

生姜は食用のみならず薬用としても古くから親しまれている身体に良い食材です。

収穫・出荷の時期などによって種類分けされています。

「ひね生姜」は年間を通して出回っているもので、収穫後2か月以上保管されたもので繊維質で強い辛みがあります。

初夏に出回る赤い茎の部分がついた生姜は「新生姜」と呼ばれ、ひね生姜に比べて繊維が柔らかく、みずみずしい爽やかな香りと辛みが特徴です。

この独特の香りと辛みは「ジンゲロール」という成分由来のもので、強い殺菌作用があります。表皮近くに多く含まれているので、皮を剥かずにまるごと使うほうがオススメです。どうしても皮が気になる方は、スプーンを使い、こそげ落とすように薄く皮を剥きましょう。

尼崎医療生協
食養科 宮本 いつみ



皮にこそ 生姜力

白い花が
咲きます



珍しく生姜を
植えている方が
ありました

おろし生姜、 おすすめです

私はここ2年半、生姜のすりおろしを朝の味噌汁に入れていますが、夫と2人暮らしですが、2人ともずっと風邪をひいていません。生姜を入れると味噌が少な目でもOKです。

おろし生姜は、皮ごとフードプロセッサーに入れて多めに作り、フリーザーバッグに入れ、写真のように何枚か板状にして冷凍しています。使うときは生姜の板をパキパキ折って適量を味噌汁に入れていきます。

(M・H)



NO.264

尼崎医療生活協同組合
機関紙2016年7・8月号

にじ健康



今号の
内容

- 2面 <診察室から>熱中症を予防しよう
- 3面 <小児科だより>夏は気をつけよう！食中毒
- 4面 <知っとこ健康情報>お薬手帳Q&A
- 6,7面 <虹のアルバム>熊本地震被災地救援活動
- 9面 <この人に聞く>「もちの木」 矢倉 辰世さん

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/>



暑い季節を元気に 乗り切るために! 熱中症を予防しよう

水分補給のポイント

- 「のどが渇いてから」では遅い!
人間はのどの渇きを感じる感覚が、他の感覚に比べて鈍ってきています。そのため、のどが渇いたと感じたときには既に軽い脱水症状にあると言えます。汗がよく出る夏には、特にこまめな水分補給を心がけてください。
- 大量に汗をかいた場合はスポーツドリンクを!
汗の成分にはナトリウム、カリウムなどの電解質が含まれていますので、失われたミネラルを含んだスポーツドリンクが適しています。但し、市販のものは糖分が高いものも多く、急激な血糖値の上昇、食欲不振を招き、その結果、夏バテにもつながりますので、飲みすぎには注意が必要です。スポーツドリンクはここぞという時の水分補給に適していますが、普段は水で充分です。

Q1 最近は「熱中症」と言いますが、昔は「日射病」や「熱射病」とも言いました。同じものなのでしょうか?

A1 日射病は、強い直射日光に長時間当たることによって発生する病気です。大量の汗をかいて、脱水症状となり、体温調節中枢の機能が低下し、倦怠、悪心、頭痛、めまい、意識障害、けいれんなどの症状がでます。

熱射病は、屋内・屋外を問わず、高温多湿な環境下で長時間過ごしたり、作業をした時に起こる病気です。体温調節機能が破綻することで、倦怠、頭痛、めまい、意識障害を伴い、汗が出ず、40℃以上の高体温となって、生命にかかわることもあります。

熱中症は、高温や多湿の環境下で起こる身体の障害の総称です。症状としては、発汗による脱水と、血管の拡張で血圧が下がり、めまい、失神などを起こす「熱失神」、大量の発汗により、塩分やミネラルが不足し、筋肉のけいれんを起こす「熱けいれん」、多量の発汗に水分や塩分の補給が追いつかず、脱水症状となった時に発生する「熱疲労」、体温調節機能が失われることによって起こる「熱射病」があります。

熱中症の重症度分類では、熱けいれんや熱失神が「軽症」、熱疲労は「中等症」、熱射病は「重症」にあたります。つまり、熱射病も熱中症の一種、日射病も熱射病や熱中症の一種で、症状や症状の原因となる身体の変化よりも、身体に変化を起こした原因が、直射日光であることに重点を置いたのが「日射病」ということになります。

Q2 夏場に「熱中症」で亡くなった方のニュースをよく見ます。近くで誰かが具合が悪い場合、救急車をすぐに呼んだほうがいい場合とそうでない場合、その判断の基準は?

A2 熱中症で救急車を呼ぶ必要があるのは、まず意識障害やけいれんがみられる場合です。意識障害というと、気絶してしまい、声かけなどに対して全く反応がないような状態を想像する場合がありますが、必ずしもそうではありません。意識障害の軽いものは、なんとなく返事がぼんやりしていたり、返答が的外れな場合、返答がなんとなく遅いだけだったりする場合も多くみられます。返事はしていても話す内容がおかしかったり、普段と様子が違うと感じたら意識障害の可能性がります。すぐに救急車を呼びましょう。また、元気にみえても、自力で水分補給が出来ない場合も危険です。症状が悪化する可能性があるため、救急車を呼びます。

Q3 家の中でも「熱中症」って起こるのでしょうか? 暑い夏場、家の中でどんな事に気をつけたら良いのでしょうか?

A3 熱中症患者全体の約4割が家の中で熱中症になっています。家の中の熱中症対策も意識する必要があります。以下のことに気をつけてください。

- ・部屋の温度を27℃以上にならないようにエアコンを使用する。
- ・窓を開けたり、扇風機や送風機などで風通しを良くする。
- ・空気清浄機や除湿機などで部屋の湿度も70%以下にさげる。
- ・遮光カーテンなどで日差しを遮断する。
- ・定期的に水分補給する。
- ・塩分補給も大切なので忘れない。
- ・寝るときに枕元には水分を用意しておく。
- ・家事（洗濯、掃除など）は意外と運動量が多いので終わった後には水分補給をする。
- ・炊事の際も火を使う場合は体温が上がりやすいので注意しましょう。
- ・入浴時間も長すぎると脱水症状を起こしやすくなるので、夏は短めの入浴時間にする。
- ・お茶やコーヒーやお酒は利尿作用があり、脱水を促進するので熱中症対策としては少し控えるほうがよい。

Q4 よく「こまめに水分補給を」と言いますが、具体的にはどんなものをどれくらい摂れば「熱中症」を予防できるのでしょうか?

A4 昼間はコップ1杯の水を1時間おきに、起床時や就寝前にも忘れずに定期的な水分補給を心がけてください。大人の場合、最低でも1～2リットルは水分を補給するようにしてください。運動中は15～30分おき、1時間以上のスポーツの場合は10～15分おきに補給するのが理想です。



小児科だより

夏は気をつけよう! 食中毒



食中毒って?

食品の摂取によって発病する病気の総称が「食中毒」です。腹痛や下痢、嘔吐などの症状に加え、時に血便などもおこします。数年前に焼き肉店で「生レバー」が原因で食中毒による死亡事故があり、生レバーの販売が禁止になったことも記憶に新しいところです。



食中毒の原因は?

主な原因は、「細菌」「ウイルス」ですが、その他寄生虫や自然毒、有害な化学物質も原因になります。細菌(サルモネラ、カンピロバクター、病原性大腸菌O-157、O-111など) ウイルス(ノロウイルス、ロタウイルスなど) 寄生虫(アニサキスなど) 自然毒(毒キノコ、フグ毒、貝毒など)



どうして夏場に注意?

細菌が原因となる食中毒は、夏場に多く発生します。食中毒を引き起こす細菌は、35℃～40℃で最も増殖が活発になります。また湿気を好むので、気温が高くなり始め、湿気も高くなる梅雨の時期に細菌による食中毒が増えるのです。



予防の3原則を覚えておきましょう!

つけない

手には様々な雑菌が付着しています。こんな時には石けんで丁寧に手を洗いましょう。調理を始める前、生の肉や魚・卵を取り扱う前後、トイレの後、食事の前、残った食品を扱う前など。加熱しないで食べる野菜などを先に処理して、生の肉や魚をあつて扱うようにすれば生ものの汚染が防げます。

増やさない

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。食品は、購入後、速やかに冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

やっつける

ほとんどの細菌・ウイルスは加熱により死滅します。しっかり中まで火を通すことが大切です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌が付着しています。生肉や魚などを扱ったあとなどは、洗剤でよく洗ったあとに熱いお湯をかけるのも効果があります。ふきんはハイターなどの台所用漂白剤で除菌できます。

訂正とお詫び

前回の「どうする? こどもの急病 おう吐」の記事に誤った内容がありました。「吐いたらどうするの?」の中の「●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、きれいにふき取りましょう。」の部分ですが、このうすめ液をスプレー(噴霧)して使用すると、まんべんなく行き渡らず消毒が十分でなくなる可能性があり、噴霧による希釈液を吸い込んでしまうおそれがあるため危険であるということでした。正しくは「塩素系漂白剤のうすめ液に浸したウエスなどの不要になった布や厚手のペーパーで、ふき取りましょう。」です。上記、訂正してお詫びいたします。(編集委員会)

ちょこっとかんたん体操

6

散歩のときは熱中症対策

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



暑い日に散歩をするときは、熱中症の対策をして出かけましょう

この症状は注意必要!!
熱中症の症状めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪い、頭痛、吐き気、だるさ

帽子、日傘
◎日光をさけるため

散歩をする時間帯は例えば朝方や夕方など涼しいときがよいでしょう。また、計画のある散歩ルート、人目のあるところが安心です。

タオル

携帯電話、10円玉と100円玉
◎連絡がとれるように

服装は濃色でないものや通気性のよいものを選びましょう
◎熱がこもらないようにするため

水分補給
◎こまめに補給しましょう

運動靴

暑い日が続いていますね。とくに高齢になると体温に鈍くなったり、小さい子どもは体温の調節が十分にできないため熱中症になりやすいのです。十分に対策を行い、夏を乗り越えましょう! 散歩を行う人を例にあげて対策を考えます。

これまであまり使っていなかったという方もいるのではないのでしょうか。でも、お薬手帳には大切な情報がいっぱい。しかも、持っていれば医療費が安くなることもあるのです。ごぞんじでしたか？

Q1 お薬手帳って、何ですか？

A1 処方された薬の情報を記録し、薬の履歴を管理する手帳です。紙の冊子式（A6サイズが一般的）と、ICカードやスマートフォンのアプリをダウンロードして利用する電子お薬手帳もあります。薬剤師が「薬の名前」「用法・用量」「薬を渡した日」など、大切な情報を記入します。患者さん自身が、「副作用歴」「アレルギーの有無」「過去にかかった病気」などを追加することもできます。

Q2 どこでもらえますか？

A2 処方せんを持って行った薬局で作ってもらえます。次回以降、病院や薬局に行く際は、必ず持参しましょう。

Q3 なぜお薬手帳がいるのでしょうか？

A3 現在使用中の薬はもちろん、過去に使用した薬の情報も記録されているので、医師や薬剤師が薬の重複や飲み合わせのチェック、アレルギー歴や副作用歴の確認を容易にでき、より安心して薬を使用できるのです。

Q4 お薬手帳を持っていると、どんなメリットがありますか？

A4 とくにメリットがあるのは下記の場合です。

- ①子どもや家族の健康管理に役立ちます。帰省やレジャーに出かけた先での病気やケガで急に病院や薬局に行くことになっても、お薬手帳があれば、本人がこれまで服用した薬の情報を正しく伝えることができます。
- ②医療機関にかかる頻度が高く、複数の医療機関にかかる場合など、飲み合わせのリスクや薬が重複して処方されるリスクを減らすことができます。たとえば、A病院で処方された薬が、3日前にBクリニックで処方された別の薬と飲み合わせが悪いことが分かった場合、薬剤師はA病院の医師に連絡し、一緒に飲む別の薬に処方を変更してもらうように提案できます。
- ③持病を抱えている患者さんが、旅行先で急に症状が悪化して、かかりつけ以外の病院や薬局に行ったときもお薬手帳を持っていれば、いつも飲んでいるお薬の情報を医師・薬剤師に正しく伝えることができます。また、忘れてしまいがちな「旅行先で処方された薬の情報」も、かかりつけの薬局や

持っていますか？

お薬手帳

お薬手帳 Q & A

病院に正しく伝わります。

- ④災害などの緊急時、服用中の薬やかかりつけの病院・薬局が分かります。現在薬を服用している方は、いざという時のために、いつも携帯しておきましょう。
- ⑤急に具合が悪くなって救急外来に行った場合など、普段飲んでいる薬があるかを尋ねられます。お薬手帳を確認してもらうと安心です。

Q5 なぜお薬手帳を忘れると薬代が高くなるのでしょうか？

A5 お薬手帳の制度は、2000年の診療報酬改定で導入されました。患者・医療機関の両方にメリットがあることから、厚生省や日本薬剤師会はこれまでも積極的な利用を促してきました。しかし、2015年度までの診療報酬では、お薬手帳を利用した場合の管理指導料が410円、利用しない場合が340円だったため、「手帳を断れば安くなる」という矛盾がありました。厚生労働省は、2016年度から診療報酬を改訂し、いくつかの条件を満たせば「お薬手帳を利用すると、医療費が安くなる」ように変更しました。具体的には、手帳を持参した場合は、持参しなかった際と比べて、管理指導料が120円安くなります。これにより、3割負担（70歳未満）の患者であれば、窓口負担が40円の差、70歳以上で1割負担の場合は10円の差となります。

ただ、お薬手帳の持参で医療費が安くなるのは、

- ①薬局の利用が2回目以降で、6か月以内に同じ薬局で調剤を受けている場合
- ②「大型門前薬局」（特定の医療機関から集中的に処方箋を受け付ける薬局）は除く…という複数の条件を満たす必要があります。今回の診療報酬改定は、患者さんに同じ薬局を使い続けてもらうことを目的とし、「手帳を忘れると高くなるのではなく、持参すると安くなる」改定となっています。

かかりつけ薬局のすすめ

ふだんから利用する薬局を1つにして、かかりつけ薬局を決めておけば、安心です。

～薬を安心・安全に使用する3つのポイント～

- ①使用する薬を1つの薬局で把握でき、薬の重複や相互作用（注意する飲み合わせ）を防げます。
- ②調剤された薬や購入した薬について継続的に管理してもらい、個人の使用記録を残しておくことで、過去の副作用の有無なども確認でき、薬を安全に使用できます。
- ③よく知っている薬剤師には、薬のことはもちろん、健康食品や介護用品などなんでも相談できます。

ひだまりの里



107歳のお誕生日を迎えられた入所者さんのお祝いをしました！入所者のみなさんとご家族、職員で「おめでとう！」

毎月来てくれるセラピードッグが利用者さんを癒してくれます。ワンちゃんはとても人気者です！

その人らしく 地域で暮らせる日のために

老人保健施設 ひだまりの里 事務長 門 倫代

老健ってご存じですか？簡単に言うと、介護保険を使用し、リハビリすることを目的とし、在宅復帰を目指す施設です。「介護老人保健施設ひだまりの里」では4つの事業を行っています。

- ①介護老人保健施設95床（入所・短期入所）
- ②通所リハビリ（定員60名）
- ③訪問リハビリ
- ④居宅介護支援です。

総職員数は93名（4/1時点）で、医師、看護師、介護職、介護支援専門員、セラピスト（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）、介護支援相談員、事務、運転手、管理栄養士など、他職種が

かわった介護サービスを提供します。施設としては8年目を迎え、今年度は新卒20歳の職員をはじめ5名の新しい職員を迎えることが出来ました。また、訪問リハビリは昨年6月専任理学療法士1名で事業を開始しましたが、今年度は3名体制になり、新規利用者の受け入れ、営業にと忙しく飛び回っているところです。

昨年は特養への入所や医療機関へ入院される方も多く、部屋が空いている状態が続きましたが、今年に入って少し安定して埋まるようになりました。今では利用者さんとその家族が求めるいろんな内

容の中で、かつて「介護困難」がトップだった入所目的もだんだんリハビリ目的へと変化してきていることが実感されます。

今年度の施設目標として「選択される老健へ」をあげました。家族の思い、悩み、現実に寄り添い、利用者本人にとって過ごしやすい場所であり、「リハビリをしたい」という思いに応え、選ばれる「ひだまりの里」でありたいと思います。デイケアや訪問リハビリで在宅での生活を支え、その人らしく地域で暮らしていけるお手伝いを今後更にできればと思います。



大庄北支部 パンダ・バンビ・リスの3班合同班会

2003年にパンダ班を立ち上げた東さん、当初は三味線と民謡のお稽古の後、お友達と班をつくったのが始まりです。その後参加する組合員さんもどんどん増えていき、2008年にパンビ班、2009年にリス班を結成しました。それ以来この3班で合同の班会を毎月開催しています。ご近所のお友だちを誘い

合って参加してくださいと、毎回季節にそったチラシを作成し、手配りされています。学習会は医療生協の班会メニューの中から選んで、多くのことを学んでいます。

時には尼崎市の「市政出前講座」利用したりと、内容は盛り沢山です。健康チェックも毎回欠かさず行っています。健康のパロメーターになっていますね。

終わったあとはみんなでお茶して、いろんな話をして笑って……そういうことが健康につながっています。

パンダ・バンビ・リスが集まれば 元気も笑いも×3に！



5月17日 南武庫支部
熊本地震募金運動



5月20日 南武西支部
熊本地震災害 支援ハザー



2016年5月～6月のひとこまです。
●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

5月8日 市政100周年適塩化フォーラムに参加して血管年齢測定をしました。長蛇の列でした。



健康チェック



5月22日 東園田支部
ぼっぼまつり健康チェック



5月28日 西昆陽支部 健康チェック



5月30日 大庄北支部 鳥林福祉会館健康チェック



6月5日 常光寺支部
杭瀬団地会館健康チェック



6月2日 富松支部 健康チェック

5月30日 地区別総代会 大庄地区会館



6月1日 地区別総代会 女性センターレビエ



地区別総代会



6月5日 地区別総代会 組合員ひろば



6月4日 地区別総代会 関西国際大学

熊本地震被災地へ 募金をとどけ 救援活動



田んぼの中に現れた断層



熊本地震ボランティア派遣 第一陣



宮城民医連からの応援旗



益城町災害ボランティアセンターにて

NO.16
ご近所さん
だより

笑顔になれる一瞬があるんです

西宮 西宮ご近所さん
今回は西宮ご近所さんのボランティアの方の声です。

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

毎週土曜日、Kさんの買い物支援をしているのですが…

ある時、Kさんに言われました。「ケアマネさんに言われたんです。そんなことしてくれるのは『ご近所さん』だけ。よう頼んで拜托んどき!』と。それから、買い物支援の帰り際には「私が逝くまでお願いします」と両手を合わせてくれます…(>_<)

Mさんの兵庫医大の通院に同行している時…

いつもは兵庫医大に同行していましたが、初めて近くの医院に同行したとき、Mさんに「いつもは一人で行っているの?」と聞くと、「兵庫医大の時は誰か来とるで」と…。その誰かって、今、横にいる「ワタシ」ですよ!



Tさんはおしゃべり好きなんです…

診察時の長い待ち時間を苦にすることもなく、いつも話題いっぱいでお話されるTさん。仕事のこと、食べ物のこと、家族のこと…いろんな知識がいっぱいで、うらやまし〜! いつも学ばせてもらっています。

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	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
-----------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------------------------

さっぱり減塩ヘルシーそうめん

- 材料(2人分)
- そうめん…………… 2束
 - 豚しゃぶ肉…………… 100g
 - ミニトマト…………… 4個
 - 大根…………… 100g
 - ☆ 青ねぎ(細) …… 2本
 - ☆ 大葉(青しそ) 5枚
 - みょうが…………… 2個

- かけダレ
- めんつゆ…………… 小さじ4 (3倍濃縮タイプ)
 - ごま油…………… 小さじ2

- 作り方
- ①沸騰した湯でそうめんをゆでる。ゆで上がった後手早くざるに取り、冷水でよくもみ洗いしてざるにあげ水気を切る。
 - ②豚肉は、お湯をわかし酒小さじ1杯を加え、さっとゆで、水気を切る。
 - ③大根はすりおろし、ざるにあげ自然に水気を切る。
 - ④ミニトマトは半分に切る。☆は小口切り。
 - ⑤めんつゆとごま油を混ぜる(めんつゆは薄めずそのまま使う)
 - ⑥大根おろしやたっぷりの薬味を使い、かけダレをからめて食べる。豚肉(しゃぶしゃぶ用)を鶏肉の酒蒸しに替えてもおいしい!



かんたんでおいしい
かけダレがいいの

2人分
722kcal
塩分 2.8g

健康委員会の減塩レシピ

カイワレのこぶ茶め

- カイワレ… 1パック
こぶ茶…… 小さじ1/2
- カイワレは根元を切り、洗い、密閉容器に入れる。こぶ茶を振り入れ、冷蔵庫で30分冷やす。

この人に聞く

生協病院は、多くのボランティアの方々に支えられ、運営しています。そのなかでも、とくに長く生協病院を支えてくださっているボランティアの会「もちの木」は、今年で30年目を迎えました。会長の矢倉さんにお話を聞きました。

—医療生協との出会いは?
昔、足の手術である病院に入院したことがあり、お世話になったんです。当時は医療費が無料(窓口負担がゼロの頃)でした。何かお返しをしたいと思っていた時に、近くに生協病院ができたんです。それで、散髪をボランティアを始めました。今も病院とふる里(木かげ)で続けています。武庫川へ患者さんと桜を見に行くために、車いすの押し方の練習もしました。

—「もちの木」としてスタートしたのは?
尼崎医療生協病院の開院5周年を迎えた1986年3月に、それまで活動していた私たちのボランティアグループも準備会をへて正式に会を結成しました。開院記念に病院玄関横に植樹されたもちの木にちなんで会の名前も「もちの木」にしたんです。もちの木は常緑の高木で、粘り強く力強いので。1期の会長は森茂夫さんで、車いすのパンク直しなどをされていました。当時は今よりもたくさん要望がありましたよ。おやつ作りやシーツ切り、ビーズ細工、病棟ベッド周りの環境整備等もしていました。

—現在の活動内容を教えてください。
活動時間は午後1時から4時までで、造園、おしぼり作り、お茶の葉詰め、お誕生日や退院祝いのカード作り等をします。カードの図柄は毎月、子どもと相談して決めて、パソコンで印刷して、それを参考に色紙を貼ったりします。毎月150枚作って、生協病院やひだまりの里、萌クリニックに届け

ボランティアはできる人ができることをそれぞれすること



屋根の上へ上がって剪定もします。しんどいと思うことはないですね。カードづくりは、手がなかなか思うように動かないこともあります。難しいことができたときの達成感があります。ボランティアの方は、一人暮らしの方が多いですが、ここに来ると皆で話して、皆で笑って楽しんでいます。病気で休むこともありますが、私は「無理をせずに、来られる時だけ来てくれたらいい!」と言っています。みなさん、来られたら楽しそうですよ。



尼崎医療生協病院ボランティアの会「もちの木」会長 矢倉辰世さん



みんなでカードづくり中

て、職員に患者さんへのメッセージを書いてもらうんです。材料代は、バザーの売り上げや県の助成金でまかっています。ほかにも、季節の企画があり、ひだまりの里では母の日に巾着袋を作ったり、クリスマス用に手さげ袋を作りました。袋作りは、ミシンがかけができる人にしてもらっています。みんなそれぞれ、できることをしてもらっているんですよ。

—活動はしんどくないですか?
会長になって15年ぐらいになります。今の「もちの木」のメンバーは、新しい病院になってからの人がほとんどで



編集後記: 某編集委員が生協の活動をするきっかけは、生協病院で退院祝いカードをもらったことだったそうです。そのカードを作る様子をうかがい、これまでのカードやもちの木の文集(1991年発行)を見せてもらい、ボランティア活動へのあたたかい思いを感じ、生協病院がボランティアのみなさんに支えられていることを実感しました。



つつじ満開の五月山を歩けば…ハッピー！

今回は立花北支部のサークル「ハッピーサンデー」のご協力をいただき、ハイキングコースをご紹介します。ハッピーサンデーの皆さんは、毎月第1日曜日を活動日とし、県内はもちろん、遠くは奈良まで、活動範囲を広げて楽しく健康づくりをされています！



愛宕神社では今回の目的、つつじの前で集合写真！

今回のコース

阪急箕面駅 → 昆虫館 → 瀧安寺 → 落合谷分岐 → ようらく台園地 → 日の丸展望台 → 愛宕神社 → 秀望台 → 阪急池田駅

森林浴でリフレッシュ

武庫之荘駅に集合し、9時11分発の電車に乗り込み、十三・石橋で乗り換え箕面に到着。駅前ですぐ準備体操をし、さ〜出発！ 商店街を歩き始めると右手に箕面スパーガーデンが見えてきます。

新緑を楽しみながら川沿いに歩くと、間もなく昆虫館・瀧安寺に到着。五月山方面に向かう隧道を抜け落合谷分岐より山道へと進み、清流のマイナスイオンを浴び、森林浴を体で感じながら気持ちよく歩いていくと「ようらく台園地」もすぐそこ。

箕面駅は東海自然歩道の西の起点



藤の花 八重桜



川の流れを見ながらちょっと登り道



1997年発行MAPなので変わっている箇所があるかも知れません（阪急電鉄の許可を得て掲載）



花々を楽しみながら

五月山ドライブウェイに出て、道路脇の花々を楽しみながら、眺望の素晴らしい日の丸展望台まで進み昼食休憩です！ 休憩を終え、道路を横切り林の中へ進むとフクロウやウサギ等の木彫り彫刻の谷という感じです。その先には遊び心を誘う吊り橋もあります。

秀望台を後に阪急池田までもう少しの下り坂。今回も全員何事もなく、楽しかった！ 良かった！ ハッピーサンデーでした！

夏休み歯科探検隊 募集！

昨年も好評の夏休み子ども企画を今年も行います。夏休みの自由研究や思い出作りにぜひお越し下さい！

生協歯科探検隊

- 日時 8月2日(火) 14時半～16時
- 対象 小学生 定員 先着12名
- 場所 生協歯科 参加費 無料
- 内容
 - ・歯医者さん体験 (先生役になって歯型をとってみよう！ とった歯型模型はプレゼント！)
 - ・むし歯菌の顕微鏡観察 (自分のお口の中のばい菌を観察してみよう！)
 - ・他にも、歯やお口のまわりの力についても勉強できます。



お申込み・お問合せは、生協歯科(06-4869-4120)まで

戸ノ内歯科診療所探検隊

- 日時 8月4日(木) 14時半～16時
- 対象 小学生(子どもだけで参加OK！)
- 定員 先着6名(3人1組で行うので、お友達と一緒に来てね！)
- 場所 戸ノ内歯科診療所
- 参加費 無料
- 内容 実際に歯医者さんの椅子を使って お医者さん・助手さん・患者さんの体験を行います。先生からの歯のお話もあるよ！



お申込み・お問合せは、戸ノ内歯科診療所(06-6499-0111)まで

歯科ではパート歯科衛生士を募集しています

夏休み子ども企画 子育て・子ども支援委員会 知ってびっくり！ 体のしくみ☆体のふしぎ

尼崎医療生協では、小学校3～6年生を対象に、体のしくみを楽しく学べる企画を行います。講師は、生協病院の画像診断科・検査科・リハビリテーション科のスタッフです。ご参加をお待ちしています。詳細は下記の通りです。

- 日時 2016年7月25日(月) 午後2時～3時 定員 先着15名
- 対象者 小学校3～6年生(対象ではないけれど参加したい方、別途ご連絡ください)
- 場所 あおぞら会館1階 組合員ひろば2
- 内容 放射線技師・検査技師・理学療法士等による、体のしくみ講座です。身近なもののレントゲン写真をみたり、血液サンプルの顕微鏡観察、車いす・松葉杖体験などを予定しています。

参加費 無料

※参加者が少ない場合、開催しないことがあります。あらかじめご了承ください。

申し込み 尼崎医療生協 組合員活動部 二宮 電話 06-4962-4920
メール ninomiya.nao@amagasaki.coop



育児交流会に参加しませんか？

1回でも参加できます 参加費無料

尼崎医療生協病院では、生後1歳未満の赤ちゃんとお母さんを対象に育児交流会をします。毎回、内容もバラエティーに富んで赤ちゃんとお母さんのみんなが楽しめる内容になっています。赤ちゃんを囲みながら、色んな人とおしゃべりや育児の情報交換をして、ママもリフレッシュしませんか。みんなでワイワイ♪楽しい時間を過ごしながら、ママ友を作りましょう。詳細は、下記の通りです。

- 対象 生後1歳未満の赤ちゃんとお母さん
 - 参加費 無料
 - 日時 2016年7月7日、9月1日、12月1日、2017年3月2日(いずれも木曜の14時～15時30分)
 - 場所 あおぞら会館1階 組合員ひろば2
- 申し込み 組合員活動部 二宮 電話 06-4962-4920
メール ninomiya.nao@amagasaki.coop

内容(予定)

- 第1回 7月7日(木) 14時～15時30分 親子でタッチケア～ベビーマッサージ～学ぼう！ お口のケア～歯のお話～
- 第2回 9月1日(木) 14時～15時30分 楽しく始めよう！ ムグモグ離乳食～離乳食のすすめ方～簡単に作れる離乳食 レシピ&試食つき
- 第3回 12月1日(木) 14時～15時30分 ママもリラックスタイム♪～ママ同士でハンドマッサージ～知って安心！ 早めの対策～インフルエンザ対策～
- 第4回 2017年3月2日(木) 14時～15時30分 親子で一緒に遊ぼう～おもちゃ作りいろいろな世界発見！～絵本の紹介&読み聞かせ

以前より要望が多かった医師による「健診結果説明会」を開催します!! 健診判定医 井上 妙先生

- 日時 8月25日(木) 13時～14時半
- 場所 組合員ひろば② (次回は来年2月9日を予定しています)
- 要予約 尼崎医療生協病院 健診センター ☎06-6436-1845(月～金 9～16時)

ちょっと言わせて

残ったクスリ、次のためにとっておく？

お医者さんの処方箋で薬局から薬をもらって帰る。それで治らない時にはまた医院に行く。それはそれでいいのだが、問題は治った時に余った薬だ。「次に病気になった時のためにとっておこう」としていませんか。もったいないし、今度悪くなった時に飲めば薬代も助かるし、とばかりに。

しかしクスリには賞味期限がある。いつまでも効くわけでもない。それより、病気になった時に前にもらった薬が適切かどうかわからない。妻が飲んでいたので夫が飲んで病気が悪化したこともあるという。素人判断は危ない。もったいないからと取っておいて次に使おうなんて考えないことにしたよ。

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
7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.264 2016年7・8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.263 5・6月号の正解

<当選者(敬称略)>



組合員のこえ

起きない様に行動してほしいで
す。

- 1日早朝から3時間、週に3日ほどのバイトをしています。同僚と家ではなにをしていると話しますが、お互いに趣味がなく何もしていません。どうすればよいでしょうか？ 私達は70才です。
- 今日(5/18)西宮ご近所さんで、認知症サポーター講座があり参加し、その場で組合員に入会しました。ご近所さんのボランティアにも加わっていきなあと考えています。アットホームで温かい皆さんの中で、ゆったりとくつろいで楽しかったですよ。
- 富松一寸豆まつりに孫を連れて行ってみます。情報ありがとうございます。
- 母が緊急入院し、対応にあたっ

た看護師、ケアマネジャーに感謝しています。いのちとりとめ、転院し奇跡が起こることを望んでいます。ありがとうございます。

- 「医療生協のお医者さん」内科の松崎先生のお声を聞かせて下さい。
- 「一寸の豆にも1280年の重み」タイトルがいいですね。写真もきれいで何か作りたいなと思ったら、レシピが…。至れり尽くせりの「にじと健康」です。レシピ、チャレンジします。
- 祖母が入院中です。職員の皆様すごくやさしくて、いい方ばかりでうれしいです。祖父母・母・私・子ども達、みんなお世話になっています。いつもありがとうございます。

組合員のこえ

- 越木岩神社から北山緑地植物園へのハイキングコースを紹介して頂きありがとうございます。組合員が多い鳴尾地区も取り上げていただけるとうれしいですけど～
- 初めまして、65の無職男性です。健康のためボウリングと盆踊りをしています。マウンテンバイクで走り回っています。
- 尼の一寸豆の記事に、ほのぼの温かいものを感じました。昔の方法を大事にする事の大切さを、今更感心した次第。
- 私の孫、高校生で18才なんです、小さい時からアトピーで困って
ます。ステロイドの薬は飲まずに自然治癒力で、玉置先生を信じて克服してほしいと思っています。
- 長崎から引っ越してきて約2ヶ月。町中をウロウロして道に迷ってよけいにウロウロ、まだまだ迷いそうです。
- 娘が大人になってからアトピーになりました。玉置先生のお話がとても参考になりました。胃カメラ、腰痛予防も知りたいことだったので夢中で読みました。ハイキングもいいな～
- 母が60年ぐらい腰痛で困っており、原因特定できないのが85%だと初めて知りました。少しでも腰痛が

尼崎医療生活
協同組合
(2016年5月31日現在)

- 組合員：53,056人 ●出資金：19億7,313万9,600円
- 1人平均出資額：37,190円 ●支部数：31支部 ●班数：114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：38,030部/部内資料/奇数月発行
- ※この『にじと健康』は1,559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