

予防には手洗いや咳エチケットが大切



洗わないで～



抗生物質、効く？ 効かない？ 感染症をよく知りましょう

感染症を 考える

感染症とは人の体に悪い影響を与える環境中にあるウイルスや細菌、カビなどの微生物が体内に侵入することで引き起こす病気です。

感染症にかかった人のくしゃみや吐物などから微生物が排泄され、環境を汚染し、周りの人へうつす水平感染、また、妊婦の方が微生物に感染した場合、体内にいる赤ちゃんに感染してしまう母子感染があります。

予防には手洗いや咳エチケットが有効です。

細菌やカビは抗生物質の効果が期待できますが、ウイルスへの効果が期待できないため、症状をやわらげる治療が中心となります。いわゆる“風邪”症状の場合はウイルスによる感染症がほとんどで抗生物質は効きません。

今、抗生物質の効きにくい細菌、いわゆる“薬剤耐性菌”が現れています。多くの医師が“薬剤耐性菌”をつくらないように、抗生物質の必要な方を見分けるために苦心しています。もし、診察の際に抗生物質の処方のためらう医師がいた場合は、このような“薬剤耐性菌”のことも考えていることを覚えていただければと思います。

(尼崎医療生協病院 内科医師 井村 春樹)

NO.284

尼崎医療生活協同組合
機関紙2019年11・12月号

にじ健康 と

今号の
内容

- 2面 <知っとこ健康情報>感染症を考える
- 4面 どうなる？これからの介護保険
- 5面 <医療生協でがんばる>看護師 竹内 絵里子さん
- 8面 <ご近所さんだより>第5回ご近所さんボランティア交流会開催
- 10面 <健康レシピ>鶏ハムの野菜まき

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/>

冬の感染症に気を付けよう

冬に多い感染症とは

冬は気温が低く、湿度も低いので、ウイルスや細菌も夏と比べて長期間生存しやすくなります。室内も換気が不十分になりやすく、ウイルスや細菌に汚染された空気が室内にたまりやすくなります。そのため、冬には感染症が流行しやすくなってしまいます。なかでも他の人へうつす力が高いインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすいです。

症状

大きく、鼻や喉にくる風邪タイプとお腹にくる胃腸炎タイプに分けられます。

風邪タイプの代表的なものはインフルエンザです。高熱が出て、喉が痛くなったり、体の節々が痛くなったりします。場合によってはお腹が痛くなることもあります。

胃腸炎タイプの代表的なものがノロウイルスです。まず、強烈な吐き気がきます。実際に何回も吐いてしまうこともあります。その後、お腹が痛くなって水のような下痢を何回もします。症状が強くなると、水分を取っただけで吐き気がしたり、お腹が痛くなってしまいます。小さなお子様やご高齢の方に感染するとすぐに脱水症状になるため、場合によっては命に関わるような状態になることがあります。



感染症を考える



尼崎医療生協病院
内科医師
井村 春樹

対処法

インフルエンザには治療薬がありますが、発熱の期間を1日程度短くする程度の効果しかありません。また、ノロウイルスには特效薬がありません。そのため、インフルエンザもノロウイルスも予防が重要です。

予防は手洗いと咳エチケット、汚物処理がポイントです。インフルエンザもノロウイルスも手洗いが有効です。インフルエンザはアルコールによる手洗いが有効ですが、ノロウイルスはアルコールがほとんど効きません。そのため、周りに胃腸炎の症状が出ている方がいる場合は石鹸を使って手洗いをする必要があります。

咳エチケットについて

咳エチケットは咳や鼻水、くしゃみが出るときに他人に感染させないようにマスクやティッシュ、ハンカチなどを使って口や鼻をおさえることです。マスクやティッシュがない場合は咳やくしゃみの飛沫が手につかないようにできるだけ肘や上着の袖を使って口や鼻を覆うようにしてください。

汚物の処理方法に注意

ノロウイルスなどが原因の胃腸炎では吐物や下痢などの汚物の中には大量のウイルスがいます。トイレで嘔吐や下痢をした後には、次亜塩素酸などの塩素系漂白剤で汚染された場所を消毒するようにしてください。また、衣類や寝具などに吐しゃ物が付いた場合は塩素系漂白剤でつけおき洗った後に他の洗濯物と分けて洗濯するようにしてください。

5歳以降で月1回以上の「おねしょ」が3か月以上続くものを「夜尿症(やにょうしょう)」と呼びます。

どうして「おねしょ」しちゃうのかな？

●原因は？

子どもの性格や親の育て方との関係はありません。「本人に治す気がないから治らない」「母親のトイレトレーニングが下手だから治らない」というわけではありません。「気合を入れれば治る」「叱れば治る」「罰を与えれば治る」といった精神論・根性論でなんとかなるものでもありません。

おしっこをためる膀胱の大きさに対して夜眠っている間につくられるおしっこの量が多い、寝ている間におしっこが溜まっても目が覚めない、などが主な原因です。また、遺伝的な要因も関係しています。

●いつごろ受診すればいい？

小学生になっても「おねしょ」が続く場合は受診しましょう。



夜尿が続いている子どもの中で、病気が隠れていることが5%弱あると言われています。特に、昼間のおもらしがある場合は、

泌尿器系の病気が隠れている可能性があるため、ぜひ受診してください。

おねしょ(おもらし)は「恥ずかしい」というイメージがあり、子ども本人にとっては自分ではどうしようもできず、友達にも相談できず自尊心が低下することがあります。また、小学生になると宿泊行事に参加する機会もあり、不安なく過ごすためにも早めに相談してみましょう。

●病院ではどんな治療をするの？

まず、日記をつけていただき、日常生活の中で気をつけることを指導します。しっかりと生活改善を行うことで約2~3割は治ると言われるほど重要です。生活改善だけで効果が不十分な場合、お薬による治療やアラームを用いた治療(パンツにつけたセンサーが濡れるとアラームがなる訓練法)などを行うか検討します。

●家でできることはありますか？

子どもを夜中に無理に起こしてトイレに行かせるのは、おねしょが治りにくくなることもあり、逆効果です。

おねしょをしても焦らず、怒らず、早寝早起き、寝る2~3時間前の水分摂取を控えるといったことを毎日継続して行うことが重要です。

ちょこっとかんたん体操 26 あいうべ体操

皆さん、「あいうべ体操」をご存じですか？あいうべ体操とは口呼吸を鼻呼吸に改善する簡単な体操です。

口呼吸は口腔内雑菌の繁殖、顔や体の歪みを引き起こすなどの弊害があります。

下記の①~④を1セットとし、食後に10セット、1日30セットを目安に毎日続けてみてください。

口がいつも開いている人は、舌力がついて自然に口を閉じられるようになりますよ。今日からぜひ始めてみてください。



言語聴覚士
古澤 宏樹

- ①「あー」と口を大きく開く。(普段よりも大きめに)
- ②「いー」と口を大きく広げる。(首に筋が張るくらいまで)
- ③「うー」と口を強く前に突き出す。(しっかりと前に突き出す)
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。(あごの先をなめる感じで)



顎関節症の方、あごを開けると痛む場合は回数を減らしてください。

④がうまくできない方は、大きなあめ玉をなめるなどして、舌を運動させましょう。

どうなる？ これからの介護保険

…というか、
いまの介護保険でも
保険料も利用料も高く、
利用も我慢しているのに



介護保険改悪案を盛り込む!?

来年2020年は、介護保険改定の年。
厚生労働省社会保障審議会介護保険部会では、介護保険改定に向けて法案がつくられています。

例えば「要介護1、2の生活援助サービスの総合事業（市区町村の裁量で実施する介護事業）への移行」「ケアプラン作成費用等を自己負担にすること」など、改悪といえる8項目が盛り込まれると報じられています（※1）。これでは、介護保険を活用できる人たちがかなり制限されます。

でも、保険料の支払いができて、実際の利用の際の利用者負担（2～3割）に耐えられる家計が必要なうえに、要介護状況での介護サービスも大幅に制限されることになってしまいます。

制度としての介護保険が維持できても、利用者が必要な介護サービスが適切に受けられなければ、何のための、誰のための、介護保険なのでしょう。

利用者が減れば交付金が増える!?

さらに、保険者である自治体に、交付金を使って「いかに介護保険の利用を少なくさせるか」を競わせるという対応も盛り込まれると言います。これを全国に先駆けて実践した埼玉県和光市、大阪府大東市などで起こった「介護卒業問題」（※2）が全国的に広がりかねません。適正な介護が受けられなくなる可能性が一層強まっています。

現状でも、介護保険利用者は被保険者の2割もいません。さらに利用制限を加えれば、介護保険は「保険料だけ取られて利用ができない」という「名ばかり保険」としか言えないものになります。「負担の公平」ばかりが、制度に反映されていき、「利用者の身体状況に必要な給付」に向けた議論がないのです。

介護保険部会は年内に報告をとりまとめる方針です。「必要な給付」のできる介護保険にするために、現場の声を届け、改悪を許さない運動が必要になっています。（編集部）

- （※1）
介護保険改定プラン
＜給付抑制・負担増の項目＞
- 現在40歳以上からの2号被保険者の引き下げ
 - 施設入所者の居住費・食費の自己負担の引き上げ
 - 現在自己負担無しの施設入所者の室料有料化
 - ケアプランの作成費用などの自己負担化
 - 要介護1、2の生活援助サービスの総合事業への移行
 - 高額介護サービス費の自己負担限度額の上限引き上げ
 - 利用料が2～3割となる「現役並み所得者」の対象拡大
 - 介護サービスの現金給付
（資料：厚生労働省ホームページ内「社会保障審議会（介護保険部会）」ページ）

- （※2）
大東市は独自の「3本の矢」を提案・実践。①介護予防の強化：住民主体の通いの場を増やし、「体操」を普及する。②介護専門職以外の支え手の確保：比較的元気な高齢者による「生活サポーター」を活用する。③介護保険の上手な使い方をみんなが知る：できることは自分でやり「自立」を目指す。この3つの提案で、従来の介護サービスから住民主体事業（住民による有償ボランティア）への移行を進めました。要介護者・要支援者を介護保険サービスから外す（卒業）ことが目的です。その結果、通所リハビリや訪問リハビリが受けられなくなったり、デイサービスの中止などが相次ぎ、利用者の全身状態が悪化したり、自費で利用を続ける利用者も出ています。
（資料：全日本民医連ホームページ）

消費税は
上がる
医療費も
上がる
年金給付は
下がる

おかしいぞ!!



尼崎医療生協病院 地域医療室
竹内 絵里子さん

医療生協で
がんばる⑧
看護師さん

地域とつながり 入院患者さんの退院後を 支援する仕事



れているのかなどの支援を行なう“後方支援”とがあります。
現在、介護保険も勉強中で、同室に社会福祉士も一緒に仕事しているのでタイムリーに相談ができるので助かっています。

一竹内さんご自身のこと、 教えてもらってもいいですか？

夫と子ども2人の4人家族です。小学1年生の息子と、5才の女の子。

子どもが小さい頃、夜勤で家を出ていく時泣かれて大変でしたが、残された夫がもっと大変だったと思います。私の両親が伊丹市で近くにいてくれたので、よく助けてもらいました。

それと、就業規則にある「時短勤務（※）」を活用して小学生になったばかりの子どもも私も安心して夏休みが過ごせました。

仕事が休みの日はほとんど子どもたちのリクエストに答えて行動しています。家族みんな一緒に外食するのが楽しいです。あとワンちゃんも大好きです。

一看護師になって嬉しかったこと、 思い出に残っていることなどありますか？

14年間の中で多くの経験をしてきましたが、患者さんに「医療生協で良かった」と言ってもらえたことが一番うれしかったです。

※児童育児短時間勤務…小学1年生の子どもを持つ職員が養育するために申し出た場合、夏休み期間が終了するまで1～4時間まで就業時間を短縮することができる。

取材後記

おじいちゃん想いの優しい竹内さん。その想いが今の看護業務につながってるんだな～って思いました。まだまだ小さい子どもさんがいます。無理せずお仕事頑張ってくださいね。

一看護師になろうと思ったきっかけは？

中学校2年生の時、祖父がめまいを起こし頭部を打撲して救急車で病院に運ばれたことがあるんです。

9ヶ月の入院生活を送ったんですけど、その間何もしてあげられず悔しい思いをしました。

そんな思いをもって高校生になったある時、学校の紹介で尼崎医療生協が「1日看護師体験」をやっていることを知ったんです。興味がわき、さっそく申し込みをしました。

当日、「足浴」を体験しました。患者さんがとても気持ちよさそうにしておられ、祖父にもしてあげたかったな～って思ったのを覚えています。

担当して下さった看護師さんもとてもやさしかったです。

それから高校卒業後、看護師を目指し、看護学校を卒業してすぐに医療生協に入職して14年目に入ります。

一地域医療室では どんなお仕事をされていますか？

少し前までは病棟で勤務していました。その当時は患者さんの病気や状態ばかりが目に入っていたように思います。救急対応だったり、延命を望むのかどうか、患者本人やそのご家族の意思決定をささえることはとても難しかったです。本当にこれで良かったのか悩むことも多くありました。

今の職場「地域医療室」は、病棟勤務と異なり、直接患者さんに身体ケアをすることはあまりありません。

まず、他院からの転院調整や、地域のクリニックからの検査依頼の調整などを行なう“前方支援”という仕事があります。それと、現在入院中の患者さんの退院支援だったり、ご自宅に帰られた後どんな生活をしていくのか、どんな最期を望ま



9月4日 東尼崎ブロック学習会「熱中症と脱水症について」



8月8日 塚口支部 納涼会



8月17日
中の島盆踊り(中之島公園)



8月31日
原水禁世界大会報告会
(組合員ひろば)



8月21日 支部長会議(組合員ひろば)



2019年7月~2019年10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



8月24日 子ども企画(西宮組合員センター)

7月31日
原水禁世界大会事前学
習会(組合員ひろば)



9月7日
大庄平和盆踊り(大庄公園)



10月7日 水堂立花支部
スマイルクッキング(調理室)



9月24日
鳴尾支部 ロコモ学習会(鳴尾町4丁目自治会館)



10月6日 南武西支部 セーノ行動

健康 チェック



9月14日 稲葉支部(今北会館)



9月18日 武庫支部(武庫こい場)



9月20日 南武西支部(ふる里)



9月21日 水堂立花支部(いこいこ水堂祭り)



9月25日 大庄北支部(ウイズ前)



9月25日 尾浜支部(名神南団地集会所)



9月26日 長洲支部(愛郷会館)



9月28日 武庫之荘支部(コープ武庫之荘)



10月3日
富松支部(東富松会館)



10月5日 なにわブロック セーノ行動(ナニワ組合員センター)

健診で安心

土曜日
子宮がん検診の予約が
出来るようになりました

子宮頸がん検診

子宮頸部の粘膜から細胞を採取して顕微鏡で調べる検査です。細胞診検査により子宮頸がんの早期発見につながります。あわせて経膈エコー検査も出来ます。

(料金)

尼崎市民検診制度対象の方
組合員：1,000円、一般：1,500円
尼崎市民検診対象外の方
組合員：3,300円 一般：4,400円

経膈エコー検査

膈からの超音波による検査です。卵巣腫瘍や小さな筋腫などが見つかることがあります。事前にご予約いただくと待ち時間少なく受診していただけます。平日はお忙しい方などこの機会にご受診ください。

(料金)

組合員：1,100円 一般：1,650円

無料クーポンが眠ったままになっていませんか?

尼崎市の「胃がん検診」「大腸がん検診」「肝炎ウイルス検診」「乳がん検診」「子宮がん検診」と、「風疹抗体検査」など当院でご利用できます。
(※胃がん検診は胃透視検査です)
単独受診でも、組合員健診のオプションとしてもご利用いただけます。

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 9:00~16:00)



ラジオ体操で朝から元気いっぱい!

ラジオ体操班(立花北支部)

活動日・場所

毎週月・水・金曜日
7時25分～7時45分
生島北公園
(通称:新幹線公園)

約8年間、毎週月・水・金曜日に休まず続けている立花北支部「ラジオ体操班」。

毎年夏休みになると地域の子供たちがラジオ体操に参加してくれます。おかげで平均年齢はぐ～んと下がり、若いエネルギーをもらって元気に体操しています。

夏の間は木陰に入って涼しい場所で体操するのですが、今年の夏はそんなことでは追いつかないほど異常な暑さでした。おまけにセミの鳴き声のうるさいこと!そんな中でもみんな元気いっぱいがんばっているからと、公園横の畑のおじさんがスイカを提供してくれました。

8月9日(金)ラジオ体操終了後にみんなで「スイカ割り大会」を開催しました。子どもたちが順番に目かくしをし木刀を持って「もうちょっと前!」「右や!」「ちがう、左や!」の声を背に受け恐る恐るスイカをめざして前に進みます。見事、割れたときには「やった~!」と拍手を送ります。

見事3個のスイカを割ったあとは、小さく切ってみんなで食べました。

暑さもふつとび、大人も子どもも「あま~い!」「おいしい!!」とニコニコ顔になっていました。

どなたでも参加していただいで大丈夫です。気軽にお立ち寄り下さい。



班FUN FUN

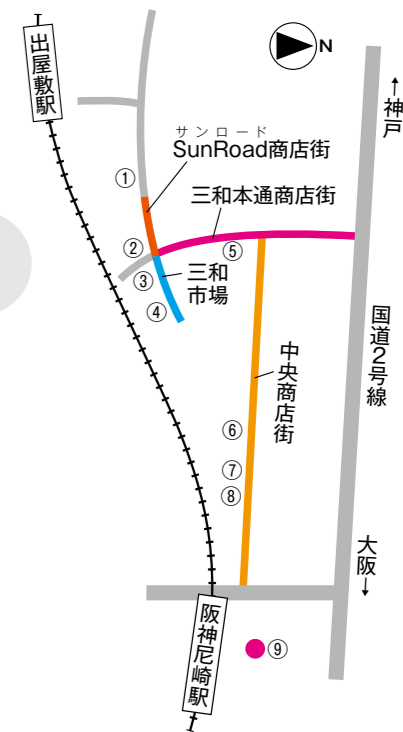
あまくておいしい~!



尼崎で一番大きい商店街に時代の流れをみる

今回のコース

阪神電鉄・出屋敷駅→サンロード商店街→三和市场→三和本通り→阪神電鉄・尼崎駅→あまがさき観光案内所



阪神出屋敷駅北側噴水を背に、二つ目の信号を右に折れまっすぐ進むとそこは「Sun Road(サンロード)商店街」の入り口です(写真①)。ここも多分に漏れず、ほぼシャッターが閉まっています。が、近づいていくと食欲をそそる匂いがしてくるんです。

ご存知の方も多いと思いますが、テレビや雑誌で紹介されている豚肉専門店でお店特製のミニガー・テビチ・ホルモン煮込み(写真②)。横浜からもファンが食べにくるとか!

場所は、3つの商店街の入り口が合わさっているところです(写真③左手前がサンロード商店街)。

「三和市场」は戦前から公設市場として栄えてきたのですが、1995年の阪神大震災後50店舗以上あったお店が1/4に減ったとのこと。「シャッター街をぶち破れ」ののぼりも、ひっそりとゆらいでいました(写真④)。一方、「三和本通り」は東西南北にアーケードが続く商店街です。こちらは活気にあふれ



ていて、平日の昼前にもかかわらず、人があふれていました(写真⑤)。日本一早く阪神タイガースのマジックが点灯する「めでタイガー」のボードも健在です(写真⑥)。

昔からあるお店、新しくオープンしたお店、さまざまな店舗に目が移りますね(写真⑦⑧)。右を見て、左も見て、おいしそうなショーケースに目を奪われ…なかなか先に進みません。

やっとの思いで阪神尼崎駅に到着。あまがさき観光案内所で涼んで帰路に着きました(写真⑨)。



第5回ご近所さんボランティア交流会開催

依頼の内容も多様化し、これからますます頼りにされる「ご近所さん」たちの交流会が開催されました。



NO.27
ご近所さん
だより

第5回となる「ご近所さんボランティア交流会」を9月14日(土)、中小企業センターにて開催しました。今回は、ナニワ診療所の阿部佳美ケアマネジャーを講師に迎え「訪問介護できること・できないこと」について学習し、各ご近所さんの活動報告を行いました。

その後、阿部ケアマネジャーと訪問介護ステーションわかさの辰巳所長にも参加していただき、事例検討会を行いました。

事例検討会では、利用者さんからの依頼で行なった行動に対し、担当ケアマネジャーから叱責を受けたこと、利用者さんの想いを確認しないままケアプランの一部をご近所さんに依頼してきたことなど、活動する中で疑問に思うことをケアマネジャー、ヘルパーの立場からの意見を聞きながら検討・交流することができました。

参加された方から「ケアマネさん、ヘルパーさんの苦勞がわかりました」「ご近所さんの活動に感心しました。勉強になりました」と感想をいただきました。

ますます使いづらくなる介護保険制度のなかで、やっぱり困っている人がいるから、みんなで助け合いたいね、と気持ちを新たにしました。



【取材後記】

尼崎市内で一番の大きさを誇る「三和商店街」ですが、やはり時代の流れなのでしょう。本通り以外はさみしいものでした。昔は鮮魚店も多く並び、年末の年越し商戦時は活気にあふれていましたよね。

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 だけでも募集しています
-----------------------	----------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------	--

鶏ハムの野菜まき

材料 2人分
 鶏のむね肉 …… 1枚
 人参 …… 1/4本
 いんげん …… 3~4本
 塩こうじ …… 大さじ1杯
 オリーブオイル …… 大さじ1杯
 レモン(飾り付け)
 カイワレダイコン …… 少々

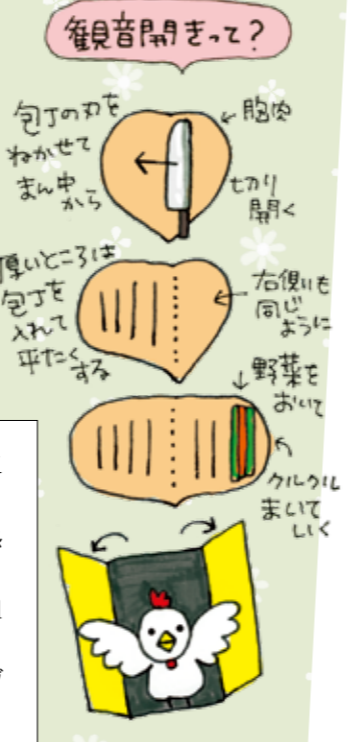


クリスマス
ボードにいかが？

2人分
 カロリー 343kcal
 塩分 2.2g
 蛋白質 36.0g

作り方

- ①鶏のむね肉は皮を剥ぎ、包丁で切り目を入れ観音開きにし、熱が通りやすいようにフォークで数か所刺し、両面に塩こうじをまぶして10分ほど置く。
- ②人参、いんげんは、好みの軟らかさに茹で、ざるにあげておく。
- ③①の余分な水分をペーパータオルで取った後②を乗せ、巻いていく。
- ④ラップでしっかりと水が入らないように巻き(二重に)、その上からさらにアルミホイルで巻く。
- ⑤沸騰した鍋に④を入れ、弱火で30分ほど加熱し、火を止めて10分ほど置く。
- ⑥鍋から取り出し、粗熱が取れたら切り分け、皿に盛る。
- ⑦オリーブオイルを回しかけ、レモンとカイワレダイコンを飾る。



虹の会を支え応援する御寄付のお礼

組合員の皆さん
 8月から9月にかけて、社会福祉法人虹の会を支える寄付運動にご支援・ご協力いただき誠にありがとうございました。

10月6日現在、838名より984万円の寄付が寄せられており、目標とした1,000万円も間もなく達成できるものと確信しています。

今回の寄付運動の成果を、皆さんからの温かい励ましと、期待の大きさを表れとして、しっかりと受け止めてまいります。

介護保険の改悪や、「我が事・丸ごと地域づくり」という表現で、介護保険の利用がしにくい状況が広がっています。虹の会は、相談活動や社会貢献活動で積極的に地域に出ていくとともに、介護の質の向上を図り、組合員の皆さんに自信をもって利用を広げていただけるよう、邁進してまいります。

社会福祉法人にとって、寄付収益は事業収益に並ぶ2つの柱です。今後も経年的に寄付を集めることが事業継続と発展の重要な要素となります。虹の会の成長と発展にむけて、引き続きご指導とご支援を賜りますよう、宜しく願い致します。

2019年10月
 社会福祉法人虹の会理事長 藤岡一郎

10・11月は生協強化月間

全国の医療生協では10月1日から11月30日までを生協強化月間として医療生協を強く大きくする運動に取り組んでいます。

私たち尼崎医療生協でも組合員さんからお預かりした出資金をもとに、医療設備を充実させたり、差額ベッド代を徴収しない、無料低額診療制度などのいのちの平等に取り組んでいます。この期間中は特に活動の基本でもある「仲間増やし」を積極的に取り組んでおり、世帯加入ではなく個人加入をお勧めしています。生協強化月間期間中、それ以外でも結構です、組合員みなさまのご協力をよろしく願い致します。



11月・12月の地域掲示板

ナニワ地域

ナニワ組合員センター 映画会
 日時 11月25日(月) 10時~12時
 会場 ナニワ組合員センター

西宮地域

西宮ブロック 健康チェック
 日時 11月19日(火) 14時~15時30分
 会場 コープ西宮東店

高須支部 映画会
 日時 11月25日(月) 10時~12時
 会場 高須地域交流センター

病院地域

<p>南武西支部 健康学習会 日時 11月15日(金) 14時~15時 会場 在宅総合センターふる里</p> <p>クリーンデイ 日時 11月18日(月) 14時~15時 会場 あおぞら会館周辺</p> <p>水堂立花支部 バザー 日時 12月2日(月) 9時30分~11時30分 会場 生協病院玄関前</p>	<p>南武西支部 健康学習会 日時 12月20日(金) 14時~15時 会場 在宅総合センターふる里</p> <p>塚口支部 大人のXmas会 日時 12月23日(月) 11時~12時30分 会場 塚口南地域学習館</p>
--	---

健康チェック

立花支部
 日時 11月16日(土) 14時~16時
 会場 労金コーポ 集会所

西昆陽支部
 日時 11月16日(土) 10時~12時
 会場 西昆陽南会館

武庫支部
 日時 11月20日(水) 10時30分~12時
 会場 武庫支所 コミュニティルーム

尾浜支部
 日時 11月26日(火) 14時~16時
 会場 尾浜コミュニティホール

武庫之荘支部
 日時 11月30日(土) 10時~11時30分
 会場 武庫之荘北会館

虹の会ボランティア 大募集!!

虹の会では、各デイサービスにてボランティアさんを大募集しています！
 週1回から月1回、2時間程度からでも気軽に活動参加いただけます！！

特に募集している内容は、デイサービスご利用者の入浴後のドライヤーかけ、おやつ準備(お茶出し)、食器洗い等です！
 また、ご利用者のお話し相手をはじめ、将棋や囲碁など趣味や特技を活かされた活動も随時募集しております。

ご協力いただける方、興味があるという方は、まず下記まで、お電話ください!!

- デイサービスあまの里(下坂部)
 TEL: 06-6495-4750 担当: 横川・今井・井原
- デイサービス立花あまの里(水堂町)
 TEL: 06-6434-5050 担当: 石川・坂東・常川
- デイサービス木かげ(南武庫之荘)
 TEL: 06-6436-2838 担当: 安田・山下・加藤

入浴後の利用者さんのドライヤーかけをお手伝いしていますが、若い時のお話を聞けるのがすごく楽しいです。

施設の利用者さんは人生の先輩です。昔の良き時代のことをいろいろ教えてもらい、学びの場になっています。

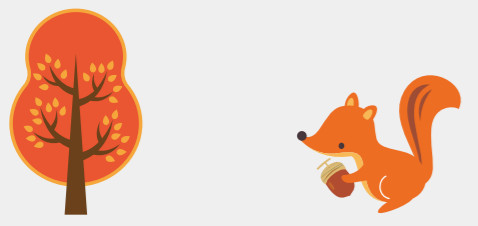
入浴後の利用者さんに、冷たいアイスコーヒーなどの飲み物を提供しています。
 「お風呂上りはおいしいね~!!」って言ってもらえて、癒しになっています。

ちょっと言わせて
ありがとう~

いつの日だったか、あおぞら会館の街路樹の周りを火ばさみをもってゴミを拾っておられる方がいた。用事を済ませて外に出ると、その方が持っていたレジ袋はすでにいっぱい。

声をかけると富松の組合員さんだった。歯科に来た際、ゴミが落ちているのが気になっていたので時間のある時にゴミ拾いをされたとのこと。次からは職員さんがされたのかきれいな状態が続いていたそう。うれしくなったと話された。

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 11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.283 9・10月号の正解

<当選者(敬称略)>



組合員のこえ

- 高齢の母が居る為、摂食嚥下障害の記事がとても参考になりました。年を重ねると、普段の生活が当たり前に行えることの有難みを痛感しますね!
- 分娩取り扱い終了のお知らせを見ました。私たちの子ども3人は、医療生協で出産しました。そして娘もそこで、孫を出産しています。大変お世話になりました。残念でなりません。
- 75才、自分がこの年齢になると嚥下が人事ではすまされません。ひ孫がこつぶでかわいいのですが低身長のことにも気になります。この8つのまちがいさがしですが、ここのところ何回も途中でギブアップしていますが、今回はどうでしょう?
- 子どもが小学生になったら、夏休み子ども企画に参加させてあげたいと思いました。
- 先日、妻と健康チェックに行きました。血管年齢や骨密度など普通の健康診断ではわからない計測ができ、参考になりました。大腸がん検診も始まるようなので受診して自分の体は自分で気をつけようと思います。
- (グリーンケアについて) 義母が義父の死に対し、ショックでうつ病になった事を思い出

組合員のこえ

しました。そういう講座があり、心強いと思いました。

を始めた方が良いのはよくわかりますが、一方でそのことに早めに気付くことというのはこういう情報がなければ難しいと感じました。「にじと健康」でこれからも色々なことを紹介していただけるとありがたいです。

- ごえんを防ぐ体操は、顔の筋肉が鍛えられて、若がりそうですね。両方兼ねて、続けてやってみたいと思いました。低身長はやっぱり身近な親が子どもの成長を、よく見ている事ですね。うちの子どもはもう大人ですが、治療して良かったと本当に思います。
- 私は今大学生ですが、私が生まれた病院(尼崎医療生活協)での分娩が取り扱い終了されることを知り、とても残念に思いました。
- 低身長についての記事が興味深かったです。早めに治療

尼崎医療生活協同組合 (2019年9月30日現在)

- 組合員：57,571人 ● 出資金：21億3,810万円
- 1人平均出資額：37,138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：38,100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1,548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。

