

一人は万人のために、万人は一人のために

2014
3/4月
No.250

にじと健康

〒661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘1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



鬼は外!

春をよぶ
子ども豆まき

小さな子どもたちとお母さん・お父さん、おばあちゃん、豆まきをしました。
怖い赤鬼と青鬼が登場すると、怖くて泣く子、お母さんに飛びつく子…。みんなで豆をまいて、悪者の鬼を追い払い、代わりに幸運や健康を招き入れました。
豆まきの前には人形劇、鬼がいなくなったら、みんなで巻き寿司を食べて楽しい時間をすごしました。
「春よ来い」。もう春は目の前です。

今号のおもな記事

- 地域密着型特別養護老人ホーム「立花あまの里」建設へ!! 2面
- 尼崎アスベスト訴訟
尼崎医療生協で41,274人の署名
～裁判を傍聴してください～ 5面

生協病院だよん

NO.8

医療福祉相談室・
地域医療室



医療福祉相談室

経済的な不安、介護のこと、退院後の生活…ご相談ください

現在2名のスタッフで、経済面での不安や介護のこと、退院後の生活など、さまざまにご相談に対応しています。
「病気で働けなくて生活が苦しい。なにか制度は？」
「入院で、仕事を長期休まなくてはならなくなって…」
「おじいちゃんは一入暮らし。体も弱ってきているから心配」
「制度の内容や手続きの仕方

地域密着型特別養護老人ホーム 「立花あまの里」建設へ!!

2014年5月着工～/2015年5月オープン予定

社会福祉法人「虹の会」が、尼崎市の「地域密着型サービス事業」の事業法人として選定されました。名称は「立花あまの里」。



社会福祉法人「虹の会」2つ目の特別養護老人ホームです
建設募金
(目標5,000万円)にご協力をお願いします★



ご相談のある方は…

相談時間
●月曜日～金曜日
9:00～17:00
●土曜日
9:00～13:00
連絡先
06-6436-1701 (代表)

問題解決は病院だけでは行えません。問題の解決・負担の軽減には、公的機関や地域の介護事業所との連携が不可欠だと考えています。そうした地域ネットワークへの連携を深めていけるよう、よりいっそうの努力をしていきたいと考えています。

公的機関・地域の事業所との連携が不可欠

を教えてほしい」
…など、日々いろいろな相談が寄せられます。その方にとって必要な制度や施設などの利用で問題を解決、または負担を軽減することができるよう、一緒に考え、お手伝いさせていただきます。



地域医療室

「おもいやり」「つながり」「おもてなし」

尼崎医療生協病院と地域の診療所や病院との連携窓口として、スタッフ5名（看護師2名と事務3名）で業務を行っています。また、退院後の、在宅での治療や介護が必要な方の相談をお聞きし、地域の医療・介護とつなぐ連携窓口としての業務も行っていきます。

患者さんが社会保障制度の利用が必要なときなどは、同じ部屋の医療福祉相談員と連携し協力し合っています。時には、病院の利用のしかたや当院への転院相談窓口としても、ご家族とお話をします。

患者・家族に安心を

相談に訪れた患者・家族のみならず、安心して次の療養生活を考える事ができた時や、救急搬送の受け入れ時に素早い連携で、入院ベッドの確保ができた時など、スタッフとしてよかったと感じます。

- 特別養護老人ホーム…29床
- ショートステイ…29床
- デイサービス ●認知対応型デイサービス
- 訪問介護 ●居宅介護支援

鉄筋コンクリート4階（一部5階）建て

- 入所施設は全室個室
- 家庭的な雰囲気の施設です。
- 気軽に立ち寄れる喫茶ラウンジがあります。
- 防災にも貢献します。



建設予定地の地元・水堂立花支部が2月17日、医療生協病院前で「立花あまの里建設チャリティーバザー」を行いました。

「立花あまの里」建設応援 現地まつり（仮）

餅つき、模擬店、フリーマーケット、ゲームなど

と き **4月13日(日)**

ところ 建設予定地

お 問 合 高齢者総合福祉施設あまの里
※午前9時～午後5時 担当：竹内
☎06-6495-4750



ご相談のある方は…

相談時間
●月火水金曜日
9:00～19:00
●木曜日
9:00～17:00
●土曜日
9:00～13:00
連絡先
06-6436-1899 (直通)

「組合員なのに…」入院ベッドの提供が出来ないこともあります。残念ながら年間3600件の入院患者のみならずのベッド確保には限界もあります。その時には、来院された患者のみならず、来院された患者のみなさんに責任を持って適切な医療機関を紹介できるように頑張っています。



アスベスト訴訟・大阪高裁に公正な判決を求める署名

みなさんの
ご協力のおかげで

尼崎医療
生協で

41,274人の
署名が

集まりました。ありがとうございます★



尼崎
「アスベストの会」
全体では**95,000**筆
を超える署名が
集まり、大阪高裁に
届けました

ぜひ傍聴してください★

3月6日(木) 大阪高裁「アスベスト裁判」いよいよ判決!

13:30 ~ 判決前集会 大阪高裁南側の公園
14:30 ~ 判決 ※判決後、報告集会

3月26日(水) 神戸地裁「アスベスト裁判」(労災型) 結審!

13:00 湊川神社前集合 13:30 開廷

カルチャー教室

「子育て応援広場」

※時間はいずれも 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

- ①4/ 4 (金) 「赤ちゃんマッサージで対話しましょう」
- ②4/18 (金) 「離乳食のすすめ方」 試食もします
- ③5/ 2 (金) 「赤ちゃんとお遊ぼう」
- ④5/16 (金) 「赤ちゃんのお口の話」 健診、予防注射のお話も
- ⑤5/30 (金) 「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)

頑張る
高齢者

vol.12

本庁支部

田中 シズエさん
(84歳)



10年以上支部長 今も現役

支部長を務めてすでに10年以上がたちます。「医療生協でいろいろ勉強させてもらって、本当に良かった」

生まれも育ちも
尼崎

田中さんは、昭和5年に生まれて今日まで84年、生まれたときは築地、結婚してからは現在の神田中通と根っからの尼崎人です。女学校に入学したのは戦火強まる昭和17年。昭和20年には、戦争協力のための勤労奉仕に動員され、手を油まみれにして働く毎日でした。「勉強したいのに何でこんなことをしなければならぬのか」と友達と一緒に工場の壁を超えて逃げたこともありました。すぐに見つかり、こっぴどく叱られたそうです。戦争が終わり、パン製造の工場に少し勤めたあと百貨店に就職。手に職は必要と、和文タイプの技術も習得しました。やがて親の紹介で結婚。現在住んでいる家を購入し、

幸せな毎日が始まる…はずでした。

ナニワ診で受診
公害患者認定を受けて

しかし、生まれて以降ずっと尼崎南部の空気を吸い続けていた田中さんの体に異変が現れたのは、それからしばらくしてからのことでした。のがが少しおかしく、熱も出たためお医者さんにかかりました。風邪だろうと薬を処方されましたが、いつまでも高熱は下がりません。「新しく建設された医療生協のナニワ診療所で診てもらったら」との知人の勧めで受診。するとくわしい検査の結果、どうやら肺がやられているようだとの診断で、その後、申請手続きも診療所で手伝ってくれて公害患者としての認定を受けました。もちろんその時からの医療生協の組合員。その後、尼崎公害患者の会の地域の副



昨年の組合員交流集会で
絵手紙に挑戦する田中さん

よく寝て、よく
運動が健康の秘訣

「健康の秘訣は？」と聞くたびに「よく睡眠とって運動することやね」とか。毎日9時半には床に入り、朝は7時に起床。また、毎日買い物に三和商店街まで往復約1時間かけて出かけるほか、意識的によく歩くことに心がけています。そうして健康を維持しながら、カラオケの班会や食事会のグループ活動などまだまだ医療生協の第一線で活動を続ける毎日を送っています。(取材/山口寛)

生協病院おそうじボランティア活動

“クリーンマンデー”が、 (月曜日) 始まりました



「クリーンマンデー」は、職員・地域の組合員でとりくむお掃除ボランティア活動。みんなで作った医療生協病院をみんなできれいにしよう、毎週月曜日、午後1時30分から15分だけおそうじにとりくみます。

1月20日はその第一回目、25人が参加しました。「前から気になってたのよ」「ずっと続けたいね」など、口々に話しながら、寒い中、一生懸命とりくみ、あっという間に、大きなポリ袋3つがゴミでいっぱいになりました。

常光寺支部が、
尼崎市の出前講座で
消防局の人に来てもらい「安心・安全なまちづくり」学習会



12月8日、組合員ひろばの大掃除。倉庫の中からあおぞら会館前の花壇まで、きれいになりました

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

大庄南支部が
健康チェック



武庫之荘支部が
健康チェック



本庁支部が
脳いきいき教室



南武西支部
新春のつどい



虹のアルバム

新年会・ 新春のつどい★

西昆陽支部
新年会



武庫支部
新年会



大庄3支部
合同の新春の
つどい



杭瀬支部の
新春のつどい。
ちんどん屋さんも
登場しました。



バレンタイン行動



バレンタイン行動。
2月9日、JR尼崎駅北側で『憲法をいかし、安心の医療・介護を求める国会請願署名』にとりくみ、26名が参加しました。

アスベスト



1月25日
「アスベストの会」
総会・船越理事長
(アスベストの会
会長)のあいさつ



ママも子どもも笑顔いっぱい★

クリスマスパーティ開催

ママと幼稚園の子どもたちのクリスマスパーティ



ママと子どもたち(3歳以下)のクリスマスパーティ



「子ども応援ひろば」のクリスマスパーティ

(12月26日)

友達とのコミュニケーションや学力のことで困っている子どもたちを応援する「子ども応援ひろば」お好み焼きと大きなケーキ、ビンゴをして楽しく過ごしました。



子育てサークルのママたちが中心となった実行委員会で、2つのクリスマスパーティを開催しました。

★ママと幼稚園の子どもたちのクリスマスパーティでは、子どもたちは人形劇や手品に大喜び。大きなケーキも子どもたちでかざりつけました。(12月26日)

★ママと3歳以下の子どもたちのクリスマスパーティでは、子どもたちが紙の長靴にシールを貼ったり、ママがリース作りをしたりお茶とお菓子を楽しむコーナーも。(12月13日)

どちらにもサンタさんが登場してプレゼントを配りました。参加者はあわせて**120名近く**にも!

No.3 ご近所さんだより



西宮ご近所さん「たすかりますわ、ホンマに」

開所してもうすぐ丸3年。草抜き、掃除から始まった活動も今月平均60〜70回を超えるようになりまし。どんな依頼も「断らな」のモットーから、地域、内容によっては面談の上で他の団体を紹介する。い。

正月明けのある日、居宅介護事業所より「高齢男性が体調を崩し、灯油を買いに行けなくて困っている。対応は可能か」と連絡がありました。電話すると「来ても来てほ」このことで訪問。奥様の夕食(寝た

「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(西宮) TEL: 0798-47-2006
●ナニワご近所さん TEL: 06-6417-2822

きり5年でミキサー食)を準備しながらの話の中で「助かりますわ。ホンマに...」としばし絶句。以来週1回の利用を継続中。いろんな高齢の方と接し、困りごとや落ち込むことがあっても「ホンマたすかるわ!。アンタとこがあつて」との声に元気をもらっている毎日です。

「ご近所さん」ボランティアコーディネーター/若林節子



ご近所さんの運営委員会。右はしが若林さん

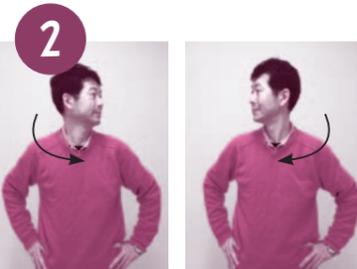
肩のコリをほぐしましょう

肩をほぐすために、毎日できる簡単な体操です。肩甲骨を回して、コリをほぐしましょう。毎日5〜10回、やってみてください。

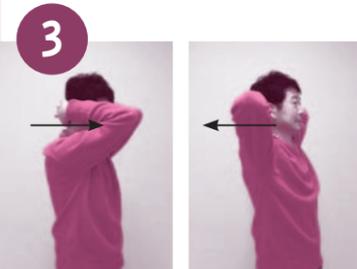
ナニワ診療所・鍼灸師 / 加納 良一



1 肩をすくめるようにぎゅっと上にあげて→おろします(脱力)



2 腕を腰に当て、体を前に向けたまま首を右、左、交互にひねります。



3 頭の後ろで手を組み、肘と肘を近づける→肘を後方に十分に開きます。

★カルシウムいっぱいのおやつ! 「さつまいものチーズ焼き」

尼崎医療生協病院 管理栄養士 寺岡 伸子

1人分：カロリー▶190kcal／カルシウム▶200mg

身体に必要なカルシウムが不足すると、たくさん貯留している骨などからカルシウムを引き出し、血液に乗って足りないところへ補充されていきます。こうした状態が長く続いていくと骨粗しょう症の原因となります。また引き出されたカルシウムが血管に沈着し硬くなり、動脈硬化が進むとも言われています。
カルシウム補給ができるようなおやつレシピはいかがでしょうか？

- 材料** 【材料】
- ・さつまいも…100g
 - ・干しえび…大さじ2
 - ・ピザ用チーズ…50g
 - ・青のり粉…少々
 - ・油…少々

- 作り方**
- ①さつまいもは皮をむき、約1センチ角、3～4cmくらいの長さに切り、水洗いし、水気を拭いておく。
 - ②フライパンを熱し、油をひいてさつまいもを入れ、弱火でじっくり1～2回上下を返して焼く。
 - ③さつまいもに竹串などをさして、通るようならOK。干しえび、チーズを加え全体をざっくり混ぜ、蓋をして蒸し焼きにする。
 - ④チーズが溶けたら、皿に移し、青のり粉をトッピングする。
- *ジャガイモやかぼちゃ、餅などでも応用できます。
カルシウム200mgは成人の1日所要量の1/3に当たります。



組合員のこえ

- 震災復旧支援に職員を送ったり、地域にいのちの平等、無低診の運動をすすめている力の大きさや支える組合員、職員の力にすごいと思っっています。法人の歴史もニュースで見て初めて知りました。
吹田市・岡本絵美子
- 大腸がん検診、期間中は組合員家族も負担なしはすごいです。検診は予防のためにも大切ですね。
西昆陽・溝口喜代枝
- 憲法25条の大切さ安倍政権による貧富の差が益々広がっていきまますね。そんな中、高齢者にやさしい医療
高江ツル子さんすばらしいですね。私も年を重ねても元気でいたいものです。
尾浜・岡本加代子
- カルチャー教室や新春のつどいなどとてもいいなと思います。健康レシピもいいですね!!
杭瀬・池上まゆみ
- 保険料・消費税の増税…お金の花のケアーマネージャーさんやヘルパーさん大変お世話になってます。とても助かっています。ありがとうございます。
南武西・松永三美
- いつもレシピ楽しみにしています。生春巻きは友達と新年会に使えるそうです!!
大阪府・廣瀬美帆
- 生協の存在の大切さを感じます。
芦屋市・梶原嘉代子
- 今年はいのちとくらし、平和を守るためにも大切な一年になると思っています。すべての人に安心の医療と介護を。70～74才の医療費値上げ、一歩介護1・2のしめだしをみんなの運動でストップさせましょう!
川西市・南野朝香
- アスベスト裁判署名して郵送しました。裁判勝利を祈っています。知らぬ間に肺がんにかかる恐ろしいアスベスト。知人にも患者さんがいて呼吸が苦しいらしいです。
宝塚・石倉祐美
- 金がない人は病院に行けなくなるのでは…国は弱い人の事は考えないだろうな。金を持つてる人にはいいが…。
西園田・速水美恵

まちがいさがし 解答・通信用紙 No.250 / 3・4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3/25

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。

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。

No.249 / 1・2月号の正解

当選者(敬称略) … ●西宮/影本 昭子 ●西宮/山田 和子 ●西宮/柴田 美智代 ●大庄南支部/西岡 和剛 ●伊丹/岡 洋子 ●稲葉支部/森本 千賀子 ●杭瀬支部/鷹沢 春子 ●杭瀬支部/万野 喬子 ●大庄南支部/川上 順子 ●大庄東支部/森山 久美子

お知りあいの医学生・医学部入学予定者の方をご紹介します

奨学金説明会 開催のお知らせ

開催日 2014年3月14日(金) 14:15～16:00

ところ 東神戸病院4階・会議室 (神戸市東灘区住吉本町1-24-13)

時間 ①14:15～15:00 / ②15:15～16:00
*2回行いますので、どちらかご都合のよろしい時間帯にお越しください。保護者の方もご参加いただけます。

兵庫民医連 奨学金貸付月額

日本学生支援機構-JASSO(旧育英会)の奨学金との併用が可能です。

- ・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

尼崎医療生協病院 無料巡回バス時刻表



生協病院—JR立花駅間

- コース① 生協病院 ▶ JR立花駅 ▶ 生協病院
5分 5分
- コース② 生協病院 ▶ 阪急武庫之荘 ▶ JR立花駅 ▶ 生協病院
5分 5分 5分

バスに関するお問い合わせ

尼崎医療生協病院
☎06-6436-9500
*安全面より、下記の停留所以外での乗降はできません。

生協病院

- コース① JR立花駅行
コース② JR立花駅行
* 阪急武庫之荘経由

10:10	10:40
10:25	11:40
11:10	12:40
11:25	13:40 ▲
12:10	14:40 ▲
12:25	15:40 ▲
13:10 ▲	
13:25 ▲	
14:10 ▲	
14:25 ▲	
15:10 ▲	
15:25 ▲	

* 病院の待合室・玄関付近でお待ちください



阪急武庫之荘

- コース② 生協病院行
* JR立花駅経由

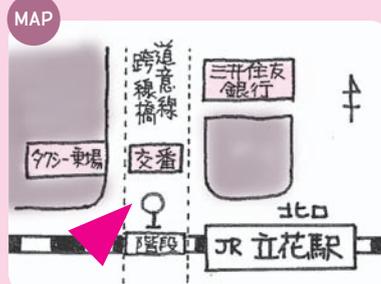
10:50	13:50 ▲
11:50	14:50 ▲
12:50	15:50 ▲



JR立花駅

- コース①② 生協病院行

10:15	12:15	14:15 ▲
10:30	12:30	14:30 ▲
11:00	13:00	15:00 ▲
11:15	13:15 ▲	15:15 ▲
11:30	13:30 ▲	15:30 ▲
12:00	14:00 ▲	16:00 ▲



その他のコース

* ▲は、土曜日運休します。

その他、7診療所を結ぶコース③、西昆陽と生協病院を結ぶコース④があります。この2コースは、1日1便です。

- コース③ 診療所まわりコース コース④ 西昆陽方面コース

戸ノ内診療所	8:10
潮江診療所	8:20
東尼診療所	8:30
長洲診療所	8:38
ナニワ診療所	8:48
本田診療所	8:56
生協病院	9:05

* 診療所の待合室でお待ちください

生協病院	9:10
宮の北 (宮の北団地10棟前バス停の横)	9:25
髭茶屋 (「髭茶屋」バス停の横)	9:28
西武庫公園 (「西武庫公園」バス停の横)	9:33
武庫之荘駅	9:48
生協病院	9:58

尼崎医療生活協同組合
[2014年1/31現在]

- 組合員 / 52,822人
- 出資金 / 19億423万円
- 1人平均出資金 / 36,049円
- 支部 / 31
- 班 / 121
- サークル / 44
- グループ / 16

発行責任者: 福島 哲 / 38,100部発行 / 部内資料・奇数月発行
この「にじと健康」は1,558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。