせて、ボランティアとしてデイサービスの行事に参加しています。

## 若い力を借りて 夏祭りを準備

お花見の際、高校生のみなさんに撮影してもらった写真は、後日、デイサービスで行われた家族会で展示しました。利用者さんたちの素敵な表情の写真ばかりで、ご家族のみなさんも、「普段とはちがう笑顔が見られた」と喜んでいま

お祭りで、みなさんの笑顔が広がりました

ま。最近では、8月21日から23日の3日間、夏祭りを開催しました。夏祭りを開催するにあたって、小田高校写真部の若く爽やかな力を再び借りて、夏祭りを盛り上げてもらうと企画しました。

夏祭りの準備段階から関わってもらい、お手製のもぐらたたきセットや看板を高校生のみなさん自ら考えて、作成。夏休みの時間を割いて、準備から当日まで何日間も通い、一生懸命作業をしてくださいました。



高校生手作りのもぐらたたきに、利用者さんは夢中でした

## 利用者さんから 人生のアドバイスも

利用者のみなさんも若い高校生の参加を心から喜び、昔、大工さんをしていた利用者の方は、建築関係に進学が決まっている子と話が弾み、人生のアドバイスをするなど、会話をする表情もいきいきとしていました。夏祭り当日も積極的に利用者の方々と関わり、夏祭りを盛り上げ、利用者のみなさんいつも以上にいきいきとして、笑顔がはじけていました。高校生のみなさんも、「楽しかった」と口々に話し、貴重な体験ができ、普段撮ることのないまぶしい笑顔の写真を撮ることができたと言っていました。また「声かけてくれたら、集まりますから」と、その後も定期的に授業が終わった放課後、手伝いに来てくれます。

今後もこのような形で、地域の方々の支えを得て、東尼崎診療所デイサービスを盛り上げ、ともにつながり支えあう関係が豊かに広がっていくことを願っています。

(東尼崎診療所)

デイサービス 桑田恵



お祭りで、みなさんの笑顔が広がりました

ま。最近では、8月21日から23日の3日間、夏祭りを開催しました。夏祭りを開催するにあたって、小田高校写真部の若く爽やかな力を再び借りて、夏祭りを盛り上げてもらうと企画しました。

夏祭りの準備段階から関わってもらい、お手製のもぐらたたきセットや看板を高校生のみなさん自ら考えて、作成。夏休みの時間を割いて、準備から当日まで何日間も通い、一生懸命作業をしてくださいました。

利用者のみなさんも若い高校生の参加を心から喜び、昔、大工さんをしていた利用者の方は、建築関係に進学が決まっている子と話が弾み、人生のアドバイスをするなど、会話をする表情もいきいきとしていました。夏祭り当日も積極的に利用者の方々と関わり、夏祭りを盛り上げ、利用者のみなさんいつも以上にいきいきとして、笑顔がはじけていました。高校生のみなさんも、「楽しかった」と口々に話し、貴重な体験ができ、普段撮ることのないまぶしい笑顔の写真を撮ることができたと言っていました。また「声かけてくれたら、集まりますから」と、その後も定期的に授業が終わった放課後、手伝いに来てくれます。



高校生が作った「スイカ」でスイカわり



# 介護保険の★



## ～できること できないこと?!～

- 本人の分のみできる ●日常的なことのみできる
- 体に直接ふれたり、病状やいのちにかかわることは制約が多い

知らなかったワン



後藤さんの愛犬みちゃん

### ▶元気な時は、家族全員の調理をしていた母が、介護保険を利用することになった。母がしていた家族全員の料理を頼んだんだけど？

介護保険では、その**本人に対して**援助できる制度とされていて、料理は本人の分しかできません。

えー、  
そうなの？



### ▶病院や買い物の時にヘルパーと一緒に行くので、美容院行くのを頼みたいんだけど？

日常生活において、支障が出るか出ないかで判断されるため、同行はできません。

### ▶息子夫婦と一緒に暮らしてるけど、昼間はみんな仕事に行って、私ひとりなので、私のために掃除を頼みたいんだけど？

同居家族がいる場合（家族が障害・疾病がある時は異なる）掃除などは、家族が家に帰ってからや休日にできるからと、本人の生活援助はできません。ただし、昼食や夕食などで、家族がその時間にできない場合の食事の準備などはできます。

### 介護度によっても違いがあります

- ▶寝たきりの利用者は、玄関や廊下を使わないので、本人が使ってない場所は掃除できない。
- ▶自力で歩ける利用者宅は、本人が使ってる場所なので掃除ができます。
- ▶掃除でも、大掃除や家具を移動したり、窓磨き、本人が使わない風呂や部屋もできません。



ヘルパーが来るのを楽しみにされている後藤さん

ここでの「できる」「できない」は、あくまで目安として参考にしてください。まだまだ納得のいかないことが多くあります。こんな時はどうするのかなど、みなさんからのご意見、ご質問をお寄せください。

ヘルパーステーション なにわ／辰巳 泰代

お問い合わせ 社会福祉法人 虹の会 06-6495-4708 まで

# 生協病院だよ！

NO.6

## 健診センター



健診室で、患者さんに健診の内容・順路などを説明

**健診に関する  
すべての事務作業を  
おこないます**

健診センターでは、健康診断に関する問い合わせ、ご予約の受付から当日のご案内、健診結果作成、各健康保険組合への請求まで、健康診断に関わるすべての事務作業を行っています。

健康診断の種類も多様で、個人や企業の健康診断、特定

健診などの基本健康診断から、協会けんぽの生活習慣病予防健診、乳がん・子宮頸がんなどのガン検診や、組合員健診、各種オプション検査など承っています。

### 保健事業部と連携して 健康管理をサポート

また、保健事業部との連携で、健診結果説明会や特定保健指導なども実施し、病気の予防、早期発見、早期治療に向けて、皆様の健康管理をサポートしています。

### 「ありがとう」の 一言が一番の活気に

9人のスタッフが健康診断当日のご案内担当の健診室（病院1階）と、その他業務全般を担う健診センター（別館2階）に分かれて業務に従事しています。目が回るような



健診センターでは電話対応、予約受付など業務全般を行っています

忙しさの中で、みなさまが満足して健康診断を受けられるようスタッフ一丸となって奮闘しています。みなさまからいただける「ありがとう」の一言がスタッフの一番の活気となります。どうぞればより満足してもらえるのか、日々みんなで話し合いながら、院内の他部署の温かい協力を得て、よりよい健康診断を提供できるようがんばっています。  
(連絡先：06-6436-1845)

ナニワ診療所周辺では、こんな班・グループが活動しています。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
本 庁	カラオケ教室	カラオケでストレス発散して、元気になろう	月1回 曜日未定 13～17時	レイモンド
浜田・崇徳院	道行会	踊り	毎月 第3日曜日 19～21時	道意町6丁目福祉会館
浜田・崇徳院	カラオケ・オパール	カラオケ	毎月 第4火曜日 or 金曜日	
浜田・崇徳院	絆班	交流会いろいろ	毎月1回の火曜日 19時半～21時半	尼崎・立花 ガスト
浜田・崇徳院	コスモス長尾		毎週土・日曜日 8～9時	
浜田・崇徳院	リンドウ五月	皆で話し合っって次の班会は何をしようか色々テーマを出してもらう		
(ボランティアグループ)	ナニワ花の会	月1回高齢者の1人又は2人の昼食(配食)をサポート	第2土曜日 10～12時	ナニワ診療所

# 頑張る 高齢者

vol.10

富松支部

竹内 正雄さん  
(86歳)



## 健康の秘訣は「土いじり班」とカラオケ

きつかけは  
「土いじり班」

毎週月曜日8時は「土いじり班」が畑に集まる時間。60代〜80代の約10人が集まります。畑にはブロッコリー、なす、水菜、さつまいも。「今年の夏は暑すぎて、土の中の虫が変わったのかな。虫食いがすごかった。最近涼しくなって、よう実がついてきた」とか。竹内さんが医療生協とかかわったのは8年前に土いじり班にさそわれてから。「肺がちよっと悪いけど、それ以外に医者にかかることはほとんどない」と言います。土いじり班では、定期的に健康チェックもしています。

### 健康の秘訣

毎朝7時に起きて畑に。午前中には畑仕事のほかに、卓球やカラオケも。「畑仕事と、カラオケで大きな声出すのが健康にいいやろね」と。午後は自由時間で、趣味の木工

仕事もこなします。「大きなタンスとか小さくして。余った木材は畑で焼いて灰にする。その灰がいい肥やしになる」と、リサイクルも得意。

夜は10時くらいには好きなテレビを見て寝てしまうとのこと。「一番好きなのは演歌。天童よしみ」と話します。趣味は多彩で、畑、木工仕事、カラオケ、卓球、詩吟まで。



一人暮らしの竹内さんは身の回りのことはすべて自分でやります。掃除に洗濯、すぐ近所の長女の家に食事に行くことも。

### 戦争体験から

出征直前に終戦となった竹内さん。出身の兵庫県佐用町で終戦を迎えました。「あの時はアメリカ軍に占領されてどうなるかわからず、農家が牛を絞めて食べてしまったり



した」と当時のことを話します。自分の兄弟たちは出征して故郷に戻れましたが、近所の方で、父親と3人の兄弟が出征して全員が戦死。「どう話してあげればいいのかかわらなかった」と表情が曇りました。今の日本社会は戦争に突入していった時代に似ていないか…とも語ります。戦後は尼崎に出てきて、大きな運送会社で働き、戦後の復興を大きく支えました。今は、大きな病気もなく健康に過ごし、ひ孫のおもりが生き甲斐という竹内さん。健康で平和な社会を託したいと願っています。

(文章) 杉山貴士

写真 岸本真千子



新しい富松センターに  
引っ越しました。大掃除、  
壁紙貼り、荷物運び、  
お疲れさまでした



大雨の日、あおぞら  
会館の前をマガモの  
親子が…



～判決は3月6日!～

## 尼崎アスベスト裁判 大阪高裁で結審



裁判直後の報告集会で決意を述べる原告の保井さん。右はしは原告の山田さん。

「公正な判決求める署名」12月末まで

9日、大阪高裁で尼崎アスベスト裁判が行われました。結審となるこの日、96の傍聴席を上回る傍聴者100名余りがつめかけました。

最初に原告の山内康民さんと保井祥子さんが公正・公平な判決を求め、陳述しました。

そのあと、弁護団から最終弁論を行いました。

国の責任については、遅くとも昭和47年には、アスベストを使用する工場の近隣で健康被害がおきる危険について、認識することができたこと。クボタ工場内で大量かつ長期に使用した

石綿が工場からあふれ、周辺に大量飛散していたこと。クボタの工場から1200m、1500mの範囲に住んでいた女性の中皮腫死亡率は、全国平均の8・9倍にも上るという調査の中身などを、気象学的・疫学的観点からも明らかにし、国とクボタの責任を指摘しました。

判決は来年3月6日に出されます。大阪高裁に公正な判決を求める署名は、12月末までとりくみます。ぜひご協力をお願いします。



全日本  
民医連学術運動  
交流集会で、尼崎医療生協  
の職員6名が、生活保護  
実態調査やHELP、子育て  
支援などの取り組みを発表  
しました(ポスター  
セッションの様子)





浜支部の  
平和バザー



大庄北支部・班長  
交流会で原水爆禁止  
世界大会の報告



浜甲子園支部  
料理を楽しむ会  
メイン料理は、さんまの  
香草パン粉焼き



# 虹のアルバム

川西の新婦人  
秋のフェスティバルで、  
健康づくり委員会が  
脳生いき教室



水堂立花支部・  
さんさんタウンで  
健康チェック



アスベスト問題シンポ  
「拡大するアスベストの被害」  
で報告する八木弁護士  
(右は船越理事長)



第25回 近畿ブロック組合員活動交流集会



近畿ブロック組合員  
活動交流集会に参  
加しました



# 「改めて 看護師になりたいと」 「優しい声かけが印象に残って」



## 一日看護師体験



8月生協病院で、夏休みを利用した「高校生一日看護師体験」を開催しました。

ナース服に着替え、車いす体験や、衛生的な手洗い方法を学びました。また、病院内を見学した後、病棟などに分かれて、看護師体験。高校生たちのきらきらした瞳が印象的でした。

### フレッシュな感想が!!

参加者からは、「今日体験して改めて看護師になりたいと思いました」「医師と看護師の連携がすごくて驚きました」「患者さん一人ひとりにやさしく声をかけていたことが一番印象に残っています」「様々な職員と連携して一人の患者さんのために働いていることに驚きました」など、フレッシュな感想が出されました。



看護師さん・看護師をめざす方を紹介してください

▶お問合せ：尼崎医療生協病院看護師長室（久保） ☎06-6436-1701（代表）※ホームページもご覧ください



# 「生まれ育った地域を 医師として支えたい」

## 一日医師体験

この夏、医学部

を目指す高校生22名が尼崎医療生協病院の医師体験に参加しました。午前は病院紹介と普段はなかなか見ることができない病院内の各科（検査科・放射線科等々）の見学を行い、そこで働く職員から直接業務の説明を聞き、午後からは医師に同行し、入院患者さんとお話したり、手術室の見学を行ったり、と医師の業務を間近で見学しました。

### 「医師になることを決意」

最後に医師との懇談を行い、参加者それぞれが気になることを質問し、ますます「医師になりたい」想いを高められる貴重な体験をしました。参加者の皆さんが見事医学部合格する日が楽しみです。次回は来年春に開催します。



医師をめざす方を紹介してください

▶お問合せ：尼崎医療生協病院医局内 医学生担当（藪内・岡田） ☎06-6436-1701（代表）※ホームページもご覧ください





## 3つの子育てサークルが 救急救命措置の 学習会をしました



こう？



サークル

### にこにこふらわー

(0歳児とお母さんのサークル) は、8月に。子どもたちも興味津々です。

### あまっこ幼稚園 (幼稚園児とお母さんのサークル) と ラビットドラゴンクラブ

(1歳の子とお母さんのサークル) が9月、いっしょに開催。元気に子どもたちが走り回る中で、おかあさんは真剣に聞いていました。



サークル・**子育て広場**は、尼崎医療生協で最初にできた子育てサークル。赤ちゃんだった子どもたちも、こんなに大きくなって、幼稚園に行くようになりました。この日は、須磨水族園へー。

## 子連れdeヨーガ 好評開催中

おかあさんに抱っこしてほしいと泣き出す子もいるけれど、スタッフと遊んだり、散歩に出たりしながら、おかあさんはつかの間、ゆったりとした時間を過ごしています。



No.1

# ご近所さん だより



## ずっと来てや

「ありがとう！私が生きてい  
る間は、ずっと来てや」。利用  
者のそんな言葉がくらしの助け  
合いの会「ご近所さん」のボラ  
ンティアの原動力です。「ご近  
所さん」は、介護保険では解決  
出来ないような暮らしの中の困  
りごとを支援する有償ボラン  
ティアです。

日々の生活で欠かせないこ  
と、例えば「ミ出」。定期的  
にずっと頼まないといけないの  
で近所の人にはお願いしにくい



現在、ボランティアを募集  
中です。地域に助け合いの  
輪広げるボランティアいか  
がですか？

TEL. 06-4962-4920

ご近所さんでは、学習を  
大切にしています

し…」と支援依頼がたくさんあ  
ります。これからもずっと支え  
続ける必要があることだからこ  
そ、組織的にボランティアとし  
て取り組む必要があるのです。



## 減 塩①

日本人が一日にとる塩分量(平  
均)12g。どこで取っているかを見て  
みると…

どこで 食べる？	塩分量	割 合
家で	2.4 g	20%
外で※①	9.6 g	80%

※①中食を含む

※②中食：コンビニ弁当や惣菜など、買って  
きてそのまま家で食べられる食事

## 家で手作りのものを 食べましょう

**塩**…生命の維持に欠かせないもの。でも取りすぎた  
ら高血圧や腎機能障害などをおこします。

「高血圧＝塩分の取りすぎ」と問題視され始めたの  
は、今から約30年も前のこと。全国各地で減塩運動  
が起こりました。そして現在、日本人の1日平均摂取  
塩分量は12g…それほど低い数字ではないですね。

塩分の摂取場所、要するに、どこで食事を食べた  
か？で、塩分量を計算してみました(図)。少々大き  
な数字に見えますが、「中食※②」というのが曲者の  
ようで、いわゆる外食やスーパーのおそうざい。

この30年の間に発展してきた“外食産業”が減塩  
の邪魔をしているようです。すべての人がそうだと  
は言いませんが、その恩恵に与る機会が増えたのは否定  
できません。便利なんですけどね。



募集中!

みんな集まれっ★

ママと子どもたちの

# クリスマスパーティー

サンタさんも来るよ★



- とき 12月13日(金)  
10:00 ~ 11:30頃
- ところ 組合員ひろば①②
- 対象 3歳以下の子どもさん親子
- 参加費 500円
- 定員 30組



クリスマスかざりをつくったり、クッキーを焼いたり、ハンドベルでクリスマスソングを演奏したり、クリスマスをいっぱい楽しみましょう! サンタさんから小さなプレゼントも★

※100円均一フリマもやります。ぜひ出品してくださいね!  
(大きなものは写真に希望価格を付けて出品できます)

11月14日より受付開始!!

## 冬の医療生協ヨ一ガ

硬い身体を焦らずゆっくりほぐしていきます。眠っていた部分をやさしく目覚めさせる気持ちで、とにかく、気持ちよく行うことを大切にしています。

### 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?

④昼間コースA 10:00 ~ 11:00  
12月3日、10日、17日、24日、1月7日

⑤昼間コースB 10:00 ~ 11:00  
1月14日、21日  
2月4日、18日、25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 9:50 ~ 10:50

②昼間コース 11:00 ~ 12:00

12月5日、12日、19日、26日

1月9日、16日、23日

2月6日、13日、20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6日、13日、20日、27日

1月10日、17日、24日

2月7日、14日、21日 (いずれも金曜日)



ヒヨン チュスン  
玄珠順先生

※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。



● 白馬村にきて「にじと健康」を読むたびに医生協の活動の大きさ、細やかさ、組合員のたくましさに感動しています。老いては子(医生協)に従え?かな。  
長野県・千葉和代

● 2ヶ月に一度のにじと健康を楽しみにしております。Drを始め皆様の温かい心使いは他の病院と又格別違い、心やすまります。有りがとつございます。  
南武庫・吉岡久子

● 介護保険の見直しで今まで

以上に困っている人の多さに矛盾を感じます。誰に頼れば安心した生活ができるのか利用する時の事考えると不安になります。  
本庁・安田花子

● 以前は電話受付をして診療所に行っていたので待ち時間がほとんどありませんでしたが今は電話受付がなくなったので1時間以上待つこともあります。待ち時間を少しでも短くする為には以前のようなシステムを導入すればよいかと思うのですが…。  
大庄西・三浦智子

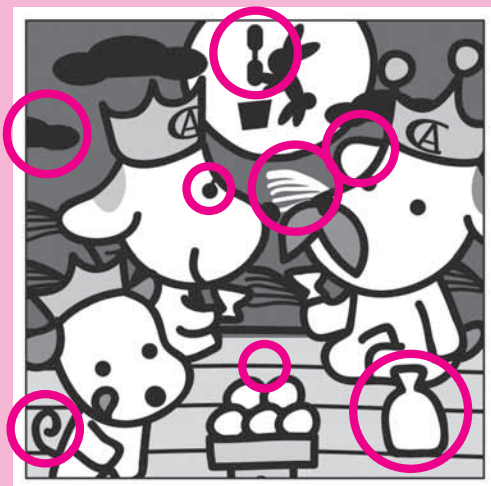
【お返事】「電話受付」された方のご来院が、受付終了時間ギリギリに集中するケースが増加し、遅い時間ほど待合室が混み合い、診療時間が後にずれ込む状態が続きました。そのため病状によって他の病院等に紹介が必要な場合、紹

介先の受入がスムーズに進まないなどの困難も生じてきました。このような状況を勘案し、2012年10月より原則「電話受付」は終了させていただきます。よろしくお願ひします。

● 私ははじめて医療生協にお世話になりました。感動しました。他の病院にない皆さんの笑顔と思いやりをかんじうれしかった。ありがとうございました。これからもお世話になります。  
高須・平尾勝子

● 毎号ありがとうございます。年に1回定期健診を受けるようにしています。戸ノ内診療所時代からのおつき合いです。検査結果は今年もほぼ異常なしでした。これで安心して暮せます。ありがとうございました。  
宝塚・石倉祐美

## No.247 / 9・10月号の正解



当選者(敬称略) … ● 浜田・崇徳院支部/五十嵐 久恵 ● 西宮市/阿波角 孝治 ● 宝塚市/八木 響子 ● 武庫之荘支部/細見 紀美子 ● 西宮市/今田 裕作 ● 浜田・崇徳院支部/寺嶋 恵美子 ● 大庄西支部/三浦 智子 ● 立花北支部/吉田 章子 ● 水堂・立花支部/石田 敏子 ● 西昆陽支部/眞武 弘美

と一緒に「お口の健康づくり」をすすめませんか?

## パート歯科衛生士募集

週2～3回勤務で  
夜間診勤務 (17:30～20:00) できる方★大歓迎。  
勤務時間は、相談に応じます。

お問合せ 生協歯科 担当：事務長 ☎06-4869-4120

尼崎医療生協の

## 子どもねっと

メールアドレスの登録でいろんな子育て情報をお届けします



メールで登録していただければ、小さな子どもの子育てに関する情報をお届けします。右のQRコードへ、お名前と「子どもねっと希望」とうって、メールしてください。



● 電話でのお問い合わせは、06-4962-4920 (組合員活動部) まで



# ★きのこ De ヘルシー!! 「きのこ De ヘルシー煮」

尼崎医療生協病院 管理栄養士 寺岡 伸子

1人分：カロリー▶203kcal / 塩分量▶1.5g

きのこの類はグアニル酸という「うまみ成分」が含まれています。これはかつお節のイノシン酸、昆布のグルタミン酸と並ぶ三大うまみ成分のひとつです。そしてグアニル酸はグルタミン酸との相性がよく、2つを合わせると何倍にもうまみが強くなります（しいたけと昆布でとった出汁が美味しい理由）。食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルが豊富に含まれていて低カロリーの食品ですから、生活習慣病の予防が叫ばれている昨今、積極的に取ることをお勧めしたい食品の1つです。今回ご紹介した料理は、たっぷり作っておけばアレンジもいろいろ出来るので料理のレパートリーも広がります。

写真は鮭の和風きのこソースかけに。他にオムレツのソースや、ご飯に混ぜてきのこご飯にもどうぞ。



## 材 料 [2人分の材料]

- ・シメジ… 2パック
- ・えのき茸… 1パック
- ・干しいたけ… 軽く1つかみ (約5g)
- ・出し昆布… 約5cm角1つ (昆布茶でも)
- ・花カツオ… 小1パック
- ・水… 大さじ6
- ・醤油・みりん… 大さじ4づつ
- ・酢… 大さじ1

## 作り方

1. 鍋に分量の水と干しいたけ、細切りにした出し昆布を入れておいて置く
2. シメジは石づきをとってほぐす。えのき茸も石づきを取り半分に切ってほぐしておく。
3. ①の鍋 (干しいたけ、だし昆布が入ったまま) に②のシメジ、えのき茸をいれ蓋をして中火で1分ほど煮る。
4. ③に花カツオ・みりん・醤油・酢を加えて混ぜ、蓋をして弱火で3～4分煮る。冷めたらタッパーに入れて保存する。  
\* 「鮭のきのこソースかけ」2人分は、油を引いたフライパンで鮭を皮目から焼く。裏返して両面が焼けたら弱火にして、ヘルシー煮の1/4くらいを絡ませ、蓋をして弱火で1～2分蒸煮にして出来上がり！

## まちがいさがし 解答・通信用紙

No.248 / 11・12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、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

# 組合員健診を受けませんか？



**40歳以上の組合員なら、無料で受けていただけます！** (国保証の方は、尼崎市民のみ)



## 受診券は

- ★**尼崎国保**  
尼崎市から4月に自宅へ郵送
- ★**協会けんぽ扶養者**  
自宅へ郵送
- ★**組合健保扶養者**  
会社・保険者に問い合わせてください

## 健診の内容

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



## 組合員だけのお得な追加項目(自己負担なし)

- ① 血液検査項目の追加 (貧血・栄養状態等)
- ② 心電図
- ③ 大腸がん検診 (便潜血検査)

※その他、より詳しい検査も可能です(有料)。お問い合わせください。

最寄りの  
事業所・ご近所  
の支部役員へ  
ご連絡下さい

- 生協病院 健診センター **06-6436-1845**
- 本田診療所 **06-6416-0325**
- ナニワ診療所 **06-6411-3035**
- 長洲診療所 **06-6481-9515**
- 潮江診療所 **06-6499-4213**
- 戸ノ内診療所 **06-6499-5962**

## 大腸がん検診 キャンペーン開催中★

2013年 2014年  
**11/1 ▶ 2/21**  
**「自己負担なし」**

※2013年度内1回のみ



ご自宅で便をとっていただくだけの簡単な検査です  
\*お問い合わせ：組合員活動部 **TEL.06-4962-4920**

### お詫びと訂正

前号のこのページで「2012年4月以降から現在まで検診を受けていない方のみ」としていましたが「2013年4月以降」の誤りです。お詫びし、訂正いたします。

## 「日曜組合員健診」もご利用ください

場 所	日 程	お申込み・お問合せ
本田診療所	11月10日 3月9日	06-6416-0325
ナニワ診療所	11月17日	06-6411-3035
生協病院	1月26日	06-6436-1845 (健診センター)
婦 人 検 診	12月15日	
	1月19日	
	2月16日 3月16日	

尼崎医療生活協同組合  
[2013年7/31現在]

- 組合員 / 52,237人
- 出資金 / 19億581万円
- 1人平均出資金 / 36,483円
- 支部 / 31
- 班 / 111
- サークル / 41
- グループ / 15

**転居時は住所変更届  
をお願いします。**

発行責任者：福島 哲 / 35,750部発行 / 部内資料・奇数月発行  
この「にじと健康」は1,565人の組合員ボランティアによって手配りされています。