

原産国は南アジアとも、中南米とも言われますが、「かぼちゃ」の名前の由来は16世紀頃、ポルトガル船でカンボジアの産物として日本にやってきたからだそうです。この時は、今でいう日本かぼちゃ。西洋かぼちゃは明治時代になってから伝わって来ました。

かぼちゃの収穫は夏ですが、外皮が固く3～4か月の長期の保存に耐え、また貯蔵することでデンプン質が分解されて糖分が増し、美味しくなります。冬に向かって食料が不足しがちな時代や、米の代わりに飢えをしのぐ食糧として食糧難を支えた時代を経て、保存のきく栄養豊富な食物として「冬至にかぼちゃ」が現在に伝えられています。

今のように栄養素の働きや効果などが科学的に解明されていない時代から伝えられてきた先人の「知恵」です。もちろん夏の疲労回復にも効果があります。

夏に生り冬まで美味しい

かぼちゃとまるごと



かぼちゃの栄養

かぼちゃの黄色は主にカロテン。黄色が濃い西洋かぼちゃに多く含まれます。カロテンは体の老化を防ぐ抗酸化成分を含み、体の中でビタミンAに変わり、ビタミンCとともに免疫力と抵抗力を高めます。また、ビタミンEも含まれ血行を良くし、粘膜の強化、冷えの改善にも役立ちます。

種の栄養

皮やワタや種も食べられるので廃棄率ゼロに近い無駄のない野菜です。種は100g中574kcalと高カロリーで、動脈硬化を予防する不飽和脂肪酸（リノール酸、オレイン酸）、ビタミン類の他に、クルミやアーモンドにも負けないミネラル（カルシウム、マグネシウム、鉄分）も含まれています。ただ、かぼちゃの種に限らず、どの種子も次の世代に命をつなぐためのもの。栄養たっぷりですが、高カロリーです。いただくのは“トッピング”や“おつまみ”程度にしたいものです。

かぼちゃとハロウィン

毎年10月31日に行われる、古代ヨーロッパの民族ケルト人が始めたまつり。秋の収穫を祝い、先祖の霊を迎え、悪霊を追い出す…日本でいうとお盆だそうです。かぼちゃの身をくり抜いてつくる「ジャック・オー・ランタン」(灯籠)を飾り、子どもたちが仮装して近所の家からお菓子をもらう風習があります。最近は日本でもにぎやかに仮装して歩く人が増えました。



尼崎医療生協
管理栄養士 寺岡 伸子

NO.265

尼崎医療生活協同組合
機関紙2016年9・10月号

にじ健康



今号の内容

- 2面 <知っとこ健康情報>ピロリ菌ってなに？どうする？
- 2面 <かんたん体操>お家でできる足の体操
- 3面 ヘルペスと帯状疱疹（皮膚科・玉置昭治医師）
- 5面 <この人に聞く>なないろ保育所 清水美規子 所長
- 10面 香櫛園という名に惹かれ（香櫛園駅～西宮駅）

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/>

「ピロリ菌」ってなに？ どうする？

最近よく耳にするピロリ菌、何となく知っているようなそうでないような…。気になるピロリ菌について勉強してみませんか。



ピロリ菌って何？

胃の中には胃酸があるので菌はいないといわれていましたが、20世紀になってピロリ菌が原因で、胃炎や十二指腸潰瘍などを発症したり胃がんの原因になることがわかり、治療策が進んでいます。

若い人の感染は少なく、年配の日本人に多い？

ピロリ菌は世界の50%以上の人が感染しているといわれている一般的な感染症です。欧米の先進国では感染率が少なく、不衛生な水道

設備の途上国で感染が多いといわれています。日本では年齢により感染率は異なり、若い人ではほとんど感染者がいないのに対して、50歳以上の人に多くの感染が見受けられます。

日本の水道環境は安全ですが、50歳以上の人は衛生状態が悪かった幼少期に感染している可能性があります。

ピロリ菌がいるとなぜダメ？

慢性胃炎をはじめ、胃潰瘍や胃

がんなどすべてピロリ菌が関係しているといわれています。十二指腸潰瘍で95%、胃潰瘍で70%、胃がんでは98%はピロリ菌が原因と言われています。

除去とその方法

自分の胃にいるかどうか調べるには、ピロリ菌が持つ胃粘膜を分解する酵素を調べたり、胃粘膜を採取して顕微鏡で調べるなどの検査があります。胃がんなどから身体を守るためにも調べてみるのも必要かもしれません。

キスでうつるの？

ピロリ菌は抵抗力の弱い幼児期に感染するもので、大人になってから感染することはないといわれており、キスでうつることはないと考えられています。しかし胃液の酸性濃度が薄い小さい子どもの場合は、ピロリ菌が侵入すると感染しやすいので、保菌者が食べ物をかみ砕いて与えると感染する可能性があるようです。



(生協病院 内視鏡技師 小笠原 寛)

治療方法は？

3種類の薬を1週間飲んで調べます。詳しくはお問い合わせください。

保険はきくの？

胃カメラで胃潰瘍もしくは十二指腸潰瘍と診断された場合等、保険がききます。条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

ちょこっとかんたん体操 ⑦ お家でできる足の体操

お家で椅子を利用した足の運動をご紹介します。座って行う運動と、立って行う運動です。天気の悪い日に利用してはいかがでしょうか。

立って運動するときは安全のため、必ずつかまって運動して下さい
リハビリテーション科

座って行うときは



膝をまっすぐ伸ばし、足首を前後に動かしましょう



足踏みを行いながら、腕を振りましょう



足を閉じた状態から、左右に開いて、閉じて。繰り返しましょう

立って行うときは



膝の屈伸運動 ◎足は肩幅に広げましょう



かかと上げ運動



足を開く運動 ◎つま先がまっすぐ前に向くようにしましょう ◎体が左右に傾かないように気をつけましょう

9月に注意！ ヘルペスと带状疱疹

ヘルペスとは、水ぶくれ(疱疹)が集まった状態のことです。単純疱疹と带状疱疹のどちらもヘルペスと言いますが、違いは大きいのです。

単純疱疹は、口の周りや陰部にできることが多く、带状疱疹は疱疹が帯状にならんだものです。

単純疱疹は、多くは幼い時に母親から移っています。口づけでも移りますし、口腔ケアをする看護師さんは指に移ったりします。

带状疱疹は小さい幼い時にかかった水疱瘡ウイルスが神経に住み着いたもので、神経を伝って皮膚に出てくるので帯状にできます。

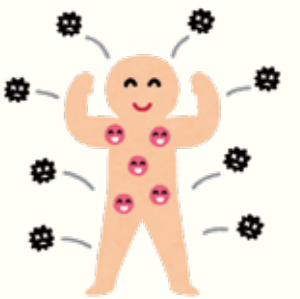
単純疱疹は、何もなくても2週間くらいで治りますが、抗ヘルペス剤の内服、外用を使えば少し早く良くなります。

带状疱疹は、早期の治療が必要です。皮膚症状は特別なことをしなくても3週間もあれば自然に治るのですが、問題は神経痛の痛みです。若い人でも1~2か月続きますが、治療をしないと何年も痛みが残ることがあります。



带状疱疹の治療には、抗ヘルペス剤を単純疱疹の場合の3倍量ほど内服します。高い薬なのですが、これが発売されてからは带状疱疹後神経痛もそれほど気にならなくなりました。

それと、冷やさないことです。温めると楽なことが多いので、入浴して温めましょう。



単純疱疹も带状疱疹も、母屋の免疫力が落ちた時によくできます。単純疱疹は紫外線を大量に浴びた時、徹夜したとき、風邪をひいたとき、抗生物質を飲んだときなどに出ることが多く、女の人なら月経時などもあります。

带状疱疹は、夏の疲れが出る9月とか冬の疲れが出る2月ごろに出ることが多く、何回でも出る場合があります。3回かかった例は背景に膠原病がありました。

予防するには、水痘ワクチンを注射するといわれています。

ヘルペスウイルスをもとからなくすこともできません。ヘルペスは神経に住み着いていますから、それを攻撃すると神経障害が起こります。神経に住み着いてしまったら免疫細胞も攻撃を止めてしまうのです。

薬局の窓口



お腹、お元気ですか？

ヘルス薬局の薬局だより「紙ふうせん」より

～夏の下痢について～

夏の下痢は、食中毒や食べ過ぎ・飲み過ぎによる消化不良、寝冷え、風邪、睡眠不足、自律神経異常などの原因によるものが多いです。例えば、クーラーの効いた部屋と外の温度差が大きいことにより、自律神経のバランスが崩れたりして起こります。夏の下痢を防ぐには“体力の温存”が一番です。規則正しい生活、食事をするを心がけましょう。

下痢の時の食事の基本は…

激しい下痢の時は、おも湯、くず湯、薄い番茶、みそ汁など、回復してきたら、おかゆ、うどん、柔らかく煮た野菜、柔らかく煮た魚、りんご、卵などがよいでしょう。脂肪の多いもの(肉、揚げ物、うなぎ など)、消化の悪いもの(貝類、いか、たこ など) 繊維の多いもの(生野菜、豆類、そば、海藻 など)、刺激の強いもの(コーヒー、炭酸飲料、アルコール など)、その他 砂糖を多く含むもの、冷たいものは避けましょう。

下痢になってしまったら…

1. 安静：腸をはずめるために安静にしましょう。
2. 保温：お腹が冷えないようにしましょう。
3. 水分：水分不足になりやすいため、こまめに水分をとりましょう。
4. 洗浄：食中毒など菌を介してうつるものもあるため、こまめに手を洗いましょう。

下痢の薬は1~5までのお薬を症状に合わせて飲みます。

1. 腸運動抑制剤：腸の運動をおさえて下痢を止めます。
2. 収れん剤：粘膜面を保護します。
3. 整腸剤：腸の中を正常にしようと働きます。
4. 吸着剤：腸管内の毒素、ガス、細菌、水分などを吸着し、粘膜も保護します。
5. 抗生剤：下痢の原因となった腸内細菌をやっつけます。

第1回 いこいこ 水堂祭り

水堂3丁目福祉協会・あまーち・なごみ苑・のぞみ・立花あまの里が協力して、お祭りを開催します！

祭りの名前は、いこいこ水堂祭り。

ご近所の皆様が「いこいこ」とたくさん集まるお祭りをめざし、実行委員会が奮闘中。

実行委員一同頑張っておりますが、何分初めてのことで至らない点も多々あると思いますが、お時間のある方は、是非ご来場ください！

日時：2016年9月10日(土)
午後3時頃～午後7時頃

場所：石田公園(水堂町3丁目12)

※雨天は中止となります

(立花あまの里 施設長 小林 優子)



虹の会職員募集にご協力ください お問い合わせは各事業所へ

- | | | | |
|------------------|---------------|-----------------|---------------|
| 高齢者総合福祉施設 あまの里 | ☎06-6495-4750 | ヘルパーステーション さくら | ☎06-4960-7201 |
| 特別養護老人ホーム 立花あまの里 | ☎06-6434-5050 | ヘルパーステーション わかくさ | ☎06-4962-3778 |
| デイサービス 木かげ | ☎06-6436-2838 | ヘルパーステーション もみじ | ☎06-4962-5771 |
| ヘルパーステーション なにわ | ☎06-6411-8640 | ヘルパーステーション みのり | ☎06-4868-8911 |



潮江診療所2階ひまわりホール「ふれあい喫茶」です

「ふれあい喫茶」でグッドモーニング!

在宅総合センターおひさまの開所に伴い診療所2Fのひまわりホールで始まった「ふれあい喫茶」。浜支部の中西さん、西園田支部の中敷さんのご協力で、3年間、毎週月曜日、休まず開催しています(午前9:30～11:30)。

診察が終わった地域の方、班会やサークルで施設を利用する組合員さんたちが次々に集まって来ます。伺った日も

大盛況で多くの方で賑わっていました。

お二人手作りのモーニングサービスはなんと200円。前日の仕入れや、食品を残さないように段取りするのにも苦労だと思えます。「ここまで続けてこれたのは職員さんはじめ、みなさんのご協力があったからです」と話していただきました。

(編集部)

この人に聞く

尼崎医療生協には、働く職員のための院内保育所「なないろ保育所」があります。あおぞら会館の2階にある保育所で子どもたちはどんなふうに過ごしているのかな。所長の清水さんに話を聞きました。(編集部)

院内保育所 なないろ保育所訪問

命の大切さを感じる保育を

保育所は建物の2階にあり、外部との接点が散歩の時間だけなので、外で遊ぶ機会を大事にしています。時間と範囲に制限があるなかで、子どもたちに外の世界を感じてもらうため、日によって散歩する場所を変える等の工夫をしています。桜の木やどんぐりがある場所、冬でも暖かい遊び場等、生協病院の周りには意外にたくさんの自然があるんです。

また、生き物を育てて、子どもたちに命を大事にすることを教えています。数年前からどじょうを飼い、鈴虫やかたつむりを卵から飼育しています。セミの脱皮を見られる場所が近くにあり、夏場の夜に、保護者の許可をとって見に行きました。子どもたちは、木につかまって鳴いているセミと抜け殻しか見たことがなかったようで、大喜びでした。

プロフィール

清水さんは、25歳で保育士となり、大阪の公立保育所等に勤務し、現在のなないろ保育所に来られて7年。その他にも、保育士になって3年目の若さあふれる方から17年目の経験豊かな方まで揃っています。



尼崎医療生協院内保育所 なないろ保育所
清水 美規子 所長 (下段右側)



院内には、菜園もあります。ミニトマトやオクラ、メロン、スイカを育てています。子どもたちと保育士と一緒に育て、収穫したものはみんなで食べます。スイカからあまい匂いがすることや食べるとおいしいことなど、子どもたちにとって新しい発見と喜びがあります。

すぐ近くに親がいる良さも

院内保育所のいいところは、保護者の方がすぐ近くにいることです。お子さんの様子をよく話すことができずし、お子さんが病気になったときには相談しやすいです。保護者の方が

悩みをもっておられれば、それを受け止めるようにしています。仕事の休憩中にお子さんを見に来る方もいます。ほっとすると言ってくれます。

なないろ保育所は、医療生協で安心して働くことができるように職員をサポートしています。少子化で子どもは減っていますが、手厚い保育がこれからも必要です。皆で楽しく、保護者の方と良い関係を築きながら、保育を続けていきたいです。

なないろ保育所の概要

【なないろ保育所の概要】

- 保育対象:生後57日目(0歳)から小学校就学前までの、尼崎医療生協職員の子ども。
- 保育士配置:0～1歳児3名につき保育士1名以上、2歳児4名につき保育士1名以上、3～5歳児5名につき保育士1名以上、6歳児以上8名につき保育士1名以上。「児童福祉施設最低基準」により児童数に拘わらず保育者複数体制。

- 開所時間:月曜日から日曜日、基本は7時45分から18時まで。準夜勤・夜勤にあわせて、15時30分～翌1時、23時15分～翌9時45分の保育もあり。
- 保育目標:「自分で考え行動できる子ども」「思いやりのある子ども」
- 保育方針:「子どもの思いや気づきに共感し、自分でやろうとする気持ちを育む」「一人ひとりの個性、発達段階を的確にとらえ関わり

- る」「身近な大人や友だちとの関わりを通して社会性を育てる」「自然とのふれあいを通して、命の大切さを伝える」「保護者と連携し、子どもの成長を共に支え見守る」
- 医療生協以外にも虹の会、ヘルス企画などの職員も利用。現在、一時預かりも合わせて30名くらい。他の保育所を利用している職員も夏休みなどの休業期間、夜間、休日は預けることができる。



5月29日 杭瀬支部バスツアー



6月2日 川西年金者組合のぎくの会健康チェック



6月29日 本田診療所リニューアルワークショップ



7月5日 西園田支部折り紙お楽しみ会1周年記念作品展 潮江診療所で展示中



7月7日 育児交流会 予防接種の話、歯の話、ベビーマッサージ



7月8日 平和行進



7月12日 サークル福寿草学習会



7月14日 常光寺支部が市の出前講座で防災学習会



7月15日 大庄西支部健康チェック



2016年5月末～8月初めのひとこまです。
●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

7月25日 夏休み子ども企画「知ってびっくり! 体のしくみ ☆体のふしぎ」



7月15日 南武西支部社保バザー



7月19日 塚口支部、一人暮らしの高齢者を招いての食事会



7月21日 学習会「担い手・後継者づくり」について



7月23日 戸ノ内支部組合員のついで



7月24日 浦風支部平和バザー&健康チェック



7月29日 南武西支部班会 手術室の看護師による学習会



7月31日 武庫地区親子まつりで健康チェック



8月4日 原水禁世界大会

健診で安心

食生活の欧米化などにより、大腸がんの死亡数は男女共に増加傾向にあります。早期発見して治療すれば、ほぼ治癒できる病気です。早期発見が大切です。年に1回はガン検診を受けましょう。

年始は1月10日から
受付致します

今年もやります!! 大腸がん検診 キャンペーン

期間：2016年11月より
2017年2月20日 必着

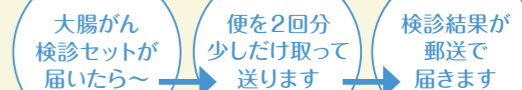
申し込み方法はいろいろ

- ◆組合員活動部までお電話ください
TEL 06-4962-4920
- ◆生協病院や近くの診療所でもお申し込みいただけます
- ◆ご近所の支部運営委員さんにもお願いしても大丈夫です

命拾いました

組合員の声

大腸がん検診を受診しています。前年と今年続けて、潜血が1回目(+)2回目(-)でした。2年続けて潜血が出たので気になり、生協病院の内科医に相談し、内視鏡をしてもらいました。内視鏡の結果ポリープがたくさんみつき、すぐ取れないくらい大きかったので、入院してとってもらいました。がんになる手前のステージで、命拾いました。1回でも潜血が出たら、私は精密検査してもらった方がいいと思います。



大腸がん検診のやり方はとっても簡単!

返信用封筒で郵送するか、直接生協病院かお近くの診療所まで!



認知症サポーター養成講座を受講しました

潮江
ご近所さん

先月、潮江ご近所さんで小田北地域包括支援センターより講師を招き、『認知症サポーター養成講座』を開催しました。31名の方が参加され、講習会終了後全員に『認知症サポーター』の証として《オレンジリング》が配られました。認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域や職域で認知症の人や家族に対してできる範囲での手助けをする人のことです。「ご近所さん」もお役にたてればと思います。



ボランティアさん 大募集 してます!

ボランティア活動してみませんか！
お互いさまの心で、私たちと一緒に助け合いのまちづくり・あたたかいまちづくりに取り組んでみませんか！お待ちしております
お問い合わせは下記の各ご近所さん、または組合員活動部(06-4962-4920) 沖田まで。

潮江ご近所さんでは こんな依頼をうけて 活動しています。

- ・病院受診の付き添い
- ・植木の伐採
- ・洗濯物を取り込み後、たたむ
- ・部屋の掃除
- ・薬局から出されたお薬を
ご自宅へお届け など…



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 だけの方も募集しています
-----------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------	---

いきいき虹の健康レシピ



夏色パワー
ピチピチ!

かぼちゃの まるごとかき揚げ

《材料》作りやすい分量…かぼちゃ1/4

- | | |
|-----------------------|--------------|
| かぼちゃ … 1/4個 | 水 …………… 大さじ4 |
| (皮、わた、タネこみ
で約200g) | ジャコ …… 10g |
| 小麦粉 …… 大さじ4 | 揚げ油 …… 適宜 |
| | 好みて天塩を適宜 |

作り方

- ①南瓜の身は、長さ5cm程度で鉛筆くらいの太さに切る。わたとタネは混ぜ合わせられる程度に切る。特にタネは一粒に切れ目が入っている状態にして置く(破裂予防)。
- ②①をボールに入れ、ジャコ、小麦粉、水を入れてよく混ぜ合わせる
- ③揚げ油は170度程度(箸を入れると細かい泡が立つ)に熱し、②を食べやすい大きさにまとめて、7~8分じっくりあげる。

1人236kcal
塩分0.6g
(天塩は含まず)

タネにちょっとひと手間で美味しいおつまみにも

タネは、皮付きのまま洗って2~3日天日干しして乾燥させ、フライパンで乾煎りし、塩少々振って、おつまみに。

尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子

尼崎医療生協病院 健診結果外来のご案内

健康診断を受け、診断結果を正しく理解し、正確な知識を身につけることが重要です。「健診結果外来」は、健康診断後の診察(結果説明・再検査・精密検査指示など)専用の予約枠です。診断結果を正しく知り、いきいきとした生活をおくれるように日々の健康管理に役立てましょう。

診察日 毎週月曜日 午前9時15分~11時 (完全予約制)

上記の時間帯以外をご希望の場合は、内科外来での診察となります(予約は不要です。健診結果をご持参ください)。※保険診療のため、自己負担金が発生します。申し込み及び問い合わせは、下記まで、お気軽にご連絡ください。

予約受付時間 9時~16時(月曜~金曜日)

健診センター TEL 06-6436-1845 (直通) TEL 06-6436-1701 (病院代表)



小児科だより

今回は子どもの健康を保つため、おやつをどう工夫したらよいか考えてみましょう。

見なおそう 子どものおやつの 上手な与え方

おやつの目的・ポイントは?

- ①3回の食事ですることのできなかった栄養分を補う。
(子どもは成長がさかんで、大人に比べて体重あたりのエネルギーや栄養素が多く必要です。そして、一度に食べられる量も少ないです。おやつも1日の食事のひとつと考えましょう。)
- ②おやつは子どもに休養を与え、疲れをとり、気分転換と情緒の安定につながります。
- ③よい生活習慣を身につかせます。
・おやつの前に手を洗って食事を食べる
・買い食いを守る
・食べた後に歯みがきをする(または、うがい)
・手作りおやつをして、食の楽しさ、よろこびもアップ!

上手なおやつの与え方

- ①時間を決める。
(だらだら食いは、偏食、むら食い、わがままの助長、肥満、虫歯のもとになりやすいです。)
- ②栄養バランスを考える。
(3食で不足する栄養素(ビタミン、カルシウム、鉄、食物せんいなど)をとりましょう。)
- ③量を決める。
(1日に必要な総エネルギーの10~20%くらいにする。)

つくってみよう!手作りおやつ

おやつ作りはカンタンにできるものもいいですね。ときには、親子でいっしょに手作りおやつタイムも楽しんでみてください。

きなこおはぎ
(1人分93kcal)

- <材料>
ごはん35g、黒すりごま小1と1/2、A(砂糖小1/2、きなこ大1/2)
<作り方>
①ごはんをつぶし、ごまをまぜて3等分してまるめる。
②①にあわせたAをまぶす。



じゃがいもみたらし
(1人分93kcal)

- <材料>
じゃがいも50g、片栗粉小1、塩少々、A(砂糖大1、しょうゆ小2、片栗粉小1/2、水小1/2)
<作り方>
①じゃがいもはゆでてつぶし、片栗粉と塩を加えてまぜて、4等分にして平たく丸める。
②鍋にAを入れてあたため、①をからめる。
③青のりをふる。

④その他

- ・のみもの組み合わせ、水分もとれるようにする。
- ・甘すぎず、しょっぱすぎず、油っこすぎず、自然の甘味と風味をいかしたものを選びましょう。
- ・食べた後は、歯みがきしたり、口をすすいだりしましょう。

スポーツ飲料について

合成の栄養素からできたのみものです。糖分も意外に多く入っており、偏食、肥満、虫歯のもとになる場合もあるので、飲みすぎに注意! 水分補給は、お茶や水を主にしましょう。商品によっては自然のものの一部とり入れたものもあります。

(糖類(高果糖液糖)果糖、はちみつ、塩化Na、ローヤルゼリー、海藻エキス、クエン酸、アルギニン、塩化K、乳酸Ca、酸化防止剤(ビタミンC)、甘味料(スクラロース、イソロイシン、バリン、ロイシン)

「カロリーゼロ」「カロリーオフ」「糖類ゼロ」の甘味はなに?

人工甘味料のアスパルテーム、L-フェニルアラニン化合物、アスパルファムK、スクラロース、ソルビトール、ステビア・セルロースなど。人口甘味料の中には危険物質であると言われているものもあり、とりすぎに気をつけましょう。



香櫛園という名に惹かれ

夙川沿いに海辺へ 西宮市

今回のコース

阪神香櫛園駅 → 大谷美術館 → 西宮郷土資料館 → 夙川添いの道 → 香櫛園浜 → 可動橋 → 西宮ヨットハーバー → 西宮貝殻館 → 可動橋 → 西宮砲台跡 → 住吉神社 → 西宮神社 → 阪神西宮駅

「ひょっとしたら歴史的に面白い地では?」と阪神電車の駅名に惹かれて訪ねた「香櫛園」は、意外性のあるとてもいい町でした。疲れたらどこでもやめられるし、バスに乗ったりもできるので、運動不足のお父さんにもおすすめのコースです。夙川に沿って緑の中を歩いていくと香櫛園浜に出ます。人工島に囲まれた中海はヨットの練習場所になっています。楽しい橋あり、工場群あり、ヨットハーバーでのんびりできます。近くには貝殻館もあり、大人も子どもも喜ぶコースです。(編集部)

阪神香櫛園駅から西へ8分



大谷美術館…実業家大谷氏から寄贈を受けたクールベや上村松園の作品が展示され、建物も立派で、庭を見るだけでも楽しい。

↓ 夙川まで戻って



西宮市立郷土資料館…西宮の歴史と文化をテーマに縄文時代や銅鐸などが展示してあります。夙川に沿って松と桜の並木を下っていくのは気持ちがいいです。

御前浜…松の木の下で河口のヨット練習を眺めるのも見るのも楽しい。



↓ すぐ目の前に

可動橋(開閉橋)…阪神淡路大震災の時、対岸の島に仮設住宅や県営住宅などができた為、住民の利便のために作られた橋。土・日・祝日には10時、12時、15時、17時から20分間、船やヨットの通過のために開きます。必見です。



↓ 歩いてもバスでも

ここからは新聞社の印刷工場や冷蔵工場等がありいろいろな種類の会社の名前を見るのも楽しいです。

↓

西宮ヨットハーバー…目の前は海でヨットを眺めて一休み。食事もおいしい。

↓ 歩いてすぐ

西宮市貝殻館…ここはお勧めです。世界中のいろいろな貝殻2000種5000点が展示されていて、生きた化石のオーム貝が泳いでいます。貝殻の工作教室に参加するのも楽しいです。

お土産の小さな貝もうれしい。

↓ 可動橋まで戻り

西宮砲台跡…国指定の史跡で、徳川時代外国の進出に備えて作られたが使われなかったようです。



メモ：香櫛園というのは以前ここにあった遊園地の名前だそうです。その後、宅地開発が進みました。西宮には「甲」とか「園」とかの名称が多いようです。



掲 示 板

尼崎医療生協病院

第3回 第4回 育児交流会 参加者募集のお知らせ

第3回か第4回のどちらか1回でも参加できます。
参加費：無料
(第4回は100円かかります)

対 象

生後1歳未満の赤ちゃんとお母さん

場 所

あおぞら会館1階 組合員ひろば1



第3回
12月1日(木)
14時~15時30分
(受付13時30分開始)
ママリラックスタイム♪
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~

お問い合わせ・申し込み
組合員活動部 岡田
電話
06-4962-4920
メール
okada.meg@amagasaki.coop

第4回
2017年3月2日(木)
14時~15時30分
(受付13時30分開始)
親子で一緒に遊ぼう
~おもちゃ作り~
いろんな世界発見!
~絵本の紹介&読み聞かせ~

これまでの講座内容

- 第1回目 7月7日 テーマ ベビーマッサージ、お口のケア、予防接種について
- 第2回目 9月1日 テーマ 離乳食について(レシピ&試食付)

赤ちゃんを囲んで楽しい時間を過ごしなが、ママ友を作りませんか。
参加希望の方は、上記までご連絡ください。

ちょっと言わせて

受診時にはメモが役立つ

診察が終わってから「あっ、これも先生に言おうと思っていたのに!」と後悔すること、ありませんか。どこかで読んだのですが、患者が困ることは、待ち時間の長さより先生に伝え損なうことだそうです。順番を待っているときは、あれこれ考えるのですが、つい忘れてしまって。私は、事前にメモしていきます。「どんな症状か」「いつからか」「どんなクスリを飲んでいるか」そして先生に渡します。そうするといい間違いも伝え忘れもないので、先生も助かります。

編集委員のつぶやきコーナー

組合員さんへのおねがいです!!

お知り合いの介護福祉士さん、看護師さんをご紹介ください。

是非、職場見学だけでもお気軽にお問合せください。

働きやすいシフト制!
福利厚生充実!
院内保育所完備!
夜勤可能です☆
デイケアでのパートさんも同時募集しています。



〈介護福祉士〉
尼崎医療生協介護老人保健施設 ひだまりの里
〒661-0033 尼崎市南武庫之荘11-12-1
☎ 06-4962-5920 (採用係)
〈看護師〉
尼崎医療生活協同組合 生協事務局
☎ 06-6436-9500 (総務部人事担当)



笑いヨガクラブはじまりました

健康づくり委員会ではこの夏!『笑いヨガ』を取り入れ、委員長を中心に、クラブを作成し、拡大して行けるよう進めています☆

毎月健康づくり委員会が開催している定例学習会(第3木曜日PM2時~)の後に行っていますので、興味のある方は覗いてみてください♪

あなたも心の底から笑って、ヨガ効果もある笑顔で健康へと繋げてみませんか?!

どなた様も是非是非ご参加くださいネ♪

〈お問い合わせ・お申込み〉

☎06-4962-4920

組合員活動部 健康づくり委員会事務局

HELPボランティア養成講座 受講生募集!!

日時 2016年 10月18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

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)のことです。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。

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

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
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.265 2016年9・10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.264 7・8月号の正解

<当選者(敬称略)>



組合員のこえ

組合員のこえ

- 生姜は以前からよく使っていましたが、皮はむいてしまっていました。早速、皮も一緒に食べるようにします。
- 「咲き残る 紫陽花の花 色あせて 水を求めて息もたえだえ」短歌をしております。
- いつも難しいまちがいがし…今回は当たっていると嬉しいです。減塩レシピの「さっぱりヘルシーそうめん」はマンネリになりそうなおそうめん生活に変化が!! 栄養も摂れて美味しかったです。
- 熱中症は約4割が家の中で起こっているんですね。我が家のルールでは室内の温度が30℃以上ならクーラーをつけても良いとしていましたが、27℃以上でもつけようと思います。
- 尼崎医療生協病院のスタッフは、他と比べて親切だと思います。これからも患者の立場にたった医療をお願い致します。
- 歯科の方でお世話になっています。家より近いのがなによりで、治療も早くていいのでよかったです。

- 熊本地震の支援、本当にごくろうさまです。自分は募金しかできませんでしたが、まだまだつづけようと思います。
- いつも本田診療所でお世話になっております。検査など必要になれば、すぐ生協病院に行けるので安心しております。
- 高齢(79才)の1人暮らしは、冷凍を大活躍させています。食中毒には注意していますが、冷蔵庫に入っているだけでも安心できないと知りました。
- まちがいがしは大好きでよく挑戦するのですが、久しぶりに細かいエラーで頭の体操になり、8つ見つけた時はスッキリして楽しかったです。
- 「知っとこ健康情報」のお薬手帳Q & Aの内容が大変勉強になりました。これからは持参する様に心掛けたいと思います。
- 医療生協で生んだ娘が9ヶ月になりました。おとなしい子になるかと思ってましたが、なかなかやんちゃです。賑やかになり楽しく過ごしています。
- 私の母、女房の母もサービス付高齢者専用賃貸住宅で暮らしています。もし医療や介護保険の利用料が2割、3割負担になるともう生活は立ち行かなくなります。先行きが不安です。

尼崎医療生活
協同組合
(2016年7月31日現在)

- 組合員：53,100人 ●出資金：19億8,682万7,400円
- 1人平均出資額：37,417円 ●支部数：31支部 ●班数：117班
- サークル数：45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：36,950部/部内資料/奇数月発行
- ※この『にじと健康』は1,550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