

熟したコテラトマト。糖度は一般のトマトの2倍近く、県内の品評会で何度も最優秀賞を受賞

赤い色には
力があります



ト マトは、遠くアンデス山脈の高原地帯が原産。ナス科トマト属の緑黄色野菜です。世界には8000種類以上のトマトがあり、日本では190種類以上が品種登録されています。日本には江戸時代(17世紀)に観賞用として伝わり、明治時代に洋食の普及とともに生食やトマトケチャップなどで庶民の食卓に広まりました。

赤 い色素・リコピンには、老化防止の効果が期待される強い抗酸化作用があるそう。皮膚や粘膜の保護やガン予防に役立つβ-カロテン、体の水分調整に役立つカリウム、各種のビタミン類や、最近脂肪を燃焼させる遺伝子を増やす効果が報告された脂肪酸も含まれ、生活習慣病予防にも役立つのではないかとされています。

尼崎医療生協
管理栄養士 寺岡伸子

トマトが赤くなれば 医者が青くなる



ご存じですか?
尼崎育ちのトマトのこと

尼崎市でも美味しいトマトが作られています。浜田町の小寺農園のコテラトマト。収穫の時期には買いに来た人で行列ができます。兵庫県青年農業士の小寺清隆さんは農家を継いで、昔父が作り、祖母がリヤカーで売っていたトマト栽培を復活させました。1年目は虫害に気づかず、苗が全滅。12年目の今でも「毎年気候が違うし、水やり、肥料やりも、トマトの声を聴いて調節しています」と言う小寺さん。元気がなくなった原因が虫の場合、肥料をやっても

蜂の目 トマトの声

だめ。「腕をちぎられかけているひとに、もっとごはん食べろ」と言ってもだめですよ」に納得です。受粉は黒マルハナ蜂をハウスに放しています。蜂の目は一番いい時の花が見えて移動するので、花粉が一番いい状態の時に受粉できるそうです。

「いまもいつも不安です」という小寺さん。まだ10cmほどの苗床にいていねいに水をまきながら、「この小さい時に手を抜いてしまうと、もう取り返しはつかない。いい苗に育たないんです」と話しました。



小学2年の時「農業をやる」と決め、高校、大学で農業を学び、実習でトマト作りを学んだのが始まりと言う小寺さん

NO.269

尼崎医療生活協同組合
機関紙2017年5・6月号

にじ健康 と

今号の
内容

- 3 面 <歯科コーナー> 子どもの虫歯
- 5 面 <お医者さん> 松崎 武生 先生
- 7 面 <健診で安心> 3Dマンモグラフィ
- 8 面 <ご近所さん> 第3回ボランティア交流会
- 10 面 <歩いて健康> 伊丹駅周辺のんびりウォーク

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/>

前号の『乳がんと検査』に続き、『治療』について、尾形先生に聞きました。

乳がんの治療には手術、放射線療法、化学療法(抗がん剤による治療)、ホルモン療法(内分泌療法)があります。近年は手術主体の治療ではなく、しこりの大きさや広がり、悪性度、リンパ節への転移の状況、全身の状態、年齢、合併する病気の有無に加え、患者さんの希望やQOL(*)を考慮して、これらの治療がうまく共働するように組み合わせるようになってきています。(*クオリティオブライフ：生活の質)

乳がんの手術

手術は大きく分けて、乳房を残す『乳房温存手術』(部分切除)と乳房を全部切除する『乳房切除術』(全摘手術)がありますが、最近では手術とほかの治療法を組み合わせることで可能な限り手術を縮小する方向で治療法が検討されています。

『乳房切除術』は、腫瘍を含んだ乳腺全部、乳頭、皮膚、わきの下のリンパ節を切除します。胸のふくらみはなくなりますが、乳房内再発の可能性が低く放射線治療を行うことはほとんどありません。『乳房温存手術』で大切なのは、しこりの広がりを正確に把握し切除すると同時に、美容的に満足できる形で乳房を残すことです。行うための条件は、しこりの大きさが直径3cm以下であること、転移していないこと、放射線照射が行えることです。

乳房再建について

手術によって失われた乳房を、形成外科の技術によって再建することを『乳房再建』といいます。この方法には、患者さん自身のお腹や背中から採取した組織(自家組織)を用いる方法と人工物(シリコン)を用いる2種類



乳がんの治療

尾形 泰規 外科部長



の方法があります。自家組織を用いる場合は従来から健康保険が使えましたが、2013年から人工物を用いる場合も健康保険が使えるようになりました。それでも自己負担額は10万円程かかります。

放射線療法と化学療法、ホルモン療法

『放射線療法』は、がん細胞に高エネルギーの放射線を照射して、増殖を抑えたり、死滅させる治療法です。『乳房温存手術』の後、手術で取りきれずに残されているかもしれないがん細胞を死滅させるために行います。

『化学療法』は、体内のあちこちに飛んでいった可能性のあるがん細胞を抗がん剤で攻撃する治療法です。1種類だけで治療することはほとんど無く、複数の抗がん剤を同時または順番に使って治療するのが一般的です。

乳がんには女性ホルモンの影響でがん細胞の増殖が活発になるタイプのものがあります。『ホルモン療法』は、ホルモン剤により体内の女性ホルモンの働きを妨げたり、女性ホルモンが作られないようにして、がん細胞の増殖を抑える治療方法です。

治療方法は全て医師に任せたいという患者さんがいます。一方、自分の希望を伝えて一緒に治療方法を選びたいという患者さんも増えてきています。どちらが正しいというのではなく、自分の生活や人生において何を優先するのか、自分で考えることが大切です。

ちょこっとかんたん体操 ⑪ 体幹の運動

『からだ』の『幹』と書いて体幹と読みます。腕や足を効率よく、上手に使うためには、この体幹の可動性や筋力が重要になります。今回は体幹の可動性をあげるための運動を紹介します。*腰痛をお持ちの方、腰や股関節の手術をしたことのある方は、事前に主治医にご相談ください。



中西 肇 理学療法士

曲げる運動



背中をまるくする運動です。手を太ももから、すねに沿って動かしましょう。

伸ばす運動



背中を伸ばす運動です。両手を少し広げ、胸をはりましょう。

ねじる運動



ねじる方向と反対の肩甲骨(☆印)は、浮き上がらないところまで足をたおしましょう。

診察室から 尾崎医療生協病院 皮膚科 玉置 昭治 医師



水虫について

原因…『人間のからだにカビがはえますか?』というクイズがあります。正解は『はえる』です。水虫やゼニタムシ、シラクモは人間にはえる「カビ」で、皮膚の角層という垢になって落ちる層で繁殖します。カビは糸状菌といって顕微鏡で見たら糸くずの様なもの。決して虫がいるわけではありません。

症状…症状は趾(あしゆび)の間が紅くなる、白くふやけた様になる、皮が捲れる、足底などでは皮が分厚くなるなどです。爪に水虫がつくと白く濁った爪になります。痒くなるのは糸状菌が角層から表皮(生きた細胞のあるところ)に侵入しようとして皮膚が抵抗しているからです。角層や爪に糸状菌がいるだけでは痒みはありません。

治療…水虫は石鹸で洗ってはいけないと思っている人がまだいるようです。水虫の治療のコツは良く石鹸で洗って1日1回の外用(ぬり薬)をこまめに続けることです。それにつきます。爪水虫の薬として内服薬と爪水虫専用の塗り薬が開発されています。どちらも水虫が確実にいることを顕微鏡などで証明して使う必要があります。

予防…足を石鹸で洗う日々の努力が一番です。作業靴・長靴などの通気性の悪い靴よりは通気性のある靴を履くのも予防になると思います。水虫ははしかの様に一度かかると免疫が出来て二度とかからない病気ではありません。何度でもかかります。良くなっても綺麗にしておくことが大切です。糸状菌の養分はブドウ糖です。糖尿病のコントロールが悪いと皮膚のブドウ糖量も増えてきます。血糖のコントロールとともに足も綺麗にしておきましょう。

歯科コーナー

子どもの虫歯



川端 佳子 生協歯科 歯科医師

原因と症状…虫歯は口の中の虫歯菌が糖分を栄養にして歯を溶かす病気です。赤ちゃんの頃にお母さんなど身近な大人から感染することが多いです。

初めは歯の表面が白くなり、進行すると、奥歯の溝や歯と歯の間に穴があいて痛みが出ます。子どもの歯はやわらかいので進行しやすく、ひどくなると歯ぐきが腫れたり、熱が出ることもあります。

治療方法…基本的には虫歯の部分の削ったり、樹脂などの詰め物をして修復します。中には根の治療や冠を被せるが必要な場合もあります。

予防方法…小さい子どもの場合、スムーズに治療器具を使えないことが多いので、虫歯にならないよう予防に力を入れることが大切です。甘い食べ物・飲み物の取り方に注意し、夜寝る前の歯磨きも子どもに任せず、保護者の方が丁寧に仕上げてください。生えてきた歯にフッ素を塗って歯質を強化するのもよいでしょう。

前歯に隙間がない場合や、4歳過ぎから多い奥歯の虫歯の予防に、糸ようじも併用すると有効です。6歳前後には、永久歯の中でも特に大切な6歳臼歯が奥から生え加わります。虫歯の予防、早期発見のためにも、年に2~3回定期検診をおすすめします。



薬局の窓口

耳鳴り



耳鳴りは、耳や頭の中で音が聞こえるように感じる症状です。10~15%の人が経験すると言われ、特に高齢者で頻度が高くなっています。本人の感覚のみに頼るため客観的な評価が難しく、同じような耳鳴りでも、どの程度苦痛に感じるかは個人差があります。

特徴…音の種類はいろいろで、数種類の音に変化したり、同時に聞こえることもあります。多くは難聴が認められますが、聴力が正常の場合もあります。大半は自然に慣れてしまいますが、苦痛が続いたり、強くなることもあります。

原因…聴覚経路のどこに障害があっても出現する可能性があります。耳以外の障害(ストレスや病気)によっても起こることがあります。

耳鳴りを起こす病気…加齢による難聴・メニエール病・聴神経腫瘍・突発性難聴・血管性耳鳴り・筋肉の痙攣など

薬物療法

- 循環改善剤：内耳の循環を改善して機能を回復
代謝改善剤：血管を広げて内耳や中枢神経の働き(代謝)を改善
ビタミンB12製剤：末梢神経の障害を改善
ビタミンE製剤：血流量を増やして血流促進や循環を改善
その他：耳鳴りによる障害(不眠、ストレスなど)に対して、睡眠薬、抗不安薬、抗うつ薬などが処方されることもある

治療にはカウンセリング、音響療法、順応療法があります。できるだけ早く耳鼻科医に相談することが大切です。必要に応じ検査を受け治療を行い、不安を取り除き、耳鳴りが環境音になるようにしましょう。(薬局だより「紙ふうせん」より抜粋)

「デイサービス立花あまの里」で
楽しい時間を過ごしましょう!!

デイサービス立花あまの里は、特別養護老人ホーム立花あまの里の1階で、年中無休で行っており、一般型(1日定員20名)、認知症対応型(1日定員12名)の方が利用されています。普段は大型テレビでカラオケを楽しんだり、スタッフと一緒に体操や脳トレ、塗り絵、ゲームなどをして、1日楽しく過

運動会



ミュージックショー



デイサービス立花あまの里 〒661-0026 尼崎市水堂町1丁目10番37号
TEL (06)6434-5050(代表) (06)6434-1580(直通) FAX(06)6434-5051

ごされています。季節の行事(元旦、節分、バレンタインデー、桜のお花見、七夕、スイカ割り、運動会、クリスマス等)、その他利用者さんが楽しく過ごせるレクリエーションにも力を入れてます。ボランティアさん

季節の行事や
レクリエーション
いっぱい

が行う書道、フラダンス、踊り、ネイルアート、メイクボランティア、ギター弾き語り、手品、紙芝居等とても好評を得ています。

入浴は午前も午後もあり、利用者さんに安心してゆっくり入浴してもらうよう心がけています。認知症対応型デイサービスも一般型デイサービスと併設しておりますので安心してご利用になれます。



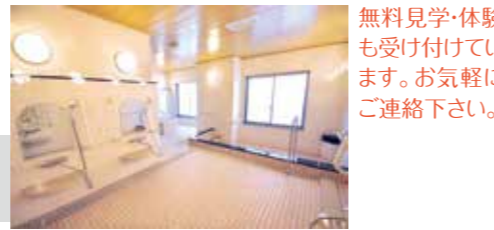
スイカ割り



踊り



オープンして1年半で、とても綺麗な施設ですよ。



無料見学・体験も受け付けています。お気軽にご連絡下さい。

浦風支部 いきいき脳トレ班

失敗しても笑いあえる仲間と
楽しく脳トレ

「いきいき脳トレ班」では、脳のトレーニングとして漢字・日本語クイズ・ゲーム・手遊びなどを行っています。3月は、「うた遊びじゃんけん」、お題の1文字から順に2文字3文字と1文字ずつ増やしながらしりとりする「ピラミッドしりとり」、おはじきを使うボードゲームの「マンカラ」等を行いました。尼崎医療生協健康づくり委員会の「リラックス体操」や市の百歳体操をアレンジした「うた体操」も行っています。

「東尼崎診療所から遠い地域なので、

地元の組合員の班を作りたかった」と代表の上原さん。上原さんは、学童保育に携わっている経験を活かし、子どもたちに人気のあるパズルやボードゲームも脳トレにとり入れました。班のみなさんは「とにかく楽しい」「笑ったり話ができて楽しい」「習ったことが認知症予防とテレビで紹介された、先取りしていただいていた」「楽しみながら高度なことができる」とのこと。脳トレ班で知り合って、

みんなで「ピラミッドしりとり」



「マンカラ」を楽しむ



仲良くなった方もいるそうです。「失敗してもはかしくなく、飾らずに参加できる」「失敗を笑いあえる仲間なのがいい、だから続けられる」とも。飾らずにつきあえる仲間と楽しく過ごすことが、長続きの秘訣のようです。

- 班員：13名
- 活動日：毎月第4土曜 10時～12時
- 活動場所：南杭瀬福祉会館

「マンカラ」はアフリカや中近東で遊ばれている伝統的なボードゲームで、単純そうにみえて奥が深いと感じました。(編集部)

第11回 医療生協の
お医者さん

尼崎医療生協病院
内視鏡室室長
まつざき たけお
松崎 武生 医師

「組合員の声」のコーナーに「ぜひ、松崎先生の話をも」という投書もいただいていた。お話を聞いて、内視鏡に臨む姿勢に安心感がありました。(編集部)

医者になったきっかけ

僕は、父親が医者をしていたので、自分もそうなるものだとか小さい時から思っていました。どんな職業か、近くで見ましたし。でも、もし違う道があったなら、ピアニストや指揮者などの音楽家もいいですね。

患者さんに寄り添った医療を
したい

尼崎医療生協病院で働くまでは、大学関連で仕事をしていましたが、あまり自由がききませんでした。もっと患者さんに寄り添った医療がしたいと思っていましたので、中規模病院で探していました。尼崎医療生協病院で募集があり、家が近かったこともあって、決めました。今では、地域に密着した医療は、自分に合っていると感じています。

いかに苦痛を減らせるかを追求して
内視鏡30年

取材を終えて

先日、東尼崎診療所で開催した学習会でも講師を務めた松崎先生。内容は、早期発見のための検診と血管を若く維持することが大切という学習でした。血管の柔軟性がなくなると血栓ができたり詰まりやすくなったりしますが、取り替えることができないので、若く柔軟な状態を維持することが大切です。参加者からは「日頃の心がけて若い血管を保てる」という話がとても参考になりました。「CT検査も大切なんですね」「ていねいでわかりやすく、2時間があっという間でした」「病気の過程と怖さが画像つきで説明されて、健診を受ける大切さが伝わりました」等の感想が寄せられました。(編集部)



プロフィール

59歳、兵庫医科大学卒業。卒業後大阪関連施設勤務、その後尼崎医療生協に入職。現在、内視鏡(とくに下部消化管)中心に検査・処置対応をしています。



「もう1回してもいい」と言っ
てもらおう内視鏡検査を

内視鏡検査には30年近く関わっています。正確・安全であることは大前提で、いかに患者さんの苦痛を軽減できるかということを重視しています。

内視鏡検査では、自分の視覚的判断から得られる情報が、診断・治療の要になります。検査機器や技術も日々進歩していて、検査から治療の領域へと進められることが醍醐味です。

また、検査の様子を患者さんと一緒に見ながらすすめることも、内視鏡ならではの特徴です。一緒に見ることで患者さん自身の健康意識

にもつながるように思います。患者さんに「2度としたくない」と言われやすい検査だからこそ、「もう1回してもいいよ」と言ってもらえるようにしたいですね。とにかく苦痛を与えないように、その人が幸せであるように思いながら、検査や診察をしています。

クラシックでリフレッシュ

生協病院の林先生の影響で水泳を始めて、5年くらい、週に2日ほどジムで泳いでいます。また、クラシック音楽を聴いてリフレッシュしていますが、音楽は僕にとって羅針盤のようなもので、常に音楽から教えてもらっています。それは、ひとつの愛のかたちでもあり、誇り高い精神を感じることもあります。あこがれていますが、時々、その精神的な気高さに自分が及ばないと感じることもあります。音楽を聴くにふさわしい自分になれるようがんばらなきゃと思います。そう思うことが、自分を高めることにつながり、医学の道にも活かされているように思います。





1月22日 常光寺支部大交流会
班活動紹介と新総合事業について学習



1月31日 武庫支部
「模擬バイキング」食事学習会で
カロリー計算



1月31日 「悪徳商法による消費者トラブル防止」学習会



2月19日 新春潮江わくわくフェスタ(ハーティ21)



2月6日 水堂立花支部スマイル
クッキング班
メニューはちらし寿司と汁ものと
コーヒーゼリー

2月14日
バレンタイン署名行動
(JR尼崎駅前)



チョコレートを
渡しながら
2カ所で301筆
集めた



2月14日
バレンタイン署名行動
(阪急塚口駅前)



2月10日 子育てサークルいちご
元保育士から手遊びを学ぶ



2017年1月中旬～
3月中旬のひとこまで。
●組合員活動部まで写真と
メッセージを送ってください。
☎06-4962-4920



2月25日 臨時総代会(中小企業センター)

1月17日 戸ノ内支部



1月19日 西園田支部



1月29日 立花北支部



1月21日 立花支部

新春の
つどい

2月2日 富松支部



2月5日 稲葉支部



2月5日 杭瀬支部



2月4日 南武西支部

1月18日 大庄北支部(今北会館)



3月8日 難波七松・浜田崇
徳院・本庁3支部合同
(浜田崇徳院福祉会館)



健康
チェック



1月28日 武庫之荘支部
(武庫之荘北会館)



1月28日
西昆陽支部
(西昆陽南会館)



3月18日
南武庫支部
(尼崎下の森住宅集会所)

3月22日
長洲支部
(潮江市営団地集会所)



3月4日 9条の会と学習推進委員会共催の憲法学習会
現行の日本国憲法と自民党憲法草案の違いを学ぶ



3月16日 健康づくり委員会認知
症予防チーム学習会
認知症予防の学習と健康づくり活
動交流集会の報告



3月17日 大庄北支部葵班学習会
「8020」(80歳になっても20本の歯を
残そう)について学習

乳がん早期発見へ
最新システムを
導入しました

安心
健診
で

トモシンセシス(3D)
マンモグラフィシステム

今なら導入時キャンペーン価格(税別)
組合員 1,080円 (通常1,296円
のところ)
一般 1,944円 (通常2,160円
のところ)
この機会にあなたもどうぞ



女性スタッフが
マンモグラフィの検査をします

受けてよかった♡の声が届いています

- 初めてマンモグラフィの検査を受けました。想像していたよりも痛みがなく、次も安心して受けられると思いました。(Tさん)
- 装置が間接照明でかわいくて、緊張がなごみました。フィルムがなくなり手ぶらで移動できるので、流れもスムーズでした。(Mさん)
- トモシンセシスも付けてもらいましたが、一緒に撮影できるので時間がほとんど変わりませんでした。詳しく診断できるといいと思います。(Fさん)



新しいマンモグラフィ装置で
検査

トモシンセシス(3D)のポイント

1ミリ間隔で断層撮影ができて、見たいところに焦点を合わせた画像を、パラパラ漫画のように見ることができます。通常の画像と一緒に撮影でき、撮影時間は1画像あたり約4秒長くなる程度です。

通常のマンモグラフィでは隠れていた病気や変化を、高い確率で見つけることができます。特に、若い方に多い高濃度乳腺で観察が容易となり、早期発見・早期治療に役立ちます。

また、圧迫板も改良されました。乳房全体にフィットすることで圧力が分散され、包み込むように広げて固定します。

申し込み・問い合わせ
尼崎医療生協病院 健診センター
☎06-6436-1845

毎日2回の利用にも
施設に入所されても...
頼りにされています

第3回
ご近所さんボランティア
交流会



3月4日(土)、3回目の「ご近所さんボランティア交流会」を中小企業センターで開催しました。

西宮・ナニワ・潮江・立花の各ご近所さんから28名のボランティアの方が参加され、「尼崎市介護予防・日常生活支援、総合事業の概要について」の学習会の後、各ご近所さんからの事例紹介を行いました。

主な事例は…

- 独居高齢者の方：白内障の手術のため、1日2回(朝夕)の支援依頼に、ボランティア8名で交代しながら対応し、無事手術もおわり支援が終了となったこと。
- 食事の準備でお手伝いをしてきた利用者さん：利用者さんが施設に入所され、ご近所さんの出番は無くなったが、利用者さんから話し相手になって欲しいと要望があり、施設に

入られても引き続きボランティアを利用されていること。

- 90歳の女性：1時間の部屋の掃除で伺っているが、帰るときは毎回玄関先まで出て見送りをしてくれること。
 - 利用者登録第1号で頑固な利用者さん：どのボランティアが行っても、「気に入らない」と断り続けたけれど、やっぱりご近所さんが頼り！今では、近所のお店の揚げたての天ぷらを買ってもらうことを楽しみに待ってられること。
- など…いかに「ご近所さん」が頼りにされているか、また感謝されているかがよくわかる事例発表となりました。

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	「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

トマトと鶏肉の
バジルソース炒め

トマトも生食以外に加熱して食する機会も増えてきました。下処理も簡単で、ぱぱっと作れるメニューは大助かりです。トマトと相性のいいバジルソースで炒めてみました。パスタやパンにも合い、ちょっとおしゃれなメニューです。



2人分
1人あたり
243kcal
塩分2g

材
料

- 鶏もも肉 …… 1枚 約250g (1口大に切る)
- 塩麹 …… 小さじ1強(ポリ袋に鶏もも肉を入れて塩麹をもみ込み、しばらく置く)
- トマト …… 小2個 約250g (へたを取り、一口大に切る)
- アスパラガス …… 1束 約100g (根元の表皮が固ければそぎ取り、1cmほどの斜め切にする)
- 油 …… 小さじ2
- 塩・コショウ …… 少々
- バジルソース(市販) …… 大さじ2

作
り
方

- ①フライパンに油をひいて火にかけて、鶏肉の皮目を下にして弱めの中火で5分、裏返して5分ほど焼く(塩麹はついたまままでかまわないです)
- ② ①にアスパラガスを加えて炒める
- ③強い目の火にしてトマトを加え、塩コショウしてさっと炒める。
- ④バジルソースを加えて混ぜ合わせ火を止める。

*肉の下味に塩麹を使ったのは、肉の柔らかさを保ち、塩麹の風味もおいしさの加算になるからです。ちなみに、塩麹10g=塩 約1gです。

トマトミニ情報

トマトはうまみ成分のグルタミン酸も含み、加熱するとうまみが引き出され“すこしお”生活の一翼も担える野菜です。色むらがなく、丸く重みがあり、へたが緑色でピンとしているものが鮮度の良いもの。もし実に緑の部分が残っていたら室温で追熟させる。完熟しているものはへたを下にしてポリ袋などに入れ、冷蔵で保存。



この人に
聞く

富松支部の運営委員さんたち
(前列左から2番目が高牟禮さん)



高齢者見守り訪問行動を続けている富松支部の支部長高牟禮さんに、訪問行動を始めたきっかけと支部活動について、話を聞きました。(編集部)

訪問行動で
出会い・つながり大切に

尼崎医療生協との出会い

尼崎医療生協に知り合いがいて、10年以上前から支部の活動には参加していました。5年前、富松・塚口支部が2つの支部になるときに運営委員になりました。そして、みんなの後押しのもと、後先考えず快く支部長を引き受けて4年がたちます。

富松支部の活動

富松支部では、新春のつどいやバスツアー、認知症サポーター養成講座などの学習会を年1回、健康チェックを年3回計画し、行っています。

新春のつどいでは、組合員のみなさんに楽しんでもらい、次もまた来たいと思ってもらえるように寸劇をしていて、私はドレスを着る時は

富松支部
たかむれちえこ
高牟禮 智恵子さん



「レイラ姫」、振袖の時は「富松姫」に変身します。会場は大盛り上がりです。新婦人など他の活動でも「レイラ〜!」と声をかけていただくこともありますよ。

きっかけは機関紙配付

武庫之荘東・武庫之荘本町地域で、機関紙配付ボランティアをふやすために訪問を始めました。

そこで、留守が多いこと、玄関先に出て来られるのが高齢者の方ばかりで、日中は1人でられる等の話を聞き、それだったら見守りも兼ねようと、2015年から65歳以上



新春のつどいで、富松姫やレイラ姫に変身

を対象にした訪問行動にしました。2016年度に尼崎医療生協の班に登録したんです。

次に役立つ対話カード

訪問行動は、毎月第4火曜日13時30分から15時まで訪問し、終わるとみんなでまとめをします。

訪問した中で、「以前に訪問看護ステーション菜の花にすごくお世話になって、その時は毎月増資をしていたんです。母が亡くなってからはつながりがないけれど訪問してもらえたら増資しますよ」と快くお話しいただいたことや、亡くられている方がわかったり、30分ぐらゐ家庭の話をする方もありました。

話を聞くことは、組合員同士のつながり作りになると思って大事にしています。運営委員さんが作ってくれた組合員対話カードに結果をまとめて、次の訪問に役立てています。

楽しい活動をするように
心がけて

富松支部は、尼崎医療生協病院から遠いせいか、関心が薄いように感じます。旅行やバスツアーでアピールして、行事に参加して楽しかった、組合員になってよかったと思ってもらえるようにしたいです。



JR・阪急伊丹駅周辺をのんびりウォーク

ファミリーの足に合わせて
どこでもGO&STOPがOK!

コース 有岡城跡→酒蔵街並み→猪名野神社



伊丹市は海も山もない高低の差が18メートルと言われるなだらかな町です。街中を歩いてみると昔からの歴史と文化を色濃く残し、自然豊かで、見どころも多いんです。

今回は街並みウォークで、家族連れで楽しめるコースです。ちびっこ連れでも、友人とともに、美味しい食べ物もあって、名所に立ち寄って…気軽にGO!&STOP!できるところです。

有岡城跡(国史跡)

JR伊丹を下りるとすぐ前にあります。天正6年(1578年)武將荒木村重が主君織田信長に謀反を起こして戦いの舞台となり、黒田官兵衛が1年間幽閉されていたお城です。高台には昔の石垣や井戸の跡も残っていて歴史が偲ばれます。

旧岡田家住宅・酒蔵

店舗は江戸時代の延宝2年(1674年)に建てられた県内最古の家屋で、17世紀の町家としては全国的にも貴重です。伊丹の酒造文化を今に伝える貴重な文化財です。

旧石橋住宅

ここも江戸時代後期に建てられた商家で、当時の店構えを残す貴重な町屋です。1階は全国の工芸作家の作品を販売するクラフトショップです。

酒蔵のある街並み

江戸時代の伊丹は酒造業の拠点でした。今でも酒蔵のある街並みが残り、伝統を受け継いだ酒造会社が製造過程や道具を紹介するミュージアムがあります。

柿衛文庫

市立美術館にある柿衛文庫は芭蕉や蕪村、子規の原本などを所蔵して、東大図書館、天理大図書館と並ぶ日本三大俳諧コレクションとして有名です。



伊丹城とも呼ばれる有岡城跡

歴史を感じる酒蔵

少し足を延ばして猪名川沿いを歩くのも楽しいです。伊丹空港スカイパークには広い駐車場もあり、真近で飛行機の離発着が見られます。

猪名野神社

大クスノキ



(阪急電鉄ホームページの「悠遊一日紀行」から許可を得て掲載) 地図上の矢印は今回のコースとは関係ありません

法蔵寺の大クス

県の文化財で、境内に入れないのが残念ですが、樹齢500年、幹回り6.2m、高さ28メートルのクスノキは外から見上げて也十分な見応えがあります。

猪名野神社

904年に創建されたという神社。本殿は貞享2年(1686年)建立で重厚な造りです。広い境内には15の境内社があり、伊丹郷の氏神様です。ムクノキなど大きな木が多いのも落ち着きます。

伊丹緑道

ここから1.4キロメートルは車の来ない静かな散歩道。時間があれば、伊丹八景に指定された道をするのもいいですよ。途中には大きなクスノキやセンダン、ツバキなどが茂り、休憩できる東屋や公園があるのも嬉しいですよ。

掲示板

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。

病院ボランティアははじめませんか?

空いた時間を利用して活動させてもらっています。患者さんとお話することで私自身も元気をもらっています。それが継続することにつながっています。



HELPボランティア養成講座

受講生募集

日時: 2017年6月20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

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

第2回 尼崎市適塩化フォーラムに参加します

昨年に続き適塩化フォーラムが今年も開催されます。

尼崎医療生協も参加し、ブースで『血管年齢測定』『骨密度測定』『看護師による健康相談』を行う予定です。

日本人に高血圧の方が多理由のひとつは、塩分摂取量が多いためといわれています。健康、減塩を考える1日にしましょう。みなさんも、ぜひお越しください。

日時: 2017年5月28日(日) 9時半~17時

開催場所: 都ホテル ニューアルカイク

(阪神尼崎駅から徒歩6分・駅北側の遊歩道からも行けます/尼崎市昭和通2-7-1)



第1回尼崎市適塩化フォーラムの様子

医療生協顧問弁護士による生協組合員のための「無料法律相談」

例えば...

- おじいちゃんが認知症で預金が下ろせない
- そろそろ遺言を書いておきたい
- おばあちゃんが亡くなったけど、この後どうすればいいの?
- 交通事故にあったんだけど、後の手続きは?
- その他、離婚・借金問題

予約制

...など、身近な法律問題に弁護士がお答えします

場所: 尼崎医療生協 事務局会議室

日時: 毎月第2木曜日 午後1時30分から

対象者: 尼崎医療生協の組合員

弁護士: 兵庫県弁護士会所属 阪神合同法律事務所代表 川西 謙 弁護士

予約・問い合わせお近くの職員まで(お急ぎの場合は別途、法律事務所での相談も可能)

ちょっと言わせて

高齢者は優遇されている?

編集委員のつぶやきコーナー

社会福祉という制度は、わかりにくい上に改正がくり返されるから、なおさらわかりにくくなる。そして、政府が改正というものに「改正」であったためではない。すべて負担増であり利用しづらくなる「改悪」だ。健康保険も今まで1割の人が2割になるというし、混合診療とかで、先端医療等は保険がきかないことがあるという。介護保険も要支援1・2は保険から外すという。介護は自己責任で努力してと言いつつ、家庭でできないから介護保険が生まれたのに。年金も物価が上がっても年金支給額は増えない、それどころが減る一方だ。いうことかいて「高齢者は優遇されている」「これでは今の若者の負担は増す一方だ」ともある。でも、それはやがて若者に降りかかる。今まで一生懸命働いてきて年老いたのに。なんと...

8つの まちがいさがし

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.269 2017年5-6月号



NO.268 3・4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

組合員のこえ

- 「医療生協のお医者さん」のコーナーが楽しみです。特に知っている先生の時は興味深く読ませてもらっています。
- 「お医者さん」今藤先生のロードバイク姿がカッコいいです。花粉症がひどくてくしゃみが止まりません。対策教えてください。
- 玉ねぎまるごと料理をアレンジして、圧力鍋で作ると簡単、甘い玉ねぎスープ、虹のアルバムは元気が出てくる。
- 「診察室から」のコーナーで痛風の症状が出産の痛み以上という事がビックリでした。尿酸値をしっかりとみて、健診を毎年受けようと思えました。
- 茶道で認知症の予防との記事による班活動をと感動しました。
- 総合医の先生のインタビューがよかった。病気になるいろいろな要素があるので、はじめからどの科を決めるのがむづかしいですね。
- 市民健診で毎年お世話になっております。乳がん検診も受診しております。マンモグラフィーの装置が新しくなりましたそうでうれしく思います。
- 新玉ねぎが大好きです。スライスしてカツオをかけ、ポン酢でいただくのがおいしいです。血液サラサラ毎日食べても大丈夫！

- 「歩いて健康・歩けば出会い」の記事は、歩くのが好きな私としてはとても貴重な記事です。読み、写真を見ることで実際に歩いている気分になれます。
- 「この人に聞く」ナニワはな会の活動を興味深く読ませてもらいました。食べることで大事ですよ。あたたかい食事は気持ちもあたたかくしてくれます。
- 「かんたん体操のやり方」が写真つきで分かりやすく、大変参考になりました。ひざの痛みが軽減されるようやってみます。
- 虹の箱の事初めて知りました。良いところみだと思いました。
- こないだ便の検査して頂きました。異常なしとの事で安心しました。これからも1年に1度よろしく願います。
- 祖母の所でまちがいさがしを、図書券ほしいのでがんばってみつけたので応えました。当たるとうれしいと思って一生けん命がんばりました。
- 「ちょっと言わせて」“洗ってる？洗ってない”同感です。高速道路のサービスエリア、映画館、ショッピングセンター等トイレから出てきた女性が、指先(片方のみ)をちょっとぬらし髪をなでて出ていく人が多い。家ではどうしているのか、調理前はちゃんと洗っているのか心配です。
- 10才の初孫と「まちがいさがし」をしました。孫は6こまでは順調にさがせたのですが、あと2つは「ばあば」がさがしました。孫の感想、「少しむづかしいなあ」でした。楽しいひと時でした。

尼崎医療生活
協同組合
(2017年3月31日現在)

- 組合員：53,809人 ●出資金：19億7480万5100円
- 1人平均出資額：36,700円 ●支部数：31支部 ●班数：122班
- サークル数：54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：37,850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