

何を演じてもあたらない役者を「大根役者」と言いますが、それは人間の話。

本物の大根はとっても偉大。

今の大根のルーツになるものが、紀元前のピラミッド建設にかかわった労働者の食料となっていたという記録があり、日本でも卑弥呼のいた弥生時代から栽培されていたとか。

主役？ 名脇役？ 偉大な大根

和洋折衷、生でも煮ても（誰にでも）合わせられる実力があります。

葉も皮も食せるし、乾燥させれば長期保存も。適当な大きさに切ったり、すりおろして保存袋に入れて冷凍保存もできます。また種はスプラウト栽培で貝割れ大根にもなり、無駄なく使い切ることができます。

葉にはビタミン類（A、E、K、C）、鉄やカルシウムなどのミネラル分が、根にはデンプン分解酵素（ジアスターゼ）、抗菌作用のある辛み成分（ラファサチン）が含まれます。

そういえば、無病息災を願って食される七草粥に使われる“すずしろ”は大根のこと！ やっぱり偉大！

尼崎医療生協 管理栄養士
寺岡 伸子



誰とでも
旨くなる
実力派

NO.273

尼崎医療生活協同組合
機関紙2018年1・2月号

にじ健康
と

今号の
内容

- 2 面 〈知っとこ健康情報〉インフルエンザQ & A
- 4 面 〈医療生協のお医者さん〉 東 一 先生
- 8 面 〈福島の今 原発被災から7年を迎える福島視察
- 9 面 〈歩いて健康〉 知明湖から一庫ダム（ハッピーサンデー）
- 10 面 〈班FUNFUN〉 戸ノ内支部 カラオケ班

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/>



明けましておめでとうございます

尼崎医療生活協同組合 理事長 船越 正信

昨年の総選挙では、私たちの思いとは裏腹に自民・公明を中心とした「改憲」に前向きな勢力が8割を占めました。その結果、国会で憲法改正が発議され、その是非を問う国民投票となる危険性が現実味を帯びてきています。何としてもその動きに歯止めをかける必要があります。

私たちが目指す「暮らしやすい街づくり」には平和な世の中であることがまず前提です。そのためにも、今取り組んでいる「安倍9条改憲NO! 全国統一3千万人署名」の活動を大きく地域に拡げていきましょう。



知っとこ健康情報

インフルエンザ



Q.インフルエンザワクチンの効果はどのくらいですか？

A.接種してから抗体がつくられるのに1~2週間かかります。抗体のピークは1ヶ月目くらいです。流行してからでは遅いので、早めに接種するようにしましょう。効果の持続期間は約5ヶ月ありますので、ほぼ1シーズンは大丈夫です。

Q.ワクチンを接種したのにインフルエンザにかかりました。どうしてですか？

A.予防接種をしない人に比べて、60%くらい発症率が下がると言われていますが、全くかからないわけではありません。ただ、かかっても重症化を防ぐと言われていいますので、特に高齢の方はワクチン接種するようにしましょう。

Q.インフルエンザの治療法と注意点は？

A.薬剤には経口薬(タミフル)、吸入薬(リレンザ、イナビル)、点滴薬(ラビアクタ)があります。いずれも、発症から48時間以内に治療を開始することが重要です。それより遅れるとウイルスの増殖を抑えられず、あまり効果が期待できません。また、症状が良くなった後も途中で止めないようにしましょう。適切な治療により発熱期間を1~2日間短縮できます。



た、症状が良くなった後も途中で止めないようにしましょう。適切な治療により発熱期間を1~2日間短縮できます。

回答者 潮江診療所所長・内科医 船越 正信 先生

正しく知って予防と完治を



Q.治療中に注意することはありますか？

A.特に小児の場合に、薬の服薬の有無および種類に限らず発熱時に異常行動の見られることがあります。発熱時2日間は1人にしないようにしましょう。また発熱前から解熱後2日間までは他者に感染する危険性がありますので、多くの人に接しないことと、マスクの着用に心がけましょう。

Q.普通の風邪とどう違うのですか？

A.インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。普通の風邪に比べて全身症状が強く、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。また、時に、脳症、肺炎などの重篤な合併症が見られることがあります。

Q.インフルエンザにかからないためには？

A.予防接種を受けましょう。飛沫感染なのでマスクの着用をしましょう。外出後の手洗いうがいも重要です。空気が乾燥すると気道の防御力が低下するので、加湿器などで湿度を50~60%に維持しましょう。一般的な十分な睡眠と栄養をとることも大切です。

Q.去年ワクチン接種したので、今年はしなくてもいいですか？

A.そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いてワクチンは製造されています。また効果も翌年までは持続しません。毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。

薬局の窓口から

お酒のつきあいかた

「百薬の長」とも言われるお酒。適度な飲酒は食欲を増進させ、リラックス、疲労回復、動脈硬化の予防というメリットがあるようです。厚生労働省も「まったく飲まないより適量を飲む方が死亡率が低い」と報告しています。狭心症、心筋梗塞による死亡率が低下し、HDL(善玉)コレステロールを増加させ、抹消血液循環も良くなるとか。

しかし、過度な飲酒では逆に狭心症や心筋梗塞の死亡率は上がります。脂肪肝は進行し、痛風のリスクも高まり、急性アルコール中毒や依存症になる危険性もあります。

お酒の適量とは？

お酒の「適量」には個人差があり、「これだけ」と言うことはできません。アルコール健康医学協会は、1つの目安として、日本酒なら1合、酎ハイなら1缶半、ビールなら中瓶1本を1日の適量として発表しています。



週に2日は休肝日にしよう

睡眠とお酒

眠れない時にお酒を飲むとよく寝れる、とつい思ってしまう。寝酒は寝つきをよくしますが、睡眠時間を短く、睡眠の質を悪くします。寝る3時間前の飲酒は避けた方が良いでしょう。

睡眠薬とお酒の併用も危険です。翌朝になっても強い眠気、ふらつき、めまいなどの症状が残ったり、興奮、焦り、不安といった逆の効果として現れたり、飲んでからの記憶がなくなる、呼吸抑制(自然な呼吸が停止する)などの症状が出ることも。向精神薬(安定剤)も同じで注意が必要です。



アルコールを分解する肝臓の負担を減らすためにも週に2日は「休肝日」をつくり体をねぎらってあげましょう。上手にお酒とつきあっていきたいですね。

(薬局だより「紙ふうせん81号(2013年4月25日発行)」より抜粋・加筆)

冬のお口ケアでインフルエンザ予防

インフルエンザと歯周病の関係

皆さん、寒い時期になりましたが体調は崩されていませんか？今回はインフルエンザと歯周病についてお話しします。



歯科コーナー

戸ノ内歯科診療所
歯科衛生士
あさひ ひろか
浅居 裕香

インフルエンザと歯周病は関係がないように思われますが、実はすごく関係があります。なんと、歯周病菌はインフルエンザウイルスが粘膜に侵入するのを助ける働きを持っているのです。

また高齢になると免疫力が弱まっており、お口の中が不潔だとインフルエンザが重症化し肺炎にもつながります。お口のケアを実施した人のインフルエンザの発症率が実施しなかった人の10分の1になったという報告もあります。つまり歯周病予防をすることが、インフルエンザの予防にもつながるのです。

またインフルエンザが発症すると体の免疫力が弱くなり、歯周病の症状である歯茎の出血や痛み、腫れ、膿が出たり、口臭などが認められます。これらの症状は普段は特に認められなくても、インフルエンザがきっかけで免疫力が低下することにより、認められるようになるのです。

ぜひこの季節に歯科での定期検診・定期清掃を受けて、お口の中の細菌を減らして、インフルエンザ菌を寄せつけないようにしましょう。



第13回
医療生協の
お医者さん

尼崎医療生協病院 内科部長
ひがし はじめ
東 一 医師



地域みなさんから
研修医に伝えてください。
「こんな医者になってほしい」と。

本からいろんなことを学んだ

子どもの頃は、体を使った遊び、運動が苦手でした。家にこもって本を読むのが好きで、小学生になってからは家にあった図鑑や百科事典を読んできましたね。トルストイ『イワンのばか』や芥藤隆介『べろだしチョンマ』では、正しいことを守るためには自己犠牲をいとわない精神を知りました。高校時代には映画『ガンジー』で、インドの民衆が非暴力・不服従を貫き、独立運動を弾圧するイギリス軍に体を張って抗議するところで泣きましたね。

きっかけは
同級生の交通事故

とりえず受けた大学受験は全滅でした。

家族に医療従事者もなく、母は病弱でしたが、それで医者をめざしたわけではなく、予備校に通っていた時、高校の同級生が交通事故で人工呼吸器につながれなくなったことで「人に役に立つ仕事をめざそう」と

心に秘め、医学部を受験し、京大医学部へ入学しました。そこで出会ったのが島田真医師(現院長)で、後に兵庫民医連の奨学生になるのです。でも、その前にいろんな挫折が重なる時期があり、医師の国家試験には苦労しました。

患者は医師を選べないことを
知り総合医に

1995年阪神大震災後、兵庫民医連神戸協同病院(長田区)で土曜夜間の事務当直のアルバイトをしていました。訪れた初診患者に「どうしてこの病院に？」と聞くと、「どこに行ったらいいかわからなくて。電気が点いていたから」と答えられたのを聞いて、緊急時、医師は自分の専門で患者を選べるけど、患者さんは医師を選べないことを思い知りました。

取材を終えて

「人が幸せに生きるとはどういうことか、人が幸せに生きるために医療に何ができるかを考えている」という東先生。本好きな先生、京大時代はミステリー研究会で活動されたそう。「シャーロック・ホームズが不可解な謎を解く過程が、医者で患者さんの症状の原因を生活背景も含めて推理し、真実に近づいていくことに似ている」と言う。この取材で東先生の真実に一歩近づけたような…。

た。「専門外だから診ません」とは言いたくないと思い、家庭医・総合医をめざそうと思ったのです。

1997年、神戸協同病院での研修が始まりました。当時は教育理論等なかったので、自分が何をどう勉強したらいいのかわかりませんでしたね。最後の研修の良元診療所で藤沼先生(東京ほくと医療生協)の学習会があり、家庭医療の世界を知りました。札幌医科大学・山本和利教授の『脱専門化医療』という本に出会った時も、すぐ札幌に押しかけ、山本先生のもとで勉強しました。

「ここに来たら勉強になったと
言われる病院にしたい」

現在、初期研修医の教育や医学生対策にかかわっています。学び方がわからないと停滞するし、学べば学ぶほど自分が無駄で時代遅れな学習をしていたことがわかり、若い人には同じ過ちを繰り返してほしくないと思うようになったからです。医学生から「この病院に来たら勉強になった」と言ってもらえることにしたいですね。

地域みなさんも医者を育てる

地域みなさんから研修医に「こんな医者になってほしい」と伝えられる場をつくりたいですね。患者さんや地域みなさんから「このお医者さんになってね」と言われたことが心に残っている研修医は、また戻ってくると思います。自分もそうでした。ここで働いてほしい、こんな医者になってほしいと伝えてもらえることはすごく大事です。



おせち料理に欠かせない

変わり
紅白なます

なますは魚介や野菜を細かく切って“酢”で調味した料理のこと。縁起物の水引を模した紅白なますは、大根や蕪と人参で紅白に仕上げ、おせち料理には定番となっています。

全体で150kcal
塩分1g



《材料》

※作りやすい分量でどうぞ

- ・大根、人参、きゅうり……長さ10~12cm・幅3~5cm
大根3:人参1:きゅうり1くらいの割合
- ・エビ………8尾
(あればサラダ用のむきエビで、なければ生エビの皮と腸を取り下ゆです)
- ・スモークサーモン…… 1パック
- ・合わせ酢…… 酢3 : 砂糖3 : 塩1の割合

作り方

- ①大根、人参、きゅうりを10~12cmの長さの薄切りにする(スライサーを使うと超カンタン)
- ②①と合わせ酢をビニール袋に入れ空気を抜いて、しばらく置いておく(合わせ酢が少なめでも時間がたつと材料から水分がでてくる)
- ③大根などがしんなりしてきたら、好みの順に広げて重ねて巻き、食べやすい形に切り、エビをトッピングしたものとサーモンを巻いたものを作る

ちょこっとかんたん体操 15 足ゆびの体操

タオルを足の指先でたくり寄せる体操です。効果を高めるため、裸足でしましょう。かかとがタオルから離れないように注意してください。写真は片足ですが、両足でもかまいません。

寒い季節になり、雪が降っている地域もあるのではないのでしょうか。寒い季節でも自宅のできる体操はたくさんあります。今回は足の指先の体操をご紹介します。



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

ふくらはぎから指先にかけて
筋肉が働き、バランス力の向上につながります。

指先でタオルをたくり寄せます



ウツジョ! ウツジョ! タオルの端を目指しましょう!



タオルの端までいかなくとも筋肉はしっかり働きます!

タオルに重みをつけることで強さに変化をつけることができます。



個人差はありますが、足がつることがありますので、注意しましょう。



10月2日 南武庫支部おしゃべり班会
学習会(あおぞら生協クリニック内)



10月2日 水堂立花支部スマイルッキング



10月8日 戸ノ内支部バスツアー(淡路島福良方面、
防災ステーションと淡路人形座)



10月12日 大庄3支部バス
ツアー(淡路島
津名ハイツ)

10月19日 健康づくり委員会メ
タボチーム学習会、
医療生協病院食養
科管理栄養士による
「アルブミンと必要
なたんぱく質量」



10月8日 生協病院ブロック



10月15日 潮江ブロック



10月8日 東尼崎ブロック



10月8日 本田ブロック

セーノ 行動

虹のアルバム

2017年10月~11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



10月26日 富松支部バスツアー(新たんば荘)



10月20日 南武西支部健
康学習会 看
護師による
「インフルエ
ンザ・食中毒に
ついて」(在宅
総合センター
ふる里)



10月23日 杭瀬支部学習会 診療放射線技師による
「検査の受け方、受けられ方」(東尼崎診療所)



10月27日 南武庫支部バスツアー
(石切ホテルセイリュウ)



11月1日 大学生協骨密度測定
(甲南大学岡本キャンパス)

11月5日 尼崎共同行動憲法集会



11月5日 神戸憲法集会



11月11日 本田診療所建設
総訪問DAY(武
庫川町と元浜町
2~3丁目)



11月11日 福島被災地視察



11月16日 健康づくり委員会ロコモチーム学習会「歩
く人&笑いヨガ」(ひだまりの里レクリエー
ションルーム)



10月15日 富松支部
(東富松会館)



10月20日 大庄西支部・大
庄東支部(コー
プ大庄店)



11月19日 東園田支部ポッポ
祭り(富田公園)



11月21日 西宮3支部合同(コープ武庫川店)

10月25日 立花北支部(上ノ島西会館)



11月19日 杭瀬支部バスツアー
(和歌山マリーナシティポルトヨーロッパ)



11月29日 武庫之荘支部脳・からだいきいき健康班会
言語聴覚士による嚙下体操と嚙下学習会
(武庫之荘北会館)

健康 チェック

平日に健診が 受けられない方へ

日曜組合員健診

実施日:2018年2月18日

完全予約制

2018年1月4日~予約受付

●組合員健診(基本セット)

【自己負担なし対象者】

40~74歳の特定健診受診券が届
いている方、後期高齢者健診対象
者(尼崎市75歳以上)【対象者外は
5,400円(税込)】。

健診内容は

- ①身体検査
- ②血圧測定
- ③尿検査
- ④血液検査(脂質、
糖質、肝機能)



組合員追加項目

●無料の検査

- ①血液検査(栄養状態)
- ②心電図
- ③便潜血検査(大腸がん検診)

●有料の検査

- ①胸部レントゲン1,620円
- ②腹部エコー 4,320円
- ③胃内視鏡10,260円
- ④胃透視10,260円(尼崎市在住
40歳以上の方2,700円)

※その他の項目に関しては
お問い合わせください。

詳細について
お問い合わせ・ご予約は

尼崎医療生協病院
健診センター
TEL 06-6436-1845
(月~金 9:00~16:00)

健診で安心

福島 の 今

3・11のあの日から7年を迎えようとする福島の現状を見る機会はほとんどなくなった。浜通り医療生協を10人で訪ねた2日間(11月11~12日)の報告です。

報告：今西 恵子(非常勤常務理事)
西本 美知子(非常勤理事)

前を向いていかんと

1日目に楢葉町の障害者作業所「結の里」において、浜通り医療生協の非常勤理事の所長と被災体験がある2人の住民の方から当時の様子と今日までの経過や実感したことをうかがった。「あの日は指示されるがまま

に避難場所をあちこち移動した。連れていけなかったペットの動物がかなり悲惨だった。無事で再会できたが、今も置き去りにされると怯えるなどの後遺症が続いている」。住んでいた地域が避難解除になって来年3月末で借り上げ住宅等の支援も終了になる。別れ際に「前を向いていかんとね」とご自分に言い聞かせるように繰り返し言われるのが心苦しかった。

「原発と健康被害について、がんの増加や医療体制はどうなのか」という質問には「一次検査については浜通り医療生協でも実施し、疑いがある場合は二次検査を福島県立医科大学で行う。県民への甲状腺調査は世界初となる」とのこと。楢葉町には開業医が1つあるだけ。期間限定の病院建設の話もあるとか。

国道6号線を北上

2日目は浜通り医療生協の組織部長の先導で被災地視察。バスにはガイガーカウンター(線量計)を置く。

6号線を北上して広野、楢葉、富岡、大熊、双葉町と走る。大熊町・双葉町では駐停車禁止。道路上に線量が表示されている。帰宅困難地域に入るには許可が必要で、白い宇宙服のような防護服に着替え、帰り際にはスクリーニングを受ける。汚染の高いものは没収されるとか。第一原発から5キロ足らずの中



福島第一原発をのぞむ

央台交差点の2.577μSv/h(マイクロシーベルト/毎時)がこの間の表示で最高値だった。

双葉町では昼食を取ることも兼ねて、町立大平山霊園へ。ここには犠牲者183名の慰霊碑がある。津波被害で救援を待つ住民を、原発の水蒸気爆発が起こったため救助に向かうことを断念し、救える命が犠牲になったという。

海辺に近い請戸小学校では160人近くの生徒・教師の全員が助かった。津波が来る前に、崩れた道路を避け、裏山のけもの道を抜けて居合わせたトラックに載せてもらった。その小学校体育館を見る。周りは何もなく、防波堤の工事がされている。元あった墓地にはなぎ倒された墓石が放置されていた。

国民運動として

「『原発はいらない』を国民運動として進めていかなければならない」。浜通り医療生協では「現状を見てほしい、知ってほしい、そしてそのうえで運動を進めてほしい。ここに見本があるのだから」という、この一心で、どんなことがあっても視察を受け入れるという。

参加された皆さんの感想には「行って良かった」「現地を見ないとわからない」「案内いただいた感謝と原発に反対していく決意」「また企画してほしい」という声もあった。



結の里で話を聞く



大熊町の国道6号線の線量道路標示



富岡町の居住区域と帰宅困難区域

知明湖・一庫ダムで 冬のきらめきに出会う



今回の
コース

能勢電鉄 妙見口駅~妙見ケーブル 黒川駅~知明湖キャンプ場~黒川ダリア園~一庫公園~知明さくら橋~一庫ダム管理所~能勢電鉄 日生中央駅

立花北支部ハイキングサークル・ハッピーサンデー

阪急武庫之荘駅から電車に乗り、十三駅乗り換え、川西能勢口駅で能勢電鉄に乗り、妙見口駅に到着。今回のコースは平坦でほとんどがアスファルト道となる。



黒川ダリア園から知明湖へ

運動する場所もなく、準備運動を兼ねて歩き出す。民家の柿の木は葉を全部落とし、柿の実だけをたわわに付けている。「あれはカラスや他の鳥も食わないシブ柿かな?」「美味しくないのかな?」と言っているうちに、妙見ケーブル・黒川駅の入口に到着。車道を30分程進むと黒川ダリア園に到着。トイレと水分補給休憩を取り、左に知明湖キャンプ場を見ながら車道を進む。「子どもは喜ぶわあ」「楽しそうやねえ」と言っているうちに知明湖周回道路へと進み、出合いの谷の約360段の階段を上って一庫公園に入る。

ダムで小さな虹を見る

しんどかった階段を上ってお腹もすいてるし、サア、お弁当休憩!とところどころ見頃となった紅葉、きれいに整備された広場。あちこちで多数の家族も昼食タイム。そこで約1時間の休憩を取り、午後の出発。また、約360段の階段を下りて、知明さくら橋を渡り、一庫ダムに向かう。

途中の知明湖面には、遠目にはアリのウジョウジョ動いている様に見えるが、多数の水鳥が泳いでいた。

間もなく一庫ダム管理所に到着し、ダムの下に下りると、放水口の両脇の小さな口から放水されていて、みごとにクロスし、虹が出来ている。なかなか見ることのない風景。他の参加者も見ることがないとのこと。タイミングよかった!?

ど根性柿の木に元気をもらおう

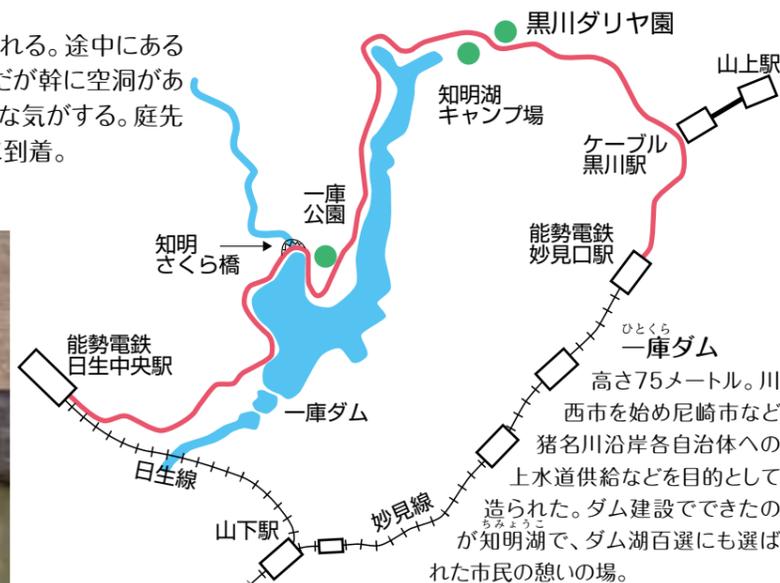
再び車道を進む。川の水の流れる音に疲れを癒される。途中にある民家の石堀から柿の木が出ている。柿の実のはたわわだが幹に空洞があり、年数を感じるとともに力強さと元気をもらったような気がする。庭先の柚木や花を見ながら歩いているうちに日生中央駅に到着。皆さん、良く頑張りました。



虹、見えるかな?



360段はゆっくり上がりよう



カラオケ班再始動! みんなで楽しく懐メロ

戸ノ内支部 カラオケ班

活動日：毎月第1・第3木曜日
14時～16時

活動場所：戸ノ内診療所3階

活動人数：7～8人（多い時は10人くらい）

前列左端が高松さん



高松さん手作りの番号入力表



戸ノ内支部では、15～16年前にカラオケ好きが集まって始めた「ひばり班」と「うぐいす班」という2つのカラオケ班があったそうです。働いている人も参加できるように昼と夜に分けて活動していましたが、いつのまにかなくなっていました。

その活動を再び始めようと思ったきっかけは「カラオケCDがいっぱいあってあそばせておくのはもったいないと思って。みんなカラオケが好きだしね」と代表者高松さん。カラオケの曲番号を入力するための表は、高松さんの手作りです。診療所3階に元気の歌声が流れます。みなさん、懐かしのメロディーを楽しまれています。

班FUN FUN



大きいテレビは寄付していただいたもの

1月・2月以降の地域掲示板

組合員
学習会

消費者トラブル防止講座 悪質業者の 手口と対処法

日時：1月29日(月)
14時30分～16時
会場：あおぞら会館 組合員ひろば1・2
参加費：無料
講師：NPO法人C・キッズ・ネットワーク
岡部克子氏(消費生活専門相談員・消費生活アドバイザー)

武庫をむすぶ 地域づくりフェア

(主催：武庫地区協議体)
日時：1月27日(土)
13時～16時
会場：地域総合センター
南武庫之荘
(南武庫之荘11丁目)
内容：助け合いゲーム、
ふれあい喫茶、
各種団体の紹介等
(予定)

参加費等
詳細は、
組合員活動部
(☎06-4962-4920)
までお問い合わせ
ください

潮江

潮江 わくわくフェスタ

日時：2月18日(日)
10時～14時(予定)
会場：小田地区会館
(長洲本通1丁目)
内容：分散会、舞台、
抽選会(予定)

お掃除に
ご協力ください

クリーンデー

定例：毎月第3月曜日
14時～15時頃
場所：あおぞら会館まわり

1月・2月は
1月20日(月)
2月17日(月)



新春のつどいが 各支部で開催されます

- 立花支部 1月20日(土) 13時～
労金コーポ(三反町2丁目)
- 塚口支部 1月21日(日) 12時～
さんさんタウン4階コミュニティホール
- 南武庫支部 1月21日(日) 10時～
女性センターレビエ
- 水堂立花支部 1月22日(月) 12時30分～15時
あおぞら会館 組合員ひろば1・2
- 南武西支部 1月27日(土) 13時～15時頃
あおぞら会館 組合員ひろば1・2
- 稲葉支部 2月4日(日) 11時～14時
あおぞら会館 組合員ひろば1・2
- 長洲支部 2月10日(土) 14時～16時30分
小田地区会館(長洲本通1丁目)
- 大庄北支部・西立花支部合同 2月11日(日) 11時～
あおぞら会館 組合員ひろば1・2

掲 示 板

大好評学習会
ふたたび!

尼崎医療生活協同組合
学習推進委員会主催

健康の秘訣学習会 健康寿命をのばすために

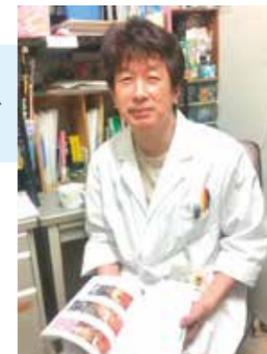
昨年の大腸がん学習会で好評だった松崎先生の話をも、ふたたび聞けるチャンスです。内容は、健康寿命(日常生活に制限のない期間)をのばすために血管を若く保つことが必要な理由や大腸がん検診のメリット等を予定しています。体のこと、病気のこと、何でも聞ける質問コーナーもあります。お気軽にお越しください。

日時：1月20日(土) 14時～16時

場所：あおぞら会館 組合員ひろば1・2

内容：講演「健康寿命をのばすために血管を若く保つことが必要な理由や大腸がん検診のメリット」、質問コーナーなど(予定)
問い合わせ：尼崎医療生活協同組合 組合員活動部 学習推進委員会
電話番号06-4962-4920

講師 松崎 武生 医師
尼崎医療生協病院内視鏡室で
主に胃・大腸カメラを担当



尼崎医療生協病院主催

大切な人をなくしたあなたへ

～死別の悲しみを知る講座～

本講座は、大切な人を亡くすことによる心と体の変化や回復について役立つことなどをご紹介します。

遺族ケアの専門家や当事者から話を聞く中で、それぞれの生活に活かせる学びの機会になればと思います。皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：2月24日(土)・6月23日(土)・
10月27日(土) 午後2時～4時30分
※いずれかにご参加ください

場 所：尼崎医療生協病院 又は
尼崎医療生協 あおぞら会館内

講 師：大和田 攝子 先生
(神戸松蔭女子学院大学 人間科学部心理学科
教授・臨床心理士)

内 容：●講師による死別の悲しみに関する講義と当事者の体験談(90分)
●参加者同士の分かち合い(60分)

対 象：身近な人を亡くされた方

参加費：500円

申込み：参加ご希望の方は、開催の1週間前までに、葉書またはFAXにて氏名・住所・連絡先をご連絡下さい。また今回の講座で聞きたいこと知りたいこと等ありましたら、明記下さい。

問い合わせ先：「死別の悲しみを知る講座」事務局
(担当：大和田)

TEL 06-6436-1701 FAX 06-6437-9153
〒661-0033 尼崎市南武庫之荘12-16-1
尼崎医療生協病院4階病棟

介護老人保健施設

ひだまりの里

厨房スタッフ募集

●雇用形態：パート
勤務時間 1) 7:00～15:00(休憩60分)
2) 8:30～16:30(休憩60分)
3) 8:30～13:00(休憩0分)
いずれも、週3日～週5日のシフト制
(土・日・祝日入れる方歓迎)

●時給：890円
●業務内容：調理済み料理の盛付け・配膳・
下膳・洗浄・清掃 ※経験不問
●待遇：各保険完備 昇給有り・有給制度有り
制服貸与・交通費全額支給
(バイク・自転車通勤可)

ご応募・お問い合わせ

☎078-304-5925 採用担当者まで
兵庫民医連セントラルキッチン
(株)メディカルフーズはあもにい
神戸市中央区港島南町5-3-7

きれいな職場は・・・

私はスーパーでも、お店でもまず店内を見回す。店員さんが声をかけてくれるお店はきれいだ。きれいなお店は安全で商品管理もしっかりしている。

仕事場だってそうだ。整理整頓がされている職場はミスが少ないし効率的に仕事ができ働きやすい環境に違いない。

あるところでは職場に書類が乱雑になっている。入口の窓ガラスはいつ掃除したのか汚れが目立ち裏口には備品が整理されずに放置されている。玄関や駐車場には雑草が生えたまま。裏口はきれいでも裏庭は草ぼうぼうのところも。通りだってそうだ。道を歩く人も困るし、第一感じが良くない。

職場で働く人は気にならないのだろうか不思議だ。何とかしなくてはと思わないのだろうか。多分忙しいとか理由はくつついてくるのだろう。いつになったらきれいになるのだろうか。

きれいな職場は安全だ。それに例外はない。

編集委員の
つぶやき
コーナー

ちょっと言わせて

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。

メ
切
1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.273 2018年1-2月号



NO.272 11・12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

“居心地良い”病院です。あり
がとうございます。

●今号のまちがいさがしは
難しかったですが、難しい
方が頭の体操になります。
尼崎は胃透視検査は2700
円で受けていいです。

●仕事がデスクワーク中心の
ため、ずっと同じ姿勢でいる
せいか、肩こりがひどいです。
肩こり防止に効果のある体
操など取り上げて頂けるとう
れしいです。

●「にじと健康」はボランティア
さん方が手配りされていたの
ですね。これから寒くなって
くるので気を付けて届けて頂
きたいです。届くのを私も娘
も楽しみにしています。

●ちょこつとかんたん体操、こん
なに簡単にインナーマッスル
が鍛えられるのですね。でも、
お腹をへこませて30秒維持
するのは、少し、きびしかったです。

●初めて尼崎医療生協病院へ
行きました(乳がん検診)。堅
苦しいイメージがありましたが、
親切に対応(応対)して
いただき、感謝しています。

●今回も9つのまちがいが見
つかりました。知っとこ健康
情報0-157のこわさがよく
分かりました。0-103も同
様なのかを教えてください。

組合員のこえ

●“まちがいさがし”って最後の1つ
がなかなか見つけられません。
観察力も養えますが、自分の見
方の片寄りも発見できますネ(特
に2人以上でトライすると)。あと、
応募締切日書いて頂けるとあり
がたいです。

た時は関心を持つもの、それが
過ぎるとつい他人事になってしまう
ので、今回の記事はよかった。

●毎日歩く事、3000歩、4000歩、
5000歩と楽しみながらウォーキ
ングしております。これからも
ウォーキングのプログラム等に
参加していきたい毎日頑張って歩
いています。

●特集で看護師歴2年目の人が出
ていました。がんばってください。
上の人や先輩の人、どうぞあた
たかい指導をお願いします。

●0-157の話は大きい事故が起き

●4歳の息子と一緒に探しました
(まちがい探し)。0-157の記事
が参考になりました。家族の安
全は生活のなかで予防できると
思いました。家族全員、医療生
協さんにお世話になっています。

尼崎医療生活
協同組合
(2017年11月30日現在)

●組合員：55,278人 ●出資金：20億3001万6100円
●1人平均出資額：36,724円 ●支部数：33支部 ●班数：146班
●サークル数：52サークル ●グループ数：18グループ
●機関紙『にじと健康』発行部数：37,765部/部内資料/奇数月発行
※この『にじと健康』は1,560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