

一寸の豆にも 1280年の 重み

そら豆のルーツ

日本のそら豆のルーツをたどると、
富松の一寸豆にたどり着くと言われて
います。驚きですね。

古代インドの若き僧、菩提僊那は、
唐に滞在中に出会った日本の遣唐使に
「正しい仏教を広めてほしい」と乞わ
れ、736年(天平8年)見知らぬ国日本
へ渡りました。摂津*の難波津で出迎
えた行基上人に唐から持ってきた
王墳豆の種子を渡し栽培を勧めます。
行基上人が試作させたのが摂津の武
庫村(現尼崎市武庫)だったというの
です。(※大阪府北中部と兵庫県南東部にあたる)

マメ科ソラマメ属。実
は4cmほど、1さや
に2粒入って
いる



そら豆の花

全国有数のそら豆産地

伊丹台地のすそ野、富松地域の土壌
が粘土質で相性がよく、一寸(約
3cm)を超える実が育ったことから
「富松一寸豆」と呼ばれました。皮
がうすく美味しいことでも有
名になり、昭和20年頃まで
武庫之荘駅周辺は全国有
数のそら豆産地でした。

都市化とともに農家は減
りましたが、保存・復活させる
動きのなかで、地域の小学生や
幼稚園児にも収穫に参加し
てもらっています。



さやを空に向けて
実る空豆を収穫



昨年の
一寸豆まつり



枝豆に負けない “そら豆”の栄養

厳しい冬の寒さを乗り越えて花を咲かせ、大きく
ふくらとした緑色のさやの中で白い真綿にくるまれ
て育ったそら豆。植物性タンパク質・カリウム・鉄分・ビタ
ミンB1・B2・Cなど、同じマメ科の枝豆と比較してもおとら
ない分量が含まれています。他に、血液を作る、骨を作る、
血圧を調整するなど、私たちの体に重要な働きのあるマグ
ネシウム、リン、鉄分、モリブデン、銅などミネラルも豊富
に含まれています。疲労回復、美肌効果もある、そら豆
がはぐくんできた旬の栄養を、ぜひ美味しくいただき
ましょう。

尼崎医療生協病院
管理栄養士 寺岡 伸子



「昔そら豆を使って遊んだ
よ」という人もいました

富松一寸豆まつり

桜と同じ時期に白い花が咲き、5月
の連休明けに収穫すると、富松神
社で収穫祭「一寸豆まつり」が行
われます。新鮮な「塩ゆで一寸豆」
がふるまわれます。「豆とばしコン
テスト」もあるそうですが、そら豆
ではなく節分が残った大豆を使い
ます。今年は5月21日(出)です。

(資料・写真提供) 富松神社宮司 善見 壽男さん

NO.263

尼崎医療生活協同組合
機関紙2016年5・6月号

にじ健康



今号の
内容

- 2面 <知っとこ健康情報>胃カメラのスプレーについて
- 3面 <薬局の窓口から>薬を飲み忘れてしまったら
- 5面 <医療生協のお医者さん>皮膚科 玉置 昭治 医師
- 9面 <この人に聞く>理事 大汐 妙子さん
- 10面 <歩いて健康>越木岩神社から北山緑化植物園へ

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1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/>

前号の『組合員のこえ』に「胃カメラのとき直前の喉のスプレーで呼吸が止まりそうになり苦しかったです」とのご意見がありました。このスプレーはどのようなもので、どうすれば苦しくないのか等、生協病院内視鏡検査技師の小笠原 寛さんに聞きました。

まず内視鏡先端部のしくみから…
内視鏡の先には、対物レンズ（レンズを通して小型性能カメラへ）、ライトガイド（体内を照らす）、ノズル（臓器内の粘液や血液でレンズが汚れたときに水や空気を噴出して洗い流す）、鉗子口（組織の採取、異物回収、粘液などの吸引をする）が埋め込まれています。

- Q** 直前のスプレーにはどのような効果があるのですか？
A このスプレーはリドカインといい、速効性の強力な局所麻酔薬です。神経を一時的に麻痺させ、痛みを感じないようにします。内視鏡の挿入時の喉の反射を鈍くしたり、痛みや違和感を少なくします。
- Q** スプレーなしで内視鏡を受けられないのでしょうか？
A スプレー（麻酔）なしでの検査は、普通は無理ですね。不十分な麻酔の状態では内視鏡検査を受けるとおう吐反射などで苦しいのではないかと思います。
- Q** スプレーをした後の苦しさを防ぐにはどうすればいいですか？
A 麻酔が効いてくると、喉が腫れているように感じたり、飲み込みにくい、息ができなと感じるよう

胃カメラのスプレーについて

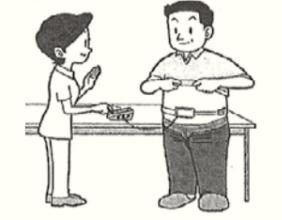
になります。本当は息はできているんです。その時は、落ち着いてゆっくり飲み込んだり、ゆっくり息をするように心がけて頂くようにしています。でも、喉の麻酔の効果には個人差があります。少量のお酒で酔う人もいれば、多く飲んでも酔わない人もいるのと同じようなもので、麻酔が良く効く人とあまり効かない人がいます。

- Q** 胃カメラで苦しいのはいやだなあ。全身麻酔で受けられますか？
A 通常全身麻酔は行いません。全身麻酔で内視鏡検査を行っている施設は無いと思います。特に、行動の制限と同意書をいただいたうえで鎮静剤（睡眠薬・抗不安薬）を使用する事はあります。

内視鏡検査時には、できるだけ唾を飲み込まない、息をする時はゆっくりとしてください、と声をかけているそうです。苦しいことがあるかもしれませんが、胃カメラは、胃がん等悪性腫瘍のほか胃ポリープ等の診断に有効とされています。定期的に内視鏡検査を受けましょう。

気になりませんか？ 自分の内臓脂肪

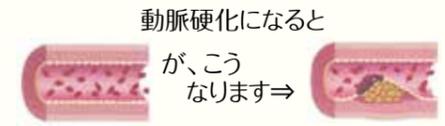
潮江診療所では簡単に測定できる「内臓脂肪計」を導入しました



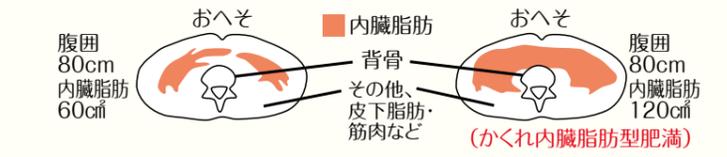
(イラスト：パナソニック(株)パンフレットより)

動脈硬化に要注意!

お腹の皮下脂肪（つまめるお肉）とは違って、スリムに見える人でも「かくれ内臓脂肪型肥満」ということがあります。



内臓脂肪のたまり過ぎにともなって血圧・血糖・コレステロールなどの異常が重なった状態を「メタボリックシンドローム」と言います。この状態を放っておくと、脳卒中や心疾患、糖尿病などの疾病につながるおそれがあります。生活習慣の改善（食事や運動）で内臓脂肪を減らせば、リスクも減らせることができます。



(絵と図：花王(株)NAIBOパンフレットより)

潮江診療所では、血圧脈波（血管年齢）・眼底測定・頸動脈エコーとこの内臓脂肪計を使い、定期的に測定することによって「動脈硬化症」の早期発見と予防に役立っています。（潮江診療所 所長 船越 正信）

【前号の訂正】
前号に掲載しましたスギ花粉症「舌下免疫療法」は、潮江診療所でも受けることができます。お問い合わせいただくか、詳しくは尼崎医療生協のホームページをご覧ください。

いちご薬局 薬剤師 吉澤 朋宏

くすりを飲み忘れてしまったら？

薬は決まった飲み方を続けることで、体内で一定の量を保つことができます。でも、飲み忘れたときは？
①～③を参考にしてください。

①気がついた時点で服用し、次回から正しい用法で服用する

通常はこの飲み方で大丈夫です。1日に数回服用する薬は、遅れた分、次の服用も少し間をあけて服用するようにしましょう。

②1回分をとばして、次回から正しい用法で服用する

次に飲むタイミングが近い場合はこちらになります（朝に1回だけの薬を、寝る前に思い出したときなど）。週に1回、または月に1回だけ飲む薬の場合は、本来の曜日と異なりますが翌日の内服で大丈夫です。

③薬によっては医師に確認する

抗生物質など早く効果を発揮するために、2回分を1度に服用することもありますので、医師の指示に従うようにしてください。通常、2回分を1度に服用することはありません。薬が大量に体内に取り込まれてしまい、副作用がでる可能性が高くなるからです。



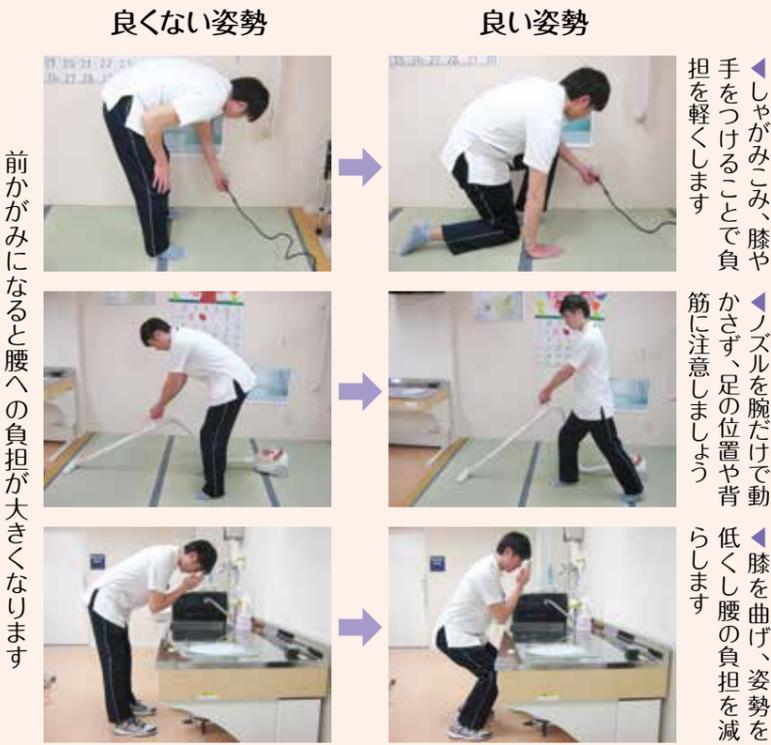
飲み忘れを防ぐために「ピルケース」や「カレンダー」などを活用してください。

ちよこっとかんたん体操

腰痛を防ぐための姿勢の工夫



今回は腰痛を防ぐための日常生活での工夫をお伝えします。みなさんは、腰痛の原因はご存じでしょうか？
腰痛は原因が特定できるものと、特定できないものがあり、約85%は特定できないものと言われています。
良くない姿勢が腰痛の原因となっていることもあります。良くない姿勢から良い姿勢に変えてみてください。



前かがみになると腰への負担が大きくなります

肩がみこみ、膝や手を付けることで負担を軽くします

ノズルを腕だけで動かさず、足の位置や背筋に注意しましょう

膝を曲げ、姿勢を低くし腰の負担を減らします

小児科だよ

どうする？ こどもの急病 おう吐

小さな子どもは、感染症の原因だけでなく、激しく咳きこんだり、泣いたりした後も吐くことがあります。何がきっかけで吐いたかを知ることが大切です。

吐いたら、どうするの？

- 1回吐いたら、1～2時間ほどは飲んだり食べたりせずに、おなかを休めましょう。
- 吐いた後は、うがいで口の中をさっぱりさせて、次のおう吐の症状がないか、注意して見守りましょう。また、おう吐以外の症状にも気をつけましょう。
- 寝かせる時は、吐いたものがのどにつまらないよう、横向きに寝かせます。また上体も高くしましょう。
- 吐き気がおさまったら、はじめは1～2口から水分をとりましょう。
- 吐いたものの処理は、感染予防のため使い捨て手袋とマスクをして行いましょう。吐いたものはビニール袋を二重にしてすてましょう。
- 汚れた衣服などは塩素系漂白剤のうすめ液（※）に1時間はつけましょう。汚れた床は、この液をスプレーして、きれいに拭きとりましょう。
- 処理後は、手洗いうがいをしましょう。

医師に伝えること

- いつから何回吐いた？
- 吐いたものの内容？
- どんな状態で吐いたか（たとえば、食後どれくらいの時間か、咳きこんで、とか…）
- 発熱や下痢など他の症状がある？

※塩素系漂白剤のうすめ液の作り方
2リットルのペットボトルの水に30mlの原液を入れて混ぜる。

特別養護老人ホームあまの里は みなさんに支えられて もうすぐ10年

これまであまの里は多くの方々に支えられてきました。
夏まつりは近くの高校生が盛り上げてくれて、冬の餅つきには利用者の家族にもご協力いただきました。毎月のフラワーアレンジや生演奏のギターとピアノで歌う歌の会、書道クラブにもボランティアさんに定期的に来てもらっています。
これからもご家族や地域の方との交流を深めながら、地域に根差した施設をめざしていきます。



あまの里職員でソーラン節をおどりました

入所者の家族が所属している朗読ボランティア「酔読連」のみなさんによる大型紙芝居と歌、そして体操



潮江支部の野口さんがデイサービスで手品ショー



光輪花クラブの方に週に1度お花を飾ってもらいます



屋上の花壇には季節の花が満開。ご家族にいただいた苗も花を咲かせました

高齢者総合福祉施設 あまの里
特別養護老人ホーム：60床
ショートステイ：20床
デイサービス
認知型デイサービス
居宅介護支援事業所



長洲支部 折り紙班

2012年に結成された「折り紙班」は当初4人で始めました。「できるかな～と不安もあったけど、どんどんはまってしまい、4年目を迎えた今では15名の大所帯です」と話す班長の西巻さん。

折り紙は脳が バランスよく働く 日本伝統の遊びです

組合員でもある宮田和子さんを先生に、
・脳の活性化
・認知症予防
・思考力と集中力の向上

をテーマに、毎月第2・4の月曜日、9:30～12:00に、長洲診療所の4階で開催しています。毎回、季節にあった花の作品を作っているそうで、この日は「さくら」でした。

宮田さんは、「上手に作ろうとせず、自分の出来る範囲でがんばる。折り紙というのは両手を使うし、考えることができる。まさにテーマに沿った活動です」と話します。



第6回 医療生協の お医者さん

尼崎医療生協病院
皮膚科

玉置 昭治 医師

僕は人間の治る力を後押しするだけ

玉置先生は淀川キリスト教病院を定年退職された2008年4月から尼崎医療生協病院に勤務しています。医師になるまでの話とアトピー治療について聞きました。
(編集部：今西、二宮)

おばのひと言で進路変更

高校時代は生物クラブで、生物ばかりさわっていました。当時は理工学部が花形で、僕も阪大の基礎工学部に行こうと思っていました。でも、3年生の秋頃に医者に嫁いでいた10歳上のおばから、「生物が好きなら医学部でもええんちゃう」と言われて、医学部に進路を変更しました。

皮膚科を選んだ理由

高校でヤギやカエルなどの解剖をたくさんしていたので、「血を見るのもうええ」と思い、内科系を志望しました。卒業後は、今の研修制度とは違って大多数は大学で研修していたのですが、内科の教授とぶつかることが多く、内科に行くのを止めました。小児科は希望者がたくさんいたので、希望の少なかった皮膚科を選択したというわけです。

民医連との出会いは奨学金

大学5～6年の時に民医連から奨学金を受けたので、卒業後、神戸協同病院で皮膚科医として10年くらい勤務しました。その後、淀川キリスト教病院で働きましたが、退職後は患者さんが通って来ることができるように大阪から近い病院に行こうと思い、尼崎医療生協病院にしました。

アトピー性皮膚炎治療に 脱ステロイド

淀川キリスト教病院に赴任した1986年頃、アトピー性皮膚炎でステロイドを塗っても効果がない人や、副作用で皮膚が薄くなる人がいました。ステロイドの副作用は塗布を止めたら良くなりますが、止めるとアトピー性皮膚炎が暴走しないか心配で止められなかったんです。

1990年頃になると、テレビの情報などは「ステロイドを使ったらいけない」というのが主流でした。それを見てステロイドを使わない治療を希望された患者さんが来られ、背中を押されて、ステロイドを使わずに治療したのが脱ステロイドの始まりです。

ステロイド中止後のアトピー性

皮膚炎の暴走を止めるために入院治療を行いました。すると、特別なことをしなくてもアトピー性皮膚炎は自然に治まって行きました。

間違ったことを しなければ治る

学会では「ステロイドを止めたら副作用が改善されるのは分かる、でも何故アトピーが治るのか？」と質問されました。当時、それに対する解答は持ち合わせていませんでした。今考えると、もともと「アトピー性皮膚炎は、大きくなれば自然に治る」とも言われていました。

現在の医学では、ステロイド以外に効く薬はありません。ステロイドを使わないということは、効く薬を使わないということです。それでも僕は、アトピーは自然に治ると考えています。

治る力は、人間が本来生物として持っている力です。それを後押しすればいいわけです。医師が治しているわけではありません。

アトピー性皮膚炎は間違ったことをしなければ自然に治る。

医者が出来ることは、正しい情報を出すだけです。間違っただけ、お節介な情報が氾濫している中、それに漬かっている間は治るとはいえないでしょう。

入院治療とは

入院治療をしていますが、特別目新しいことをするわけではありません。規則正しい生活を2週間から4週間続けてもらいます。それで大分きれいになります。

食事については、無農薬や有機農法の食材に、とくにこだわってはいません。食べてはいけない物もありません。アトピーに良い食べ物もありません。落ち着いてきたら適度な運動でさらに良くなってきます。

当たり前のことを当たり前にする。それが出来たら良くなっていきます。



2月21日 大庄新春のつどい



2月18日 健康づくり委員会「認知症予防」学習会



2月21日 兵庫民医連学術運動交流集会
記念講演「戦後70年、沖縄のたたかいから学ぶもの」



2月27日 長洲支部新春のつどい



2月12日 バレンタイン行動 (JR尼崎駅)



2月12日 バレンタイン行動 (阪急塚口駅)



2月15日 アスベスト裁判支援



2月24日 西宮センター食事会



2月16日 西宮ご近所さんボランティア交流会



3月12日 ご近所さんボランティア交流会



2016年2月～
2016年3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



4月10日街角健康チェック



2月12日 子育てサークル
いちご生協歯科職員による歯の話講習



3月17日 健康づくり委員会「骨の話」学習会



4月2日 病院ボランティア総会



生協病院からJR立花駅への道は満開の桜街道



3月8日 大庄西支部ゴキブリ団子作成



3月9日 杭瀬支部機関紙折り込み作業



3月24日 大庄北支部 機関紙配付者交流会



3月6日 ハッピーサンデー班 清荒神にて

「特定健診受診券」をお持ちでない方の健康診断について

健診で安心

「当院にて健診受診できる特定健診受診券」をお持ちでない方(たとえば、39歳以下の方、尼崎市以外の国保の方、その他)の場合、下記・その他のようになります。



| | 組合員 | 非組合員(参考) |
|------|--|--|
| 料金 | 5,400円 (5,000円+消費税400円) | 7,020円 (6,500円+消費税520円) |
| 健診内容 | <ul style="list-style-type: none"> ◎問診表 ◎身長・体重・BMI・腹囲測定 ◎血液検査(貧血検査含む) ◎血圧測定 ◎尿検査 ◎便潜血検査(2回法) ◎心電図 | <ul style="list-style-type: none"> ◎問診表 ◎身長・体重・BMI・腹囲測定 ◎血液検査(貧血検査含まず) ◎血圧測定 ◎尿検査 |

【ご希望の検査を追加できます】
たとえば …… 胸部レントゲン(直接撮影) プラス1,620円 (1,500円+消費税120円)
(※上記以外にもご希望に応じて検査を追加できます)

●半日ドック
(胃透視コース、内視鏡コース)
半日ドックは組合員の方のみ受検可能です

| | |
|---------|---|
| 料金 込 | 21,600円 (20,000円+消費税1,600円) |
| 健診内容 | <ul style="list-style-type: none"> ◎問診表 ◎身長・体重・BMI・腹囲測定 ◎血液検査 ◎血圧測定 ◎尿検査 ◎胃透視または内視鏡 ◎腹部エコー ◎胸部レントゲン |

健診をご希望の方
健診についてのご相談は、
下記健診センターまでご連絡ください。

【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)

NO.15
ご近所さん
だより

立花
ご近所さん
くらしの助け合いの会
「立花ご近所さん」
開設しました

く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



お困りごとのある方
ご相談ください

ボランティアさんも
募集してま〜す。

事務所
尼崎医療生協
くらしの助け合いの会「立花ご近所さん」
尼崎市水堂町1丁目10-37
特別養護老人ホーム 立花あまの里内
電話・FAX 06-6434-6555

| | | | | | |
|-----------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| 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 | 立花ご近所さん TEL06-6434-6555 | 「ご近所さん」のボランティア活動に参加していただけでも募集しています |
|-----------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------------|

いきいき虹の健康レシピ

初夏色の一皿 エビとそら豆のサラダ

尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子

1人118kcal
塩分0.8g



《材料》作りやすい分量…2人分

- エビ ……約60g
(無頭、殻つき、サイズ小、背ワタがあれば殻の節につま楊枝を刺し取っておく)
- そら豆 ……約60g(さやを外して、約20粒程度)
- 新玉ねぎ…中1/2個(薄切りにする。辛みが気になる場合は水にさらして、水気をよく絞る)
- にんじん ……中1/3個(千切り)
- バジル ……少々(みじん切り)
- フレンチドレッシング(サラダ油…大さじ2、酢…大さじ1、塩・コショウ…少々)
- 黒コショウ ……少々
- 塩 ……適宜(ゆで用)
- 片栗粉 ……約大さじ1(えび下処理用)

エビ、漢字では“海老”と書き、腰の曲がった姿が老人をイメージさせることから、腰が曲がるまで長生きする縁起の良い食材とされています。高タンパク・低脂肪で、ビタミンA・B群、老化を抑える抗酸化作用を持つビタミンEの含有量も豊富です。また、玉ねぎには、血液をサラサラにする成分「硫化アリル」が豊富に含まれていることがよく知られていますね。そこで、こんなサラダはいかがでしょう。

作り方

- ①エビは片栗粉をまぶし、軽くもんでから、水洗いし、塩を入れて沸騰させた鍋で、1分ほどゆで、ザルに空けて冷まし、殻をむく。
- ②そら豆は薄皮に少し切り目を入れ、3~5分塩ゆでする。ザルにあけて湯を切り、薄皮をむいておく。
- ③ドレッシングの材料を良く混ぜ合わせる(空き瓶などに入れ

- て、よく振って混ぜ合わせてもよい。味加減は好みで調節してください)
- ④ボールにそら豆とエビを入れ、ドレッシングと合わせる。
 - ⑤④に玉ねぎ、にんじん、バジルを入れてよく混ぜ合わせ、盛り付ける。(黒コショウを振る)

この人に
聞く

11年でもずっと
「ご近所さん」を
語って6年



食事会で挨拶する大汐さん

尼崎医療生協の事業所が全くない西宮で有償ボランティア「ご近所さん」に携わってきた大汐妙子さん。昨年11月に移転した「西宮組合センター」でも、医療生協の取り組みや活動を地域の皆さんに広めようとがんばっています。

(取材:組合員活動部 沖田 孝美)

差額料金のない
医療生協に感動

—医療生協との出会いは?

22年前、第1子を妊娠した時、知り合いの方のすすめで受診したのが出会いです。

お産が土日や深夜だったりすると、割り増し料金を請求される病院が多いんですが、医療生協はそういう差額料金などまったく取らないことに感動したんです。

初めて受診した時に産婦人科の待合室にオードリー・ハップバーン『ローマの休日』の写真を使ったポスターが貼ってありました。「お産に休日はありません」のキャッチコピー、今でも鮮明に覚えています。その後、第2子、第3子、そして妹も、医療生協でお世話になりました。

—実際に医療生協の活動にかかわることになったのは?

実は、8年ほど前に主人を交通事故で亡くしたんです。直後は何も考えられず、仕事も辞めて何も出来なかったんですけど、子どもたちのことを考えると「働かなきゃ」って。そして友人の勧めで、西宮市の嘱託調理員として働くことになり、1年程は順調だったんですけど、何かのきっかけで、ある日突然、涙があふれてあふれて止まらなくなったんです。何をしても涙があふれて…。ずっと気が張り詰めていたんだと思うんですよね。そこで、心と身体を休めるために退職しました。

そんな時に、以前の西宮組合員センターで「ご近所さん」を立ち上げ



助け合い活動委員会理事 大汐 妙子さん

それから、尼崎医療生協で初めての取り組みでもある「くらしの助け合いの会『西宮ご近所さん』」の活動報告や発表をいろんな場所でやってきました。学術運動交流会 総代会、組合員交流会などなど…。

「西宮ご近所さん」も、もう6年になります。あつという間ですね。

—医療生協、または組合員さんに望むことは?

自分も3人の子育てをしてきました。今メディアでも子どもに関するつらいニュースが多く聞かれますよね。そういったお母さんたちの子育ての悩みなんかを気軽に打ち明けられ、相談できる“場”があったらいいと思います。それと、医療生協の活動だけにとらわれず、地域の会館などで行われる学習会や講演会など、興味のある内容があればどんどん参加して、いろんな話を聞いてほしいと思います。それはきっと心の肥料になると思うんです。

最後に、「多くの人でなくていい。1人でもいいから誰かに影響を与えられるような人になりたいと思います」と笑顔で話した大汐さん。

大変つらいことを話して下さって、本当に恐縮しました。それでも笑顔で話される大汐さんをみて、何か体の中に太い芯が1本通っているように感じました。すでにここに影響をうけた人間がいますよ、大汐さん。

るので「ボランティアをしてみませんか?」と電話があったんです。これを社会復帰の第一歩と思ってボランティア登録し、週2回事務所当番をするようになっていきました。

「ご近所さん」の広告塔

—理事になって
西宮ご近所さんを
広げました

当時の組合員活動部の部長さんと担当者の方から理事の要請を受けたんですが、その時「あ〜、私が広告塔になれば『ご近所さん』の名前を広げることができるなあ」って思ったんですよね。当時は依頼も少なかったんで。



越木岩神社から北山緑化植物園へ

花もきれい、見晴らしも最高！
家族連れで行きましょう。

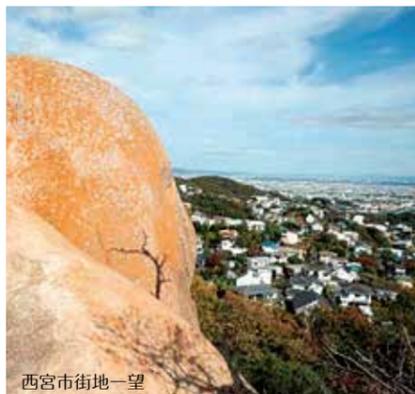
阪急苦楽園口 → 越木岩神社 → 北山緑化植物園
物足りない人は 神呪寺 → 甲山森林公園へ
足を伸ばそう

日ごろあまり歩いていない人も、元気な人も楽しめるコースです。
道草をしてもいいし、どこかでやめてもいいし、足を延ばしてもいい。
こんな楽しいコースはありません。(編集委員：大野 純生)

巨岩や巨木があって 楽しいコース

越木岩神社

苦楽園口から桜並木をあがっていくと
こんもりした木々の中の神社がそれです。
ご神体は高さ10m、周囲40mの巨岩です。
大阪城の石垣に切り出そうとしたら、
岩が割れて白い煙が噴き出したので
恐れてあきらめたといういわれがあります。
変わった樹木もあって楽しいところですよ。



西宮市街地一望

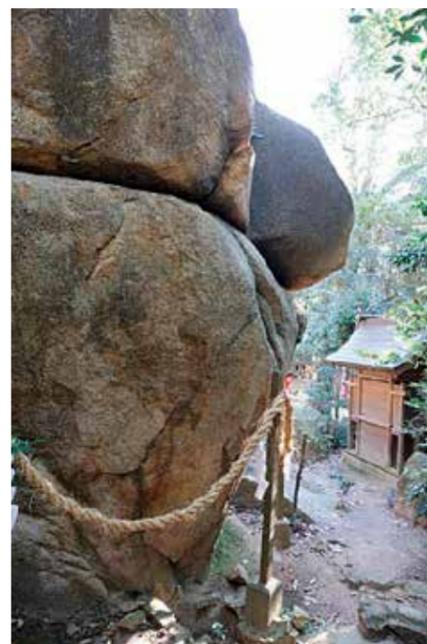
メタセコイヤの巨木を過ぎて20分ほど
バス道路を歩くと…

北山緑化植物園 ※1

1. ゆっくりしたい人は

広さ9ヘクタールに1,500種類もの花や樹木が植えられていて、
四季ごとにきれいな花が咲いています。
薬草園、温室、緑の相談所、植物生産研究センター
があって楽しめます。

また、数奇屋造りの北山山荘※2の茶室では
綺麗な庭を見ながら抹茶と和菓子(セットで500円)で
優雅な気分を味わえます。



ご神体の巨岩

※1 北山緑化植物園は年中無休、入園無料です。

※2 北山山荘の庭園解放は金・土・日(10:00~16:00)、見学無料。
抹茶と和菓子は3~6月、9~11月。貸し切りとなる場合があるので、
事前に植物園事務所(☎0798-72-9391)まで問い合わせてください。



車塚野間班のピクニック

2. 元気な人は

物足りない方は、案内所で『ガイドMAP』をもらって
植物園を1周するハイキングに出かけましょう。
少し上ると池が2つあります。新緑の頃や紅葉に季節は
最高です。またこの上は大きな巨岩群があり、
ここから眺める市街地は絶景です。

3. もっと元気な人は

山道を歩いていくと北山ダムに出ます。
甲山に登ってもいいし、神呪寺(甲山大師)にお参りして
甲山森林公園まで足を延ばしても面白いです。



この地図は概略図です。方位、距離間隔はほぼ正確ですが、細かなところを省略しています。

※地図は阪急沿線悠遊一日紀行(阪急電鉄HP)より許可を得て転載

<ハイキングの注意>

- 履き慣れた靴で
- 足の遅い人に合わせて歩く
- 暑くなったら脱げる服装で
- 救急の薬を忘れずに

<ちょっと一工夫>

魔法瓶にお湯をいれて、コーヒーやお茶が飲めるようにしましょう。
私はコンソメやポタージュのスープも持っています。

病院ボランティア
はじめませんか?

HELP ボランティア養成講座 受講生募集



HELP ボランティアとは、高齢者の入院でおきる様々な機能低下を予防し、元気に退院してもらうためのボランティア参加型プログラム(Hospital Elder Life Program)のことで、一般病棟に入院されている患者さんのそばで、見守りをします。突然の入院で混乱している方も、誰かがそばにいて、話しかけてもらうだけで落ち着きます。

日時：2016年 6月21日(火) 9:30~16:30

場所：尼崎医療生協病院 4階会議室

対象：講座終了後、当院でボランティア活動をしていただける方

内容：感染予防について/守秘義務・プライバシー保護について
/ボランティアとは? 医療生協とは? /高齢者について/
見守りについて/実習(車いす試乗など)/修了式



患者さんたちとお話をしたり、歌を唄ったり、車椅子を押して表を散歩したり、ある時は紙芝居を見て頂いたりして少しでも患者さんたちの癒しになればと思います(S・Tさん)

ヘルプボランティアの存在を知って「素人の私にもこんな事が出来るんだ…」と感動したことを覚えています。月に1回程度しか活動できませんが…病室の皆さんとの出会いを大切にしたいと思います(S・Iさん)



お問合せ
お申込み

尼崎医療生協病院 看護師長室・中川まで、
お電話・メールでご連絡ください
TEL:06-6436-1701(代) FAX:06-6436-1750
Mail: hp-kangobu@amagasaki.coop

地区別総代会 会場変更の お知らせ

前号の掲示板、また「総代会第1号議案ダイジェスト」で掲載・お知らせした地区別総代会の「戸内・東尼崎・長洲・潮江地域及び全体」会場が変更になります。

●戸内・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

関西国際大学
尼崎キャンパス 508号室
(JR尼崎駅北側、徒歩5分。
キューズモールの北西側向い)
住所：尼崎市潮江1丁目3-23



絵画寄贈の御礼と今後について

以前に生協病院展示用の絵画寄贈をお願いしたところ、50点を超えて寄贈いただきました。この場をかりて厚く御礼申し上げます。今後、病院1階廊下壁面に随時展示し、入れ替えも行っていきます。ご来院の際は是非ご覧ください。

病院地域院所利用委員会



ちょっと言わせて

わたしの好きな お医者さん。

血圧が高い私が通っている医院の先生は「薬だけ下さい」というと、「薬は診察して処方するものだよ」と諭す。診察室に入ると先生は、まずにっこり笑いながら、「腕を出してみて」と私を見る。「運動していますか? 血圧ちょっと高いねえ」。

先生の机の上にはパソコンがない。だから今どきの先生のように「パソコンの画面ばかりを見て患者さんの顔を見ないで話す」とか「先生、患者のわたしを見て診察して」と言うことがない。

時間があると「どっかに遊びに行きましたか?」と私の旅の話聞いてくる。そして「私も行った。あすこは良かった?」と相槌を求めてくる。そして「あんたはいいねえ」と笑う。

診察が終わってお礼を言って帰るのに「頑張って。私も頑張りますよ」と声をかけるのを忘れない。

なんだか血圧も下がったような気がした。

編集委員の
つがやき
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
5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.263 2016年5・6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
いただくことがあります。匿名希望の方はお書き添えください。

| | |
|-----|-----|
| お名前 | |
| ご住所 | 〒 - |

NO.262 3・4月号の正解

<当選者(敬称略)>



組合員のこえ

族皆住み、社長自ら安心を訴えて。

●戸ノ内歯科の高森先生のファンです。今回は定期検診で歯科衛生士さんのていねいな処置にも大満足でした。そして、待合室にも診察室にも組合員(利用者の方)の写真展があり癒されました。*5か月からの赤ちゃん用歯ブラシがありました!ととてもかわいい♡プレゼントにおすすめです。

組合員のこえ

- 久しぶりに主人と和み、やはり“3人寄れば文殊の知恵”一人よりも二人なら解けなかったことも解け、人との繋がりとありがたさを痛感です。
- お口の健康は全身の健康、に納得!お口の体操を実践していきたいです♡
- 初めて見ました。いろんな事がわかってとてもよいです。皆さんの笑顔とてもいいですね。
- 宝塚に引越してから父は尼崎医療生協病院まで、ほぼ毎日電車とバスを使って通っていました。病気が悪化してからは、宝塚の良元診療所でお世話になりました。連携して頂いたことで、父の望み通り、

自宅で父の最後を看取る事が出来ました。患者や家族の心に寄り添った対応をありがとうございました。

- 昨年の6月に受診した組合員の大腸ガン検査の便検査、1日+だった為、思い切って大腸内視検査を受けたところ、ポリープ2個見つかって除去して頂きました。除去ポリープも生検異常なしで受診して本当によかったです。
- ヨメさんと2人で悩み、頭の体操と会話がはずむまちがいがしでした。
- 子どもの為に、原発それほど安全なら、関電社長、家族他、重役の家

- 表紙の「菜の花って何の花?」の記事を見た高校生の息子、興味を示し、アブラナ科の植物だと載っている他の植物も、図鑑で調べ始めました。「名前は聞いたことあっても、知らない花が多いなあ」とのこと。親子で図鑑を見たのは久しぶりでした。
- 「てづくり天満宮で大吉!」と書いていて、私は今年受験生だったのに「凶」だったので、いいなーと思いました。次も楽しみにしています。

●春キャベツの豚肉巻カレー風味、キャベツの新しい利用の仕方がわかり、試してみたいと思いました。キャベツの芯もスープにするとよいですね。

- 母親には難問だったらしく、6つ見つけたところで放置されていたまちがいがし。残りの2つを見つけた息子が自分の名前前で応募しときましたよ、お母さん(笑)

●インタビュー、永井堯さん90歳に脱帽です。長い間尼崎の「いこいの家」でお世話になり、恩返しのため「書道」の指導に行っています。

尼崎医療生活
協同組合
(2016年3月31日現在)

- 組合員: 53,492人 ●出資金: 19億6,708万3,600円
- 1人平均出資額: 36,773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: 38,190部/部内資料/奇数月発行
- ※この『にじと健康』は1,700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