

種類も増えて飽きない

最近の鍋物は、特徴を生かしたスープや出汁もお店に出回り、多彩な味になってきました。ざっくり種類を分けてみると…

水炊き・しゃぶしゃぶ系

昆布と水で、具材そのものや具材から出る出汁と好みの調味料や薬味で味わう鍋物。万人向けで、作る方にも初心者向け。

寄せ鍋、ちゃんこ鍋、おでん系

味付けした出汁で作る鍋で、今は国際的なバリエーションが楽しめる。

すき鍋系

醤油や味噌などを使い、しっかりした味付けで牛肉の他に猪肉（牡丹鍋）などジビエを使った鍋物。…などなど。

お鍋の魅力いっぱい

鍋ひとつで、野菜もタンパク質もたっぷり摂れるので栄養満点。さらに調理に油を使わないものが多いので、とってもヘルシーな上に体もポカポカ!!

また旬の食材を多く使えます。寒いこの時期の野菜は寒さから実（身）を守るために糖分を増やし甘みを増します。肉はもちろん、魚介類も野菜と同じように寒さから身を守るために甘みを増し、脂肪を蓄え、旨みもアップしています。

からだ 身体も心もポカポカ お鍋であつたまろ

出来上がりを待って食べるだけの「待ち奉行」!?
湯気の向こうはどんな顔?!

灰汁をすくうだけの「灰汁代官」!?
寒波とともに現れる「鍋將軍」!?

美味しいお鍋の夜は温かい。



白菜・水菜・大根など
これらアブラナ科の野菜（他にはチンゲン菜、キャベツなど）はガン予防効果もあるとされています。

キノコ類

カルシウムの吸収に役立つビタミンD、糖の分解や細胞の再生、エネルギーの供給に関わるビタミンBが含まれています。

ねぎ

鍋に定番のねぎには、殺菌効果や血流を良くするアリシン、体に吸収されるとビタミンAに変わり免疫力を高め皮膚や粘膜の保護に役立つβ-カロテン、細胞や血液の生成に役立つ葉酸などが含まれています。

↑おまけに、これらの食材は食物繊維も豊富で、血糖の上昇を抑え、コレステロールの排泄を促し便秘の予防・対策にも役立ちます。

NO.279

尼崎医療生活協同組合
機関紙2019年1・2月号

にじ健康

今号の内容

- 4 面 <医療生協でがんばる> 訪問リハビリ
- 5 面 <ご近所さん> 西宮ご近所さんが市長表彰
- 8 面 大成功! 大庄ふれあい健康まつり
- 9 面 <歩いて健康> 塚口に菰樽作りと塚口城跡
- 11 面 緩和ケア病棟トピックス

発行：尼崎医療生活協同組合

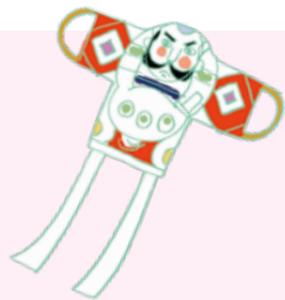
発行責任者：福島 哲

〒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/>



明けてしましておめでとぅーいびるます

最近の世相を見ると、時代が逆行しているように思えてなりません。アメリカトランプ大統領の自国第一主義、ヨーロッパの排他主義の台頭、そして安倍政権での平和憲法のなごしの改善。医療生協の精神である「万人は一人のために、一人は万人のために」は古く聞かせるフレーズかも知れませんが、こんな時代だからこそ一層その意味を噛みしめる時かも知れません。新たな元号を迎えても、ますます医療生協の仲間の輪を拡げ、地域の中での輝きを増していきたいと思います。

尼崎医療生活協同組合 理事長 船越 正信



インフルエンザ 予防をしっかりと 手当は早めに!



小児科だより

インフルエンザの季節です。12月～3月にかけて流行するので、感染しないように予防を心がけることが大切です。

どんな病気かな?

感染は咳やくしゃみによる飛沫感染。潜伏期間は1～3日。ウイルスはA・B・Cの3つのタイプがあります。毎年流行するのはAとBのタイプで、流行のたびにウイルスの性質が少しずつ変わり新種に変化します。

こんな症状がでたら…インフルエンザ!?



小さなお子さまの場合、これに加えて ずっと機嫌が悪い、食欲がないときも要注意

かかったらすぐに受診を!

医師の指示にしたがい、部屋の加湿を心がけて暖かくして休みます。抗インフルエンザ薬の効果で、ウイルスが体内に残っていても熱が下がるようになります。感染力が弱くなるまで登校・登園をひかえることで、校内の流行を防ぐことができます。インフルエンザによる欠席は出席停止となるので、期間を守ってゆっくりお休みしましょう。

手洗い・うがいは おいらの敵



知ってこ健康情報

冬を温かく過ごすための食事のポイント

ポイント1 身体を温める食材を効率的な調理法で

「冷えは万病のもと」とも言われるように、冷え性はさまざまな体調不良を引き起こします。肩こりや腰痛もその一つといえるでしょう。しかし、そんなつらい冷え性も食べ物でやわらげることができることをご存知ですか?

濃い色の食べ物を 温かく調理して温もる

食べ物には身体を温めるものと冷やすものがあり、一般的に、赤、黒、橙(だいだい)などの濃い色をしたもの、冬に旬を迎えたり寒い地域でとれるもの、土の中で成長する根菜類は、身体を温める効果があるといわれます。

身体を温める食べ物をさらに煮る・焼くなどの加熱調理をして、温かいうちに食べることでその働きをより高めることができます。不思議なことにお鍋や煮物にピッタリなものばかりなのです。火を入れながら食べる鍋料理などは、湯気

を感じながら身体の外からも中からも温まることで、冷え性改善にはとても良い調理法といえます。

赤・黒・オレンジ色の 食品って?

赤身の肉、小豆、黒豆、ひじき、紅鮭、卵やチーズの他、紅茶、醤油、黒砂糖 など

発酵食品が生ま出す 熱で温もる

発酵食品が腸にいいことは広く知られていますが、実は身体を温める効果もあるといわれています。発酵しているものは、成分が酸化して「酵素」を生み出します。酵素は体内で食べ物の消化などを行う働きがあり、その働きの際に熱を生み出すので、体を温めると考えられます。日本に古くからある味噌や納豆だけではなく、キムチや乳製品、飲み物では紅茶などもその効果が期待できます。

身体が温まり体温が上がると代謝が上がり血流も良くなるほか、腸内の善玉菌が増え免疫力もアップすることが分かっています。食べ物のもつ効能とともに、味わいや彩りも考えて上手にレシピに加えてみてはいかがでしょうか。

食品の特性を知って、上手につきあいたいですね。

ポイント2 相殺効果と相加効果を知って料理する

食べ物には相殺効果・相加効果があるってご存知ですか?食品の組み合わせ、食べ方によって、素材の持つ栄養が十分に吸収できなったり、効率よく吸収できたりするんです。たとえば……



大根としらす

大根としらすの「しらすおろし」では、大根に含まれる成分がしらすに含まれるアミノ酸の吸収を阻害します。この場合、大根に含まれる成分はお酢に弱いので、酢醤油やドレッシングをかけると良いでしょう。

でも、大根に含まれるビタミンCは、しらすに含まれるカリウムやカルシウムの吸収を促すという相加効果もあります。



人参と大根

サラダなどで生の人参と大根と一緒にすると人参の成分が大根のビタミンCを破壊してしまいます。この人参の成分もお酢や熱に弱いので、熱を通すかドレッシングなどをかけて食べて下さいね。



ゆで玉子とほうれん草

卵を茹でる時に卵白から生じる成分・硫黄はほうれん草の鉄分の吸収を妨げてしまいます。卵そのものには鉄分の吸収に必要なたんぱく質も含まれているので、炒り卵や目玉焼きなど殻を割って調理すれば逆にほうれん草と相性の良い食べ合わせになります。

(尼崎医療生協病院食養科 管理栄養士 宮本 いつみ)

ちょこっとかんたん体操 21 お口の体操

みなさん、最近口から水がこぼれたことはありませんか? 頬と歯の間に食べ物のカスが残ることはありませんか? それは唇(口輪筋)と頬(頬筋)の筋肉が弱っているせいかもしれません。思い当たる方はぜひこの運動を!



注意 血圧が上がるので、あまり息を止めないでください



尼崎医療生協病院 リハビリテーション科 言語聴覚士 みのり 佐藤 美憲

①頬を膨らまして唇の運動



唇から空気がもれないように左右交互に5秒ずつ頬を膨らませましょう!

②頬をへこまして頬の運動



両頬を吸い5秒間キープしましょう!

医療生協で がんばる⑥ 訪問リハビリ

潮江診療所
訪問リハビリ
スタッフです

利用者さんの生活向上のため、
元気いっぱいのスタッフが
バイクで訪問しています



広い地域でも狭い道でもスイスイ
(右から)近沢理学療法士、高山理学療法士、坂本作業療法士

尼崎の西も東も
リハビリに
行きます!

住み慣れた街・自宅で、健康で
安全に暮らしていただきたくから

この笑顔でリハビリにうかがいます
(右から)野口作業療法士、加藤理学療法士、藪本作業療法士、大井理学療法士



老人保健施設
ひだまりの里
訪問リハビリ
スタッフです

ご本人、ご家族にとって必要なこと、
希望に沿ってサポートします！
お気軽にご相談ください

尼崎医療生協では、2015年6月から訪問リハ事業を開始し、地域のニーズに応えるため、3年間でスタッフも7人になるなど、徐々に事業拡大してきました。しかし、事業所が老健施設「ひだまりの里」にあり、尼崎市西部に位置していたことから、尼崎市東部での対応が十分にできていない状況でした。そこで地域の組合員さんが住み慣れた街で暮らし続けられるようにと、2018年7月から、東部地域にある「潮江診療所」を拠点とした訪問リハビリテーションを開始しました。

Q
訪問リハビリを受けられるのは
どういう方ですか？

介護保険をお持ちで、病気やケガで日常生活や社会的活動に支障がでており、御自身で通院が困難な方が対象です(介護保険がない場合でも医療保険で受けられる場合があります)。

Q
自宅でリハビリする
メリットはなんですか？

ご本人の生活の場でリハビリテーションが実施できるので、自宅の状況に合わせた運動や環境整備等ができ、自宅生活のための効果的なリハビリが行えます。

Q
申し込みは
どうするの？

介護保険をお持ちの場合は、担当のケアマネージャーにご相談いただくか、訪問リハビリ事業所(ひだまりの里・潮江診療所)にご相談ください。

(法人リハ統括管理科長 近沢 秀夫)

年齢とともに落ちる筋力を なだらかに

ひまわり班 (杭瀬支部)

活動日：毎週火曜日10:00~11:30
活動場所：東尼崎診療所 3階組合員室



大きさ、水の量で重さを調節



2018年5月に発足した「ひまわり班」は体操と茶話会の班会を開いています。「みんなで集まって、身体を動かす体操なんかやれたらいいね～」というのがきっかけだったそうです。

体操ビデオを参考に、ゴムチューブを自家製ダンベル(水入りペットボトル)に持ち替えて、みっちり1時間身体を動かします。腹筋、スクワット、屈伸、柔軟……次は軽快な音楽に合わせてのリズム体操、それから今度は医療生協オリジナルの貯筋体操3パターン。最後に整理体操を行なって終了です。結構ハードですよ。

体操が終わると次はみんな集まっての「茶話会」です。そこでお話を聞きました。

「まずは自分のことは自分でする、転ばないようにす



る、現状維持が大事。年齢とともに筋力も落ちていくけど、落ちるんであれば、なだらかに。私たちは「自助」をモットーに活動してるんです。こうやって集まって、みんなの顔を見ることが大切なんですよ」と、皆さん元気な笑顔で話されていました。(編集委員)

●興味のある方は東尼崎診療所にお問い合わせください。

班FUN FUN

NO.25

ご近所さん
だより

「西宮ご近所さん」が 西宮市長表彰を 受けました

8年目を迎える「西宮ご近所さん」

10月17日に「西宮ご近所さん」が平成30年度ボランティア活動功労者として表彰されました。

今回の表彰要件として、「地域福祉事業などに対して、ボランティア活動等を継続して5年以上行ない、社会福祉の増進に寄与した団体または個人」となっています。

介護保険のすき間で困っている方々へのお手伝いができればと、尼崎医療生協の「助け合いの会」として最初に活動を開始した「西宮ご近所さん」。

早いもので来年度に8年目を迎えます。



「西宮ご近所さん」代表で3名が参加しました

少しでも困っている人の力になりたい

介護保険の改悪が進む中で、困っておられる利用者さんは多くいらっしゃいます。少しでも力になればという思いで、活動を続けているボランティアさんたちです。

これからも地域の組合員さんの困り事が解決できるよう、出来る範囲で活動を続けて行きたいと思えます。

(組合員活動部 沖田 孝美)

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

虹のアルバム

2018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



11月12日
水立花支部 北海道地震支援バザー



11月30日 武庫支部
寄せ植え会(武庫つどい場)



10月13日
西立花支部 配付者さん感謝デイ



10月25日
富松支部バスツアー(石切温泉)



11月23日
立花北支部バスツアー(加西フラワーセンター)



10月22日
南武庫支部 北海道地震・台風災害支援バザー



10月21日
戸ノ内支部バスツアー
(姫路セントラルパーク)



10月16日 塚口支部バスツアー能勢温泉

健康 チェック



10月23日・11月20日
西宮3支部合同



11月17日
西昆陽支部(西昆陽南会館)



10月24日
立花北支部(上ノ島団地集会所)



10月28日
浜甲子園支部(浜甲子園団地文化祭)



11月18日 南武西支部(ふる里)



大庄西支部 カサプランカ班



難波七松支部



浜支部



大庄西・東支部



病院ボランティアグループ もちの木



浜田崇徳院支部

11月11日 大庄ふれあい 健康まつり



鳴尾支部 小物班



長洲支部



稲葉支部



塚口支部 手づくり班



南武庫支部



西立花支部



立花北支部



杭瀬支部



南武西支部



本庁支部



浜甲子園支部

健診で安心



特定健診を されていない方へ

特定健診は3月31日まで受診可能です。
1～2月は1年の中でも健康診断を受診される方が少ない時期で、予約も比較的とりやすい時期です。

まだ健診を受けられていない方は、ぜひご予約を。

そして、尼崎市在住で40歳以上の方、今年は胃がん検診(胃バリウム検査)を受けられましたか? 組合員の方は2,700円→1,500円となります。こちらご予約ください。

今年度最後の日曜健診のご案内です

日曜組合員健診

●尼崎医療生協病院

実施日:平成31年2月17日(日)

完全予約制。予約1月4日(月)より開始。

詳細についてのお問い合わせ・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時～16時)

下記診療所でも日曜健診行います。

●潮江診療所(06-6499-4213)

実施日:平成31年3月24日

●本田診療所(06-6416-0325)

実施日:平成31年3月17日

詳細・ご予約はそれぞれの診療所へ
お問い合わせください。

大腸がん検診 キャンペーン

申込み締め切り:2019年2月20日(水)

提出まだの方は急いでください!

詳細についてのお問い合わせ・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時～16時)

盛大に 4000人が集う

秋晴れの良いお天気に恵まれた11月11日(日)、開幕太鼓とともに「大庄ふれあい健康まつり」が開催されました。

2019年3月(予定)に本田診療所がリニューアルオープンすることをお祝いする今回のおまつりには、地域から200件以上の協賛をいただき、参加者も約4000人となる盛大なものとなりました。

大成功!

大庄ふれあい 健康まつり

ステージと
子ども企画

舞台では、出演者による楽しい歌やダンス、また芸達者な方々による手品などがおまつりを盛り上げ、



子ども企画では木工教室、バルーンアートやけん玉体験などにたくさんの子もたちが参加してくれて、会場は大賑わいでした。

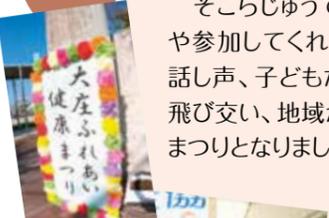


食べ物と 手作りのお店 etc

店舗数も各支部や事業所、病院職員、他団体の協力により70店舗となる盛大なものになり、食べ物・手づくり品のパザー・ヨーヨーすくい・マッサージなど、ありとあらゆるお店が並びました。

この「大庄ふれあい健康まつり」をきっかけに、本田診療所職員一同、この活気に負けないよう一丸となり、地域を盛り上げて行きたいと思っております。ご協力、ご支援いただいた皆さま、ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。(編集委員)

そこらじゅうで、お店の人のかけ声や参加してくれた方たちの楽しそうな話し声、子どもたちの元気な笑い声が飛び交い、地域がひとつにまとまったおまつりとなりました。



※各支部や班の出店の様子は「虹のアルバム」に掲載しています



ぶらっと歩けば歴史と出会う 塚口に菰樽作りと塚口城跡

今回のコース 阪急塚口駅 → 西の口公園 → 岸本吉二商店 → 塚口城北町門跡 → 塚口神社 → 湯の華廊(つかしん)



職人さんの技にうっとり

今回は、塚口本町辺りをぶらっと散歩してみました。阪急塚口駅北出口すぐの角を右に進み、阪急伊丹線の踏み切りを渡り、入り組んだ細い道を北へ向かって歩くと、住宅街の中に「西の口公園」が現れてきました。

「西の口公園」を右手に見て、東の方向に昔ながらの細い道を歩いていくと、「株式会社 岸本吉二商店」があります。ここは日本酒の菰樽(こもだる)を作っている会社です。代表取締役の岸本敏裕さんの案内で菰樽づくりの作業を見せていただきました。菰はワラで織ったムシロ。真ん中にお酒の名前や注文のデザインを圧着プリントして酒樽を包み、縄で締め上げます。最近ではワラの代わりにポリプロピレンで織った菰が増えたようですが、慣れた手つきでシュツシュツと締め上げていく職人さんの作業は伝統の技で、見てて飽きないものです。我が町にこういう会社があったのかと驚きました。現在は尼崎でも2軒だけになったそうで、日本全国から注文が入るそうです。いつでも鏡開きができる小さくて可愛い樽もありましたよ!



荷師さんは小さい樽は10分、大きい樽でも15分で仕上げる



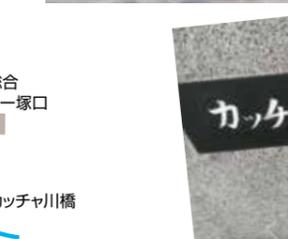
これはワラの菰です



柘の焼き印作業も見学しました



高温高压で1枚に5回×200枚=1日 1,000プレス!



お城はなかった塚口城

岸本吉二商店さんを後にして付近を散策すると、なんと「塚口城北町門跡の祠」というものが…。え? 塚口にお城? 調べてみると「塚口城跡(東町門跡の祠)」「塚口城南町門跡の祠」「塚口城清水門跡の祠」が地図上にあります。なんと室町時代から戦国時代にかけて在った「塚口寺内(じない)」だったそうです。寺内とは寺院の境内にできた集落で、周りに土手やお濠(ほり)を作って他宗派などの攻撃に備えたそうで、塚口城とも呼ばれたようです。西の口公園と言う名も、細い道が入り組んでいるのも、室町時代の名残りなのでしょうね。

もうちょっと歩いて足湯

再び、北に向かって足を進めると報徳寺、その左奥に塚口神社があります。ここも歴史がありそうな大きな神社で、すごく大きな古木がありました。

ここまで来たら疲れた足を一休みして癒そうということで「湯の華廊」の足湯をめざしました。(編集委員)

鍋焼きうどん

アツアツの鍋焼きうどん、底冷えのする季節、食べると体の芯までホッカホカになります。受験を控えたお子さんの夜食に、帰りの遅いご家族に、とっても喜ばれるメニューです。1人ずつ小鍋にセットしておけば、それぞれの時間にあわせてアツアツで提供できます。

具材は旬のものを
たっぷり

1人分
カロリー 550kcal
塩分 5g
食物繊維 5.6g



干しシイタケ

生のものよりミネラル、ビタミン類が多くなる上に旨み(グルタミン酸、グアニル酸)が増します。

牡蠣

海のミルクともいわれる牡蠣。タウリン、ビタミン、ミネラルなどが豊富で、肝臓の動きを助けたり、貧血予防、皮膚や粘膜の新陳代謝などに役立ちます。

やけどにご注意
ください

材料 1人分

- うどん …… 1玉
 - 干しシイタケ …… 1枚(水に戻して石づきを取り、食べやすい形に切る)
 - 鶏もも肉 …… 約50g(1口大のそぎ切り)
 - 牡蠣 …… 3個(洗って水気を切って置く)
 - 白菜 …… 1枚(食べやすい大きさに切る)
 - 菊菜 …… 1株(5~6cm位の長さに切る)
 - 白ねぎ …… 1/2本(斜め切り)
 - 卵 …… 1個
 - 水 …… 300cc
(干しシイタケの戻し汁も含めて)
 - だし
薄口醤油 …… 大さじ1と2/3
みりん …… 大さじ1と1/3
昆布・カツオ節 …… 各約5g
- ※だしは市販のものでも可

作り方

- ①だしを作る。鍋にだしの材料(水・薄口醤油・みりん・昆布・カツオ節)を入れ中火で煮立たせる。弱火にして5分ほど煮だしてこしておく。
- ②鍋焼き用の鍋に①を入れ、干しシイタケ、白菜、白ねぎ、鶏もも肉を中火で煮る
- ③②に火が通れば、うどんを入れて温める。
- ④提供する直前に卵を割り入れ、牡蠣と菊菜をのせて蓋をして3分くらい煮て出来上がり。※お好みで、柚子や七味唐辛子など。

受講生募集 HELPボランティア養成講座

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?

日時：2019年2月19日(火)
9:30~16:00

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
お申込締切日：2月15日(金)

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

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

新春のつどいが 各支部で開催されます

- 立花支部 1月19日(土) 13時~15時(労働コーポ集会所)
- 立花北支部 1月20日(日) 11時~15時(立花地区会館)
- 南武庫支部 1月20日(日) 13時30分~16時(西富松会館)
- 水堂立花支部 1月21日(月) 12時30分~15時(組合員ひろば1・2)
- 富松支部 1月24日(木) 11時~15時(東富松会館)
- 南武西支部 1月26日(土) 13時~15時30分(組合員ひろば1・2)
- 常光寺支部 1月27日(日) 10時~14時(杭瀬団地会館)
- 杭瀬支部 2月3日(日) 11時~14時(東尼崎診療所 4階デイルーム)
- 稲葉支部 2月3日(日) 11時~14時(組合員ひろば1・2)
- 塚口支部 2月3日(日) 12時~14時30分(塚口南地域学習館)
- 大庄北支部 2月11日(月) 11時~15時(組合員ひろば1・2)
- 西立花支部 2月15日(金) 11時30分~14時(地域総合センター今北)

長洲地域

長洲支部 健康チェック

日時：1月31日(木) 14時~16時
会場：長洲第12福祉会館

1月・2月以降の地域掲示板

消費者トラブル防止講座 悪質業者に 強くなる講座

日時：2019年1月29日(火)
14時~16時
会場：あおぞら会館 組合員ひろば
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)

組合員 学習会

原発事故被災地学習会 「福島は今(仮称)」

日時：2019年2月2日(土)
14時~16時
会場：あおぞら会館 組合員ひろば
参加費：無料
講師：きらり健康生活協同組合
(福島県福島市)
とやのクリニック所長
川添 隆司 医師(前理事長)

病院地域

南武西支部 健康学習会

健康チェックで何がわかるの?
日時：1月18日(金) 14時~15時
会場：ふる里

南武西支部 健康チェック

日時：2月15日(金) 13時30分~15時
会場：ふる里

富松支部 健康チェック

日時：2月7日(木) 13時~15時30分
会場：東富松会館

大庄北支部 健康チェック

日時：1月17日(木) 10時~14時30分
会場：今北会館

潮江地域

西園田支部 健康チェック

日時：1月16日(水) 13時30分~15時30分
会場：コープ近松店

西昆陽支部 健康チェック

日時：1月19日(土)
10時~12時
会場：宮の北団地集会所

武庫之荘支部 健康チェック

日時：1月26日(土)
10時~11時30分
会場：武庫之荘北会館
日時：2月23日(土)
10時~11時30分
会場：コープ武庫之荘

緩和ケア病棟 トピックス



ホスピスケア週間の 紹介&バザー 「和音」が市長表彰

10月9日、病院玄関前にて、病棟スタッフによる緩和ケア病棟の紹介&バザーが開催されました。「2018年ホスピス緩和ケア週間」にちなんで、地域のみなさんに「緩和ケア」を知っていただくためです。お天気もよく、多くの方に立ち止まっていたため、「緩和ケア」のことを紹介できたんじゃないかと思えます。また、緩和ケア病棟でボランティア活動されておられるグループ「和音」(代表:畑美子さん)の皆さんが永年にわたって行なってきた社会福祉活動に対して、尼崎市の市長表彰を受けられたという嬉しいニュースもありました。



ちょっと言わせて

近頃の行事に「なに、これ!?!」と思うものが多くある。昨年秋もハロウィンがニュースになった。もともとはヨーロッパの秋の豊作を祝い、悪霊を追い出す祭りやと聞か、日本でもここ数年ニュースなどで見かける。昨年のハロウィンのニュースは、また若者が暴徒化したというもの。

日本では生活に根ざした行事ではなく、商業的な宣伝で盛り上がり、騒ぎになっているように思う。住みなれ、育った場所から離れて暮らす若者たち、地縁のない都会での出来事とも思える。

お正月の初詣ででは、誰しも心静かに一年の計を願いますかね。

編集委員の
つばやき
コーナー



<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	〒 -

8つの
まちがいさがし

図書券が当たる

メ切
1月25日

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。

(宛先)
〒661-0033
尼崎市南武庫之荘11-12-1
尼崎医療生活協同組合紙委員会
FAX 06-4962-4921

NO.278 11・12月号の正解

<当選者(敬称略)>



組合員のこえ

- 健康のこと生活のこと。とても参考になり、たすかっております。参加することで、体のこと、食事のこと勉強になります。人との交流で気分もウキウキ♥楽しいです。
 - 今月号は健康に関するものが多く、ためになります。アルコール、緑内障、肩こり対策など。男性看護師長、石川和寿さんの看護師になった動機、よかったです。
 - 毎回素直に読める記事が嬉しくて隅から隅まで読んでいます。特に表紙から興味が沸く事が多く、ワクワクしてくるのがわかります。これからも楽しみにしておりますので
- よろしく願い致します。
- 台風被害でエレベーターが止まった組合員さんへいち早く、ボランティアでお水やおにぎりを差し入れされた記事感動しました。心強くうれしかったと思います。お疲れ様でした。
 - 母が病院に2カ月強お世話になり、毎日、病院へ足を運びました。心が折れそうになっていたが病院前のきれいな花に、看護師さんのお声かけに、また担当の先生の優しさに接し乗り越えられました。大変、感謝しております。本当にありがとうございました。

組合員のこえ

- 全身骨密度測定器があるのですね。年齢を考えると検査してみたいと思います。いろいろの情報、本当に参考になります。ありがとうございます。
 - 私、緑内障と云われて10年になります。最初すこしこわかったけれど今は進行していないのと、にじと健康の緑内障についての所を読んで少し安心しました。
 - この街へ移り住んで8年。はずかしながら阪神香櫨園駅という存在を知りませんでした。三十すぎて、やっと少し生活の
- 時間ゆとりが出てきたので、美術を楽しむのも良いな、と思いました。
- アルコール記事、興味深く読みました。以前は休肝日を設けていましたが、今は毎日飲酒しています。再度休肝日を設けることにトライしたいと思います。又、プリン体についても食生活に気をつけたいと思います。
 - 料理や知らなかった事が、掲載されているので、この一冊で知識が増えるので、毎回楽しみです。

尼崎医療生活協同組合 (2018年11月30日現在)

- 組合員：56,934人 ●出資金：21億1,165万円
- 1人平均出資額：37,090円 ●支部数：33支部 ●班数：162班
- サークル数：56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：38,160部/部内資料/奇数月発行

転居時は住所変更等ご連絡ください

「にじと健康」の配付者募集中

「にじと健康」は1,567人の無償ボランティアによって配付していただいておりますが、まだまだ配付者が足りません。お手伝いいただける方を募集しています。

