

一人は万人のために、万人は一人のために

2014
9/10月
No.253

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



知ってびっくり! 体のしくみ★体の不思議

7月31日、小中学生を対象に、夏休み子どもカルチャー教室「知ってびっくり！体のしくみ☆体の不思議」を開催。子どもたちは、尼崎医療生協病院技術部職員出演のビデオを見てから、検査科・画像診断科・リハビリテーション科の講座を聞きました。講座では、顕微鏡で血液像や細

菌をみたり、魚やゲーム機のレントゲン写真をみたり、車いす・松葉杖・歩行器も体験。「顕微鏡で見れてよかった」「鯛の骨おもしろかった」「リハビリは体の不自由な人を手助けするなんてはじめて知りました」「体って思ってたよりすごいんだと思った」などの感想が寄せられました。

今号のおもな記事

- わたしたちの
くらし・医療・福祉はどうなるの???
..... 5面
- 医療生協でがんばる!
子育てサークルのママにインタビュー
..... 6面
- 合併40周年記念行事案内 13面

アスベスト裁判へ、ぜひ支援を!

社保平和委員会

尼崎医療生協では、いわゆる「クボタ・ショック」より、組織を挙げてアスベスト健康被害者に対して、加害企業や国の責任の明確化、健康被害や健康不安のある人へ検診や相談活動を支援してきました。

アスベスト被害というと、「工場で働いていた人や工場近隣の人たちだけの問題ではないか」「もう解決したのではないか」と誤解も多くあります。早期に国や加害企業が法規制を行って飛散防止などに努めれば健康被害の広がりはありませんでした。健康被害の拡大は国や加害企業に大きな責任があり、ほかの公害問題などにもつながる、私たちの問題なのです。ぜひ関心を持って継続した支援をお願いします。

ポイント

国の責任を明確にする闘いが今後の焦点に

国の責任を明確にすることができれば、申請してもなかなか認定されない現行の「石綿救済法」を抜本的に改めさせ、300万円未満の救済金を労災補償並みに引き上げさせること、ハイリスク地域に居住、通学していた人を対象とした継続して検診できる制度の確立を求めることができます。

加害企業の責任を明確にできれば、クボタの「救済金制度」を「賠償金制度」に改めさせ、第三者機関による公正な認定・賠償させることが可能となります。



大阪高裁判決（公害型）後、決意を述べる原告の保井さん（右は原告山内さん）

する立場から
の審理を求め
ていましたが
最高裁の審理
が決定されま
した。

尼崎アスベスト裁判（公害型）最高裁へ
中皮腫で亡くなった2遺族（山内、保井さん）が加害企業・クボタと国の責任を問う裁判を起こして7年。大阪高裁が、「クボタからの飛散は300m」と不当な判決をしたため、最高裁に上告。上告申立書を5月20日に提出し、市民のいのちと健康を尊重



労災型裁判の報告集会で訴える原告の山本さん（右は原告の藤原さん）

尼崎アスベスト裁判（労災型）9月30日・いよいよ判決
肺がんで亡くなった2遺族（山本、藤原さん）が国と加害企業（クボタ）の責任を問う労災型の裁判は、提訴から5年、神戸地方裁判所で3月26日に結審し、9月30日に判決が言い渡されます。

9月30日（火）午後1時より神戸地裁に集合して、「労災型」判決の傍聴に参加しましょう。

生協強化月間（9月～11月）スタート!

生協強化月間とは…

尼崎医療生協は「人とつながり支えあう。安心して暮らし続けられるまちをみんなでつくる」をメインテーマのひとつに、事業と運動を進めています。

医療生協の事業と運動を進めるには地域の人たちに組合員加入してもらって「出資・利用・運営参加」が重要になります。地域組合員と職員組合員との協同を発展させ、生協と強くする取り組みである生協強化月間を成功させましょう。

10月5日（日）生協強化月間「せーの行動」開催を計画中!

多くの地域組合員と職員組合員が、一斉に地域に入り「仲間ふやし」行動を行います。「せーの行動」の目標は「2000件訪問で500人組合員加入」です。

9月は行動に向けた準備期間です。支部や事業所で、さまざまなつながりを探して、医療生協を大きく強くしていきましょう。



地域のイベントに誘い合って参加して、「仲間ふやし」と「出資金増資」で生協強化月間を盛り上げよう!

医療生協の事業と運動を支える積立増資を、多くの人に確実に参加いただけるように「口座引き落とし」もあわせて進めています。ぜひ、口座引き落としも広げていきましょう。

各支部等でのイベントもあります（なお、支部主催「合併40周年記念」行事については13ページに詳細がありますのでご参照ください）。

- 南武西支部 「40周年記念・みんなで楽しく笑いと健康まつり」 9/28(日)
- 下坂部支部 「バスツアー」 10/19(日) 開催予定
- 東尼崎ブロック 「40周年記念・うきうき東尼崎診療所まつり」 10/26(日)
- 長洲支部 「40周年記念・にこにこ長洲まつり」 11/2(日)
- 戸ノ内支部 「バスツアー」 11/9(日) 開催予定
- ナニワブロック 「3支部合同バスツアー」 11月中に開催予定
- 本田ブロック 「3支部合同もちつき大会」 12月中旬開催予定

…ほかにもイベントを開催している支部等があります。詳しくは組合員活動部までお問い合わせください。

わたしたちのくらし・医療・福祉はどうなるの???

医療や福祉など、社会保障が先細りになっていくことを実感するこの頃。機関紙委員会に寄せられた組合員さんの「つぶやき」を集めてみました。

思いをちょっとつぶやいてみました



70歳になったのに… 4月から医療費 2割負担に!

私は、この7月23日で70才になりました。昨年は白内障の手術と下肢静脈瘤の手術をし、定期的に病院通いをしています。病院代が高いけれど、70才からは窓口負担が1割になる、もうすこしの我慢と耐えてきたのです。ところが医療制度の改悪で今年の4月以降に70才になる人は低所得者でも2割負担!! 年金は減り、消費税は上がり、物価は上がる! 腹の虫が収まりません!!

(組合員・Hさん)



平和な暮らしこそ

私は父の顔を知らない。父は私が2才の時、年子の弟が生まれて3日目に、2度目の出征をして中国の江西省で戦死した。28才であった。母は子ども3人を抱えて農家を守った。その母も7年前、85才で父のもとに旅だった。その戦争がお国の為でもなく、正義の為でもなかったのを知ったのは社会に出てからであった。

戦争は人が人を殺し合う行為である。どんな理屈をつけても正当化されるものではない。

私は医療が戦争で役に立つのでなく平和な暮らしにこそ役立ってほしいと思っている。

(組合員・Oさん)



税金の 使い方は?

県会議員の税金の不正使用が発覚した。はたして不正使用は彼だけなのだろうか。彼の行ったことは許しがたいが大きな爪痕を残してくれたおかげで、県会議員の監査が厳しくなることを期待したい。国民は、税金を自分たちのために使われているなら税金が上がっても仕方ない部分があると思うが、何に使われているかわからない税金を納めなければならないと思うと、自然に元気や活力は奪われ、衰退していく一方を辿るだろう。

(職員・Kさん)



困ったなあ

税金が高い!! 言わないとどんどん上がっていく。そして軍事費へ…。

(職員・Aさん)

長生きしたくない

一生懸命働いて年を重ね、高齢者になって介護難民になるなんて、正直長生きしたくないです。

(職員・Tさん)



原水爆禁止 2014年世界大会へ

広島での大会に兵庫県代表団として尼崎医療生協から13人が参加しました。被爆から69年、戦争を知らない世代が多くなり、被爆や戦争体験を知り、核兵器のない平和な世界を目指す取り組みはますます重要になっていきます。世界大会でどんなことが行われたのか、組合員活動部の山口公典さんによる写真を追ってみましょう。

1日目 開会総会全体の様子



反核の思いを胸に、全国から7,000名近くの仲間が集まった。

2日目 兵庫青年交流会、議論の様子



青年交流会では活発な議論が交わされた。テーマは、平和を連想させる「言葉作り」。



3日目 平和祈念式典、松井市長スピーチ



1971年以来、43年ぶりとなった雨の中の式典。この雨は日本が、今再び戦争のできる国へと進んでいることを悲しむ、犠牲者達の涙のよう。

閉会総会の様子



会場の参加者が一体となって、「署名プレゼンテーション」を行った。

閉会総会、決意表明



閉会総会で近畿各団体の代表が決意表明。尼崎からは山口が決意表明。全国に尼崎医療生協の活発な署名活動を紹介。

折鶴寄贈



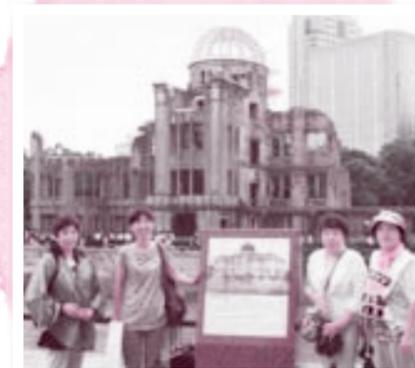
若手職員による折鶴の寄贈。

被爆アオギリ2世の前で



被爆後、たくましく芽吹いたアオギリのように、私たちが平和な社会を目指して力強く闘っていきたい。

原爆ドームを背にして



原水爆禁止世界大会に参加し、参加者一同、この経験をもとに、尼崎でさらに平和運動を進めていこうと誓いました。「核兵器全面禁止のアピール」署名も引き続き取り組んでいます。さらなるご協力をお願いします。



訪問看護師大募集！

blankあって
心配…

子どもがまだ
小さくて…



心配いりません！
慣れるまで一緒に訪問します。
学習会や研修もあります。
一緒に学んでいきましょう。

大丈夫！
スタッフの中には
小さい子どもさんの
いる人も沢山いますよ。
院内保育所あり。

菜の花／坂本

(訪問看護歴2年目)



私は病棟勤務でしたが、親の介護で退職しました。
在宅看護に興味があり、訪問看護へ再就職しました。
自宅への訪問では、病棟での顔とは違い、病気を持ちながらも、自然な表情で、自分らしい生活を送られており、それをみんなでサポートできます。勇気を出して、訪問看護に就職してよかったです。

菜の花／近藤

(訪問看護師歴6年目)



私は、子育てで病棟での夜勤が難しくなり、在宅看護をすることになりました。
3人の子どもたちを保育所に預けながらも、訪問看護を始めることができました。
自宅への訪問で、じっくりと関わって、楽しく、やりがいを持って、訪問しています。
子育て中の看護師も、たくさんいますので、是非、訪問看護へ。

正職員、非常勤、勤務時間や曜日など相談に応じます。

訪問看護ステーション 菜の花

南武庫之荘10-62-17
電話：06-6436-5228 (星野)

訪問看護ステーション はるかぜ

下坂部1-4-17
電話：06-6495-3219 (渡邊)

訪問看護ステーション わかば

武庫之荘8-32-21
電話：06-6434-2355 (村上)

訪問看護ステーション くいせ

今福1-1-28-10
電話：06-6483-4740 (嶋村)

訪問看護ステーション すずらん

大庄西町2-29-15
電話：06-6414-3581 (井上)

カルチャー教室

「子育て応援広場」

※時間はいずれも10:00～11:30

- 対象：開講時1歳未満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2500円

- ① 10/ 3 (金) 「赤ちゃんマッサージで対話しましょう」
- ② 10/17 (金) 「離乳食のすすめ方」 試食あり
- ③ 10/31 (金) 「赤ちゃんと遊ぼう」
- ④ 11/ 7 (金) 「赤ちゃんのお口の話」
健診、予防注射のお話も
- ⑤ 11/25 (火) 「お母さんのヨガ体験、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。



医療生協で がんばる！

vol.14

支部やグループ、サークルで活躍している組合員さんを紹介。
前号「頑張る高齢者」に引き続いて連載します。今回で14回目です。

南武庫之荘在住

黒須 里恵さん(36歳)

医療生協がなかったら今の自分はなかった

**インフルエンザ予防接種を
きっかけに医療生協に加入**

南武庫之荘在住の黒須さん。兵庫県豊岡市の出身で、結婚後尼崎市に越してきました。

2012年、インフルエンザの予防接種についてネット検索をしていて、尼崎医療生協のホームページにたどり着きました。おかあさんがたじま医療生協で看護師をしていたこともあり、迷うことなく電話予約をし、接種を受けに来た日に医療生協に加入しました。尼崎医療生協が子育て支援のさまざまな取り組みを行っていることを知り、子どもを出産したらすぐに参加してみようと思っていたそうです。

た。「生まれてきた子どものために、いいことをしてあげたい」「子育てについて話し合える友達を作りたい」こうした要望に応えられるのが、カルチャー教室でした。「カルチャー教室を受けてみて、自分が知りたい、聞きたいと思っていたことにすべてこたえてもらえたのが最高に良かった」と熱い感想を語ってくれました。カルチャー教室終了後は、受講生が集まってサークル「ここにこらわ〜」を結成。毎月、勉強や遊びにとりこんでいます。

ボランティアは すごく有意義な時間

カルチャー教室の友人の紹介で、ひだまりの里でのボランティア活動に参加するようになった。お年寄りとの交流は、子どもにとってもいいことだし、お年寄りがあるんなに笑顔になってくれるなら何より」と毎週木曜日に出かけています。「家の中で子どもと2人きりであるより、外で同じ境遇のお母さんたちと話し合ったり、こうした活動をしている方が気持ちが良い」と黒須さんは語ります。

(取材/山口寛)



「核兵器廃絶！」 今年も猛暑の中 “平和行進”



7月7日～9日の3日間、平和行進がありました。心配していた台風の影響もあまりなく、気温も湿度もとても高い3日間でしたが、元気いっぱい、平和への願いを
広島へつなぎました。

阪神土建まつりで
宝塚医療生協と
一緒に健康チェック



武庫地区
おやこ
まつり



関西学院大学生協
(聖和キャンパス)
で、骨密度検査



「虹の会」が
各事業所へ建設
募金のお願いに



東尼崎診療所
日曜健診で「立花
あまの里」建設
支援バザー



稲葉支部が
「立花あまの里」
建設支援バザー



被災地支援活動で
宮城県山元町へ。
健康チェック、いちご畑
のお手伝いも。



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

6・28
NO NUKES DAY
さようなら原発！
首都大行進



大庄北支部
班長会議
～ビキニデー報告



ナニワ
花の会



虹の
食事会



ひとみ・かがやけ 子ども★七夕まつり★を開催



絵本のよみかきせも...

子育てサークルのお母さんたちが実行委員会を作り、企画し、20家族53名が参加しました。思い思いに願いごとを短冊に書いてかざり、ソーメンにおにぎり、スイカわりなどで楽しみました。

● **サークル ラビットドラゴン**
6月にフラワーアレンジメント、7月にプールをしました。



● **サークル にこにこふらわ〜**
介護老人保健施設「ひだまりの里」で、ふれあいボランティア。輪投げや体操、ボール遊びをして過ごしました。



食欲のない時のメニュー

★夏野菜の揚げびたし★



- <材料>1人分
 オクラ…………… 3本
 なす…………… 1/2ケ
 赤ピーマン …… 1ケ
 かぼちゃ………… 40g
 揚げ油…………… 適量
 A だし汁…………… 大1
 醤油…………… 小1/4
 酢…………… 大1

<作り方>

- ①オクラは1/2、なす3切れ、赤ピーマン1/4、かぼちゃは串型にそれぞれ切っておく。
- ②上記の野菜を油で揚げ皿に盛り付ける。
- ③Aをあわせてかける。

★もずくの2杯酢卵豆腐★



- <材料>1人分
 卵豆腐…………… 1ケ
 もずく…………… 10g
 プチトマト …… 2ケ
 きゅうり………… 10g
 B 酢…………… 6cc
 濃口しょうゆ …… 3cc
 みりん…………… 3cc
 ※ポン酢でも可

<作り方>

- ①きゅうりは千切りにする。
- ②プチトマトは1/6に切る。
- ③もずくとBの中に①と②をいれて混ぜ合わせる。
- ④卵豆腐を皿に盛り、その上に③をかけて出来上がり。

★梅しそごはん★



- <材料>1人分
 ごはん…………… 1膳
 梅干し…………… 大1
 青しそ…………… 3枚
 ごま…………… 大1/2

<作り方>

- ①青しそは洗って水を切り、縦半分に分けて千切りにする。梅干しは種をとり、みじん切りにする。
- ②ご飯に青しそ、梅干し、ごまを入れ混ぜる。

(わかくさケアマネージャー 大東富久子)



ヘルパーステーション
「わかくさ」

「食欲低下」と「脱水症」

年をとるとともに腎機能が低下して、身体から失われる水分量が増えます。脱水症状が進むと深刻なダメージを与えることもあるので特に注意が必要です。喉がかわくと水を飲みすぎても全身を冷やすことになり、又、食欲の低下は脱水症状の原因にもなります。体調が変化

して、食事が十分に取れないと、脱水症状になりやすくなるので、少しでも食欲が出るような工夫が大切です。特に食欲が落ちる時期はカロリー不足も心配となってきたり、そこで対策として…

- ①毎日汁物をつける。具だくさん汁やスープなど栄養価の高いものがよい。
- ②彩り・香・風味で食欲をそそる工夫をする。
- ③献立に好物を入れる。
- ④補食(おやつ)の習慣をつける。
- ⑤母親の愛情を取り入れる。例えば、すりおろしりんご・葛湯等、母親が病気の時に



バランス良く食べましょう

⑥手の届くところに飲み物を用意しておく。
作ってくれたものなら、積極的に食べることもあります。

尼崎医療生協、3法人合併40周年に

2014年、尼崎医療生協は、戸ノ内医療互助会、東尼崎医療生協、旧・尼崎医療生協の三法人が合併して40周年を迎えます。三法人合併後はセンター病院建設をめざし、1981年に尼崎医療生協病院が開院しました。以後、医療生協は組合員のニーズに応えながら事業と運動を進め、2012年には5万組合員を達成。理事会では、40周年記念事業実行委員会を立ち上げ、法人行事も企画。ブロックや支部では「合併40周年記念」を冠したイベントに取り組めます。

東尼崎ブロック

合併40周年記念 「うきうき東尼崎 診療所まつり」

日時 **10月26日(日)**
10時～14時半

場所 **東尼崎診療所**
模擬店、健康チェック、
ステージもあり



支部やブロックによっては仲間ふやしを大きく進める「パスター」企画をしているところもあります。詳しくは組合員活動部にお問い合わせください。

尼崎医療生協が歩んできた道のりを振り返りたいと思います。そして、私たちが今後どの方向に進むのか、なにを引き継いでいくのかを考えることのできる行事にできればと準備を進めています。ご協力のほどよろしくお願いたします。



実行委員長
大澤 芳清
(尼崎医療生協
病院副院長)

南武西支部

合併40周年記念 「みんなで楽しく 笑いと健康まつり」

日時 **9月28日(日)**
12時～15時予定

場所 **あおぞら会館1階・
ロビー、ひろば**

「笑いと健康」講演会(講師: さくらFMパーソナリティ・竹ノ内由香氏)、ステージ(出し物)、抽選会、バザー、模擬店、健康チェック、介護体験、お子さまコーナーもあり

長洲支部・長洲診療所

合併40周年記念 「にこにこ長洲まつり」

日時 **11月2日(日)**
10時～15時

場所 **稲川公園(予定)**
*雨天時は11/3に延期
模擬店、ステージ、
抽選会などあり

法人としての取り組みもあります。

★尼崎医療生協合併40周年記念レセプション★

日時 **11月16日(日)**
11時～13時半

ところ **都ホテル**
ホテルニューアルカイク



40周年記念事業についてのお問い合わせは…組合員活動部へ

No.6 ご近所さん だより



最期まで 家にいたい

7月の猛暑のなか、利用者のSさんは永眠されました。要介護度5で、75歳の女性。「病院はイヤ!家で死にたい。最期まで来てほしい」と言われ、「行くよ。でも私の方が先かも…」と言いつつ関係でした。が、当初は個性的なSさんの言動にみんな対応にあたり、約2年半の間に述べ11名のボランティアが関わり、最後の約1年は水分補給の介助と見守りでした。そんなSさんの思いを受け止

め、最期まで支え続けたご主人のがんばりもあり、ステキな夫婦の形に接することが出来、本当に感謝しています。「医療生協って何?」とのSさんでしたが、昨年夏より組合員家族に…。診療所も事業所もないなかでボランティアを重ね、信頼関係を築き、そして組合員に…。そんな仲間増やしをやりたいたいと考え、今ぼちぼちがんばってます。
(西宮)近所さん/W

「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**



ふくらはぎを動かして 夏のこむら返りをふせよう!

こむら返りになる原因…

- ・長時間の立ち仕事運動をした後、筋肉をほぐさず、放置すると筋肉が固くなり少しの刺激で痙攣を起こします。
- ・冷房や扇風機の使用で体が冷え、筋肉が固まりやすくなります。



冷蔵庫の前、壁、玄関、テーブル・家のどこでもできる!
脚を前後に開いて、前に体重を掛けるようにして後ろの脚のふくらはぎを伸ばします。
片足で10秒



テレビを見ている時、お風呂に入っている時、バスに乗っている時、どこでもできる!
ふくらはぎの筋肉が動いていることを意識しながら、足首の曲げ伸ばしをします。
曲げ伸ばし合わせて10回

シャワーで済ませず、湯船にもつかろう!



長洲診療所・事務(健康運動指導士) 田頭 志穂

★「南瓜のヨーグルトケーキ」

尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子

シンプル・簡単・こどもと一緒に

南瓜の旬は夏から秋ですが、収穫後しばらく置き追熟させるとさらにおいしさがアップ。秋から冬にかけてが食べごろです。体の抵抗力を高めるカロテンやビタミンC、血行を良くするビタミンEなどが豊富に含まれていますから、冬に向かうこれからの季節にぴったりです。その南瓜で作るこのケーキ、作り方はとても簡単、お子さんと一緒に作ってみたいかがたでしょう。

材 料 【タルト皿1皿分】

- 南瓜 …………… 1/4個 (皮とワタを取り、1口大に切る)
- プレーンヨーグルト …………… 200g
- 卵 …………… 2個
- 小麦粉 …………… 20g
- バター …………… 20g
- 砂糖 …………… 50g
- 塩 …………… 少々
- シナモン …………… 少々

作り方

- ① 南瓜は蒸す (電子レンジで加熱してもOK)。
- ② 柔らかくなった①をボールに取り、熱いままバターを加えて南瓜と一緒につぶしながら溶かす。
- ③ ②に砂糖、塩、ヨーグルト、卵、小麦粉、シナモンの順に加えながらその都度よく混ぜる。
- ④ タルト皿にクッキングシートを引き③を流し込む。
- ⑤ 温めておいたオーブンに入れ、180度で約35分焼く。
- ⑥ 焼きあがったら粗熱を取り、切り分けて召し上がれ。

※南瓜のつぶし加減はお好みで、滑らかに仕上げる場合は②の段階で裏ごしてください。

※タルト皿でなくても、お家にあるオーブンに入る耐熱容器でOK、オーブントースターでも焼けます。

※クッキングシートがない場合は、耐熱容器にバターを塗って生地を流し込んで焼きます。



※前号で「メ切6/25」となっていたのは「メ切7/25」の間違いです。おわびし、訂正します。

まちがいさがし 解答・通信用紙

No.253 / 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。

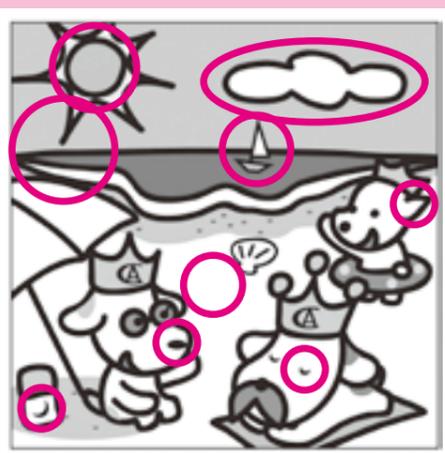
メ切9/25



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保護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.252 / 7・8月号の正解



- 当選者 (敬称略) …●西園田 / 阿部 良江 ●宝塚 / 酒井 茂子 ●西昆陽 / 宮脇 良子 ●南武西 / 西田 哲 ●大庄南 / 小林 千恵子 ●本庁 / 安田 花子 ●杭瀬 / 山村 綾子 ●杭瀬 / 酒井 悦子 ●杭瀬 / 森田 寿須恵 ●南武庫 / 矢野 勝

2014年 兵庫県高齢者大会 in 尼崎

- 日 時: 9月25日(木)午後2時～
- 場 所: 尼崎中小企業センター ● 資料代: 500円

記念講演 「高齢者の生活実態と高齢者が安心できるまちづくり」

● 講師: 立命館大学元教授 (くらしと協同の研究所理事) 中川 順子さん

主催: 兵庫県高齢者運動連絡会 TEL: 078-303-7351

2014年度 WHOウォークイベント

- 日 時: 10月19日(日) 10:00～11:30ごろ
- 集 合: JR 尼崎駅北バス停
- 歩くコース: 近松通り歩いて近松公園～ JR 塚口駅



● 近所さんだよりで、多くのボランティアさんと利用者さんのステキな出会いがあるといひです。 西昆陽支部・宮脇 良子

● 先日、長洲診療所で胃の検査を受けました。はじめて鼻からくだをいれたので年がいもなく不安でしたが看護師さんが親切で、安心して受診できました。生協の人たちは皆さん、親切ですね。 (匿名希望)

● 節電の声と熱中症予防のためにエアコン利用を、と今年も問題の多い季節を迎えた。原発反対の声と共に。 杭瀬支部・山村 綾子

● 以前、まちがいさがしを送ったので、送迎バスの時間が切れてしまつて残念と書いたらすぐに新しい分を下さり本当にお心遣い嬉しかったです。 (匿名希望)

● 頑張る高齢者、楽しく読ませていただきました。見習いたく思います。 西園田支部・阿部 良江

● 「厚揚げと野菜の甘酢炒め」は酢を使った料理でたっぷりいただけるとのうれしい。さっそく作ってみようと思います。ズッキーニを加えるのが今までと違つところかな。 宝塚市・酒井 茂子

● 簡単に筋トレ！これなら気軽に続けられそう。衰えは脚から始まりますから。豪雨も台風もひどくない地域であることを感謝！使用済みのごみ、処理のめども立たないのに原発の再稼働は考えられない。原発ゼロにした上で、地球温暖化しない方法を考え、国民自身も少々の我慢も必要かと思ひます。 (匿名希望)

● 以前に図書カードがあたり孫に本を買つてやりました。その孫も4才位だった。今は小学2年です。おじいちゃん今度いつ本を買つてくれるの、と言われました。 南武庫支部・矢野 勝



キャンペーン
始まります

大腸がん検診 受けませんか？

2014年 2015年
11月▶2/20
※必着

11月になったら…

- ◎まずお電話を！ **06-4962-4920**（組合員活動部）
- ◎もしくは、生協病院・診療所などでお申込み
- ◎もしくは、近所の支部役員さんに声をかけて下さい

かんたん♪



便は取ってから
4日以内にお届け
ください

大腸がん検診
クーポンをお持ち
の方は同封して
下さい

お手元に検診セットが届きます

(手渡しか、郵送)

便(2回分)を少しとって届けるだけ

(返信用封筒で郵送か、生協病院・診療所まで)

検診結果が郵送で届きます

※今年4月以降、大腸
がん検診を一度も受
けていない方のみ

キャンペーン中なら
組合員(同居家族も)
自己負担なし★



尼崎医療生活協同組合
【2014年7/31現在】

●組合員／53,306人 ●出資金／19億3193万円
●1人平均出資金／36,242円 ●支部／31
●班／103 ●サークル／41 ●グループ／16

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1,535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。