

根っこが主役 ごぼうです



食物繊維の王様・ごぼう

医療生協病院 食養科 伊藤 真紀

ごぼうは食物繊維の王様です。不溶性の食物繊維のリグニンとは、腸の働きを活性化して便秘や肥満を予防、大腸がんの原因物質を体外に排出します。また、水溶性の食物繊維であるイヌリンは血糖値の上昇を抑える作用があります。

ごぼうの香りや旨味は皮のすぐ下の部分にあるので、皮は剥かずにたわしや包丁の背で軽くこそぐ程度で充分です。ごぼうをさらした水が黒くなるのは、強い抗酸化作用のあるポリフェノールによるもの。変色を防ぐ場合は酢水にさらしますが、栄養分をしっかりと摂りたい方はそのまま調理することをオススメします。また、便秘解消には、油で調理すると食物繊維とよくなじみ、便のすべりがスムーズになります。

NO.272

尼崎医療生活協同組合
機関紙2017年11・12月号

にじ健康



今号の
内容

- 2 面 <知ってこ情報> 0-157は加熱と手洗いと適切な処理で防ぎます
- 4 面 <医療生協でがんばる> 看護師 東川はるかさん
- 5 面 <減塩レシピ> ごぼうづくし
- 8 面 <この人に聞く> HELPボランティア 清水智代子さん・城本和子さん
- 10 面 <班FUNFUN> サークルこうもり班&日暮れ

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/>

0-157は加熱と手洗いと適切な処理で防ぎます

牛には害のない大腸菌

大腸菌のほとんどは無害ですが、なかに「病原性大腸菌」と呼ばれる下痢を起こすものが4つあり、そのうちの腸管出血性大腸菌(ベロ毒素産生性大腸菌)はベロ毒素というものを出して、溶血性尿毒症症候群や脳症を起こします。0-157はこの腸管出血性大腸菌の代表的な細菌です。

0-157は、基本的に家畜(とくに牛)などの反芻類(はんすうい)の糞便から検出されることが分かっています。牛の腸管に存在しています。人間には脅威でも牛にとっては危害を加えない菌なのです。

でも、0-157の原因食品は牛肉だけではなくありません。牛たちの糞を通じ、水や土を介して、飲料水や農産物、つまり野菜や果物、ジュースや牛乳などいろいろな食べ物が原因になり得ます。糞便で汚染された水や野菜を加熱せずに摂取してしまうためです。実はこの感染が一番大きいと言われてい

こんな症状が出たら注意

典型的な場合、平均3~4日の潜伏期間の後、水様性下痢と激しい腹痛で発症し、1~2日後には便成分を

◆溶血性尿毒症症候群

蒼白(顔などの血色が悪くなること)、倦怠(全身のだるさ)、乏尿(尿の量が少ない)、浮腫(むくみ)が主な症状です。中枢神経症状(傾眠(眠くなりやすい)、幻覚、けいれん)なども起こります。溶血性尿毒症症候群は下痢、腹痛などが起こってから、1週間前後に起こります。

〈溶血性尿毒症症候群の3つの徴候〉
検査で以下の3つが確認されると、溶血性尿毒症症候群の可能性が高いと考えられます。

●赤血球が壊れ貧血になる ●血液を固める働きをする血小板数が少なくなり、出血しやすくなる ●腎臓の働きが低下する

◆脳症

頭痛、傾眠、不穏、多弁(口数が多くなること)、幻覚などが予兆として起こり、数時間~12時間後にけいれん、昏睡が始まります。

ほとんど含まない血性下痢が出ます。38℃以上の高熱はあまり出ません。順調であれば7~10日で治癒しますが、下痢発症後1週間前後に溶血性尿毒症症候群や脳症などの重い合併症を起こすことがあります。溶血性尿毒症の発生率は小児と高齢者が高く、5~10%とされており、2006~2007年の報告例では、10歳未満で7.2%、全体で4.1%でした。毎年亡くなる方があります。



成人では感染しても、無症状だったり、軽い下痢で終わることが少なくありません。しかし、その場合でも便には菌が混じって排泄されていますので、家族に感染を拡げないよう十分な注意が必要です。

治療は抗生物質と水分補給

この病気が腸の中で腸管出血性大

日常生活の注意で
予防できます

0-157の予防方法

●食材はしっかり加熱する

食材を調理する際には中心部まで火が通るようにしっかりと加熱しましょう。中心部を75℃以上で1分以上加熱することで0-157は死滅させることができます。

●しっかり手洗いする

手に菌を付けたまま食材や調理器具を触ると感染を拡げてしまいます。トイレの後、生肉を触った後、調理や食事の前、動物を触った後、帰宅時などは、しっかり手を洗いましょう。特に流行時にはどこで菌が付着するかわかりません。また、発症している患者以外にも、発症せずに0-157を保有している健康保菌者もいますので、トイレの後の手洗いは重要です。

●調理器具を使い分ける

食肉から別の食材へと菌が移らないように、包丁やまな板、ポウルなどの調理器具は、できれば、肉用、魚用、野菜用、調理済み食品用などと使い分けることが望ましいです。無

腸菌が増えて毒素を産生して悪さをしているので、まずは菌を増やさないように抗生物質が投与されます。下痢が続くので、脱水症状に注意し、水分を十分補給して、体力が消耗しないよう安静にすることが効果的と確認されています。消化にいい、刺激の少ないものだけを食べるようにします。下痢による脱水症状がひどいときには点滴などを行う場合もあります。

ただ、下痢止めを使用すると腸管の中に毒素が溜まって逆に状態が悪化する可能性があるため、使用すべきでないといわれています。薬の服用については、自己判断で行わず、必ず医師の指示に従いましょう。

入院による治療が必要かどうかは医師の判断に委ねられますが、重症化する可能性が高いと判断された場合には入院が勧められます。

理な場合も、調理器具の使用後は洗剤でよく洗い、熱湯などで十分に消毒しましょう。

●食材の保管は適切に

要冷蔵のものは常温放置せず、すぐに冷蔵庫で低温保存しましょう。その際に生肉が他の食材と接触することは必ず避けましょう(二次感染の防止)。

0-157は75℃以上の高温には弱いですが、低温には強いので冷蔵庫内でも死滅しません。

●生肉は食べないようにする

肉を調理せずに生で食べる事は避けましょう。また、肉を調理する際に生肉を掴む箸と食べる箸は同じものを使用せずにそれぞれ分けて用意しましょう。

●井戸水に注意

未消毒の井戸水などが菌に汚染されていて、その水を飲むことで感染するケースがありますので要注意です。



尼崎医療生協病院
内科医 金田 大成

診察室から

尼崎医療生協病院

リウマチ科 柏木 聡

内科医 齋藤 篤史

左が齋藤先生、右が柏木先生

関節リウマチは早期診断・早期治療が大切です。おかしいな?と思ったら1度受診をしましょう。

関節リウマチってどんな病気ですか?

骨が壊れていく病気

関節のなかにある滑膜(かつまく)に炎症がおこり、骨や軟骨が徐々に壊れていく病気です。肺など、関節以外に病変が及ぶこともあります。関節リウマチの患者さんは日本には70万人ほどいるといわれ、中高年女性に多いです。当院では約300人の患者さんが受診されています。

原因 明確な原因は不明ですが、喫煙や歯周病などをきっかけに体の中

の免疫が過剰になり、滑膜に炎症がおこると考えられています。

診断 はじめは、こわばり、関節の痛みや腫れ等から始まります。関節リウマチかどうかは、診察を行った上で画像検査や血液検査をみて総合的に判断します。

治療 患者さんが日常生活をおくることのできるよう、関節の炎症を抑える飲み薬を使用します。それでも良く

ならない時は注射の薬を使うこともあります。疼痛緩和や機能改善を目的とした外科的手術には滑膜切除術・人工関節置換術・関節形成術などがありますが、薬の進歩により手術数は減っています。

予防 はっきりとした予防法はありませんが、禁煙や歯周病治療は効果があるかも知れません。



ちょこっとかんたん体操 14 インナーマッスルの体操

インナーマッスルという言葉を知っていますか。からだの表層ではなく、深層にある筋肉を指します。別名「姿勢保持筋」とも呼ばれます。姿勢の調整に役立ち、からだをスムーズに動かすことが期待できます。今回はからだの中心となる腹部、骨盤のインナーマッスルの体操をお伝えします。



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

骨盤の体操 おしり歩き



スタート位置



右足・左足と交互に前方へ動かし



前方へ移動したあとは、
後方移動にも
チャレンジしましょう!

腹部の体操 ドローイン



①腹部に手をあてます



②鼻から息を吸いこみ、お腹をふくらませた後、口からゆっくりと息をはき出し、お腹をへこませます



③お腹をへこませた状態を保ち、30秒間保持します。この時、お尻をキュッと締めてください

ポイント1

30秒が難しい場合、やりやすい時間から始めてください(例えば10秒~)

ポイント2

息を止めないように、数を数えながら実施してください

医療生協で がんばる 看護師さん②

尼崎医療生協病院
2階東病棟
うのかわ

東川 はるかさん



チューブを入れたり、胃に穴をあけて栄養剤を入れている方がいました。その時はやせていて見ているのも気の毒だったのですが、退院後にたまたま外来で会った時、ふっくらして「今は食べるのが楽しくなった」と言われたこと。また、高齢の患者さんで、もう寝たきりになるかも…と思っていた方が、本人の力と治療で回復し、簡易トイレに自分で行けるよ

うになり、元気になることなど数え切れません。

一 嬉しかったことはありますか？

患者さんから「ありがとう」と言われたとき。「この病院で良かった」「この看護師さんは優しい」と言われたときも…。顔を覚えてくれていて、会った時に声をかけてくれたときも嬉しかったですね。

一 自分の健康管理は？

職場は病室での仕事なので、看護師が病原菌の媒体になってはいけないため、病室に行く前と後の①手洗い ②手指の消毒 です。よく手を洗うのでハンドクリームは欠かせません。

一 印象に残っている患者さんはいますか？

のどの筋肉が弱く呑み込みができない若い患者さんで、鼻から

取材を終えて

伊丹出身の看護師歴2年目とか。「まだまだ新米です」と言いながらもインタビューに受け答える様子はもうベテランの域です。医療生協にこんなに頑張る看護師さんが居る。うれしく感じました。きっと先輩たちの温かい援助もあるのでしょう。休みの時は仲のいい友達と食べたり飲んだり、弟と遊んだりするという東川さん。医療の勉強も頑張っておられる姿を感じた取材でした。

患者さんの笑顔が力になってます!!

一 なぜ看護師になって、尼崎医療生協で働こうと思ったのですか？

私は、生物理系の学校に通っていたので、学んだことを生かそうとは思っていました。もともと看護師になろうと思っていたのですが、年齢の離れた弟が医療生協病院で生まれたのがきっかけになりました。

母は弟を出産する時に早産気味で、いろいろな病院をたらいまわしにされ、医療生協病院に来た時に不安で泣いてしまいました。その時、看護師さんたちが声をかけてくれて、すぐ先生を呼んできて親切に話を聞いてくれました。付き添ってきた高校生だった私は、その場に集まってくれた看護師や先生たちの対応を見て、あたたかいな、と感じ、看護師を目指したいと思いました。ホームページを見ても「あたたかい看護」という言葉があり、見る前に感じられることってすごいことだなと思い、ここで働きたい、と思いました。

一 仕事で気をつけていることはありますか？

やっぱりダブルチェックですね。治療や薬など間違えると大変なので、3重のチェックとそれぞれが持っている情報を集めてチェックするようにしています。先生は看護師の症状や情報を治療法に生かしますから気を遣います。

NO.24

ご近所さん
だより



あなたも「ご近所さん」でボランティアしてみませんか！

現在、くらしの助け合いの会「ご近所さん」(有償ボランティア)は、西宮、ナニワ、潮江、立花と4カ所(地域)で活動しています。依頼は多くありますが、ボランティアさんが足りない状態です。特別な資格などは不要です。私たちと一緒にボランティアしてみませんか。

ボランティア保険に加入しているので安心！

尼崎医療生協は、「生協福祉活動保険」に加入しています。生協福祉活動とは、「くらしの助け合い活動」「お食事会」「配食サービス活動」「子育て支援活動」など、各種ボランティアさんの活動中のケガによる通院や入院の補償、また第三者への賠償責任を補償します。



たとえばこんな時…

- 例1) ボランティア活動に自転車で向かう途中、地面が雨で濡れておりバランスを崩して転倒し負傷。
 - 例2) 草抜き作業中、虫に刺されて両手が赤く腫れてしまった。
 - 例3) 利用者宅の掃除中、コタツの天板を落として床をキズつけてしまった。
 - 例4) 利用者宅の浴室を掃除中、風呂のフタを誤って一部破損させてしまった。
 - 例5) 利用者宅の窓ふき掃除中、力を入れすぎてガラスがひび割れてしまった。
- などなど…いろいろなケースがあります。もちろんすべてに保険金が支払われています。

「ちょっと心配だったけど、これだったら安心してボランティアできるわ」等、興味をもたれた方、ぜひお近くの「ご近所さん」または、組合員活動部までお電話ください。

組合員活動部
06-4962-4920(沖田)

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
-----------------------	----------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------------

ごぼうの香りも栄養も味わいつくす

ごぼうチップス

洗いごぼう…2本(150gくらい)
ピーラーでさがきにする(水にさらさない)。それを新聞などに広げ1~2日天日干し(完全にカラカラにならなくても良い)して、フライパンで空炒り(油はひかない)する。
☆チップスを急須にひとつまみ入れ、お湯を注ぐと、ごぼう茶にもなります。

ごぼう(茹でた状態)
87kcal
タンパク質2.3g
塩分ゼロ

天日干しは栄養価不明ですが、他の栄養価が濃縮されるなどのメリットもあります。
ごぼう茶は、市販品がたくさん出回るほど効果に注目されています。



炊き込みごはん

- 米……………2カップ(360ml) といで炊飯器に入れる
- ごぼう……………30g よく洗いさがきにして水にさらす→水気をとる
- にんじん……………50g せん切り
- うすあげ……………1枚 薄切り(長さを3等分にしてから)
- 鶏もも肉……………130g 皮を取り小さく切る
- 酒……………大さじ2杯
- 醤油……………大さじ2杯

炊飯器に入れた米に酒・醤油を加えて普通の水加減とし、その他の具材を乗せて炊く。

エネルギー
1531kcal
タンパク質57.5g
塩分5.4g

健康づくり委員会の 減塩 レシピ

レンジで簡単 ツナごぼう

(冷やしてもOK)

エネルギー
246kcal
タンパク質15g
塩分2.7g

- ごぼう……………150g
- ピーラーでさがきにして水に5分さらす
- ツナ缶……………60g(水煮タイプ または油を切ったもの)
- とりがらスープ顆粒……………大さじ1/2杯
- ゴマ油……………小さじ1杯
- 砂糖……………小さじ1杯
- 黒こしょう……………少々
- 仕上げゴマ(白)……………大さじ1杯

ごぼうの水気を切りふんわりラップをかけ600wのレンジで5分加熱し、仕上げゴマ以外の5種を混ぜて出来上がり。

虹のアルバム

2017年8月～9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



8月7日 原水爆禁止2017年世界大会一長崎 核兵器禁止条約を力に、核兵器のない平和で公正な世界の表現を



8月17日 健康づくり委員会ロコモチーム学習会(組合員ひろば)



8月19日 中の島公園盆おどり



8月19日 南武西支部イスに座ってできるヨガ講座(在宅総合センターふる里)



8月23日 浦風支部介護保険と総合事業学習会(南杭瀬福祉会館)



8月24日 塚口支部ピアガーデン



8月28日 第4回本田診療所リニューアルワークショップ



8月29日 原水爆禁止2017年世界大会報告講習会



9月2日 大庄平和盆踊り(大庄公園)



9月15日 南武西支部笑いヨガ学習会(在宅総合センターふる里)



9月20日 ほんでんつどい場百歳体操班



9月21日 健康づくり委員会認知症予防学習会(組合員ひろば)



9月25日 西立花支部発足のつどい



8月19日 立花支部 中の島公園盆おどり



8月26日 西昆陽支部(西昆陽南会館)



8月26日 武庫之荘支部(武庫之荘北会館)



8月26日 常光寺支部(市宮常光寺団地集会所)

健康チェック



9月26日 鳴尾支部結成のつどい



9月19日 武庫支部(武庫元町サンロード商店街)



9月21日 長洲支部(金楽寺愛郷会館)



9月24日 南武庫支部(3丁目社会福祉協会会館)



9月30日 武庫之荘支部(コープ武庫之荘店)



9月30日 杭瀬支部バザー

健診で安心

「胃カメラは抵抗ある」
という方へ

胃透視検査のご案内



胃透視検査は、バリウムを含む造影剤を口に含んで飲み込んだあと、検査台で体を上下左右に動かすことで、胃の観察をします。体の中にカメラを入れる胃内視鏡検査(胃カメラ)と比べて、飲み込むのに違和感がなく、食道や胃全体の形をみることができ、胃潰瘍や胃がんによる粘膜の凹凸の有無や胃炎などによっておこる変化を見つけることができます。

料金 10,260円(税込)

※尼崎市在住の40歳以上の方は、年に1回の市民検診制度を利用して、2,700円(税込)で受けられます。〈胃内視鏡検査は10,260円(税込)となります〉

組合健診のオプションとしても、胃透視検査単独でも受診可能です。検査枠の予約が必要ですので必ず事前にご予約をお願いします。

＜お問い合わせ＞

尼崎医療生協病院 健診センター
TEL06-6436-1845
(月～金 9:00～16:00)

この人に
聞く

尼崎医療生協では入院中の高齢の患者さんに起こ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のプログラムを2011年から実践しています。HELPボランティアグループ「みまもり隊」は現在43名が登録しており、入院患者さんのベッドサイドでお話を聴くなどの活動をしています。

この日、活動を終えたばかりの清水さんと城本さんを訪ねました。

清水さんが4年、城本さんは3年の経験をお持ちです。(編集部)

HELPボランティア「みまもり隊」

清水 智代子さん
城本 和子さん

まずは日常会話で 患者さんに安らぎを

患者さんのいる病室へ入る時や初めて会う時、患者さんの気持ちを感じとって日常の何気ない会話から始めるそうです。最初は緊張していた患者さんも、だんだん気持ちが和むのか、話していただけるようになります。

「高齢の患者さんでも、昔の話はよく覚えています。辛かったことや苦し

HELPボランティア 「みまもり隊」は

患者さんと話をする時には、その人に合った対応が求められます。講習を受け、先輩に学びながら、必要な対応ができるようになります。

現在、医療生協病院2階東3階東3階西の3つの病棟で活動していて、病棟の看護師の判断でその日訪ねる患者さんを決めています。

患者さんに 気づかされる 自分が癒される ボランティアです

HELPボランティアとは

高齢の方が入院すると、環境の変化などから「ここはどこ?」「今日はいつ?」といった「せん妄」が起きることがあります。「せん妄」を予防するために、患者さんとの対話やふれあいを通して、満足、安心、信頼につなげていくボランティア活動が「HELP(Hospital Elder Life Program)ボランティア」です。



話したことで患者さんに喜んでいただけたことがいちばん嬉しい、という清水さん(右)と城本さん

かったことは、楽しい思い出に変わっているようです。でも、気分がすぐれない時もおありになるので、慎重に見極めることが大切です」と。

患者さんが振ってくれる 手が喜び

「人間が好きなんです。だから、人と話するのが好き」と清水さん。「患者さんを100%受け入れて聞くことが大切で、意見を遮ったり押し付けたりしない」と言います。

お二人は口をそろえて「HELPみまもり隊は、他人のためにしているというより自分のためにしているんです」「おしゃべりが終わって、帰りぎわに患者さんが手を振って下さって、

嬉しそうなお顔を見ると自分まで嬉しくて、やって良かったなあと思います」と言われます。

患者さんの気分がいい時には、車イスで病院内を散歩したり、花を見たり、気分転換になることもするそうです。月1回、フラダンス、職員によるコーラス、花見、音楽鑑賞など、季節にあった催しも行ない、喜ばれています。

余談

清水さんは大のスポーツ好きで、サッカーからボクシングまで観るそう。ご主人は阪神、本人は巨人ファンで、この日は「2試合引き分けで良かった」とにっこりしている姿が印象的。



歩いて健康
歩けば出会い

ハッピーサンデーが歩いた

高槻市駅～若山神社～水無瀬駅に 素晴らしい展望

今回の コース

阪急・高槻市駅→磐手橋→金龍寺跡→展望所→若山→第二展望所→四ツ辻→若山神社→阪急・水無瀬駅(約10キロ)

阪急武庫之荘駅に集合したメンバーは、いつもの9時1分の電車に乗り、十三経由で高槻市駅まで移動。駅でトイレを済まし、サア～出発です。

北側の線路沿いをしばらく歩き、北上してJRと名神高速道路を越えて磐手橋に到着。途中で水分補給をしながら地道を歩くと、40分程の道程で既に汗が噴き出ています。橋を渡り右折し、ちょっとした空き地で小休止と準備運動を行い、本格的な山道に入ります。

素晴らしい景色を眺めつつお弁当

金龍寺跡方面に歩きだすと「ねこじゃらし」がいっぱい生えていて秋を感じます。山の中は木陰で気持ちよく歩けますが、三好大明神から次第に高度を上げ座禅石で一服。

急な坂を上って行くと、広い金龍寺跡に到着。さらに上り、尾根に出てしばらく歩き、鉄塔を過ぎた右が展望所。ここで大阪、京都方面、淀川を眺めた後、時々涼しい風を受けながらさらに尾根道



この座禅石で見事な座禅を組んで披露してくれたハッピーサンデーの豊枝さん



を進むと、三角点の打たれた高さ315.2mの若山に着きます。さらに進むと右手に丸太で作ったベンチのある展望所に到着。全員が座れる十分なスペースがあるこの場所で昼食タイム。1人休憩していたおじさんを追い出したみたいでゴメンナサイ。眼下には左に天王山、右に男山、間の淀川・木津川・宇治川・桂川を臨む素晴らしい景色を見ながら美味しい弁当を頂いた一時でした。

若山神社に到着

サア～午後出発です。徐々に下って行くと四ツ辻に出て、右折してゴルフ場のフェンス沿いにジクザグ道を進み、所々、足元には十分注意をしなければならない場所もあり、落葉の積もった急な丸太階段道を下ると若山神社に到着。高槻市駅を出発してから4時間、お待ちせしましたトイレ休憩です。

昼食の時に見たあの素晴らしい眺望の看板を見ながらしばし休憩の後、境内を出て、名神高速道路をくぐり、JRを越えて突き当りを左折すると正面の水無瀬駅に到着します。

今回はスタートとゴール手前は各々40分の地道で、残暑厳しい感じでしたが、山中は木陰と涼しい風、息を切らす上り、足に力が入る下り等があり、又いつものように出会う人たちと声を掛け合う、さわやかな初秋の一日でした。トラブルもアクシデントもなく、今回も頑張れた&楽しめたハッピーサンデーでした(^o^)



▲三角点は地図を作成するために測量する際に位置の基準となる点です



▲若山神社は大宝元年(701年)行基僧正によって創建されたといわれ、境内には桜の樹が多く、秋の紅葉も趣がある



ハッピーサンデーは立花北支部のハイキングサークルで、毎月第1日曜日に県内・県外のコースに出かけます



10年以上続けてきた「健康ひろば」の定期開催

大庄北地域の組合員さんで構成されるサークル「こうもり班」と「日暮れ」。両サークルとも10名以上の登録があります。多い時は20名以上の参加で合同で健康づくりに取り組んでおられます。

「結成は2006年、近くの五反田公園を利用し、3名から始めました」と代表の稲留テル子さん。「当初は毎日開催してたけど、今はみんな年取ってきたから、週3回よ」「おしゃべりして、笑って、踊って、体操して、これが楽しい、いきがいやね」と笑顔で話されます。

取材にうかがった日も、みなさんで輪になって、まずラジオ体操、その後、身体を使っの脳イキキ体操。これは、参加されている皆さんが順番に「次はこれやろ」「じゃ次はこれね」と自主的に進んでいきます。笑い声も絶えません。その他にも屈伸運動、なんと股割りまで！これを毎回40～45分。皆さん、お元気なはず。「こうもり班」と「日暮れ」に負けず、他の地域の皆さんも、健康につながる何かを始めてみませんか。

●活動日：月・水・土 19:00～

11月以降の地域掲示板

病院地域

第34回塚口おやこまつり 塚口支部健康チェック

日時 11月3日(金・祝) 10時～13時
会場 わんだ公園 内容 健康チェック

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。

西宮地域

西宮3支部健康チェック

日時 11月21日(火) 14時～16時
会場 コープ武庫川店
内容 健康チェック

本田地域

大庄健康まつり

日時 11月5日(日) 10時～14時
会場 本田診療所2階ダイケアルームと現本田診療所隣接建設予定地(大庄西町2丁目)

内容 本田診療所2階：舞台(どじょうすくい、アコーディオン、人形劇、手品、サクセス、フラダンス、炭坑節)(予定)
建設予定地：出店(豚汁、ホットドッグ、サターアングラー、炊き込みごはん、たこせん、バザー、お菓子すくい、ポップコーン、フルーツサイダー、子供向けの遊び、綿菓子、手芸品展示と販売、カレーうどん、おもちゃ釣り、お好み焼き、焼きそば、かき氷、果物販売、駄菓子販売)(予定)

第6回本田診療所リニューアルワークショップ

日時 11月27日(月) 14時～16時
会場 大庄公民館



潮江地域

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)
内容 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

潮江わくわくフェスタ

日時 2018年2月4日(日)
会場 小田地区会館(予定)
内容 健康チェック、支部・サークルの出し物(予定)

地域から手遅れの大腸がんをなくそう!

今年もやります!! 大腸がん検診キャンペーン

大腸がんは男女ともに増加傾向にありますが、早期発見して治療すれば、ほぼ治療できる病気です。早期発見が大切です。年に1回は大腸がん検診を受けましょう。

期間：2017年11月より 2018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
- ◆医療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

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!



大腸がん検診のやり方はとっても簡単!

大腸がん検診セットが届いたら～

便を2回分少しだけ取って送ります

検診結果が郵送で届きます

「生協強化月間」の組合員ふやし企画「セーノ行動」を行いました

仲間がふえたよ!!

1948年10月に「消費生活協同組合法」が施行されたことを記念し、日本生協連はじめ、日本医療福祉生活協同組合では10月11月を「生協をひろめる月間」「生協強化月間」として位置づけ、組合員ふやしに力をいれてとりくんでいます。



尼崎医療生協では、10月8日、「生協強化月間」の組合員ふやし企画、第4回「セーノ行動」を行いました。「セーノ行動」は、医療生協病院や診療所等各事業所の職員組合員と地域組合員とが協力し、日にちを決めて健康チェックや組合員さん宅への訪問を行い、組合員ふやしの声かけを行う、組合員ふやしの企画です。

当日は、職員組合員と地域組合員あわせて約130人が健康チェック・訪問に参加し、組合員60人をふやしました。9月19日からの「セーノ行動」準備期間を合わせると、10月8日までに組合員450人をふやしています。「セーノ行動」にご協力くださったみなさま、ありがとうございました。(潮江診療所は10月15日開催です)



尼崎医療生協では、機関紙「にじと健康」の編集委員を募集しています。機関紙づくりに興味のある方、はじめての方も歓迎します。下記までご連絡ください。連絡先：尼崎医療生協 組合員活動部 二宮(にのみや) ☎06-4962-4920

「にじと健康」機関紙編集委員募集中!

当日診察予約の方法が変わりました

小児科だよ!

パソコンやスマホ、携帯電話から、あおぞら生協クリニックの順番予約ができるようになりました。

診療受付時間：午前診 8:30～11:30
夜間診 16:30～19:30
順番予約受付時間：午前診 9:15～11:00
夜間診 17:15～19:00

※午前診8:30～9:15、夜間診16:30～17:15の間は直接来院での受付のみとなります。

パソコンや携帯から診察の順番予約ができます。当日のご来院前ご予約ください。あおぞら生協クリニックのホームページにある順番予約のページで、名前や診察券番号等を登録していただくと整理番号を発行いたします。登録していただいたパソコンやスマホへのメール配信により、現在の順番待ち状況を確認できますので、順番が近づいてからご来院いただけます。ぜひご利用ください。

詳細は尼崎医療生協病院・あおぞら生協クリニックのホームページをごらんください。



このQRコードは当日予約のページにつながります

●あおぞら生協クリニックホームページ

http://www.amagasaki.coop/jigyousyo/aozora/
電話番号：06-6436-1724

ちょっとあわせて

ほんの小さな行動から

近頃、腹の立つことばかり。森友学園・加計学園問題、北朝鮮問題、憲法改悪など、安倍政権の暴走が目立ち、国民の動きはほろりと。小さくても、どんどんデモ行進や集会をしませんか。

わたしのほんの小さな行動は、自分のホームページ「ちゃんぽん日記」で毎日更新して怒りを発信していること。すると、「同感」「わたしも」といったメールが届き、共感の輪が広がります。

もう一つは、ナップザックにいつも千羽鶴を下げていること。たまに「千羽鶴をどうしてつけているのですか」と聞かれて、長崎の被爆者のことから、平和の話に広がります。

どんな小さなことでもいい。人の目につく行動を起こすことが大切です。日本中のひとが千羽鶴や9条のワッペンを付けるようになったら、ひょっとしたら社会や政治が変わるかも。

沈黙は「金」ではない。沈黙は「黙認」。

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
11月25日

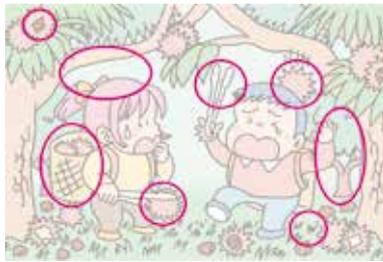
(宛先)
〒661-0033
尼崎市南武庫之荘11-12-1
尼崎医療生協機関紙委員会
FAX 06-4962-4921

解答・通信用紙 No.272 2017年11・12月号



NO.271 9・10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

ました。何か時間にゆとりが出
来たのか年を重ねて頭を使わな
いと、と思ったのかもかもしれま
せん。楽しく久しぶりに考えまし
た。こういうのって楽しく又、
嬉しいことですね。

の文章好きです。私が今まで薬
漬けの生活に疑問を感じていて、
今年から生活を改めようと思っ
ていた時にこの文章を読み、う
れしくなった。免疫力を高め、
実践して行こうと思った。

組合員のこえ

- 母は要介護4ですが、何とかトイ
レまで歩けるようになってきまし
た。介護保険がなかったらゾツと
します。
- 介護保険について、図や絵などで
もう少し詳しく取り上げていただ
いたら嬉しいです。
- 無料送迎が出来て大変うれしいです。
自転車に乗れない人又、足の悪い
人は嬉しいです。利用させて頂
きます。
- まちがいさがしの記事の裏面の事
について、今回のような予防接種の
ことなど、或る意味とっておきた
い文があるので、不要不急?とは
ないにしても。絵、写真などを。
- 井村春樹先生のファンになりました。
家族の病気を見て医師になろうと
頑張ってお医者さんになられた井
村春樹先生、とっても感動しまし
た。ちなみにお歳はおいくつで
すか?
- 暑さも少し和らいできたようで
すので、記事にある廃線数ウォーク
を試してみようと思います。6km…ち
ょうどいいかも?
- 初めてまちがいさがしを見て応募し

- チョップドサラダを作ってみよ
うと思いました。体によさそう
なので、おばあちゃんに作っ
てあげたいです。まちがいさがし
もとても楽しめました。
- 婦人科健診は長年尼崎で受けて
います。にじと健康は内容が豊
富で楽しみに読ませてもらって
います。今月号、すこし内容が
変わりましたね。食に関する情
報が多く、毎回楽しみにしてい
ます。
- 「ちょっと言わせて！」私はこ

- ヘルパーさんと一緒にさがしま
した。はじめてです。
- 主人が介護保険を受けていま
した。約8年間介護4又は3、1
割負担は安さにありがたくは
あったけど、2割でも良いの
にと思いました。それも介護保
険が高くなる原因ではないしょ
うか。
- ちょこっとかんたん体操、13
ノドの体操です。2オクターブ
の音は息が切れますね。ありが
と!!

尼崎医療生活
協同組合
(2017年9月30日現在)

- 組合員：54,523人 ●出資金：20億2627万7700円
- 1人平均出資額：37,164円 ●支部数：31支部 ●班数：143班
- サークル数：52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：37,500部/部内資料/奇数月発行
- ※この『にじと健康』は1,543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