

血液サラサラ
高血圧にも
効く



作：立花支部絵手紙班の岡さん

誰もが認める 身体に良い野菜の代表格

尼崎医療生協病院
管理栄養士 宮本 いづみ

玉ねぎはユリ科の植物です。中国では「胡葱(こそう)」と呼ばれ、日本には江戸時代に入ってきました。

春に出回る新玉ねぎは、白玉ねぎという種類で、水分が多く辛みが少ないのが特徴です。乾燥処理に向いていないため、採れたてを出荷し、日持ちがしませんが、生でも食べられるので、水に溶けやすい栄養成分や熱に弱い栄養成分もおいしく摂ることができます。

1年中、八百屋の店先にあるのは黄玉ねぎという種類で、保存性を高めるために表皮を乾燥させてから出荷しています。表面のバリバリとした褐色の外皮は天然染色の原料として利用されていますが、この皮にもポリフェノールの一種のケルセチンが多く、強い抗酸化作用があります。

このほかにも玉ねぎは、疲労回復や滋養強壮、臓器の解毒作用、多くの生活習慣病に有効とされており、特に切ってから15分以上おいておく(空気にさらす)と、酵素の働きで新陳代謝をアップさせたり、血栓を作りにくくする成分ができるといわれています。

泣けるほど 玉ねぎのとりこ

悲しくないのに
どうして涙が出るの?

玉ねぎが目にしみる原因は、玉ねぎの細胞に含まれている「硫化アリル(※)」という刺激のある成分によるものです。玉ねぎを切ると、玉ねぎの細胞がこわれて硫化アリルがあふれ出ます。硫化アリルは蒸発して目や鼻の粘膜を刺激するので涙が出ます。

その花は白い可憐な小花の玉

玉ねぎの花を見たことない方も多いでしょう。夏に咲くそうですが、咲かせてしまうと味が落ちてしまうので、咲きはじめる前に摘み取られてしまうのです。



涙が出ないようにするには?

たくさんの方があります。
併用して効果を高めましょう。

1 硫化アリルの蒸発を防ぐ

- 切る1~2時間前に、冷蔵庫に入れて冷やしておく(温度が高い方が蒸発しやすい)
- 包丁を水でぬらしてから切る(水に溶かす)

- 電子レンジで30~40秒温めてから切る(辛味から甘味へ変化させる)

2 硫化アリルがあふれだす量を減らす

- 切れ味のいい包丁で切る(余分な力を入れずに切るができる)
- 玉ねぎの繊維に添って切る

3 硫化アリルが目や鼻の粘膜につくのを防ぐ

- 目にコンタクトレンズをいれる
- 水中ゴーグルをかける
- マスクをする

※硫化アリル：ネギ類の匂いのもとで、血液の凝固を防ぎ、免疫細胞の活性にも役立つと言われる

NO.268

尼崎医療生活協同組合
機関紙2017年3・4月号

にじ健康

今号の
内容

- 2 面 <知っとこ健康情報> 乳がんと検診
- 5 面 <お医者さん> 今藤 誠俊先生
- 8 面 <ご近所さん> 「傾聴」もご近所さん
- 9 面 <この人に聞く> ナニワはなの会
- 10 面 <歩いて健康> 三宮から市章山

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/>

乳がん検診

尼崎医療生協病院
外科部長 尾形 泰規



乳がんとは?

乳房は「脂肪」と「乳腺」からできています。乳がんは「乳腺」から発生するがんです。他のがんと同様に遺伝子の異常の蓄積によって発生します。発生・進展ともに女性ホルモンの「エストロゲン」が深く関係しており、エストロゲンに長くさらされると乳がんのリスクが高くなることがわかっています。

今では年間89,400人が乳がんを診断

早期発見・早期治療で克服

され、女性がかかるがんの第1位となっています。また死亡者数は13,800人(国立がん研究センター「2015年がん統計予測」より)にのぼります。乳がんは20代から85歳以上の方までどの年齢層でもかかる病気ですが、年齢別にみると30代で増えてきて、40代後半から50代前半にかけてピークを迎えます。

ステージ(病期)	5年生存率(%)	10年生存率(%)
I期	95	89
II期	88	76
IIIa期	76	65
IIIb期	66	47
IV期	34	20

ステージ(病期)と生存率

乳がんは発見が遅れ、ステージが進行するにつれて、5年、10年生存率は低下します。

早期(I期)に発見して治療した場合、9割近くの方が治癒することを示しています。発見が早いほど、治療の選択の幅が広がり、その後の生活や生き方にも影響してきます。

乳がん検診の対象年齢と間隔

厚生労働省などによれば40歳以上の女性が受けるべきとされていますが、30歳を過ぎると乳がんの発生率が増加することから、30代半ばをめぐりに検診を受けるべきと考えられています。

検診の受診間隔については2年に1度が適切ですが、親子、姉妹等の近親者に乳がんの方がいらっしゃる場合は、毎年の検診をお勧めしています。ただ自分で触れて気になるしこり、症状がある場合は検診を待たずに乳腺専門の医療機関を受診して下さい。

(次号へ続く)



マンモグラフィの装置が新しくなりました



尼崎医療生協病院では新しいマンモグラフィ機器を導入しました。マンモグラフィのデメリットとして放射線被ばくと乳房圧迫による痛みが挙げられますが、従来の機器より低被ばくで、また圧迫による痛みが少なくなっております。さらにトモシンセシス(断層撮影)という機能もついており、診断の精度が上がっています。

診察室から

尼崎医療生協病院
家庭医専攻医 前田 亜里紗 医師



痛風に注意してください

俗に『風が吹いても痛い』で知られる痛風ですが、みなさんは痛風に関してどのようなイメージをお持ちですか? 「ビールを飲まない私には関係ないわ」なんて思っていないですか?

原因

食事などに含まれる「プリン体」という物質が分解されてできた尿酸が、関節内に沈着し、剥がれ落ちる時に痛みが生じます(スイーツのプリンとは関係ありませんよ)。

症状

主に足の親指の付け根が腫れて激しい痛みが生じます(その痛みは出産の痛み以上とも言われています!)

治療

痛風発作時には、まず痛み止めで対応します。その後、痛みが治まってから尿酸を下げるお薬を始め、今後の痛風を予防します(尿酸値が高いだけの場合、お薬で下げるべきかどうかについては意見が分かれています)。

予防

痛風患者さんは、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を同時に抱えていることが多く、食事・運動といった生活習慣の改善が一番大切です。プリン体を多く含む食品として、レバーやウニなどの珍味、干物などが挙げられますが、予防のためには食品の種類を制限することよりも、『食べ過ぎない・飲みすぎない』ことに注意して下さいね!

がんになったり、腎機能が悪くても、尿酸値が上がることもあります。日頃の健康のバロメーターとして、健診は是非活用して下さいね!

ちょこっとかんたん体操 ⑩ 痛みに対する膝の筋力運動

膝に痛みはありますか。それはどのような姿勢で、どのようなときに痛みが生じるのでしょうか。痛みの原因は一つでなく複合して起こる可能性もあります。膝関節周囲の筋力を強化することにより、起こりうる痛みの予防や、現在の痛みを減らす可能性があります。運動は、①から⑤にかけて順番に膝への負荷が強くなっていきます。



足と足を重ねます(裸足の足は上側)(靴下の足は下側)。上の足は下方向に、下の足は上方向に力を入れ、足相撲の様にしてください。この時、息はこらえないようにしましょう



膝を伸ばす運動はおさらの上側に力が入っていることを確認しましょう。

膝の下にタオルを置き、力一杯押さえます。この時、息はこらえないようにしましょう。

* 痛みの種類は多種多様であり、運動を行うときは主治医に確認する必要があります。
* 痛みに応じて、運動を実施してください。
* 痛みがある場合は運動を控えてください。

肩幅に足を広げ、スクワットを行います。

段差を利用し、一足を階段に乗せ、もう片方を揃えます。繰り返し行いましょう。

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



薬局の窓口

花粉症



原因と症状

花粉症は、植物の花粉に対するアレルギー反応の一種です。体内に入った花粉を体が異物と認識し、体外へ排出しようとして、涙や鼻水、くしゃみといった症状が現れます。

春先のスギやヒノキが有名ですが、日本では約60種類の花が花粉症の原因として報告されており、地域や時期によって飛散する種類や量は異なります。イネ科などの一部の花粉症では、じん麻疹やアナフィラキシー反応を起こすこともあり注意が必要です。

治療方法

花粉症の治療には薬や手術、花粉そのものに慣れさせる減感作療法があります。減感作療法は、「アレルギーの原因となるものを徐々に与えて、それに対する抵抗力をつける」という方法です。減感作療法には、舌下投与と皮下注射があります。舌下投与は潮江診療所で受けられます(開始時期についてはご相談ください)。

内服薬は症状が出る前から服用を開始して、シーズン終了まで続けるようにしましょう。薬の効き目には個人差があり、副作用として眠気、口の渇きなどが出る場合があります。花粉症に使用する薬は種類が多いため、自分に合った薬を選択することが大切です。

花粉症の症状を抑えるために日常生活で気をつけること

- 眼鏡やマスクを着用して花粉を体内に取り込まないようにしましょう。
- 花粉が付かないように、上着はできるだけナイロンやポリエステルといったスベスベした素材のものを選びましょう。静電気を防止する洗剤やスプレーの使用も効果的です。
- 雨のあとに晴れた日や、正午～午後3時にかけては花粉の飛散量が多いので、換気を控えたり、洗濯物を室内干しにするように注意しましょう。(薬局だより「紙ふうせん」から抜粋)



あまの里の入居者さんの冬の様子と
ボランティア委員会の取り組みをお伝えします。

寒くても季節を味わうっていいね

餅つき祭り

8回目の餅つき祭りを、2016年12月11日に行いました。あまの里では、少しでも季節感を味わっていただくこと、毎年開催しています。最近では感染症等の問題で餅つきを中止にしているところが多いようですが、「季節の行事を大切にしたい」との思いから、衛生面に十分配慮し、行いました。

地域の老人会の方や子ども会のお父さんお母さん、子どもたちにも参加してもらい、入居者・利用者・家族を合わせ、140名の賑やかな祭りとなりました。100歳を超えても自ら杵を持ち、つかれる方もいました。「つきたてのお餅のぜんざいや、きなこ餅がおいしい」と普段よりたくさん食べていました。お餅がつきあがるまでの焼き芋も大好



お願い

施設では、タオル・バスタオルがたくさん必要です。
少しでもご寄付いただけますよう、ご協力をお願いします。
(お手数ですが、あまの里までご持参くださいますと助かります)
連絡先：高齢者総合福祉施設 あまの里
☎06-6495-4750

評で、とても楽しいひと時でした。

ボランティア委員会で外出

2016年11月7日、特養入居の方とショートステイ・デイサービス利用の方、職員あわせて16名で、上坂部西公園へ外出しました。外出は、ボランティア委員会主催の企画です。普段出かける機会の少ない方に近くの公園だけでも楽しんでいただくこと企画しました。

参加者の方は、広い公園で身体を動かしたので食欲旺盛で、昼食も美味しくそうにめしあがっていました。施設に帰ってからも、「楽しかった」と何度も何度もお話をされていました。私たちにとっても、喜んでいただくことが何よりの励みになります。



ボランティア委員会について

ボランティア委員会は、ボランティアを受け入れ、地域との交流をはかることを目的としており、あまの里職員8名で活動しています。

毎月のフラワーアレンジメント・隔月の歌の会・書道の会などを開催しています。開催した内容は「ボランティアニュース」として毎月発行し、施設内に掲示して、利用者のみなさんにお知らせしています。外出は年2回開催を目標とした企画で、池田のラーメン博物館や海遊館などに行っています。



常光寺支部 茶道班

茶道で認知症予防

東尼崎診療所3階で、長く活動している茶道班を訪ねました。茶道の作法を知らなかった私は、手順の多さと心遣いの細やかさに驚きました。(編集部)

茶道班は、毎月の班会で練習し、常光寺支部の総会や交流会でお茶を出しています。

「お茶班は、2003年4月22日に結成し、15年になります。和やかで和気あいあいとして、15年間続いていることが披露できることかな」と安部さん。「頭をつかったり手を動かしたりすることで、認知症予防になります」と宮浦さん。

「作法はまちがって当たり前。まち

がえて練習することで覚えるからお稽古になります」と大城さん。交流会の参加者からも好評で、よく「おかわり」の声がかかります。「日本の文化を学びたい。お茶を習いたい」と中学生の男の子が来て、5回おかわりをしたこともあるそうです。

班のみなさんは茶道の経験があり、中には70年以上の経験者もいます。「戦前、18歳頃から、同じ先生にお茶とお花を習っていました。でも、先

生も私も召集がかり、武庫川大橋の軍需工場に勤めて、お稽古ができなくなって」と当時をふりかえり、その頃から使っていたというふくさを見せてくださいました。女性は若い頃にお茶・お花・洋裁・和裁を習うことがしきたりだったそうです。班員のみなさんの思い出に、歴史が感じられました。

- 班員：6名
- 活動日：毎月第3水曜 午後1時～4時
- 活動場所：東尼崎診療所3階

第10回 医療生協のお医者さん

尼崎医療生協病院
家庭医

こんどう まさとし
今藤 誠俊 医師

プロフィール

36才、姫路市生まれ。岡山大学卒、2016年尼崎医療生協に入職。家族は妻と3才と1才の息子。



家庭医って何だろう？
不勉強のため不安もありつつ
今藤先生を訪ねました。(編集部)

家庭医は総合診療科

まずは、家庭医って内科ですか？という私の率直な質問に、今藤先生は次のように答えてくれました。

「ヨーロッパやアメリカでは一般的な医療体制で、総合診療科ともいいます。例えて言えば田舎の診療所で、何でも診るけれど専門病院の方が適切に治療できる場合はそちらに紹介する、患者さんが初めにかかるころといえればわかりやすいですね」。ああ、日本では内科とか外科とか、またその中でも細かく分かれていて、患者はどの科に行ったらいいかわからないことがあります。今藤先生の話を聞いて、日本でもまず家庭医を受診し、そこでどの診療科へ行くか診断してもらった方が、患者にとっても早く治療にこぎつけ、効率的で



「診察の時は患者さんと同じ目線でもいつもこの格好」と白衣を脱いで

休日の朝はロードバイクで六甲山へ

安心だとわかりました。

家庭医になったわけは

今藤先生は、いろんな専門科の中でどうして家庭医を選んだんでしょう。「何となく人の役に立ちたいという気持ちを持ち続けていました。ですから、患者さんとコミュニケーションをとれる、患者さんに元気になってもらえる、そんな先生になりたかったのです。また、家庭医の研修にも力を入れています。診療所や生協病院で研修中の家庭医をみかけたら、声をかけてあげてください」とこれも明快なお話でした。

自分の時間も家族との時間も大切に

今藤先生の趣味はロードバイク

(自転車)だそう。休みの日は仕事から離れて六甲山を走るそうです。

朝6時ごろ西宮の自宅を出発して六甲山の登山道路を登って来ます。私も時々こうした方を見ますが、あの急な斜面で自転車を漕ぐのは相当な体力が要るはず。だから先生はすっきりした体形なんだ～と思いました。

この日は、盤滝トンネルの近くで、下りてくる先生を待ち受けてシャッターを切りました。

「上りの写真も要りますね」と、少し下りて上って来てくれます。取材に協力してもらい、嬉しかったです。

「さあ、これから子どもたちの相手だ」と颯爽と下っていく後ろ姿に冬の陽射しが注いでいました。

取材を終えて

インタビューの中で家庭医のこと以外に、日頃患者として思っていること、例えば症状を正しく伝えるのに苦心すること、待ち時間が長く診察が短いこと、専門化しすぎている(?)日本の医療体制のこと、病気にかからない工夫などの質問をしてみました。先生はわかりやすく明快に話してくださって、時には「いい質問です!」とほめてくれて、なんだか気持ちのいい取材になりました。



2016年11月11日
南武西支部社保バザー (医療生協病院前)



2016年11月15日 松崎医師大腸がん検診大学習会



2016年11月17日 西園田支部バスツアー (石切温泉)



2016年11月18日
大庄西支部配付者交流会&笑いヨガ (大庄公民館)



2016年11月20日
立花北支部バスツアー (池田市・久安寺)



2016年11月23日
浦風支部バスツアー (池田市・久安寺)



2016年11月29日
大庄3支部合同ハイキング
(箕面の滝)



2016年11月30日
塚口支部高齢者食事会



2016年12月9日
子育てサークルいちご
クリスマスリース作り



2016年12月11日 長洲まつり
(長州診療所)



2016年11月中旬～
2017年1月中旬のひとこまです。
●組合員活動部まで写真とメッセージを
送ってください。☎06-4962-4920



2016年12月12日 医療生協病院医師歓迎会



2016年12月15日
健康づくり委員会認知
症予防チーム学習会&
クリスマス会



2016年12月19日 立花支部班合同クリスマス会



2016年12月21日
西宮センター餅つき



2016年12月21日
「ほんでんつどい場」お披露目会



2017年1月15日 塚口支部新春のつどい

健康 チェック



2016年11月15日
浜甲子園支部・高須支部・西宮
センター・西宮ご近所さん合同
(コープ武庫川店)



2016年11月16日
長洲支部
(大物第5福祉会館)



2016年11月19日
立花支部
(労金コープ福祉会館)



2016年11月20日
東園田支部
(ぼっぼ保育園バザー)



2016年11月25日
大庄西支部
大庄東支部
(大庄コープ)

2016年12月13日
ナニワ3支部合同
(北竹谷福祉会館)



2016年12月24日
西昆陽支部 (宮ノ北団地集会所)



2017年1月18日
大庄北支部
(今北会館)

2017年2月22日(水)より 新しいマンモグラフィーが 導入されました

マンモグラフィー装置が更新され、3D(トモシンセシス)の断層撮影機能が追加されます。見たい構造に焦点を合わせた画像をパラパラ漫画のように複数枚提供することが可能で、若い方の高濃度乳腺のように乳腺構造の重なりで発見が難しかった病変の観察が容易になります。

2017年度よりオプションでの設定を考えておりますので、次号にてご案内いたします。

3月～4月にかけて ご加入の健康保険組合より 特定健診受診券が お手元に届きます

※一部取り寄せが必要な健康保険組合もあります

尼崎医療生協病院と潮江診療所の
新年度(2017年4月以降)健康診断の
予約は3月13日(月)から開始します

2017年度の 日曜組合員健診・日曜婦人検診予定

●生協病院
日曜組合員健診：5月21日、
2018年2月18日
日曜婦人検診：6月25日、7月23日、
9月10日、10月15日、
12月17日、2018年3月25日

●潮江診療所
日曜組合員健診：6月11日、9月24日、
11月26日、2018年3月25日

●2016年度の日曜組合員健診は、
本田診療所：3月12日があります
(当日骨密度測定も行います)

上記以外の診療所での日曜健診
その他健診に関するお問い合わせは、
下記へお願いいたします。

尼崎医療生協病院 健診センター
☎06-6436-1845
潮江診療所 ☎06-6499-4213
戸ノ内診療所 ☎06-6499-5962
東尼崎診療所 ☎06-6488-2518
長洲診療所 ☎06-6481-9515
ナニワ診療所 ☎06-6411-3035
本田診療所 ☎06-6416-0325

健診で安心

「ご近所さん」は「傾聴」もお受けしています

最近、ご近所さんに依頼が増えている「傾聴」。辞書を引くと「耳を傾けて、熱心に聞くこと」や「人の話をただ聞くのではなく、注意を払って、より深く、より丁寧に耳を傾けること」とあります。実際にナニワご近所さんで2年以上「傾聴」のボランティアをされている方に、どういふことに心がけていらっしゃるのか聞きました。

施設入所中の
利用者さん(83才)に
週2回の傾聴をされている
ボランティアさん

- 話のきっかけは、ご自身の趣味や生い立ち、その年代の歌とか映画などの話から始める。
- 同調することが大事。
- 昔の手あそび歌やおじやみ等もして、手足の運動にもなるようにする。
- 個人情報大切に、親切が仇にならないように関係性を守りながら、時間を一緒に楽しむ。

「今では娘さんから『ほんとに助かっているし、本人も喜んでいる。周りの方に」

近所さんを宣伝しているんですよ」とうれしい言葉をいただいています」ということでした。

独居の利用者さん(95才)に
週2回(1回2時間)の
傾聴をされている
ボランティアさん

- 話のきっかけは昔やっておられた仕事などを聞いて、そこから始める。
- 堂々めぐりの時もあるが、はじめて聴くような態度で聴くよう心がけている。
- 話をしながら、家の中や冷蔵庫の中身の整理なんかと一緒にやる。
- 話したい内容の時は、気持ちよく喜んでいただけてテンション上げて、

次も聴いて欲しいと思ってもらえるよう心がけている。

「話を聴いていると顔が変わっていくのが分かります。『一緒に話ができ1日が楽しいし、若返るわ〜』と喜んでいただくと、喜んでもらえるのが自分へのご褒美なんです。自分も若返るんですよ」と笑顔でお話いただきました。

有償ボランティア
「ご近所さん」では、
一緒に活動してくれる
ボランティアさんを大募集中！
【お問合せ】組員活動部
沖田☎06-4962-4920

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	立花ご近所さん TEL06-6434-6555
-----------------------	----------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------

玉ねぎ

まるごと玉ねぎで「じっくり」と「素早く」のメニュー2種



まるごとスープ

1人分152kcal/
塩分2.2g

材料(4人分)

玉ねぎ…… 4個
ベーコン … 4枚
水…………… 1200cc
塩…………… 小さじ1
コンソメ … 小さじ1
黒コショウ・パセリ …
おこのみで

作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、頭を切り落とし、ベーコンは半分に切ります(ハーフベーコンの場合はそのまま)。
- ②鍋にベーコン、玉ねぎを入れ、コンソメ・塩・水を加え、沸騰したら弱火で50分トコト煮込みます。
- ③器に盛り付け、仕上げにパセリ・黒コショウをふります。



まるごと蒸し

1人分
108kcal/
塩分0.65g

材料(2人分)

玉ねぎ…………… 2個
★ { ボン酢しょうゆ 大さじ4
ゴマ油…………… 大さじ1/2
削りかつお節 1パック3g

作り方

- ①芯を切らないように、放射線状に6か所切り込みを入れ、器に入れてラップをして電子レンジで5~6分加熱する。
- ②透明感が出現したら、出してしばらく常温に置く。
- ③ラップをはずし、★をかけて出来上がり。

健康づくり委員会の
減塩
レシピバナナ芋かん 377kcal/
塩分0.6g

材料 さつま芋甘煮 … 130g(市販品でも良い)
バナナ…………… 1本
★ { 粉寒天…………… 2g
水…………… 150ml
レモン汁…………… 大さじ1
砂糖…………… 30g

作り方

- ①バナナは皮をむき1cm幅に切りレモン汁をふりかけておく(変色予防)
- ②さつま芋甘煮の薄皮を除いて①のバナナとともにつぶしておく。
- ③★を鍋に入れ沸騰したら1~2分混ぜながら煮て砂糖を加え溶かす。
- ④③に②を加え木べらで混ぜながら、なめらかになるまで練る。
- ⑤あら熱がとれたら、水で濡らした型に流して冷やし固める。

この人に
聞く

私たちが訪問した初冬の日、厨房に降りる階段にゆでたまよしの香りがたちこめ、中からは和気あいあいとした声が聞こえていました。手際のよいお弁当づくりが終わってからお話を聞きました。(編集部)

安くて美味しいお弁当を

ナニワはなの会は毎月第2土曜日に、利用者の皆さんに、「安くて美味しいお弁当を!」と心がけて作り、届けています。この日のメニューは、きのこたっぷり「すこしお味」の炊き込みご飯、「すこしお味」のもやしとホウレン草の和え物、お漬物、デザートにはみかんです。メニューは運営委員会で話し合い、買い物は滑川さんと平尾さんの男性陣がより安くて新鮮な食材を調達してくれているそうです。

今日の調理は、高木さん・上野さん・中島さん・景山さん・田中さん。「作る担当、味見、かたづけまで、自然と担当が決まっています」と言われるように、テキパキと調理、その後みんなで盛り付けてあれよあれよという間に32個のお弁当が出来上がりました。

みんなで力を合わせて
問題も克服

代表者の田中さんは、「味の苦情や手違いなどのトラブルはみんなで話し合い、善意の力を寄せ合って乗り越えてきました」「みんないい人達ばかりで本当にありがたいことです」としみじみ。

「お歳は?」と聞くと、「答えなあかんの?」と(笑い)。でも、「昭和5年生まれの86才」とそっと教えてくださいました。「かわいらしさ」と「風格」を感じたひとときでした。

夏が大変です!!

6畳ほどの厨房は、換気扇だけ。中央に作業台を置くと、5人の身動きもままならず「せま〜い!」のひと言につきまします。湯気や調理熱が立ち込める真夏に大鍋の具材をかきまぜたり、3升

いろいろなトラブルも
善意の力をあわせて
乗り越えてきました



左から上野さん、田中さん、高木さん、中島さん

配食サービス14年 ナニワはなの会



景山さん

ナニワはなの会：2003年スタート。最初の頃は調理して食事会をしていましたが、その後配食になる。現在は8人が花の会に登録しており、通常5人~8人が参加している。

炊きの炊飯釜を持ち上げたり重労働……想像しただけでうんざりする暑さです。「熱中症にならないようにお茶をがぶがぶ飲んで必死で時間に間に合うよう働いたら、頭の先から足の先まで汗びっしょり。帰ったら食べるより何より一番にシャワーを浴びないとやっつけられません」という81才の上野さんの言葉に、ただただ頭が下がる思いでした。

「おいしかったわ」が
一番の励み

「はなの会の事業には、県からの補助金が出ているのですが、初めの

頃年間3万円だったのが、今は2万5千円に減り財政的にも厳しくなっています。ここは他の地域に比べると安い食材が手に入り安いので、1食300円をずっと守り続けられてますが、いつまで持ちこたえられるか不安です」と高木さん。でも、「ありがと!」とっても美味しかったわ!「次も楽しみにしてるで!」の励みだそう。「よりよいお弁当をお届けできるよう、安全で栄養価の高い食材や『すこしお』の勉強ももつとしていかなければ」とも。組合員のため、利用者さんのため、暮らしよい地域のためと知恵と力を出し合っています。



歩いて健康
歩けば出会い

22年前の震災犠牲者に 黙祷を捧げる市章山

ハッピーサンデーのハイキングを紹介します(編集部)

今回の
コース

阪急・神戸三宮駅→新神戸駅→布引の滝→
布引貯水池→市ヶ原→大龍寺→市章山→
ピーナスブリッジ→諏訪神社→北野町→三宮

雪化粧を見ながら歩く

立花北支部「ハッピーサンデー」では、毎年1月は神戸の市章山に登り、阪神淡路大震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするハイキングをしています。昨日から時々の雪、また、朝も時折り雪が降りましたが、天気良さそうだし、レッツゴー!

阪急神戸三宮駅から足馴らし・準備運動を兼ねて新神戸駅までフラワーロードを北上。途中の加納町歩道橋は残雪で白く滑りやすい状況で、慎重に進みます。新神戸駅でトイレを済ませ、歩き出します。ガード下をくぐり、坂上左手の空き地で準備体操をして、ハイキングコースの山中へ入ります。日陰部分には残雪がありますが、間もなく布引の滝に到着。上を見ると



ロープウェイが行き交っていますが、地面はところどころ真っ白。

雪化粧をした猿のかずら橋を左に見て進んで行くと、布引貯水池に到着。

歩いて暑くなったの



大龍寺

布引貯水池



ハッピーサンデーの皆さん(市章山から)

残雪に足をすべらせ、ヒヤッ

時間的には12時頃になっていましたが、市章山まで頑張ることにしました。でも、この山道が思ったより残雪があり、先頭がステン、後方でも尻もち。谷に落ちたら大変…とゆっくり慎重に歩を進めます。

やっと1時頃に市章山に到着。お腹空いた～。早速、弁当を広げて昼食。風もほとんどなく、思ったよりも寒くなくて、日向はボンボカ。22年前のことを思い、個々に黙祷を捧げました。集合写真を撮影し、鑑山、諏訪山へ。ピーナスブリッジには真新しい鍵がかなりたくさん取り付けられていました。鍵を付けて来られた方々、お幸せに!

北野の町にも立ち寄って、三宮まで帰って来ました。途中で雪に足をすべらせ少しヒヤッしましたが、大きなトラブルもなく、「良かった!」「楽しかった!」の年のスタートを切ったハッピーサンデーでした。



海の方から見た鑑山と市章山

で衣服調整をし、市ヶ原でトイレ休憩。
この日はすれ違う人も少なく大龍寺に到着しました。



布引の滝

掲 示 板

ほんでんつどい場へ おこしてください

本田診療所のすぐ目の前に、気軽に集まっておしゃべりできる場所「ほんでんつどい場」ができました。診察の待ち時間にもゆったりと過ごしていただけます。用はなくても、初めてでも、気軽におこしてください。



住所：尼崎市大庄西町2丁目18-8
開所時間：月曜・木曜の10時～13時
〈問い合わせ〉
尼崎医療生活協同組合 組合員活動部
☎06-4962-4920

健康づくり委員会より

予防学習会と 笑いヨガのお知らせ

尼崎医療生協の健康づくり委員会では、毎月、認知症予防・ロコモ予防・メタボ予防の学習会と笑いヨガを開催しています。参加希望の方は下記までご連絡ください。

日時 毎月第3木曜日の14時から
3月16日(木)14時～
4月20日(木)14時～

〈問い合わせ・申し込み〉
尼崎医療生活協同組合 組合員活動部
健康づくり委員会事務局 ☎06-4962-4920



ちょっと言わせて

洗っている? 洗っていない?

トイレの後、外から帰った時、食事の前に、手を洗うという当り前のことがされているのか心配です。小学校では先生がしつけてくれますが、私達の周りではどうでしょうか? 私は自称「トイレの手洗いウォッチャー」。他人の手洗いぶりを観察します。トイレでよく見かけられるのは ①手を洗わないで堂々と出ていく ②蛇口に手を、それも指先だけちょっと付け、ポケット付近で手を拭うようにして出ていく ③洗ったようなそぶりで一息入れて出ていく…など、きちんと洗う人はなかなかいません。

また、よく出口のドアノブが濡れているのを見かけます。気持ち悪いのでハンカチで掴みますが、ハンカチが汚れるのが気になります。ノロウィルス大丈夫かな。何のために洗っているのでしょうか? 衛生的なことはあまり気にならないのですかね。

編集委員の
つぶやき
コーナー

●兵庫民医連からのお知らせ●

医学生、医学部を めざしている人を 紹介してください。

兵庫民医連では、卒業後、民医連の医療活動に参加したいと考える医学生のみなさんを対象に、奨学金制度を設けています。経済的に援助するだけでなく、病院・診療所での実習や、全国の医学生との学習・交流など、様々な活動の機会を提供しています。

みなさんのご家族やお知り合いの中に、医学生や医学部をめざしている人はいらっしゃいませんか? ぜひ、ご紹介ください(医学生・医学部をめざしている人のお名前、学校名と学年、住所、電話番号、紹介して下さった方との関係と紹介して下さった方の連絡先を教えてください)。

奨学金の月額
1・2年生 50,000円
3・4年生 60,000円
5・6年生 70,000円

ご紹介・お問い合わせ、奨学金資料のご請求
兵庫民医連事務局 担当・荒川まで
電話 078-303-7351
メールアドレス
igakusei@hyogo-min.com

「虹の箱」をごぞんじですか?

尼崎医療生協の病院や診療所には、「虹の箱」という、利用者の皆様のご意見を寄せていただく投書箱があります。「虹の箱」は、担当の職員や組合員の代表で構成する利用委員会が毎月開封し、内容を検討しています。内容に応じて、職員等が返事を記載し、掲示します(掲示する場合は投書された方のお名前は表示しません)。

今までにいただいたご意見は、外来の待ち時間や職員の接遇についてなど、様々です。過去には、トイレに関すること等でもご指摘があり、改善してきました。これらのご意見は、もっと利用しやすい病院や診療所になるよう参考にさせていただきます。提案・苦情・要望・お褒めのコトバも…、何でもお気軽にお寄せください。

お気軽に
ご意見を
お寄せください



尼崎医療生協病院の「虹の箱」と掲示板

8つのまちがいがし

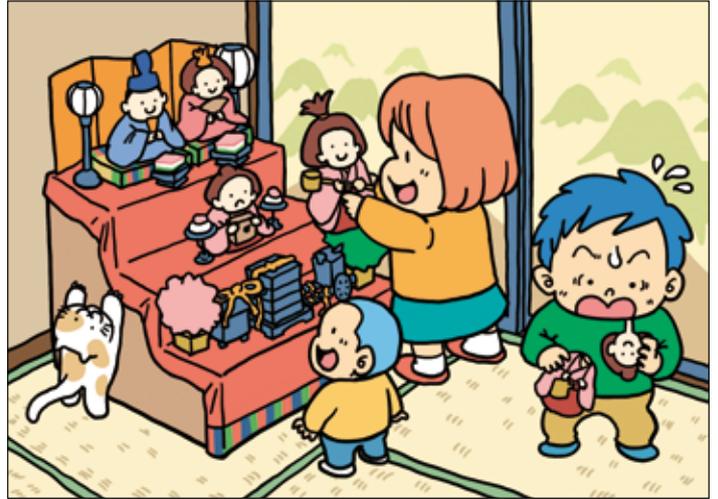
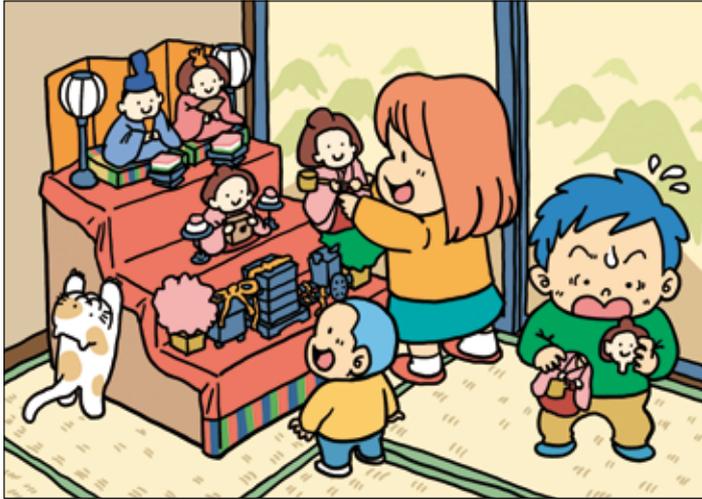
図書券が当たる

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.268 2017年3-4月号



NO.267 1・2月号の正解



<当選者(敬称略)>

<記事の感想をひとこと>

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	〒 -

組合員のこえ

けました。娘は悔しかったよう
で、図書券が当たったらまちが
いさがしの本を買って練習して、
次は全部一人で見つけるそうで
す。

りました。
●妻がとても楽しく読ませていた
だいています。

●「こんにちは産婦人科です!!」
のコーナーを読んでいて安心し
ました。私は子どもが欲しいと
思っているので、できた時の事
を考えました。不安や悩みが、
できていない私でもありました。
お母さんたちの声を読んでいて
も、すごく伝わってきて心強
かったです。

●私はヘルパーをしています。虹
の健康レシピ、参考にし、利用
者さんに召し上がって頂いてお
り、とても助かっております。

●新しい年、お正月のなつかしい
絵に昔を感じさせてなつかしく
思いました。今年もよろしくお
願い致します。

●「こんにちは産婦人科です!!」
を読ませてもらいました。尼崎
医療生協病院の産婦人科は評判
が良く、行き届いていますね。
お産は女性にとってとても不安
な事です。スタッフの皆様のお
声かけ等、行き届いていますね。

●毎年、しもやけに悩んでいます。
血行をよくする体操、とても良
かったです。続けてマッサージ
もしたいと思います。勉強にな

●「風邪にレンコン」初めて知り
ました。我が家の食卓にあまり
登場しませんが、しぼり汁が効
くのなら買って使いたいです。

組合員のこえ

●レンコンの作用がこんなにある事初
めて知りました。いつもいろいろ
ためになる事が書いてあり、楽し
みの一つです。

●映画「隠し砦の三悪人」今でも車で
有馬に行くとき通ります。船坂の風
景はほとんど変わっていません。
良いところです。

●寒い時期は寝る時も靴下が欠かせま
せん。冷え性なのですが何か対策方
法があれば教えて頂きたいです。

●「レンコン de チヂミ」を作った。
ヨメサンの「美味しい」の一言に「食
材分かるかな?」と聞くと「う〜ん、
レンコン?」と当てられた。「美味

しい。旨い」とあっと言う間に完
食のふたり。難しいまちがいがし
しもふたりで探せました。

●年末の忙しい中でホッとひと息つ
ける一時でした。童心に戻り一心不
乱に見つけました(笑)。来年も良
い年にしたいものです。皆様のご
多幸をお祈りします。

●院長の島田真さんのご挨拶が良か
ったです。自然体で権威主義的で
なく、親しみやすい感じがです。

●「まちがいがし」楽しいです。6
才の娘が4つ見つけてギブアップ。
その後を私がかんばって全て見つ

尼崎医療生活
協同組合
(2017年1月31日現在)

- 組合員：54,289人 ●出資金：19億7323万5800円
- 1人平均出資額：36,346円 ●支部数：31支部 ●班数：123班
- サークル数：50サークル ●グループ数：19グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：40,490部/部内資料/奇数月発行
- ※この『にじと健康』は1,539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