



このへこみって
年齢のせい？
…それとも病気？

むくみを 考える

むくみってなぜ起こる？ そのしくみ、知っていますか？

お酒を飲みすぎた翌日は顔がむくんでしまったとか、長い時間立ち仕事を続けたら足がむくんで靴がきつい、といった経験をされたことがあるでしょう。あるいは「心臓や腎臓が悪くなるとむくみが出やすくなる」と聞いたことがあるかもしれません。

「むくみ」は体調のバロメーター。病院を受診したら、手足の「むくみ」をチェックされることも良くありますね。きっと皆さんも、「寝不足が続いているから顔がむくんでいるわ」とか、「塩辛いものを食べすぎたから足が腫れているのかな」などと原因を考えたり、「むくんでいるから体調が悪いのでは」と判断したりしているでしょう。

年齢と「むくみ」は関係があります。筋肉量とも関係があり、職業や食べ物、運動習慣とも深い関係があります。もちろん病気とも大いに関係します。

全身に「むくみ」が出る場合と体の一部に出る場合とでは、疑う病気が異なります。「健康な人でも生じるむくみ」もあれば、「注意が必要なむくみ」もあります。

正しい知識を持って対処しましょう。

(尼崎医療生協病院 内科 医師 小杉 尚)

(「むくみを考える」は、2面「診察室から」に続く)

NO.276

尼崎医療生活協同組合
機関紙2018年7・8月号

にじ健康 と

今号の
内容

- 2 面 〈診察室から〉 むくみを考える 小杉 尚 医師
- 3 面 〈社会保障を考える〉 尼崎市の総合事業
- 4 面 〈医療生協でがんばる〉 生協事務局総務部〈総務〉
- 10 面 本田診療所リニューアルに向けて
- 11 面 〈掲示板〉 夏休み子ども企画 ほか

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

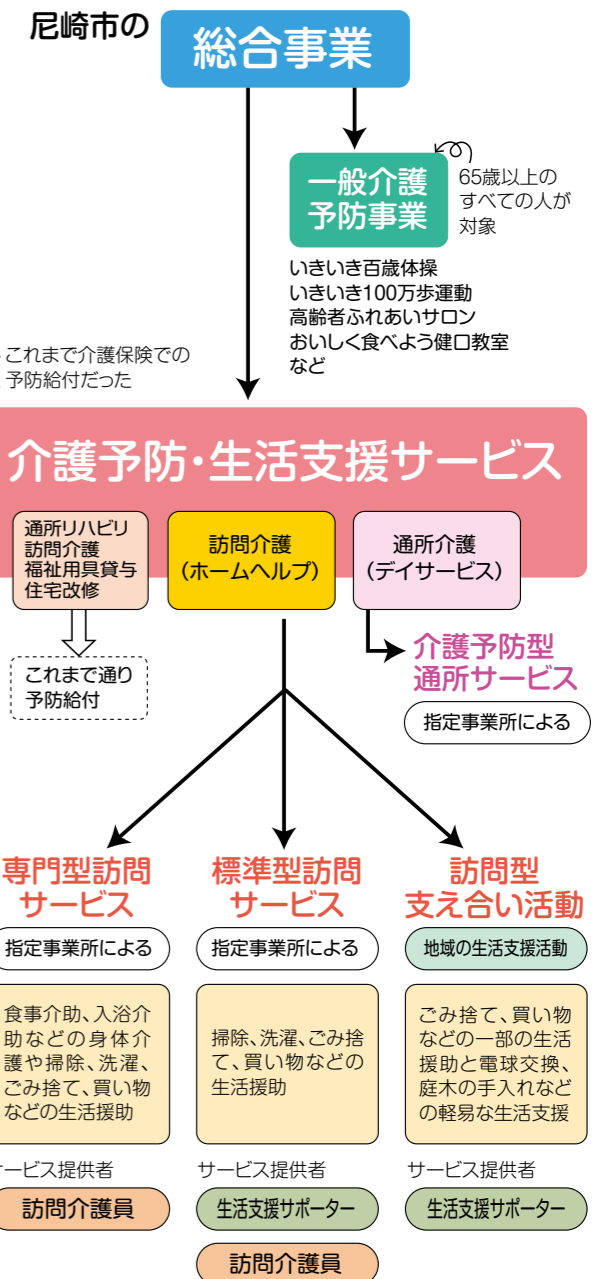
ホームページ : <http://www.amagasaki.coop/>

要支援の
介護は
地域で？

ごぞんじですか？ 尼崎市の「介護予防・日常生活支援総合事業」

2015年(平成27年)の介護保険法の一部改定で、尼崎市では2017年(平成29年)4月から「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まりました。厚生労働省は「市町村が中心となって、地域の実情に応じて住民等の多様な主体が参画し、地域で支え合う体制づくりを目指すもの」と言いますが、要するに「要支援に認定された方の介護は、地域でお願いします」というものです。

尼崎市では、65歳以上のすべての人が利用できる「一般介護予防事業」と、要支援者等に認定された人などが利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」が行われています。



市で「生活支援サポーター」を 育成して介護？

「訪問型サービス」には、身体的な介助を行う「専門型」、日常生活の家事などを行う「標準型」、日常生活の家事の一部と軽易なものの援助を行う「支え合い活動」があります。そのうちの「標準型訪問」と「支え合い活動」は、介護福祉士などの資格がない、13時間の講習を受けた「生活支援サポーター」が提供するものです。

訪問時間も短縮されている 尼崎市の現状

しかし尼崎市では「生活支援サポーター」が数人しかいないので、「支え合い活動」は、実際、ほぼ提供できていません。

「生活支援サポーター」のなり手がいない要因は、「報酬の低さ」です。

「専門型訪問サービス」「標準型訪問サービス」について、2018年度には、約1割減の報酬となっており、事業所によっては、「標準型訪問サービス」ができないところも。ほとんどの事業所の訪問時間も、移行前は60分だったのが、45分訪問になっています。

尼崎市「中央西」地域包括支援センター
所長 山本 純一

利用者さんの声

- これまでヘルパーさんをお願いしていた所が「標準型訪問サービス」をされないそうで、せっかく慣れていたのに、別の事業所に替わらないといけなくて、残念です。
- 要介護2から要支援に変更となり、同居家族がいるからって、ヘルパーさんに来てもらえなくなったんですが、昼間は全くの一人です。外出もままなりません。誰を頼ったらいいんでしょうか。
- 営利目的の事業所では標準型訪問サービスを受けないところもある、生活支援サポーターのなり手もほとんどいない、と聞いています。これからの高齢化社会で介護が必要な人が増えても減りはしないでしょう。やっぱり、介護に携わる方々の報酬を見直さなければ解決しないと思います。
- 今までヘルパーさんと一緒にお買い物に出かけていたんですが、45分に締められたせいで一緒に行くのが無理になり、唯一の楽しみを削られました。こんな制度おかしいです。
- 訪問をお願いしたくても、「標準型訪問サービス」を行っている事業所が少なく、集中しているそうで、なかなか見つからないと聞いて、不安です。

社会保障を考える③

ごあいさつ

新院長です
よろしく
お願いします



尼崎医療生協病院
病院長 大澤 芳清

2018年5月より、院長に就任いたしました。

尼崎医療生協病院は、開設以来、組合員の皆さまや地域の皆さまによつて支えられ運営されてきました。地域から求められる病院、安心して受診できる病院を目指してまいりましたが、未だに十分ではありません。地域包括ケアが提唱され運用される中で、当院の果たすべき役割はさらに大きくなっています。

私たちは、2017年、島田前院長のもと新たな病院理念を確定いたしました。その理念を實踐し、患者さまや地域にお住まいの皆さまが健康と健康だけでなく、お住いの地域がさらに健康となりますよう微力ながら貢献させていただけたらと思います。

組合員の皆さま、地域の皆さまの財産である当院の伝統を受け継ぎ、様々な方との連携を深め今後さらに発展させてまいります。

これからもご指導のほど、よろしく
お願いいたします。

診察室から

尼崎医療生協病院
内科医師 小杉 尚



むくみを
考える

自分で直せるむくみと 治療が必要なむくみがあります

むくみは、なぜ起きる？

人体には、体重のおよそ6割の水があります。

血管の中には血液として水があり、毛細血管のまわりには血管から染み出して細胞を囲んでいる水があります。実は、血管から染み出した水は血液の約3倍も存在しています。この水は、回収されて、静脈やリンパ管を通過して心臓に戻りますが、このバランスが崩れ、血管から染み出した水が増えて皮膚の下にたまと「むくみ」となります。

筋肉は「第二の心臓」と呼ばれ、筋肉が収縮することで、静脈から水が心臓に戻るのですが、筋肉量が減った高齢者や運動習慣のない人では「むくみ」が出やすくなります。

むくみにも種類がある

塩辛いものやアルコールを摂ると、血管から染み出す水が増えます。長時間立ち仕事をすると重力の関係で足に血液がたまり心臓に戻りにくくなります。これら

市販の「圧がかかる靴下」は効果的ですか？

はい。弾性ストッキングですね。静脈やリンパの流れが悪くて出る「むくみ」(足の静脈瘤など)の場合には有効です。弾性ストッキングは足関節部が最も強く、上に向かうほど圧が弱くなるように作られており、医療用には20~40mmhgのタイプが用いられます。市販のものにも圧の値が記載されています。でも、動脈硬化が進んだ人、糖尿病の人では適さないことがあるので、注意してください。



は一時的なもので、健康な人でも「むくみ」を生じます。一方「むくみ」が続くこともあります。心不全で心臓のポンプの

力が弱り、水を回収する力が落ちた場合や、静脈やリンパ管が詰まって流れが悪くなった場合です。他には、腎臓や肝臓の病気で血中のタンパク質が減ると、血管から染み出す水が増えて「むくみ」を生じます。静脈やリンパ管の異常では詰まった場所が、心臓や腎臓・肝臓の場合は、下半身から始まって全身が「むくむ」ことが多いです。これら病的な「むくみ」は治療が必要です。

一般的に起きるむくみはこれで予防する

- 外食や加工食品を減らして塩分を控えましょう。
- 長時間の立ち仕事、座り仕事を避け、適度に歩きましょう。
- 休息時は、足の下に座布団1枚を入れて高くするなどの工夫をしましょう。
- 入浴は、シャワーより浴槽につかりましょう。これらで「むくみ」の解消につながります。

気になる方は
医療機関にご相談下さい

医療生協で がんばる④ 生協事務局総務部 総務



いい対応は
真似してます!



今回は、「医療生協の心臓部」でもある「生協事務局総務部」の中の「総務」を紹介します。
一般の企業とは違う多種多様な勤務形態を持った診療所や病院等を抱える生協事務局の総務で、日々業務に携わっている職員に話を聞いてみました。(編集部)

総務部の仕事内容

なんとなくわかっているつもりでも、「総務」が何をする部署なのか、ちゃんと理解している人は少ないのではないでしょうか。主な仕事は以下のようです。

- 職員の制服やロッカー、職員寮など、身の回りを管理
- 福利厚生、健康保険、年金、入退職、ハローワークなどの対外的な手続き
- 勤務管理、給与計算
- 各職場の物品管理
- 全法人の施設管理
- 郵便物の仕分け
- 電話交換

その他にもいろいろありますが、細かくあげると、きりがなさそうです。

相手が気持ちよく働けるように

総務の仕事の中で、心掛けていることを聞いてみました。

「病院や各事業所に対応するのは患者さん・利用者さんだけ、それが総務部では職員になるだけ。お互い気持ちよく仕事ができるようにと心がけてるかな」

「職員対応が素敵だなと思う人、電話対応が素晴らしいと思う人など人の良いところを認めて、真似るよう

にしている」

「依頼された仕事は後回しにしないで、スピーディーに対応する…ようにしたいと思っている」

「人に会うときは温かい心で接することを心がけています」

ありがたいですね。なかなか大変なこともあるでしょうけど、こちらも真似をしなきゃ、と思う声が多かったです。

最初の接点—電話交換の役目

電話交換の仕事では、患者さんや組合員さんからの電話を対応します。気をつけていること、苦労したこと、嬉しかったことを聞いてみると、こんな心配りがあったんだとわかりました。

「素早く丁寧に患者様からのお問い合わせを各部署に取り次ぐことを心掛けている」

「電話をかけてくださった方が『何をどうしたいのか』を、会話の中で瞬時に考え、適切な窓口へつなぐ。お待たせしないことが大切だと思っている」

見えない所にも 総務部の仕事あるんです

「電話は1コールで取るようにしている。そのために、業務で席を外す人が多い日には、休憩をずらしたり、最低3人は電話対応できるように調整している」

「患者さんと病院の最初の接点だから、大切にしている」

「耳の遠い方からの電話や高齢の方からの電話対応で『大きな声でわかりやすい』とお言葉をいただいた時は、すこ〜しですけど自信につながった!」

いい雰囲気がいい仕事に

「同じ部署でお互いが足をひっぱることなく、職場環境はとていいんです」という笑顔の声もありました。とっても大切で、でも、なかなか難しいことでもあります。

日常の細かくて煩雑な仕事内容。あまり気が付かないところにも総務部の皆さんの仕事があったんですね。そして、いろいろな内容の外線の電話対応。本当に頭が下がります。これからも頼りにしています。

おしゃべりも役立つ情報も 健康につながって…ます!!

ピーチク・おしゃべり班(大庄東支部)

活動日：毎月第4木曜日 13:30～
活動場所：ほんでんつどい場



昨年の5月に発足した「ピーチク・おしゃべり班」。ほんでんつどい場がオープンして、「みんながここに集まるから、なんかやろう。みんなで協力して班を作って、つながりを広げよう」ということで立ち上げました。



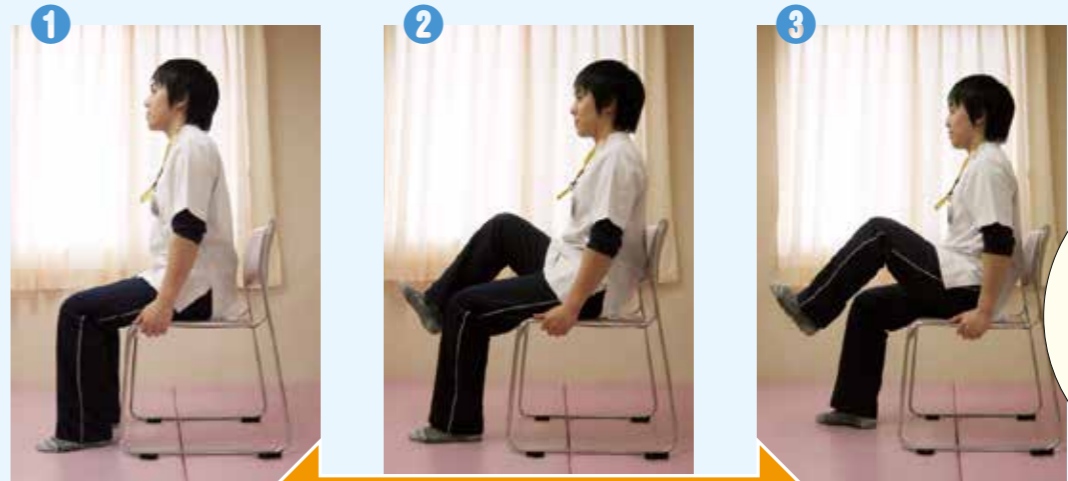
「みんなが集まればおしゃべりはすぐに始まるし、『班』にするのなら、何か健康につながることをやろうと思って、たまたまその中に健康

づくり委員会のメンバーがいたので相談したら、「せっかくだから、健康づくり委員会で作った『タオル体操』をやろう!」ということになったんです」と代表の内田昌子さん。
まず『明日があるさ』の軽快な音楽に合わせてタオル体操で汗を流し、その後「ピーチク・おしゃべり班」の本領発揮です。政治の話から始まり、ご近所のスーパーの話まで、「あそこの店は魚が新鮮よ」「ここのお店のわさび数は絶品!」などなど…話題には事欠きません。これこそが若さの秘訣です。
みなさんおっしゃいます。「支部の垣根をとっばらって、つどい場にきてくれるみんなとつながって楽しく活動できたらいいな」と。

ちょこっとかんたん体操 18 膝の持ち上げ体操

みなさん、腸腰筋ちょうようきんという筋肉を知っていますか？
腸腰筋は骨盤に付いている筋肉です。
鍛えることで歩きやすく転びにくくなります。
この体操はそんな腸腰筋と腹筋を鍛えることができる体操です。

尼崎医療生協病院
リハビリテーション科
作業療法士
松下 昇太郎



左の体操で余裕のある人は足の間にボールを挟んで膝を胸に寄せましょう。④⑤をくりかえし10回くらいを目安に行いましょう

- ①イスに深めに座り、両手で座面を持ちます
- ②右ひざを曲げたまま、ゆっくり持ち上げ、降ろします
- ③左ひざも同じように上げて降ろし、無理のないように、左右を繰り返します

腰痛のある人は無理をしないように痛みのない範囲で行いましょう。



健康
チェック



3月27日
ナニワ3支部(難波福祉会館)



4月8日 健康づくり委員会(立花商店街)



4月18日
立花北支部(上ノ島団地集会所)



5月22日
西宮3支部(コープ西宮東店)



2018年3月・4月・5月のひとこまです。
●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7日
潮江ブロックお花見(溝手公園)



3月30日
戸ノ内支部お花見(神崎川河川敷)



4月6日
大庄3支部お花見(武庫川河川敷)



4月16日 塚口支部手づくり班バザー
(病院玄関前)



4月27日 南武西支部バザー(病院玄関前)



4月22日 尼崎憲法集会



5月1日
メーデー(橋公園)



5月3日 兵庫憲法集会(東遊園地)



5月16日 本田診療所 地鎮祭



5月16日 西宮ご近所さん総会



5月17日 健康づくり委員会 ロコモチーム学習会



5月17日 ゆめサロン潮リ八学習会(潮江診療所2階)



5月19日 支部運営委員交流会(病院食堂)



5月19日 ナニワご近所さん総会



5月21日 南武庫支部バザー(病院玄関前)



5月26日 安倍9条改憲NO! 3000万署名 尼崎医療生協目標達成
(5月理事会にて)

健診結果から
健康づくりへの
説明会のご案内

健診で安心

尼崎医療生活協同組合では「健診受診から健康づくり」をめざし、保健予防に取り組んでいます。健診結果が届き、「検査項目についてもっと知りたい」「結果の説明を受けたい」とお考えの方は、お気軽にご参加ください。検査技師による集団での説明会ですが、個別の相談もできます。

日時 毎月第3木曜日14時15分～
7月19日、9月20日、10月18日、
11月15日、12月20日
2019年1月17日、2月21日
※2018年8月はありません。2019年3月も祝日のため、ありません。

会場 あおぞら会館
組合員ひろば2

病院健診センターや各診療所など(法人内事業所)で健診を受けていただいた方はどなたでも、ご参加いただけます。完全予約制となっておりますので、ご予約をお願いします。

<問い合わせ・ご予約>

電話 06-6436-1845
(健診センター直通)

または、06-6436-1701
(病院代表)

「保健指導」のご案内

もしも、特定健診受診後に「特定保健指導利用券」が届いた場合、医療生協病院、各診療所をご利用いただけます。特定保健指導は、生活習慣を見直し・改善しながら生活習慣病を予防する取り組みです。特定保健指導も完全予約制ですので、医療生協病院・各診療所まで、ご連絡ください。

情熱と笑いで元気になる 中田先生の憲法学習会

94人の感動と決意あふれた

3月31日(土)に開催された憲法学習会には、94名という多くの方に参加いただき、本当にありがとうございました。

中田先生は、81歳とは思えぬ迫力と情熱で平和憲法について語り、会場の参加者を巻き込んで笑いのあふれる講演で、みんなが引き込まれました。

参加されたみなさんからの感想を紹介しますね。講演の雰囲気が伝わるといいます。

参加者の感想より

●もっと聞いていたかった。個々の、一人ひとりの幸せを願っているのが憲法であるということが心に響きました。こんなに良い話を無料だなんて、もったいないですね。

- 高齢になっても勉強ができ、活動ができる事を幸せに思います。先生の体力には感銘しました。
- 9条は日本の宝、すばらしい学習会でした。
- あっという間の90分でした。参加者をお話の中に参加させる話法で楽しく学習できました。
- 憲法9条を守る事の大切さが具体的な話でよく理解できました。
- 過去におかした戦争から学びを生かす今の憲法ができて、その中の9条があるから私達は今、戦争をしない国でい

られることをしっかり知らない人に伝えて、3000万署名を取り組まないといけないと思いました。

●もっともっと憲法を熟知したいと思います。そして、未来の日本を自分たちの手で守れるよう活動を続けたいと思いました。

参加者の皆さんが、講演を聴いて良かったという感想を持っておられました。中田先生の魔法にかかったように会場全体が一体になった、とても素敵な学習会でした。



夏休みは子どもと一緒に 伊丹スカイパークへ Let's Go!



歩いて健康
歩けば出会い

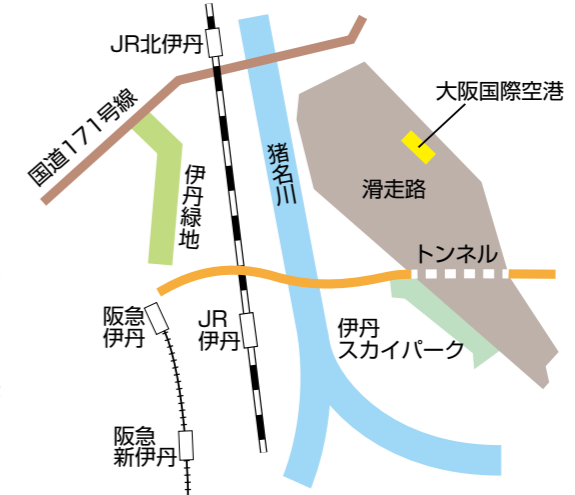
今回の
コース

阪急伊丹駅バスターミナル ⇒ 伊丹スカイパーク
⇒ 大阪国際空港(伊丹空港) ⇒ 阪急伊丹駅バスターミナル



飛び立つ飛行機 に大興奮!

阪急伊丹駅バスターミナルの6番乗り場から出る22番か23番か25番のバスに乗り、発車して10分程度で右手に大きい看板が見えて来ると、そこが「伊丹スカイパーク」停留所です。



滑走路に隣接した丘が伊丹スカイパーク。大きな飛行機が滑走して目の前で飛び立っていきます。

初めて見る私たちが大興奮している隣は「冒険の丘」。大きなジャングルジムや滑り台などの遊具で、子どもたちは飛行機に見向きもせず遊びに夢中。他にもいろんな「丘」があり、「つつじの丘」には1万4千本のつつじの花、「星空の丘」は夜に美しく光る園路などがあるそう。家族連れでお弁当を持って遊びに行くのに最適です。



伊丹スカイパークから見た滑走路。空港から見るより近くて大迫力!



大阪国際空港の展望デッキ。見晴らしいけど、暑かった～!



足元から噴水のように水が出て、子どもたちは大はしゃぎ!



リニューアルされた 大阪国際空港 (ITAMI) へ!

2020年にグランドオープン予定の大阪国際空港(ITAMI)へ移動しました。今回は滑走路下のトンネルの歩道を歩いたけど、長くてトラックが多くて怖かった。バスか車の移動がおススメです。

4月に先行開店している店もあり、展望デッキは以前の1.5倍になり滑走路側に拡張されていて、スカイパークとは反対側から飛行機の離発着の様子が楽しめます。小さな子どもが水遊びできるスペースもありますが、日陰がないので帽子・日除けが必要です。お土産屋、飲食店、雑貨屋と…1日飽きない施設かも。

和風のイメージのしらすとチーズが出会ったら...

カルシウムたっぷり しらすで簡単 和風ピザ



エネルギー
383kcal
塩分 2.2g

材料 (2~3人前)

- ・釜揚げしらす..... 大さじ3杯
- ・きざみのり..... 大さじ2杯
- ・長ネギ..... 2分の1本
- ・ピザ用チーズ..... 大さじ2~3杯
- ・マヨネーズ..... 大さじ2杯
- ・8枚切食パン..... 2枚 (ギョーザの皮でも良い)

作り方

- ①長ネギを3cm長さに切り、たてに千切りにする
- ②ピザ生地にマヨネーズを塗り、しらすとネギを全体に散らしピザ用チーズをのせる
- ③200度のオーブンでチーズが溶け生地に軽く焦げ目がつくまで5~6分焼く
- ④食べやすい大きさに切って器に盛り、きざみ海苔を散らす

健康づくり委員会の 減塩 レシピ

魚はおろしたり骨を取り除くのが面倒だけど、しらすは手間いらずでカルシウムがたっぷり摂れる。ソースはマヨネーズだけで練りわさびを少量混ぜると和の風味が増す。食パンなら食事用、ギョーザの皮ならおやつやおつまみ用におすすめ。

もやしチャンプル

材料 (3~4人前)

- ・もめん豆腐..... 1丁(300g)
- ・もやし..... 1袋(200g)
- ・たまご(Mサイズ)..... 2個
- ・ごま油..... 大さじ1杯
- ・しょう油..... 小さじ1.5杯
- ・砂糖..... 小さじ1杯
- ・かつお節..... ひとつかみ (8~10g)
- ・こしょう..... 少々

作り方

- ①もめん豆腐はキッチンペーパーで包み、重石をして30分おいて水切りする。フライパンにごま油1/2杯をしき、手で崩したもめん豆腐を入れ、強火で2~3分色がつくまで焼いて取り出す。
- ②同じフライパン(汚れはペーパーで拭く)に、ごま油1/2杯をしき、もやしを入れて強火で1分程炒め、①と★を加えて強火で全体を混ぜる。
- ③溶き卵を回し入れ全体を混ぜ、好みの卵の固さになるまで加熱する。



エネルギー
561kcal
塩分 1.9g

11月の楽しみ!! 大庄ふれあい 健康まつり

本田ブロックでは、本田診療所新築工事があと少しで完成となる11月「大庄ふれあい健康まつり」を開催します。

場所は本庄おもしろ広場(旧大庄西中学校跡)。舞台ステージでは地元を中心とした出演者12団体が、また出店は50~60店舗の飲食模擬店などが軒を連ねる予定です。

地域を巻き込んだ楽しいお祭りとなることは間違いなしです。

みなさん、ぜひお越し下さい。

2018年11月11日(日)
午前10時~午後3時

福引
空クジなし!

- 1等 自転車・電化製品等 1万円分
- 2等 商品券5千円分
- 3等 お楽しみ商品 3千円相当、他4~5等あり

*参加協力券(200円)で福引にご参加いただけます。



本田診療所 リニューアルに向けて!

本田診療所に医療生協初となる、全身骨密度測定装置が導入されました。

日立メディカル社、最新式骨密度装置ALPHAYS LFは全国で1番最初に本田診療所にはいることになります。

健康チェックなどで測定されるものとは比較にならない高性能で、骨粗鬆症の経過観察も可能になります。検査時間は2~3分程度で、着替えを含めて10分の予約検査となります。今後、本田診療所ではこれに向

6月から 全身骨密度測定装置が 導入されています



けた送迎も強化して行きます。ご期待ください。

お問い合わせ：本田診療所
TEL：06-6416-0325

7月・8月の地域掲示板

病院地域

組合員ひろば大そうじ

- 日時 7月1日(日) 10時~
- 会場 あおぞら会館 組合員ひろば

西昆陽支部 健康チェック

- 日時 7月7日(土) 10時~12時
- 会場 西昆陽会館

稲葉支部バザー

- 日時 7月23日(月) 9時~12時
- 会場 生協病院玄関前

第35回武庫地区おやこまつり

- 日時 7月29日(日) 10時~15時
- 会場 西武庫公園
- 内容 健康相談・健康チェック・親子歯みがき指導

西昆陽支部 健康チェック

- 日時 8月4日(土) 10時~12時
- 会場 宮ノ北団地集会所

中の島公園盆おどり

- 日時 8月18日(土) 18時30分
- 会場 中の島公園 (栗山町2丁目)

西宮地域

健康づくり委員会 健康チェック&脳いきいき体操

- 日時 7月7日(土) 10時~12時
- 会場 夙東市民館

潮江地域

潮支部 健康チェック

- 日時 7月15日(日) 10時~12時
- 会場 野口邸

戸ノ内地域

戸ノ内支部 夏のつどい

- 日時 7月21日(土) 12時30分~
- 会場 沖縄県人会館

長洲地域

長洲支部 健康チェック

- 日時 7月18日(水) 14時~16時
- 会場 大物第5福祉会館

本田地域

大庄西支部 健康チェック

- 日時 7月12日(木) 13時~15時
- 会場 西大島農業会館

大庄南支部 健康チェック

- 日時 7月18日(水) 15時~17時
- 会場 元浜県住集会所

2018年度 尼崎医療生協 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守り、家庭や職場、地域など自分のできる範囲で活動するサポーターを養成します。

日時

- 第1回：2018年7月12日(木) 15時半~17時
- 第2回：2018年11月19日(月) 15時半~17時
- 第3回：2019年2月18日(月) 15時半~17時

*講座は1回(90分)で完結します。

会場

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

講師

尼崎市「武庫西」地域包括支援センター

対象者

尼崎市在住・在勤・在学中の方

定員

各日時とも先着30名

参加費

無料

修了者には
オレンジリングを
プレゼント

●いずれのお申込みも
老健ひだまりの里まで
電話でお申し込みください。
電話06-4962-5920
平日9時~17時
定員に達し次第、受付を終
了します

小学生 認知症サポーター 養成講座

夏休み
特別企画

日時

- 1~3年生 2018年7月23日(月) 13時~15時
- 4~6年生 2018年7月23日(月) 15時~17時

*20分前から受付開始。
受付は保護者の方と一緒にお願いします。
保護者の方の見学も可能です。

会場

尼崎医療生協あおぞら会館2階
介護老人保健施設ひだまりの里
(尼崎市南武庫之荘11-12-1)

講師

尼崎市「武庫西」地域包括支援センター

対象者 小学1年生~6年生

定員 各日時とも先着15名

参加費 無料

夏休み子ども企画

からだ・ふしぎ大冒険!!

尼崎医療生協では、小学校3~6年生を対象に、体のしくみを楽しく学べる企画を行います。

講師は、医療生協病院の画像診断科・検査科・リハビリテーション科のスタッフです。ご参加をお待ちしています。詳細は下記の通りです。

日時：2018年7月30日(月)午後2時~3時30分
場所：あおぞら会館1階 組合員ひろば①②
対象：小学校3~6年生(対象ではないけれど参加したい方、別途ご連絡下さい)
内容：放射線技師・検査技師・理学療法士等による、体のしくみ講座です。白衣を着て、病院探検も行う予定です。(内容は変わることがあります。)
参加費：無料

参加者が少ない場合、開催しないことがあります。あらかじめご了承ください。



申込締切：7月20日(金)
お申込み：尼崎医療生協 組合員活動部
担当：沖田
電話：06-4962-4920

子どものいじめ・虐待問題 どうしたら止まる?

ちょっとあわせて

胸が苦しくなる。虐待死したとされる5歳の女の子のニュース。どうしたらこんなことができるのか。日本はどうなったんだろう。誰か、どこかで救ってあげられたのでは、と思うと悔やまれる。18歳の女子高生の自殺もあった。SNS(携帯電話やパソコンのネットで幅広く人とつながれる)のいじめが要因とのこと。なにも自殺までしなくても?と他人は言う。でも、そこまで追い詰められていたのだ。いじめも虐待も、する側・される側があって、見てる・知ってる人がある。する側・見てる・知ってる人たちに考えてもらいたい。今、虐待やいじめを受けている人が自分だったら、自分の子どもだったら、自分の大切な人だったらと。

編集委員の
つぶやき
コーナー

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

- ①7:00~15:00(休憩60分)
- ②8:30~16:30(休憩60分)
- ③12:00~20:00(休憩60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

電話 078-304-5925(採用担当者まで)

兵庫民医連セントラルキッチン

㈱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

広島被曝ピアノ 平和コンサート



広島市の原爆で、爆心地から2.6kmで被曝したカズコさんのアップライトピアノ。被曝ピアノと被曝体験語り部の方のお話を聴きにいきませんか。子どもも参加できます。

日時：2018年7月28日(土)

開場13:00 開演13:30(終演16:00予定)

会場：兵庫県民会館9階 けんみんホール

神戸市中央区下山手4丁目16-3 電話 078-321-2131

*JR・阪神 元町駅より徒歩7分、地下鉄 県庁前駅 東1・2出入口すぐ

出演：矢川 光則(矢川ピアノ工房)、
大島 久美子(ソプラノ)、森須 奏絵(ピアノ)、
小林 愛子(広島被曝体験語り部・元プロ野球選手張本勲さんの姉)

入場料：無料(事前申し込み必要・先着300人)

申込方法：氏名・住所・電話番号・同伴者氏名・利用生協名を明記の上【ハガキ】
【FAX】【メール】でお申し込みください。定員となり次第締め切りで、参加いただけない場合のみ連絡させていただきます。

申込先：〒650-0011 神戸市中央区下山手4丁目16-3 県民会館4階

兵庫県生活協同組合連合会「広島被曝ピアノ平和コンサート」係まで

FAX: 078-392-2059 メール: hyogo@kobe.coop.or.jp

主催：兵庫県生活協同組合連合会

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
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.276 2018年7・8月号



NO.275 5・6月号の正解

<当選者(敬称略)>



組合員のこえ

で産まれ体重466g。母子共に辛い経験して家族も心配していましたが現在2歳半になりました。体重8kgかな?少し遅れてはいますが普通に育ってくれて感謝の毎日です。

つかった時の喜び♡尼崎の森～なぎさ回廊は、工場地帯ですが、ジョギングコースにぴったりです。紹介してくれてうれしい。

- 私は介護職員です。ちょっと言わせてのコーナーでも書いていましたが給与が働きにあってないと思います。残業・休けいなしはあたり前になってます。私も人間です。みとめて欲しいです。
- 2018年医療と介護どう変わる?は大変参考になり医療機関にお世話になってる私にとってはためになる記事でした。
- 又、今年も組合員検診を予約し受けます。元気である事に「親に感謝」ですね。
- ちよこっとかんたん体操⑩のみ込み力を強くする。が1日10回が、7回からなかなかのみ込めなく、のどの筋力が落ちてるのを実感しました。
- 表紙に書いていた“健康な肌に必要なことは必要ない”という言葉、ほんとにその通りだなあとあります。つつい好きなものばかり食べてしまう自分に自戒を込めて、反省!!
- 皮フと肌に関する当たり前のことを当たり前にする、これは全てに関して通じるなと思ひ、いろんな人に紙面をご紹介しました。
- 助産師さんの記事を読んで感動しきっています。私の孫娘も37週

- 編集委員さんのつぶやき、「空いているのに入れない」を見て、全く同感です。老人施設で働いた経験がありますが、働く人員が満たされていても決して十分な介護は出来ないのが現状。国は社会福祉にもっとお金を当てるべきです。みんなで声を上げよう!
- 武庫つどい場オープン、家から近くて、何か参加できればうれしいです。ありがとうございます。
- まちがい探しの残り1コが見
- 長い間健診に行かなかったのですが、東尼崎診療所から、健診のおさそいが有り、夫婦で行くことになりました。いつも優しく声かけて頂きまして有難うございました。これからも、宜しく願い致します。
- カメンらいだーが大きい。(山岡ひろき)★小2の息子が必死で“まちがい探し”しました。あっているかどうかはわかりませんが…。毎号楽しみにしていて、全部見つけ出すことにやる気を出してます。今号は本人曰く「できたー!」ようです。

<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きます。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

尼崎医療生活
協同組合
(2018年5月31日現在)

- 組合員：55,741人 ●出資金：20億7300万
 - 1人平均出資額：37,190円 ●支部数：33支部 ●班数：160班
 - サークル数：52サークル ●グループ数：19グループ
 - 機関紙『にじと健康』発行部数：37,820部/部内資料/奇数月発行
- ※この『にじと健康』は1,559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