



黄色いのが「菜の花」

お店の野菜コーナーに並ぶ「菜の花」はアブラナ（油菜）の花芽。でも「菜の花」はアブラナ科全般の花芽のことだとか。

アブラナ科の植物はブロッコリー、カリフラワー、チンゲン菜、ターツアイ、キャベツ、白菜、大根、カブ、イヌガシラ、壬生菜、水菜、日野菜、からし菜、葉ボタン、ストック等といろいろです。

中でも黄色の花の咲くものが「菜の花」で、大根など紫がかった白色、ストックなどのピンク色の花は食べられるそうですが「菜の花」とは呼ばないようですよ。

食用の菜の花は冬場に咲くように品種改良されています。（編集部）

菜の花つてなんの花？

風邪の予防も美肌効果も 高血圧の方にもよし

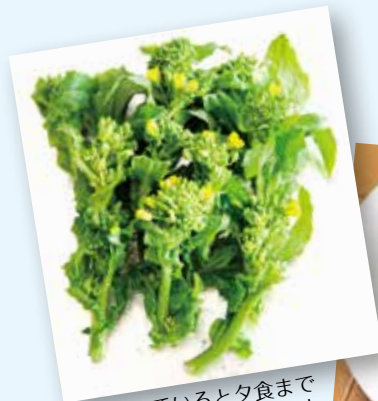
菜の花はアブラナ科のとても栄養価の高い緑黄色野菜です。βカロチンや葉酸、ビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。

油で手早く炒めるなど、油脂と一緒に食べることでカロチンの吸収率を高めることができます。ビタミン類の含有量が豊富なため、茹で時間が長いとお湯に溶けだしてしまうので、茹で過ぎないのも調理のコツです。

カロチンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果もあります。また体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方の食事に大変向いています。

鉄分も豊富ですので、貧血気味の方には積極的に食べていただきたい食材です。

尼崎医療生活協病院
管理栄養士 中村 千佳



花が咲いていると夕食まで
コップに挿して楽しめます



春の香りのおひたし

NO.262

尼崎医療生活協同組合
機関紙2016年3・4月号

にじ健康 と

今号の 内容

- 2面 <知っとこ健康情報> お口の健康は全身の健康
- 3面 <小児科だより> どうする？子どもの急病・下痢
- 4面 <虹の会の介護> 立花あまの里の輪 広げます
- 5面 <この人に聞く> 下坂部・永井堯さん
- 9面 <憲法を考える> 変えてもいい？憲法解釈、憲法の理想
- 10面 <歩いて健康 歩けば出会い> 園田から猪名川へ

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/>

お口の健康は 全身の健康



生協歯科
歯科医師
橋本 玲奈

糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞、肺炎…これらの病気の原因とされるバイキンはある共通点があることが最近分かってきました。

それは「お口のなかのバイキン」です。

ご存知の通り、お口のなかのバイキンが引き起こす二大疾患は「虫歯」と「歯周病」ですが、これらは全身へ影響をおよぼすことがたくさん報告されていますし、テレビ番組などでもよく取り上げられ始めています。また、バイキンだけではなく、歯の本数と健康についても密接な関係があることもわかり始めました。

例えば…

- 歯の本数が多いほど、将来的に寝たきりになりにくい
- 歯の本数が多いほど、一生涯での医療費（内科、外科など）が安く済

んでいる

- 歯が少なくなると転倒しやすくなる
- 歯が少なくなると認知症のリスクが増える

などなど、まだまだたくさんあります。このように、お口の健康は、全身の健康にかかわる大事な要素の一つであることが証明されてきています。

もちろん、歯が無くて、義歯等で補えれば、十分に歯がある状態と同等に近づくことが出来ますので、歯が無い方でもご安心ください。

では、具体的にどうすればよいのか？ そのためには、簡単ですが、毎日のハミガキに加えて、歯科医院での定期健診を受けることです。お口の状態によっても間隔は違いますが、適切な間隔で定期健診を受けている方は、何もしない方に比べて、10年後に失う本数が数倍違うことが報告されています。

尼崎医療生活協同組合生協歯科・戸内歯科では、これらのデータに基づいて、単なるお口だけの健康にとどまらず、組合員の皆様の「おいしく健康で長生き」をサポートする診療内容を展開しています。



ちょこっとかんたん体操

4

お口の体操

尼崎医療生活協病院
リハビリテーション科
理学療法士
中西 肇

しっかり食べ物
を噛んで、
よりよい食事
にしましょう。

①首のストレッチ



首を左右へ
かたむけましょう

②ほおの運動



ほおをぶっくり
ふくらまします

食事をとる目的は何でしょうか？

答えはたくさんあると思います。

からだの栄養補給、生活や活動の源になる、楽しみ・満足感も得られるのではないのでしょうか。

今回は「口」の体操です。

③歯のかみしめ運動



歯をかみしめ、
にっこり笑いましょう

④あごの運動



口を大きく
広げましょう
あごが外れないように
気をつけてください

⑤舌の運動



舌をだして
上下左右へ
動かしましょう

診察室から

尼崎医療生活協病院
皮膚科医 玉置 昭治

花粉症について



どうして花粉症になる人と
ならない人がいるんですか？

花粉症はアレルギーです。アレルギー体質の人がなりやすいといえます。

スギ花粉症は、少し古い調査ですが、栃木県の日光でディーゼル車が通る国道沿いと国道に面していない所を比較すると国道沿いの方が多いことからディーゼルの排気ガスの影響があると言われていました。しかし、最近では田舎でも、小児期でも花粉症の人が増え、原因は未だ良くわかっていません。

花粉症は遺伝しますか？

遺伝しません。アレルギー体質は遺伝しますから、アトピー性皮膚炎、喘息、花粉症などが血縁関係に多いことがあります。

アレルギー性鼻炎と花粉症の違いは？

花粉症はスギ、ヨモギなどの花粉による鼻などのアレルギー症状です。

アレルギー性鼻炎は原因がはっきり決められないままで、季節に関係なく起こったり、寒冷や、温熱刺激で起きたりする鼻アレルギー症状です。

花粉症って治るものでしょうか？

今の医学では治すことは出来ませんが症状を出なくすることは出来ます。スギ花粉症では舌下免疫療法が行われるようになり、治療効果は良いみたいです。耳鼻咽喉科でアレルギー専門科がある医療機関で受けられます。他には抗アレルギー剤等があります。

薬局の窓口から

薬の保存の仕方

戸内診療所
薬剤師 尼谷 範恵

薬は光、湿気、熱により影響をうけ、品質を損なうことがあります。直射日光を避け、涼しく乾燥しているところに保存しましょう。また、薬局や病院でもらった薬は、その効き目（薬効）を記入しておくといでしょう。



水薬 基本的には、服薬中のもは冷蔵庫で保管。投薬日数を過ぎたものは処分してください。シロップ剤は子どもがジュースと間違えて飲んでしまうことが時々ありますので子どもの手の届かないところに置いてください。また、凍結しないよう注意して下さい。

封後、長期間たったものは使用しないでください。

坐薬 坐薬は体温によって溶け、効くように工夫されている薬です。基本的には冷所（冷蔵庫など）に保管してください。

しっく薬 しっく薬は、開封後、袋の取り出し口をしっくかり閉じてください。

錠剤・粉薬 その包装のまま、薬以外のものと区別して缶やネジ蓋のついたビン等の密封容器

に入れ、乾燥剤も入れておくのがよいでしょう。錠剤やカプセル剤のように密封されたヒートシールで包装されている場合は、もらった日から1年間以内を目安にして保存してください。

子どもの手の届くところに薬は置かない

子どもはなんでも口に入れようとしますよね。手の届かないところに保管するのは基本ですが、飲もうと用意していた薬を目を離れたすきにあやまって口の中に…なんてことにならないように気をつけましょう。

子どもの誤飲事故の17%が医薬品・医薬部外品という報告があります。油断は禁物です。



小児科だより

どうする？ こどもの急病

下痢

下痢のとき気をつけること

- 下痢便の回数、性状（色やかたさ、においなど）おしっこ回数をメモしましょう。
- おなかを冷やさないようにしましょう。
- 食物、水分のだいたいの摂取量をメモしましょう。
- 発熱、発疹がないか、顔色、元気さ、手足のあたたかさをみておきましょう。
- 変わったうんちは、受診のとき持参しましょう。（赤色、白色、黒色のうんちは病気の可能性があるので注意!）
- うんちをあつかったら、すぐ手を洗いましょう（使い捨て手袋もOK）
- 水分、塩分の喪失に気をつけて、脱水にならないようにしましょう。
- 食事は消化のよいものにしましょう（おかゆ、うどんなど）
- おしりがただれやすいので、おしりふきはやめて温めのシャワーで洗い流したりして、清潔を保ちましょう。

少しぐらいゆるめのうんちでも、元気で食欲があれば様子を見ましょう。下痢以外の症状がほかにないかチェックしてください。うんちの状態や排泄の回数は個人差があるので、ふだんから様子をよく観察してくださいね。



ドクターに伝えること!!

- 排便の回数
- 便の性状（色・硬さ・においなど）
- 最近飲んだもの、食べたもの
- 発熱や嘔吐など他の症状
- おしっこの回数や量、色



てづくり天満宮で大吉!

特別養護老人ホーム
立花あまの里

オープンして約8ヶ月が経過し、入居者の方々も立花あまの里での生活に慣れて、笑顔の花が咲いています。

12月には立花あまの里の1階にある街カフェ「あまの茶屋」を運営している社会福祉法人「あまーち」のお餅つきに参加しました。職員やボランティアさんと一緒にお散歩して、みんなでつきたてのおもちと豚汁をいただきましたよ。

初めてのお正月には、元旦から大正琴のボランティアさんが来てくれました。初詣はデイサービス職員手作りの「立花あまの里天満宮」。おみくじをひいて楽しみました。



餅つきと豚汁で
温まりました



おみくじはもちろん大吉!



大正琴でうっとり

楽しい行事ひろげよう!

デイサービス立花あまの里
(一般型・認知症対応型)



門松・しめ縄作りをしました。すてきな門松できましたよ。



あら、むずかしいよ〜 (レクリエーションで)

昨年6月にオープンしてから早6ヶ月が過ぎようとしています。最近、フラダンス、習字、踊り、手品などのボランティアさんの行事も増えました。今後も地域密着型施設の特性を生かしながら、みなさまに喜ばれるデイサービスを目指します。

班FUN FUN

新しいことを知り、
その人らしさを知り、



南武庫支部・おしゃべりサロン班

「話があっちは飛んだり、こっち飛んだりするけど、(もとのテーマに)もどってんのよ」。2015年6月から始まった「おしゃべりサロン班」は南武庫支部運営委員会開催前の時間に開きます。みんなの輪を大切にしたいという思いで「おしゃべり」を中心にする班会を始めました。「意見を聞くとその人らしさが出るから。仲良くなれます」と清水さん。毎回おしゃべりのテーマを決めて話し出し、どんどん膨らみます。血圧、塩分の健康チェックも同時にしています。「みんなから話を聞いて、新しいことを知る。向上心を持って続けたい」と班長の藤原さん。「誘ってもらって喜んでいきます。みんないい人ばかり」と早川さん。最近加わった方も何でも話せる仲間となり、輪が広がっています。(8名で結成)

この人に
聞く

諦めない精神で
ここでも
頑張っています

『いこいの家』のお世話係をしておられる永井さんは大正生まれ。戦争も体験し、捕虜・抑留を生き抜いたと聞いていましたが…。

(取材:組合員活動部 中西 靖明)

集いの場が元気のひけつ

「こんにちは〜」下坂部にある『いこいの家』を訪れると、ニコニコ笑顔で迎えて下さった永井さん。第一印象は私の想像とは全く違うやさしいおじいちゃんという感じです。

— おいくつですか?

永井 はい、90歳です。

病院でたくさんの高齢者の皆さんにお会いしていますが、こんなにハキハキとした口調で元気な方は見たことがない。その理由は、話をうかがう中で明らかになってきました。

— お元気のひけつは?

永井 朝は5時に起きて6時には食事、7時半からは自転車に乗って、毎日『いこいの家』へ。ボランティアをしております。もともとここは私の家で、できるだけ多くの方に利用してもらえれば願って開放したので。男女は問わず、上下関係なし、遠慮なしの安らぎの場所で、班会やサークルなどの集いの場として利用してもらっており、私自身もここでは元気をもらっています。

— 町内会の会長、下坂部の支部長、その他多くの役員をされてこれ、一度は大きなご病気(心筋梗塞)もされたそうですね。

永井 そうですね。本当にたくさんのお話を引き受けてきましたね。でも、病気をした時には、抱えていたものを一切止め、治療に専念しました。中途半端にするのではなく、また元気になって絶対やってやろうと心の奥底で思っていました。今は元気でまたここで頑張っていますよ。



下坂部支部
元支部長 永井 堯さん

挑戦することで
生き抜いた戦争

— なぜそこまでできるのですか?

永井 うーん…。私は昭和19年の徴兵制度で戦争へと駆り出され、ソ連との国境にあたる幹線道路でソ連軍の戦車に爆薬を持ったまま飛び込んで行く「人間爆弾」を行った部隊に配属されました。しかし実際に持たされたのは1発ずつしか撃つことができない小銃ひとつ。昭和20年8月15日敗戦を迎え、私を含む日本兵はソ連の捕虜となりました。その年の冬は生き地獄でしたよ。労働に動員され、食料はなく栄養失調、感染による熱発者の続出、零下30度で朝になれば冷たくなっている仲間



たち…。明日は我が身か。生きた心地がしませんでした。もともと体は強いほうではなかったですが、でも、生きることをあきらめなかった。心が折れそうになる中、切り替えをしながら挑戦していくことをやめなかった。あきらめない精神です。終戦から1年経ってようやく日本人の送還が始まりましたが、連れて行かれたのは炭鉱でした。捕虜から抑留者となり8年間炭鉱労働をさせられました。抑留生活を終え日本へ帰国してからわかったのは「捕虜に対する強制労働の禁止」という国際法。日本政府は見て見ぬ振り。戦争に駆り出しても助けてはくれなかったんです。

— これまでにできなかったことはないのですか?

永井 できなかったことはないと言いきれますよ。人生、挑戦の連続です。信念と“やりきる”ことで確実にできる!できないのは途中であきらめてしまうからですよ。

— 医療生協もがんばらないと

永井 これからの厳しい社会・医療情勢の中ではありますが、医療生協も地域の人々の支えとなるよう進展してほしいです。

あまの里建設時には寄付を集めるために地域をまわっていただきましたね。穏やかな雰囲気の中強い信念と挑戦心を持っておられ、勇気づけられる取材でした。

1月7日 潮支部新年会



1月10日 塚口支部新春交流会



1月14日 武庫之荘支部 新年会



1月17日 立花支部 新春のつどい



1月17日 常光寺支部大交流会
杭瀬団地会館大ホールにて



1月22日 水堂立花支部
新春のつどい



1月30日 南武西支部新春のつどい



1月30日 立花北支部新春のつどい



西宮組合員
センターが
引越しました



1月1日
西宮センター看板設置

2015年12月11日
西宮センターお披露目会

まだ受診されて
いない方は
3月末までに
受けましょう!

組合員健診をご希望の
方は、下記健診センター
までご連絡ください。



健診で安心

組合員健診
(基本セット)

対象者	40~74歳：特定健診受診券をお持ちの方 75歳以上：後期高齢者検診対象者 (受診券不要)
料金(税込)	自己負担なし (受診券に自己負担額の表示があってもいただきません)
健診内容	◎問診表 ◎身長・体重・BMI・腹囲測定 ◎身体検査 ◎血圧測定 ◎尿検査

- 組合員だけの追加項目
(自己負担はありません)
- ①血液検査(貧血・栄養状態等)
- ②心電図
- ③便潜血検査(大腸がん検診)

【お問い合わせ・申し込み】
尼崎医療生協病院 健診センター
☎06-6436-1845(月~金 9~16時)

新年会

いろんな
カタチの
新年会が
あります

健康な
1年をすご
しましょう!!

2月7日 西昆陽支部新春のつどい



2015年12月~
2016年2月のひとこまで。
●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

1月23日
「戦争のつくり方と平和の築き方」学習会
(組合員ひろばにて)



2月4日 富松支部新春のつどい



2月7日 稲葉支部新春のつどい



2月7日 杭瀬支部新春のつどい



2月7日
南武庫支部新春のつどい&
マイナンバー制度学習会



2月11日
大庄北支部新春のつどい



2月11日
武庫支部新年会



2015年12月12日
潮江ブロック
マイナンバー制度学習会



2015年12月20日
「戦争法を廃止しよう!集会&ピースパレード」
JR尼崎駅北側で開催



2015年12月12日
健康づくり委員会 タオル体操

2015年12月15日
立花ご近所さん(3月開所予定)
第3回ボランティア学習会



2015年12月15日
高須コープ武庫川健康チェック



1月13日 大庄北支部健康チェック



まちを元気に
しよう!!

健康
チェック
やりました

1月20日 西宮組合員センター
勉強会&健康チェック



1月23日
西昆陽支部健康チェック



暮らしの助けあいの会「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



ご近所さんってなーに？

今回はみなさんのご質問にお答えします

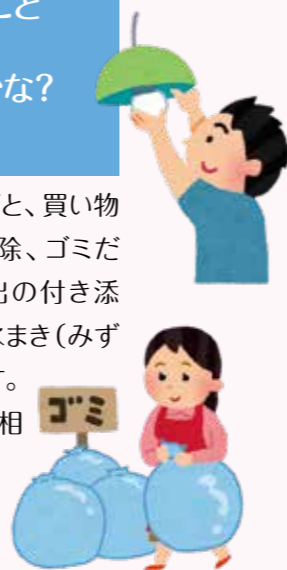


Q ボランティアに興味あるけど、どんなことをやっているんだろう。私にもできるかな？

A まず、「ご近所さん」に登録されているボランティアさんは一般の組合員の方々です。なにか特別な資格が必要だとか、そういうことは全くありません。なので、お手伝いできることも一般の方ができる内容です。

Q ちょっとしたことでもやってもらえるのかな？

A 例えば小さなことだと、買い物（同行もあり）、掃除、ゴミだし、話し相手、外出の付き添い、電球の交換、水まき（みずやり）他いろいろです。まずは、お気軽にご相談ください。



問合せ先 (14:00~16:00)	西宮ご近所さん 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
-----------------------	----------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------------------

材料 (4人分)

- 豚ロースうす切り …… 240g (1人 3枚)
- キャベツ …… 280g
- 【調味料】
- しょう油 …… 小さじ2と2/3
- みりん …… 小さじ2と2/3
- 砂糖 …… 小さじ2/3
- おろしニンニク …… 小さじ 1/2
- カレーパウダー …… 小さじ 1、1/2

春キャベツの豚肉巻き・カレー風味

作り方

- ①キャベツは千切りにして、レンジで柔らかくチンするか、茹でて水分をよく絞る
- ②豚肉を広げてキャベツを等分に分けて、乗せて巻く。
- ③巻き終わりを下にして、フライパンで焼く（油はひかない）。
- ④全体に火が通ったら、調味ダレをまわし入れ、からめる。



キャベツの芯も甘みがあるのできざんで、玉ねぎ・にんじんと一緒にコンソメで煮込みスープにする

【献立メニュー】

- ・キャベツの豚肉巻き (タンパク質 およそ50g)
- ・スープ(コンソメ) (脂肪 およそ55g)
- ・ごはん ・フルーツ (塩分 2.6g)

健康委員会の減塩レシピ

豚肉はビタミンB1が豊富に含まれています。

ビタミンB1はにんにくの香り成分アリシンと一緒に摂ると吸収率がアップするそうです。

キャベツは淡色野菜の中でもビタミンCが豊富に含まれています。また、キャベツから発見された物質にビタミンUがあり、胃腸の粘膜の修復に必要なタンパク質を合成します(ビタミンUは『キャベジン』とも呼ばれています)。

尼崎医療生協病院
管理栄養士 宮本 いずみ

70年間戦争しなかった日本だが…

2015年は、戦後70年の節目の年でした。しかし、前年の2014年7月、集団的自衛権の行使を容認する閣議決定がされ、2015年4月には、アメリカ上下両院合同会議において安倍首相が、集団的自衛権を行使する新しい安全保障法制関連法案を夏までに成立させる決意を表明したのです。

そして国民不在のまま、アメリカとの約束を果たすかのように、2015年5月には「平和安全法制（戦争法）」として閣議決定、9月19日未明の騒然とした国会で法案成立となりました。

戦争できる国になる!?

これまで憲法違反ゆえにあり得なかった同盟国の戦争に協力する集団的自衛権の行使が、一転して容認され、法制化となりました。しかし「集団的自衛権の行使容認の撤回」「戦争法案反対」と、今まで黙っていた若者や子どもを持つ親たち、多くの市民が大きな声をあげ、集会が開かれ、パレードが行われました。尼崎医療生協も国会行動へ多くの組合員を派遣しました。

日本はこれまで憲法9条があるからこそ、

変えてもいい？

憲法解釈と憲法の理想

戦争に巻き込まれず、平和を享受してきました。しかし解釈改憲による戦争法の実現により、現実問題として「戦争ができる国」となってしまいます。

さらに災害時を想定して憲法に「国家緊急権（緊急事態宣言）」を盛り込む動きもあります。憲法改正には全国議員の2/3の賛成が必要ですが、今度の参議院議員選挙では憲法「改正」も問われる状況になっています。

医療生協の理念に向かって

医療福祉生協は「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」という理念を持った地域住民の自主的な組織です。

平和があるからこそ、健康でいのち輝く社会をつくることができます。

戦争は最大の健康阻害要因です。戦争のある社会で、健康な社会を目指すことは決してできません。貧困と格差を拡大する社会を助長するだけです。

憲法9条（戦争放棄）をくらしに活かしてこそ、私たちのめざす「いのち輝く社会」となります。

今こそ、私たち自身がしっかり考えて行動するときです。（理事會事務局 杉山貴士）



第9条

日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。2 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

子どもたちの未来をまもろう





園田の町並みから 猪名川の河川敷を歩く

今回は阪急園田駅から、福田寺→船詰神社→武田勝親の墓→猪名川公園→猪名川河川敷→田能遺跡(資料館)→農業公園を歩きました。(編集委員:沖田孝美・大野純生)



福田寺
ふくてん寺と読み、ご本尊はインドの神だとか。



船詰神社
昔の船着場。京都へ荷物を運んだ。交通安全の神社。

歩けば健康。早足、のんびり どちらでもOKの 何とも楽しいコースです。

- 阪急園田駅を降りて古い町並みをあちこち見ながら歩きます。昔ながらの銭湯もあります。福田寺に立ち寄りしました。船詰神社まで来るとほとんど猪名川の堤です。
- 猪名川公園は度々の洪水で川を付け替えた跡を公園にした都会のオアシスです。
- 河川敷は広く、川沿いではどこでものんびり休んでお弁当を食べてもいいし、寝っ転がってもいい、気持ちのいいところです。もの足りない人はジョギングやランニングをしても爽



農業公園
牡丹、花菖蒲バラなど四季折々の花が楽しめる。



快です。流れのあちこちでカモメが浮かんでえさをついばみ、亀が甲羅を干しています。まぢかに、民家すれすれに伊丹空港に着陸する飛行機が見えます。ウォーキングと言いながら1日ここでシートを広げてのんびりしたい気持ちになります。



武田勝頼の息子、勝親の墓。



ウォーキングの心得

ウォーキングは普通に歩く、ジョギングは軽く走る、ランニングは走る。だから歩き方も服装も異なります。

ウォーキング靴はスニーカーで、いつでも脱ぎ着できる服装で、手を振って前方10メートルぐらい先を見て歩きましょう。また歩く前にはストレッチ体操をして体をほぐしましょう。そうすると健康度合いがわかります。すぐれない時は無理をしないようにしましょう。



掲 示 板

オープニングスタッフ大募集!



2016年4月 立花あまの里 全室オープン

昨年6月にオープンした立花あまの里では4月のショートステイ全室オープンにともない、スタッフを募集しています。あまの里、ヘルパーステーションでも同時募集中!!

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。

お知り合いの方で、介護職をご希望の方を、ぜひご紹介ください。

介護職員 正職員

- 〈資格〉 介護福祉士。ヘルパー2級。初任者研修修了者。無資格もOK。経験者優遇。
- 〈仕事〉 施設介護職員(夜勤可能者)。訪問ヘルパー。 ※短時間希望応相談

【お問合せ】
立花あまの里: 06-6434-5050
虹の会事務局: 06-6495-4708

ご紹介者へのうれしい特典
ご紹介いただいた方が虹の会で採用・入職されましたら1万円のお礼を差し上げます。



2016年度 第48期 通常総代会のご案内

2016年度第48期通常総代会を開催します。総代の皆さまには、地区別総代会にもご参加いただけますようお願い申し上げます。

- 本田・ナニワ地域
5月30日(月) 14時~16時半 大庄地区会館
- 病院地域①
6月1日(水) 14時~16時半 トレピエ
- 戸ノ内・東尼崎・長洲・潮江地域及び全体
6月4日(土) 14時~16時半 小田公民館
- 病院地域②及び全体
6月5日(日) 9時半~12時 組合員ひろば
※該当地域以外の会場へ参加していただいても構いません
- 総代会
と き: 2016年6月26日(日) 13時~17時
と ころ: 尼崎市中小企業センター(尼崎市昭和通2丁目6-68)

- | | | |
|----|-------|------------------------|
| 議案 | 第1号議案 | 2015年度のとまとめと2016年度の方針案 |
| | 第2号議案 | 2015年度決算報告と2015年度監査報告 |
| | 第3号議案 | 2016年度予算案 |
| | 第4号議案 | 2016年度役員報酬決定の件 |
| | 第5号議案 | 役員選任の件 |

ちょっと言わせて

わかりにくい 健康保険と介護保険

私たちの暮らしに必要な2つの保険ですが、制度が難しい上によく変更されるのでいつまでたってもわからない。専門的な知識のある人に相談しないと理解できない制度なんておかしいと思います。

●健康保険 病気や事故の際には、病院・医院にお世話になります。でも、自己負担が1割とか3割、年齢によっても負担割合が変わります。当面1割とか但し書きもあるし…。おまけに「この治療と薬は保険がききません」とも言われる。ジェネリックにするのはいがどうなのだろう? 「後期高齢者医療保険」とかいう制度を別組み立てにする。お年寄りには「長い間社会のためにご苦労様でした。これからは無料でいいですよ」というのが当然ではないのかと思うのです。

●介護保険 これまた難しく、最近また制度が変わった。政府が改正になりますと言ってよかったためしがない。「改悪」ばかりです。特別養護老人ホームには要介護3からでしか入れないという。保険料は天引きされるのに、利用できない、利用しにくい制度はいったい何なのでしょうね。

編集委員の つぶやき コーナー

8つの まちがいがし

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
3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.262 2016年3・4月号



ひとこと

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。

お名前	
ご住所	〒 -

NO.261 1・2月号の正解

<当選者(敬称略)>



組合員のこえ

「場所を提供している本人が一番助けられている」という考えに、本当に素晴らしい事だと思いました。

●母が菜の花さんに大変お世話になりました。介護が不安だった私たちにとっては心強い存在でした。感謝しております。久しぶりに孫との共同作業でまちがいがしをしました。とても楽しい時間を過ごせました。

●「くすりは何で飲むのが良いのでしょうか？」で、水なしでそのまま飲むことが多かったのですが、食道に薬が張り付いて胃まで届かないとは…水で飲みますわ。

●困ったときの対処法などわかりやすく書かれていて、初心者でも一目で分かりとても感謝しています!! これからも応援しています!!!

●身体の各部位が悪くなって、多くの診療科にお世話になります。しかし自己負担金の事を考えると通院が控えがちになってしまいます。政治を変えないと!

●施設によっていろいろでしょうが、私の母が入所している施設と違うのですごくうらやましいです。やはり心と体が大事なので機能アップを目指して職員さんが頑張っている様子がすごくわかります。大変でしょうが家人にとってはすごく助かります。

●12月潮江診療所に小銭を忘れあきらめていました。職員の方が親切に対応してくれたので、少し寄付したいと言いました。COOP こうべ等いろいろな寄付行為に対し寄付箱を設置しています。ちりも積もれば多額な金に。どうか検討して頂ければと思います。

組合員のこえ

●年1回の半日人間ドッグで貴病院のお世話になっています。今回は苦情を1つ。胃カメラの件ですが、直前に最後のスプレーで呼吸が止まりそうになり苦しかったです。これはやめてほしい。来年は胃カメラを受けたくないです。

●楽しみにしていました。薬の飲み方は知っていたつもりでしたが間違えていましたので勉強になりました。これからもワンポイントの様な知識をおねがいします。

●やさしい言葉なので読みやすかつい全頁読んでしまいます。

●長男を出産して早22年目の組合員です。尼崎の寺町七福神、近所なのに初耳でした。又主人と行きます。介護2になった義父母に、今は子育ての恩返し中です。少しでも返せたらいいと思う今年の始まりです。

●お正月家族そろってまちがいがしに挑戦。7つ目まではなんとか見つけたのですが、あと1つがどうしても見つからずそのまま保留にしていました。数日後5歳の息子がその間違いを見つけ全員拍手。子どもの頭の柔らかさに驚かされました。

●「この人に聞く」コーナーで、集いの場・そよ風代表の山本さんのお話で

尼崎医療生活
協同組合
(2016年1月31日現在)

- 組合員：58,211人 ●出資金：19億6,211万6,400円
- 1人平均出資額：36,874円 ●支部数：31支部 ●班数：132班
- サークル数：47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：40,060部/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
住所変更等
ご連絡ください