

一人は万人のために、万人は一人のために

2014
7/8月
No.252

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



潮江診療所創立50周年
尼崎医療生活協同組合創立40周年

3300人が笑顔 わくわく健康まつり

5月18日、JR尼崎駅北側の潮江公園で、尼崎医療生活協同組合40周年・潮江診療所創立50周年「わくわく健康まつり」を開催し、3300人が集まりました。
真っ青な空のもと、ステージ、模擬店のほか、尼崎の街と潮江診療所の50年を振り返る展示、子ども広場、健康チェックや体力測定など多彩な催しに、笑顔がいっぱい広がりました(2面に詳細)。

今号のおもな記事

- 福井地裁・大飯原発再稼働を認めず!
「原発ゼロ」へ…世界も動いています
..... 4・5面
- 西宮「ご近所さん」3年
～困ったとき気軽にたのめるボランティア
..... 6面

今年は「にじと健康」8月号外(総代会特集)を発行します。

わくわく健康まつり 真っ青な空の下 楽しく過ごしました



模擬店が58店、すらっと並びました

ザリガニ
つれた!



「子ども広場」で



特養ホーム「あまの里」も出店。来年5月OPEN予定の「立花あまの里」についてアピールしました。



ステージでは、歌や踊り、演奏などなど、地域のスターがたくさん出演



あつい



会場で聞いた声

「いい舞台を見せてもらって、胸がいっぱい」
「にぎやかで良かった。ただ砂ほこりが大変で、車いすの人がかわいそうでした」
(若いお母さんがいっぱい集まっていて)「まちに貼ってあるポスターを見て来ました。こんなにたくさん集まって、びっくり」
「こんなにいっぱい店があるとは思わなかった。近所の人にも教えてあげよ」
「準備は大変やったけど、大成功で、がんばってよかった」



「健康チェック」「体力測定」のコーナーも

仮装行列で、見事入選した潮江診療所(左)と、すみれ薬局・訪問看護ステーションはるかぜ・ヘルパーステーションさくら(右)

2014年度 第46期通常総代会成功へ

支部総会・地区別総代会5か所で 議論を重ねました

6月29日に行われた2014年度第46期通常総代会にむけて4月には、それぞれの支部が総会を開催。280人の総代を選出しました。



地区別総代会(立花すこやかプラザ)

支部総会で 議論深め交流も

総会では、「どんな支部にするか」「今年度の目標」などについて議論し、あわせて、介護保険法の中身や、健康についての学習会を行うなど、工夫した中身で開催されました。また総会の後、花見などを企画したところもたくさんあり、それぞれ交流を深めました。

地区別総代会で 質問・意見出し合い

また、本総代会に先立



地区別総代会(組員ひろば)

ち、5月26日から市内5か所を会場に、地区別総代会が開かれました。地区別総代会は、本総代会よりも少人数でじっくり報告を聞き、気軽に質問や意見を出し合うことができる場となっています。

今回は①本田・ナニワ地



地区別総代会で発言する総代(女性センタートレピエ)

域(大庄地区会館)、②病院地域(女性センタートレピエ)、③全体(すこやかプラザ)、④戸ノ内・東尼崎・長洲・潮江地域(小田公民館)、⑤病院地域(あおぞら会館ひろば)で行われました。

総代定員280人のうち、215人が地区別総代会に参加。2013年度のまとめと2014年度方針案、2013年度決算と2014年度予算案等の説明を福島専務、井上常務が詳しく解説し、生協病院の経営改善や広報活動の見直し、健診や、憲法問題・社



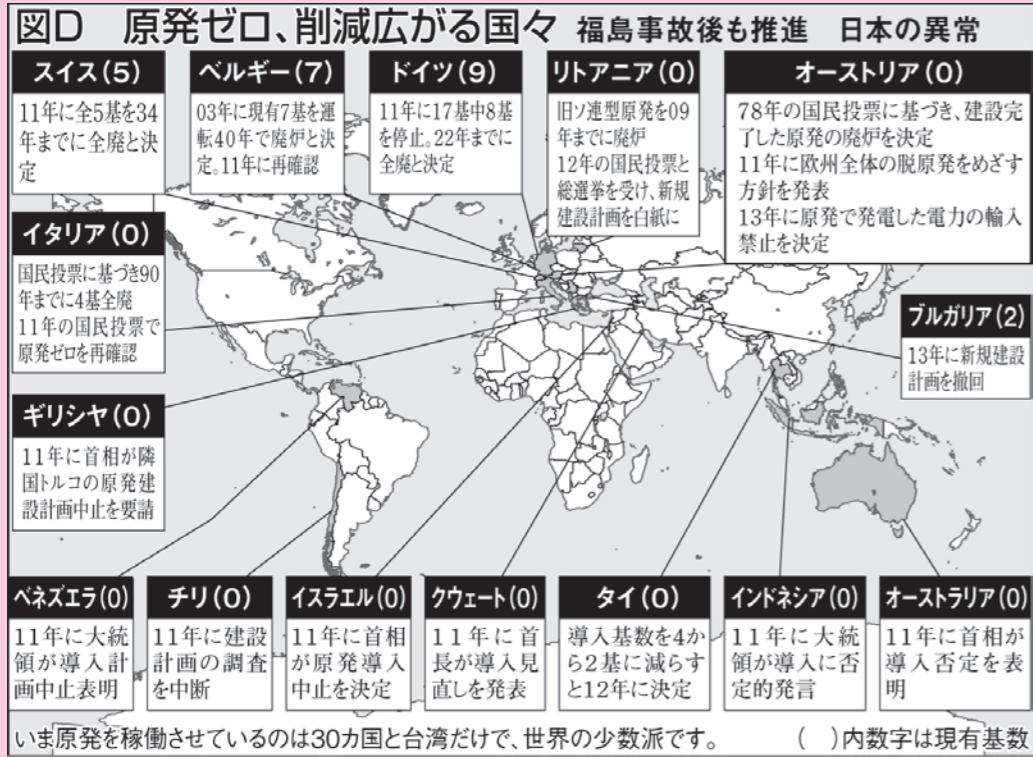
地区別総代会(大庄公民館)

会保障運動などについて、総代が質問や意見を出していました。

総代会前に 「地区別総代会まとめ」

地区別総代会で出された質問や意見については本総代会開催前にそれぞれの総代へ「地区別総代会のまとめ」として届けました。

本総代会ではこれらの意見等を踏まえ、2014年度の活動等が確認されました。



「原発ゼロ」めざす国が次々

ドイツでは2011年、

福島原発事故を機に原発ゼロ(20年までに)を決めました。急速に再生可能エネルギーへの転換を進め、現在工

福井地裁 大飯原発再稼働を認めず!

「原発ゼロ」へ…世界も動いています



「原発を運転してはならない」

5月21日、関西電力に大飯原発の運転差し止めを求めた訴訟で、福井地裁は「大飯原発3・4号機を運転してはならない」と、明かに判決を述べました。
この判決のすごいところは、人権保障の原点に立ち返り、「人格権」が奪われる具体的な危険性があるなら、差し止めが認められるのは当然と判断しているところだ(資料①)。

人の生存と電気代並べる議論許されない

関西電力は、大飯原発を稼働させることが電力供給の安定性、コストの低減につながると主張しています。これに対して福井地裁は、多数の人の生存権と電気代を並べるような議論自体が、法的に許さ

資料①

「人格権は憲法上の権利であり(13条、25条)、また人の生命を基礎とするもの」「我が国の法制下においてはこれを超える価値を他に見出すことはできない」(判決要旨より)

原発事故こそ最大の環境汚染

また関西電力が、原発は二酸化炭素を出さず、環境面で優れているなどと主張していることについて福井地裁は、

福島事故起こした日本がなぜ推進?

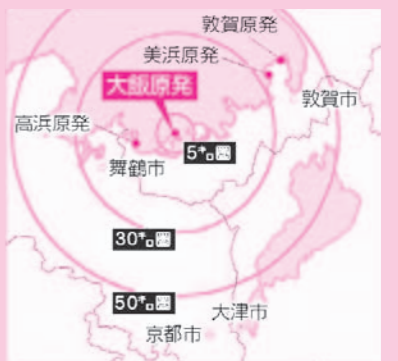
このような流れの中で、日本の政府は、今年4月に原発を「重要なベースロード電源」と位置付けるエネルギー基本計画を閣議決定し、再稼働に向けて環境を整えつつあります。原発の他国への輸出も進めています。

福島原発事故から3年以上たちましたが、事故は収束していないばかりか、汚染水が漏れ続け、事故原因も解明されていません。今なお、尼崎市の約23個分にあたる1150km²が「人が住めない地域」となり、約14万人の人が避難生活を余儀なくされています。

原子力発電所でひとたび深刻な事故が起こった場合の環境汚染はすさまじく、「福島原発事故は我が国始まって以来最大の公害、環境汚染」「環境問題を原子力発電所の運転継続の根拠とすることは甚だしい筋違い」と述べています。

大飯原発事故で琵琶湖が汚染!

もし大飯原発が、福島と同じような事故を起こしたら、琵琶湖が最大で20%程度、飲料水基準を超える放射能で汚



染されます(滋賀県琵琶湖環境科学センター予測)。琵琶湖は、近畿の水がめ、尼崎市の水道水も琵琶湖から流れ出る淀川を水源としており、私たちの生活に直接かわってくる問題です。

資料②

「極めて多数の人の生存そのものに関わる権利と、電気代の高い低いの問題等を、並べて論じるような議論に加わったり、その議論の当否を判断すること自体、法的には許されない」「たとえ本件原発の運転停止によっても、これを国富の流出や喪失というべきではなく、豊かな国土と、そこに国民が根を下ろして生活していることが国富であり、これを取り戻すことができなくなることで、国富の喪失である」(判決要旨より)

日本でも、各地で金曜日行動など脱原発を求める粘り強い運動が広がっています。運動をさらに大きく広げて、「原発ゼロ」の日本を実現させましょう。

(生協事務局広報担当)

／岸本真千子

子どもたちの未来に原発はいりません



受講者募集中

HELPボランティア養成講座

とき **8月21日(木)**
9:30~16:30

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師長室

☎ **06-6436-1701(代)**

Mail: **hp-kangobu@amagasaki.coop**



「ご近所さん」 西宮 3年

困ったとき
気軽にたのめる
ボランティア



西宮「ご近所さん」は、2011年4月に結成。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、尼崎医療生協初の有償ボランティアグループです。総会におじゃましました。

総会には、尼崎医療生協西宮組合員センターいっぱいの人が集まり、13年度の取り組みを振り返りながら、これからの課題などについて交流しました。

3年間で
1500回の利用に

これまでの3年間を「利用者確保に悩んだ1年目」「できることは何でも断らずに対応した2年目」「3年目には地域の信頼も広がり、新規利用者さんの多さに可能な限り対応、原点に戻ろう」と振り返りました。1年目には18人の利用者だったのが、その後どんどん増加。3年目には利用者が69人、利用回数832回となって、この3年間合計すると、1500回近い利用回数になりました。その内容

3年間の利用者・利用回数

	利用者数	利用回数
1年目	18人	126回
2年目	24人	532回
3年目	69人	832回
合計	—	1490回

は、「ゴミ出しや、庭の剪定、本の読み聞かせ、病院の送り迎えなど様々で、大きな役割を發揮しています。



まず最初に、85歳になったボランティアの増永さんに、これまでの活動に感謝して、感謝状と記念品の贈呈。

このまちで
頼りになる会に

今後の課題は、①このまちで組合員は繋がろう！繋げよう！！②このまちで少しでも安心の生活が送れるように③このまちで少しでも頼りになる会をめざそう！④健康づくり、予防活動に支部と取り組もう！の四つ。「医療生協の方針を実践しているのが『ご近所さん』。たすけあいのまちづくりががんばろうね」と話し合いました。

地域の中で声を
掛け合える関係を

総会の後は、サンドイッチや手作りのケーキ、赤飯を食べながら懇親会。「資格もない私なんの役に立つかしら」と思ったけど、本当に利用者さんに感謝してもらえてうれしかった」という声が口々に出されます。
ボランティアは、これまでで60人。利用したい人がどんどん増えていて、要望に応え



利用者さんへの読み聞かせボランティアをしている方が絵本を読んでくれました

るには、ボランティアがたりません。いまや、なくてはならない「ご近所さん」。西宮のまちに助け合いの輪を広げるボランティアに参加しませんか？

●「ご近所さん」の連絡先

0798-4712006

(生協事務局広報担当)

／岸本真千子



総会の合間にも、利用者のことについて情報交流と打ち合わせ

頑張る 高齢者

vol.13

長洲支部

七田 美江子さん
(81歳)



ぽーっとして、あれこれ考えないのが一番

七田さんのお宅では、毎月第4木曜日に大物班の茶話会が行われています。この日も6人が集まって、映画を見たり地震の学習をしたり、和やかな雰囲気の中で時間がゆったりと流れます。七田さんは「亡くなったお父さんはにぎやかなのが好きだったから、今日はたくさん来てくれて喜んでるわ」と嬉しそうです。

七田さんは福井県で暮らしていました。「お父さん」と出会い、「お父さん」が暮らす尼崎市にやってきて結婚。阪神尼崎駅近くの空襲あと地で中華料理の屋台を始め、その後、東難波に店を構えました。

4年前
尼崎医療生協に
出会って

4年前にご主人が亡くなった時、尼崎医療生協の組合員になっていただくことがわかりました。名義変更の際、長洲支部の永井さんと出会い「永井さんはお姉さんみたい」と、

すっかり仲良くなりました。永井さんに誘われて医療生協の催しなどにも参加するようになり、体調が悪くなった時も永井さんに生協病院へ行ってもらいました。
木彫や折り紙など細かいことをするのが好きで、長洲支部のすずめ班にも参加するようになりました。月に2回、片道20分歩いて長洲診療所での班会に通います。家の中には、すずめ班で作った折り紙



(上の写真がたくさんがざってありました。

自宅で、大物班
「お茶会」を開催

2年前、「大物でお茶会をしよう」と話が合ったとき、七田さんは自宅を会場とすることを快諾。九十歳台で足の悪い方も「近所の七田さん宅が会場なら」と、車を



取材／岸本真千子



長洲支部の大物班で楽しくおしゃべり

押しで参加します。七田さんは、「体がしんどい日も、みんなが来るなーと思ったら楽しみで、いすを用意したりしたら元気になってくる」そうです。

元気の秘訣は、「ぽーっとして、あれやこれや考えない。どーにかなるわって思ったら楽になる」。嬉しかったことがあれば書き留めておくそうです。でも「その紙もすくなくしてしまおう。おか

「立花あまの里」建設へー

「立花あまの里」建設予定地。住宅地の真ん中とても広い土地です



「立花あまの里」起工式。虹の会の藤岡理事長が鋤を入れました



石田公園に68人が集まり、3人1組で訪問行動へー



「立花あまの里」が近所にできることを話し、組合加入と建設募金をお願い



建設支援募金にご協力お願いします!

虹のアルバム

5月17日(土)新運営委員交流会を開催。訪問行動や健康チェックのやりがいや苦勞話など交流しました。



单身男性お食事会。いい季節なので今回は公園に行って食べました



大庄西支部が花見



稲葉支部が映画上映会の前に健康チェック



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

にじのコーナー

「輝け! いのち4.24 ヒューマンチェーン」に参加して



今回の行動の目的は安倍政権の悪政に反対し、国会審議中の医療介護総合法案を廃案に追い込む国会包囲行動です。

この日は、アメリカ合衆国オバマ大統領の訪日が増えたこともあり、当初の目的であった人と人の鎖である「ヒューマンチェーン」は成し得ませんでした。医療・介護総合法案に反対する5000人の大きな声は、確かに国会を包囲しました。

また、集会の最後には参加者全員で厚生労働省へ向かい「シユプレツヒコール」を行いました。この声が「相手」に届いたのかはわかりませんが、私は参加者の、日本社会の未来を憂う心からの叫びのように感じました。

私達は、今回の活動で発揮した力に確信を持って、「安心の医療・介護を求める国会請願署名」に引き続き全力で取り組む決意です。

(組合員活動部/山口公典)



ふる里ボランティア総会 協力して災害に対する意識高めたい



在宅総合センターふる里では、5月18日にボランティア総会を行いました。いつもふる里を支えてくれているボランティアさんの活発な活動報告。ふる里の活動は、ボランティアさんの力があってこそ、行えるのだなと実感しました。そのほかに、木かげの事務の麻那古さんの報告、宮城先生の肺炎についての学習会と午前中だけでも盛り沢山の内容でした。



報告する宮城先生 (萌クリニック所長)



活動報告するボランティアさん

午後からはふる里で行った災害訓練のDVDを鑑賞し、職員・ボランティアさんで意見交換を行いました。「避難場所を決めてみる〜」「普段から訓練が必要よね。話し合いしなきゃね」と色々な意見が出てきました。その中で、普段ボランティアさんが活動されている場所の危険な箇所についても話題が。その意見を受けて、まずは喫茶室の改善から検討しています。

12月の災害訓練では、ボランティアさんと協同して、施設の危険な箇所チェック、避難経路を確認していく予定にしています。

今後も、職員とボランティアさんと協力して、災害に対する意識を高めていきたいと思えます。



喫茶室の安全性もチェック

(萌クリニック事務)

／多田安希子



・ラビットドラゴンクラブ（2歳児とお母さんのサークル）

アンパンマン巻とスコーンを手作りしました。アンパンマンの顔は、カニカマと魚肉ソーセージ、海苔で作りました。子どもたちは、お母さんと一緒にスコーンのタネを混ぜたり、お友達と遊んだり。作った後は、みんなでおいしく食べました。

・カルチャー教室 子育て応援広場

（1歳未満の赤ちゃんとお母さん対象の子育て講座）

第8期開催

4月～5月、子育て応援広場を開催しました。離乳食の作り方、お口の話、赤ちゃんが喜ぶおもちゃ作りなどを行いました。参加したお母さんからは、子どものために作ることができて嬉しかった、どうやって遊ぼうか悩むことが多いので手遊びなどを学べてよかったなどの感想がありました。



このページへのお問い合わせは

組合員活動部 ☎06-4962-4920まで



・あまっこ幼稚園

（幼稚園児とお母さんのサークル）

他のサークルや、子連れdeヨガの参加者を誘って、親子で楽しむ3B体操をしました。ベル、ベルターという用具を使い、音楽にあわせて体を動かします。お母さんは、子どもをベルにのせて引っ張ったり、子どもたちと手をつないでベルの上を歩いたりして、親子で体を動かしました。

虹の会 介護

デイサービス
「木かげ」

生活の中で無理なく楽しみながらのリハビリ



「木かげ」がある、在宅総合センター「ふる里」の玄関

デイサービス（通所介護）は、送迎（送迎費用は介護保険料金の中に含まれる）により昼間に通うサービスです。デイサービス「木かげ」は、尼崎医療生協病院北側にある在宅総合センター「ふる里」建物内にあります。

主なサービス（1日の流れ）は、送迎で来所↓バイタル（血圧・脈拍・体温）チェック↓入浴↓喫茶で飲み物（新聞や雑誌を読んだりして一息）↓昼食↓レクリエーション↓おやつ&飲み物で一息↓送迎で帰宅と大まかにはこんな1日の流れになります。

木かげは、1階と2階のデイ



3時のおやつ

ルームに分かれています。トイレはお部屋の入口と奥にあり、浴室は2Fの奥にあるため、自然と徒歩で移動することで歩行訓練がおこなわれます。看護師と介護士とで、介護支援専門員（ケアマネジャー）がたてたケアプランに基づいた機能訓練メニューを考え、評価もこなっています。

また、「今からリハビリをしますよ〜」って身構えるのではなく、生活の中で、その延長線上でのリハビリをおこなっていきます。午後のレクリエーションでも、たとえばカラオケでは、マイクを持って歌を歌うだけではなく、手を挙げて自分の歌いたい曲を伝えたり、みなさんの歌を聞いて手拍子したり口ずさんだりします。同じテーブルの方々と交流しながら歌うことに

ますよ〜」って身構えるのではなく、生活の中で、その延長線上でのリハビリをおこなっていきます。午後のレクリエーションでも、たとえばカラオケでは、マイクを持って歌を歌うだけではなく、手を挙げて自分の歌いたい曲を伝えたり、みなさんの歌を聞いて手拍子したり口ずさんだりします。同じテーブルの方々と交流しながら歌うことに



フラワーアレンジメント

よって、引きこもりがちの高齢者の方々にも人のかかわりができます。また、肺活量にも良い影響を与えます。そしてゲームをすることで頭の回転を速くし脳に刺激を与えたりもします。

ボランティアグループ「どんぐり」さんの協力のもと、買い物・外食・お花見と季節ごとにお出かけをし、毎月のお誕生日会には美味しいデザートを作ってもらってみなさんに楽しんでいただいています。

いつでもお気軽に見学にいらしてください。

（デイサービス木かげ 麻那古直子）

■デイサービスとデイケアの違い

分類	デイケア	デイサービス
目的	リハビリが中心： 身体機能の維持・回復、認知症の軽減と日常生活の回復が主	自立生活支援： 外出・社会的な交流、閉じこもり防止、家族負担の軽減が主
人員	医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語療法士	看護師、生活指導員、看護職員、機能回復訓練指導員、介護職員

よく似たサービスですが、デイケアはリハビリが中心。デイサービスは、日常生活動作上での機能訓練を主としています。

デイサービス（通所介護）と
デイケア（通所リハビリ）って
どう違うの？



ボランティアグループ「どんぐり」の皆さん

知ってびっくり! 体のしくみ★体の不思議

日時 7月31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)

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、100円均一フリマも(^^)

日時 7月6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歳以下の子どもとその家族30組



人間の体ってすごい!



「検査科」「リハビリテーション科」「画像診断科」から、ヒトの体のしくみ・不思議について学ぶ講座です。「食養科」「薬剤科」「ME(医療機器管理)室」からお話もあります。夏休みの理科研究にもぴったりです。

お申込み・お問い合わせ 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!

大好評!! 夏休み★歯科探検隊★

日時 8月26日(火) 14時30分～16時
定員 10名(先着順) **対象** 小学校低学年
場所 生協歯科 **費用** 500円
内容 ・むし歯治療体験
 …先生役になって模型でむし歯の治療体験
 ・むし歯菌の顕微鏡観察
 …自分のお口のばい菌を見てみよう
NEW ・かむかむクッキング
 …身近な食材を使って“かむ”ってこんなにイイ!をみんなでお料理しながら学びます
 ・歯型模型プレゼント!

お申込み・お問い合わせ 生協歯科 ☎06-4869-4120
 ※初めての方便先とさせていただきます。
 ※保護者の方も一緒に参加いただけます。

あおぞら★夏休み子ども祭★

・大きくなったかな? 親子で身体測定
 ・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)

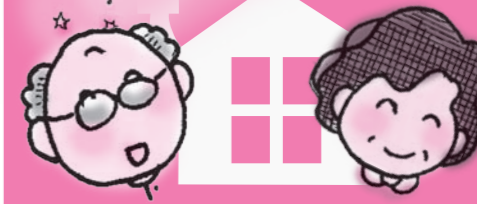
とき 7月30日(水) 14時～16時
場所 尼崎医療生協 あおぞら会館 組合員ひろば
対象 小学校低学年まで(保護者同伴)
参加費 (300円前後の予定) ※0歳は無料

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 検索 ☎06-6436-1724

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

No.5 ご近所さんだより



「潮江ご近所さん」開設4か月

今年3月5日、潮江在宅支援センター「おひさま」の一階に有償ボランティア「潮江ご近所さん」を開設しました。現在利用者登録は13人、ボランティア登録は83人です。

はじめて舞い込んだ依頼は、庭の草引き。2時間ですっかりきれいになったと利用者さんにとっても喜んでくれました。利用者さんとボランティアの両方がうれしいひと時です。

このほか、留守時のお庭の植木の水やりや、1人住まいの男



潮江ご近所さん・コーディネーターのみなさん

● 潮江ご近所さん ●
 尼崎市潮江3丁目18-19-2
 おひさま1階
 受付:月～金・午後2～4時

性から掃除の依頼がありました。この方は病気がちでずっと寝たきり。早速うかがって2人で1時間掃除し、とても喜んでいただいで、またお願いしますと依頼がありました。

困っている方のお役に立てればと頑張ります。ちょっと助けたいと思ったらお気軽に相談して下さい。

／理事・中西好子

「ご近所さん」(西宮市)、「ナニワご近所さん」「潮江ご近所さん」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
 ●潮江ご近所さん TEL:06-6495-3177

脚から元気に! 簡単筋トレ♪

回数は決えずに自分のペースでのんびりと筋肉は1日にして成らず。筋力低下に「待った」をかけましょう!

脚は、歩く・走る・跳ぶ・踏ん張ると様々な動きがあります。また、第2の心臓と言われ血液を心臓に戻すためポンプの役割もしています。

太ももとふくらはぎを動かそう!

★スクワット★
 脚を肩幅に開いてつま先は真っ直ぐ前に向けます
 背中が丸くならないように、膝を曲げ、腰を下ろしていきましょう
 膝を曲げすぎないように注意!
 ゆっくり下ろして、ゆっくり元の位置に戻ります

Let's TRY!!

★カーフレイズ★
 スクワットから元の位置に戻ったら、ゆっくり踵を持ち上げていきましょう
 足の指全体に体重がかかるようにします
 踵をゆっくり床に戻し、スクワットの動きに移ります
 スクワット～踵上げまでで1回と数えます

★「厚揚げと野菜の甘酢炒め」

尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子

1人分：カロリー▶290kcal / 塩分量▶1.6g

ササッとできる!! 簡単、夏バテ対策

夏バテ予防には、ビタミンB1、B2、クエン酸が有効で、アリシンと一緒に取ると吸収が良くなるといわれています。ビタミンB1・B2を多く含む食品は赤身の豚肉、大豆製品、うなぎや鰯。クエン酸は酢、柑橘類、梅干しなどに。アリシンは玉ねぎ、にんにく、にらなどに含まれています。これらを1皿で取ることができるカラフル野菜たっぷりメニューはいかがですか? 甘酸っぱくて冷めてもおいしくいただけますよ。

材 料 【2人分の材料】

- 厚揚げ……四角1枚 (縦半分に切り、0.5cm位の厚さに切る)
- 玉ねぎ……………1/2個 (くし型に切る)
- なす……………1本 (乱切り)
- ズッキーニ (あれば黄色) ……1本 (乱切り)
- 赤ピーマン、またはパプリカ ……1個 (種を取り乱切り)
- 青しそ……………1枚 (千切り)
- 炒め油……………大さじ1

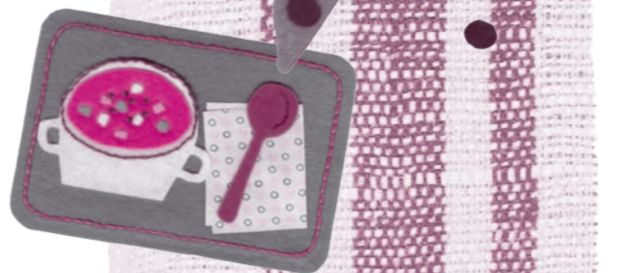
【合わせ調味料】

- 酢……………大さじ3
- ケチャップ……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ2
- 醤油……………大さじ1
- 塩・胡椒……………少々
- 水……………大さじ4
- 片栗粉……………大さじ1杯半
- ごま油……………小さじ1

作り方

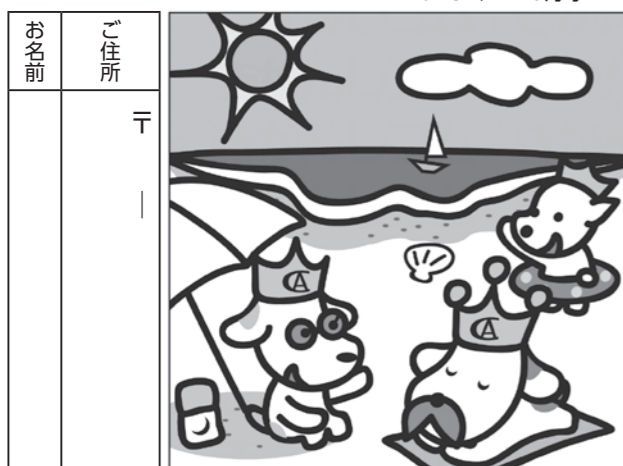
- ①合わせ調味料を作りよく混ぜておく。
- ②フライパンに炒め油を入れて熱し、玉ねぎ、ズッキーニ、なすを入れて炒め、しんなりしたら厚揚げ、赤ピーマンを加え全体を炒める。
- ③全体に油がまわったら、火を止めて①を加えて手早く混ぜ合わせる。
- ④青しそは食べる直前にトッピングして、青しその清涼感も味わってください。

*合わせ調味料は片栗粉を使っているため使う前によく混ぜ、必ず火を止めてから入れてください。
*厚揚げは豚肉に変えてもOKです。



まちがいさがし 解答・通信用紙

No.252 / 7・8月号



【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6/25



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.251 / 5・6月号の正解



当選者(敬称略) …●武庫之荘/山崎 美幸●豊中市/原田 八重子
●杭瀬/畑 美子●伊丹/間屋口 忠行●尾浜/岡本 加代子
●尾浜/朝 栄子●大庄北/山本 いつゑ●西園田/小橋 加寿子
●塚口/後藤 田 恵●本庁/齋藤 尚子

秋の医療生協ヨ一ガ

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?

- 定員 10人
- 料金 5回通して3,000円
- ④昼間コースA 10:00～10:50
9月2日、9日、16日、30日
10月7日
- ⑤昼間コースB 10:00～10:50
10月14日、21日、28日
11月4日、11日 (いずれも火曜日)



8月7日より受付開始!!

新米、果物の実りの季節、まさに食欲の秋です。食べ過ぎて、疲れた内臓は、引き伸ばして活性化させ、そして、その先の冷えに備えていきます。



ヒメチユウシ 玄珠順 先生

- 定員 20人 ※①～③それぞれ
- 料金 10回通して5,000円
- ①昼間コース 9:50～10:50
- ②昼間コース 11:00～12:00
9月4日、11日、18日
10月2日、9日、16日、30日
11月6日、13日、20日 (①のみ)、
27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
9月5日、12日、26日
10月3日、10日、17日、24日
11月7日、14日、21日
(いずれも金曜日)

※場所はいずれも組合員ひろば①です
※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。

健診を受けて健康づくり始めませんか？



◎お申込み・お問い合わせ先◎

- 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
- 東尼診療所 06-6488-2518
- 潮江診療所 06-6499-4213
- 戸ノ内診療所 06-6499-5962

生協病院 健診結果外来へ



特定保健指導を受けましょう



▶ 放っておけば、
 心臓病や脳卒中
 などを引き起こすかも



無理のない目標をたてます。
 例「今より1日20分多く歩く」
 「ご飯を40g減らす」など

6か月後

生活改善の様子をお聞きし、
 血液検査 (組合員無料)



婦人検診 (乳がん・子宮がん) ◎日曜健診をご利用ください◎

7月27日 9月28日 10月19日 11月16日
 12月21日 1月18日 2月22日 3月15日

※平日は水・金の午後 (乳がん・子宮がんセット)、水曜午前 (乳がんのみ)。ただし第4水曜は休診です

お問い合わせ 生協病院健診センター
 ☎06-6436-1845 (月～金 9時～16時)

「健診結果説明会」も行っています

▶ 毎月第3木曜日
 午前10時～

(場所: あおぞら会館 組合員広場)
 ※支部・班など、出前説明会にも
 行きます。ご連絡ください★

お問い合わせ

保健事業部 (担当: 徳永)

☎06-6436-1732 (月・水・金)

※診療所でも開催しています。お問い合わせ下さい。

尼崎医療生活協同組合
 [2014年5/31現在]

- 組合員 / 53,203人
- 出資金 / 19億2283万円
- 1人平均出資金 / 36,141円
- 支部 / 31
- 班 / 103
- サークル / 40
- グループ / 16

転居時は住所変更届
 をお願いします。

発行責任者: 福島 哲 / 36,100部発行 / 部内資料・奇数月発行
 この「にじと健康」は1,528人の組合員ボランティアによって手配りされています。