

一人は万人のために、万人は一人のために

2014
1/2月
No.249

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

尼崎医療生協 今年40周年



(立花支部/岡美智子さんの絵手紙)

40年の節目に、これまで先人達が果たしてきた役割に改めて確信を持ちつつも、不十分であった点にも目をやり、慢心することなく常に社会的弱者の目線でこれからも尼崎医療生協は歩んで行きたいと思えます。

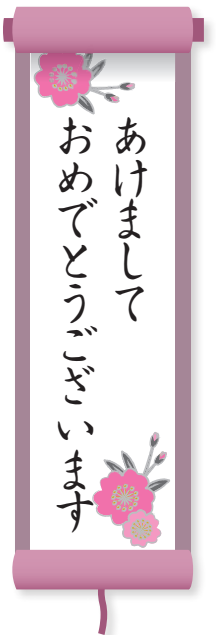
また運動面でも、大気汚染訴訟やアスベスト被害者支援、障害児医療、震災被害者支援、無料低額診療事業など多くの分野で役割を發揮してきました。

にあたります。当初は診療所のみでの事業展開でしたが、地域組合員の願いと運動により1981年には尼崎医療生協病院を建設。また訪問看護ステーション、老人保健施設など、社会の状況と地域組合員の声に対応する形で多くの施設展開をおこない、現在では事業規模において、全国の医療生協の中で十本の指に入るまでになっています。



尼崎医療生協
理事長
船越 正信

現在の尼崎医療生協は、1974年に三つの法人が合併して誕生。今年40年の節目の年



今号のおもな記事

- お正月あれこれ 3面
- すべての人に安心の医療・介護を..... 4面
- 福島原発事故被災地視察
参加レポート 10面

お正月 あれこれ・・・

～どんな意味?なぜ始まったの?～



●お年玉

供えた餅をおさがりとして子どもたちに食べさせて「おとしだま(御歳魂)」とよばれたことが語源とする説があります。お年玉がお金などを贈る言葉として用いられたのは、室町時代ごろからのようで、そのころは、お茶わんや扇など様々なものが贈り物として用いられたようです。

●おせち料理

おせち料理は“めでたさを重ねる”という意味で縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。正月三が日は主婦を家事から解放するという意味を含め、保存の効く食材が中心のものになったと言われています。またお正月に火を使うことをできるだけ避ける、という「物忌み」の意味も含んでいます。



●鏡餅



丸くて平らで鏡の形に似ていることから、この名前が付けました。昔の鏡は円形で、祭具として用いられ、特別な霊力を持つものと考えられていたそうです。室町時代には、武家の男の子は正月に鎧や兜の前に鏡餅を供え、女の子は鏡台の前に供えていたそうです。

(非常勤理事 今西 恵子)

★尼崎アスベスト裁判★

ぜひ、皆さんの傍聴をお願いします

環境型裁判・3月6日(木) 判決★

尼崎市内にあったクボタの工場が周辺地域にまき散らしたアスベストを吸い込み、亡くなった方のご遺族が起こした裁判。「尼崎アスベスト裁判公正な判決を求める署名」にご協力をいただき、ありがとうございました。いよいよ判決が出されます！

労災型裁判・3月26日(水) 結審★

クボタの工場内で、下請けの運送業者で働いていたために、アスベストを吸い込み、亡くなった方のご遺族が起こした裁判です。クボタは、下請け業者に責任を押し付け、工場内のアスベスト飛散防止対策はきちんとしていたなどと言って、責任逃れの態度です。この日結審となります。

今年、合併40周年を迎えます



合併後初めての総代会。話しているのは谷川博信名誉理事長(1974年7月)

今年、尼崎医療生協は3法人が合併して40周年を迎えます。1974年(昭和49年)4月、戸ノ内医療互助会(戸ノ内診療所)、東尼崎医療生活協同組合(東尼崎診療所、潮江診療所)、尼崎医療生活協同組合(旧・尼崎勤労者厚生協会、長洲診療所、ナニワ診療所、本田診療所)の、尼崎市にある3つの民主医療運動をリードする法人が、尼崎医療生活協同組合として合併を果たし、現在の尼崎医療生協の礎を築きました。

合併を果たした尼崎医療生協は「センター病院建設」をめざし、1981年に尼崎医療生協病院を開院。その後、保健、医療、介護、福祉のネットワークを組合員、地域住民とともに作り上げてきました。

5万人の組合員に支えられて

現在では、5万人を超える組合員に支えられながら、1病院8医科診療所2歯科診療所、5つの訪問看護ステーションと、特養や介護事業を行う社会福祉法人虹の会、福祉用具レンタルほかの事業を行う有有限会社虹のサービズ、5つの保険調剤薬局を運営しネットワークを支える有有限会社ヘルス企画の、「にじのネットワーク」で組合員、地域住民とともに、「いのちの平等」をつらぬく事業と運動を展開しています。

記念行事を企画

2014年は、記念行事が企画されています。各支部では理事会での提起を受けて「合併40周年」を冠する行事も独自に企画中です。法人



2013年度 第45期総代会の様子

としては、合併40周年記念・潮江診療所創立50周年わくわく健康まつり(2014年5月11日、潮江公園で開催)、3法人合併40周年記念レセプション(2014年11月、アルカイックホテルで開催予定)が大きな行事となります。また、尼崎医療生協の歴史をまとめた記念誌も発行する予定です。

合併40周年を祝いながら、これからの医療生協の事業と運動をさらに盛り上げていきましょう。

(理事會事務局/杉山 貴士)

国の社会 保障プラン



医療	70～74歳の窓口負担を1割から2割に引き上げ
	入院時の給食負担増
	紹介状のない大病院受診は定額負担(1万円?)
介護	国民健康保険の運営主体を市町村から都道府県へ(市独自の減免制度などがなくなります)
	介護「要支援」者を介護保険の対象から外す(154万人に影響)
	特養ホームから「要介護1・2」しめだし 保険料、利用料のアップ

(全日本民医連ビラより)



「消費税を値上げせずに社会保障の充実を」と求めた、昨年のバレンタイン行動(2013年2月14日 阪神尼崎駅前)

◆する日程を盛り込みました。改正案の主な項目は、①「要支援」者(軽度)を対象から切り離す、②高所得者の利用者負担の引き上げ、③特養は要介護3以上の重度者に限定(11月の厚生労働省の見直し案で「特養以外の生活が著しく困難」な場合は、例外として入所を認める方針に転換、④低所得者の保険料軽減、となっております。①は市町村事業で対応となりますが、地域格差がでるでしょう

し、②では利用抑制も起きます。④は一見良い印象を受けますが、保険料軽減や公費負担は消費税増税によって維持されることを考えると、本来の仕組み自体の問題にも注意が必要です。

社会保障本来のあり方が変質

このように介護保険がプログラム法案によって、いつ、どのようにならざるを得ないのか方向性がわ

「憲法をいかし、安心の医療・介護を求める」

署名に、ご協力をお願いします★

以下の実現を求める署名です

- ①70歳以上の窓口負担を引き上げないで医療・介護の保険料・自己負担引き下げ、減免制度の拡充を
- ②「要支援」などの介護保険外しをやめて医療・介護を営利企業のお金儲けの場に変えないで国の責任と公的保険で、すべての人に安心の医療・介護の保障を
- ③「社会保障制度改革推進法」は廃止を消費税の増税ではなく、大企業や富裕層に応分の負担で財源確保を



2014年を憲法25条を生かす年に

すべての人に安心の 医療・介護を

〈安心を投げ捨てる国の社会保障プラン〉

国は、憲法25条を踏みにじり、平和的生存権保障や本来あるべき社会保障を否定する「社会保障制度改革推進法」を2012年8月に施行しました。

保険料の負担増と消費税増税おしつけ

社会保障財源を国民が負担する社会保険料に大きく求め、公費負担を限定的補助的に位置づけ、さらに公費負担の費用は、消費税を充てるとしています。社会保険は「自助・共助」が基本で、さらに公費負担に重きをおきたいのなら、消費税増税しかない仕組みとなり、これを施策し実施するだけが「国の責務」と推進法で謳っています。

推進法の附則には「生活保護制度の見直し」があり、扶養義務強化と水際作戦の合法化を織り込んだ改正案の審議が進んでいるのはご存じの通りです。

こうした推進法に基づいて、社会保障制度改革を進めていく上で、の工程表がプログラム法案です。年金、医療、介護、少子化対策が大きな項目となっています。今回は、介護保険について詳しく見ましょつ。

2015年度 介護保険法を改悪

プログラム法案では、2014年の通常国会に介護保険法改正案を提出し、2015年度に実施

日本国憲法 第25条

- 第1項 すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。
- 第2項 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。



よせられた

組合員の声

◆今のところ介護保険を使うことは無いが、いざとなったらなかなか利用出来ないことが解りました。高い保険料を払ってるのだから利用しやすいシステムにしてほしいですね！ (A・A)

◆ホームヘルパーをしている妻と話をしている、色々と矛盾を感じました。利用者さんから頼まれる用事の中に、出来ないことがたくさんあるそう、つらいと言っていました。介護保険制度のむずかしさを感じました。(N・T)

◆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。誰に頼れば安心できるのか、利用するときのことを考えると不安になります。(H・Y)

かります。改悪は、社会保障推進法が憲法にある社会保障の定義を「自助・共助」へと変質させ、施策の策定「だけ」が責務であることが起点となっています。憲法によって位置づけられた社会保障のあり方を、現場から変えていく運動をすすめていかないとイケません。

(理事会事務局・杉山貴士)

生協病院だよ

NO.7

薬剤科・食養科

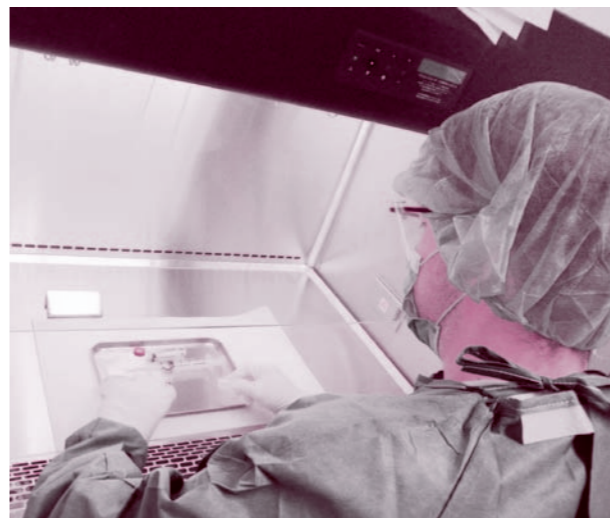
薬剤科

私たちは病院の中で働く薬剤師です。では、



病院の中でどのような仕事をしているかご存知でしょうか？

私たち病院薬剤師は病院で使用されるすべての薬について安全で効果的に使用されるように様々な業務をおこなっています。調剤とは医師の処方箋をもとに、薬を調合し、飲み方や副作用などお薬を飲んでいただくにあたっての注意点を十分に説明をして、患者さんにお渡しする仕事です。



抗がん剤を注射器に混注しています。



水薬を調剤しているところ

この時に薬の量や使い方、飲み合わせや副作用の有無などを点検し、疑問があるときは医師に問い合わせします。

病院では飲み薬だけでなく注射薬についても同様に行っています。

さらに注射薬については無菌的に注射薬を混ぜる事が必要で、一部のお薬は薬剤師が調製しています。

複数の診療科にかかっている、それぞれの処方方によって悪影響が出ることもあり、これを防ぐために入院中だけでなく入院時に持参された薬も点検を

しています。

また、薬が安全に使用されるように医師や看護師などと話し合っています。

病院薬剤師の活躍の幅はどんどんと広がっていく一方で、薬の専門家として大きな責任が求められる仕事へと変化してきています。

食養科



当院で提供

している食事

は一部を除いて神戸市にある「メディカルフーズはあもにい(※)」で作られ、毎朝チルド状態のまま納品されます。

その後厨房で、さまざまな病態に合わせて盛り付けていきます。食物アレルギーや嗜好、宗教上の理由等で食事制限のある方には個人対応や、キザミやミキサー食、楊枝に刺した「串刺し食」の対応なども行っています。

これらの食事は配膳前に約1時間の再加熱を行い、熱いものは熱い状態で冷たいものは冷た



トレイの上にご飯・おかずを配置していきます。

い状態のまま各病棟まで届けています。

入院中の患者さんから「食事が唯一の楽しみだ」という声をたくさんいただいています。少しでも期待に添えるよう、毎月1回「行事食」として季節や節句に合わせたメニューを「はあもにい」と一緒に考えて献立に組み入れています。

これからも、安心して食べていただける食事を提供できるようにスタッフ一同がんばっていきたいと思います

※兵庫県民主医療機関連合会の給食共同事業として設立したセントラルキッチン

頑張る高年齢者

vol.11

大庄東支部

高江 ツル子さん (83歳)



いつまでも現役 チャレンジ精神を持って

両親は沖縄出身、私は、3歳のころから尼崎で暮らしています。あのころ家は、水産関係の仕事をしていて、重工業場とも取引があって、生活は豊かでした。でも戦争がはげしくなっていくと食料事情が悪くなってきて、食べていくには農業のほうがいいからと、農地を5反ほど買って宝塚へ引っ越し、食いつなぎました。

結婚して、37歳から65歳までは尼崎の競艇場で働きました。退職を迎えたとき、近所に住む尼崎医療生協の当時の支部長さんがやってきて、尼崎医療生協の活動に誘われたんです。それが、尼崎医療生協との出会いです。

大庄東支部長になり走り回って...

それから2年後には、大庄東支部の支部長になってほしいと頼まれました。月一回の会議があるだけやからと言

うので、気軽に引き受けてしまったんです。ところが、本田診療所リニューアルのとり組みがあったり、50周年記念式典があったりで、本当に大変なときに支部長になったんです。なにもわからず、走り回っていました。

尼崎医療生協の活動に参加するようになって、色々なことを勉強させてもらいました。アスベストの署名もいろんな人に頼んでもらったし、裁判の傍聴にも行きました。原告の保井祥子さんが一生懸命訴えている姿には感動しました。楽しいこともいっぱいありました。お花見や、山登り、コスモス鑑賞。そして友達の輪も広がりました。

それに大庄東支部は、ずっと高齢者訪問を続けています。私より若い高齢者が多いですけどね。今の支部長さんががんばってプランを立ててくれるから、「高江さん行ってくれるか」って声かけられたら「はいはい行きます



本田診療所リニューアルに向けた診療所づくり懇談会に参加する高江さん(今年10月16日)

弱い者を助ける医療生協が好き

医療生協は、もうけ主義じゃなくて、弱い者を助けるところが気に入って、ずっと活動をしてきました。私も地域のために、ちょっとしたボランティアになれたらな〜と思います。

元気で、いつまでも現役。いつもチャレンジ精神を持っていたのが私のモットーです。(文章・写真/岸本真千子)

～ 12月4日「尼崎アスベスト裁判」(労災型) ～

原告本人尋問「夫は、なぜ死ななければならなかったのか！」

12月4日、神戸地方裁判所において「尼崎アスベスト裁判」(労災型)の原告本人尋問がおこなわれました。この裁判は、クボタの工場内において、下請け業者で働きアスベストを吸い込み、亡くなった方の遺族が起こした裁判です。



裁判終了後の報告集会で訴える原告の山本さん

作業着に灰色の埃 普通のガーゼマスク

原告の藤原ノリエさんは、夫が毎週末、洗濯のために持ち帰る作業着やマスクに灰色の埃がたくさんついて汚れていたこと、そのマスクは市販されているような普通のガーゼマスクだったことを述べました。また、夫が肺がんを発症、亡くなるまでの凄惨な闘病生活について語り、「主人は56歳という若さで石綿のために死ななければならなかった」「公正な判断を」と裁判所に求めました。

発症から4か月足らずで 命を落とした…

さらにもう一人の原告山本美

智子さんは、体格もよく元気だった夫が突然発症。「死にたくない。死なれへん」という思いもむなく、がんが全身に転移し、発症からわずか4か月たらずで命を落としたことについて語り、なぜ、夫がこのような死に方をしなくてはならなかったのか知りたいと述べました。

つらい体験と思いを、言葉を詰まらせ、涙ながらに語る原告の尋問に、法廷は静まり返り、60名を超える傍聴者がこの様子を見守りました。

次回裁判は3月26日。この日結審となり、後日判決が出されます。

(組合員活動部/岸本真千子)



「本田診療所リニューアルにむけた診療所づくり懇談会」が開かれました (10月16日)



緩和ケア講座「人が死にゆくとき～からだ・こころ・しみ～」が組合員ひろばで開催されました (10月19日)

虹のアルバム

写真とメッセージをお寄せ下さい
お問い合わせ 組合員活動部
☎06-4962-4920

健康チェック



浦風支部のまちかど健康チェック



親和女子大で骨密度測定。時々、大学生協から、こんな依頼があります



常光寺支部がかりん薬局前で健康チェック



東園田支部がコープこうべ組合員まつりで健康チェック



各地でアスベスト署名の 宣伝行動が行われています



10月22日、三和商店街で若い人も署名してくれました。



10月28日 JR尼崎駅北阪急オアシス前広場で



11月12日 立花駅南側で



11月14日 阪急武庫之荘駅北側で



10月17日 阪急塚口駅南側で

おつかれさまでした!

カルチャー教室「子育て応援ひろば」第7期が11月26日に終了しました

カルチャー教室「子育て応援ひろば」第7期が11月26日に終了。「ほかのお母さんの話も聞けて、私もがんばろって思った」「色んなメニューがあって、楽しかった」「悩みとか聞いてもらえたのが嬉しかった」などの感想がだされました。

参加メンバーのうち、3人は4月から職場復帰、1人は2月ごろ遠くへ引っ越ししてしまうかもしれない…ということで、サークル結成はあきらめました。でも、みんなで「ママと子どもたちのクリスマスパーティ」に参加しよう。今あるサークルにものぞいてみたいねと、話しています。



ラビットドラゴンクラブ

(1歳～2歳児とお母さんのサークル)

生活クラブ都市生活生協の人に来てもらって、食品添加物の学習をしたり、安全な食材など試食もしました。「子どもたちに、安全なものを食べさせてやりたいね」



にこにこふらわー

(0歳児とお母さんのサークル)

次々1歳のお誕生日を迎えるサークルの子どもたち。助産師さんに来てもらって、「断乳」について学習、色々悩みも聞いてもらいました。

今年は、どんな年になるかな～?

「2013年の子育てママたちアクティブに活動しました★」

ひとつめの子育てサークルが誕生してから、3年が経ちました。今年は、サークル代表のママたちが集まって、実行委員会を作り、七夕まつりや、クリスマスパーティを企画。一人ぼっちの子育てじゃなく、みんなで勉強したり、遊んだり、情報交換しながら、楽しく過ごしてきました。さあ、今年は、どんな広がりを見せるでしょうか?



七夕まつり実行委員会の様子(2013年4月)

～福島原発事故被災地視察(10/27～28)参加レポート～

大切なのは、自分の目で見て、感じたことを『伝えていく』こと

／藤原 将平(組合員活動部)



きらり健康生協前で集合(後列左端が藤原さん)

理事や地域組合員を中心に16人の参加者で、福島原発事故被災地視察を行いました。今回は、福島県・浜通り医療生協(いわき市)、きらり健康生協(福島市)の2つの医療生協を訪問しました。

野町から富岡町の避難指示

線一本で区切る「住める・住めない」

解除準備区域から居住制限区域をバスに乗って視察。富岡町では道路一本で区切られた「帰宅困難区域」境界線を目の当たりに、線一本で「住める・住めない」が区切られ、住民が分断させられている現状のお話も。原発事故が未来を奪うことがよくわかりました。

医療生協活動へ確信に

きらり健康生協では、震災当日の様子や、原発事故当時、診療所等の屋根の応急処置や支援助資の支給に列を作っていた人たちが

が、放射性物質を多く含んだ雨が降って被曝したことなどの話がありました。震災後、組合員訪問を積極的にすすめ、医療生協とのつながりが深まったという話に、医療生協活動へ大きな確信を持てました。

福島県の医療生協を訪問して、実際に原発事故被災地を視察し、住んでいる人たちの話を聞くことで、原発事故の悲惨さや、原発セロへの思いを新たにすることができました。大切なのは、自分の目で見て、感じたことを『伝えていく』ことだ、と強く感じました。



山元町にあるみやぎ県南医療生協組合員の吉野さん宅。被災当時の話や尼崎医療生協への感謝の気持ちを穏やかに語られました



楢葉町にて。放射性廃棄物が山積みになっています



山元町(JR山元駅)。まだまだ空き地が広がりますが、少しずつ復興のための工事が始まっています



富岡町。放射能の影響で被災当時のまま放置されているJR富岡駅

2月14日より受付開始!!

春の医療生協ヨ一カ

新しい環境にむけ、準備を始める人も多い季節です。身体も準備期間です。眠っていた身体をゆっくり、優しく目ざめさせる気持ちで始めましょう★



ヒョン チュスン 先生
玄 珠順 先生

子連れdeヨ一カ

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

3月4日、18日、4月1日、8日、25日

⑤昼間コースB 10:00～11:00

4月15日、22日
5月13日、20日、27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13日、20日、27日

4月3日、10日、17日、24日

5月8日、15日、22日(①のみ)、29日(②のみ)

(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7日、14日、28日

4月4日、11日、18日、25日

5月9日、16日、23日(いずれも金曜日)

募集中

今年もやります 第3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★
巻き寿司も巻いて、みんなで食べましょう。

(赤ちゃん用のおかゆなども用意するので、安心してご参加下さい)

気軽に
参加して
ください



- とき 1月30日(木)10:00～12:00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 大人1人+子ども1人で500円
※家族1人増えるごとに200円追加
- 定員 30組

※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。

No.2 ご近所さんだより



「ナニワご近所さん」 信頼関係で笑顔に

Sさん(60歳代、男性)は脑梗塞で片麻痺、失語症になってしまいました。介護認定が要介護3から要介護2になったことから、ヘルパーの利用時間に制限がかかるようになり、困って「ご近所さん」に相談がありました。

支援内容は、掃除や洗い物、食事(弁当)・薬の用意など。当初は、ちよっとした事でも大きな声で怒鳴っていたSさんでしたが、お孫さんの話題などを話

しかけると、にっこり笑うようになりました。Sさんのお宅にボランティアで行くようになってもう一年。信頼関係ができてきて、Sさんはとっても優しくなりました。



月1回の運営委員会で、利用者一人ひとりの状況を出し合い、支援について話し合っています。

(組合員活動部/藤原将平)

「ご近所さん」(西宮市)、「ナニワご近所さん」は、介護保険では解決でき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。あなたも、ボランティア活動に参加しませんか?

●お問い合わせ先●

- ご近所さん
TEL: 0798-47-2006
- ナニワご近所さん
TEL: 06-6417-2822



“うま味”は
やっぱり天然!

減塩②

三つの相乗効果で
旨味がアップ!

高血圧の人は減塩が効果的。それは塩の成分“ナトリウム”が血圧を上げるからです。一方、減塩メニューに必須なのが“うま味”ですが、その主成分にも実はナトリウムが含まれます。鰹節・干し椎茸・昆布などの天然のうま味ならナトリウムの量はそれほどでもありませんが、“うま味調味料”には注意が必要です。“うま味”は加えすぎても味の変化に気付きにくく、つい摂りすぎてしまいがち。「薄味のお漬物に化学調味料をパッパッ…」これはあまり良くないですね。

組合員活動部/後藤 嘉輝



干し椎茸=グアニル酸



昆布だし=グルタミン酸



鰹節=イノシン酸



★ちょっとオシャレに「生春巻き」

尼崎医療生協病院 管理栄養士 寺岡 伸子

1人分：カロリー▶165kcal/塩分量(たれ)▶1.65g

“生春巻き”はタイやベトナムの料理としてよく知られています。野菜や茹でたえびなど彩りよく巻いて、お好みのたれをつけて食べます。煮物や塩蔵ものが多くなり、野菜が不足しがちなお正月。少し目先をかえて、用意した材料を食べる人が好みの材料を自分でライスペーパーに包んで食べるなんていうのも楽しいのでは？おせちの残り物と野菜を包んで、オリジナル生春巻きも作ってみてはいかがでしょうか。

材 料 【2人分の材料】

- ・ライスペーパー(乾燥) …4~5枚
- ・青しそ …… 4~5枚→洗って水気をきっておく
- ・サンチュ(レタスやサラダ菜など) …4~5枚→洗って水気をきっておく
- ・生ハム …… 4~5枚
- ・かにかま … 4~5本
- ・きゅうり … 1/2本→巻きやすい長さで拍子木切りにする
- ・人参 …… 1/4本→巻きやすい長さで千切りにする
- ・かいわれ … 1パック→洗って水気をきっておく

【たれ】 …良く混ぜ合わせる

- ・ナンプラー(魚露)・水・みりん…各大きじ1づつ・砂糖…大きじ1/2
- ・レモン汁又は酢…大きじ1/2 ・お好みでチリソースやわさびなど少々

*たれは他にもお好みで、ポン酢やドレッシング、胡麻しゃぶのたれ、オーロラソースなども美味しいです

作り方

- ① ライスペーパーは巻く直前に水にサッと漬け、平皿に広げる。
- ② ①に巻いて表面になる方の手前約3/4の位置に生ハム、青しそ(表を下に)を乗せる、その上にサンチュ(表を上)にきゅうりや人参、かにかま、貝割れを乗せる。手前1/4を巻き込みながらしっかり1回巻き込み、両端を折り込んで筒状に巻く。
- ③ 食べやすい大きさに切って盛り付ける。

*材料も包み方も彩りや盛り付け方をイメージしながらアレンジすると食卓も華やかになりますよ。



まちがいさがし 解答・通信用紙

No.249 / 1・2月号

お名前	ご住所
	〒
[通信らん]	

[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。

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
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.248 / 11・12月号の正解



当選者(敬称略) …●川西市/金 順心 ●伊丹市/佐々木 敏子
●杭瀬/伊勢 弥生 ●尾浜/竹内 幸子 ●伊丹/近迫 桂子
●伊丹/宇井 佳代 ●武庫之荘/清水 薫子 ●杭瀬/北田 克子
●南武西/野山 恭一 ●難波・七松/天田 豊子

一緒に「お口の健康づくり」を
すすめませんか？

歯科衛生士募集

就業日数・時間等については、相談に応じます。

お問合せ 生協歯科 担当：事務長

☎06-4869-4120

大腸がん
検診
キャンペーン
★開催中★

尼崎医療生協の組合員さんなら（同居のご家族もOK）

期間中は「自己負担なし」

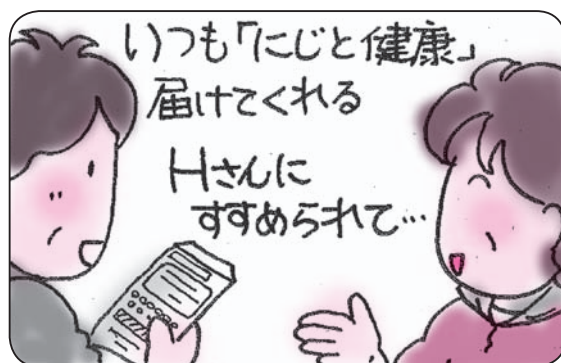
2014年 2/21 まで

※2013年4月以降、大腸がん検診を受けていない方のみ
2回目の方は、500円かかります。

最寄りの事業所か、
ご近所の支部役員さん
にお申し込みください

*お問い合わせ：組合員活動部
TEL.06-4962-4920

「受けてよかった」大腸がん検診!



※大腸がん検診のキットで、便を少しとって届けるだけ



便をとってから4日以内
にご返送下さい!

受講者募集中

HELPボランティア養成講座

日時 2月22日(土)・3月1日(土)
いずれも 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 尼崎医療生協病院看護師長室
☎06-6436-1701(代)

Mail: hp-kangobu@amagasaki.coop



尼崎医療生活協同組合
【2013年11/30現在】

- 組合員 / 52,522人
- 出資金 / 18億9547万円
- 1人平均出資金 / 36,089円
- 支部 / 31
- 班 / 112
- サークル / 42
- グループ / 15

発行責任者：福島 哲 / 35,960部発行 / 部内資料・奇数月発行
この「にじと健康」は1,559人の組合員ボランティアによって手配りされています。

転居時は住所変更届
をお願いします。