

# 1骨5役の がんばり屋

## 身体を支え、細胞や内臓の機能を 支える骨

人間の骨格は通常206個の骨で構成されています。その1つ1つの骨には5つの機能、役割があります。

### 身体をささえる(支持作用)

骨は頭や内臓を支え、身体の支柱となります。脊椎は身体を支える重要なもので、7つの頸椎、12の胸椎、5つの腰椎と仙骨(仙椎)、尾骨で構成されています。

### 脳や内臓をまもる(保護作用)

いくつかの骨が集まり、骨格を形成し、頭蓋腔、胸腔、脊柱管、骨盤腔などの腔をつくり、脳や内臓などの重要器官を納め保護しています。

### 身体をうごかす(受動的運動作用)

付着している筋の収縮により、可動性のある関節を支点として運動が行われます。

### 血液をつくる工場(造血作用)

骨髄は骨の中にある新しい血液細胞(白血球、赤血球、血小板)をつくる「工場」です。骨内の骨髄のうち、造血機能のある赤色骨髄において、赤血球、白血球、血小板が絶えず新生されます。造血作用が衰え黄色になった骨髄を黄色骨髄とよびます。

### 電解質を貯める(貯蓄作用)

カルシウム、リン、ナトリウム、カリウムなどの電解質は骨中に蓄えられ、必要に応じて骨から引き出されて、血流によって送り出されます。

(尼崎医療生協病院 整形外科部長 中川 修一)

## 骨の働きを 考える

NO.280

尼崎医療生活協同組合  
機関紙2019年3・4月号

# にじ健康 と

今号の  
内容

- 2 面 <知ってこ健康情報> 骨づくりは何歳からでも遅くない
- 3 面 <診察室から> 成人の風しん流行と対策
- 4 面 <お医者さん> 病院歯科 富澤 洪基 医師
- 5 面 <健康レシピ> 電子レンジでカンタン芋もち
- 9 面 <歩いて健康> 平安時代、杭瀬の町は舟で行き交う別荘地!

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/>

骨の役割は身体を支えるだけではなく、大切な骨を、丈夫な良い骨にするにはどうすればいいのかわ、中川先生に聞きました。(編集部)

Q 良い骨ってあるんですか?

A. “質のよい骨”とは、「しなやかさ」と「強度」と「密度」がバランスよく保たれている骨のことです。骨は主に、カルシウムとコラーゲン(タンパク質)で構成されていて、カルシウムは骨の硬さ、コラーゲンは骨の弾力を維持する役割があります。

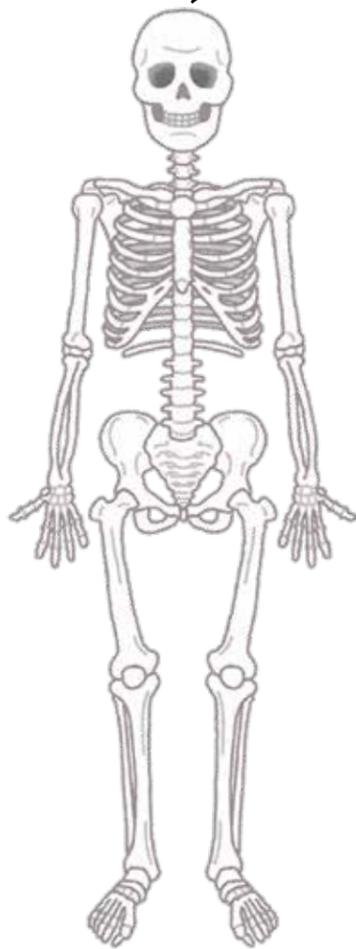
Q いつまでも若い(良い)骨を保つには?

A. 骨の成長期は10代で、男女とも骨の量はこの時期にほぼピークを迎えます。そして40代後半以降になると、骨の量は急激に減っていきます。

しかし、骨も筋肉と同様、日常生活の中で強化することができます。カルシウムと一緒にビタミンDやビタミンK2を摂る、骨に荷重

骨づくりは何歳からでも遅くない

コツコツ頑張りましょう



骨の働きを考える

尼崎医療生協病院 整形外科部長 中川 修一 医師



をかける運動(ジャンプやジョギング、ウォーキングなど)を行う、日光を浴びたり睡眠をよくとったりすることで、減少を緩やかにしたり、骨密度を増やしたりすることは可能です。

自分のペースで1日30~40分、屋外で日光を浴びながらウォーキングをすれば、皮膚でビタミンDを作ることができます。体に吸収されにくいカルシウムのために、ビタミンDとビタミンK2を含む食品と一緒に摂るのがおすすめです。また、食塩、加工食品や清涼飲料水の一部に含まれるリン、カフェイン、アルコールなどはカルシウムの吸収を阻害するので、過剰摂取に気をつけましょう。

骨づくりは、何歳からでも始められる健康長寿の秘訣です。ただし、どの運動も無理は禁物。”適度な負荷”で十分ですよ。

運動や食べ物の力を上手に借りてしっかりとした骨をつくり、良好な状態をしっかりキープしておきましょう。

Q 関節軟骨にサプリメントはいい?

A. 関節軟骨は、骨の関節面を覆っている、スムーズかつ強靱で弾力性のある組織です。関節における骨の運動を円滑にし、衝撃をやわらげ、関節面が受ける圧力に耐える性質があります。構成成分としては70%が水分で、そのほかコラーゲン、グルコサミン、コンドロイチン、ヒアルロン酸が含まれます。

これらの物質は昨今サプリメントとして広く市販されていますが、まだその効果について明確なエビデンス(証拠)のあるものは少なく、今後の研究に期待です。

ビタミンDとビタミンK2を含む食品は



診察室から

尼崎医療生協病院 医療の質・安全管理室 感染管理認定看護師 富永 容子

成人の風しん流行と対策



あり、比較的接種率も高い集団ですが、29歳から40歳までの男女と40歳以上の男性は1回も接種したことがない人たちが含まれます。それを

風しんは子どもの病気ではないんです

2018年夏以降、風しん患者が増えていることは、新聞報道等でご存知だと思います。ここ10年間の統計からみると、2018年は2,917人で、2013年の14,344人に次いで2番目に多い1年となりました。

風しんは「3日ばしか」とも呼ばれ、風しんウイルスによる感染症です。子どもの病気と思われがちですが、近年は成人で男性が圧倒的に多いというのが特徴です。2018年は、患者の内96%が成人でした。男性2,364人、女性553人で、男性は30代~40代、女性は20代~30代に特に多かった年になりました。

妊婦が風しんにかかると胎児が

「先天性風しん症候群」にかかる可能性が高くなります。しかし、妊娠中は風しんワクチン接種を受けることができません。

風しんのワクチン接種を勧めて、流行させないようにすることがとても大切です。

風しんワクチンの定期接種

日本における風しんワクチンの定期接種(公費負担での接種)は1977年8月よりスタートしましたが、当時は中学3年生の女子のみを接種対象にしていました。その後、定期接種の対象が男性にも拡大され、2006年以降は2回接種に移行しました。

1990年4月生まれ以降の人たち(概ね29歳未満)は2回接種の機会が

を補う手立てとして、2019年から3年間をかけて、1962(昭和37)年4月2日から1979(昭和54)年4月1日生まれの男性(39歳~56歳)を対象に、定期接種を行うことが厚生労働省から発表されました。

具体的な実施計画が明らかになりましたら、お知らせしたいと思いますので該当する方々は是非この機会を逃さないください。なお、自費であれば、どの年齢の方も風しんワクチンを接種することは可能です。病院や診療所窓口でご相談ください。

尼崎医療生協病院 風しんワクチン自費額 5,500円

ちょこっとかんたん体操 22 足の横上げ運動(いきいき百歳体操)

「いきいき百歳体操」を知っていますか? 高知市からはじまった体操です。現在では兵庫県はじめ全国にも広まっています。名前を聞いたことのある方や実際にしている方も多いと思います。今回はこの体操の中にある、足の横上げ運動の効果や注意点について紹介していきます!

椅子の後ろに立ち支えにします。体はまっすぐのまま、ゆっくりと足を横に上げて、ゆっくりと戻していきます。



左右各10回

地面を支えている足が重要です! 骨盤を水平に支える筋肉の運動です。

● 支えになるものは手すりや机でも代用可能です。安定した物を使用しましょう



注意点

- ・体が横や前に曲がったり傾いたりしないように注意してください。
- ・つま先は前を向くようにしてください。
- ・腰や膝が痛いときは、運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。

こんな人におすすめ!  
・最近歩いている時に左右に体が揺れる。  
・よるめくことが増えた。  
・片足で靴下を履けなくなった。



尼崎医療生協病院 リハビリテーション科 理学療法士 富本 茂義



第15回  
医療生協の  
お医者さん

# 歯の治療をするのは 健康で長生きのお手伝い

生協歯科  
とみざわ こうき  
**富澤 洪基** 医師

経歴：千葉県出身。家族は妻と二女(中学校3年生、小学校5年生)。

## 歯科医師になろうと思った きっかけは何ですか？

小学校の時、虫歯があって治療したとき、こわい思いをしたんです。痛いし、何回も通わなきゃいけないし…。まわりで歯のことで困っている方も多かったし、もう少し痛くない治療というか、自分も含めて何とかしてあげたいとぼんやりと書いていたんです。

進学を決めるときに、機械いじりが好きだったこともあり、工学部もいかなって思ったりしたんですが、小さい頃からの夢だった歯科医を目指すため、岡山大学の歯学部に入學しました。

## 医療生協との出会いはいつ？

大学を卒業後、大学院に残り、口腔外科で、口のガンの遺伝子研究と動物実験、それをしながら手術などの臨床にも明け暮れていたんです。そんな中、院生の先輩にアルバイトしないかって誘われたのが「戸ノ内歯科」だったんです。週1回、岡山から通っていました。あるとき治療していた患者さんが「先生、班会でハミガキ指導をやってくれたら(虫歯にならないから)病院にこなくてもいいの」に「って言われたことがあったんです。すごくショックだったというか、班会という

組織を持っている生協のシステムがすごいと思ったんですね。病気の人を治すことは簡単だけど、健康な人を健康にし続けることは難しい、だけどそれが大事なんだと。

そのまま生協歯科に入職し、もう19年目になります。

## 患者さんを診るうえで、 先生が大事にされている ことなどありますか？

治療にこられた患者さんを生活と労働の視点から診るようにしています。世の中では、歯科治療が必要になった原因は「歯を磨かない人の自己責任だ」と言われがちですが、そんなことはありません。磨けなかった方も、磨かないといけないことはわかっているはずで、よく話を聞いてみると、労働や家事・育児・介護などであまりに多忙だったりして時間が取れないのが原因ということが多くですね。最近では「窓口負担金が心配」という相談もよく受けます。なので、その社会的状況に対して「どう対応していくかを一緒に

考えましようね」というスタイルで臨んでいます。

## 忙しい日々を過ごしておられる と思いますが、お休みはとれて いますか？ お休みの日は何を して過ごされますか？

休み、ちゃんと取っていますよ。ゆっくりできるときは音楽を聴いています。ジャズ系やラテン系も好きですね。両親が高校の教員で、父が数学、母が音楽を教えてたんです。その母の好みで、いつも家の中に自然に音楽が流れていました。その影響もあるかもしれませんね。それと、昔、乗馬をやっていたことがあって、今はなかなかできていないんですけど、またやってみたいです。

## 3ヶ月の休暇が取れるとしたら、 何をしますか？

3ヶ月も休みが取れるとしたら、やっぱり旅行ですね。地中海なんか行ってみたいですね。海辺でゆっくりしたり、美術館めぐりなんかもいいですね。

## 取材後記

東は福井県や埼玉県、西は鹿児島県からも富澤先生を信頼して通ってこられる患者さんがおられるとのこと、その理由がわかった気がした今回の取材でした。先生がおっしゃった「いくつになっても美味しいものを食べること、笑うこと」ができるように歯科の定期検診をちゃんと受けようと思います。



## 各ご近所さんで 総会が開かれました



潮江ご近所さん



立花ご近所さん

### 潮江ご近所さんは 第5回総会開催

昨年の12月8日「潮江ご近所さん」では第5回目となる“総会”を開催しました。

月を重ねることに利用者さんも増え、現在ではひと月の活動回数も100回を超える勢いです。部屋のおそうじ、庭の手入れ、植木の伐採、病院への同行など、また毎年年末には大掃除の依頼が多く寄せられます。

出来ることはなんとかお手伝いしてあげたい、という気持ちで活動されるボランティアさん、依頼される方やそのご家族の皆さんからは大変喜ばれています。

植木の伐採や  
年末のお掃除も

## まかせて!! ご近所さん!!

ご近所さんでは、いっしょに活動するボランティアさんを大募集中

買い物や  
犬の散歩も

### 立花ご近所さんも 第2回総会開催

今年の3月で3年目を迎える「立花ご近所さん」では、年初めの1月12日に第2回目の“総会”を開催しました。ケアマネージャーを講師に迎え、訪問介護について学習しました。介護保険でできないことや受診介助の制約などの不合理な点を学びました。

開所当初は支援依頼も少なく、そんなに目立った活動は出来ていませんでしたが、今ではコンスタントに依頼も増え、活動回数も30回を超える月も出てきています。活動内容は買い物、犬の散歩、ゴミ出し、掃除といろいろです。

目下の課題は活動していただけるボランティアさんを増やすことです。

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

## いきいき虹の健康レシピ

### 電子レンジで カンタン芋もち

香ばしいきな粉と  
あっさりした  
黒みつの甘さ  
噛むことに  
ゴマの香りも広がる

1人分  
カロリー 160kcal  
カルシウム 114mg  
塩分 0.2g

材料 4人分

サツマイモ …… 中1個  
(約200g)  
皮を取って5mmくらいの厚さに  
切り、洗って水気を切って置く  
とろけるチーズ …… 30g  
(室温に置いておく)  
片栗粉 …… 大さじ2  
炒りゴマ …… 小さじ2  
(むきゴマでないもの)  
きな粉 …… 大さじ2  
黒砂糖 …… 30g  
(粉状なら大さじ3)  
水 …… 大さじ1  
油 …… 丸めるときに手に付ける

作り方

- ①黒みつ用の黒砂糖と水をマグカップなど深めの器に入れてしばらく置き、水分を含ませる。
- ②サツマイモは深めの器(耐熱用)に入れてラップをして、電子レンジでつぶせる状態まで加熱する。
- ③②がアツアツのうちにチーズと片栗粉を入れて、スプーンなどでつぶしながらよく混ぜる。
- ④③にゴマを混ぜて、手に油をつけてボール状に丸める。
- ⑤黒砂糖と水を、吹きこぼれないよう深めの器に入れて、電子レンジで加熱し黒みつをつくる。
- ⑥④にきな粉と黒みつをかけて出来上がり。

※これだけで日本人のカルシウム摂取の目安1日分の16~18%を摂れます

食事にカルシウムを忘れずに  
日本人の1日のカルシウム摂取の目安は50歳以上で  
男性は700mg、女性では650mg。でも国民健康・栄養調査(平成27年度)では517.3mgと不足している  
ようです。

カルシウム摂取量を増やす  
5つのポイント

- ①1日3食きちんと食べよう  
3食をきちんと取らないとカルシウム不足はもちろん、低栄養になり、筋肉量の低下(ロコモ・フレイル)で転倒→骨折につながりやすい
- ②骨ごと食べられる魚介を食べよう  
鰯、小鰹、ワカサギ、きびなご、シシャモなどの煮付けにしたり、油で揚げた南蛮漬けに。酢を使って調理すると骨も柔らかくなって食べやすい
- ③おひたしやあえ物にプラス  
ゴマや桜エビ、ジャコ、煮干し、焼き海苔他をおひたしやあえ物に大きければ刻んだり、ちぎったり。ゴマはむきゴマでない方がカルシウムが多い
- ④ビタミンKやビタミンDと一緒にたべよう  
カルシウムの吸収をよくするビタミンKは納豆や緑黄色野菜・海藻に、ビタミンDは干しシイタケなどの乾物や魚介類に多く含まれる
- ⑤乳製品を取り入れる  
牛乳やヨーグルト、チーズなどを飲み物や調理に加える

新春のつどい



1月19日 立花支部



1月19日 尾浜支部



1月20日 立花北支部



1月20日 南武庫支部



1月21日 水堂立花支部



1月24日 富松支部



1月24日 武庫支部



1月26日 南武西支部



1月27日 常光寺支部



2月3日 杭瀬支部(東尼崎診療所4F)



10月1日 水堂立花支部バスツアー(津名ハイツ)

2月3日 塚口支部新春大交流会(塚口南地域学習館)



2月3日 稲葉支部

2月5日 西昆陽支部



2月11日 大庄北支部

虹のアルバム

2018年10月~2019年2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



12月13日 大庄ブロック日帰りバスツアー(新たんば荘)

12月8日 大腸がん検診キャンペーン特別公演



12月13日 長洲診療所&支部合同食事会(長洲診療所4F)



12月8日 潮江ご近所さん総会&忘年会

健康チェック



12月7日 大庄西東支部 合同健康チェック(大庄コープ)



12月13日 武庫つどい場3支部合同バザー



12月20日 おしゃべりサロン開催100回記念祝う会(武庫つどい場)



12月23日 大人のクリスマス会(塚口南地域学習館)



12月21日 南武西支部 骨粗鬆症学習会(在宅総合センターふる里)



1月12日 立花ご近所さん総会&新年会



2月2日 福島原発事故学習会(組合員ひろば)



2月7日 富松支部健康チェック



12月4日 西宮3支部合同健康チェック(鳴尾4丁目自治会館)



12月13日 ナニワ3支部合同健康チェック(東難波福祉会館)



1月17日 大庄北支部健康チェック(今北会館)

健診で安心

今年度、健康診断を  
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(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。75歳以上の方(後期高齢者健診対象者・受診券不要)
- 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、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)

組合員健診をご希望の方は、病院健診センター、各診療所までご連絡ください。

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 9時~16時)

胃の検査をお考えの方へ

今年度より胃透視検査の金額変更をして、より受けていただきやすくなりました

●市内在住40歳未満の方・市外の方  
10,260円 → **8,964円**

●市内在住40歳以上の方、  
市民検診制度利用  
2,700円 → **1,500円**

※予約枠に限りがありますので早めのご予約をお願いいたします。

特定健診と一緒に受けられますし、胃透視の検査だけでも受けていただけます。

# 尼崎医療生協と連携で安心 虹の会の福祉と介護

## 社会福祉法人虹の会とは？

社会福祉法人虹の会は、医療生協組合員の願いである「地域に特養をつくらう」を実現するために2002年に医療生協がつくった社会福祉法人です。訪問介護や通所介護の事業を進めながら、2006年には高齢者総合施設あまの里(下坂部)、2015年には地域密着型特養立花あまの里(水堂町)をつくり、地域の皆さんや医療生協組合員の介護をささえるために、事業と運動を進めています。

## 医療生協との連携が魅力

虹の会は、医療生協の医療(病院や診療所)・福祉・介護事業(老人保健施設や通所リハビリ等)だけではなく、地域の組合員活動と連携していることも強みなんです。例えば水堂立花支部では、支部運営委員さんたちの会議や医療生協の助け合い活動「ご近所さん」の活動を進める事務所も施設内にあり、日常的につながりもあります。

昨年12月のあまの里でのお餅つきも、家族会や地域の消防団の皆さんと大変盛り上がりしました。立花あまの里では、デイサービスのご家族や他事業所のケアマネージャーさん向けに日頃のデイサービスを見ていただく「参観日」も開催しています。

昨年11月の本田診療所建設「大庄ふれあい健康まつり」には虹の会から2店舗出店して「おにぎり」を完売。とても楽しい1日を多くの皆さんと過ごしました。今度の3月には「潮江わくわくフェスタ」にも参加します。

このように、医療生協との連携は社会保障活動、学習・研修を進めています。医療生協の理念である「人とつながり支えあう」「いのちの平等」が事業と運動を通して連携しながら形になっています。

虹の会の福祉と介護を支える具体的な方法は、次の2つがあります。

- ① 虹の会と一緒に働きたい人々を募集しています
- ② 虹の会後援会「えがお」の会員になろうと支えたい人々



## こんな時代だからこそ、みんなで虹の会の福祉と介護を支えよう！

超高齢社会、社会保障抑制のこの時代だからこそ、医療生協がつくった社会福祉法人虹の会の事業と運動で地域の福祉と介護を守り育てていくことが大切です。

そして、福祉や介護の事業では、働く人がとにかく大切です。特養やデイサービス、ヘルプステーションで、介護職員と一緒に働きませんか。虹の会は医療生協がつくった社会福祉法人だから、医療生協の理念が福祉・介護の事業とともに、働き方にも活かしています。

## 虹の会で一緒に働きませんか！

働く曜日・時間はご相談ください。  
短時間勤務もOK！まずはご連絡ください！

- 特養でのお仕事(2施設)  
特養・ショートステイ(夜勤可能な方大歓迎！)
- デイサービスでのお仕事  
認知症対応型デイ2箇所、一般デイの事業所が3箇所あります。
- ヘルプステーションでのお仕事  
生活援助・身体介護の得意分野を活かしませんか？ 1~2件からの勤務でも大丈夫！
- 居宅支援事業所  
在宅での生活を支援し、利用者様が安心して暮らせるお手伝いをしませんか。

- ・資格取得助成制度あり。
- ・給与等の処遇はお気軽にお問合せ下さい。
- ・施設・事業所見学、随時行っています。

お問合せ  
社会福祉法人虹の会事務局  
06-6434-1760



# 平安時代、杭瀬の町は舟で行き交う別荘地!?

今回のコース

阪神杭瀬駅→熊野神社→左門殿川→杭瀬寺島2丁目→東尼崎診療所→杭瀬市場→阪神杭瀬駅

## 歴史が見える左門殿川

阪神杭瀬駅の出口を出て大阪方面に引き返すと、立派な「熊野神社」。境内で高木を見上げると清々しい冬の青空が顔をのぞかせていました(写真①)。熊野神社を後に、左門殿川の土手沿いを北に進むと、この土地お馴染みの風景が見えてきます(歩道がなく、おススメできない道でした-写真②)。

冷たい北風に肩をすぼめて進むと、突然石碑が(杭瀬寺島2丁目-写真③)。「寺江亭跡」を調べてみると、平安時代の末、平氏政権の有力者、五条権大納言藤原邦綱が築いた別邸跡だそうです。当時この辺は神崎川の河口で、朝京都を出た船は淀川を下り、夕方にはこの辺りに着くため、貴族の別荘が建ち並んでいたそうです。淀川下りを楽しんだのでしょうか？

寺江亭跡を後に土手沿いを降りると「今福公園」です(写真④)。木々が多く広いです。寒空の中、近隣の方々がランドゴルフを楽しんでおられました。



## 懐かしく美味しい出会い

そこから、東尼崎診療所へ。診療所の西隣には鹿児島の特産品のお店があります。さつま揚げ、麦味噌漬け、黒糖のお菓子…。九州出身の私にとっては懐かしいものばかりでワクワクします。

そこから南に向かうと「杭瀬市場」です。両脇にぎっしりお店の看板で、昔は遠い所からも買い物に来られる大きな市場でしたが、多分にもれず、いまはシャッターの閉まったお店が多く、ちょっと寂しい雰囲気(写真⑤)。でも、お豆腐屋さんには人気のお豆腐があって、お客さんがたくさん来ていたり、魚屋さんは新鮮な魚が安い！手作りのお惣菜もあります。「いらっやい！」の元気な声。やっぱり市場はいいなあ。市場の入り口近くの「市場食堂」は、なんと尼崎市で一番最初に「子ども食堂」を開いたお店で、現在も春と夏に開催されているそうです。昼食はここに決定。編集会議しながらいただいた日替わり定食(写真⑥)は680円でボリューム満点でした。



取材後記  
「別荘地」だったことにもびっくりですが、知らない町を歩くとも美味しいものに会える事もわかりました。「杭瀬市場」の全盛期、すごい人だかりだったそうです。私もまた買い物に行きます。

社会福祉法人 虹の会  
後援会えがお

活動報告

- ◇クリーン活動(毎月第三金曜、あまの里・立花あまの里にて)
- ◇施設見学会(DS木かげ・あまの里・立花あまの里にて開催)
- ◇社会福祉法人駒どり、施設見学・後援会交流会
- ◇学習会(介護情勢)
- ◇後援会えがお機関紙発行(年2回)

今年度は274名(1/12現在)の皆様へ後援会加入を頂き、ありがとうございました。  
今後も皆様と共に社会福祉法人虹の会の支援活動に力を入れて頑張ります。  
引き続き、後援会活動にご協力頂けますよう、よろしくお願い致します。

更新・新規のご加入、重ねてよろしくお願い致します。  
1口年間 2000円

虹の会各事業所でもご加入いただけます。  
お気軽にお立ち寄りください。

# 医学生、医学部をめざしている人を紹介してください。

将来、兵庫民医連の医師となる人を増やし、育てる大運動を実施中！

## 奨学金の月額

1・2年生	50,000円
3・4年生	60,000円
5・6年生	70,000円

※民医連：全日本民主医療機関連合会。戦後、医療が十分でない地域住民と医療従事者が手をたすさえ、1953年に結成した民主的な医療機関。以後、全国で地域の人々に支えられ、身近な医療機関として活動。

兵庫民医連では、卒業後、民医連の医療活動に参加し、よりよい医療を進めたいと考える医学生のみなさんを対象に、奨学金制度を設けています。

経済的に援助するだけでなく、病院・診療所など医療現場での実習や、全国の医学生との学習・交流など、様々な活動の機会を提供しています。

みなさんのご家族やお知り合いの中に、医学生や、医学部をめざしている人はいらっしゃいませんか？  
ぜひご紹介ください。



奨学生の赤崎三枝さん(兵庫医大)と大澤院長



奨学金制度については、ホームページでも詳しく案内しています。

兵庫民医連 奨学金 で検索

## ご紹介・お問い合わせ・奨学金資料のご請求は

兵庫民医連事務局 担当・福島  
メールアドレス igakusei@hyogo-min.com

メールの際のお願い

メールの件名に「医学生紹介」と入れて、本文には「医学生(または医学部をめざしている人)のお名前、学校名、学年、住所、電話番号、紹介者との関係、紹介者の連絡先」を入力して下さい。

## 3月・4月以降の地域掲示板

### 病院地域

#### 水堂立花支部 健康チェック

日時：3月11日(月) 13時～15時  
会場：立花あまの里

#### 西昆陽支部 健康チェック

日時：3月16日(土) 10時～12時  
会場：西昆陽南会館

#### 武庫之荘支部 健康チェック

日時：3月13日(水) 13時半～15時  
会場：武庫つどい場

#### 稲葉支部 平和バザー

日時：3月18日(月) 9時～11時30分  
会場：生協病院玄関前

#### 南武西支部学習会

日時：3月15日(金) 14時～15時  
会場：在宅総合センターふる里  
内容：すわってできるヨガ

### 長洲地域

#### 長洲支部 春のつどい

日時：3月2日(土) 14時～16時30分  
会場：小田地区会館 大ホール

### ナニワ地域

#### ナニワ 組合員センター お披露目会

日時：3月30日(土) 13時～  
会場：ナニワ 組合員センター

### 潮江地域

#### 西園田支部 お花見

日時：4月5日(金)11時～13時 会場：近松公園



# わくわくフェスタ

## 春の潮江

日時 3月17日(日) 10:00～15:00

場所 小田地区会館

◆参加いただくには参加協力券の購入が必要です。

お問い合わせ  
潮江診療所  
06-6499-4213

### 体験コーナー 内容

マジック&うた声 喫茶・折り紙・映画・朗読・ミニ生花・布あそび等

### ステージ

大正琴・民謡・新舞踊・フルート・うた声 喫茶・マジック・空手・琉球舞踊等



定員は先着200名までとなっております。お申し込みはお早めをお願いします。

## 2019年度 第51期 通常総代会のご案内

地区別総代会及び総代会

2019年度第51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。

- 本田・ナニワ地域  
5月27日(月)14時～16時半 大庄北生涯学習プラザ大ホール
- 病院地域①  
5月29日(水)14時～16時半 女性センタートレビエ多目的ホール
- 戸ノ内・東尼崎・長洲・潮江地域及び全体  
6月1日(土)14時～16時半 関西国際大学
- 病院地域②  
6月2日(日)9時半～12時 あおぞら会館組合員ひろば①②  
※該当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：2019年6月23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)  
第1号議案 2018年度のまとめと2019年度の方針案  
第2号議案 2018年度決算報告と2018年度監査報告  
第3号議案 2019年度予算案  
第4号議案 2019年度役員報酬決定の件  
第5号議案 役員選任の件

地域のみなさん  
こそって  
お越しください

## 武庫つどい場 オープン1周年 記念イベント

日時 3月21日(木・祝日) 11:00～15:00

場所 武庫つどい場

内容 模擬店(ぜんざい・カレー・サターアンダギー・喫茶)・ドレスアップ撮影会・脳トレ体操・子ども遊びコーナー

武庫つどい場開所から早1年が経ちました。地域のみなさんと一緒に楽しいイベントにしたいと思います。ぜひお越し下さい。お待ちしております！



ちょっとあわせて

毎年秋に地域の診療所の健康まつりで骨密度を計る、私57歳。一昨年はたしか1500m/sで若年者の平均値に比べて90%ほどだった。しかし昨年はなんと1548m/sで、若年者の平均値1538m/sを上回っている。足のむくみがひどかったのでふくらはぎに筋肉を付けようと、この1年、かかとを上げていた。毎日、気がついたらかかとを上げる。つま先立ちで家事をする。電車に乗ったら手すりを持って、かかとを上げてユラユラ立つ。最初はしんどかったのが、いつの間にかずーっとできるようになった。それが骨密度増加の理由？  
でも他に思いつかない。どなたか試してみてください。

編集委員の  
つぶやき  
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	〒 -

8つの  
まちがいさがし

図書券が当たる

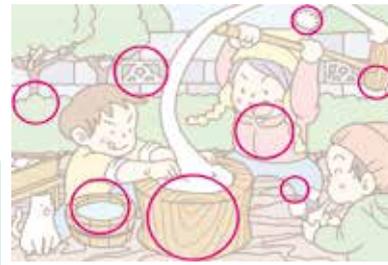
メ切  
3月25日

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.279 1・2月号の正解

<当選者(敬称略)>



## 組合員のこえ

- 私は冷え性だから身体を温める効果のある食べ物を上手に使って食べたいです。どうせ食べるなら栄養もしっかりと取り入れていきたいです。
- 右足のかかとでしか骨密度測定を受けたことがなかったのですが、初めて全身骨密度測定を、本田診療所で受けました。自分の正確な数値が分かって安心しました。日常では、転ばないように気をつけながら、また定期的に受けたいです。
- 長く勤めてきた仕事を退職し、4月からは義母の介護と初めての主婦生活。何かお手伝いできることはないかしらん、とボランティアのページをながめていました。内容が詳しく書かれているので検討しやすいです。またその節はよろしく!
- 『ちょこっとかんたん体操⑩』さっそくほったたをふくらませたりへっこめたり始めました。テレビを見ながらちょこっとちょこっと実行しています。
- 『歩いて健康歩けば出会い』で、塚口城が載っていて嬉しかったです。市内にはかなりたくさん城跡がありました。ほとんどは、戦時に城として機能するものだと思いますが……。そういうのも、取り入れてほしいです。
- 自宅の近く(塚口)の記事が載っていたので興味深く読み

## 組合員のこえ

ました。長いこと住んでいるのに知らないことばかり…。塚口城のギモンがとけました。そうだったんですね。

- 『知っとこ健康情報』とても役立ちます。体の芯から温めて冬をのりこえまーす。在宅看取りを希望し、母と子どもらと新年迎えて嬉しいです。
- 私は料理が好きなので、健康レシピを楽しみにしています。今回は鍋焼きうどん、今は亡き母が、夜食によく作ってくれていたのを思い出しまし

た。さっそくなつかしい味にチャレンジします。

- 昨年4/29～12/4まで長期入院となつてしまい、悲しくて、つらくて、痛くて泣いてばかりの毎日。そんな中、お見舞い、お話相手、励まし、みんなの思いと祈りが私に元気を分けて下さり、この通り、普通の生活に戻ることができました。人のつながりって嬉しいものですね。

### 尼崎医療生活協同組合 (2019年1月31日現在)

- 組合員：57,295人 ●出資金：21億3,259万円
- 1人平均出資額：37,221円 ●支部数：33支部 ●班数：156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：40,670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1,564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。

