

更年期っていつ? どんな症状?

女性の場合、月経(生理)が全くなくなって1年が経つと「閉経」と言われ、その前後5年(計10年)を「更年期」と言います。閉経の平均年齢が50～51歳なので、概ね45～55歳頃が更年期の時期です。もちろん個人差もあり、早く閉経する人もいれば、55歳でも月経(生理)がある人もいます。

更年期には女性ホルモン(エストロゲン)が低下してくるので、それに伴い様々な症状が出てきます。それが、「更年期症状」です。

欧米では更年期の代表的な症状、「汗っかき」「かゆみ」「イライラ(文句

ばかり)」「浮腫み(膨満感)」「忘れやすい」「ふさぎこむ」「眠い」をこびとで表し、「7人のこびとが悪さをする」と語られるようです。許せる悪さならいいのですが、日常生活に支障を来すほどであれば、それは「更年期障害」と言われるレベルです。

しかし、更年期をしんどいばかりのマイナスイメージにとらえず、食生活や運動習慣を見直す良い機会に思っ、向きあってみませんか。

(尼崎医療生協病院 産婦人科医師
西尾 美穂)

更年期はひとつの節目 生活習慣を見直す機会に

主なメンバーです



他にもいろいろあります

更年期障害を考える

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/>

NO.281

尼崎医療生活協同組合
機関紙2019年5・6月号

にじ健康

今号の内容

- 2 面 <知っとこ健康情報> 更年期障害を考える
- 4 面 <医療生協でがんばる看護師さん⑦> 渡邊 明日香さん
- 5 面 <つながりつくろう! ⑦> 単身男性生活支援プロジェクト「ふるさとの会」
- 8 面 <笑顔咲くつどい場から> 武庫つどい場開所1周年記念イベント
- 11 面 <掲示板> 第51期通常総代会のご案内 他



更年期は誰にもあるもの 無理せず、前向きに

「更年期症状」の原因は、女性ホルモン（エストロゲン）の低下と、この時期に女性を取り巻く環境も要因と言われます。子どもの進学・独立・結婚、職場環境の変化、親の介護、肉親の病気など、様々な悩み・不安が出てくる時期で、これらの環境要因も合わさり、体の不調が出やすい時期になります。

更年期症状の主な治療は投薬です。減ってきたエストロゲンを補う「ホルモン補充療法」や、漢方、眠剤や精神安定剤などがあります。自分にあった治療を相談しましょう。

「更年期だから仕方がない」と我慢する必要はありません。汗が過ぎて仕事にならない、イライラして家事もままならない、眠れなくて日中しんどいなど、つらい時は産婦人科へお越しください。

女性の更年期障害のおもな症状

身体の症状	ほてり・のぼせ	だるさ	めまい
	疲れやすい	耳鳴り	動悸
	息切れ	手足のしびれ	多汗
	食欲不振	吐き気	関節の痛み
	手足の冷え	筋肉痛	からだのかゆみ
心の症状	腰痛	肌や目、口の乾燥	肩こり
	頭痛	尿トラブル	膣炎
	イライラ 不眠	不安感	恐怖感

更年期障害 Q&A



Q どうして更年期障害が出る人、出ない人がいるの？

A.更年期症状は、あまり気にならない人も、家事や仕事も手につかないほどの人もいて、症状の種類も様々です。なぜ個人差があるのかはわかっていません。個人の性格や、環境要因にも影響されます。

Q おすすめの運動などありますか？

A.適切な運動習慣は、更年期にも、また生活習慣病にも有効です。ウォーキングや水中歩行、ジョギング、ヨガなど、毎日、少しずつでも良いので、続けていきましょう。



おりもの・不正出血・性交痛がある、子宮が下がってきた（膣に違和感がある）など、女性特有の症状も何歳になっても起こるものです。1～2年に1度の子宮がん検診もおすすめしています。「閉経すれば産婦人科は卒業」ではなく、永くお付き合いしましょう。

Q 更年期以降に気をつけることは？

A.エストロゲンは、骨やコレステロール、血管などにも良い影響を与えるホルモンです。エストロゲンが低下すると、骨粗しょう症や高脂血症、動脈硬化、心・血管系疾患が出やすくなります。閉経後は食生活や運動習慣など日常生活を見直し、定期的な健康診断も受けましょう。

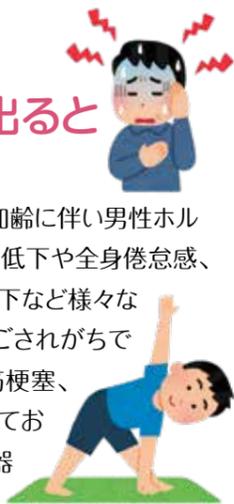
Q 食生活で気をつけることは？

A.「〇〇だけ食べたらいい」というものはありません。バランスの良い食生活が1番です。女性ホルモンに似た働きをする大豆も積極的に取り入れましょう。



Q 男性にも更年期症状が出ると聞きますが

A.男性にも更年期障害があります。加齢に伴い男性ホルモン（テストステロン）が低下し、性欲低下や全身倦怠感、ほてり、不眠、イライラ、記憶力の低下など様々な病状を来します。「年のせい」と見過ごされがちですが、メタボリックシンドローム、心筋梗塞、脳梗塞などのリスクが高まるとされており、そうかな?と思われる方は、泌尿器科に相談してみてください。



小児科だより

子どもに多い「りんご病」 両頬が赤くなったら受診を



りんご病とはどんな病気？

正式な医学用語では「伝染性紅斑」といい、ヒトパルボウイルスB19が原因のウイルス感染症です。

病気の初めは無症状、あるいは発熱や関節痛、全身倦怠感を自覚することがあります。その約一週間後に特徴的な症状として、両頬に紅色の皮疹（紅斑）が出現します。

この両頬の紅斑はその見た目から「平手打ち様紅斑、りんご様紅斑、蝶形紅斑」と呼ばれたりします。頬の紅斑と同時にかやや遅れて、上下肢にも淡い紅斑が広く出現し、かゆみを伴うこともあります。

皮疹が出ている頃はすでに感染力が落ちているので感染力はありません。発

疹は一般的には7～10日前後

で消失しますが、まれに日光などにより皮疹が再度出現することがあります。

集団生活を送る園児や小学生にかかりやすい病気で、頻度は減りますが成人に感染することもあります。

治療方法は？

りんご病には特効薬はありません。健康な子どもであれば、基本的に薬は必要なく、自然に治癒します。

ただし、もともと溶血性貧血疾患をお

持ちである場合は重症の貧血を招く可能性があり、また免疫不全の場合も重症化するおそれがあるので、早めに小児科医に相談してください。

予防方法は？

特別な予防法はありません。また、りんご病は皮疹が出現してから診断されることが多く、その頃にはすでに感染力が落ちているので、学校を休む必要もありません。

妊婦さんは注意を！

妊娠中に感染し、それが胎児に移行し感染した場合、高度の貧血が生じ胎児水腫となり流産を招く危険性がありますので、産婦人科での慎重な経過観察が必要となります。家族などが感染した場合、産婦人科へ相談してください。

ちょこっとかんたん体操 23 腕を前・横にあげる運動 (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現在全国に広がっています。今回は前号に続く第2弾で、腕を前に上げる運動と横に上げる運動です。効果や注意点について紹介します。

ここに気をつけて

- 肘が曲がらないようにしっかりと伸ばして上げる。
- 腕が外や内に入らないようにまっすぐ上げる。
- 楽にできる人は少しずつ重りを付けて行う。

基本の姿勢

• 前に上げる
腕を下から上にゆっくり上げて下ろす。自分のリズムで10回(片方ずつ)。

椅子に座って腕を下ろす



〈効果〉
肩の三角筋という筋肉の中部繊維を鍛えています!

肩や腕が痛いときは、運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください

• 横に上げる
腕を下から上にゆっくり上げて下ろす。自分のリズムで10回(片方ずつ)。



〈効果〉
同じ肩の三角筋の中部繊維を鍛えています!

注意点



腕をあげるときに体が反らないように注意して下さい。腕はあがるころまでで大丈夫です。



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



3階西病棟 看護師・主任
わたなべ あすか
渡邊 明日香さん



たんぼぼボランティアの記録ノートです

医療生協の看護師の道を決めた 高校生での出会い

●なぜ、看護師になろうと思ったのですか？
小さい頃から動物が大好きで、動物病院の看護師、獣医…なんらかの動物にかかわれる仕事がしたいなぁと漠然と思っていました。でも、高校生の時、友達にさそわれて尼崎医療生協病院の「一日看護師体験」に参加したんです。もともと血を見るのも嫌だし、注射されるのも大嫌だったんですけど、この「一日看護師体験」に参加した後に「たんぼぼボランティア」に登録して、病院で、シーツ交換、足浴、配膳など…いろんなことを経験しました。それがきっかけで看護師という仕事に興味を持ったんです。

●医療生協で働くきっかけは？
進学を決める時、両親に相談したら「手に職を持っていたほうが良い」と後押ししてくれました。それで生協病院の奨学金制度を利用して看護学校に進学しました。卒業後、そのまま生協病院に入職し、12年目になります。実は高校の同級生3人で同じ看護師の道を目指し、3人一緒に生協病院に入ったんですよ。1人は結婚で県外に引っ越しましたが、もう1人は病棟で働いています。

●生協病院の看護師として思うこと、大事にしていることは？
現在3階西病棟（内科・外科・整形外科混合病棟）で働いています。基本的に、整形外科関連で入院された患者さんは良くなって退院されていくんですが、中には入院中に急変されて転院されたりすることもあります。「もっと、ああしておけば良かった」「患者さんやご家族の話を聞いておけばよかった」と悔やむこともありました。なので、日頃から患者さんやそのご家族の想いを聞く、ということを大事にしています。

大病院で手術を終えられ、社会復帰・在宅復帰できるまでを支える生協病院の立ち位置も理解し、マニュアルにはない先輩たちの患者さんに対する様子などを見て、聞いて、覚えることが大事だと思っています。

●お休みの時は？
漫画を読むのが趣味なんです。『少年ジャンプ』とか。あと、同期の友達（看護師）と月1回は食事に行くようにしています。でも、ほとんどは小学3年生の娘と1年生の息子と一緒に過ごすことが多いですね。実は夫の勤務時間も一定していないので、家族4人そろっての夕食は週に1度くらいなんです。夜勤をしながらの子育ては大変なこともありましたが、両親の力も借りながらなんとかやってこれました。今でも両親に感謝しています。

取材後記
高校生の時の「一日看護師体験」とその後のボランティア活動を通して看護師になりたいという思いを募らせていった渡邊さん。初心貫徹、尊敬します。こういった生協病院の取り組み、活動が今につながっている、と感じさせてもらった今回の取材でした。

みんなで
交流もします



患者さんも
職員も

みんなで食べれば 美味しく楽しい食事会

6年目になった
「ふるさとの会」

毎月1回、独居の男性患者さん達と一緒に食事会を開く「ふるさとの会」が始まって、今年で6年になります。様々な理由で家族や仕事を失い、家にひきこもりがちになった患者さんたちは、アルコール依存や抑うつなどの精神的な問題を抱えていることが多く、通院も途切れがちとなります。

そういった方々に何かできないか。職員たちが集まって考え出したのが食事会でした。

「食事会を開いて、患者さん達の居場所を作りたい」「なるべく家庭的な料理を、家族と食べているような雰囲気になりたい」。

お花見も楽しみました



尼崎医療生協病院 内科医師
小杉 尚

そのために、
●食事は毎回ボランティアさんたちに手料理をお願いする
●食器なども普段家で使っているようなものを揃える
●自分たちも会を運営するのに参加しているのだと自覚してもらうために、患者さんたちからも食事代を頂く。などの細部にこだわりました。

この会をきっかけに
定期通院も

当初、なかなか会話が弾まなかった食事会ですが、会を重ねるうちに雰囲気が変わっていきました。会場の設営や準備を患者さんたち自身が行なうようになる、ボランティアさんに混じって一緒に食事を作る、など積極的に動かれるようになったのです。

参加者同士でお互いの体調を気遣う雰囲気も生まれてきました。この会をきっかけに定期通院されるようになった方や、断酒を継続している方も複数おられます。

単身男性生活支援プロジェクト

「ふるさとの会」

つながり その7 つくろう!



料理もごっちゃんも



クリスマスには
サンタさんも登場

「月に1回出かける予定が入っていることが嬉しい」「大勢で食事をするなんて何十年ぶり。こんな気持ちは忘れていた」などの声が聞かれ、職員にも大いに励みになっています。

ボランティアさんに感謝

現在、大庄北支部・南武庫支部・南武西支部のボランティアさんが食事を作ってくださっています。ボランティアさん無くして会は成立しません。この場を借りて御礼を申し上げます。他の支部でもご協力いただけたところがあれば、ご連絡いただけないでしょうか。よろしくお願いいたします。

●問い合わせ先

尼崎医療生協病院
内科外来看護師 山本
電話：06-6436-1701(代)

医療生協で
がんばる①
看護師さん

★高校生一日看護師体験
(春休みと夏休みに開催)
開催日の約2ヶ月前に高校宛に案内を出しています。申込も学校を通じてお申し込みください

★たんぼぼボランティア
高校生限定のボランティアグループです。
参加日：毎週土曜日
10：00～12：00

★奨学金制度
生協病院では「看護奨学生」を募集しています。
貸与金額：月額4万円または6万円(選択制)

●お問い合わせは
生協病院 看護師長室(担当：中川)
電話：06-6436-1701(代)



2月4日 水堂・立花支部スマイルクッキング班 (あおぞら会館)



2月14日 虹のバレンタイン行動(阪急塚口)



2月16日 金田Dr救急医療学習会 「あなたの家庭で急病人が出たときどうしますか?」(組合員ひろば)



2月14日 虹のバレンタイン行動(JR 尼崎)



2月17日 本田診療所竣工祝賀会



2019年2月~2019年4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



2月28日 武庫之荘支部配布者交流会(武庫つどい場)



3月2日 長洲支部春のつどい(小田地区会館)



3月12日 大規模災害訓練 (あおぞら会館)



3月15日 南武西支部学習会 「すわってできるヨガ」(在宅総合センターふる里)



3月15日 南武西支部バザー(病院玄関前)

健康
チェック



2月15日 南武西支部(在宅総合センターふる里)



2月17日 西園田支部(コープ近松店)



3月17日 潮江わくわくフェスタ(小田地区会館)



3月18日 稲葉支部平和バザー(病院玄関前)



2月23日 武庫之荘支部(コープ武庫之荘)



3月11日 水堂・立花支部(立花あまの里5階)



4月1日 大庄3支部合同お花見(成文公園)



4月6日 潮江ブロック合同お花見(満手公園)



4月5日 西園田・西園田北支部お花見(近松公園)



3月13日 武庫支部(武庫つどい場)



3月16日 西昆陽支部(西昆陽南会館)

1年に1度は健診を受けましょう
**2019年度の
日曜組合員健診
日曜婦人検診
予定です**

健診で安心

今年度も日曜日に健診を実施します。
「平日には健診が受けられない」「支部や班などグループで受診したいけど平日は都合が合わない」という方など、どなたでもご予約をお待ちしています。

- 生協病院
日曜組合員健診
5月19日、2020年2月16日(健診実施1ヶ月前くらいから予約開始)
- 日曜婦人検診
6月23日、7月28日、9月8日、10月20日、12月15日、2020年3月22日
- 潮江診療所
日曜組合員健診：6月9日、11月17日、2020年3月15日
- 東尼崎診療所
日曜組合員健診：5月26日
- 長洲診療所
日曜組合員健診：6月16日
- ナニワ診療所
日曜組合員健診：11月17日
- 本田診療所
日曜組合員健診：10月27日、2020年3月8日
- 戸ノ内診療所
予定はありません

健診予約開始時期など
詳細、お問い合わせは
健診実施機関へお願いいたします。

- 尼崎医療生協病院 健診センター
- 電話 06-6436-1845
 - 潮江診療所 電話 06-6499-4213
 - 東尼崎診療所 電話 06-6488-2518
 - 長洲診療所 電話 06-6481-9515
 - ナニワ診療所 電話 06-6411-3035
 - 本田診療所 電話 06-6416-0325
 - 戸ノ内診療所 電話 06-6499-5962

継続は力なり …体感中で～す!

元気体操班(浜田崇徳院支部)



足あげ体操中です

活動日 毎週火曜日
13:30~14:00

活動場所 尼崎市宮道意団地集会所

市営住宅道意団地の集会所で行われている「100歳体操」、その中で組合員さんたちが集まって「元気体操班」を立ち上げられました。

なんと、4年も前から毎週1回、欠かさず開催されている100歳体操。多くの方が参加されています。30分の体操ですが、簡単そうに見えて…いやいや、なかなかしんどいです。

体操の後はティータイムの始まりです。お世話される方が参加されている皆さん全員にお茶やお菓子が行き渡っているかと気を配られ、そろった順におしゃべりしたり、横ではカラオケ大会も始まります。なんとも和やかな雰囲気です。

一緒におしゃべりしていた方から「この体操を続けてきたから、少々歩いて足が上がるようになったよ」と100歳体操の効果を教えていただきました。

これからも無理せず長く続けていって下さいね。(編集部)



「元気体操班」のみなさん

班FUN FUN

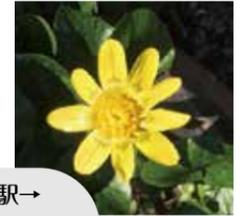


歩いて健康
歩けば出会い

能勢妙見山をめざし 日本一の里山へ

今回の
コース

阪急・川西能勢口駅→能勢電鉄・山下駅→妙見口駅→
吉川八幡神社→妙見の森ケーブル・黒川駅→
妙見口駅→川西能勢口駅



ワンマン電車で揺られて妙見山の入り口へ

汗ばむほどの良いお天気のおかげで、今回は川西市と大阪府豊能町へおじゃましました。阪急川西能勢口駅から能勢電鉄に乗ります。妙見口駅行きの電車を確認すると、直通の電車は出たばかり。そこで日生線行きに乗車し、山下駅で妙見線に乗り換えることにしました。実はこれが嬉しい出会いとなりました。

山下駅⇄妙見口駅間を運行している2両編成の電車はワンマン電車で、何ともレトロ。懐かしい子どものころに戻ったような感覚になりました。車内には一般の方が能勢電沿線で撮られた色々な写真が飾ってあるんです(写真①)。

車窓から見える風景はのどかで、先頭車両からの前方の眺めは、運転士目線で楽しめました。前方を見ながらトンネルを出る瞬間、なんだかワクワクします! 春は桜のトンネル、夏は新緑、秋は紅葉、冬は雪景色が楽しめるでしょうね。

各駅のホームの駅看板も駅名にまつわるイラスト付きでかわいいです。景色と車内の展示写真を楽しんでいると、あっという間に終点の妙見口駅に到着です(写真②)。



妙見山の参道を歩く

妙見口駅に到着し、ケーブルに乗り換えです。駅前にある観光案内所(写真③)で地図を見ていると、案内所の方が一言、「3月半ばまでケーブルもリフトも動かないよ! …… 気を取り直して、「ここまで来たんだから、「日本一の里山」を歩こう」とウグイスのさえずりを聴きながら「花折街道」を歩き、目指したのは「吉川八幡神社」です(写真④⑤)。

この神社では数年に一度「太鼓山車巡行」という秋の大祭が行なわれます。山車の上に神様に乗っていただき五穀豊穡、町内安全を祈りながら巡行するお祭りだそうです。

神社を後に、ケーブルに乗るはずだった「妙見の森ケーブル



黒川駅」を目指しました(写真⑥)。シーズン到来前にケーブルの点検作業が行なわれていて、目の前にケーブルがあるのに乗れないもどかしさを感じながら、来年のリベンジを誓い、帰途につきました。道すがら、小さなかわいい花たちが「また来てね～」と揺れています。

妙見口駅に到着し、待合室「のせでん 駅のギャラリー」で電車を待っていると、またあのレトロな電車が来てくれました(写真⑦)。



笑顔咲く つどい場 から

武庫つどい場は開所1周年 楽しいアイデアの 記念イベントで交流

喫茶コーナー



キッチンで忙しく用意される皆さん

3月21日(木・祝)、開所1周年を迎えた武庫つどい場で記念イベントが開催されました。朝からあいにくの雨模様でしたが、始まる頃には雨もやみ、近くからも遠くからも来られた大勢の組合員さんたちで賑わいました。

模擬店のカレー・白玉ぜんざい・サーターアングギーは飛ぶように売れ、ドレスアップ撮影会ではきれいなドレスに着替え、アクセサリーも付けて、一緒に「はい、チーズ!」。

子どもたちは中庭で魚釣り(ゲーム)をしたり、折り紙で遊んだり。無料のわたあめづくりでは自分たちのつくったわたあめを、参加した皆さんにふるまってくれました。

小さな子どもたち、若いお母さん、そしておばあちゃん世代の組合員さんたちの参加で多世代交流の場となった、とっても素敵な今回の企画でした。



いきいきゲーム中

あまーいアムでわたあめ作り

ブロッコリーの豆乳ポタージュ

2人分
カロリー 311kcal
塩分 22g
蛋白質 17.1g

作り方

- ①ブロッコリーは小分けにし、スライスした玉ねぎと一緒に柔らかくなるまで茹でる。
- ②茹で上がったザルに上げて粗熱を取りフードプロセッサーに豆乳100mlと、すりおろしたニンニクと①を入れペースト状になるまで混ぜる。(フードプロセッサーが無い時は、裏ごしで)
- ③鍋に②を戻し、残りの豆乳とブイヨンを入れ、かき混ぜながら、ひと煮立ちさせたら出来上がり。
*お好みで豆乳をつぎ足してください。茹でたブロッコリーを少し残しておいて最後に添えても!



材料 2人分

- 豆乳……………400ml
- ブロッコリー ……1/2個
- 玉ねぎ……………1/4個
- ニンニク……………少々
- ブイヨン(固形) ……1個

エストロゲン(女性ホルモン)を多く含む大豆製品を使った簡単レシピの紹介です。

納豆のうすあげ包み焼き

2人分
カロリー 332kcal
塩分 0.6g
蛋白質 19.5g

- 材料 2人分
- 納豆……………1パック
 - うすあげ ……2枚
 - きざみネギ ……少々

- 作り方
- ①納豆はパックのままよくかき混ぜ、付属のたれとからし、きざみネギを加えさらにかき混ぜる。(きざみネギは少し残す)
 - ②うすあげは半分に切り、袋状にする。(4個分) ※油抜きはしない。
 - ③うすあげに①の納豆を1/4ずつスプーンで入れ、口の部分を爪楊枝でとめる。
 - ④熱したフライパンに③を入れ、焼き色(カリカリ)が付くまで焼いたら、皿に盛って残りのきざみネギをのせたら完成。(お好みでポン酢をかけても!)



5・3 兵庫憲法集会

5月3日(金) 14時～
神戸東遊園地

5月・6月の地域掲示板

病院地域

- 西立花支部 映画会**
日時 5月16日(木) 10時～12時
会場 西立花いこいの家
- 南武西支部 健康チェック**
日時 5月17日(金) 13時30分～15時
会場 在宅総合センターふる里
- 南武西支部 健康学習会**
日時 6月21日(金) 14時～15時
会場 在宅総合センターふる里
- 武庫之荘支部 健康チェック**
日時 5月25日(土) 10時～11時30分
会場 武庫之荘北会館
- 6月29日(土) 10時～11時30分**
会場 コープ武庫之荘店

西宮地域

- 西宮ブロック 健康チェック**
日時 5月21日(火) 14時～15時30分
会場 コープ西宮東店
- 6月18日(火) 14時～15時30分**
会場 コープ武庫川店

本田地域

- 本田ブロック 春のつどい**
日時 5月12日(日) 12時～
会場 大庄北生涯学習プラザ 大ホール

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、大切な人を亡くする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: 6月29日(土) 午後2時～4時30分
場所: 尼崎医療生協病院 4階 会議室①②
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、6月22日(土)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(代)
FAX 06-6437-9153
尼崎医療生協病院 4階病棟

HELPボランティア 養成講座

受講生募集

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)のことです。

日時: 2019年 6月18日(火) 9:30～16:30

場所: 尼崎医療生協病院 4階会議室①

- 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

病院ボランティア はじめませんか?

空いた時間を利用して活動しています。患者さんとお話することで私自身も元気をもらっています。



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
締め切り 6月14日(金)

ナニワブロック地域に「組合員センター」が誕生しました。

ナニワご近所さん事務所併設です

尼崎医療生協の4つ目となる「ナニワ組合員センター」で3月30日(土)にお披露目を開催しました。

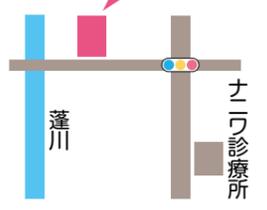
朝早くから3支部の運営委員さんが集まり、100名分のおにぎり・豚汁を準備。

地域への宣伝効果もあって、多くの方に参加していただきました。14時にはすっかりお鍋も空っぽになり、心配していたお披露目会も大成功に終わりました。



今後も試行錯誤しながら、また地域の皆さんの力も借りながら安心してつどえる場とし多くの方に利用していただけるセンターを目指していきます。

ナニワ組合員センター (ナニワつどい場)



2019年4月 長洲診療所にウォーターベッド型マッサージ器が導入されました



医師の指示があれば保険診療で受けることができます。こういった新しい医療機器を購入できるのも、組合員の皆さんの増資のおかげです。引き続き、一口1000円からの増資にご協力をお願いします。

【お問合せ】 長洲診療所 ☎06-6481-9515

2019年度 第51期 地区別総代会及び総代会 通常総代会のご案内

- 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 トレピエ多目的ホール
- 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: 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(尼崎市昭和通2丁目6-68)

- 議案
- 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 役員補充選任の件

ちょっと言わせて

「反抗期」って、いつ始まっていつ終わるんだろう。来るともわからないし来ないかもしれない。「反抗期、あったほうが良い」とは聞くが、無くてもしっかりした大人になっている人もちゃんという。その子の成長の過程、と頭ではわかっている。がしかし、ことごとく目の前で反抗的な行動・言動をされると堪忍袋の緒も切れる。ついつい頭に血が上ってしまい、手は出ないが口が出る。そのくせ後で後悔…同じように子どもも反抗したことを後悔してくれればと願う。始まったばかりのうちの子の反抗期。いつになったら心休まる日が来ることやら。反抗期が早くすぎざることを願いながら、自分の更年期も早く終わらないかと願う日々だ。

編集委員の つぶやき コーナー



<全体の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
5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発行委員会
FAX 06-4962-4921

NO.280 3・4月号の正解

<当選者(敬称略)>



組合員のこえ

- 「にじと健康」の配付を今年からさせて頂くようになりました。当然のように配付して頂いたことに感謝です。冊子もカラーが多いくつも楽しみにしております。今回のまちがいさがし、なかなかみつげにくかったです。
- 2月8日に第1子が生まれました。この雑誌を見ると、健康への考え方や、アドバイスなどが広く載っており、日常生活の考え方が変わりました。これからもよろしく願い致します。
- 長生きしてほしいのでおじいちゃんとおばあちゃんに「ちょこっとかんたん体操」を教えてください。
- 最近百歳体操に通い出し、今回の記事にある椅子の後ろに立って足を横に上げる体操で軸になる足、腰と上げる足の関係で悩んでいたため、この説明で少し理解できました!
- 『歩いて健康歩けば出会い』で今回のコース杭瀬ではなく「寺井亭跡」地は平安時代末期に貴族の別荘があったということ初めて知り、目から鱗でした!
- 本田診療所リニューアルおめでとうございます! 広くて綺麗な診療所になり、娘と主人がさっそくお世話になりました(笑)。先生方が親切丁寧でいつもホッと安心できます。

組合員のこえ

- 最近若い人がバス路線探検と言うので群になって歩いている姿を見かけ訊いてみると、「商店街の活性化のため」との事、老人に関心を持ってもらうのは嬉しい事だ。
- 「知つこ健康情報」と表紙の「1骨5役のがんばり屋」を読んでも賢くなったような感じがします。何でも知っておくって、だいじなことですね!
- いつもすみからすみまで読ませていただいています。昔住んでいた杭瀬にいつか行ってみたい。
- 『骨の働きを考える』より骨づくりは何才からでも遅くないとのこと。80才を越した今からでも日々の「ちょこっとかんたん体操」など参考に良い骨を保つ食事など取り入れ、一生自分の足で歩けることにしあわせを感じれる日々でありたい。

尼崎医療生活協同組合 (2019年3月31日現在)

- 組合員：57,126人 ●出資金：21億3341万円
- 1人平均出資額：37,346円 ●支部数：34支部 ●班数：153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：38,250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1,560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。

