

ナス科唐辛子族なので、あの辛い唐辛子の仲間。原産国はメキシコともアンデス地方とも言われます。この唐辛子は ①辛みがなく甘唐辛子と言われるもの（パプリカ、ピーマン他）②やや辛みのあるもの（ししとう、万願寺他）③辛みの強いもの（鷹の爪、島唐辛子他）にグループ分けされます。

色鮮やかで  
ふっくら丸みが  
人気です

流通しているパプリカの内、国内産は2割程度で、韓国やオランダからの輸入が多いようです。露地栽培での旬は6～9月、太陽の光をしっかりと浴びて、ツヤツヤの新鮮な野菜たちは見るだけでも元気になりそうですね。

尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡伸子

明るい新参者

パプリカ!!



「パプリカ」はハンガリー語らしい。日本への初輸入は24年前（1993年）だそう。「自分の若い頃にはなかった」と言う方が多いのも納得。

### 色と特徴

未成熟時は緑色で、完熟すると赤や黄、オレンジ等に色が変化します。赤はカロテンの仲間の「カプサイチン」、黄、オレンジは「ゼ

アキサンチン」という色素が含まれています。（カプサイチン=赤い色素、カプサイシン=からし成分で、違うものです）

パプリカには、抗酸化作用があるリコピン、ポリフェノールの仲間や

ビタミンCが豊富に含まれ、夏の疲れが残り抵抗力の弱った体やお肌にとびつたりです。

また、完熟したパプリカは、熱や酸に強く変色しないので、食品の着色や料理に利用でき、豊かな彩で華やかな食卓が演出できます。

NO.271

尼崎医療生活協同組合  
機関紙2017年9・10月号

にじ健康



### ピーマンとの違いは

形は同じですが、大きさや肉厚さ、色などが違います。でもピーマンもパプリカも未成熟時は同じように緑色。緑のピーマンは開花から3

～4週間後に収穫したものの。赤ピーマンやパプリカは収穫まで緑ピーマンの倍以上かかるため価格が高いですが、完熟しているので甘く、栄養価も高くなります。

### 今号の内容

- 2 面 〈特集〉考えてみよう介護保険
- 4 面 〈ちょこっとかんたん体操〉のどの体操
- 5 面 〈医療生協のお医者さん〉井村 春樹 先生
- 7 面 〈歩いて健康歩けば出会い〉廃線敷ウォーク
- 10 面 〈班FUNFUN〉塚口支部手づくり班

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/>

# 考えてみよう 介護保険

2000年4月から始まった介護保険制度。介護保険の改定で、尼崎市も2017年4月から、訪問介護と通所介護が「総合事業」に移行しています。「そもそも介護保険って何?」「総合事業になると何がどう変わるの?」という声をよく聞きます。いっしょに考えてみませんか。

## 介護保険ってどんな制度?



### 家族の介護から 社会全体で支える介護へ

介護保険制度ができるまでの高齢者介護は「老人福祉制度」と「老人医療制度」の2つで支えてきました。

「老人福祉制度」は訪問介護や通所介護などの福祉系のサービスで、市町村が「必要かどうか」を判断し、行政がサービスの種類や事業者などを決める、利用者が選択できない「措置制度」でした。利用料は所得に応じた「応能負担」のため、所得調査が必要でした。

「老人医療制度」は医療系のサービスで、主治医を通して利用するサービスを決める「契約制度」でしたが、福祉サービスよりも利用者負担が少なかったため、治療が目的の一般病院に介護目的で長期入院する「社会的入院」が問題となりました。

これらの制度は、しくみがわかりにく

いなどの問題もあり、社会の高齢化に対応することができませんでした。また、核家族化がすすみ、家庭で介護することも難しくなってきました。「高齢者の介護を家族だけに任せずに社会全体で支えるしくみが必要だ」ということで介護保険制度が始まりました。

### 「高齢者の尊厳の保持と自立した暮らし」が理念

「介護保険制度の理念」は、「高齢者が尊厳をもって、自立して暮らしていくこと」です。そのため、①高齢者の自立支援 ②利用者本位(利用者がサービス内容を選択できる) ③社会保険方式(給付と負担の割合が明確)という3つの特徴があります。しかし、介護保険料は増え続け、制度改定のたびに保険料の値上げなどが繰り返されています。

## 介護保険 どう変わる?



### 要支援1・2は「総合事業」に

2017年4月から、介護保険の適応範囲を狭めるために、「介護予防・日常生活支援総合事業」(以後、「総合事業」)が実施されました。「総合事業」では、現在の要支援1・2を介護保険から外し、市町村が事業として行うことになりました。

### 「生活支援サポーター」が生活援助を行う

「総合事業」では、要支援1・2の方には「生活支援サポーター」が生活援助を行

### 家庭で援助に逆戻り?

もともと介護保険は、高齢社会を見越して、これまで家庭で担ってきた介護を社会的にささえるしくみとして導入されました。要支援1・2を地域や家庭で援助するようにというのは、制度の趣旨に反すると思います。(Oさん)

### 国はお金の使い方を 変えてほしい!

介護保険を改定するたびに負担が増え利用しづらくなっていきます。国は高齢化社会が進むのはわかっていたはずですが、軍事費や無駄な公共事業などに使うお金を削って福祉に回すなど、税金の使い方を変えていくべきだと思います。(Kさん)

## 介護保険にいろいろな声

### 自治体間に競争を 持ち込むのでは?

高齢者の介護予防や状態の改善に取り組み「成果が上がった市町村」に交付金を上積みする制度が今後始まるそうです。優遇制度を導入すれば、市町村間の要介護認定率の引き下げの競争などがおき、介護が必要な本人不在の事態になり、ますます介護が受けにくくなる恐れがあります。(Oさん)

### 労働条件の改善が 優先でしょ!

担い手の不足は深刻です。例えば特別養護老人ホームでは、多くの待機者がいるのに、介護者不足で手が足りず入れないそうです。介護者の労働条件を改善して介護者がふえるようにしてほしい。(Mさん)

### 要介護2の 家族がいる Hさん

### もっと家族の声を 聞いてほしい

夫がデイケア(通所リハビリ)2回とデイサービス(通所介護)2回を利用しています。家ですることと一緒に散歩することくらいなので、すごく助かっています。お金はかかるけど、介護サービスを利用できないと日常生活を送ることが難しい状態です。

でも、要介護度認定調査の時の担当者が素っ気なかった。前は利用者の状態の変化や困っていることを聞いてくれたのに。もっと家族の声をきいてほしい。



介護老人保健施設「ひだまりの里」での入所者集団リハビリのレクリエーション

### 介護サービス 事業所の職員

### 生活支援サポーターが 現行の事業所にはいない

「総合事業」は始まったばかりで、今は専門のヘルパーが訪問介護していますが、報酬単価が年度ごとに下がり運営が厳しくなっていく現状が有ります。

これから、地域のボランティアや近所の方に、ゴミだしや安否確認などを依頼することが増えるように思います。ボランティアや近所の方等にご協力をお願いしていくことになるかもしれません。事業所、ヘルパー、利用者さんの今後については、それぞれの立場におかれている現状を維持するにはどうすれば良いか相談が必要かと思われまます。



介護保険制度について勉強していこうと思います。疑問など12面の「ひとこと」欄に記入して送ってください。

## こんな介護サービス・ 介護施設があります

### ●訪問介護

“ヘルパー”とよばれる「訪問介護員」や「介護福祉士」が利用者のもとを訪れ、日常生活に必要な援助をしてくれるサービスです。内容は、「身体介護(食事・入浴・排泄などの介助)」「生活援助(調理・買い物・掃除・洗濯)」などです。

### ●通所介護(デイサービス)

利用者がデイサービスセンターなどの施設に通い、食事や入浴、イベントやゲームなどのレクリエーションに参加し、日中の数時間を施設で快適に過ごすことが目的のサービスです。

### ●通所リハビリテーション(デイケア)

医師の指示に基づき、利用者が病院や診療所、介護老人保健施設などに通い、リハビリテーション(機能訓練)を受けられるサービスです。

### ●短期入所生活介護(ショートステイ)

自宅で療養している人が、短期間、特別養護老人ホームや老人短期入所施設などの施設に宿泊して介護を受けられるサービスです。

### ●介護老人保健施設(老健)

病院と自宅の中間的な存在です。病院での治療がひと段落したもののすぐに自宅で生活するのは困難な人が対象です。入所中は、医師による管理のもと、日常生活に必要な介護やリハビリテーションのサービスを受けられます。

### ●サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)

一人暮らしの高齢者や高齢の夫婦のみの世帯を対象とした、介護サービスを受けられるバリアフリーを基本とした賃貸住宅です。

## 介護サービスを 受けるには

介護保険制度を利用し、介護サービスを受けるには、まず、市町村の役所窓口や地域包括支援センターに相談し手続きを援助してもらいましょう。その後、チェックリストや要介護認定申請の手続き、認定調査を受け、介護度が認定されます。ケアマネジャー等と相談して、介護度に応じたサービスを利用します。

## 加齢臭

自分の身体から独特なおいがすると感じることはありませんか？加齢によって、酸化を抑える力が弱くなるために発生するにおいがあるようです。清潔を心がけることが大切ですが、食事や運動といった生活習慣を改善することで対応できると言われています。

### 食事で対策

#### ●緑黄色野菜、アボカド、果物

ビタミンCやビタミンE、βカロチン、ポリフェノールなどの成分は抗酸化作用があり、活性酸素を除去する作用があります。

#### ●オリーブオイル

オレイン酸が多く含まれており、他の植物油と比べて酸化されにくいです。



### 生活習慣改善で対策

比較的弱い力が筋肉にかかり続ける有酸素運動（ウォーキングやサイクリング、エアロビクスなど）の継続は代謝を高めて加齢臭を改善し、禁煙

や禁酒も加齢臭対策には効果的と言われています。気になる方はこれを機に、生活習慣の改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。



## 歯科コーナー

### 虫歯に注意 スポーツドリンク



戸ノ内歯科診療所 歯科衛生士 青池奈津子

厳しい暑さも終わり、少しずつ秋の訪れを感じますね。秋といえば、食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋…などなど、人それぞれ連想するものがあると思います。

今回は、運動会シーズンということもあり、スポーツにクローズアップします。運動時、熱中症・脱水予防にはこまめな水分補給が必要ですが、みなさんはどのような飲み物を飲まれますか？

#### スポーツドリンクには、砂糖が多く含まれている

お水・お茶・コーヒー飲料・スポーツドリンク・経口補水液・炭酸飲料など世の中にはたくさんの飲み物がありますね。口あたりがよく、スポーツ後の塩分・糖分補給に最適なイメージのスポーツドリンクですが、実はかなりの量の「砂糖」が含まれています。多いものでは500mlペットボトルあたり20～30g、スティックシュガーなら7～10本分にも!! これを、長時間ダラダラと大量に飲み続けるということは、「歯」にとっては過酷な環境です。

#### 軽い運動の水分補給は、お水やお茶で

軽い運動の水分補給は、お水やお茶で十分です。状況に応じて塩分・糖分は補給が必要ですが、アスリートの方はスポーツドリンクを水で薄めてから飲むそうです。スポーツドリンクは、普段から飲む習慣がついてしまうと虫歯になりやすいだけでなく、肥満につながる危険性もあります。

スポーツの秋、上手な水分補給で満喫してくださいね。

毎回、「なぜ生協のお医者さんになったのですか」と聞いてきたこのコーナー。今回は、これから生協病院で頑張っていくとする井村先生の姿勢に、インタビューしていることを忘れて話しこんでしまいました。研修期間が終わる来年から常勤医として頑張ってくださいませ。(編集部)

### 家族の病気を見て 医師になろうと決意

家族の病気をきっかけに、病気を持つ方のために自分の人生を使いたいという思いが強くなり、医師を目指したという井村先生。兵庫民医連の奨学金を受けて北海道の大学の医学部に進み、勉強のかたわらアルバイトもたくさんされたとのこと。真冬の雪掻きボランティアは大変だったが懐かしい思い出となっているそうです。

#### 感染症に力を注ぎたい

はじめは小児科志望でしたが、感染症に興味があり、次第にはまっていた井村先生。

「感染症は生まれた時から死ぬまで人にかかりのある病気で、細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などに分類されます。感染経路は咳やくしゃみなどの唾液によるものや直接接触することで感染するものが多いです。感染症の予防には、感染経路に合わせた対策が必要です。アフリカなどの地域では医療の知識や資源が行き届かないために感染が広がっているんです。またHIV(ヒト免疫不全ウイルス)も科学の進歩が目覚ましく、今では



## 第12回 医療生協の お医者さん

尼崎医療生協病院 内科医

井村 春樹 先生

## 感染症を知って予防しましょう 私がサポートしていきます

死なない病気です。しかし、患者に対する差別や偏見が今もあり、HIVに感染しているという理由だけで他の病気であっても近くの病院を受診しづらいという問題もあるんです」と語ります。

#### 遅れている感染症予防

この分野では日本は世界に比べて遅れているそうです。

「予防接種は『しないリスク』と『するリスク』があります。予防接種で防ぐことができる病気にかかる人をこれ以上見たくないという思いが強いです。また、予防接種のリスクはゼロではないので、予防接種で体調を崩した場合は障害補償するといった仕組みがあるのでは、と思います」と話す先生。あおぞら生協クリニッ

クで8月からトラベルクリニック外来を始められました。

#### 医学だけでは人は救えない

「医学が治すものには限界があり、患者さんを診察・治療するとともに、生きる、支える態度が大切だと思っています。例えば、風邪をひいたと来られた患者さんに、隠された病気がないかを見つけるのが大切ですね」という先生。「風邪ですぐ抗生物質を飲むのはどうかと思うんです。そもそも風邪に抗生物質は効きません。抗生物質が効きにくい菌も多くなってきています。手洗いなどの予防とともに、普段から、お酒を飲みすぎない、睡眠をしっかり取るなど体調管理して、免疫力をつけることも大切ですね」とのことです。

### 音楽はロック、野球は阪神

家族は妻と1歳の息子さん。「帰って子どもの顔を見ると溶けそうになるほど可愛いでしょう?」と訊くと、相好を崩してはにかんでおられる。

音楽の趣味はロックで、ライブにたまに参加して、ストレスを発散するそう。プロ野球は阪神タイガース。この日の前日はサヨナラ負けだったけれど、「こんな日もある」と頭を切り替える。「弱かったドン底の頃を知っているので負けても後に残らない。今が出来過ぎ」と言う。さ

すがだ。感じ方が違う。

最後に、どんな医者になりたいか、患者(組合員)さんへ言いたいことがありますか、と聞くと、「尼崎など住む地域に愛着のある人々が、希望をもって住み続けられるような町にしたい。私はそれをサポートしたい。特に感染症の分野で力を尽くしたい」「自分が飲んでいる薬を、何に効く薬がよく確かめて飲んでほしい。薬剤師によく訊いてください」と笑顔で話された。

## ちょこっとかんたん体操 13 のどの体操

食欲の秋!カラオケの秋!! みなさんは、どのような秋をお過ごしでしょうか。今日は、飲み込む力を弱らせないようにする『のど』運動です。



最初の **ド** から、3つめの **ド** まで、とぎれずに発声してください。

難しいときは、2つめの **ド** まで、とぎれずに発声してください。



リハビリテーション科 言語聴覚士 佐藤 美恵

2017年8月より  
あおぞら生協クリニック  
トラベル  
クリニック外来  
始まりました  
※11ページに詳細

# 「立花ご近所さん」 組合員どうしの助け合い活動 ひろがる

ひとり暮らしで  
困っているみたい

みんなで  
お手伝い  
しよう!

今、困っている  
ことがあるの、  
助けしてほしい

助けよう!

支部運営委員会でのちょっとしたこぼれ話から、利用したい方・ボランティアさんがその場で決まる…そんな助け合い活動が、支部の中で生まれています。

利用する側、ボランティアする側の両方が「ご近所さん」に登録することで気づかいなく活動できるし、安心です。また、ボランティアさんが増えます。身近な所から「助け合い活動」が広がるのも「ご近所さん」のいいところですね!!



### ボランティアさんからの質問

- Q: 利用者宅で、支援活動中に物を壊した場合どうなるの?  
(Ex: 掃除機が壊れた・高価な大皿を割ってしまった 等)
- A: ご心配無用です。私たち医療生協は「生協福祉活動保険」に加入しています。「ご近所さん」の活動は、福祉活動です。物を壊した以外にも、利用者さん、ボランティアさんの怪我などにも対応します。

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でも募集しています
-----------------------	----------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------------------------

## 夏の疲れを癒す

### チョップドサラダ (角切りサイコロサラダ)

色彩豊かな「パプリカ」は見た目にも食欲をそそります。さらに、タコ、鶏胸肉、大豆、アーモンドなどを加えて、タンパク質、タウリン、ビタミンC・E・B1・B2、カルシウム、鉄分、リノール酸、食物繊維を一緒に取れるサラダに仕上げました。

疲労回復、抗酸化作用、腸内環境を整える作用などが期待できます。

#### 材料

- ゆでタコ… 約100g(殺菌を兼ねて熱湯を通して冷ましておく)
- 鶏胸肉… 約100g(軽く振り塩し、ラップをかけて電子レンジで火が通るまで加熱して、冷ましておく。塩の代わりに塩麹でも可)
- パプリカ(赤・黄・オレンジ)… それぞれ1/2個(約100g)
- 蒸大豆・蒸黒大豆… それぞれ市販品1袋(70~100g)
- アーモンド(ロースタタイプ)… 約50g
- 塩・コショウ… 少々
- 合わせ酢… 酢1/2カップ、砂糖大さじ3弱、塩小さじ1弱、コショウ少々(市販のべんり酢やカンタン酢 1/2カップでも可)

#### 作り方

- ①合わせ酢を作って置きます(酸味が苦手な方は酢の量を減らしてください。市販のべんり酢やカンタン酢なら80cc前後で)
- ②タコ、胸肉、パプリカは約1cm角に切ります。
- ③全部の材料をビニール袋などに入れ、できるだけ空気を抜いて、つけ汁が(合わせ酢)が漏れないように口を閉じ、冷蔵庫で保管します。時々ビニール袋ごと上下を返して味をなじませます。

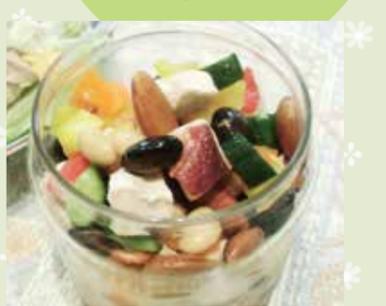


今回の分量で  
約800kcal  
塩分約4g

●たっぷり出来上がります。作った直後より、時間を置いた方が味もよくなじみます。

●多彩な色、そしてそれぞれの噛みごたえや味の違いをお楽しみいただける一品です。ゆっくりよく噛んでお召し上がりください。

\*サラダとして召しあがっても良いし、料理の付け合せにしても良い。  
\*味がなじめばジャーサラダのように透明の容器に入れると保存中もおしゃれです。  
\*残りご飯と合わせ、オリーブオイルを加え、ライスサラダにアレンジも。



広い平坦な道、きれいな渓谷  
小さな冒険気分のトンネル  
わくわく鉄橋渡り

## 廃線敷ウォーク

今回のコース JR生瀬駅 → JR武田尾駅  
距離: 6km 所要時間: 2時間半



### 国鉄時代の 廃線跡を歩くコース

JR西日本が立ち入り禁止にしていた廃線跡ですが、渓谷がきれいで、入り込む人が絶えないため、JR西日本と西宮市が話し合いを重ね、トイレの設置、安全策の設置、コースの維持管理を行なうことで合意し、昨年秋に完成しました。トンネルもあるのでハイカーの自己責任を原則としたコースです。

#### ↓スタート

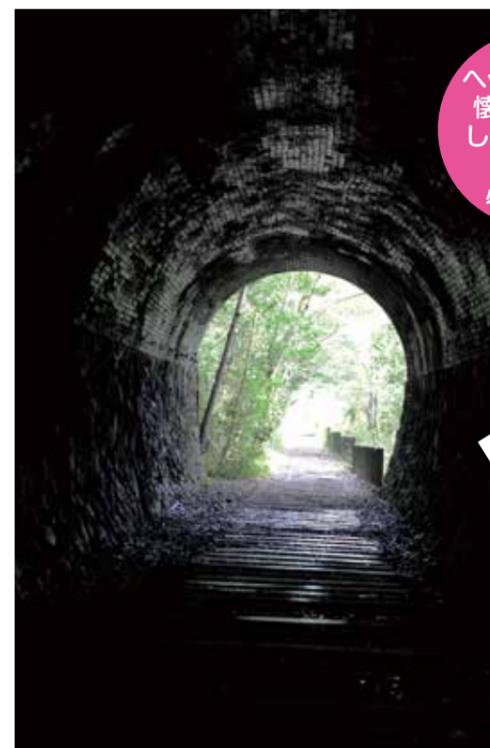
生瀬駅からでも武田尾駅からでもいいですが、生瀬駅を降りるとミニカーのお店があり便利です。

#### ↓コース

生瀬駅から川沿いの道(国道16号)に沿って20分ほど歩くと入口に着きます。きれいな渓谷沿いに枕木の残る広い道を歩きます。川は急流があったり激みがあったり、対岸には岸壁がそそり立っているところもあり感嘆します。残暑の頃でも涼しいハイキングが楽しめます。枕木も当時のままで、列車が走っていたころを思い出させてくれます。さくらの園の先にオニグルミの並木があり、また珍しい草木もあり自然観察にも適しています。お弁当はここが最適です。



渓谷沿いの道を行く



ヘッドランプ・懐中電灯はしっかりしたもの必ず持参

**トンネル**  
4つのトンネルがあり、長いのは400mもあります。中は真っ暗です。しっかりした懐中電灯がないと歩けない。天井にコウモリがぶら下がっていることもあるらしいです。

武田尾駅はトンネルの中であり、プラットフォームは半分橋の上



さくらの園入口(春は桜がきれい。ここで休憩できる、河原に降りられる)



# 虹のアルバム

2017年6月～7月のひとこまで。

●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



6月17日 稲葉支部もつともつ班会 理学療法士による学習会(稲葉東マンション集会所)

6月21日 塚口支部昼食会(個人宅)



6月25日 尼崎医療生活協同組合第49期通常総代会(尼崎市中小企業センター)



6月25日 健康づくり委員会認知症予防チーム学習会&笑いヨガ(組合員ひろば)

7月5日 原水爆禁止世界大会事前学習会(あおぞら生協クリニック内)



7月7日 南武西支部バザー(医療生協病院玄関前)

7月7日 つどい場映画班(ほんでんつどい場)



7月8日 原水爆禁止国民平和大行進

7月8日 戸ノ内支部夏のつどい(沖縄県人会館)



7月10日 大庄北支部パンダリスパンビ班交通安全教室(今北会館)

7月15日 浜田崇徳院支部 組合員交流会&笑いヨガ(ナニワ診療所)



7月16日 下坂部支部バザー(潮江診療所)

7月18日 常光寺支部骨の学習会「骨を丈夫に保つために」(東尼崎診療所)



7月20日 健康づくり委員会メタボチーム学習会(組合員ひろば)

7月27日 本田建設つどい場バザー(ほんでんつどい場)



6月7日 立花北支部(上ノ島団地集会所)



6月13日 ナニワ3支部合同(堂松福祉会館)

6月17日 西昆陽支部(西昆陽会館)



## 健康チェック



6月18日 常光寺支部(杭瀬団地会館集会所)



6月18日 南武庫支部(西富松会館)

6月20日 西宮センター(コープ武庫川店)



7月30日 武庫地区おやこまつり健康チェック&親子はみがきチェック&バザー(西武庫公園)



7月2日 浦風支部バザー&健康チェック(南杭瀬福祉会館)



7月19日 大庄南支部(元浜団地集会所)



7月13日 大庄西支部(大島農業会館)

## 健診で安心

火曜日(午後)  
乳がん検診を  
始めました

7月より第1、第3火曜日  
受付時間14時～15時

※完全予約制

組合員：税込2,000円

(40歳以上の市民検診対象者)  
市民検診対象外の方は税込3,996円

一般：税込2,200円

(40歳以上の市民検診対象者)  
市民検診対象外の方は税込6,156円

以前は水曜日と金曜日のみでしたが、火曜日午後も実施しております。但し乳がん検診のみです。子宮がん検診は同時に出来かねます。

平日に婦人検診が  
受けられない方へ

日曜婦人検診が  
あります

9月10日と10月15日  
受付時間：9時～11時

※完全予約制

### 尼崎市民検診制度の対象者の条件が今年度から変わりました

尼崎市の制度の利用は尼崎市在住で乳がんは40歳以上の方、子宮がんは20歳以上の方。2年に1回です。

昨年度までは4月1日時点で偶数年齢の方が対象でしたが、今年度からは昨年度尼崎市の市民検診制度を利用されていない方が対象になります。

しばらく婦人検診をされていない方はこの機会に是非どうぞ!

※尼崎市以外の市民検診制度については、各市にお問い合わせください。



班をつかって  
夢を実現!

塚口支部  
手づくり班

## 1日だけの手作りショップ

約1年前に結成された「手づくり班」。その名の通り、すべて手作りです。  
きっかけは、代表者久本さんの「手作りのお店を開きたいな〜」の一言でした。  
お店を持つとなると、場所探しや家賃の問題などお金がかかるので、「それだったら『班』を結成しよう!そして、どこかで1日だけの手作りショップを定期的に開こう!」ということになったんです。  
当初は4〜5名の仲間で始めたのですが、見に来ていただいた人達から「私はこんなんでできるよ〜」「わ〜、作り方教えて」と広がり始め、今では10名以上の仲間とつながりができました。  
「夢は班のメンバーで日帰りバス旅行に行くことです」とメンバーの1人、斉藤さん。いやいや、夢は大きく一泊旅行…いやこの際、海外ツアーなどいかがでしょうか。(編集部)

## 9月・10月・11月の地域掲示板

あなたの参加を  
待っています

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。

潮江地域

**西園田支部健康チェック**  
日時 9月20日(水) 13時~15時  
会場 コープ尼崎近松店(上坂部3丁目)  
内容 血圧、体組成、血管年齢、骨密度、足指力

**浜支部バザー&健康チェック**  
日時 10月1日(日) 10時~12時  
会場 ガレージ(浜2丁目)

**ふれあい喫茶**  
日時 毎週月曜 9時30分~11時30分  
会場 潮江診療所2階 潮江交流センターひまわりホール(下坂部1丁目)  
金額 200円  
メニュー トースト・コーヒー・サラダ・スクランブルエッグ

**秋の子どもまつり**  
日時 11月3日(金・祝) 10時~11時30分  
会場 潮江診療所2階 潮江交流センターひまわりホール(下坂部1丁目)  
参加費 無料  
内容 びっくりマジック、シールはり(カード作り)、紙ひこうき、お絵かき、ぬり絵、ザリガニつり、ストライクボール、ミラクルウォーター水の万華鏡、バルーンアート

## 西宮地域

**高須支部映画会**  
日時 9月25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)

**コープ西宮東店健康チェック**  
日時 10月24日(火) 14時~15時30分  
会場 コープ西宮東店(小松北町1丁目)  
内容 血圧、体組成、血管年齢、骨密度、足指力

**浜甲団地文化祭健康チェック**  
日時 10月29日(日) 10時~12時  
会場 浜甲団地(枝川町9)  
内容 血圧、体組成、骨密度、足指力

**コープ武庫川店健康チェック**  
日時 11月21日(火) 14時~15時30分  
会場 コープ武庫川店(高須町1丁目)  
内容 血圧、体組成、血管年齢、骨密度、足指力

## 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

日時: 2017年 10月17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

受講生  
募集

## 病院地域

**立花北支部健康チェック**  
日時 10月11日(水) 14時~16時  
会場 上ノ島西会館(上ノ島1丁目)  
内容 血圧、体組成、血管年齢、骨密度、足指力、尿チェック

## 長洲地域

**長洲支部健康チェック**  
日時 9月21日(木) 14時~16時  
会場 金楽寺愛郷会館(金楽寺2丁目)  
内容 血圧、体組成、血管年齢、骨密度、足指力、尿チェック

## 東尼崎地域

**常光寺支部健康チェック**  
日時 9月23日(土) 10時~11時30分  
会場 長州市営住宅集会所(長洲東通2丁目)  
日時 10月21日(土) 10時~11時30分  
会場 かりん薬局前(今福1丁目)



## あおぞら生協クリニックで8月から「トラベルクリニック外来」が始まりました

海外赴任・海外旅行・留学など海外渡航者を対象にした健康管理の相談外来です。  
渡航先の状況に合わせた注意事項やアドバイス、渡航前の健康診断や予防接種・予防投薬を中心に、英文での診断書作成なども行います。

渡航前 (渡航の2~3ヶ月前から受診開始)	渡航後
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 予防接種</li> <li>● 予防投薬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康診断</li> <li>● 予防接種(追加分がある場合)</li> <li>● 帰国後の体調不良</li> </ul>

海外では多くの感染症が流行しています。かかる頻度が高い感染症は、飲食物から感染する下痢症、患者の飛沫で感染する感冒や結核、発展途上国ではA型肝炎・B型肝炎、蚊が媒介するマラリアやデング熱、動物からの受傷で感染する狂犬病などです。国・地域、滞在期間、行動パターンによって必要な感染対策は異なりますので、医師とよく相談して下さい。

● 診療: 毎週水曜 午後  
● 担当: 井村春樹医師 ● 完全予約制  
問い合わせ: あおぞら生協クリニック TEL06-6436-1724

ちょっと言わせて

**病気になるってあわてる前に**  
風邪をひくとお医者さんに行く。もちろんそれは必要なことですが、イギリスでは風邪でお医者さんにかかることはまずないという。  
日本では、すぐに薬を飲む、ちよつと食べ過ぎたとかでも。そして医者にかかり、総合感冒薬、咳止め、解熱剤等々、抗生物質までももらってくる。  
腰痛や関節の痛みなどで、リハビリを始める。痛いときは早く治したい一心で生懸命頑張る。でもまじになると止めてしまう人が多い。  
日頃から備えればいいのでは、と思う。食事は多くものをバランスよく食べる。エレベーターに乗るのをやめて階段を使う。留守手前降りて歩く。などなど...  
テレビでは健康、体操などの番組がたくさんあり、湯水のように流されるサプリメントや栄養補助食品のコマーシャルもある。情報を選んで、惑わされず、自分の健康は自分で守っていく、日々の生活が大切。

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  
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.271 2017年9-10月号



〈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	〒 -

NO.270 7・8月号の正解

〈当選者(敬称略)〉



## 組合員のこえ

- ちよこつとかんたん体操の頭と体の  
体操、かんたんそうでもずかしい！  
でも楽しみながらやれるので、別  
なやり方も是非教えてほしいと思  
います。
- 7・8月号のにじと健康を拝読する  
うち、懐かしい六甲オルゴール  
ミュージアムの記事を発見、過年、  
中学生だった孫と一緒にいった事  
など思い出した一刻でした。
- 虫歯治療の時、いつも削られ過ぎで  
はないかとヒヤヒヤしていました。  
歯科コーナーを見て、自分の希望  
を伝えることが大切だと、次から  
実施しようと思います。歯は一生  
ものだから。
- 阪急塚口近くに病院があると良いの  
に。
- 戸内歯科の高森先生には、いつも  
お世話になっています。優しく疑  
問に思ったことにはいていねいに教  
えてくれます。治療もていねいで  
す。お世話になる＝虫歯ですが、こ  
れからもよろしく願います。
- 振り込め詐欺の手口が分かり勉強に  
なりました。又、絵手紙の募集や、

## 組合員のこえ

- ボランティアの募集等が分かり、  
私も考えたいと思います。
- 私は夏野菜を育てていますが、  
なかなか難しく実が実るととて  
もうれしいです。大市茄子の記  
事大変興味深く読みました。一  
代限りで種をとらせないように  
している種子法が国会で議論さ  
れ(もう通ったのかな?)国内  
の作物を守るために農家の方々  
の頑張り、応援したいです。
- とても分かりやすく「ちよこつ  
とかんたん体操」もやりたくな  
りました。でも少し文字が多い  
です。
- 初めて「にじと健康」の本が届  
きました。料理が大好きなので  
参考にして作らせていただきま  
した。健康の事、医療の事楽し  
みです。
- 緩和ケアの認定看護師「村下尚  
美さん」の、患者さんの人生を  
理解するように努めています。  
常に人生は学びで価値観の違い  
も受け入れてやりがいに。頭が  
下がります。
- ボールペンでも○印が分かるよ  
うな色あいに印刷してほしいと  
いつも思います。この度は油性  
のマジックを使いました。
- 現在、歯石とりに行っており「歯  
科のお話」に興味を持ちました。
- 前向きになるような情報をより  
たくさん希望いたします。

尼崎医療生活  
協同組合  
(2017年7月31日現在)

- 組合員：54,140人 ●出資金：20億1987万4300円
- 1人平均出資額：37,308円 ●支部数：31支部 ●班数：136班
- サークル数：51サークル ●グループ数：17グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,240部/部内資料/奇数月発行
- ※この『にじと健康』は1,544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