

うっら うっら でも…

# 朝スッキリなら だいじょうぶ

## 睡眠を 考える

私たちの睡眠は「深い眠り(ノンレム睡眠)」と「浅い眠り(レム睡眠)」の繰り返しでできています。このノンレム睡眠とレム睡眠は90分ごとに繰り返されるので、一晩に4～5回繰り返されて朝を迎えることとなります。でも、中高年になると加齢による身体の変化でノンレムの深い睡眠が浅く短くなり、3～4時間で目が覚めてしまうのです。

しかし、私たちの年齢ではそれは当たり前。後は横になってうっらうっらして過ごし、朝にすっきり目が覚めたら十分眠れたということです。

今の大人も子どもも毎日忙しく夜型の生活になり、睡眠時間を削っていることも多いようですが、私たちが健康に生きていくために睡眠はとても大事な生活習慣のひとつです。

(尼崎医療生協病院 内科医師 <sup>うえやま かづら</sup> 上山 桂)

NO.282

尼崎医療生活協同組合  
機関紙2019年7・8月号

# にじ健康

と

今号の  
内容

- 2 面 <知っとこ健康情報> 睡眠を考える
- 5 面 <この人に聞く> 潮支部 野口 美代子さん
- 8 面 <班FUNFUN> 浜甲子園支部 ウォーキング班
- 10 面 <春の食事会&卓球大会> 長洲診療所・長洲支部
- 11 面 <掲示板> あおぞら夏休み子どもまつり 他

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/>

よい睡眠につながる、大切な習慣です。

診察に来られた患者さんがよく言われるのは「全然眠れない」「途中で目が覚めて、その後眠れない」「だから睡眠薬がほつ」といふことです。具体的には「夜10時に寝ても、夜中の2時には目が覚めてしまつ」といふことで、50歳以上の方の不眠の悩みはほとんどこれです。

尼崎医療生協病院 内科医師 上山 桂

# 早寝早起きで 体内リズムを整えて 良い睡眠へ



## 睡眠を考える

Q 年齢を重ねるごとに睡眠時間が短くなっているように思います。やっぱり年齢のせいでしょうか？

A. その通りです。中高年になると若い時のように深く長時間も眠れなくなります。これは自然な事で思い悩む必要はありません。長寿と睡眠の研究でも7時間の睡眠のかたが一番長寿だそうです。でも、個人差がありますから3~4時間眠ればOKと考えてください。朝すっきり起きて昼間の活動に支障がなければ問題ないのです。まして睡眠薬を使う必要はありません。

Q 家族に「いびきがひどい、呼吸が止まっている」と言われます。何科を受診すればいいですか？

A. テレビでも最近よく取り上げられている「睡眠時無呼吸症候群」の可能性が高いです。まずは家庭でできる簡単な検査があります。この検査ができる内科や耳鼻科で診てもらうことができます。生協病院にも「睡眠時無呼吸外来」があります。

### まずは努力と工夫を

「早寝・早起き」と簡単に言いますが、実際働き盛りの方々には難しいかもしれません。でも、できるだけ工夫や努力をしてみてください。子どもたちの生活習慣も大事です。スマホやインターネット、塾通いなどで、子どもの生活も夜型になっています。睡眠時に分泌されるホルモンがあるなど、睡眠は子どもの心身の発達と健康のために大事なものです。ぜひ親子でも話しあってみてください。



### 睡眠についてQ&A

Q 睡眠導入剤を服薬すると、それがないと眠れなくなりそうで怖いのですが？

A. 昔から使われてきた睡眠薬。よく効きますが、長期に使うと困った作用も出てきます。その薬がないと眠れないという依存作用や、物忘れ、転倒しやすくなる、などです。なので、最近見直されて、長期に多量に服用するのはやめたほうがよいとされています。また、従来の薬のような副作用のない新しい睡眠薬が出てきています。主治医とご相談ください。

Q 「お昼寝は健康に良い」は本当でしょうか？

A. 30分以内のお昼寝がいいそうです。短時間の昼寝で脳も身体もすっきりします。ただし1時間以上眠るのは夜の睡眠の妨げになってしまうのでよくないと思います。



### 小児科だよ

## 夏が来た！ 熱中症を予防しよう!!



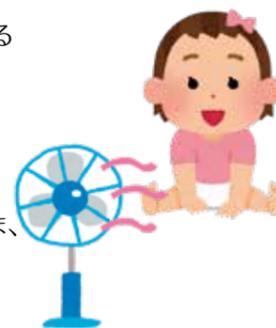
### こんな症状も初期症状

- 頭がいたい
- 唇のしびれ
- めまいや吐き気
- 体がだるい
- 気が遠くなる
- 筋肉が痛み、けいれんする
- 脈が速い
- 顔色が悪い

### どうやって予防する？

- こまめに水分補給する (お出かけにはマイ水筒！ スポーツをするときは30分に1回！)
- 小さい子どものおしっこの量や回数に気を配る
- 車内や室内では適切なクーラーや扇風機の使用を心がける
- 気温と湿度に合わせて衣類を調整する
- 日かげにて、こまめに休憩をとる
- 小さい子や赤ちゃんをベビーカーに乗せたまま、日なたに放置しないよう注意しよう
- 日頃の睡眠をよくとろう

子どもは体温の調整機能が未発達で、全身の水分の割合が大人より高く、外気温の影響を受けやすいので脱水や熱中症になりやすい！



### こんな時の対処法

- 軽いめまい、頭痛があるとき → 衣類をゆるめ、涼しい所に頭を低くして寝かせる。塩分、糖分を含むイオン飲料を少しずつ飲ませる
- 全身がだるい、吐き気、集中力、判断力が低下したとき → 重症化しないためイオン飲料をこまめに摂らせながら冷たいタオルで拭いたり、保冷材で体を冷やす。また風を送ったり、クーラーの効いた部屋に寝かせるなど積極的に体を冷やす。
- 高体温(40℃以上)と意識障害(名前を呼んでも答えない、応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない) → 熱中症の中でも重症の熱射病の可能性があり。早急に重症であることを認識して、救急車を呼びましょう！

### ちょこっとかんたん体操 24 椅子で膝を伸ばす運動 (いきいき百歳体操)

今回も前回に引き続き「いきいき百歳体操」です。第3弾は簡単な運動ですが、理学療法士の視点から筋力訓練のコツを紹介します。いきいき百歳体操は筋力運動をメインにバランスと柔軟の要素を含めてメニューが構成されていて、手首と足首に200g~2kgの重りをつけて運動します。重りをつける理由や注意点も紹介していきます。

だいたいしとうきん 大腿四頭筋は膝を伸ばす筋肉です。

- ① 足首に重りをつけ「1・2・3・4」と膝を伸ばしていきます。
- ② 伸ばした所で少し止め「5・6・7・8」で元の位置までゆっくりと戻していきます。左右各10回を目安に実施してきましょう。

力をつけたい方は、8~12回で疲れるくらいの運動負荷で実施すると、より筋力の向上が望めます！



つま先がしっかりと上を向くように！

重りのない方は、椅子にゴムチューブを結び、長さで負荷を調整してもいいですよ。

無理はせず、痛みが出たら中止して下さい。持病のある方なども避けて下さい。



体の中で最も大きい「大腿四頭筋」のトレーニングです。

コツ1 10回実施して疲れる程度の重さで実施しましょう！

コツ2 疲れる場所は運動している筋肉！今回は太ももが疲れてきます。目的にしている筋肉がしっかり動いていることを意識して運動しましょう。太ももが疲れない方やその他の筋肉がしんどくなる方は正しい運動が出来ていないかも知れません。姿勢を工夫してみましょう！



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

最近、食べものが飲みこみにくい、口内炎ができやすい、口臭がある、などの症状がありませんか？

その原因には、虫歯や歯周病、また脳卒中などによる嚥下障害などがありますが、意外と身近な原因に「唾液の量が減っている」、いわゆる「ドライマウス」も考えられます。

## 唾液の力

生協歯科 歯科衛生士  
蓮池 菜々子



### 唾液を増やす方法

- 唾液を増加させるには
- 水分をこまめに摂る
  - 硬さの違うさまざまな食品をしっかりかむ
  - 1日数回、意識して舌を動かす
  - 唾液腺マッサージを行うなどしてみてください。
- こまめに水分を摂ってお口の中を潤おしていきましょう。

唾液腺は耳の下からあごの下辺りなので、指で押しつぶす。



### 唾液の働き 少なくなる原因

- 唾液には、
- 食べ物を消化する
  - 虫歯を予防する
  - 細菌が入ってくるのを防ぐ
  - 味を感じやすくする
- などたくさんの働きがあります。



唾液が少なくなってくる原因として一番あげられるのは、加齢です。健康な成人では、唾液の量は1日1~1.5リットルと言われていますが、70歳以降では、その3割ほどに減少します。また、血圧の薬や鎮痛剤、花粉症の薬や安定剤などの内服によっても影響します。唾液が減少する病気（糖尿病やシェーグレン症候群など）や、ガンの放射線治療や精神的なストレスによっても影響を受けます。

私たちの体の中への細菌の侵入を入り口で防ぐ、お口のバリアーとして24時間活躍しているのです。



## 運動、習慣、食事、それでもだめなら… 薬を上手に使う便秘解消を

薬局の窓口から

実は便秘には「1日1回、便が出ていない状態」のような明確な定義はなく、便の回数が少なくても苦痛や合併症がない状態であれば、無理に治療する必要はないとされています。そのため、毎日排便があっても便が固い、残便感があってスッキリしない、という場合は便秘と診断されます。

便秘は男性よりも女性に多く、また高齢になると多くなります。薬による治療もありますが、生活習慣を改善することが大切です。ウォーキングやストレッチといった軽い運動も効果的です。また、毎日決まった時間にトイレに行くこと習慣となり、自然なお通じが得られるようになります。

### 便秘薬ってどんなものがあるの？

便秘薬は腸を直接刺激するタイプのものが強力ですが、使いすぎると便秘を感じにくくなったり、自然に便が出にくくなったりします。普段には、効果は弱いですが塩類下剤を服用し、どうしても必要な時だけ大腸刺激性下剤や浣腸を使用するようにしましょう。

分類	代表的な薬	特徴
塩類下剤	酸化マグネシウム マグミット	便に水を含ませて軟らかくする。腎機能が悪い場合、高Mg血症に注意
大腸刺激性下剤	センナリド シンラック液	大腸を刺激して動きを活性化する。寝る前に服用することが多い。
浣腸	グリセリン浣腸	最も強力な排便作用がある。依存症が出やすいので連用は控える。
その他	アミティーザ	腸液の分泌を増やす新しいタイプの薬。他の薬と比べるとやや高価。
漢方薬	防風通聖散 大黃甘草湯 麻子仁丸	漢方の成分としてダイオウを含む物。大腸刺激性下剤と同じ効果がある。

便はその7割が水分で構成されており、便秘薬を服用する際は水分をしっかりと摂ることが大切です。普段から食事の内容を意識するだけで、すっきり排便を目指しましょう。



## この人に聞く

### —医療生協との出会いは？

妹が医療生協の職員と結婚したんですよね。それをきっかけに母親が地域の総代をやったり、仲間増やしをがんばったりと医療生協の活動に力を入れていたんですが、その頃の私は積極的に医療生協の活動に参加してなかったんです。

実は教員時代に「平和と民主主義をすすめる尼崎の会」の事務局をしていたんですが、参加していた民主団体の中で一番大きかったのが医療生協でした。（へえ、こんな活動もしているんだ）と思ったことを覚えています。

そんな活動もしながら教員の定年を迎え、誘っていただいて医療生協の理事になりました。最初は学識理事という形だったんですが、3年後に地域の理事となり、医療生協本来の活動をするようになりました。

### —グループ「マジック」でボランティア活動もされていますが手品との出会いは？

もう40年ほど前に、神戸の大丸百貨店に出かけたら、5階で手品の実演コーナーをやっていたんです。その時、初めて手品を見てすごく感動してしまい、販売していた『手品7点セット』をその場で買ってしまいました。でも、買ってやり方がわからないので、その場で実演していた人を捉まえて、無理を言って教えてもらったんです。

それから、高価なものではなく、身近にある物を使ってできる手品を自分なりに工夫し練習して、小学校のクラスや、転任先の着任式でも披露しました。そのお陰で、すぐに人気者になりましたよ。子どもたちを楽しませたいのと、子どもたちに「なんでだろう?」と考えてもらいたいと思っていました。

2002年に出版した著作『のんちゃん先生の楽しい学級づくり』の各地での講演会でも披露してきました。現在は在宅支援センターおひさま、老健あまの里のデイサービス、高齢者のお食事会や子ども会などで披露しています。

### —潮江診療所で「潮江子どもまつり」を開催していますね。きっかけは？

在宅支援センターおひさまの建設が決まったからです。診療所2階で行なわ



潮支部 野口美代子さんに聞く

## 大切なのは自分の目で見て耳で聞くこと

元小学校教員の野口さんの笑顔はひとを包み込むように温かい



潮江わくわくフェスタの歌声喫茶



潮江わくわくフェスタでマジックを披露

れていたデイサービスの場所が空くので、そこを有効に使うために、1年かけて潮江ブロックのみんなと議論してきました。

卓球、折り紙、歌声喫茶、ヨガなど、いろんな案が出された中に「子ども企画」もあって、いろいろ子どもたちのできることを考えたんですが、楽しんでもらうために「子どもまつり」としたんです。第1回目は物づくり企画だけだったんですけど、子どもたちが「次はいつするん?」って聞いてくれるんです。それで2回目の開催準備の時に、小さな子どもを持つ組合員さんに往復はがきを出したんですね。返信には、「ぜひ参加したい」って。期待されていると感じました。毎年2回、5月3日と11月3日と決めて、今年で5年目となります。内容もバージョンアップしてますよ。

できるかぎり続けていきたいと思っていますが、若い世代にどうやって引きついでいくかが今の課題ですね。

### —野口さんのいろんな活動の原動力はなんですか？

私の信条として「噂で人・物事を決めない」があります。子どもたちには常に「自分の目で見て、自分の耳で聞いて、心に感じたことを信じる」ことを伝えてきました。

教員時代ではその学校、理事になってからは医療生協、自分のかかわっている所、いま自分のいる所を周りも含め、より良くしたいって強く思うんです。そのためには自分の目で見て、耳で聞いて判断することが重要だと思っています。

### —医療生協に対しての想いを教えてください。

医療生協の経営を支えるのは地域・職員組合員です。医療生協は日本の医療の星だと思います。将来も輝きつづけてほしいです。



4月21日 尼崎憲法集会  
行進の様子(JR尼崎駅)



2019年4月～2019年6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

4月22日 南武庫支部  
社保バザー(病院玄関前)



5月3日 潮江子どもまつり(潮江診療所)



5月3日 兵庫憲法集会(東遊園地)



5月1日 尼崎メーデー(橘公園)

5月15日  
西宮ご近所さん総会  
(西宮組合員センター)



5月9日 南武西支部 平和バザー(病院玄関前)



5月11日  
社保協なんでも相談会&健康チェック(阪神尼崎駅)



5月12日  
大庄3支部合同春のつどい(大庄北生涯学習プラザ)



5月16日  
健康づくりメタボチーム学習会(組合員ひろば)



5月18日 運営委員交流集会(組合員ひろば)



6月3日水堂立花支部スマイルクッキング  
(組合員ひろば調理室)



4月17日  
立花北支部(市立総合センター上ノ島)



4月23日  
ナニワ3支部合同(ナニワ組合員センター)



5月15日  
武庫支部(武庫つどい場)



5月18日  
ナニワご近所さん総会(竹谷連協会館)



5月17日  
南武西支部(総合在宅センターふる里)



5月21日 西宮3支部(コープ西宮東店)



5月25日 武庫之荘支部(武庫之荘北会館)



5月23日  
チヂミパーティー(ナニワ組合員センター)



5月28日  
尾浜支部(名神北団地集会所)



6月6日  
川西年金者組合(東谷公民館)



6月6日  
富松支部(東富松会館)



6月8日 浜甲子園支部  
(甲子園九番町市住集会所)

## 健診で安心 婦人検診のご案内

★下記の曜日、時間帯で  
婦人検診を行っています。

検診実施日	乳がん検診	
	マンモ グラフィー	視触診
火曜日 (2017年7月 より新設)	14:00～15:00※受付時間 (第1、第3のみ実施)	
水曜日	9:20～11:00	9:30～11:00
	14:00～16:00 (第4水曜日は 休診)	15:30～ (第4水曜日は 休診)
金曜日	14:00～16:00	15:00～

検診実施日	子宮がん検診(頸がん)
水曜日	14:30～15:00
金曜日	乳がんと同時に受診されない場合は「総合受付」で受付が必要です。 (第1,2,3,5水曜・毎週金曜実施)

※事前にご予約をお願いいたします。  
ご要望に応じて、2017年7月より乳がん検診  
の実施曜日を増やしております(第1、3第火  
曜日午後 乳がん検診のみ)ので、この機会  
にぜひ乳がん検診を受けましょう。

●平日に婦人検診が受けられない方へは  
下記の日程で日曜日も実施しております。

**日曜婦人検診**  
2019年7月28日・9月8日・10月20日・  
12月15日・2020年3月22日  
受付時間：9時～11時  
事前にご予約をお願いいたします。

### 2017年より尼崎市民検診制度の 対象者の条件が変わりました

尼崎市の制度の利用は尼崎市在住で乳がんは40歳  
以上の方、子宮がんは20歳以上の方。2年に1回です。  
4月1日時点で偶数年齢の方が対象でしたが、2017  
年より前年度市民検診制度を利用されていない方  
(他医療機関での実施も不可)が対象になり、受けやす  
くなりました。  
しばらく婦人検診をされていない方はこの機会に是非  
どうぞ!

●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)

【訂正とお詫び】  
前月号(281号)に掲載いたしました「健診で安心」の中で  
「●本田診療所 日曜組合員健診:10月27日、2020年3月8日」と記載  
しておりましたが、正しくは10月27日のみの開催となります。  
訂正し、お詫び申し上げます。



# 暑い日も寒い日も集合! 10年以上続く秘訣とは?

## ウォーキング班 (浜甲子園支部)

毎週木曜日朝 8時30分に甲子園浜に集合。寒い日も暑い日も、多少の雨でも休むことなく…。

途中で合流してくれるメンバーも加えて、全員集まると7名(女性ばかり)。身近なできごとや、健康のことなど、とにかくよくしゃべりよく笑います。公園の花を見たり、季節を感じながらの楽しいウォーキングです。



ひと汗かいたあとは、近くの老人保健施設の喫茶で

活動日 毎週木曜日 8時30分～

活動場所 甲子園浜 海浜公園



ティータイム。

歩いている時間よりもコーヒーを飲みながら話しているほうが長くなることも。一人ではなかなか難しくても、みんなと一緒に続けられるウォーキング。メンバーは変わっていますが、支部のウォーキングとしては10年以上続いています。

班FUN FUN

# 贅沢に芦屋で楽しむ 阪神間の景色たち



歩いて健康  
歩けば出会い

今回の  
コース

阪神芦屋駅→芦屋公園→芦屋市立美術館  
→芦屋市谷崎潤一郎記念館→阪神芦屋駅



## 緑と共生する街の健康ロード

今回は阪神芦屋駅近辺を散策です。阪神芦屋駅を出て芦屋川松風通りを南に向かい国道43号線を超えると「芦屋公園」が見えてきます。きれいに整備された公園内には松の木が約420本も植えられており、別名「松浜公園」と呼ばれているそうです(①)。

右手に芦屋川、左手にテニスコートを見ながら南北に伸び



た公園を南に進むと滑り台やジャングルジムなどの遊具があり、休日に親子で楽しく遊ぶ姿が目に見えます(②)。また、様々な健康器具(マッサージ)も設置されており、背筋伸ばし・ぶら下がり、そして大小の小石が敷き詰められた足つぼマッサージロードにチャレンジ!これが痛いものって…渡りきるのに苦労しました。一度お試しあれ。美術館への道案内看板に沿って歩き、まだ桜が残る木々の下を通り抜けると「芦屋市立美術館」が見えてきました(③)。

## 阪神の懐かしく美しい景色を楽しむ

その日は「描かれた大阪・神戸-阪神名勝図絵と青山政吉」が開催されていました。大正時代の阪神間の景色を描いたのが「阪神名勝図絵」です。阪神間に居住されている方には見慣れた風景、昔はこんなに自然豊かだったんだと驚く版画作品30点と、画家・青山政吉の水彩画55点が展示してあります。同じ阪神間をテーマにしていますが時代、作者によって様々な風景を楽しめ、どれもこれも素敵なものばかりでした。美術館の前庭では「ART MARKET あしやつくるば」という催しを春、秋にされています。ワークショップや音楽イベントもあるようで、こちら是非行ってみたいものです。

美術館の隣には「谷崎潤一郎記念館」があります(④)。関東大震災を機に関西に移り住んだ谷崎潤一郎。名作『細雪』の作者です。当日は「スキャンダル〜噂の文豪〜春の特別展」が開催されていて、スキャンダルの主人公として知る人ぞ知る谷崎潤一郎の半生と人間関係に関連する作品がピックアップされていました。ロビーでは『細雪』の舞台となった昭和10年代の芦屋-阪神間の風景写真が展示されていました。ロビーから見えるきれいに整備された庭園も必見ですよ(⑤)。



# 豆乳フレンチトースト

お好みで  
ハチミツや  
シナモンを  
かけても!

材料 2人分

- 食パン……2枚(6枚入り)
- 卵……1個(50g)
- 豆乳……100cc
- ハチミツ ……大さじ1(21g)
- きな粉 ……大さじ2(12g)
- バター ……10g
- バナナ ……1本
- 砂糖……小さじ1(3g)



1人分  
カロリー 404kcal  
塩分 1.25g  
蛋白質 14.2g

作り方

- ①ボールに卵、きな粉・ハチミツを入れよく混ぜた後、豆乳を加え卵液を作る。
- ②食パンを軽くトーストし、①の卵液に浸しておく。(トーストすると卵液がしみ込みやすくなります)
- ③バナナは1cm程度の厚さに切り、砂糖をまぶす。
- ④ホットプレート(またはフライパン)にバターを敷き、②の食パンと③のバナナを片面ずつ焼く。食パンは焦げ目がついたらひっくり返し、バナナはトロリとする程度に焼き上げる。(焦げやすいので気を付けて!)
- ⑤お皿にフレンチトーストを盛ってバナナを添えたら出来上がり。

アミノ酸「トリプトファン」は、体内で「セロトニン」に合成されます。その「セロトニン」は夜になると、睡眠の質にかかわる「メラトニン」に変わるそうですが、作用するのに時間がかかります。そのため、朝ごはんを摂取しておくといふそうです。今回は、朝食にピッタリな2品をご紹介します。この2品でおおよそ1日に必要なトリプトファンを摂取する事ができますよ。



# ミルクスープ

材料 2人分

- 牛乳……300cc
- サツマイモ ……60g
- キャベツ ……2枚(120g)
- スイートコーン…20g
- ハム……1枚(10g)
- 味噌……小さじ1(6g)

作り方

- ①サツマイモは厚さ1cmの輪切りかイチョウ切りにし、水にさらしておく。キャベツ・ハムも1cm幅に切っておく。
- ②サツマイモとキャベツは耐熱容器に入れラップをかけレンジ600wで2~3分加熱する。(完全に火が通らなくても大丈夫です)
- ③鍋に牛乳・ハム・スイートコーン・②のサツマイモとキャベツを入れ弱火で加熱する。
- ④鍋のフチから小さい泡が出始めたら火を止め、味噌を溶いてできあがり。

お詫びと訂正

前号の「いきいき虹の健康レシピ ブロッコリーの豆乳ポタージュ」にて「塩分22g」とありましたが正しくは「塩分2.2g」になります。お詫びをして訂正いたします。

夏休み 特別企画

## 小学生 認知症サポーター 養成講座

**日時** 2019年7月29日(月)  
 1~3年生：午後1時半~3時  
 4~6年生：午後3時~5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人

**参加費** 無料

## 2019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：2019年7月23日(火) 午後3時半~5時  
 第2回：2020年1月28日(火) 午後3時半~5時  
 \*講座は1回(90分)で完結します。どちらかを受講してください。

**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人

**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  
 担当：藤岡、斉藤、衣笠  
 ●定員に達し次第、受付を終了します

## 長洲診療所 & 長洲支部

あったかく 熱く交流

## 春の 食事会 & 卓球大会

4月23日(火)、長洲診療所と長洲支部合同で「食事会&卓球大会」が開催されました。午前中はベイコム体育館を借りての卓球大会、地域の組合員さん、運営委員さん、職員組合員も参加して白熱したラリー(?)も見られました。  
 午後は診療所に戻り、診療所4階の組合員室で朝から食事の準備をして待ってくださった地域組合員のボランティアさんたちと合流し、あったかい手づくりの昼食を職員も参加して、みんなでいただきました。  
 【メニュー】ちらし寿司・にゅう麺のお吸い物・高野豆腐の煮物・キャベツサラダ  
 【デザート】きなこ餅・プリンケーキ  
 これで300円です。

参加された方から「こんなあったらまた誘ってな〜」とうれしい言葉もいただきました。



## 緩和病棟

**ボランティアグループ 「和音」よりお願い**

緩和病棟のベランダでは、今年も五月晴れの中をこいのぼりが元気に泳ぎました。皆さんのご家庭で不要になったこいのぼりがあれば提供いただけないでしょうか。ご協力よろしくお願ひいたします。

【お問合せ】組合員活動部 沖田(TEL 4962-4920)

## 7月・8月の 地域掲示板

**長洲地域**  
**長洲支部 健康チェック**  
 日時 7月17日(水) 14時~16時  
 会場 大物第5福祉会館

**潮江地域**  
**下坂部支部 平和バザー&健康チェック**  
 日時 8月25日(日) 10時~14時  
 会場 潮江診療所1F

**東尼崎地域**  
**浦風支部 平和バザー&健康チェック**  
 日時 7月14日(日) 9時~11時  
 会場 南杭瀬福祉会館

**本田地域**  
**大庄西支部 健康チェック**  
 日時 7月19日(金) 13時30分~15時30分  
 会場 大庄西福祉会館  
**大庄南支部 健康チェック**  
 日時 7月25日(木) 15時~17時  
 会場 元浜団地集会所

## 2019年度 新入職員研修を 開催しました



参加者の感想を 紹介します

## 地域組合員さん達と触れ合って思ったこと

2019年度新入職員研修に参加しました。3日目の午後は各グループに分かれて、地域の「組合員センター」「ご近所さん」「つどい場」を訪問しました。それまでの座学ではイメージできなかったことも、地域組合員の皆さんと話したり、自分たちの足でその地域を歩くことで、生協病院の成り立ちや、職員・地域組合員がともに協力している姿も学びました。翌日の報告交流会の各グループごとの報告では、どの地域の活動にも医療生協をより良いものにしようという強い思いがあることを感じました。交流会では和やかな雰囲気の中、理事のお話を聞き、事業所や地域活動について知り、地域組合員の支えや思いの大きさも感じました。これからは医療生協の一員として、今回学んだ活動に、より深く携わっていきたく強く感じました。

## 病院地域

**水堂立花支部 バザー**  
 日時 7月8日(月) 9時~11時30分  
 会場 生協病院玄関前

**西昆陽支部 健康チェック**  
 日時 7月20日(土) 10時~12時  
 会場 西昆陽南会館(西昆陽1-2-16)

**南武西支部 バザー**  
 日時 7月12日(金) 9時~11時30分  
 会場 生協病院玄関前

**稲葉支部 バザー**  
 日時 7月22日(月) 9時~11時30分  
 会場 生協病院玄関前

**南武西支部 健康学習会**  
 日時 7月19日(金) 14時~15時  
 会場 在宅総合センター ふる里(南武庫之荘10-62-17)

**稲葉支部 映画会**  
 日時 8月22日(木) 14時~16時  
 会場 組合員ひろば②

**武庫つどい場 「戦争体験を語りつくす会」**  
 日時 8月23日(金) 10時~12時  
 会場 武庫つどい場(武庫元町1-12-10)

**第36回武庫地区 おやこまつり**  
 日時 7月28日(日) 10時~  
 会場 西武庫公園(交通公園)

みんなですいとんを 食べましょう

**中の島公園盆おどり**  
 日時 8月17日(土) 18時30分~  
 会場 中の島公園(栗山町2丁目)

## 夏休み子ども企画

## からだ・ふしぎ大冒険!!

日時：2019年 7月29日(月) 午後2時~4時  
 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  
たい方は、別途ご連絡下さい)  
 定員：15人  
 内容：放射線技師・検査技師・理学療法士・薬剤師等による、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  
 申込締切：7月22日(月)

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

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。

子どもたち あつまれ~!

## あおぞら 夏休み 子どもまつり

日時：7月24日(水) 午後2時~4時  
 場所：あおぞら会館1階 組合員ひろば

定員：先着40人  
 対象年齢：小学校3年生まで(保護者同伴でお越しください)  
 申し込み：7月1日(月)より開始。  
 (あおぞら生協クリニック受付またはお電話にてお申し込みください)  
 参加費：100円(工作をする場合は材料費100円が別途必要です)

**イベント**  
 絵本読み聞かせ・紙芝居・体操

**出し物**  
 さかなつり・スーパーボールすくい・まといれ・工作

主催：あおぞら生協クリニック (☎06-6436-1724)

## 特別養護老人ホーム あまの里(下坂部)で フラワーアレンジメントのお手伝いボランティア

あまの里では毎月1回、特養、デイサービスの利用者さん25名ほどがフラワーアレンジメントを楽しんでいます。その時に2~3名のお手伝いをして下さる方を探しています。花の剪定と準備、刺せない方のお手伝い等、アレンジメントの経験がなくても大丈夫です。(後片付けは職員がします)

日時：毎月第2金曜日 午後1時半~3時  
 場所：特別養護老人ホーム あまの里4Fホール

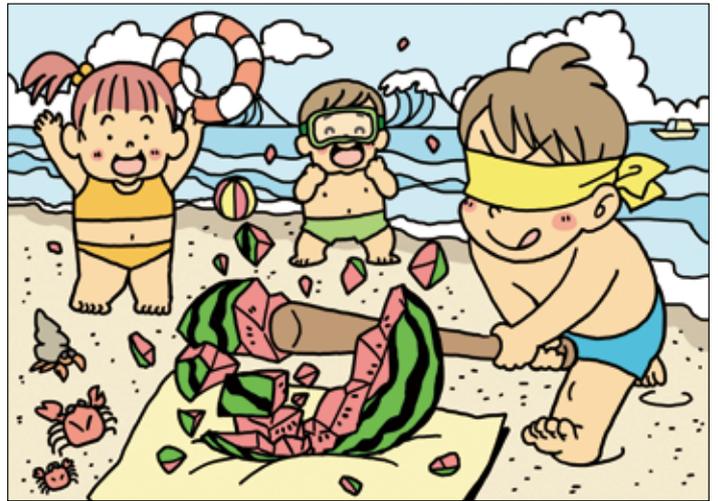
連絡先：あまの里 電話06-6495-4750

15年ほど前、私の周りでチョコミントが流行した。当時の私は「歯磨き粉」を想像してしまい、食べることを拒否していたが、先日チョコミントアイスに初挑戦。…お、おいしい。流行当時は食わず嫌い・やらず嫌いでも今なら出来る事が、他にもあるかもしれない。

もちろん最新情報を得る事も楽しいが、昔のブームから発見できる事もたくさんありそう。今年の夏の予定は、図書館で雑誌の過去号を読みかえしてから決めてみようかな。

チョコミントに思う

編集委員の つがやき 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

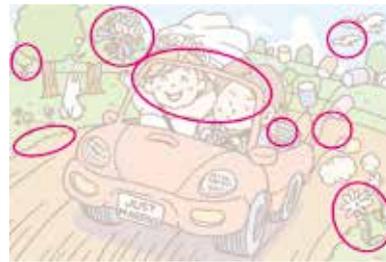
メ切 7月25日

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  
FAX 06-4962-4921

NO.281 5・6月号の正解

<当選者(敬称略)>



### 組合員のこえ

- そろそろ更年期が気になる年頃。少しずつ知識を入れていきたいです。ゆっくり穏やかに歳をとりたいものです。
- 私の誕生日は5月1日なのですが、令和になった事で、新しい命が生まれたり、結婚されたりと、5月1日に記念日の人が増えて、うれしいです。
- 「ふるさとの会」とてもいいですね。高齢になると、なかなか外出することが少なくなるので、ありがたい事だと思います。お世話下さる方は、何かと大変だと思いますが。
- 家族全員が本田診療所にお世話になっています。家の近くにこの診療所があり助かっています。小さな子どもがいるので予防接種も助かります。先生方も親切で安心できます。これからもお願い致します
- いつも『にじと健康』が、くるのがまちどおしいです。私達のわからない事がいっぱい有り、すごくうれしく見えています。まちがいさがし、じいじとアバ、さがしっしながら楽しんでいます。ありがとう!!
- まさに今更年期の私。幸い今の所そんなに症状もなくすごしておりますが周りには辛そうな方もちらほら。いろんな方の理解があるともっと楽になる人も多いのかなと思います。

### 組合員のこえ

- 独居の男性患者の食事会『ふるさとの会』。街にはたくさんの方がいるけど、心の中は孤独なんだ。自分は患者ではないが、一度行ってみたい。
- なつかしい妙見山ケーブル!! 昔、40年前に、妙見山のケーブル車で夕方、最終に間に合わなくて、宿泊先の車で迎えにきてもらった思い出があります。10人位のグループで真っ黒な所で1時間ほど、ウロウロしていました。真っ暗でした。
- 50才前後は忙しく働いていたので過ぎてしまってからあ
- 「ちょこっとかんたん体操」、いつもいい体操は3~4日は続けるのですが後がつづきません。一人ですると楽な方へ行って続きません、皆で、
- 西宮いきいき体操を始めて4年になります。「ちょこっとかんたん体操」も参考にして続けていこうと思います。

### 尼崎医療生活協同組合 (2019年5月31日現在)

- 組合員：57,299人 ●出資金：21億4054万円
- 1人平均出資額：37,357円 ●支部数：34支部 ●班数：148班
- サークル数：55サークル ●グループ数：18グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：38,220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1,555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。

