

一人は万人のために、万人は一人のために

2014  
11/12月  
No.254

# 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



## 生協強化月間「10・5セーノ行動」

# 529件加入を達成!



### 今号のおもな記事

- 福島県原発事故被災地視察報告 ..... 3面
- **新連載** つながりつくろ!  
「ふるさとの会」単身男性 生活支援プロジェクト ..... 10面
- **新連載** 健康づくり委員会の「減塩レシピ」 ..... 11面

厚生労働省は1948年の生協法施行日である10月1日を記念し、「消費生活協同組合強化普及月間」としています。全国の生協では「生協強化月間」として大きな取り組みも。尼崎医療生協では、「10・5セーノ行動」として、「500件加入」を目標とした行動集中日を法的に取り組みました。事前の準備も大変でしたが、当日、529件の加入を達成しました。(2面に続く)

# 福島県原発事故被災地視察報告

10月19日～20日にかけて、非常勤理事中心のメンバーで福島医療生協、郡山医療生協の組合員交流と原発事故被災地からの避難者の仮設住宅での懇談を行いました。昨年行った浜通り医療生協ときらり健康生協への視察に続き、尼崎医療生協が独自に実施したのは2回目。

## 「まず知ってほしい」



わたり病院放射能対策センターにて

福島医療生協では、医療生協わたり病院でお話をうかがいました。非常勤理事さんがスライドを使って報告。「今の福島状況をまず知ってほしい。来てくださって、それをぜひ周りの人に伝えてほしい」と。現在、原発事故による避難者は15万人。現在、空間線量は減ってきているものの、事故前の2倍はある。「放射能についてしっかり知ることが必要」と学習会を何度も行いました。放射能を理解することで、放射能に負けない免疫力をつける健康づくりや、地の野菜についても放射性物質がいかに減らせるかを知って、新鮮なものを食べて健康を維持するなどのお話も。ホールボディカウンターなど放射能測定装置も見学。引き続きバスで移動し、山間部の仮設住宅で懇談を行いました。「300人の住民のうち、200人が70歳以上」。「先が見えないのが苦しい」との声もありました。

## 核害に向きあう実践を

2日目には郡山医療生協を訪問。宮田専務理事が引率をしてくださり、桑野協立病院では原発事故後の対応が報告され、組合員さん



桑野協立病院坪井院長のあいさつ

との昼食をはさんだ懇談を実施。診療後に駆けつけてくださった理事長、院長先生からは「これは核害で、公害が起きる社会構造と同じもの。核害への対応は『いのちの章典』の実践で、今回の事故対応の基本となっている」とあいさつも。懇談では「事故後パニックになった」「後になってわかったのだが、放射能濃度が高かった時に子どもに水汲みで外へ出していたことを後悔している」など当時の話も。午後には川内村からの避難者の仮設住宅を訪問し、仮設住民との懇談をしました。「4～5回も避難所や仮設住宅がかわった」「帰れる距離でも帰れない」「もう先が見えない。阪神淡路大震災を経験したみなさんにいい方法を教えてほしい」など、今の避難生活での苦悩と今後の見通しが全く立たないことが何よりも大きいことが解りました。



仮設住宅での懇談

2日間、原発事故被災地での組合員、避難住民との懇談で解ったこと。福島を訪れ、放射能と折り合いをつけざるを得ない生活を余儀なくする状況を広く知ってほしいと福島の人たちは強く思っています。懇談を通じて、地域に寄り添う、医療生協のならではの原発事故被災地支援のあり方を考えるものとなりました。(理事会事務局・杉山貴士)

「10・5セーノ行動」は、8月理事会で提案、論議を尽くし、各支部、事業所・職場で組合員ふやしを行動集中日となる10月5日に行おうというもの。

理事会では事前準備で9割が決まるとの考えのもと、当日は職員組合員も全員が地域訪問に出る!という構えで、地域組合員とともに、地域ブロックごとに準備しました。

行動参加には地域組合員・職員組合員343人。訪問件数は1082件。半数近くの対話ができただのは事前の約束が取れていた成果でした。

## 潮江診療所地域



出発前に意気込みを語る船越理事長と地域組合員のみなさん。

## 病院地域



昼食の様子。各地域、参加者で「同じ釜の飯」を食べながら休憩。病院地域では手作りカレーを食べました。

## 東尼崎診療所地域

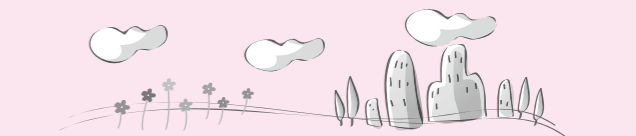


職員組合員と地域組合員が一致団結して臨みました。気合十分でセーノ行動に出発しました。

## 長洲診療所地域



## 本田診療所地域



本田診療所では、所長も組合員さんとグループに入り、地域の訪問を行いました。一緒に訪問した職員組合員は、「地域に住んでいる方々の意見を聞き、地域にとって必要な診療所は何か?を考えるいいきっかけにもなりました」との感想もありました。

地域に医療生協があるから安心!を伝えられた行動日となりました。

医療生協をさらに大きくして、安心して住み続けられるまちづくりを進めていきましょう!



月間の話し合いをする運営委員会

## 訪問記 武庫之荘支部

尼宝線と新幹線が交差する、しかし静かなところにある訪問看護ステーション「わかば」の2階にあります。

組合員数1,503名、班3、グループ1、機関紙配布者33名、運営委員7名の元気な支部です。

9月18日、午前に運営委員会、午後にグループの集まりがあると聞いて出かけました。(取材・写真共：編集委員 大野純生)

議題は月間の「10・5セーノ行動」をどう取り組むのかでした。新たな仲間を増やすとともに、年数がたつて子ども夫婦などに世代交代している家庭もあり。話し込んでいきたいという意見が出されています。

この日集まったのは今中さん、松江さん、永沼さん、多田さんの4名。男性の今中さんは少し押し入れ気味ながらもニコニコと話の輪に入っていました。みなさん学校の先生経験者が多く、定年後に「にじと健康ぐらいいなら配ってもいいよ」と足を突っ込んだのが縁で抜けられなくなると笑いながら話します。それだけ健康づくりなど生協のやっていることに共感し、また仲間の輪が良かったからでしょう。

### 運営委員会

「毎週なんかあるので忘れていいわ」と運営委員さんが笑います。

### 毎週なんかあり!

- 〜毎週の予定〜
- 1週 運営委員会
  - 2週 「にじと健康」配布
  - 3週 おしゃべりサロン
  - 4週 健康チェック

### 班も3つイキキと

いきいきフレッシュ、銭太鼓、ウォーキングがあってそれぞれにテーマを決めてな活動をしています。

### これは楽しい! 役者揃いの おしゃべりサロン「輪」

バリアフリーの多田さんの洋間に10人が集まりました。今日は次の企画です。

漢字クイズ 松江さんの進行で、「脳いきいき漢字ク



小出弘子さん

朗読 小出弘子さんは「立ち入り禁止 小沢 あい子」と「平和ってすてきな」を、ベテランらしい抑揚の中にしっとりしたり語りにもみな引き込まれていました。小出さんはお婆ちゃんや子どもたちにも朗読をされているそうです。



「え〜と?」とクイズを解く

イズ」に挑戦です。頭をひねりながらの謎ときに挑戦し、答えがあったとホッと一息し喜んでいました。



瀬戸慧子さん

シャンソン 衣裳を着替えた瀬戸慧子さんの「心に歌を」「ろくでなし」の素敵なお伸びのある歌唱力にこれはもうプロの域です。終わるとみんなは一斉に拍手喝采です。瀬戸さんは明石市でコンサートもされるとかでもうびっくりです。

月間「セーノ行動」日にちを10月2日に変更しとくむことをみなさんに忘れず説明していました。

それからは沖縄戦のことや防空壕の経験など平和のことや、広島水害の募金から始まって、仲秋の名月にご馳走を食べに行った話までもう止まりません。

## アスベスト健康被害者への支援を!

大阪泉南アスベスト訴訟の最高裁判決が10月9日に出されました。国の責任についてどのような判決が出されるか注目されましたが、最高裁は「国が工場に排気装置の設置を義務づけるのが遅れたのは違法」とし、国の責任を認める判決となりました。



9月30日に「労災型」アスベスト裁判の判決が出る予定でしたが、最高裁判決を待って判決を出したいとのことで「労災型」の判決は延期となりました。最高裁による国の責任を認めた判決によって同じ時期にほかの地域の工場で働いていた人たちの裁判にも大きな影響を与えるものと考えられます。

尼崎医療生協ではアスベスト健康被害者への支援を行い、「労災型」への支援も続けています。当面は、①「公害型」署名は12月末を期限に、5100筆集めることとします。②署名宣伝行動は「アスベスト被害から健康を守る尼崎の会」に結集して行います。引き続き、「私たちの問題」として支援を進めます。

### <第12回全日本民医連共同組織活動交流集会in近畿>

## 尼崎医療生協から11演題を発表!

9月7日(日)~8日(月)、神戸・ポートアイランドで全国各地の民医連から共同組織の方々、3000人を超えて集まり、各地での活動を交流しました。尼崎からも多くの組合員が参加し、支部やグループの活動の成果を発表。全国での取り組みを学びながら、さらに尼崎での活動も豊かにできるきっかけも得ることができました。



### 尼崎医療生協からの11演題は以下の通りです。

- 「本田診療所地域高齢者訪問」(大庄西支部・山崎きよみさん)
- 「ナニワ花の会『配食サービス』の取り組み」(本庁支部・高木康子さん)
- 「大物班の茶話会〜地域から孤独死をなくす取り組み〜」(組合員活動部・山口公典さん)
- 「診療所前での街頭健康チェックの取り組み」(杭瀬支部・畑美子さん)
- 「子ども応援ひろばについて」(子ども応援ひろばスタッフ・松岡宗治さん)
- 「健診受診の活動から支部の総合力をあげる」(立花北支部・尾島紘之さん)
- 「武庫之荘支部『おしゃべりサロン』の取り組み」(武庫之荘支部・永沼宣子さん)
- 「映画会&健康チェックの取り組み」(稲葉支部・金谷久美子さん)
- 「ナニワご近所さんの取り組み」(ナニワご近所さん代表・山神一子さん)
- 「おひさま建設と健康まつり」(西園田支部・原田幸子さん)
- 「潮江ご近所さんスタート」(理事・中西好子さん)

## おひさま<sup>\*</sup>に移転し、はや半年。 虹の会～職員につれづれ～



最初は新しい建物に戸惑っていましたが、ようやく建物にも馴染み、恵まれた環境で事業所運営をしています。

さくらでは月1回の職員会議を定例で行い、実技講習なども行っています。移転までは事業所内にベッド等がなく、机・ゴザなどを活用した実技講習をしていました。今は3階のダイルームを利用させてもらい、実技講習・調理学習が行えるようになりました。

ヘルパー不足で体制は厳しいですが、多くの利用者様と信頼関係が築けるように努力しています。是非、ヘルパー資格をお持ちの方をご紹介ください。

(ヘルパーステーションさくら 今仲由美)

※「おひさま」：潮江在宅総合センター。尼崎医療生協の事業所（デイサービスや居宅支援介護）が入った複合施設。2014年3月にオープンしました。

### 寄付金にご協力ください!

立花あまの里はみなさんの寄付金が大きな力になります。個人や企業の方の寄付金を受け付けています。寄付により税控除等が受けられます。

詳しくは、  
社会福祉法人虹の会事務局  
06-6495-4750 まで

## 4 職員募集

立花あまの里オープンで多くの職員が必要です。また、訪問介護職員（ヘルパー）も不足しています。家族やお知り合いの方で、介護の仕事をしたいと考えている方をぜひご紹介ください。

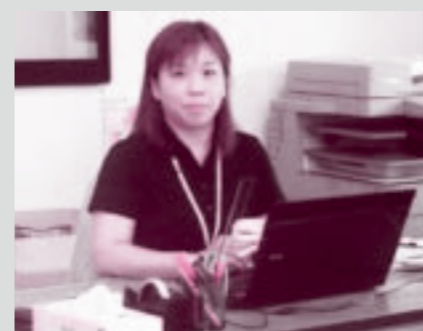
- 介護職員、ヘルパー、看護職員、ケアマネジャーをご紹介ください。
- 介護職員は、無資格でもOK。（介護職員初任者研修受講をおすすめします）
- 相手の立場を思いやれる、協調性のある方、明るく元気で向上心あふれる方を求めています。

**うれしい特典** 紹介いただいた方が入社し、6か月以上勤務されたら、ご紹介の方へお礼を差し上げております。

お問い合わせ：社会福祉法人虹の会 06-6495-4750 採用担当まで

# 虹の会の 介護

## 1 10月1日より 立花あまの里準備室



副室長の松岡さん

10月1日、「立花あまの里」準備室を開設しました。「こんな特養にしたい」「こういうときはどうするの?」など、組合員さんが気軽に寄ってもらえる準備室になっています。「立花あまの里」は来年5月にオープン。入居相談や介護相談、介護職員の応募についてもお気軽にお越しください。ニュースやパンフもお渡ししています。

尼崎医療生協が組合員のみなでつくった「社会福祉法人虹の会」。高齢者総合福祉施設「あまの里」（特別養護老人ホームほか）、デイサービス木かげ、5つのヘルパーステーションを運営しています。2015年春には「立花あまの里」（地域密着型特養）がオープンします。



スタート

- 住所 〒661-0026 尼崎市水堂町3丁目6-20
- 電話 06-6434-5050
- FAX 06-6434-5051



## 2

### 「立花あまの里」入所申込み

## 2015年（平成27年）1月より 受付開始

受付開始日 2015年1月6日（それ以前の受付はいたしません）

#### 申込書取得の方法

- 「虹の会」ホームページよりダウンロードする（11月1日以降からできます）
- なお申込書の郵送はいたしませんので、立花あまの里準備室、あまの里に直接取りに来ていただくか、担当のケアマネジャーにご相談ください

#### 申込みの方法

- ① 郵送の場合は、下記までお願いします。  
〒661-0026 尼崎市水堂町3丁目6-20 立花あまの里準備室 行
- ② 持参の場合は、立花あまの里準備室へお願いします。  
あらかじめ日時の連絡をお願いします。  
電話 06-6434-5050

#### 入所の決定

入所判定委員会で行います。（受付順番でなく、必要度で判断します）

## 立花あまの里 「喫茶店」 名称の公募

立花あまの里では、地域の方々も利用できる喫茶店をつくります。



### 喫茶店の名称を募集します。

応募先 立花あまの里準備室

応募締切 12月20日

運営は「社会福祉法人あまーち」が行います。

## 大腸がんキャンペーン開催中

2014年11月1日～2015年2月20日

(年末は12/29まで 年始は1/5より)

# 大腸がんは早期発見が最も重要です!

**対象** 尼崎医療生協の組合員とそのご家族（同一世帯のみ）

**料金** 料金のご負担はありません。  
(ただし、期間外は有料となります。期間中でも今年度2回目の受診となる方は500円がかかります。)

**申込先** 支部の役員（支部長・運営委員・健康づくり委員）、最寄りの事業所

**受診** ご自宅で採便（4日以内に提出を）

**提出** 支部の役員又は、最寄りの事業所窓口まで（郵便ポストに投函でもOK）

**健診結果** ご自宅へ郵送します



写真の大腸がん検査セットをお届けします。

【お問い合わせ】 尼崎医療生協 組合員活動部 ☎06-4962-4920

## 子育てサークル独自で お祭りを企画 ～あまっこ幼稚園の夏祭り～

8月25日、子育てサークル「あまっこ幼稚園」主催「子ども夏祭り」を開催。サークル主催のお祭りは初めての取り組みでした。

当日、お母さんたちはポツポツやチョコバナナ、虫取り、射的の模擬店を出し、手作りスタンプコーナーを設けました。また、スイカに見立てたくす玉をスイカに見立てた「くす玉スイカ割」も行いました。

主催したお母さんたちからは「既製品のオモチャや形のは

整ったお菓子も悪くはないけれど、不細工でも自分たちで作る方が何十倍も楽しく美味しいものが出来ることや、友達と一緒に作り上げる喜びを学べた。来年もまた素敵な子ども夏祭りを出来ればとの感想も。

尼崎医療生協には、現在6つの子育てサークルがあり、定期的な活動や季節のイベントを行っています。詳しくは、組合員活動部までお問い合わせください。

(組合員活動部 二宮尚子)

8月28日  
反原発社保  
平和学習会



8月30日  
広島水害支援  
支援隊第2陣



9月7日  
第9回  
大庄平和盆踊り



9月26日  
JR立花駅  
反核署名行動



9月26日  
大物茶話会  
※初の男性参加者



9月23日  
常光寺支部  
健康チェック



9月13～15日  
若手職員5名  
宮城被災地  
視察&支援



9月25日  
2014年度  
兵庫県高齢者大会  
in 尼崎



9月28日  
南武西支部  
合併40周年記念行事  
「笑いと健康まつり」



9月24日  
大庄北支部  
組合員さん宅で  
健康チェック



# 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

8月16日  
第10回中島公園  
平和盆踊り



8月20日  
広島被爆ピアノ  
平和コンサート



8月27日  
ナニワ平和盆踊り



尼崎医療生協には理事会のもとに、各種委員会が設置されて、独自の活動を進めています。その一つである健康づくり委員会は、健康づくりの3つの柱、「メタボ」「ロコモ」「認知症」を中心にチームを組んで活動しています。

前年からメタボチームは「減塩」をテーマに活動を展開。管理栄養士を講師に学習会を開き、毎回会議の前に全員が尿として塩分チェックを行い自分の普段の生活の中で実践をしています。

こうした活動として「減塩メニュー」の開発を盛んに行っています。多くの方に役立つように、「簡単に安く、作りたくなるようなメニュー」を試作し研究。

今回は多くの組合員のみなさんに実践していただけるようメニューを紹介しします。みんなで塩分を減らして、より健康な生活をつくっていきましょう！

【豆腐の卵衣焼き きのこあんかけ】(塩分1人当たり2.1g)



- |              |                |                 |
|--------------|----------------|-----------------|
| 材 料<br>(4人分) | ・木綿豆腐 …… 2丁    | 〈煮汁〉            |
|              | ・しめじ …… 80g    | だし汁 …… 2カップ     |
|              | ・まいたけ …… 80g   | みりん …… 大さじ4杯    |
|              | ・えのき …… 80g    | 薄口しょうゆ …… 大さじ3杯 |
|              | ・生しいたけ …… 中4枚  | 水溶き片栗粉 …… 大さじ2杯 |
|              | ・卵 …… 2個       |                 |
|              | ・サラダ油 …… 大さじ1杯 |                 |

豆腐はクッキングペーパーに包みレンジ(600W3分30秒)にかけて水切り、粗熱が取れてから切り分けてもOK。  
※薄味を補うため、濃いめの出し汁を使いましょう。

- 作り方**
- 豆腐は4等分に切ってしっかり水切りする。  
しめじは石づきを落とし細かくほぐす。まいたけをほぐしておく。  
えのきは石づきを落とし3等分の長さにしてほぐす。しいたけは薄切りにする。
  - 鍋またはフライパンに①のきのこ類を入れ、ふたをして弱火～中火で蒸し焼きにする。しんなりしたら煮汁を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉(片栗粉：水=1：2)でとろみをつける。
  - ボールに卵を割ってよく溶き、水気をふき取った豆腐を卵液につける。
  - フライパンにサラダ油を熱し③の豆腐を入れこんがり焼き、残った卵液もからめながら焼き使い切る。
  - 器に盛り付け熱々に温めた②のあんをかける。

【鮭とアスパラガスの簡単キッシュ】(塩分1人当たり0.6g)



- 材 料  
(4人分)
- ・鮭(生) …… 2切れ(160g)
  - ・グリーンアスパラ …… 4本
  - ・ひじき(乾燥) …… 6g
  - ・しょうゆ …… 小さじ1杯(5cc)
  - ・卵 …… 2個
  - ・牛乳 …… 大さじ4杯(60cc)
  - ・塩、こしょう …… 少々
  - ・粉チーズ …… 小さじ2杯

- 作り方**
- 鮭は2cm角、アスパラは硬い部分の皮をむき3cmに切り、1～2分茹でる。
  - ひじきは10分ほど水で戻し、熱湯でさっと茹で、ザルにあげ醤油を混ぜなじんだら水気を絞る。
  - 卵を解きほぐし、牛乳、塩、こしょう、②のひじきを加え混ぜる
  - 器に①を入れ、③の卵液を注ぎ粉チーズをかける。
  - 180度に予熱を入れたオーブンで15～17分焼いて出来上がり。  
※アスパラの代わりにほうれん草でも良い。

訪問看護ステーション  
看護師大募集!

一緒に医療生協の  
訪問看護で働きませんか?

正職員、非常勤  
などの働き方や  
勤務時間や  
曜日など相談に  
応じます。



詳しくは、尼崎医療生協事務局  
TEL: **06-6436-9500** まで  
お願いします。

その1  
つながりをつくる! 「ふるさとの会」単身男性生活支援プロジェクト



生協病院では2012年6月に次のことを目的に「ふるさとの会」単身男性生活支援プロジェクトができました。

- ①社会的孤立を防ぎ、社会とかわり、生きがい絵を見出せる生活援助をしていく
- ②独居男性(40～70代)の引きこもりを予防し、孤独死がないようなネットワークを築く

今年で3年目に突入

③将来的に自治体を巻き込む社会的活動、運動へ発展させる

「ふるさとの会」は毎月1回、定例会議(職員)を開催し取り組みの振り返りや今後の活動等を話し合います。

12年9月に第1回を開催、14年9月には25回を迎えました。

毎回支部のボランティアだけでなく職員、参加者として調理配膳の準備をしています。最初は表情の硬かった参加者も打ち解けて楽しい会話と食事を楽しんでいきます。会食後にはテーマ曲「ふるさと」をみんなで合唱も。

また「ふるさと菜園」を設置し、野菜作りもはじめました。

このような取り組みを通じてネットワークが築かれていることを実感しています。(続く)

8月から「西宮、ナニワ、潮江」の3つのご近所さんが連携を取り合い、依頼内容や、事例など情報を共有し、各ご近所さんに持ち帰り、それを生かしていく大切な役割を担う会議助け合い活動委員会が発足しました。

今回の会議でも潮江ご近所さんでは「ペースメーカー留置中の男性がやせてしまい、浮き出てくるようになってしまったのでガーゼを貼って保護しています。何とかありませんか」という依頼がありました。



「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 (14:00～16:00) ●
- ・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**



来ました。下着に内ポケットをつけてそこにガーゼとスポンジをつけて工夫。喜んでいただけて大満足という事例なども挙げられました。西宮、ナニワのご近所さんでもこの工夫に関心していました。

**景山委員長の話**

8月に第1回助け合い活動委員会を開き正式に発足となりました。いままでは理事会などで話をする程度でしたが、委員会が出来、地域的な違いがありますが、活動の経験や悩みをきたんなく話し合える委員会にしていきたいと思っています。

## 医療生協の支部・サークルの行事や カルチャー教室などの催し物

11月から12月に行われる医療生協の支部やサークルなどの行事やカルチャー教室の催し物のご案内です。医療生協の活動にみんなで参加しましょう！

### 合併40周年記念

#### にこにこ長洲まつり

開催日時／11月2日(日)・10時～15時

開催場所／稲川公園

模擬店やステージでの出し物も。

### カルチャー教室

#### 冬の医療生協ヨーガ

定員／20人 料金／10回通して5000円

場所／組合員ひろば①

①昼間コース 9:50～10:50

②昼間コース 11:00～12:00

12月4日、11日、18日、25日

1月8日、15日、22日、29日

2月5日、19日(①のみ)、26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

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

(いずれも金曜日)

### 本田診療所地域 本田もちつき大会

開催日時／12月14日・未定(予定)

場所／本田診療所

本田診療所にて3支部合同のもちつき大会を行う予定です。

お子さん連れのご家族も大歓迎ですので、どうぞお気軽にお越しください。それに伴い、もちをついていただける方や要員さんなどを募集しています。一緒に楽しく、もちをついてみませんか？詳しくは組合員活動部までお問い合わせを。

### カルチャー教室

#### 子連れdeヨーガ

定員／10人 料金／5回通して2500円

対象／3歳未満の子どもとパパ・ママ

場所／組合員ひろば①

①昼間コースA 10:00～10:50

12月2日、9日、16日、

1月13日、20日

②昼間コースB 10:00～10:50

1月27日、2月3日、10日、17日、24日

(いずれも火曜日)

### みんな集まれ！

#### ママと子どもたちの クリスマスパーティ

日時／12月12日(金)10時～11時半頃

場所／組合員ひろば①②

対象／3歳以下の子どもと親子

参加費／500円 定員／30組

クリスマスかざりを作っ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。サンタさんからのプレゼントも！

### 支部社保バザーのお知らせ

(生協病院前で2回予定)

①12月1日(月)

10:00～12:00 水堂立花支部バザー

②12月中(予定) 稲葉支部バザー

掘り出し物があるかもしれませんので一度のぞいてみてください。

また、バザーの物品も募集しています。新品の商品で、衣類などはご遠慮させていただきます。物品提供については組合員活動部までお問い合わせを。

～尼崎医療生協病院で患者様に寄り添うボランティア活動を～

### 第8期HELPボランティア養成講座受講者募集中！！

開催日時：11月20日(木) 9:30～16:30

場所：尼崎医療生協病院4階会議室

お問合せ・お申込先(要申込み)

尼崎医療生協病院 看護師長室 TEL:06-6436-1701(代)

●MAIL:hp-kangobu@amagasaki.coop ●URL:http://www.amagasaki.coop/byouinn/

★お申し込み先・お問い合わせ：組合員活動部 06-4962-4920

カルチャー教室等は受講者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.15

支部やグループなどでがんばる組合員さんをご紹介します！

西園田支部

### 中藪 征昭さん(72歳)

はじめは患者として

中藪さんは尼崎に移り住んで29年。近所の診療所であった潮江診療所の患者として医療生協がかかわったのが最初でした。13年ほど前から潮江診療所で、血圧について定期的に受診するようになりました。医師や看護師などスタッフの対応が親切で、「遠くの患者さんには無料送迎をしているし、そんな医院はほかになかったたので、こんな診療所が増えたらいいのに」と強く感じたとか。「この診療所はほかの医院と違う」と思っただけです。

支部長となって  
地域を知るように

奥様が医療生協の理事を引き受けていて、医療生協の事業や運動について詳しく知ることができました。ふと、潮江診療所の地域である西園田支部の活動の中心となる支部長がいなないことを知り、

「やってみよう」と考えました。奥様のアドバイス「外で

見ているよりも実際に医療生協の組合員活動の中に入って活動することで、見えてくるものがあるはず」もあり、支部長を引き受けました。

当該担当理事の脇本三郎理事とも意気投合。中に入って支部活動を進めるように。まず着手したのが、西園田支部地域に郵送されている機関紙を手配りにすること。「配布者のお隣が郵送になっていた」と、これは手配りにできるはず」と、組合員活動部の協力も得ながら、郵送となって来た機関紙を地域の機関紙配布を進められた。郵送による機関紙配布が目に見える形で減り、地域の組合員さんどうしでの配布が進みました。

地域に医療生協の  
活動を広げたい

中藪さんのお仕事はピアノの調律師。この道50年のベテ

ランです。20歳の時に養成所に入りました。腕を磨いて20年目には独立。現在はフリーとなつて週に4日程度働いています。今後の活動についてうかがうと「運営委員さんを増やしたい。機関紙配布者さんで知る人が50人になったので、そうした人たちをお願いして運営委員を引き受けてもらえたら」と。健康チェックも復活させて、地域に医療生協の活動を広げていきたいとの抱負もうかがえました。(取材/組合員活動部・小林健二)



# ★「手作りパン」

尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子

1/8個：カロリー▶170kcal/塩分▶0.6g (ウインナー含む)

シンプル・簡単・子どもと一緒に

ホームベーカリーがあれば簡単にパンも作れる時代です。でも、ふんわり膨らむ発酵過程やパン生地の柔らかさは手で触れて体感する価値があります。できるだけ道具は使わず、シンプルな作業工程にしました。今回はウインナーを中に包みましたが、チーズやあんこでも楽しめます。ぜひお子さんと一緒に作ってみませんか？

- 材 料**
- ・牛乳 ..... 140cc
  - ・バター ..... 10g
  - ・砂糖 ..... 大さじ1.5
  - ・ドライイースト ..... 小さじ2 (6g)
  - ・強力粉 ..... 200g
  - ・塩 ..... 小さじ1/2
  - ・ウインナー (5～7cmの長さ) ..... 8本
- ※室温25℃くらい

- 作り方**
- ①ひと肌 (約40度) に温めた牛乳に、バター、砂糖、ドライイーストを入れてひと混ぜしておく。
  - ②深めのボールに強力粉と塩をいれ①を加えて混ぜる。6～7分ほどのばしながらしっかりこね、全体がまとまりベタベタした感じが無くなってきたら、ボールの底に丸くまとめて置き、軽くラップをして約30分置く (発酵して2倍くらいの大きさになるのが目安)。
  - ③②を上から手で押してガス抜く (ガスが抜けてもとの大きさに近くなる)。
  - ④8等分に切れ、手のひらで楕円形に形を整える。
  - ⑤④をウインナーに巻きつける。
  - ⑥オープン皿に⑤の巻終わりを下にして並べ (膨らむので少し間隔をあけて並べる)、約10分置いて発酵させる。
  - ⑦余熱をしたオープン (200度) で10分焼く。

※発酵の速度は温度で変化します。②の発酵を早くしたいときは湯せんに、ゆっくりさせたい場合は冷蔵庫に入れて時間調整します。



訂正：前回のヨーグルトケーキ 1/8切れ 120kcal 塩分0.25g

## まちがいさがし

解答・通信用紙  
No.254 / 11・12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11/25



左の「解答・通信用紙」の絵と違うところ8つを○でかき、**「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。

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

# 組合員のこえ

●先日、前の職場の同僚と飲み会をした時、最大の話題は親の介護でした。いろいろなサービスも利用しながら息の長いこれからです。私はまだ切羽詰まっています。私に、よく学習して知っていきたいです。

西宮・影本昭子

●「ちょっとおとく情報」が参考になりました。あと、「わたしたちのくらし・医療・福祉はどうなるの??」の意見は本当にそのとおりだと思います。税金はちゃんと使ってもらいたいものです。

伊丹・宇井佳代

●「南瓜のヨーグルトケーキ」簡単ですぐできました。南武西支部・梶原洋子

大庄東支部・阪本左都美

●「ちょっとおとく情報」のふくらはぎの運動、お手軽にどこでも出来るいいですね。尾浜支部・岡本加代子



●東尼崎診療所デイサービスの皆様方の笑顔、見ているだけで嬉しくなり、ずっと以前にボランティアに参加させていただいた時のあのすばらしい笑顔がなつかしく思い出されます。毎回ポストに入れて下さるのを楽しみにしています。

常光寺支部・熊澤春美

●健康レシピは体に優しい料理の紹介で嬉しいです。美味しいだけの料理はきつい年齢になりましたので。

武庫之荘支部・山崎美幸

●長洲診療所でお世話になっています。看護師さん栄養士さん皆さん優しくしてもらっています。もっと早く知っていたらと思います。

長洲支部・田口裕美

●4才の娘と2人でまちがいさがしをしました。娘が3つ私が5つみつめました。娘の成長に伴ってどんどん逆転していきそうです。楽しみなようなさみしいような...

浜田・崇徳院支部・増井雅美

●入院の個室料金0円に大変感謝し会員になりました。

西宮・平野幾子

●合併40周年記念イベント、各支部・ブロックで色々取り組まれていますね。楽しみます。虹の健康レシピ

潮支部・細田節子

## No.253 / 9・10月号の正解



- 当選者 (敬称略) ... ●立花 / 堀清美 ●南武西 / 秦艶子 ●杭瀬 / 大野佳津子 ●西宮 / 桂泰子 ●宝塚 / 徳高美江子 ●長洲 / 田口裕美 ●西宮 / 栗下せつ子 ●潮 / 細田節子 ●武庫之荘 / 壺岐和子 ●大庄東 / 阪本左都美



# 健診受診後の フォローアップを しています



尼崎医療生協病院健診センター

健診結果外来では、「要受診」の方の精密検査や治療をするだけでなく、健診をきっかけに生まれた疑問や不安にも丁寧にお答えできるように、健診結果外来を行っています。

健診を受診するきっかけは人それぞれ、結果の受け止め方もさまざまです。「要受診」でも意に介さない方もあれば、「軽度異常」でも眠れなくなるほどの不安を感じる方もあるでしょう。「異常なし」の結果に納得がいかない場合もあるかもしれません。

健診結果外来では「要受診」ではない方のご相談にも応じます。健診結果について医師の説明を聞きたいという方がいらっしゃったら健診センターにご連絡ください。診察は必要な検査を受けていただいた後の結果説明や今後の指導等も含めてフォローします。

※保険診療となりますので自己負担金が発生します。

**診察時間：**  
毎週月曜日 午前（完全予約制）

**対 象：**  
当院健康診断受診者で異常のあった方

**お問い合わせ：**  
尼崎医療生協病院・  
健診センター  
**06-6436-1845**  
(月～金9時～16時)

※診療所でも健診結果についてご相談を受けています。詳しくは最寄りの診療所へ



## 日曜組合員健診の お知らせ

40歳以上の組合員なら  
**無料**で受けられます！

(※特定健診、後期高齢者健診対象の方に限ります。)

組合員だけのお得な追加項目も自己負担なしであります。



場所	日程	お申込み・お問い合わせ
ナニワ診療所	11 / 23	06-6411-3035
本 田診療所	11 / 30・3 / 15	06-6416-0325
潮 江診療所	11 / 23・3 / 22	06-6499-5962
医療生協病院	1 / 25	06-6436-1701

## 乳がん子宮がん検診の ご予約はお早めに

- ★今年度の乳がん子宮がん検診の尼崎市民がん検診対象の方
- ★乳がんや子宮がん検診  
尼崎市から発行されているクーポンをお持ちの方

どちらも期限は、  
**2015年（平成27年）3月31日**までです。

年度末になると予約が増えて、予約が取れない場合があります。例年、2月頃には年度内（3月31日まで）の予約がいっぱいになります。定員を超えた場合、予約はお断りをしています。

**予約枠**

- ①乳がん子宮がんセットでのご希望の方  
…………… 水曜・金曜午後・月1回日曜
- ②乳がんのみのご希望の方 ……… 水曜午前
- ③子宮がんのみのご希望の方 …… 水曜午後

ご予約は、月曜～金曜 9時～16時  
06-6436-1701（病院代表）または6436-1845（直通）

尼崎医療生活協同組合  
[2014年9月30日現在]

- 組合員 / 53,619人 ●出資金 / 19億3030万円
- 1人平均出資金 / 36,000円 ●支部 / 31
- 班 / 103 ●サークル / 41 ●グループ / 16

発行責任者：福島 哲 / 36,450部発行 / 部内資料・奇数月発行  
この「にじと健康」は1,531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。