

派手さはないけど

# 胃腸をまもるUがある

栄養を逃がさない  
食べ方で、どうぞ

ビタミンUの作用を有効に  
利用するには生食がベスト  
です。また、加熱調理ならビ  
タミンが溶けだした汁も一  
緒に味わえるスープや煮込  
み料理がオススメです。



兵庫県でもキャベツはつくられています

## キャベツ まめちしき①

キャベツには青虫(蝶や蛾の幼虫)がよくいますよね。キャベツは青虫にかじられたくないので匂いで青虫の天敵ハチを呼ぶんです

## キャベツ まめちしき②

ヨーロッパでは、野菜の中でも手に入れやすかったため、昔は「貧しい人のお医者さん」とよばれていたそうです

原産種は野生種のケール。葉が発達して結球するようになったものが現在のキャベツです。

食物繊維、ビタミンC・K、葉酸を多く含んでいます。

大きな葉2~3枚で1日に必要なビタミンCの約半分がとれます。

キャベツならではの成分として、ビタミンUがあります。アミノ酸の一種で、キャベツから発見されたので「キャベジン」ともよばれ、市販の胃腸薬の主成分にも使用されています。胃酸の分泌を抑え、粘膜のただれを防止し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍をブロック!

尼崎医療生活協同組合 管理栄養士 中村 千佳

## キャベツの いろいろ

寒玉(冬)キャベツ：夏に種をまき冬に収穫する。形が扁平で色が薄く中は白い。固く結球し歯ざわりが硬めで煮崩れしにくい。ロールキャベツなど煮物にも適している。

春玉(春)キャベツ：秋に種をまき春に収穫する。巻きがゆるやかで葉が柔らかく中のほうまで薄く色がついている。サラダなど生食に適している

高原(夏)キャベツ：夏に収穫する。主に寒玉の改良品種で、寒玉と春玉の中間的な特徴をもつ。

NO.274

尼崎医療生活協同組合  
機関紙2018年3・4月号

# にじ健康 と

今号の  
内容

- 2 面 <知っとこ健康情報> 低血圧にも注意が必要です
- 2 面 <小児科だより> 子どもに多い溶連菌感染症
- 4 面 <医療生協のお医者さん> 福居 留依 先生
- 8 面 <社会保障を考える①> どうなる? 社会保障 医療・介護・年金
- 9 面 <歩いて健康> 阪急電鉄神戸線は桜の名所

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/>

低血圧にも注意が必要です

尼崎医療生協病院  
内科  
松本真琴 医師

低血圧が起こる仕組みと原因

血圧は歳をとって血管が細く硬くなる  
と上がりやすくなります。一方、心臓が  
弱ってきて心臓が送り出す血液の量が減ると  
下がります。このように血圧の高低は血管の太  
さ、硬さと心臓の仕事量との兼ね合いで決まり  
ます。

低血圧は、高血圧と異なり、血圧値の厳密  
な定義はありません。収縮期血圧(上の血圧)  
が100mmHg未満で、ふらつきなどの症状が  
ある場合を低血圧症として良いでしょう。

明らかな原因がなく、低血圧を示す場合を  
本態性低血圧と言い、若い女性で低血圧の症  
状を訴える人の多くが当てはまります。

心臓が弱い、ホルモンバランスが不調、血圧  
を下げる薬を飲んでいるなどの理由で、血管が  
広がりやすい状態であったり、心臓が送り出す  
血液の量が少なめであるために血圧が低い状  
態を二次性低血圧と言います。血圧を下げる薬  
を飲んでいるため低血圧になっている人以外は  
何か病気が隠れている可能性がありますので、  
原因を突き止める必要があります。

また、健康な人も、排泄や咳といった生理現

象に体が反応して、血圧が下がります。血管の  
緊張が下がって血管が広がるからです。この  
反応が極端に起こると気を失うことがあり、反  
射性失神と言います。

低血圧の症状

各臓器に十分な血液が供給されないことか  
ら様々な症状が出ます。脳への血流不足が最  
も症状が出やすく、ふらつき、めまい、時には  
失神を起こします。

座っている状態や寝ている状態から起立し  
た時に立ちくらみ、めまいを訴える人は血圧が  
下がり過ぎている可能性があります。寝ている  
状態から起きて3分以内に収縮期血圧で  
20mmHg、拡張期血圧で10mmHg以上低下  
する場合を起立性低血圧と定義しています。二  
次性低血圧の人の多くが起立性低血圧を起こ  
します。

低血圧の治療や健康管理の方法

二次性低血圧の場合は、原因となっている  
病気を治療します。特に原因がない場合は、先  
ず、睡眠、食事など基本的な生活のリズムを整  
えます。それでも良くならない場合は、血圧を  
上げる薬の内服を行います。

ちょこっとかんたん体操 16 深呼吸

春が近づいてきました! 縮こまっ  
ていた体をのばして、深く呼吸をして、  
新しいことに取り組んでみませんか?  
ラジオ体操でも最後に必ずやる深呼  
吸。改めて、深呼吸してみましょう。

深呼吸には、リラックス  
効果やストレスをやわ  
らげる効果があります

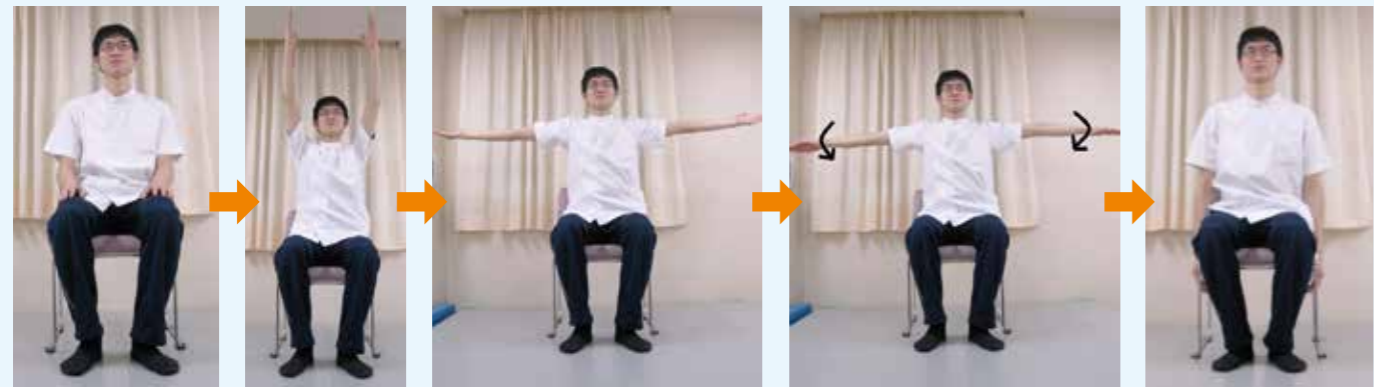
☆ポイントは3つ

- ①腕をしっかり上げる(腕が上  
げにくい方は無理のない範  
囲で)
- ②肺にしっかり空気が入ること  
を意識する
- ③力まず、力を抜いて行う



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

ゆっくり吸って → ゆっくり吐いて



背もたれのある椅子  
に姿勢よく、深く腰  
かけましょう

親指を上にして、  
鼻から息を吸い  
ながら両手を  
ゆっくり上げてく  
ださい

手のひらは上のままで、  
口からゆっくり息をはきながら肩の  
ところまで下ろしましょう

上に向けている手のひらを下に向  
けましょう

ゆっくり息をはきなが  
ら体にそうようにおろし  
ます

特発性じんましんとは

特発性じんましんとは原因のはっきりしないじん  
ましのことです。ほとんどのじんましんは原因  
がはっきりしておらず、特発性じんましんと言  
えます。

症状は――

じんましんは病名でもあるし症状を示す言葉  
でもあります。一言でいうと、一過性の限局性  
浮腫です。一過性とは元に戻ると言う意味です。  
だからいつまでも続きません。限局性なので、  
限られた所にのみ出る浮腫(はれ)ということに  
なります。

皮膚を蚊に刺された時はブクーツとはれます  
が、我慢していますと20~30分で元に戻ります。  
これがじんましの症状です。そして、出たりひ  
いたりを繰り返しながら1ヶ月以上続くものを慢

じんましんは  
ほとんどが特発性です



性じんましんと言います。慢性じんましんでも治  
まっている時は跡形無く綺麗になります。という  
ことで、「3日前から全然消えない」などというじん  
ましんは普通にはありません。

治療法は――

じんましの治療は抗ヒスタミン剤・抗アレ  
ルギー剤の内服という点に尽きます。大多数の方  
はこの治療で良くなります。塗り薬は普通の場合  
は必要ありません。副作用も少ないですし、眠  
くならない薬剤も増えてきましたから、薬を止め  
てもじんましんが出なくなるまで飲み続  
けることです。ステロイドを使う医者も  
いますがステロイドを使うと、返って長  
引くことが多いように思います。

そして、残念なことに原因がわから  
ないので、予防法はありません。



小児科だより

子どもに多い溶連菌感染症

尼崎医療生協病院 小児科研修 専攻医 西澤寛貴



原因

A群β(ベータ)溶血性連鎖球菌(略して溶連菌)という細菌が、主にの  
どに感染することで起きる感染症です。カゼやインフルエンザの原因と  
なる「ウイルス」ではなく、溶連菌は「細菌」であることがポイントです。

症状

主な症状はのどの痛み、発熱です。頭痛や首のリンパ節の腫れ、発  
疹、腹痛、下痢、舌がイチゴのように腫れることがあり、飛沫感染(く  
しゃみや咳など)でうつります。

治療方法

のどに溶連菌がいるかすぐに結果の出る検査ができます。溶連菌は  
「細菌」であるため、抗生物質により退治できます。「ウイルス」による  
カゼでのどが痛い場合は抗生物質の効果はありません。

溶連菌感染がわかれば抗生物質を10日間程度飲みます。数日以内  
に熱が下がり、のどの痛みも消えます。しかし、途中で抗生物質を中  
断してしまうと心臓や腎臓などに合併症を起こす危険が高まります。合  
併症がないかをチェックするため後日、尿検査をする場合が多いです。  
抗生物質を飲んで2日以上たっても熱が下がらない場合や、のどの痛  
みが強く水分も取りにくい場合は再度受診してもらいます。

予防方法

溶連菌の予防接種はなく、特別な予防法はありません。飛沫感染の  
予防のため溶連菌感染と診断された人は症状が改善するまでマスク  
を着用してください。周囲の人は日頃から手洗い・うがいを心がけて、  
部屋の乾燥にも注意してください。免疫力が低下したときに発症しや  
すいので、疲れをためず規則正しい生活を心がけましょう。

ウイルスと細菌と真菌  
なにがちがう?

感染症とは人の体内に微生物が入ることで  
起こる病気のことです。感染症を起こす微生物  
には、ウイルス、細菌、真菌があります。

増え方の違い

ウイルスは細菌の100分の1程度の大きさ  
のタンパク質で、生物ではなく、ウイルスだ  
けでは生きられないため、人や動物の細胞に  
寄生することで増えます。

細菌は単細胞生物で、細胞分裂で増え、人  
の細胞に侵入したり毒素を出して細胞を傷つ  
けるものもいます。

真菌はカビの仲間、菌糸が成長し枝分か  
れることで増えます。

それぞれが原因の感染症

ウイルスが原因となる感染症はインフル  
エンザ・ノロ・風疹などで、細菌は結核・サル  
モネラ・破傷風など、真菌は白癬(水虫)・  
カンジダ(口内や皮膚などに炎症)などです。

予防・治療の違い

ウイルスは人の細胞に寄生しているため、  
治療薬はまだ少なく、主に「ワクチンの接種」  
で予防します。細菌には細菌細胞の増殖を抑  
える「抗菌薬」、真菌には真菌細胞の成長を  
邪魔する「抗真菌薬」が有効です。よく聞く「抗  
生物質」とは、細菌や真菌といった生き物か  
ら作られた抗菌薬のことです。

第14回  
医療生協の  
お医者さん

子どもたちの素直さに惹かれて

高校生の頃、多くの人に接する仕事がしたいと思っていました。医者になろうと思ったのは、その頃、新聞で精神科医師の投書を読み、「人と向き合い、話を聞くのが医者なんだな。誰かのターニングポイントに関われたらいいな」と思ったのがきっかけです。子どもたちと接するなかで、子どもたちの素直さに惹かれ、小児科医を選びました。小児科を選んだことを後悔したことは一度もありません。

道案内できる小児科

医療生協病院の小児科は、幅広く診る「まちのお医者さん」という感じです。どの科に行けばいいかわからないような時は、

お母さんたちの不安な気持ちの受け皿になればいいな



今年から、あおぞら生協クリニック金曜午後の乳児健診も担当する福居先生

尼崎医療生協病院 小児科  
福居 留依 医師

経歴：2003年福井医科大学(現福井大学)卒、京都の病院に勤務後、2012年4月から尼崎医療生協勤務

まず当院で診て、必要に応じて他科や他院を紹介します。お母さんがどの科に行けばいいか道案内をする、大事な仕事だと思っています。最近ではインターネット等で調べてから来られることも多く、その場合は調べてこられた情報を前提にお話しします。情報が間違っていれば直しますが、ネットで得た知識にも応えられる知識が必要だと思います。どこに行けばいいかわからないときはあおぞら生協クリニックにご相談ください。

家族の気持ちもくみりたい

若い頃は病気を見つけて治すことにばかり目が向いていましたが、最近は、病気の子どもの家族の皆さんにも気を配るようにしています。当人の病気だけではなく、それによって不安になったり心配する家族の気持ちもくみとり、分かち合うことができればいいなと思っています。

福居先生ってこんな人

福居先生は当院小児科の医師体制が最も厳しい時に来てくれました。早くも6年になります。あっという間でしたが、まさに「救いの女神」でした。

性格は明るく、さばさばしていて、江戸っ子のようなチャキチャキ感があります。華やかな娘さんの雰囲気と近所の小母さんのような庶民的なところを不思議なバランスで持ち合わせていることも魅力的です。子どもさんや家族思いの仕事ぶりで、医学的な部分での真面目さも、小児科医師として大成すると大いに期待しています。私たちの中では、いつも明るいムードメーカーです。

また、若い研修医師への教育、指導も熱心で、着任以来、当小児科では朝夕の回診とカンファレンスが根付きました。子どもさんの病状検討会での研修医師の説明内容の質の評価、助言や、研修終盤での研修経験到達のチェックと援助など、研修医師の成長に責任を持つ姿勢も素敵です。

今後は、従来の小児科入院診療、新生児診療、一般外来診療に留まらず、乳幼児健診での新たな役割も担っていただきます。これからも、その明るい笑顔で私達と子どもたち、家族を癒して欲しいと思います。

あおぞら生協クリニック  
所長 福永 弘久 医師

笑顔咲く  
つどい場  
から

みんなが集う西宮組合員センター

西宮組合員センターは、尼崎医療生協の組合員の交流や地域住民の健康の増進などを目的につくられた施設で、施設内には有償ボランティア「西宮ご近所さん」の事務所もあります。2015年11月に現在の場所に移転し早2年以上が経ちました。現在の活動状況を思うと、移転当初、どうやって広めていこう等といういろいろな思い悩んだことが懐かしいくらいです。今ではこんなに豊富な活動を行っています。

**班**

さわやか体操班  
毎週月曜日 13:30~14:00

手芸班  
第2木曜日 11:00~12:00

健康サロン班  
第3金曜日 10:00~12:00

おしゃべり班  
毎週月曜日 10:00~12:00

**サークル**

お茶会  
第1・3・4火曜日 10:00~12:00

お抹茶の会  
第2火曜日 10:00~12:00

脳トレマージャン  
第1・3水曜日 10:00~16:00

健康マージャン  
第1・3金曜日 10:00~12:00

サークルキネマ  
奇数月曜日 第4土 13:00~

らくらくパソコン  
第2・4火曜日 10:00~12:00

四季の味を楽しむ会  
季節毎

Song  
第2・4火曜日 13:00~14:00

**グループ**

お食事会  
第4水曜日  
11:30~13:30

うちごはん  
毎週火曜日  
12:00~13:00

●助け合いの会 西宮ご近所さん  
月~金曜日 14:00~16:00

●問い合わせ先  
西宮組合員センター  
住所：西宮市鳴尾町4丁目7-5  
☎0798-47-2006  
月~金曜日 10:00~12:00 14:00~16:00

お近くにお越しの際は  
ぜひ、お立ち寄りください!

キャベツでも春キャベツでも

春キャベツと  
さば缶の Pasta

材料 (2人前)

- ・さば缶(醤油味付き)  
…190g(固形量145g)
- ・キャベツ ざく切り  
……………120g
- ・にんにく……スライス2片
- ・スパゲティ(1.6mm)  
……………180g
- ・オリーブオイル  
……………大さじ2杯
- ・パセリ……………少々
- ・黒こしょう……………少々



エネルギー  
1240kcal  
塩分1.9g  
(パスタをゆでる時の塩分は含まず)

作り方

- ①ざく切りのキャベツをレンジ加熱する(さっとゆでてもOK)。
- ②フライパンにオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れ、弱火で香りをたたせる。
- ③にんにくに火が通ったら、さば缶(汁ごと)と①のキャベツを加えて炒める。(炒めすぎ注意⇒くさみ出る)
- ④記載茹で時間より1分短く茹でたスパゲティを③のフライパンに入れ、からめる様に混ぜ合わせ、お皿に盛る。黒こしょうで味付けし、パセリを和える。

ビニール袋で簡単 浅漬けキャベツ

材料

- ・キャベツ …… 4分の1玉
- ・塩……………小さじ1杯
- ・しらす……………小さじ2杯
- ・白ごま……………大さじ1杯
- ・海苔……………適量

作り方

- ①ビニール袋に、刻んだキャベツと塩小さじ1杯を入れ、袋ごと良く揉んで10分おく。
- ②袋の水分を良く絞り、しらす(小さじ2)・白ごま(大さじ1)を加え、袋ごと揉む。
- ③器に盛り、食べる前に好みて刻んだ海苔をトッピングする。

エネルギー  
96kcal  
塩分 6.1g

健康づくり委員会の  
減塩  
レシピ



1月20日 立花支部  
(労金コーポ集会所)



1月21日 南武庫支部  
(女性センターレピエ)



1月22日 水堂立花支部  
(組合員ひろば)



1月21日 杭瀬支部  
(東尼崎診療所4階デイルーム)



1月21日 立花北支部  
(立花地区会館)

### 新春の集い



1月21日 塚口支部



12月3日 組合員ひろば  
(大掃除)おもしろい会館



12月9日 下坂部支部  
(もろつき)潮江診療所駐車場



12月5日 常光寺支部  
憲法9条学習会(東尼崎診療所3階)



12月14日  
第1回病院ブロック  
クリーンデイ

12月9日 健康づくり委員会  
クリスマスパーティ  
(あおぞら会館)



12月12日 浜甲子園支部  
料理班会(南甲子園公民館)



12月11日 大庄北支部  
憲法9条学習会(組合員ひろば)

### クリーン デイ



1月15日 第2回病院ブロッククリーンデイ

### 虹のアルバム

2017年12月～  
2018年1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



12月13日 潮支部  
ジェネリック薬学習会(潮いこいの家)



12月16日 潮江ご近所さん総会&忘年会  
(潮江診療所)



12月23日 立花ご近所さん総会



1月20日 安倍9条改憲NO!全国市民アクション  
尼崎キックオフ集会(小田公民館)



1月20日 学習推進委員会主催「健康の秘訣学習会」講師：松崎医師  
(組合員ひろば)



12月21日 ゆめサロン潮  
嚙下学習会(潮江診療所)



12月21日 健康づくり委員会  
認知症予防チーム学習会  
(あおぞら会館組合員ひろば)



12月25日 立花支部  
クリスマス会(労金コーポ集会所)



1月15日 ナニワご近所さん新年会



12月3日 尼崎市立  
身体障害者センター  
(のこし)  
(尼崎市立身体障害  
者センター)



12月6日 ナニワ3支部  
(蓬川県住集会所)

### 健康 チェック



1月18日 長洲支部  
(長洲第12社会福祉  
会館)



1月27日 武庫之荘支部  
(武庫之荘北会館)



1月16日 鳴尾支部 病院見学会



1月18日 ゆめサロン潮  
車椅子介助学習会(潮江診療所)



1月19日 南武西支部  
座ってできるヨガ学習会  
(在宅総合センターふる里)



1月23日 東尼崎診療所  
院所利用委員会主催栄養学習会  
(東尼崎診療所3階)

## 組合員健診で安心

特定健診受診券をお持ちで  
まだ健康診断されていない方は  
3月末までに受けましょう!!  
組合員健診をご希望の方は、  
下記健診センターまで  
ご連絡ください。要予約

### 組合員健診 (基本セット)

#### 対象者

- ・40～74歳で特定健診受診券をお持ちの方(尼崎市内・市外にかかわらず)
- ・40歳以上で健康増進健診対象者(ピンク色の受診券が必要)
- ・75歳以上で後期高齢者健診対象者(受診券不要)

〈上記対象者以外の方は、5,400円(税込)で健診を受けることができます〉

#### 料金

自己負担なし(受診券に自己負担金額の記載があってもいただきません)

#### 健診内容

- 問診の確認 ●身長、体重、BMI(肥満度)\*、腹囲測定 ●診察 ●血圧測定 ●尿検査 ●血液検査

#### 組合員だけの追加項目(自己負担はありません)

- ①血液検査(貧血、栄養状態等)
- ②心電図
- ③便潜血検査(大腸がん検診)

#### お問い合わせ・申し込み

尼崎医療生協病院 健診センター  
電話 06-6436-1845  
(月～金曜日 9時～16時)

\*BMI(肥満度)とは  
BMIはBody Mass Index(ボディマス・インデックス)の略で、成人の肥満度を示す世界共通の指標です。標準がもっとも病気にかかりにくいとされ、下記で計算することができます。  
**体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))**  
18.5以下はやせ過ぎ、18.5～25.0は標準、25.0以上は肥満体型とされています。

# どうなる？ 社会保障 **医療** **介護** **年金**

## 負担は一層重く、給付は減り、 利用しにくい制度でいいですか？

人口の高齢化にともない増える社会保障費を抑制するために、政府は、医療・介護・年金・障害者福祉・生活保護を切り下げようとしています。教育や子育て分野でも制度が毎年縮小され私たちの中に不安が広がっています。尼崎医療生協も加入している全日本民主医療機関連

合会などでは、今回の改正に対して疑問を投げかけ、真に安心して利用できる制度にすることを求めて署名運動などの取り組みを進めています。これから先、私たちの暮らしにどんな影響があり、どうなっていくのか、みんなで考えていきましょう

### どうなる？ 私たちの負担

政府のいう国民負担と給付減の計画は…

- 75歳以上の窓口負担 1割→2割に
- 要介護1・2を介護保険から外す
- 毎年、年金支給額を減額する
- 待機児童を解消する公約を投げ捨てる。

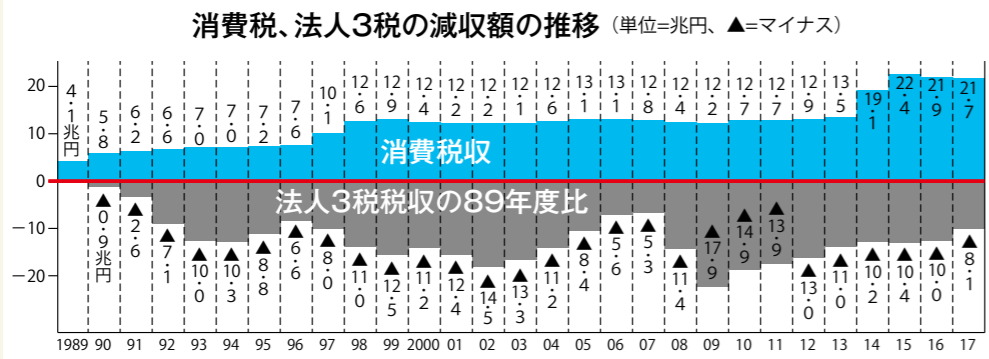
### 社会保障費が増えるのは当たり前

少子高齢化が進む中で医療・年金・介護が増えるのは当たり前。今の社会の実情にあったお金の使い方をするのが政府のやるべきことです。一生懸命働いてきたのに、年をとって暮らしていけないのはおかしいじゃないですか。

### 消費税は社会保障充実のため、と言っていたのに

消費税を増税した分の税収はそっくり法人税の軽減に当てられました。一方、社会保障は悪くなるばかりです。選挙の前ばかり「福祉」を言うせに、切り捨てばかり。おかしいじゃないですか。

消費税収と法人3税の減収額  
(1989年から2017年までの29年間)



消費税収  
累計 **349**兆円

法人3税の税収減  
累計 **-281**兆円

注) 法人3税(法人税、法人住民税、法人事業税)は1989年度に対する減収額、所得税、住民税は1991年度に対する減収額、2016年度までは決算または決算見込み額、17年度は予算額により計算

※グラフ・図は中央社会保障推進協議会資料より作成

## 社会保障を考える①

組合員の声



今は足が少し弱いだけで、そのほかは元気なのでいいけど。引かれる介護保険料が高すぎます。これから先、本当に介護を受けられるか心配です。  
伊丹市K・Aさん

20歳になりましたが、これから先少子高齢化といわれていて、若者に負担が重なってきそうです。自分たちが年金をもらえるのか心配です。  
尼崎市R・Iさん

一生懸命働いてきて年を取ったのだから長い間ご苦労様でした。これからはゆっくりお過ごしください」というのが政治ではないのか。  
伊丹市S・Oさん

皆さんの思いを思いますが、あなたの思いをお寄せください。

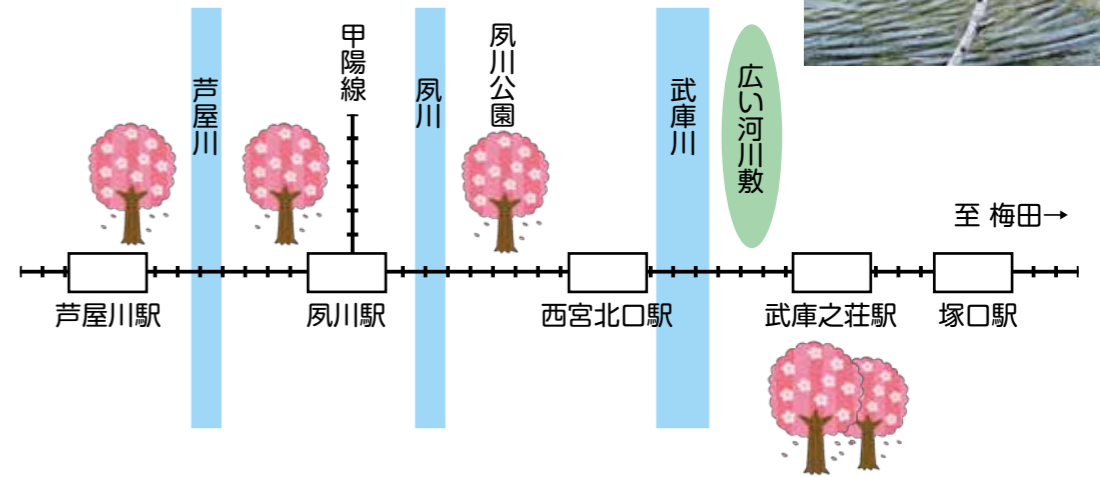


## 歩くのもよし 車窓から眺めるのもよし

阪急電車神戸線は桜の名所

今回のコース 阪急電車神戸線 塚口駅→武庫之荘駅→西宮北口駅→夙川駅→芦屋川駅

桜の咲く頃 3月下旬～4月上旬



春です。足腰を痛めている方は、電車に乗った時に「ついでに楽々お花見」を楽しみませんか。阪急電鉄神戸線の塚口駅から芦屋川駅の間で桜が咲きます。どこかでちょっと下車して桜並木の川沿いをウォーキングできればいいですね。もちろん、家の近くの桜の咲く公園でお弁当、というものんびりと春を満喫できていいですね。

### 芦屋川駅では川を覆う桜

ここは特にオススメです。駅の北は、高座の滝側を10分ほど行くと公園があり、ここでのんびり花見してもよさそうです。時々カワセミがやってきてダイビングして魚を捕っています。



芦屋川沿いの桜

### 夙川駅では甲陽線に乗り換えて

お花見といえば夙川公園。ですが、ここは人出が多いので、甲陽線で苦楽園口駅まで行って夙川沿いに下った方がいいかもしれません。



夙川(苦楽園)の桜

### 武庫之荘駅ではホームからお花見？

この駅から通勤・通学する人は毎日お花見でうらやましい、と思うほど、プラットフォーム側に大木のソメイヨシノの並木が踏切をまたいで続いています。見事な大木は圧巻です。



猪名川の桜

その他にも…

### 笹原公園

塚口駅からバスで10分 近畿中央病院の北側に2万坪の広い公園があり、いつ行ってもきれいな花が咲いて幼稚園の遠足のメッカにもなっています。また、公園から5分も北に歩くと新幹線の両側に咲く桜並木が見事です。

(※笹原公園(防災公園)伊丹市(バス山田行き(7分)車塚下車)



笹原公園の桜

### 尼崎医療生協本部

尼崎医療生協病院(尼崎医療生協本部)近くのJR線側の桜もきれいです。医療生協病院に行かれる時には、立花駅から歩いてみるのもいいですよ(立花駅から送迎車あり・徒歩では約20分)。



今回は阪急沿線の芦屋川から尼崎を紹介しましたが、近くにもきれいなところがありますね。この機会に身近な所でのウォーキングもいいかも。

# ひとりでも元気で悩まずに暮らせる地域をつくりたい

2017年9月末から始めた「ゆめサロン潮」、いこいの家でしていた百歳体操の参加者がふえ、広い場所が要るようになり、潮江診療所でもするようになったのがきっかけです。参加した方の口コミで参加者がふえ、今では23名程度の参加があります。無料で健康になれる、知り合いができて話して元気になれると評判です。

代表者浜田さんを中心に7～8人が協力して会場設営やお茶出し、吉富さんが運営の相談に乗っています。

いつまでも健康でいたい、ひとりで90歳になっても不安にならずに生きていきたい、百歳体操を通じて1人でも悩まずに暮らせる地域をつくりたいと吉富さん。

今後は、診療所のよさを知ってもらいたい、悩みを誰にも言えない人たちが診療所に相談するきっかけをつくりたいとのこと。悩みを相談できる先があること、大事ですね。



ゆめサロン潮での車椅子介助学習会

サークル  
FUN FUN

## サークル ゆめサロン潮

メンバー：65歳～86歳の23名（登録は44名）  
※どなたでも参加できます  
活動日：毎週木曜日 午前9時30分～11時30分（体操前は血圧等の健康チェック、体操後に学習などサロンをしています）  
活動場所：潮江診療所2階 ひまわりホール

## 3月・4月の地域掲示板

### 西宮地域

#### 浜甲子園支部料理班会

日時 3月13日(火)10時～  
会場 南甲子園公民館  
参加費 500円程度  
内容 ぎょうざ作り



### 病院地域

#### 南武西支部 食事のとり方学習会

日時 3月16日(金)14時～15時  
会場 在宅総合センターふる里  
内容 管理栄養士によるカロリーや食事のとり方の学習会(予定)

#### 南武西支部地域の組合員訪問

日時 3月22日(水)15時30分～16時30分  
内容 南武庫之荘地域の訪問活動

#### 病院地域クリーンデイ(毎月第3月曜日)

日時 3月19日(月)・4月16日(月)  
いずれも14時～15時  
会場 尼崎医療生協病院周辺  
内容 掃除、草取り、片づけなど、できる範囲でご協力ください



きれいな病院  
気持ちもすっきり!

### 病院地域クリーンデイ 始めました

2017年12月から毎月第3月曜日に、尼崎医療生協病院周辺の地域組合員さんと組合員活動部職員で病院周辺を掃除する「病院地域クリーンデイ」を始めました。参加者の感想は「日頃は気づかなかったけれど、掃除をするという目で見たら、かなり汚れているところがありました。きれいにしたら気持ちもすっきり!」。お近くのみなさま、クリーンデイにご参加ください。きれいな病院、きれいな地域で、すっきり爽快ですよ。

問い合わせ 尼崎医療生協 組合員活動部  
TEL06-4962-4920

# 中田 進 憲法を語る

とっても楽しく  
パワフルな  
講演です!



<講師プロフィール>  
1937年京都に生まれる。関西勤労者教育協会副会長。京都府立大学卒業、中学校教諭を経て勤労者教育に専念。主な著書「働くこと生きること」(学習の友社)「自分らしさの発見」(新日本出版)「人間らしく自分らしく」(学習の友社)共著「ジェンダーと史的唯物論」(学習の友社)「仕事の悩み解決しよう・トラブル@メール相談」(新日本出版)「マルクスの思想をいまに活かす」(学習の友社)、他多数

日時 3月31日(土) 14時～16時30分

会場 尼崎医療生協あおぞら会館 組合員ひろば  
(尼崎市武庫之荘11-12-1)

参加費 無料 定員 100人

「改憲の発議を年内に行いたい」。憲法改正に向けた動きが報道されます。総選挙後、改憲勢力が2/3を占め、改憲発議、国民投票が進められる状況です。しかし総選挙では、立憲主義を守り、憲法を守ろうという勢力がしっかり息づいていることも確認できました。今一度、憲法を学び、9条、25条を暮らしに活かしていくことが必要です。「くらし・労働と生活」に関する実践教育の第一人者である関西勤労協・中田進さんが、今の情勢、くらし、労働から、憲法をわかりやすく語ります。

★お問い合わせ：組合員活動部 TEL 06-4962-4920

尼崎医療生協  
社保平和委員会  
学習推進委員会  
共催

どなたでも  
参加  
できます!



## 2018年度 第50期 通常総代会

2018年度第50期通常総代会を開催します。総代の皆さまには、地区別総代会にもご参加いただけますようお願い申し上げます。

地区別総代会及び総代会



昨年の総代会

- 本田・ナニワ地域  
5月28日(月)14時～16時半 大庄地区会館
- 病院地域①  
5月30日(水)14時～16時半 女性センターレピエ
- 戸ノ内・東尼崎・長洲・潮江地域及び全体  
6月2日(土)14時～16時半 関西国際大学
- 病院地域②及び全体  
6月3日(日)9時半～12時 組合員ひろば  
※該当地域以外の会場へ参加していただいても構いません
- 総代会  
と き：2018年6月24日(日)13時～17時  
と ころ：尼崎市中小企業センター(尼崎市昭通2丁目6-68)

- 議案
- 第1号議案 2017年度のまとめと2018年度の方針案
  - 第2号議案 2017年度決算報告と2017年度監査報告
  - 第3号議案 2018年度予算案
  - 第4号議案 2018年度役員報酬決定の件
  - 第5号議案 役員選任の件

いわれるまで  
気づかない

ちょっと言わせて

所得税や県市民税や社会保険料など、賃金から天引きされている。年金受給者も介護保険料や国保税があらかじめ引かれての支給となる。

まれに市役所などが計算を間違っ多く引きすぎていて問題になることがある。大抵の場合、市当局からの案内で明らかになる。納付者が気付いて指摘するというのはまずない。表面化した時にはすでに時効になっている場合もある。

主権者たる納税者が自分の所得税、県市民税の算出根拠がわかっていないのでは…と調べて仕方がない。

税金が高いと不満を漏らす割には、いい加減になってはいないか。

一度、給与明細や市・県民税の納付書をとめて計算してみようか。みなさんが、されているのなら幸いです…。

編集委員の  
つぶやき  
コーナー

# 8つの まちがいさがし

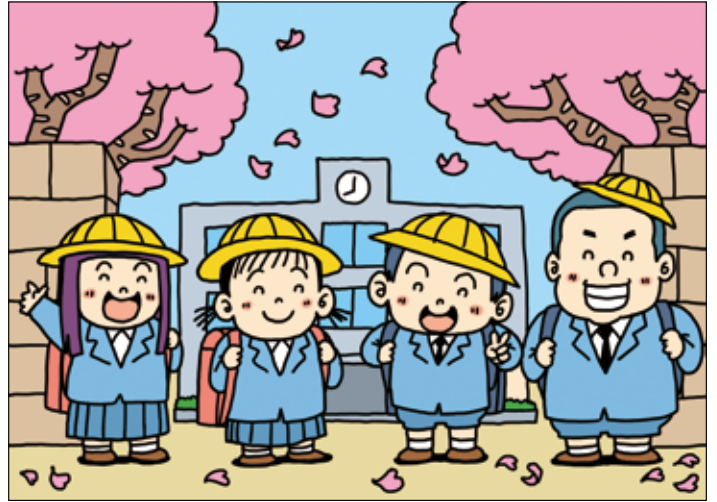
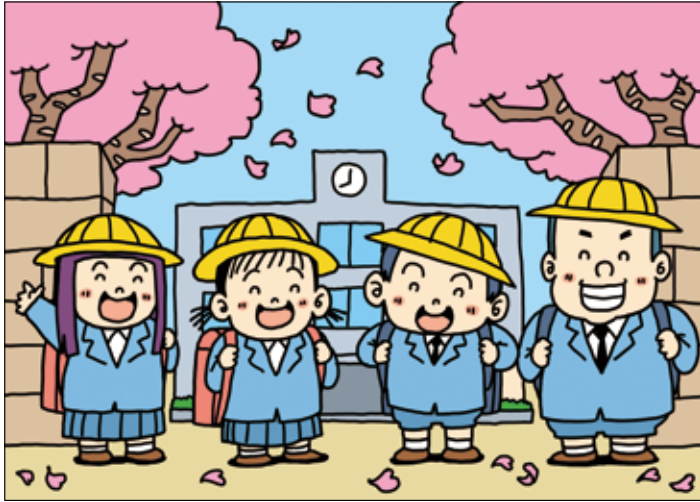
図書券が当たる

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。

メ  
切  
3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.274 2018年3・4月号



NO.273 1・2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

有料となりましたが、何とか  
立体駐車場も設けて、無料  
駐車場を設けることができま  
せんでしょうか。

線跡ハイキング(西宮名塩→  
武田尾)に行ってきました。  
久しぶりに家族4人でハイキ  
ングに出かけ、いい汗をかく  
ことができました。楽しい企  
画をご紹介頂き、ありがとう  
ございました!!

- 週に2日は休肝日とありまし  
たが、私にとってなかなか難  
しい事です。沢山は飲みませ  
んが(ビール350ml缶1本)、  
夕食の時には頂きたいです  
ネ!
- 「タオルたぐり寄せ」やってみ  
ました。片足だけより両足を  
乗せて交互にタオルをたぐり  
寄せの方が上手に出来まし  
た。健康チェックで足指力計  
(無料で測定できる)がある  
ので利用するのも良いです  
ね。
- 前号の「にじと健康」で紹介  
されていた「JR福知山線廃
- 週に2日は休肝日とありまし  
たが、私にとってなかなか難  
しい事です。沢山は飲みませ  
んが(ビール350ml缶1本)、  
夕食の時には頂きたいです  
ネ!
- 「タオルたぐり寄せ」やってみ  
ました。片足だけより両足を  
乗せて交互にタオルをたぐり  
寄せの方が上手に出来まし  
た。健康チェックで足指力計  
(無料で測定できる)がある  
ので利用するのも良いです  
ね。
- 前号の「にじと健康」で紹介  
されていた「JR福知山線廃
- インフルエンザの記事、為に  
なりました。これからも介護  
のことなど教えて下さい。寒  
い中、一軒一軒届けて下さ  
り、ありがとうございます。
- 手の指のあかぎれの季節に  
なりました。ビタミンCが不足  
かなと思い、緑茶、みかんを  
たっぷりとしています。早くあ  
たたくようになってほしいです。

## 組合員のこえ

- 初めて、まちがいさがし出しま  
すが、もう少しレベルアップしては!  
記事は読んで楽しくなるものを  
お願いします。編集委員の方々  
の検討を祈ります。
- いつもありがとうございます。月  
1回本田さんについています。担  
当の先生は島村先生です。とて  
もよくしていただいています。さわ  
やかな先生です!! 先生の顔み  
たら元気になります。ほんとうに、  
ありがとうございます。
- 「お医者さん」を読み、本当にこ  
れから高齢者社会になっていく
- 今年野菜の高いこと、いつま  
で続くのでしょうか。
- 8つのまちがいさがしをきっかけ  
に記事を書いていねいに読ませ  
ていただきました。カラーでとも  
読みやすい! 東一先生の記事が  
とても心に残りました。
- 尼崎医療生協病院の駐車場が

尼崎医療生活  
協同組合  
(2017年11月30日現在)

- 組合員：55,580人 ●出資金：20億4505万円
- 1人平均出資額：36,795円 ●支部数：33支部 ●班数：151班
- サークル数：53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：40,380部/部内資料/奇数月発行
- ※この『にじと健康』は1,554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