

旬と健康

旬の野菜とは、それぞれの地域の自然の中で、適した時期に適した土壌で育ち収穫されたもので、ビタミンやミネラル、脂質などの栄養素も多く含まれています。

さつまいもでリフレッシュ

秋は…疲労回復を

これからの季節が旬となるサツマイモには、疲労回復に効果的なビタミンB1やB2が豊富に含まれているので、夏に疲れた体を回復するにはうってつけの食材です。

それ以外にも、秋はおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。秋ならではの食材を、目で楽しみ、おいしく味わい、これからやってくる冬に備えましょう。



尼崎医療生活協同組合 食養科 宮本 いつみ

腸を刺激して便秘解消に効くセルロースやヤラピンなどの食物繊維がいっぱい!

いも類のビタミンCは熱で壊れにくい。その中でもさつまいもがトップ!

焼きいも
のしみ
だなあ

皮の色素には抗酸化作用があるから丸ごと食べてね

尼崎には特産品の
いもがありまーす!

いもクラブのみなさんで毎年収穫

「いも」をご存じですか? 尼崎南部特産のさつまいもで、江戸時代寛政年中(1789~1801)に栽培が始まり、明治時代には尼崎を代表する農作物となりましたが、昭和9年の室戸台風により消滅したそうです。2000年、いも復活の試験栽培が開始され、現在は「いもクラブ」やその他のグループの皆さんが毎年植えつけ収穫しています。

いもは、直径1センチ、長さ20センチの細長い形でも、味は甘くてコクがあったそうです。尼崎の特産品になるくらいですからね。10月25日に貴布禰神社で開かれる「いも奉納祭」ではいもごはん、お菓子などを販売しています。

写真提供: いもクラブ

尼崎医療生活協同組合
機関紙2015年9・10月号

にじと健康

NO.259

今号の内容

- 2面 <知っとこ健康情報> 無料低額診療制度をご存じですか
- 3面 <診察室から> 過活動膀胱について 内科医 谷川 博信
- 5面 <医療生協のお医者さん> 三宅 麻由 先生 (産婦人科医)
- 9面 戸ノ内支部が「組合員さんのつどい」
- 10面 <防災シリーズ訪問記3> 在宅総合センターふる里

発行: 尼崎医療生活協同組合

発行責任者: 福島 哲

〒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

Email: kumikatu@amagasaki.coop

ホームページ: <http://www.amagasaki.coop/>

無料低額診療制度を ご存じですか？

尼崎医療生協
無料低額診療事業事務局
杉山 貴士



医療費って、いったいいくらになるのかわからないもの。収入が少ない、でも病気やケガを診てもらいたい…。そんなときには「窓口一部負担金減免制度」があります。

支払いが心配で受診をガマンする

病院や診療所で病気や怪我で受診するとき、「いったい窓口でいくらかかるのだろう」と心配になることはありませんか？医療費はスーパーの商品のように値札がついているわけではありませんし、多くの方ほどのくらい窓口で払うのかわからないことが多いはず。「これぐらいかな」とかつての経験でお金を用意して…と来院する方がほとんどではないでしょうか。しかし、昨今の社会情勢で、非正規雇用の方、低年金で暮らさざるを得ない高齢者など、窓口での支払いができない…と自ら諦めて、病気やケガがひどくなるまで我慢してしまう方が少なくありません。

適用範囲に限界はあるけれど

ですが、ひどくなるまで我慢してしまうことが、余計に医療費負担を増大させてしまう結果となることが多いのです。尼崎医療生協では生活に困っている方が多いのをご考慮し、2009年3月より、社会福祉法に基づく「無料低額診療制度」を実施しています。これは、病院や診療所にかかる医療費で窓口一部負担金を所得に応じて減免するものです。減免には世帯所得に応じて「全額減免」「半額減免」の2種類があります。適用範囲は病院や診療所の医療費に限られ、処方箋を持って薬局に行ってもらった薬代は適用にはなりません。

適用者さんの声

この制度に適用されたことで、病院にいやすくなったよ。前は先生に検査を勧められても『お金がないので検査はしないで』と言ったこともあった。薬局で使えないのがつらいけど、でも、助かってますよ。

Aさん



支払いが心配…なとき、尼崎医療生協の病院、診療所にお気軽にご相談ください。また制度について詳しく知りたい方は、生協事務局担当者までお問い合わせください。

憲法25条にも「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」とあるからね。



ちよこっとかんたん体操

腰痛で悩んだことはありませんか。腰痛は、平成25年の厚生労働省の『国民生活基礎調査』で男性1位、女性2位と、多くの国民が訴える症状です。かんたんに自宅でできる体操をご紹介します！

1 腰痛に効く

尼崎医療生協病院
リハビリテーション科
理学療法士 中西 肇

まずは、ムリのない時間と回数から始めてください

①前屈

息をはきながら10秒ほど、からだを倒します



②お腹に力を入れる

背中を床を押すようにします



③腰を上げる

首や肩を床から離さないようにしましょう



④足を上げる

膝を伸ばしてあげましょう



診察室から

老人保健施設「ひだまりの里」施設長
内科医 谷川 博信

おしっこの回数が増えてぐっすり眠れない…

過活動膀胱について

どんな病気ですか？

「急に我慢ができないような尿意が起きる」「トイレが近い」「急にトイレに行きたくなり、我慢が出来ず尿がもれてしまう」と言うような病状を示す病気です。

夜中、何回以上トイレに起きれば受診したほうがよいでしょうか？

人がトイレに行く回数は、日中は5～7回、就寝中は0回が正常と言われています。日中8回以上トイレに行き、夜間も1回以上排尿のために起きるのであれば、夜間頻尿です。日常生活に支障がある場合は、医療機関を受診しましょう。

治療法はどんなものがありますか？

過活動膀胱の治療は、まず薬物療法が一般的です。薬物療法は症状を軽減させる対症療法です。

薬以外で治す方法がありますか？

「膀胱訓練」といって、自分の排尿をコントロールする力をつける訓練をすることです。尿意をがまんする練習を短い時間からはじめて、少しずつ時間を延ばすのです。10分、15分と我慢する時間を少しずつ延ばし、最終的に2～3時間我慢できるようになれば目標達成です。



ジェネリックってな～に？

薬局の窓口から

最近CMでも宣伝されているジェネリック医薬品。皆様はどんな印象をお持ちですか？企業が長年の研究の末に販売している薬は一定の年月「特許」が認定され、『先発医薬品』と呼ばれます。「特許」が切れた薬は各薬品会社が同一成分でより飲みやすく工夫した医薬品を販売します。これがジェネリック（後発）です。成分の研究費用がかからない分、より安く原料の薬を作ることができるので、販売価格は安くなります。安かろう悪かろうではなく、先発医薬品と同じ成分なので効果に問題はありません。もちろんジェネリック販売会社による効果の違いもないので、安心してください。最近は処方箋に先発医薬品が記載されていても薬局で相談するだけでジェネリックに変更できるようになってきました。

ジェネリックについてのご質問や不安な店は薬剤師にご相談ください。

追伸：血液検査の結果や薬について、「診察の時に聞き損ねたなあ…」と思うことがあれば、私たち薬剤師にご相談ください。生活上の注意点などのご相談もお待ちしていますよ。



かりん薬局 薬剤師
吉川 知子



小児科だよ！

1日の摂取量は10gがめやすです

角砂糖
1コが
4g

アイス
クリーム
1コ 200ml
糖分 20g

チョコレート
1枚 50g
糖分 25g

ケーキ
糖分 40g

食欲の秋！お砂糖のとりすぎに注意！

むし歯になりやすい！

むし歯は、砂糖を分解して酸をつくり、歯のカルシウムを溶かします。口の中がいつも酸にさらされないよう、だらだら食べをやめましょう。

カルシウム・ビタミン不足になりやすい！

砂糖の多い食品ばかりとっていると、肉や野菜が十分とれず、ビタミンB1が不足します。また、砂糖のとりすぎはカルシウムの不足も引き起こします。どちらも神経伝達に重要な働きをします。家庭内暴力・非行・無気力はこれらの不足が一因という専門家もいます。

砂糖のとりすぎには、理由があります



肥満につながり、糖尿病など生活習慣病をひきおこす！

高血圧や動脈硬化のすすむ一因となります。

甘いものをとらないとおちつかないシュガー・ストレスにおちいりやすい！

砂糖のとりすぎから、落ち着かない・イライラするという不快な気分になり、甘いものももっとほしくなるという悪循環におちいります。空腹時に甘いものをたくさんとらないようにしましょう。

地域福祉の拠点になりたい

オープン1カ月の立花あまの里

オープンから1カ月、特養の入居者も少しずつ新しい環境にも慣れて笑顔が多く見られるようになりました。7月からはボランティアによる催しも開始しています。

催しものがいっぱい

第1弾はデンパサールビューティカレッジの生徒さん達による女性の施設利用者によるハンドマッサージ、ネイルケア。施術を受けました。ハンドマッサージ中は「気持ちいいわ〜」と、うっとりされる方も。かわいいピンクのネイルに、「こんな久しぶり」と嬉しそうでした。やっぱり女性はいくつになっても、おしゃれが大好きです。これからも定期的に来ていただきます。

第2弾は、衣笠亮輔さんの「わらべ唄ロック」を楽しみました。約1時間にわたるギターの弾き語り、懐かしい歌謡曲、童謡などを楽しみ



ました。参加された利用者は、楽しそうに手拍子をしたり、一緒に唄ったりと大盛り上がりでした。いつもと違う刺激、人との交流を持つことの大切さを感じました。

いろんな交流の場に

立花あまの里は、地域福祉の拠点となって、たくさんの方が集う施設でありたいと思っています。組合員、

地域の方、ボランティア、利用者とその家族、いろんな方が交流できて、いきいきと活動できる場を提供したいと思っています。学習会やサークル活動の実施、ボランティア組織の発足など、取り組まなければならない事がたくさんあります。皆様のご協力をよろしくお願い致します。

街カフェ「あまの茶屋」も好評です。



お知らせ

ウエスをいただけませんか

施設ではウエス(使い捨て布)をたくさん使用します。綿の古着や、タオルなどがありましたら、ご寄付ください(ナイロンやビニール製の物は、利用できません)。

大きく口を開けて歌いました



つながり その6 つくろう! 「ふるさと会」単身男性 生活支援プロジェクト

生活の基本は食事にあり

病院駐輪場脇の「ふるさと菜園」の野菜も収穫の時を迎え、6月の天ぷら、7月の煮込みハンバーグにも、とれたての野菜が登場しました。不揃いでも、自分達で育てた野菜を収穫して食べる喜びは格別です。

平成24年9月に始まった食事会も今年で3年目。「生活の基本は食事にあり」と、引きこもりがちな単

身男性の患者さんたちと食卓を囲むところから始めました。ボランティアさん手作りの家庭的な食事によって、みなさんに笑顔が湧いてくる様子を見ていると、食事の持つ偉大な力を感じます。顔の見える食事会では、作り手の「愛情」も伝わるのでしょう。

心のよりどころとなる場所

当初、食卓を囲むだけだった会も、最近では、患者さん自身が調理に加わる、菜園を自主的に管理するなど、活動内容が広がっています。会の名前「ふるさと」のように、患



菜園でできた新鮮な夏野菜



者さん達の「心のよりどころ」となる場所を目指しています。

多くの方の協力で、会は運営されています。これからも暖かい応援をお願いします。来院されたら、駐輪場脇の菜園もご覧くださいね。(尼崎医療生協病院 内科医師 小杉 尚)

尼崎医療生協で活躍する医師を紹介する「医療生協のお医者さん」。今回は尼崎医療生協病院：産婦人科医の若手、三宅麻由先生にお話を聞きました。

(インタビュー：沖田 孝美)

—医師になろうと思ったきっかけは何ですか？

母親が近くの病院のリハビリ科に勤務していたこともあって、小さい頃から時々、病院に出入りしていたんです。なので病院という存在を近くに感じていたのかもしれない。

建築家もいいな〜って思った時期もあったんですが、学生時代に友人が入院したこともあって、人の為に役立つ仕事に就きたいと思ったんです。

—医療生協との出会いは？

実は、高校2年生の時にここ尼崎医療生協病院の「1日医師体験」に参加したんです。その後、奨学生になりました。大学卒業後「家庭医」*になりましたが、女性・妊婦さんを診ることができる家庭医になりたいと思い、現在は産婦人科で働いています。

医療生協との出会いは「1日医師体験」

医療生協のお医者さん

第4回

尼崎医療生協病院
産婦人科

三宅 麻由 医師



—プライベート編

西宮出身で香川大学医学部卒業です。趣味は寝ること！たまに、ヨガ、音楽、映画かな！映画に関しては笑いたいなと思ったらおもしろい映画、泣きたいと思ったら泣ける映画、その時の気分で決めるんです。食べ物に関してはまったくもって好き嫌いがなく、特に野菜が大好きです。

※「家庭医」とは…

患者さんにとって身近な存在で、赤ちゃんから高齢者まで、年齢、性別、病気の種類を問わず家族全員の健康問題に関して幅広く対応する、つまり地域に根ざした家族の「かかりつけ医」です。

—産婦人科に来てうれしかったことは？

初めて取り上げた赤ちゃんのお母さんから、「先生と一緒に写真撮らせてください」って言われたことですね!!

取材を終えて

終始、笑顔が絶えなかった三宅先生、快く取材を受けていただきありがとうございました。笑顔の中に人柄が見えていました。

班 FUN FUN

それぞれに個性があって楽しく健康になる班の活動を紹介します。

手話ソングで班づくり

2015年の5月にできたばかりの新班です。「涙そうそう」の手話ソングを見て感動したのがきっかけで、班を作りました。6名で活動中です。

手話ソングは、木かげ・緩和ケアでも発表させていただきました。今は大島神社の秋祭りにむけて、練習中です。

稲葉支部・クローバー班



「涙そうそう」♪笑いなさ〜い♪の手話でにっこり



教えて! いきいき体操

私たちにここにこ班17名は、5月11日、18日、25日の3日間、尼崎市の介護職員にいきいき体操の指導に来ていただきました。武庫支所、地域包括センター各1名ずつ見学に来られました。いきいき体操は2年ほど前から尼崎市で力をいれておられる体操です。

西昆陽支部・にここにこ班





6月14日
戦争立法反対行動



6月17日
骨密度測定
(甲南大学)



6月17日
西園田支部で
健康チェック



7月3日
骨密度測定
(甲南女子大)



2015年6月~7月のひとこまです。
猛暑の中、みんなでがんばりました。
●組合員活動部まで写真と
メッセージを送ってください
☎06-6942-4920



7月7日
南武西支部の
社保平和バザー
(病院前)



7月9日の平和行進



7月18日
全国一斉に「戦争法案
反対」の意思表示



7月5日
塚口支部配付者交流会で
座ってできるヨガ体験中



7月8日の平和行進



7月19日
阪神土建西宮支部で
健康チェック



7月26日
「武庫おやこまつり」に
て健康チェック



8月8日
潮江ブロックにて「憲
法・平和学習会」開催

健診受けて よかった~!

毎年、組合員検診を受けて
います。
今年は肺と胃にす
こし異常があり、
再検査しました。
早めの検診、大切
ですね。



武庫之荘支部
森山 久代

健診で安心

尼崎医療生協の健診

●組合員健診 (基本セット)

40 ~ 74歳の特定健診受診券が届いている方、後期高齢者検診対象者(尼崎市75歳以上)は自己負担なし(対象者以外は5,000円+税)。診内容は①身体検査②血圧測定③尿検査④血液検査(脂質、糖質、肝機能)です。

組合員追加項目があります①血液検査(栄養状態)②心電図③便潜血検査(大腸がん検診)。

その他有料の追加オプションもあります。(胸部レントゲン、レントゲン、腹部エコー、胃内視鏡、骨塩定量、立腺【PSA】) **要予約!**

●日曜組合員健診

平日に健診が受けられない方の為に、年2回開催しています。次回は**平成28年2月21日(日)**です。ぜひ、ご予約ください。詳細については健診センターまでお問い合わせ下さい。

●日曜婦人検診

9月27日、10月18日、12月20日です。平日に検診が受けられない方、お待ちしております。上記以外の日時に関しては、健診センターまでお気軽にお問い合わせください。*完全予約制

●婦人検診 (乳がん検診・子宮がん検診)

◇乳がん検診のみをご希望の方: 水曜日の午前中
◇乳がん検診・子宮がん検診を
セットでご希望の方: 水曜日・金曜日の午後
***完全予約制**

<お問い合わせ>

尼崎医療生協病院 検診センター
TEL 06-6436-1845
(月~金 9:00~16:00)

ご近所さん
だより

「ご近所さん」は介護保険では解決できない暮らしの中の困りごとを支援する有償ボランティアです



車イス講習会を開きました

潮江
ご近所さん

6月9日と17日の2回にわたり、デイサービス潮江の今中所長を講師に迎えて車イスの講習会を行いました。実際に車イスを使って、いろんな場面を想定して教えていただき、とても勉強になったと、参加されたボランティアの方たちは大喜びでした。

「ご近所さん」を利用させていただいて1年半。どんな時間帯でも快く私の思いの通り手足の様に動いて下さいます。それはそれは有り難く、それで私は外出するとき、車イスを押してもらって気楽に出かけています。通院・ATM・ヘアカット等、又思うに動けず何かと行き詰まった時、「あっ、ご近所さんをお願いしよう」と、とたんに目の前が明るくなっていろいろ希望が湧いてきます。



西宮
ご近所さん
利用者から

番号・一庵
(82歳)

今は、ご近所さんを知って何より有り難く、感謝という言葉では表せない思いで一杯です。このような心のこもったボランティアさん、その行い、それは又その組織が素晴らしいのではと思致します。東京都内に住む姉、「こっちはその様な活動団体はないよ。大切になさいね、あなたは幸せね」と申します。私は只々「ご近所さん」に感謝する毎日です。

問合せ先 (14:00~16:00)	ご近所さん(西宮) TEL0798-47-2006	ナニワご近所さん TEL06-6417-2822	潮江ご近所さん TEL06-6495-3177	「ご近所さん」のボランティア活動に参加していただける方も募集しています
-----------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------------------

子どもと一緒に作る

野菜のチーズのせ焼き
カナッペ風

尼崎医療生協 管理栄養士
寺岡 伸子さん

《材料》2人分

- ズッキーニ……………1本(厚さ約5mmの輪切りにする)
- ミニトマト……………4個(半分に切る)
- ウズラ卵水煮……………4個(半分に切る・ゆで卵でも可)
- ベーコン……………2枚(1枚を4等分に切る)
- ピザ用チーズ……………40g(スライスチーズでも可)
- トマトケチャップ……………少々(マヨネーズでも可)
- トッピングに干しエビやチリメンジャコを少々
- 小麦粉……………少々(すべり止め用)

作り方

- ①耐熱用の皿(アルミホイルでも可)に輪切りにしたズッキーニを並べる。
- ②ズッキーニの上表面に小麦粉をふりかけ、ベーコンを並べる。
- ③②の上にトマトを乗せるパターンと卵を乗せるパターンを作り、その上にトマトケチャップ少々、ピザ用チーズの順にのせる。
- ④トッピングに干しエビやチリメンジャコを少々の上で、オーブントースター又はグリルで、10分ほど焼いてできあがり。

1人分
210kcal
塩分 1g



ズッキーニが南瓜の仲間であることは、よく知られるようになってきました。南瓜よりも甘みが少ない分、きゅうりに匹敵するほどの水分量で低カロリーです。利尿効果のあるカリウムが豊富で高血圧やむくみ解消の効果があり、β-カロテン、ビタミンCやビタミンBも適度に含まれており、風邪の予防や肌や粘膜を強くする効果もあるそうです。

子どもの好き嫌いを減らすためには、料理を作る過程で何かしら参加させ、一緒に食べて共感し褒めるを繰り返していると、それが苦手なものであっても、いつの間にか食べられるようになっていくことがあるそうです。そんな効果もねらって、子どもたちと一緒に作るメニューの1つにされてはいかがでしょう？

いきいき虹の健康レシピ



戸ノ内支部
組合員さんの
つどいで

芸達者な人も、久しぶりの人も
みんなで踊って歌ったよ

戸ノ内診療所では7月26日(日)、職員と地域の組合員さんたちが集まる「つどい」を開催されました。診療所の職員と地域の組合員さんの手で企画されたこのイベントについて、衣笠師長にお話を聞きました。

—このイベントをやると思ったきっかけは？

衣笠 以前は「春のつどい」として、4月に診療所の前の公園で、お花見やバーベキューをしていましたが、今回は趣向を変えて「組合員さんのつどい」として、室内での催し物にしました。

—当日はどんな内容でしたか？

衣笠 「歌って、踊って、笑おう、組合員さんのつどい」と銘打って、地域の県人会館を貸し切って芸達者な組合員さんたちやボランティアの方々に、盆踊りや詩吟、民謡などなど、9曲を披露していただきました。

56名も参加していただき、昼食を食べながらカラオケなども楽し



げんきな歌と踊りがいっぱい



みました。盛り上がるとみなさんで「炭坑節」も踊り、最後は『高校3年生』の大合唱になったんですよ。

ふだん、家とデイサービスとの往復の毎日を送るご高齢の組合員さんからは、「久々に会えた人もおって、たのしかったわ〜」と、

また、今回初めて参加された組合員さんからは「診療所でこんな楽しい催し物があるんやね。次回のバスツアーもぜひ参加したい」などの感想が聞けました。喜んでいただいていた嬉しかったです。

—今後の戸ノ内支部の計画は？

衣笠 この秋には箕面温泉へのバスツアーも計画しています。

今後も戸ノ内診療所のいろんな行事に、みなさんで楽しく参加していただきたいです。



戸ノ内診療所の職員(前列が衣笠師長)

会場もいっしょに
月がたでた、でた、でた



在宅総合センター「ふる里」は

防災シリーズ
訪問記 3

地道な学習と訓練で 災害に備えています

いつ襲ってくるかわからない災害に備えなくては。でもどうしても後まわしになってしまうのが対策です。そんな中、もう4年間も地道に災害に備えている事業所があると聞いて、生協病院の目と鼻の先にある在宅総合センター「ふる里」を訪ねました。なぜ他の事業所に先駆けてこうした活動が生まれ、続いているのでしょうか。災害委員会の立ち上げをがんばった職員の星野京子さんに聞きました。

(取材：大野 純生)



防災訓練の様子

きっかけは東日本大震災

「きっかけは東日本大震災でした。東南海地震も予想されますし、備えなくては、と思い、まず、訪問看護ステーション『菜の花』で『災害委員会』を立ち上げました。在宅総合センターふる里の責任者の宮城先生が支援してくださったのもスムーズに進んだ要因でした」とにっこりする星野さん。

労災病院の大規模災害訓練の学習会や訓練に参加することから始まりました。

星野さんは「日常の業務がありながらの活動でしたが、もし災害が起ったら、まず職員は自分の身を守って利用者さんを救わなくてはと、各部門の担当者に働きかけ、毎月委員会を開きました」と話します。

カギは毎月の委員会と訓練

これまでに災害時の役割や津波防災をテーマに学習会を開き、4回の災害訓練も取り組みました。委員会は毎月短時間でも開き、具体的なことを話合います。職員と組合員による災害への備えが進んでいます。

「災害時には、訓練でできたこと以上にはできないので、職員とともに組合員にも役割を分担してもらって訓練を行いました」。

大切な4つのポイント

星野さんは言います。
「大切なことは ①継続すること ②無理強いをせず、出来ることをみんなで行うこと ③危険箇所をつかみ、安全地帯をつくっておく ④地域の組合員を大切に、です。そし

て、いつ災害が起きても対処できるように避難先の場所、連絡先を確認し、マニュアルを目に見えるところに貼っておくようにしています」。

取材を終えて

忙しい中、取材に応じて下さった星野さんは、優しい笑顔と静かな話しぶりの中に芯の強さを感じました。「子どもと夫は何でも手伝ってくれるので両立できています」という言葉に3人のお子さんのお母さんの顔が覗いていました。

こうした活動が生協病院や他の事業所に広がり、軌道に乗ってほしいと思いつつ取材を終えました。

防災活動の内容は次号でお伝えします。



「菜の花」の星野京子さん

在宅総合センターは小さな町内会

在宅総合センターふる里には、萌クリニック、訪問看護ステーション「菜の花」、ヘルパーステーション「わかくさ」、デイサービス「木かげ」の4つの事業所があります（喫茶室も開設）。この施設を「木かげ町」と名付けて、委員やボランティア代表などが参加して会議を行なっています。

4年間の主な活動	2012. 4	菜の花で災害担当者選出	組合員、看護師、職員参加)
	8	「訪問看護ステーションの災害対策」学習	・在宅利用者の安否確認訪問
	9	労災病院にて学習会	
	10	労災病院災害訓練見学	
	2013. 3	第1回災害訓練実施	
	4	ふる里4事業所各担当者選出	
	7	初期対応学習会	
	8-9	災害時の役割学習会	
	10	第2回災害訓練実施	
			・木かげ利用者で対応(組
	2014. 2	津波防災学習会	
	3	第3回災害訓練実施	
	12	第4回災害訓練実施	
	2015. 2	尼ロック見学	
	5	ボランティア総会	
		・災害被害想定DVD鑑賞と検討)	
	12	第4回災害訓練(予定)	

掲 示 板

第12回 ふる里文化祭

「ふる里文化祭」の季節がやってきました！にぎやかで楽しいふる里文化祭を計画しています♪模擬店、ステージ、バザーに展示と、もりだくさんです！ぜひ、ご参加ください♪

日時：10月18日(日)10時～14時

場所：在宅総合センターふる里

参加協力券：1枚100円(福引き付き)

模擬店：お好み焼き、炊き込みごはん、パン販売、バザーなど(予定)

出し物：阿波踊りほか 楽しい舞台・演奏あり！

連絡先：尼崎市南武庫之荘10丁目62-17 在宅総合

センターふる里 木かげ町推進委員会

お問い合わせ：TEL 06-6434-5231 (中尾・大谷)



生協顧問弁護士 による 無料法律相談

身近な法律問題に弁護士がお答えします！

場所：尼崎医療生協事務局会議室

日時：毎月第2木曜日 午後1時30分から

*ご予約・お問い合わせは、尼崎医療生協事務局まで 電話：06-6436-9500 (お急ぎの場合は別途法律事務所での相談も可能です)

緩和ケア週間催しのお知らせ

10月4日～10日は緩和ケア週間です。

緩和ケア病棟のポスター掲示とDVDの放映をいたします。ぜひ、ご参加ください。

日時：10月7日(水)～9日(金)
10時～12時

場所：病院1階の待合スペース

さがしています

尼崎医療生協病院に展示する、
無償で提供いただける絵(額
ぶち付き)を募集しています

ご提供いただける方は、
下記までご連絡下さい。

【連絡先】

尼崎医療生活協同組合
院所利用委員会

担当：村上 ☎ 06-6436-9500



病院をすてきに飾って
くれる絵がどこかに
眠ってないかなあ

緩和ケア ボランティア 第9期 養成講座

尼崎医療生協病院の緩和ケア病棟でボランティアしてみようと思う方の養成講座です。ご参加をお待ちしています。

日時：2015年9月26日(土) 9時～13時

会場：尼崎医療生協病院4階会議室

受講料：無料

対象：一般市民・学生(高校生不可)で、次の要件を満たしていただける方

- ①講座終了後に当院緩和ケア病棟でボランティア活動できる方
- ②自らの意志で参加し、責任を持った行動のできる方
- ③途中で投げ出さず継続して参加いただける方

お問い合わせ：緩和ケア事務局 担当：浅沼 宏美
TEL 06-6436-1701 (代)
FAX 06-6436-1759
※申込用紙の請求もこちらです

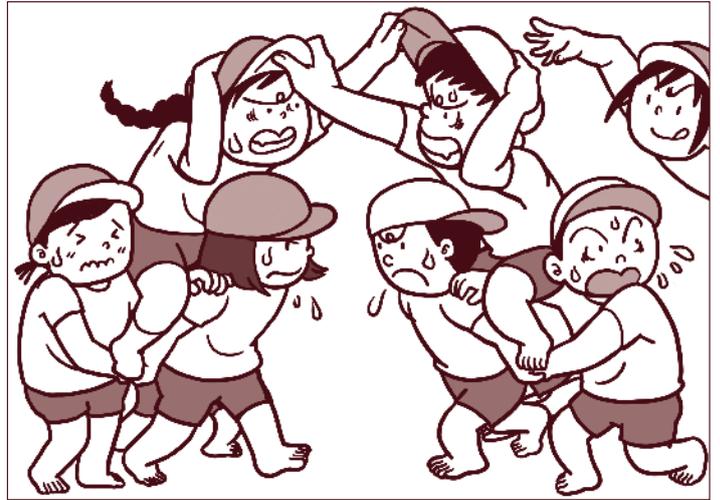
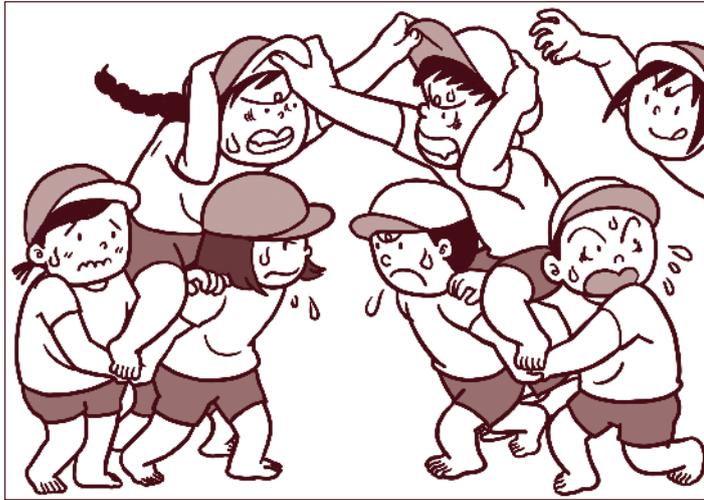
8つの まちがいさがし

図書券が当たる

2つの絵の中の8つのまちがいを
見つけ、解答用紙の絵に○を付け、
通信欄に「ひとこと」も添えて郵送
またはFAXでお送りください。10
名の方に図書券を差し上げます。

切
9月25日

(宛先)
〒661-0033
尼崎市南武庫之荘11-12-1
尼崎医療生協機関紙委員会
FAX 06-4962-4921



解答・通信用紙 No.259 2015年9-10月号

組合員のこえ

- 医療生協の皆様、組合員様、皆様明るくて親切でとても幸福です。どうぞよろしく頼みます。
- 毎月班会を開いています。会場費も一部負担して頂けるのでとても助かります。ありがとうございます。これからも頑張ります。
- 虹のアルバムの写真を見て、皆さんの頑張りと楽しそうなのが良く分かります。
- 「にじと健康」ありがとうございます。「立花あまの里」組合員の力で建設されたのはすごいです。
- にじと健康は楽しみに待っています。内容をゆっくり読み勉強になり、その後最後の楽しみがまちがいさがしです。いつも8つ探して終了でしたが、今回初めて応募する気になりました。また、絵もかわいくてほっとする絵です。
- 6月中頃に単身赴任先から帰ってきました！ 尼崎で
- また『にじと健康』を読めるのがうれしいです！
- 義母が脳梗塞になり、リハビリ病院にてリハビリを頑張り退院となりました。弱者に優しい介護の制度の充溢を切に望みます。戦争より福祉の充実を！！
- ゴーヤといえば、我が家ではゴーヤチャンプルです。とてもおいしい、大好きです。今回のゴーヤのレシピ、ありがとうございます。
- 知人の方も最後は緩和ケア病棟でお世話になりながら旅立たれました。数名おられましたが、遺族の方達は良くなってくださったと感謝されておりました。
- 戦後70年、原爆を受け体全体病に。戦争は絶対に反対。全世界にアピールしたニューヨーク行動、自分が行くこともできないのでしっかり読ませてもらいました。

ひとこと

お名前	
ご住所	〒 -

お寄せいただいた「ひとこと」は『組合員のこえ』に紹介させていただきます。匿名希望の方はお書き添えください。

NO.258 7・8月号の 正解



<当選者(敬称略)>

尼崎医療生活
協同組合
(2015年7月31日現在)

- 組合員：51,831人 ●出資金：19億4,849万7,100円
- 1人平均出資額：37,593円 ●支部数：31支部 ●班数：126班
- サークル数：44サークル ●グループ数：18グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：36,990部/部内資料/奇数月発行
- ※この『にじと健康』は1,549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
住所変更等
ご連絡ください