

一年の計は 元旦にあり

はじめよう

現在、全世界で年間500万人、日本でも11万人以上の人たちが喫煙（タバコ）に関係する病気で亡くなっているといえます。なぜ喫煙はいけないのでしょうか。こんなことがわかっていきます。

- ①タバコには、依存症を引き起こす物質・ニコチンが含まれ、その依存症を引き起こす率は、ヘロインやコカイン、またアルコールなどより高いのです。
- ②喫煙によるニコチンは、脈拍を増やし血圧を上げる作用があります。
- ③タバコの煙には4000種類以上の化学物質が含まれ、その200種類以上に有害作用、70種類以上の発がん物質が含まれることがわかっています。
- ④呼吸器が冒され、慢性閉塞性肺疾患を引き起こします。

- ⑤動脈硬化の進行も早まり、心筋梗塞、脳梗塞など重大な病気を引き起こします。
- ⑥受動喫煙の害も重大です。胎児・家族への影響、職場での影響も。毎年日本では1万人が受動喫煙で死亡しているというデータもあります。

こんなに悪いことばかりの喫煙。自分だけではなく周り人たちへの受動喫煙も問題です。

一年の計は元旦にあり。
さあ、「禁煙」をはじめましょう。
(潮江診療所所長 船越 正信)



喫煙を考える

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.285

尼崎医療生活協同組合
機関紙2020年1・2月号

にじ健康

と

今号の
内容

- 2面 <知っとこ健康情報>喫煙を考える
- 3面 <歯科コーナー>「インプラント」をご存知ですか？
- 4面 <かんたん体操>肩すっきり体操
- 5面 にじの子ども食堂
- 11面 <掲示板>養成講座のご案内 他

喫煙を考える

潮江診療所 所長 内科医師
船越 正信

やめられないタバコ

タバコを吸うと、煙にあるニコチンが体内に取り込まれて脳を刺激します。それが一瞬満たされた気持ちになりますが、ニコチンがなくなると、いらいらしてまた次のニコチンが欲しくなる。この繰り返しでニコチン依存症を作り出します。

やめられないタバコ(タバコへの依存)は、ニコチンへの依存(身体的依存)と喫煙の生活習慣(心理的依存)があり、ニコチンへの依存に対して「禁煙外来」への通院などで禁煙補助薬を使用することで禁煙しやすくなります。

タバコへの依存は、上記の身体的依存(ニコチンに対する依存)と心理的依存(喫煙の生活習慣等)があります。この身体的依存に対して、禁煙外来への通院などで禁煙補助薬を使用することで、禁煙が成功しやすくなります。

禁煙のメリット

禁煙すると何がよいのでしょうか。いくつか考えてみましょう。

- ①タバコ代の節約：1日1箱でも年間で約15万円の節約になる



脱タバコ依存で

自分も まわりも

健康年

- ②生活面での効果：食べ物が美味しくなる、タバコ臭がなくなる、家の中が汚れなくなる
- ③身体的効果：血流の改善、肺機能の回復、動脈硬化の進行予防、発がん性の低下…などがあげられます。でもなかなか禁煙は難しいかもしれません。禁煙のコツにはどんなものがあるでしょうか。
- ①禁煙の理由を明確にする：自分の健康のため、節約のため、家族のためなど
- ②周囲の人に禁煙の決心を伝える
- ③「吸いたい」対策を立てる：食後すぐに歯磨きをする、熱いお茶を飲むなど
- ④禁煙開始日を決める：何かの記念日など
- ⑤離脱症状対策：禁煙3日目が後が離脱症状のピーク。事前にニコチンガムなどを準備

軽いタバコ(低タール)にしても害は減りません。低タールのタバコにしても、結果的に深く吸ってしまうので、逆に肺がんリスクが高くなると言われています。

禁煙外来もあります

禁煙は自分一人ではなかなか達成できません。禁煙外来では、医師が喫煙歴を把握した上で、禁煙補助薬を処方して禁煙による離脱症状に対処しながら、禁煙が成功するように手助けしてくれます。禁煙補助薬には貼付薬(ニコチンパッチ)と内服薬もあります。禁煙外来ではその方に適した薬剤を相談しながら選択します。条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療ができます。約3ヶ月、5回の通院で、保険自己負担3割の人で3ヶ月の合計費用は約1.3万から2万円くらいです。

タバコ代よりは安くなるはずですが、そして何よりも健康を手に入れられるのですから、喫煙者の皆さんはぜひトライしてみてください。尼崎医療生協では、尼崎医療生協病院と潮江診療所で禁煙外来を開設しています。是非お気軽に窓口で相談してみてください。



明けておめでとう
おめでとうございます

尼崎医療生活協同組合

理事長 船越 正信



昨年(2019年)は日本各地が、自然災害に苦しめられた年となりました。年々地球規模で予想を超える災害が多発してきています。やはり長年の人間の営みに対する自然からの警鐘でしょうか。2015年に採択された気候変動抑制に関する多国籍の国際協定、いわゆるパリ協定から離脱を表明している米国のトランプ大統領、相変わらずの傍若無人ぶりです。しかしそのアメリカに対してしっかりと意見できない日本も情けない限りです。自然災害では済まされたい、一から人の営みを見直し、真剣にこれからの世界のあり方を考えるべき時なのではないでしょうか。オリンピックのみに浮かれた年にしたくないものです。

子どもの食物アレルギーと離乳食

小児科だより



尼崎医療生協病院
小児科
佐藤 仁美

食物アレルギーとは、特定の食べ物により、じんましん、咳、腹痛などさまざまなアレルギー症状が起きる病気です。赤ちゃんの5~10%に食物アレルギーがあるとされています。原因食物は、卵、牛乳、小麦が全体の約70%を占めており、特に卵は40%近くあります。

妊娠中、授乳中の食事

妊娠中、授乳中に「アレルギーを起こしやすいものは食べさせないほうがよい」という科学的な証拠はありません。バランスよく食事をとることが大切です。また「母乳を飲ませると食物アレルギーになりにくい」という科学的な証拠もありません。

民間の情報に左右されることが多く、間違った情報で子どもの発育を妨げることもあるので、注意が必要です。

離乳食の開始

離乳食の開始を遅らせても食物アレルギーの予防にはならないことが、最近の研究でわかっています。いろいろな食物を早めに食べたほうが、むしろ食物アレルギーを起こしにくいとい

う報告まであります。

離乳食は通常通り開始して、幅広く食べたほうが良いようです。食物アレルギーに不安が強い場合は、離乳食開始前に病院へ相談に来てください。

アレルギーの検査

病院で行われるアレルギー検査は、それぞれの食物に対して「アレルギー反応の出やすさ」を調べる検査です。数値が高ければ、その食物を食べたときに症状がでる可能性が高いといえますが、検査値にかかわらず、食べたときの症状がない場合、その食物を除去する必要がないことも多いです。また、数値だけでは食べられる量や、症状の強さを推定することはできません。

検査結果だけをみて心配のあまり食べられないはずの食物までまったく食べないというケースがみられます。

検査結果をどのように理解すればよいのかは、必ず医師とよく相談してください。

当院の治療

アレルギー検査を行って、その食物を加熱・加工によって食べられるかどうか、少量なら食べられるかどうかなど、どのように「食べられる範囲」を増やしていくかの相談を行っています。

また、アレルギーを起こす原因食物を病院に持ってきていただいて食べてもらい、注意深く見守り、症状が出た場合は迅速に対応する治療も行っています。

歯科コーナー

生協歯科 歯科医師

佐々木 一喜



「インプラント」をご存知ですか？

虫歯や歯周病で歯を失った時の治療法として、入れ歯、ブリッジ、もしくはインプラントがあり、これらから選んで「歯」を入れていきます。

インプラントってなに？

インプラントは、チタンやジルコニア等生体に入れても炎症反応が起こりにくく、腐食しにくい金属を顎の骨に入れて、骨と結合するのを待ってから歯を入れていく治療法です。通常、外来での外科手術を伴いますが、静脈麻酔法を併用することで、ストレスをより少なくして治療を行うことができます。

インプラントの注意点

インプラント治療は、入れ歯やブリッジの治療法より違和感が少なく、残っている歯に対



しても負担が少ない優しい治療法になります。インプラント自体が十分に支えとなりますので、残っている歯に対して負担が減り長持ちさせることができます。何よりもおいしく食べることができます。

しかし、インプラント治療は、保険外(自費)診療になり治療費が高額になること、治療期間が少し長くなること、しっかりした顎の骨が必要なこと等、いくつかの注意点もあります。

歯は生きていく上でとても大切です。詳しくは、戸ノ内歯科・生協歯科にご相談下さい。

ご存知ですか?

お薬のキホンについて

一包化とは?

錠剤やカプセルを1回服用分ずつパックにすることを一包化と言います。

一包化で薬をもらった場合は、服用時間毎に薬を1パック服用するだけでよく、自分で薬をシートから出してそろえなくても良いので、1回分ずつ薬を用意する手間や、間違えて薬を服用するリスクを減らすことができます。

服用時間の異なる複数の薬を服用中で、飲み間違い・飲み忘れが多い方や、手や目が不自由で薬の扱いが難しい方に向けたサービスとなります。

もし一包化を希望される場合は、まず医師へ相談してください。医師の了解により、処方箋に一包化の指示が記載され、一包化して薬をお渡しできます。

医師に言い忘れた場合は、薬局で一包化希望であることを伝えてください。少し時間はかかりますが、薬局より医師に連絡をして一包化希望をお伝えします。

一包化の費用については、診療報酬で決められており、投与日数が7日毎に340円(1割負担で34円、3割負担で102円)、43日以上の場合は一律2400円(1割負担で240円、3割負担で720円)がかかります。

最後に、一包化を希望されても、医師による判断や、服用

薬局の窓口

している薬の性質上一包化できない場合もあります。また、粉薬などは一緒に一包化できません。

ご不明な点があれば、薬局の窓口でお気軽に御相談ください。

不明な点があれば、薬局の窓口でお気軽にご相談ください。



ジェネリック医薬品について

厚生労働省のジェネリック医薬品の使用促進政策が出されたことにより、薬局で相談すれば、ジェネリック医薬品へ変更できる処方箋様式となっています。ジェネリック医薬品を希望される場合は、まず薬局にご相談ください。

時には、先発医薬品の名で処方箋が発行され、医師がジェネリック医薬品への変更を認めていない処方箋もあります。その場合、医師は明確な意味をもってジェネリック医薬品への変更を禁止していますので、ジェネリック医薬品を希望されるのであれば、処方をした医師に御相談ください。

ジェネリック医薬品を希望された場合、薬局に在庫がない場合もあります。事前に薬局に相談をされると次回受診時までにジェネリック医薬品を取り揃え、来局時にはスムーズにジェネリック医薬品でお渡しをすることができます。

(ヘルス企画 つくし薬局 薬剤師 逢阪 勝寛)

ちょこっとかんたん体操 27 肩すっきり体操(相撲健康体操)

肩すっきり体操は相撲の基本動作の型を手本にし、身近で親しみやすく、子どもからお年寄りまで、どなたでも楽しめる体操です。今回は土俵入りの型を紹介していきます。

相撲健康体操を続けることで、筋肉の緊張がほぐれ、血の流れをよくしたり、神経系を刺激することで、消化吸収や、新陳代謝を促し、脳の活性化、疲労回復、ストレス解消、体の機能回復に有効です。

相撲健康体操は相撲の基本動作の型を手本

こんな人におすすめ!

デスクワークの多い肩こりや首がこっている人



作業療法士 辻 太郎

まずは3セット行いましょう!

- ①大きく息を吸って胸を張り両手を大きく広げます
- ②両肘を伸ばして「パン」っ と閉じます
- ③閉じた状態から手の平を上にして大きく横へ広げる
- ④手の平を下に返して
- ⑤息を吐きながら ゆっくりと腕を降ろす



背もたれは使わず腰を伸ばし綺麗な姿勢で!

多世代交流で笑顔がいっぱい

にじの子ども食堂

カードゲームを楽しむ子どもたち・宿題をする子ども



みんなの力で3年目

2017年8月にプレオープンから始めた「にじの子ども食堂」も今年の8月で3年目を迎えます。

地域・職員組合員に声をかけ賛同を募り、ボランティア募集や資金カンパのお願いなど、皆さんの協力を得て現在に至っています。

調理担当のボランティアたちは15時に集まり、準備に取りかかります。続いて17時頃から食堂の設営・配膳・受付や子どもたちの遊び相手、宿題のボランティアたちが集まります。

毎回、栄養たっぷり子どもたちが大好きなメニューを考え、それに必要な食材も近くのスーパーで買ったりしますが、時には地域の組合員さんからいただいたり、あるいは職員の故郷から親御さんが送ってくださったりと、いろんなところから運営にかかわってもらっています。

みんなで楽しくたべよ~!



気の合う友達と野球ゲーム

参加者は少なかったのですが、徐々に広がり、現在は「先着50人」とせざるを得ない状態になっています。もちろん子どもだけではなく、幼児から高齢者まで多世代に及びます。年配のご夫婦にお話を聞くと「大勢の子どもたちと、こうやってにぎやかに一緒に食べることが、本当に楽しくて、そして美味しいんです」。やってきて良かった~と思わせてくれる言葉です。

子どもたちも「おかわりしていい~?」「え~、もうないの!」と食欲旺盛です。

食が終わった子どもたちから食堂の隣の部屋に設けた「子どもつどい場」に行き、カードゲームをしたり、宿題をしたりと、それぞれの子どもの過ごし方で終わりの時間まで過ごしています。

多世代が交流する場所をつくりたい

数年前からメディアなどで取り上げられてきた「子どもの貧困問題」から



調理担当のボランティアの皆さん

美味しいサラダにな~れ



各地で一斉に「子ども食堂」がスタート。活動を通じて、形が崩れて売り物にならないけどまだ賞味期限のある食品などをうまく生かすために「フードバンク」や「フードドライブ」などの新しい動きも出てきました。

親が仕事せざるを得ない今の社会の中で、夕食は1人で、または兄弟だけという状況も少なくありません。「それだったら、友だちつれてここへおいでよ~」、ということから始めた子ども食堂なので誰でも来ていいんです。

気軽に多世代が交流できる場として、一緒に手づくりのあったかいご飯食べて、宿題して、遊んで、そして「また今度ね~」って言い合える、そんな「にじの子ども食堂」を続けていけたらと思います。(運営委員会)



今日のメニューはチキンカレー

最後にカレーを入れたら出来上がり!

時にはこういった差し入れもいただきます。



にじの子ども食堂のご案内

- とき 毎月第3水曜日 午後5時30分~午後7時
- 場所 地域総合センター南武庫之荘 1階
- 参加費 子ども:無料 高校生以上:300円
- 定員 50人(先着順)
- 主催 尼崎医療生協「にじの子ども食堂」ボランティアグループ
- 後援 尼崎市立地域総合センター南武庫之荘 (指定管理者NPO法人シンフォニー)・社会福祉法人虹の会
- 連絡先 尼崎医療生協 組合員活動部 TEL06-4962-4920



※出入口の正午時点で、暴風もしくは大雨警報が出ている時は中止となります。



10月8日 東尼崎ブロック
セーノ行動(かりん薬局前)



10月10日 武庫之荘支部
配付者交流会(武庫つどい場)



10月11日 南武西支部バザー(病院玄関前)



10月17日 国民集会(日比谷野外音楽堂)



10月19日
長洲支部 セーノ行動地域訪問



10月20日 浜支部
平和バザー&健康チェック



2019年10月~2019年12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



10月21日 水堂立花支部 バスツアー



10月24日 大庄北支部
配付者交流会(今北会館)



11月11日 いい介護の日
署名行動(生協病院前)



11月12日
サークル福寿草の会学習会
(組合員ひろば)



11月17日 立花北支部 バスツアー



11月17日
ふる里学術運動交流会
(在宅総合センターふる里)



11月13日
西昆陽支部
バスツアー



11月24日 本田ブロック
台風19号被害支援バザー(本田診療所)



11月25日 南武庫支部バザー
(病院玄関前)



11月27日 西立花支部バザー
(病院玄関前)



12月7日
潮江近所さん総会
(潮江診療所2階)



10月15日
西宮3支部合同(コープ西宮東店)



10月19日 病院職員セーノ行動



11月1日 塚口支部(つかしんコープ)



10月23日 立花北支部



10月24日 ナニワ3支部合同
(グリーンハイツ集会所)



10月24日 武庫之荘支部



11月15日 大庄西支部



11月16日 立花支部(労金コープ集会所)



11月26日 尾浜支部
(尾浜コミュニティーホール)



12月1日 東園田支部(ポッポまつり)



12月4日
コープ近松店
西園田・西園田北支部合同

健診で安心

グループで健康診断のご案内

班会メンバー・仲よしグループなど3名
以上で健診を申し込まれる場合、無料
送迎いたします。

コース

尼崎市内集合場所~病院~集合場所

※ご希望に応じて毎月第3木曜日
の結果説明会も対応いたします。

日時についてはお問い合わせください。各
検査の実施時間や予約状況によっては一緒
のご予約をお受けできないことがあります。

●完全予約制●

お申込み・ご相談は
尼崎医療生協病院 健診センターまで
TEL06(6436)1701
(月~金9:00~16:00)

大腸がん検診を受けましょう!

大腸がん検診キャンペーン 締め切り: 2月20日(木)

便潜血検査(大腸がん検診)は、大腸がんの
死亡率を減少させることが科学的に認められ
た検査です。早期の大腸がんは自覚症状が
ないことが多いです。毎年定期的に受診する
ことが推奨されています。

- キットをお持ちの方で提出がまだの場合は
是非この機会に提出ください。
- 既に受けられて、結果が「陽性」だった方は
必ず精密検査を受けてください!!

今年度最後の 日曜健診のご案内です

尼崎医療生協病院

実施日: 2020年2月16日
申込み: 完全予約制
2020年1月6日(月)より予約開始
尼崎医療生協病院 健診センター
TEL06-6436-1845
(月~金 9:00~16:00)

潮江診療所

実施日: 2020年3月15日
TEL 06-6499-4213

※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。

好きなもので好きなものを作る 月1回の活動でも充実しています

班FUN FUN

amiami班 (下坂部支部)

今回訪問したのは下坂部支部のamiami班です。結成したのは5年以上前とのことで、以前は決まった場所で活動しておらず、班登録もしていなかったらしいのですが、潮江診療所の近くに「いこいの家」がオープンしたことで班登録をし、現在に至るそうです。

うかがった日は、1本にいろんな色が混じりあった、とてもきれいな毛糸で皆さん何やら編んでいました。メンバーの古川さんお聞きすると、ドイツ製のOPALという毛糸で、色糸を繋ぐことなく、ひと玉の毛糸できれいな模様の作品が出来上がるそうで



活動日 第1月曜日 13時30分～15時30分頃
場所 下坂部いこいの家

す。「京都の知恩寺で毎月15日に開催される手づくり市で、偶然見かけてひとめぼれをしました」とか。「もちろん、日本製の毛糸も使います。主に身につけるものを自由に自分の作りたいものを作っています」「月一回の班会ですが、こうやって好きな編み物で手を動かしながらみんなでおしゃべりするのが何よりの楽しみです」と皆さん笑顔で教えてくださいました。(編集部)



笑顔咲く つどい場 から

主役は子どもたち 武庫つどい場 なかよし子どもクラブ

はしチース

2019年11月10日(日)、武庫つどい場「なかよし子どもクラブ」では「年賀状づくり」を開催しました。1歳～10歳の子どもたちと大人合わせて17名が参加しました。

今日のプログラムは「年賀状づくり」「おにぎりバイキング」「公園で遊ぶ」で思いっきり楽しみました。

お昼は豚汁とおにぎり
バイキング!



お手伝いも
したよ!!



かわいい手づくり年賀状
の出来上がりです!



おなかいっぱい(#^.^#)



可愛いのがいいね! 誰に出そうかな~!



歩いて健康
歩けば出会い

日本最古の巡礼街道を歩く

今回のコース 阪急中山観音駅→中山寺→有高稲荷大明神→天満神社→正念寺→松尾神社→あいあいパーク→阪急山本駅



阪急線路を右側に のんびり歩く

今回歩く巡礼街道とは、平安時代に西国三十三所観音巡礼復興にあたって花山法皇が創設したと伝えられる道筋です。

阪急中山観音寺駅で降り、西国三十三所の第二十四番札所であり昔から安産祈願のお寺として有名な「中山寺」をめざし歩くと、安産祈願、お礼参り、七五三詣に向かう微笑ましい家族の姿がちらほら見られます。中山寺の境内にはこれから巡礼をされる方もいて、山門には旅の無事を祈って奉納された多くのわらじが結びつけられていました(写真①)。

お参りを済ませ、西へと巡礼街道を進むと両脇を民家に挟まれた無数の赤い鳥居を発見(写真②)。鳥居の続く長い階段を上ると「有高稲荷大明神」が見えてきました。「住宅街の中になぜ?」という場所に建立されています。

植木の産地で園芸極意を学ぶ

さらに、巡礼街道を進むと「天満神社」「正念寺」があります。天満神社は菅原道真公が祀られ、正念寺には織田信長と有岡城主・荒木村重との戦いの「焼け残りの仏様」とされた阿彌陀如来像が修復され安置されているそうです(写真③)。

今回の巡礼街道、至る所に案内板がありとても



阪急電鉄のホームページ「悠遊一日紀行」より許可を得て転載

おせちで余った
紅白なますを使って
一品いかが？

鰯のなます 南蛮づけ



カロリー 124Kcal
塩分 1.3g

- 材料**
- 紅白なます…………… 100g
 - 鰯(3枚おろし)……… 2枚(60g)
 - 醤油…………… 小さじ1(6g)
 - こしょう…………… 適量
 - 小麦粉…………… 適量
 - 油…………… 適量
 - ※好みで輪切り唐辛子、柚子の皮

- 作り方**
- 鰯はペーパーで水気をふき取り、こしょうを少々かける。
 - 鰯に小麦粉を薄くまぶし油をひいたフライパンで両面を揚げ焼きにする。
 - 深さのある容器に調味液ごと紅白なますと醤油を混ぜ、味を調える。
(なますの調味液によって醤油の量は微調整してください)
 - 鰯を③に漬け込み、お好みで飾り切りにした柚子の皮、輪切り唐辛子を添えて出来上がり。



1月・2月の 地域掲示板

西宮地域

高須支部 ロコモ学習会
日時 2月6日(木) 14時～16時
会場 高須公民館(第1集会室)
内容 自宅でできるロコモ予防

長洲地域

長洲支部 健康チェック
日時 1月27日(月) 14時～16時
会場 潮江団地集会所

新春の つどい

支部の新春のつどいにご参加ください

立花支部 日時 1月18日(土) 10時～12時 会場 労金コーポ集会所	南武西支部 日時 1月25日(土) 13時～15時 会場 組合員ひろば①②	稲葉支部 日時 2月9日(日) 11時～14時 会場 組合員ひろば②	大庄北支部 日時 2月11日(木・祝) 10時～14時 会場 組合員ひろば①②
立花北支部 日時 1月19日(金) 11時30分～15時頃 会場 立花地区会館大ホール	杭瀬支部 日時 1月26日(日) 11時30分～14時 会場 東尼崎診療所4階	塚口支部 日時 2月2日(日) 12時～14時 会場 塚口南地域学習館	富松支部 日時 2月20日(木) 11時～13時 会場 東富松会館
南武庫支部 日時 1月24日(金) 10時～13時 会場 西富松会館	常光寺支部 日時 1月26日(日) 10時～13時 会場 杭瀬団地集会所	水堂立花支部 日時 2月3日(月) 12時30分～15時 会場 組合員ひろば①②	長洲支部 日時 2月29日(土) 14時～16時 会場 小田南生涯学習プラザ

参加費など詳細は組合員活動部(☎06-4962-4920)までお問合せください

病院地域

武庫つどい場 バザー 南武西支部 健康学習会

日時 1月19日(日) 13時～16時 会場 武庫つどい場	日時 2月21日(金) 14時～15時 会場 在宅総合センターふる里4階
----------------------------------	---

南武西支部 日時 1月17日(金) 13時30分～15時 会場 在宅総合センターふる里1・2階	大庄北支部 日時 1月29日(水) 10時～14時 会場 今北会館
武庫之荘支部 日時 1月25日(土) 10時～12時 会場 武庫之荘北会館	武庫之荘支部 日時 2月22日(土) 10時～11時30分 会場 コープ武庫之荘店

健康チェック

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：2020年 2月18日(火) 9時30分～15時30分

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。



お問い合わせお申込み
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 2月7日(金)

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 2020年1月28日(火) 午後3時半～5時

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 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



●お申し込み●
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

生活相談のごあんない

年金・生活保護・医療・介護・サラ金問題・法律・子育て・障害者の生活など暮らしでお困りのことはありませんか？一緒に解決の方法を考えながら、専門家の紹介も行っています。お気軽にご相談下さい。(無料)

出来れば事前の予約電話を下記連絡先までお願いします

毎月 第4土曜日 10時～12時
尼崎医療生協病院1階 組合員コーナーにて

社会保険労務士と直接相談可、弁護士も紹介します。
連絡先：中村 雅宥(090-3164-9053)

成人式用の振袖が一式あります。
記念撮影に
いかがですか？



ちょこっと
伝言板

カメラがお好きな方！

「歩いて健康 歩けば出会い」のカメラマンとして一緒に参加しませんか？



お問い合わせ
尼崎医療生協 組合員活動(担当：沖田)
☎：06-4962-4920

ちょっと言わせて

先生、ありがとう

クラス会の案内が実家に届いた。高校2・3年生の時の担任の先生が逝去されたので、「偲ぶ会」を執り行うとのこと。大好きな先生だったので封を開けて見た瞬間に驚きを隠しきれなかった。先生の顔を思い浮かべ、「まだ若かったのに病気で亡くなってたのかな～」と思い馳せたが、次の瞬間、いや、待てよ。自分が今〇〇才だから、計算すると……90歳前後で永眠されたことになる。詳細は分からないけど大往生だったと思いたい。一瞬でも17～18歳の青春真ただなかの頃を鮮明に思い出させてくれた恩師に感謝しながら、冥福を祈りたい。

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 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.284 11・12月号の正解

<当選者(敬称略)>



組合員のこえ

- 「知っとこ健康情報」は毎回読みやすく「これなら誰でも実践できる」内容と感心しています。「虹のアルバム」は、たくさん活動している支部の状況がよくわかり楽しみにしています。「掲示板」も見やすくなっていいですね。
- あいうべ体操をする事を忘れてしまうので、トイレに貼りました。トイレの度に体操しています。毎日、古澤先生とにらめっこです
- このたび主人の入院で、ていねいな対応で、うれしくて組合員に入会しました。又、通信を送って下さって、何より中身のわかりやすい事ばかりで、何度も読み返して、頭に入れてます。ありがとうございました。
- 風疹抗体検査の無料クーポンの使い方がわからず困っていた所でした。尼崎生協で使えるのですね。記事の問合せ先に問い合わせさせていただきます。ありがとうございます。
- 『ちょこっとかんたん体操』あいうべ体操の記事がのってありました。食事の際、よくせきこむ主人にすすめて、毎日やっております。大変役に立っております。
- 昔、母について三和市场へ買い物に行っていた頃を思い「歩いて健康、歩けば出会い」

組合員のこえ

- この記事を読ませていただきました。生活改善は気をつけているのですが、「早く寝なさい」と言ってもなかなか寝てくれず、困っていました。今回の記事で本人達も気をつけてくれたら…と期待しています。
- ⑥の間違いでした。ありがとうございました(編集部)
- あいうべ体操を先日歯医者さんでやらされ、ちょっと不機嫌になりました。やっぱり大事なことなんですね。反省!!
- いろいろためになる記事が多かったです。表紙の手洗いや抗生物質、感染症の事など大切な事がわかり良かったです。97才の母の看護をしているので感染症など特に気を付けています
- 夜尿症の娘に悩んでおり、今回の「おねしょ」の記事を一緒

尼崎医療生活協同組合 (2019年11月30日現在)

- 組合員：58,207人 ●出資金：21億4,4620万円
- 1人平均出資額：36,845円 ●支部数：34支部 ●班数：150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：38,370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1,512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。

