

農家の努力しのぶ 茄子 西宮にあり 大市茄子

おいちなす



大市ナスとはどんなナス?

西宮市下大市に、明治15年頃から栽培されているナスがあると知り、JA兵庫六甲の西宮営農支援センターの方に案内していただき見学してきました。

西宮では綿や苺の栽培が盛んでしたが、虫害や洪水、干ばつなどの天災が農民たちを窮地に追い込んだ時、営農を助けたのがナス栽培でした。宅地開発の波に押され、一時栽培されなくなりましたが、2005年頃保管していた種から試験栽培を始め、現在松山嘉次さんの畑で栽培されています。

訪れた5月中頃は苗を植えたばかり。7月中旬に収穫の大市ナスは、電球型で色艶や種の大きさでは千両ナスに劣りますが、皮が厚いので皮を器にしたグラタンや田楽がおすすめです。

「伝統野菜を守りたい」と松山さん

お電話で栽培者の松山さんにお話を聞きました。「伝統を守りたい、ということかな。途絶えさせてはあかんという責任感で、採算を度外視して続けてます。他の伝統野菜と同じで、その苗に最初に生ったナスはとていいんですが、2つ目以降のナスは育ちにくいんですよ」とのことでした。



松山さんの畑の大市ナスは直売所で販売されたり、種も採ります



◀促成栽培や温床栽培を成功させ、地域に広めた高木種蔵さんと久保田清右衛門さんの功績をたたえる石碑も下大市の住宅街の一角にあり、大切にされていました

暑い夏もナスで 元気に乗り切る

尼崎医療生活協病院
管理栄養士 中村亜矢

茄子は原産地インドからシルクロードを通じて中国へ渡り、日本に伝わったと言われています。それから日本でも1000年以上栽培されてきました。

その昔、「富士、二鷹、三なすび」を初めにみると縁起が良いとされるほど、茄子は貴重な野菜でしたが、江戸時代頃より広く栽培され、日本人にとってなじみの野菜となりました。

茄子は、夏から初秋が旬の代表的な夏野菜の一つです。夏野菜は体を冷やす働きがあり、暑さに弱い人にはお勧めですが、冷え性や妊産婦の方は食べ過ぎに注意してください。茄子に含まれる「リコリン」という成分には、血圧やコレステロールを下げる、血管を強くする、胃液の分泌を促す、肝臓の働きを良くする、などの作用が認められています。

NO.270

尼崎医療生活協同組合
機関紙2017年7・8月号

にじ健康



今号の
内容

- 2 面 <知っとこ健康情報> 肺炎と肺炎球菌ワクチン
- 3 面 <診察室から> 子どもの歯の矯正
- 4 面 <医療生協でがんばる看護師> 村下 尚美さん
- 5 面 <減塩レシピ> 夏はネバトロメニューで疲労回復
- 8 面 <この人に聞く> 中藪 隆子さん

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/>

肺炎と肺炎球菌ワクチン

尼崎医療生協病院
内科医 井村 春樹



肺炎の原因
肺炎は、細菌やウイルスなどが肺に入り込んで炎症を起こす病気です。主な原因は、人の鼻やのどにいる肺炎球菌やインフルエンザ菌などの細菌で、持病の悪化や体調不良をきっかけにからだの抵抗力(免疫力)が落ち、感染します。今回は、肺炎の中でも一番頻度の多い肺炎球菌についてお話しします。



症状
肺炎球菌に感染すると、高熱、咳や痰が増え、寒気がするなどの症状が出ます。重症になると息が苦しくなり、意識がはっきりしくなくなります。肺炎が疑われる場合、痰や血液、胸部レントゲン、尿検査などで、「肺炎の診断」を行います。

治療方法
患者さんの状態に合わせて、効果

のある抗菌薬を選んで治療します。細菌の種類が肺炎球菌と判明した場合には、肺炎球菌に効果の高い抗菌薬へ変更することがあります。また、治療期間中は必要に応じて、全身状態を安定させるために酸素や解熱鎮痛薬を使います。

ワクチン接種について
肺炎は、肺炎球菌ワクチンによる予防が効果的です。65歳以上の方には一部費用(公費)負担制度(一人1回のみ)が適用されるワクチンもあります。ワクチンは2種類あり、一部費用負担制度が利用できるワクチンは「ニューモバックス®」で、一部費用負担制度がないのは「プレバナー13®」です。公費負担対象の方には、「ニューモバックス®」をお勧めしますが、間隔をあげれば両方を接種するこ

とも可能です。
肺炎にかかった場合でも、体調が回復した段階で肺炎球菌ワクチンの接種をおすすめしています。なぜなら肺炎球菌の種類は90種類以上あり、1度肺炎球菌に感染して発症しても、他の肺炎球菌に感染することがあるからです。「ニューモバックス®」は23種類の菌、「プレバナー13®」は13種類の菌に効果があるとされています。

ワクチン接種の副反応には、接種部位の熱感や腫れ、2~3日の発熱などがあります。

ワクチンについて、あるいは費用負担制度については、外来窓口などでお気軽にお問い合わせください。



ちょこっとかんたん体操 12 頭と体の体操

リハビリテーション科
作業療法士
松下昇太郎



今回は頭と体の体操です。体を動かしながら、一緒に頭を使うことで認知症予防になります。物忘れが起きないように、かんたんに自宅で行える頭の体操をご紹介します!

①負けじゃんけん



両手でじゃんけんをして、最初は左手が負け続けます。次は手を変えて右手が負け続けるようにします。

③膝とんとん



右手は膝をとんとんと叩き、左手は撫でます。

合図で手を逆に、右手で撫でて、左手で叩きます。

②交互にグーパー



左手を胸でグー、右手は前に伸ばしてパー。次に右手が胸でグー、左手を伸ばしてパー。リズムに合わせて交互にやってみましょう。



む、むずかしいぞ!!

合図で、手を逆に(胸にパー、伸ばしてグー)やってみましょう。

診察室から 生協歯科 歯科医師
川端 佳子



子どもの歯の矯正

子どもの咬み合わせ

咬み合わせは、遺伝的な要因や普段の悪い姿勢・習癖・むし歯の放置や生活習慣の影響を受けて悪くなります。歯の並ぶスペースがなくてデコボコしている、前歯が出ている、下アゴが出ている、さらにはアゴが横にズれているなど様々なケースがあります。

矯正が必要な場合と必要でない場合

咬み合わせが悪いために、アゴや口の中の発達に影響を及ぼすような場合は治療が必要です。

矯正のメリット・デメリット

メリット
歯並びを改善することによって、アゴや顔の成長のバランスを整えます。笑顔に自信が持てて精神的にも良い影響があるでしょう。

デメリット
治療期間が長くなる可能性もあり、自由診療のため費用の負担が大きくなります。装置を付けている間は歯みがきがしにくいので、虫歯になりやすくなります。

矯正の手順と期間・費用

矯正の手順・期間・費用とも個々のケースで違うので、矯正専門の歯科医院でまずは相談されることをおすすめします。

※戸ノ内歯科・生協歯科でも矯正歯科の紹介をしていますので、お気軽にご相談ください。

子どもの歯で気を付けてほしいこと

歯並びは舌や頬や唇など周囲の筋肉の影響を受けますので、噛んで食べることも大切です。うつぶせ寝や指しゃぶりなどの習癖をやめること、普段の姿勢を良くすることなどに気を付けましょう。

現在、「保険で良い歯科医療の実現を求める請願署名」を行っています。ご協力をお願いします

歯科コーナー

歯科のお話



戸ノ内歯科診療所 所長 高森 信光

ご自身の希望の処置を伝えましょう

みなさんは、歯科に対してどんなイメージを持っていますか?

あの歯を削る音、口の中で何をされているのか全く見えず・わからずで、虫歯をたくさん削られたあげく、ぎらぎら光った銀歯をかぶせられたり、見えるところにバネがたくさんある大きな入れ歯を入れられたり、あるいは歯を抜かれたり…あまりいいイメージはないと思います。ただ、最近は処置の内容や方法、材料なども変わってきているんですよ。なるべく抜かない、削らない、銀歯ではなく白いかぶせ物やバネを少なくした入れ歯など、ご自身の希望をしっかりと伝え、歯科のスタッフと相談しながら処置をすすめていくのがいいと思います。また、歯科でもご自宅や病院、施設などへ出張し訪問診療をやってます。(利用できない場合もあるので)ご相談ください!

歯科も地域包括ケアの一端を担います

そして、「地域包括ケア」という言葉を聞いたことがありますか?

地域住民のみなさんに対して、保健サービス(健康づくり)、医療サービス、在宅ケア、リハビリテーションなどの介護を含む福祉サービスを、高齢者を囲む周りの関係者が連携・協力し、一体的・体系的に提供する仕組みの事です。この連携・協力の中に、歯科の訪問診療で訪問先の病院、施設などの機能を理解し、その機能に合った歯科対応を行うことで、地域包括ケアの一端を担うことができます。これからの歯科の主な方向性の一つになってくるでしょう。

次号からは、歯科の具体的なお話をしていこうと思います。

薬局の窓口

甘酒

～夏バテ防止の栄養ドリンク～



甘酒は身体を温めるので、冬場の飲み物と思われがちですが、俳句では夏の季語とされるほど昔から真夏に飲まれ、子どもから大人まで親しんできました。栄養豊富で「飲む点滴」とも言われ、疲労回復や倦怠感の回復にも役立つので、不眠不休で子育て、授乳をしているママたちにも最適です。

甘酒は身体を温めるので、冬場の飲み物と思われがちですが、俳句では夏の季語とされるほど昔から真夏に飲まれ、子どもから大人まで親しんできました。栄養豊富で「飲む点滴」とも言われ、疲労回復や倦怠感の回復にも役立つので、不眠不休で子育て、授乳をしているママたちにも最適です。

夏にはジュースや豆乳などで割った、一味違うドリンクを作ってみるのもいいかもしれません。しかし身体に良いからといって飲みすぎるのは良くありません。1日200ml、コップ1杯程度に心がけましょう。

主な栄養素

- ・糖質…ブドウ糖、オリゴ糖
- ・アミノ酸…必須アミノ酸
- ・ビタミンB群
…ビタミンB1、B2、B6など
- ・葉酸
- ・食物繊維 など

その他の効果

- (体力回復 美肌効果)
- (便秘解消 血圧上昇抑制)
- (脂肪の吸収を抑える など)

医療生協で がんばる 看護師さん①

尼崎医療生協病院
緩和ケア認定看護師

むらした なおみ
村下 尚美さん



緩和ケア病棟テイルーム
このフロアで月2回のコンサートもしています。

パワフルにさわやかに、いつも全力疾走

さわやかな笑顔の村下さんは、取材するのが楽しくなる“頼りになるベテラン看護師さん”でした。質問にきばきと答えてくれ、終わった後もドアの外にある花々を案内してくれました。どこまでも心配りを忘れない方でした。

趣味

フルマラソンも ウルトラマラソンもこなす

入院した患者さんに、「看護師さんは動けていいな」といわれて、何の気なしに動いている日々が大切と感じて、マラソンを始めました。いままで大阪、神戸、篠山マラソンなどに参加しました。フルマラソン42.195kmの記録は4時間半ぐらいです。



(編集部) 100kmのウルトラマラソンも挑戦され、マラソン本番が近づくと自宅のある豊中から8kmの道を走って通ってくるというエネルギーに驚きでした。

緩和ケア病棟とは

つらい症状をやわらげる

がん治療には、がんを小さくする治療とがんからくるつらい症状を和らげる緩和治療があります。緩和ケア病棟では、痛みや吐き気、呼吸困難などのつらい症状を和らげる、緩和治療を積極的に行います。

入院の対象となる方

各種のがんで、治療(完全に治ること)を目指すことが困難になった患者さんが対象になります。痛みなどのつらい症状を急いで和らげる必要がある場合や、病状の進行により、自宅での療養が困難になった場合に入院となります。

全室個室(20床)
差額ベッド代(個室料)はいただいております。

看護師になったわけ

人のお世話をするのが好きだったから

中学のバスケットボール部では人の世話をするのが好きで、メンバーのテーピングをよくしていました。顧問の先生から「あなたは看護師にむいている」と言われましたが、私は血を見るのも怖かったので思ってもみませんでした。

短期大学で社会福祉を専攻し、特別養護老人ホームに就職して介護の仕事をしていました。入居者の方の症状が気になって看護師にいろいろ聞いていたら、「看護師の領域だよ」と言われ、26歳の頃に看護学校に入りました。看護師になって12年になります。

(編集部) 緩和ケア認定看護師の資格は5年以上の実務経験や認定看護師教育機関修了、認定審査を経て認められる大変な資格でした。

なぜ医療生協に?

医療生協は 人を見てくれるから

特養で働いていた頃、入所者さんの荷物をよく病院に届けていました。医療生協病院の看護師から、「入所者さんがどのような方か、普段どうい生活をしているか、教えてほしい」と聞かれました。看護師は病気をみることが多いのですが、医療生協はその人自身をみってくれる病院と感じたからです。医療は、その人がその人らしく暮らしていくための手段のひとつで、医療者が傲慢になってはいけないと思っています。

患者さんと向き合う

患者さんに 学ばせてもらっている

患者さんに向き合う時、いくら気遣っても相手に見透かされます。患者さんに本音で接してもらうために、いつも一人の人間対人間として接するようにしています。

患者さんの言葉の裏にある心やこれまで生きてきた人生を理解できるように努めています。多くの患者さんたちの生き様や人となり、考え方や人生に幅があることを感じるのですが、看護のやりがいにつながっています。みんなちがいます。生き方や人生観など、こういう考え方もあるんだと学ばせてもらっています。教えてもらったことが私の中で肥やしになって、次の患者さんに生かされていると感じています。

NO.22

ご近所さん
だより

西宮ご近所さん
ボランティア

原発事故で故郷を離れた ご夫婦を元気づけたい



現在、月2回、生活支援でボランティアに伺っているあるご夫婦がおられます。そのご夫婦は6年前の2011年3月11日、福島県いわき市で震災・原発事故に遭われました。

一旦は大阪市内の市営住宅に転居されましたが、諸事情により転出を余儀なくされて2017年2月末に西宮

市に転居してこられました。

午前7時に仕事に行かれる息子さん、週1回のお休みは父親の受診・介助等に多くの時間を費やしておられます。娘さんやお孫さんは学校や仕事の

こともあり、いわき市に戻っておられます。いつでも家族が来られるようにと家具も最小限にされている様子。

厳しい条件のなかでも

自主避難であるがゆえに保障がなく、また、お二人とも車を必要とされていますが、同居家族がおられるので介護保険でのヘルパーの生活支援(掃除・洗濯・買い物等)は受けられない。そういう事情で「ご近所さん」から支援に入ることになりました。

西宮を「終の住処」とご自身に言い聞かせておられるお二人の想いに、何か少しでも応援できることはないかな…。笑顔になれる楽しいことや、おしゃべり等で元気づけられることを、と願うボランティアです。

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る方も募集しています

夏はネバトロメニューで疲労回復!

長芋とオクラの ゆかり和え



材料
長芋…… 30g
オクラ…… 20g
酢……… 小さじ1/2
ゆかり…… 0.5g
ミニトマト… 2個

作り方

- ①長芋は、皮をむいて1cmの角切りにする。
- ②オクラは、さっとゆでて5mmの角切りにする。
- ③酢とゆかりで和えて、ミニトマトを飾る。

34キロ
カロリー
塩分0.2g

オクラの チーズ肉巻き



材料
オクラ……… 3本
豚肉(ローススライス) … 適量
スライスチーズ …… 1枚
オリーブオイル …… 少々

作り方

- ①オクラをさっとゆでる。
- ②スライスチーズを3等分にする。
- ③オクラとスライスチーズを豚肉で巻く。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ、巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤焼き目がついたら、ふたをして2~3分蒸し焼きにする。
- ⑥一口大に切る。

375キロ
カロリー
塩分0.7g

健康づくり委員会の

減塩 レシピ

長芋豆腐

(寒天液と混ぜて固めます)

125キロ
カロリー
塩分3g

材料
長芋…… 150g
粉寒天… 4g(1本)
水……… 400cc
酢……… 適量
(あく抜き用)
わさび… 少々
しょうゆ… 少々
ミニトマト… 2個

作り方

- ①長芋は、皮をむき、酢水につけてあくを抜く。
- ②水を沸騰させ、寒天液を作る。
- ③①の長芋の水気を切り、すりおろす。すりおろしたものに、寒天液を加え、混ぜる。
- ④流し缶などの型に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤食べやすい大きさに切って器に盛り、トマトを飾る。
わさびをのせ、しょうゆをかける。



3月23日 大庄北支部機関紙配付者交流会(今北会館)
理学療法士による病気に負けない体づくりの学習とビンゴゲーム



2017年3月下旬～5月下旬のひとこまです。

●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



4月13日 認知症サポーター養成講座(本田診療所)



4月19日
立花北支部
(立花上ノ島総合センター)



5月19日
南武西支部(ふる里1階喫茶室)



5月23日 西宮(コープ西宮東店)



5月27日
西昆陽支部(西昆陽南会館)



5月23日
下坂部支部(潮江診療所)



5月13日
介護保険学習会



5月20日
学習推進委員会主催運営委員交流集会
(あおぞら生協クリニック内)
支部分割体験談と交流



5月21日 母親大会健康づくり委員会分科会講演
管理栄養士のフレイル・サルコペニアの話
診療放射線技師の「骨粗しょう症にならないために」
認知症予防チームの脳いさききゲーム、音読など



5月25日
ピーチクおしゃべり班会(ほんでんつどい場)



5月11日
甘酒・ぜんざいパーティ
(ほんでんつどい場)



5月28日
尼崎市適塩化フォーラム
「あなたのカラダにいいことデイ」
尼崎・阪神・ひまわりの
3医生協合同で
骨密度・血管年齢測定



5月18日
健康づくり委員会ロコモチーム学習会
セラバンドを使ったマット運動とストレッチ



3月27日
東尼ブロック大腸がん学習会(東尼崎診療所)
大腸がんと血管を若く保つための話



4月14日 一次救命処置学習会
(本田診療所2階デイケアルーム)

学習会



4月20日 健康づくり委員
会メタボチーム学習会
健康であるために、骨をつく
るカルシウムの話



4月24日
大庄北支部春日班五反田班
学習会(今北会館)
歯科衛生士「8020について」



4月4日 ストレッチ班会

安心
健診で

健診結果
しっかり理解
していますか?

健診結果から
健康づくりへの説明会
と
健診結果外来
のご案内

健診結果から
健康づくりへの説明会

検査技師による健康診断の見方や検査
についての解説、改善に向けてのアドバ
イス等を行います。集団での説明会です
が、個別の相談も出来ます。

●毎月第3木曜日
午後2時15分～

無料

※8月・2月は開催ございません
あおぞら会館 組合員ひろば2

健診結果外来

健康診断の結果で再検査・精密検査・要
受診となった方に、内科医師の診察のご
予約をさせていただきます。

●毎週月曜日
午前9時15分～11時

有料

※保険診療になりますので健康保険証が
必要です。

どちらも完全予約制です。
ご予約は健診センターまで

電話番号
06-6436-1845(健診センター直通)又は
06-6436-1701(病院代表)

予約電話受付時間
9:00～16:00(月～金曜日)

この人に
聞く

いつも元気に活動する中藪さん、その原動力は何でしょうか。じっくりとお話ししてもらいました。

障害によってちがう感じ方

尼崎市内にある4つの朗読グループの1つ、朗読ボランティア「エコー」に所属し、尼崎の市報や天声人語、依頼図書、対面朗読など、視覚障害者の方への声の情報提供と、ガイドヘルパー(移動介護従事者)をしています。そういう中で、社会福祉協議会からガイドヘルパーの指導の依頼があり、指導員の資格を取りました。

障害によっては、感じ方が違うことがたくさんあります。例えばお宮参り。視覚障害の方は、音や感触を感じられる砂利道を歩くことを楽しみますが、身体障害で車いすを使われる方は、砂利道は大変難しく好まれない方が多いです。ノンステップバスなども車いすの方は便利ですが、視覚障害の方はシートの位置が分かりにくく、戸惑う事があるようです。

「障害者の方に何をどう支援すればいいか」と聞かれることがあります。気持ちがあっても手立てがわからない方が多いんですね。そんな時私は「何かお手伝いする事ありますか」と声をかけられるといいと思います。

原点は『花さき山』朗読での感激

絵本との出会いは、絵本の読み聞かせで太陽の子保育所を訪問、『花さき山(※)』を読んだ時、園児の男の子が「ぼく今日、お母さんがしんどかったから、お手伝いしてんけど、花さいたかな〜?」と聞かれてとても感激、これが私の朗読の原点になりました。また、その年の卒園作品には『花さき山』が上演され、その時の映像を見せて頂き、先生も感激されて

※『花さき山』 あやは、山で迷ってやまばに会い、人々が誰かのために思ってひとつ辛抱するとひとつ花がさく花さき山の話を書く。それからあやは、いいことをすると山で花が咲いているんだと感じる

中藪 隆子さん



いる様子がよく分かりました。

「おはなし二人三脚」で子ども達に点字朗読

若い視覚障がいの方と一緒に立ち上げた「おはなし二人三脚」は、点字と墨字を読む、視覚障害者と晴眼者との掛け合い朗読です。その中でも、皆さんからいつもアンコールをいただく『あらしのよるに』は、随分子ども達に喜ばれ、雷の「ゴロゴロ」「ピカー」を声で擬音化すると、子ども達はびっくりしたり、喜んだり…。尼崎市内の半数以上の学校によれば、この公演は間もなく100回を迎えようとしています。学校訪問は、目の見えない方にどのような支援が出来るかを、子ども達に

子どもの心を育て 人をつなげる朗読



プロフィール

西園田支部の組合員。子どもたちが独立したのをきっかけに、朗読活動を開始、障害者支援活動にも取り組んでいる。朗読歴20年。

教えることにもつながりました。

勝っても負けても悲慘な戦争

エッセイ教室の講師から、生徒の作品を終了式のサプライズで何点か朗読をして欲しいと依頼があり、その中の1つに「その時、私は生かされた」がありました。私は自分のライブの時、これをぜひ朗読したいと了解を頂きました。「8月6日広島に原爆が落とされた日、いつもは、その日のその時間は爆心地の所を電車で通っていたはず…たまたま、知り合いの特攻隊員を見送りに広島を後にした私は…焼野原に帰ったら、沢山の友人が亡くなり、自分一人が生きていることのうしろめたさを…」戦争は勝っても負けても悲慘です。私の父も戦死しており、父の顔も知りません。今、憲法が危ない中、「おくにことばで憲法を」や「この子たちの夏」など、反戦に関する朗読なども取り入れて、活動をしています。

思いついたら始めよう

私は、子育てが一段落して朗読を始めましたが、何かを始める事に、遅いことはありません。思いついたが吉日です。朗読は、脳の前頭前野を刺激して、ボケ防止にいいとの事!あなたも始めませんか!



暑い夏も涼しいこう! 六甲山森林浴ウォーク

今回のコース

記念碑台→六甲オルゴールミュージアム
→六甲高山植物園→六甲カンツリーハウス



六甲高山植物園

暑い夏、山は登るときが暑いので敬遠しがちですが今回はとっておきの涼しい別天地を紹介しましょう。

私は夏の六甲山はもっぱらこれです。六甲ケーブルで山頂まで上り、下りは摩耶山でもロープウェイ(ケーブル経由)でも六甲ケーブルでもらくらくです。ケーブルを下りるとそこは下界に比べて気温が数度も低く快適ウォーキングが楽しめます。小さいお子さんも家族連れで楽しい一日を過ごせます。

アクセス

阪急六甲⇒バス⇒六甲ケーブル下
⇒ケーブル山頂駅

ケーブルを下りたらそこからハイキングもよし、気が向いたところまでバスに乗ってもよし。



六甲オルゴールミュージアム

世界の珍しい大小のオルゴールや自動演奏のオルゴールの音色に癒されます。曲に合わせて躍る人形が可愛らしいです。オルゴールの音色と美しい庭園がよく合います。オルゴールの組み立て体験もあります。



1933年開園の 高山植物園 六甲高山植物園

海拔865メートルという北海道南部に相当する冷涼な気候を利用し、世界の高山植物見ることが出来ます。ロックガーデンや溪流沿いの湿地、池の他、ブナ林など静かで見どころです。1年中いつ行っても季節の花が楽しめます。



ニッコウキスゲ



(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

六甲高山植物園だけでも十分楽しめますが、歩いていける距離にも楽しめるところがたくさんあります。ガーデンテラスでは神戸や大阪市街地の展望が最高です。六甲カンツリーハウスでは芝生で遊んだりボートに乗ったり楽しめます。

時間に余裕があったらバスに乗って六甲牧場もいいかも。

地図やバスの時間はインターネットやガイドブックで確認してください。



健康で明るく、
日々を楽しく過ごすために

1から教えます いっしょに描きませんか

絵手紙班は、岡美智子さんが退職前に習っていた絵手紙の経験を活かそうと始めた班で、17年間続けています。この班をきっかけに他の班ができ、地域の人たちも参加するようになりました。現在の班長は合田信子さんです。

慣れてきた参加者のみなさん、いろいろアレンジするようになり、「家でひとりではなかなか描けない」「できあがったらほめあうの」「老後の楽しみがふえました」と楽しそうでした。今後の目標は「健康で長生き」、参加者募集中です。

立花支部 絵手紙班



前列左が岡さん、前列右が合田さん

- 班員：8名
- 活動日：毎月第4土曜
午後2時～4時
- 活動場所：労金コーポ福祉会館

掲示板

尼崎医療生協の ホームページが 新しくなりました

尼崎医療生協、病院・事業所、無料・低額診療事業、組合員活動の最新の情報を紹介しています。随時新しいお知らせ、イベントのご案内などをアップしていきますので、ぜひぜひご利用ください。



尼崎医療生活協同組合

西宮地域

高須支部映画会

- 日時 7月31日(月)9時40分～12時
- 会場 高須デイケアセンター2階 地域交流ホール (高須町1丁目)

西宮センター食卓会

- 日時 7月26日(水)11時30分～13時
- 日時 8月23日(水)11時30分～13時
- 会場 西宮センター(鳴尾町4丁目)

7月・8月・9月の 地域掲示板

楽しく集い、楽しく学ぶ、いろんな催しがあります。健康のために参加しませんか？ 有料・無料、申し込みなど、詳しくは組合員活動部にご確認ください。

TEL 06-4962-4920

※健康チェックとは？
血圧・体組成(体脂肪・筋肉率など)・血管年齢・骨密度の測定、尿検査が基本ですが、会場によって内容が変わる場合があります。有料のものもあります。

本田地域

大庄西支部健康チェック

- 日時 7月13日(木)13時～15時
- 会場 西大島農業会館 (大島1丁目)

大庄南支部健康チェック

- 日時 7月19日(水)15時～17時
- 会場 元浜団地集会所(元浜町1丁目)

本田建設つどい場バザー

- 日時 7月27日(木)10時～15時
- 会場 ほんでんつどい場(大庄西町)
- バザー展示・販売、たこ焼き、焼きそば、わなげ、スーパーボールすくい

第12回大庄・平和盆おどり

- 日時 9月2日(土)18時30分～21時(雨天順延)
- 会場 大庄公園(菜切山町)
17時～18時 健康チェック予定



病院地域

西昆陽支部健康チェック

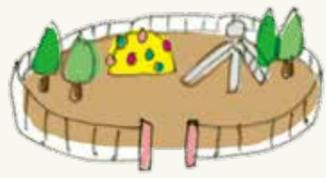
- 日時 7月22日(土)10時～12時
- 会場 宮ノ北団地集会所(西昆陽3丁目)
- 日時 8月26日(土)10時～12時
- 会場 西昆陽南会館(西昆陽1丁目)

尾浜支部健康チェック

- 日時 7月26日(水)14時～16時
- 会場 名神南団地(名神町2丁目)

武庫地区おやこまつり

- 日時 7月30日(日)10時～15時
- 会場 西武庫公園(武庫元町3丁目)
- 尼崎医療生協は健康チェックで参加します



健康づくり委員会学習会と笑いヨガ (毎月第3木曜14時～)

- 日時 7月20日(木)14時～
- 内容 メタボチーム主催：カルシウムについて学習予定
- 日時 8月17日(木)14時～
- 内容 ロコモチーム主催：転倒予防のための体操予定
- 日時 9月21日(木)14時～
- 内容 認知症予防チーム主催：内容未定
- 各会場 あおぞら会館 組合員ひろば1

中の島公園盆おどり

- 日時 8月19日(土)18時30分～(雨天順延)
- 会場 中の島公園(栗山町2丁目)
17時～18時30分 健康チェック予定

第2回いこいこ水堂祭り

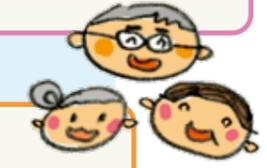
- 日時 9月9日(土)12時～17時(雨天中止)
- 会場 石田公園(水堂町3丁目)
- 盆踊り、和太鼓、模擬店、舞台等
- 主催：水堂3丁目福祉協議会・あまーち・なごみ苑・のぞみ・立花あまの里・みかん



東尼地域

常光寺支部「骨の話」学習会

- 日時 7月18日(火)14時～15時30分
- 会場 東尼崎診療所3階(杭瀬北新町1丁目)
- 診療放射線技師による骨の学習会です



あわや振り込め詐欺に…

ちょっと言わせて

通販会社名をかたったメール

月末近い金曜日の昼、携帯に「総合サイトご登録に履歴があり、未納料金が発生しております。本日ご連絡なき場合、法的手続きに移行します。Axxxx相談窓口 ☎03-xx-xxxx」のショートメールが入った。

電話をすると、電話口の人物は「年会費7800円が未納である」と言う。有料会員になった覚えはない。しかし、今日の5時までが期限で、コンビニに行くのとギフト券があるのでそれを利用して払ったら電話してほしいと言う。横にいた妻は「振り込め詐欺ではないの?」という。友人に訊いても「会費は払ったことがない。そんな会費は要らないはずだ。振り込め詐欺では?」と言う。

通販の会費は払ったことはない。クレジットで払っているから未納はないはずだと言う。「年会費2年分がある」と言う。そしてすぐに払わなければ法的手続きに入ると言う。

相手がすぐ「法的手続きに…」という言葉を出すが、普通の会社ならもっと丁寧で法的という態度を客にとらないはずである。私は「お宅の会社は客にそんな高飛車な対応をするのか」と声を荒げた。すると「お前のようなジジイは相手にしない」と電話を切った。

〈ここに注意〉

- 月末の週末近い金曜のお昼時を狙い、期限は午後5時とし、こちらに時間的余裕を与えない。
- 法的手続きに訴えるという高飛車な態度をとる。

落ちついて誰かに相談する

私は絶対に振り込め詐欺にかからないと自負していた。しかし相手は実に巧妙に手を打ってくる。高額ならいざ知らず7800円という払えそうな金額でもある。

今回は家に妻も居たし、実際に通販を利用している友人に相談ができきっかけがすんだが、もし一人なら被害にあっていたかもしれない。こちらからは電話をしないことだ。振り込め詐欺側はあの手この手で狙ってくる。落ち着いて人に相談することの大切さを知った。

編集委員の
つぶやき
コーナー

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。

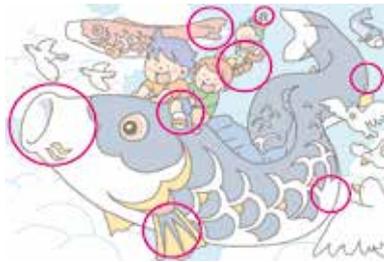
切
7月25日

(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.270 2017年7-8月号



NO.269 5・6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

- 体幹の運動をまとめて小冊子みたい
にしていただけたらと思います。ラ
ジオ体操を毎日頑張ってみよう
と思っています。
- いつも、料理、かんたん体操、まち
がいがし、たのしみにしていま
す。FAXなどもっていないので、
6月から切手も上がる事ですので、
診療所、生協病院などに箱を置い
て下されば助かります。
- 母の介護をしています。最近の話は、
忘れる事が多く話が続きませんが、
母の昔の女学校の頃の話をする
と、いっぱいお話をしてくれます。
- 「にじと健康」いつもなにげに読ん
でいますが、今回は「まちがいが
し」応募します！
- 今月号の表紙は見やすかった。トマ
トの写真も良かった。
- 私も耳鳴りがします。病院も行きま
したが、薬を飲んででも治らず困
っています。私は肩こりからと言わ
れましたが…？
- 去年も適塩化フォーラムに行き、生
協さんのブースで色々測定して
もらい参考になりましたので、今
年もぜひ行きたいと思い、友達に

組合員のこえ

- もすすめています。
- 「診察室から」の「水虫につい
て」足を石鹸で洗う事が良い
ということに自信を持ちました。
石鹸で洗うと余計悪くなるとい
うことを言う人が多かったのだ
ですが、私はずっと石鹸で洗い薬
を塗って良好な現状を保ってい
ます。
- 家内の出産のときは、本当に命
を助けられた思いでした。母の
日に寄せて。
- のんびりウォーク、一見に値す
る。
- 「編集委員のつぶやき」に同感
です！ 毎日、毎月いろいろな
税金を払っているのに…その税
金をもっと大事に使ってほしい
わ。高齢者になるまでどれだけ
税金や年金を支払ってきたこと
か。年をとって安心して暮らせ
る日本にしてほしい。
- 小寺農園のトマト作りの記事、
良かったですね。組合員さん
の中にはいろいろな特技をも
っておられる方がいるでしょう。
紹介して下さい。
- 尾形先生の「乳がんの治療」関
心を持って拝読。女性ならば年
齢に関わりなく。
- 医療生協で以前胃カメラを飲ん
だ時、辛い思いをし、今回カメ
ラの検査をすすめられて、し
しぶ受けてびっくり。とても
楽でした。これからも安心して
受けます。
- 伊丹駅周辺ののんびりウォーク
を参考にして、家族で(4人)
歩きました。天気も良く皆元
気で楽しく頑張りました。

尼崎医療生活
協同組合
(2017年5月31日現在)

- 組合員：54,078人 ●出資金：19億8882万1900円
- 1人平均出資額：36,776円 ●支部数：31支部 ●班数：127班
- サークル数：49サークル ●グループ数：16グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,750部/部内資料/奇数月発行
- ※この『にじと健康』は1,541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