



のばして～のばして～

痛い、曲げにくい…
関節がポコッとふくれてる

変形性関節症は、中高年の方に多くみられる疾患です。関節軟骨の変性や破壊がおこり、関節周辺に余分な骨ができたり関節の膜に炎症が起きたりします。そのことで、関節の痛みや関節水腫（みずが溜まる）、動きが悪くなる、関節が変形するなどの症状が起こります。

レントゲンで関節の変化がある人すべてに症状があるわけではありません。しかし、年齢が進むにつれてなんらかの症状がある人は増えてきます。

(尼崎医療生協病院 病院長 大澤 芳清)

痛いの痛いの…
飛んでって～



エ～イ!!



NO.286

尼崎医療生活協同組合
機関紙2020年3・4月号

にじ健康
と

変形関節症を考える

今号の
内容

- 2面 <知っとこ健康情報> 変形関節症を考える
- 3面 <社会福祉法人 虹の会より>立花あまの里クリスマス&お正月
- 4面 <医療生協でがんばる>在宅総合センターふる里
- 5面 <社会保障を考える>誤解だらけの生活保護制度
- 11面 <掲示板>通常総代会のご案内 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/>

自分に合った療法で 痛みの軽減を

尼崎医療協病院 整形外科 大澤 芳清 医師



関節の変形の原因はさまざま

変形には、明らかな原因等がない一次性と、ケガなど何かの疾患に引き続いて起こる二次性があります。

膝関節の変形は一次性が多く、股関節は股関節形成不全症などが原因による二次性が多くなっています。また、肘関節はスポーツや職業による使いすぎで発生することが多いようです。膝関節、股関節、肩関節、肘関節、手指関節、脊椎の椎間関節など、あらゆる関節に変形は起こりますが、体重がかかる関節にはより強く症状が出る傾向があります。

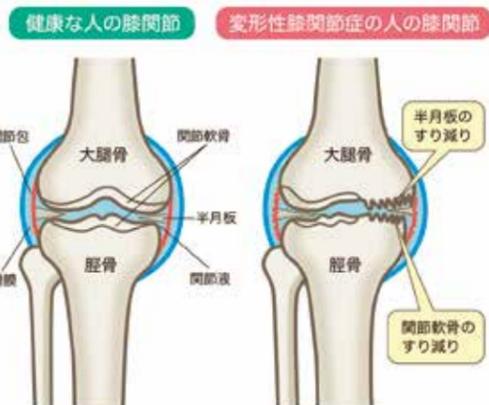
進行すると動きにくくなる

症状は、軽い関節の痛みから起こり、ゆっくり進行していきます。「関節が重い」「こわばる」などを感じる方もいます。最初の時期は、動き始めが痛くてだんだん痛みが取れていきます。

症状が進行すると、動いた時の痛みや体重をかけた時の痛みが強くなります。また、「ごりごり」といった音が聞こえたり、関節水腫による腫脹を認めるようになります。さらに症状がすすむと、関節の変形や動きの悪さがでてきます。

診断には、単純レントゲン検査が必要で、詳しい

膝関節の場合



病状の評価のためにCTやMRIが行われることもあります。関節の状態によっては血液検査や関節液の検査も行います。

筋力強化、体重コントロール などで症状軽減

治療は筋力強化や関節可動域訓練などの運動療法、内服や外用薬による薬物療法、そして関節によっては人工関節などの手術療法があります。

手術をしない保存療法としては、体重のコントロールや杖や装具の使用があり、それで自覚症状が軽減することもあります。しかし、膝関節の装具は高価で装着方法が複雑なものがあり、続けて使用することができるかをよく考えることも必要です。

また、運動療法を行うにあたっては食事が大切で、筋肉維持や強化には十分なエネルギー量とともにタンパク質などの摂取が必要です。十分な食事を摂るには、歯や飲み込みなどお口の健康も大切ですので、歯科での評価も合わせて検討してみてください。

変形関節症を考える

Q&A どちらが効くの？ 大澤先生

Q. TVや通販でよく目にする「栄養補助食品」や「サプリメント」って本当に効果があるのでしょうか？

A. 変形性膝関節症患者さんでは、症状を緩和する場合があります。6カ月以内に効果がなければ中止が推奨されています。ガイドラインでは、効果は明確ではないということです。でも、関節軟骨保護作用を示す場合があるとの報告もあります。効果があるかどうかは断言できませんね。



Q. 関節が痛むとき、温シップ・冷シップ、どちらが効くのでしょうか？

A. 温湿布・冷湿布は、温熱療法と言われる温める、あるいは冷やす治療ではなく、消炎鎮痛のための治療薬です。製薬会社の説明文書では、効果効能については冷湿布、温湿布とも同じです。



小児科だより

2020年4月より あおぞら生協クリニック（小児科）が かかりやすくなります！

1 夜間診が増えます

現状月・金が→月・水・金に！
但し、受付終了時間は、18時30分までの繰り上げとなります。

2 午後的一般診療が始まります

受付時間は、13:30～16:00
夜間診がない火曜日と木曜日については、午後的一般診を行います。

2020年4月からの診療体制 ○が一般診療

受付時間(予定)	月	火	水	木	金	土
8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
13:30～16:00	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	乳児健診	
15:30～18:30	○		○		○ 予防接種	

●喘息、アレルギー、アトピー、神経、発達、低身長等の特診は引き続き行います。
※一部変更があるかもしれませんので、4月以降に受診される際は、直接ご確認の上、ご来院ください。

あおぞら生協クリニック
尼崎市南武庫之荘11丁目12-1
あおぞら会館1階
電話 06-6436-1724



立花あまの里で 元気で美味しい クリスマス&お正月

特別養護老人ホーム立花あまの里のショートステイ、デイサービス、特養では、利用者さんの参加と職員の工夫でにぎやかなクリスマスになりました。1月にはおせちメニュー、2月にもおやつレクリエーション、「あんです」のコンサート、ブアリーアのフラダンスと、楽しい行事が続きました。

ショートステイ

クリスマスにはスタッフが仮装して楽しいひとときを過ごしました。今年の干支であるネズミの絵のめり絵を利用者さんにしてもらったのですが、立体感のある色塗りがすくきれい！ スタッフ一同ビックリしました。



特別養護老人ホーム

特養ではおやつレクを行いました。今回のおやつはシュークリームとロールケーキ。利用者さんから「美味しい！」と好評で、皆さんの嬉しそうなお顔にスタッフ一同癒されました。フロアに飾ったクリスマスツリーも、クリスマス気分を盛り上げました。

デイサービス



12月24日(火)のコスプレクリスマス会では利用者さんがサンタさん、職員はそれぞれ華になるコスプレをして盛り上がりしました。25日(水)には豪華クリスマスパーションの手作りクッキングで、お料理上手の職員が

短時間でたくさんのメニューを作りました。いつもは小食の利用者さんが「これ、おいしいわぁ〜」とパクパク食べてくださったのが、ととても嬉しかったです♪ とてもいい2019年の良い締めくくりになり、新年を迎えました。

元旦のおせちメニュー



メニューは、赤飯・お節盛り合わせ・煮しめ・雑煮風。喜んでいただいている皆さんの様子に、職員一同、とても嬉しい1日となりました。

医療生協で がんばる⑨ 在宅総合センター ふる里

事業所の連携を強めよう

在宅総合センターふる里は、萌クリニック、訪問看護ステーション菜の花、ヘルパーステーションわかさ、デイサービス木かげの4事業所が連携し、地域の方々が安心して生活できるようサポートをしています。各事業所が自分たちの活動を振り返り、援助の中で何を大切にしているか、症例を通じて交流し、ふる里の連携を強めていこうと考え、2004年から、「ふる里学術交流集会」を始めました。16年続けていますが、今年度は医療生協病院の食堂で開催し、食堂が満席になるほどの参加がありました。

それぞれの在宅支援の 取り組みを交流

「末期がんで在宅療養中の利用者との関わり方から学んだ関係づくりと生活の目標づくり」、「介護者のノート作りから見たパーキンソン症状のオンオフの気づき」、「利用者の自立支援を促す個別機能訓練の取り入れ」、「高齢家族が抱えるそれぞれの思いから考える支援の方向性」など、様々な発表がありました。利用者さんが在宅で安心して暮らしていけるように、それぞれががんばっていることを聞き、ふる里で同じ方向性を持っているけれども、事業所によって異なる取り組みがあるのだとわかりました。

感謝の気持ちと気づきの場

南武西支部からは、今年度の健康チェック、健康学習会についての活動報告がありました。支部長さんから「ふる里の協力があって継続できており感謝している」と言われていましたが、職員は、組合員さんが継続して活動していることに逆に感謝しています。今後も協力しあって健康づくりを行なっていきたいと



深めています。
気づき、理解、連携を
ふる里は学術交流集会で

思います。

発表後はフロアから気になったことについて質問したり感想を述べたり、こうしたらもっとよくなるのではないかなど様々な意見が交わされました。多職種や組合員さんの様々な視点によって、自分だけではわからなかったことに気づくことができる場となりました。

これからも相互理解を深めて

最後は宮城先生（萌クリニック所長）からそれぞれの活動の総評をいただき、ユーモアを交えつつ、今後も利用者さんがその人らしい暮らしを送れるようにみんなで支えていきたいと思います、交流会を締めさせていただきました。

ふる里学術交流集会は、普段聞くことが難しい、各事業所が大切にしている思いを知ることができる場となっています。また南武西支部からも発表していただけるようになり、組合員さんの思いも知ることができる場となりました。職員と組合員さんの相互理解を深められる場として、ふる里学術交流集会を今後も続けていきたいと思えます。

（萌クリニック 神原 健斗）



尼崎社会保障推進協議会記念総会に参加して、講演「誤解だらけの生活保護」を聴きました。講師はジャーナリストの原昌平さん。とてもボリュームある講演で、これは知っておいた方がいいと感じたところがたくさんありました。

報告：岸本 貴士（理事会事務局長）



もう一度 考えてみよう!!

誤解だらけの生活保護制度

原さんは、私たちが生活保護に関して思い込んでいる「よくある誤解」を22例も挙げました。最も多いのは4点です。

1、不正に受給している人が多い?

よく取りあげられがちな「不正受給」。でもその多くはパートなどの収入の不申告で、不正率は低く金額も小さいそうです。不正受給件数は、被保護世帯数の2.4%（2017年度）。他の不正率と比較してみると小さいんですよ。たとえば、脱税発見率は、相続税10.2%、申告所得税6.0%など。税逃れのほうが件数も金額も多いのです。

2、年金があったら生活保護は受けられない?

年金収入が生活保護基準より少なければ、生活保護の対象になります。でも、基礎年金の額が低すぎるからこそ問題なんです。なんと、基礎年金は「持ち家で子どもと同居して養ってもらう」を想定した額。そんな人の方が少ないですよ。年金より生活保護費が多いのはおかしいと言われますが、暮らせる年金ではないのですから、仕方ありません。

3、親族（3親等内）には扶養義務がある?

遠い親戚でも扶養義務があると思っていますよね？でも、強い扶養義務があるのは、「配偶者間」と「親から未成熟の子に対する場合」だけ。その他の親族の援助は保護の要件ではありません。現実には援助があったときに収入認定するだけです。

4、生活保護を受ける人が多過ぎる?

いえいえ、これも誤解です。本当は生活保護の受給対象なのに利用していない人が多いんです（「捕捉率が低い」と言います）。捕捉率は「生活保護を利用する要件を満たしている低所得者のうち、どれだけが実際に使っているか」というもの。ドイツやフランスでは捕捉率がなんと100%を超えている統計資料もありますが、日本では10～20%といわれています。つまり、日本では国が定める最低生活費を下回った生活をしている人がかなり多いのです。

みんなで声を上げて、生きやすい社会に変えよう!!

他にもたくさんの「誤解」を解かれて、私も、改めて「生活保護」を考える機会になりました。生きづらいこの国の現状を、「経済的苦しさ⇒生活基盤が危うい」「自己責任論⇒ストレス・自信がもてない」「同調圧力⇒自由にできない」「他者への攻撃⇒安心できない」社会になっていると話す原さん。「他人の得は自分の損」「他人の幸せは自分の不幸」と考え、「他人を否定することで自分を肯定する」「自分の価値を証明しようとあせる」「自分の地位を守るために他人に棒をはめる」ことになっています。「野蛮な資本主義が心をむしばんでいる」と分析しました。

社会保障の財政負担で、「社会保障費が増えて財政が大変だ」と強調されがちですが、弱者を財政難の主犯にする社会状況はおかしいですよ。

原さんは、「主権者である私たちが声をあげて“生きやすい社会”に変えよう」と呼びかけました。



12月11日
西園田・西園田北支部合同つどい



2019年12月～2020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12日
組合員ひろば大掃除



12月13日 南武西支部 平和バザー



12月14日
健康づくり委員会 クリスマス会



1月21日
尾浜支部 新春のつどい



1月24日
南武庫支部 新春のつどい

1月9日 武庫之荘支部 新年会



1月18日 立花ご近所さん総会&新年会



新春の
つどい



1月18日 立花支部 新春のつどい

1月19日 立花北支部 新春のつどい



1月25日 南武西支部 新春のつどい



1月26日 常光寺支部 新春のつどい



1月26日 杭瀬支部 新春のつどい



1月27日 西立花支部 新春のつどい



1月28日 武庫支部 新春のつどい

2月2日 塚口支部 新春交流会



2月3日 水堂・立花支部 新春のつどい



12月19日
武庫之荘支部 いきいきリフレッシュ班



1月15日 南武西支部
組合員訪問大運動



1月27日 長洲支部

健康
チェック



1月16日
大庄北支部
今北会館



1月25日 武庫之荘支部



1月21日 ナニワブロック合同



2月6日 富松支部



1月23日 韓問題学習会
「どうしたら韓国と仲良くできるか」



2月6日 高須支部 ロコモ学習会

健診で安心

今年度はまだ
健康診断されていない方は
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

組合員健診（基本セット）

対象者：40～74歳 特定健診受診券をお
持ちの方

75歳以上 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
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）

特定健診の結果、特定保健指導の
ご案内（特定保健指導利用券も含
む）が届いた方へ

特定保健指導も受けましょう

一人ひとりに合わせて生活習
慣や目標カロリー、運動など、健
康な生活を送るためのプランを一
緒に考えてアドバイスさせていた
だきます。無料ですし、テレビなど
の健康情報より確実に役立ちます。
ぜひご利用下さい。

2020年度の日曜組合健診

2020年5月10日（日）＜完全予約制＞健診
センターで予約も受け付けております。

【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）

ラジオ、梅干し、貯筋にかみかみ 毎週月曜日は体操の日

にこにこ班(西昆陽支部)

活動日 毎週月曜日
10時～12時

場所 西昆陽
会館

班 FUN FUN



今回は西昆陽支部「にこにこ班」を訪ねました。10年以上前に組合員ひろばで活動している「筋トレ班」に参加してみて、こんな活動が家の近くでできたらいいなと思ったのが結成の

きっかけだったそうです。

毎週月曜日10時に集まって、梅干し体操、貯筋体操、かみかみ体操、ラジオ体操などなど、50分位は休まず続けて身体を動かしています。そして休憩

をはさんで、また体操…。

「これを10年以上続けているので月曜日があると“あ、今日は体操の日だ”と身体が反応するんです」と代表の鍛冶野さんはおっしゃいます。メンバーのみなさんも、「正座が楽にできるようになっ

た」「エレベーター使わず8階まで行けるよ～」「やっぱりこうやってみんなの顔見ておしゃべりするが一番楽しいな」と口をそろえて話します。

10年以上も続けてきた秘訣を聞くと、「代表や会計などの役員を1年交代にしているんです。なので初めて役員になっても、あうんの呼吸で周りの人が助けてくれるんです」と。みなさん本当に仲が良く、これも長年続けて来た理由だと思いました。(編集部)



いきいき虹の健康レシピ

エビはエビでも ちっちゃな “干しあみえび”

ちっちゃな姿ですが、食物連鎖の頂点の巨大なクジラも好む“あみえび”。

エビは高蛋白、低脂肪な食材。“あみえび”は身も殻も内臓も丸ごと食べるので、ミネラル分は車エビや伊勢海老の2～3倍。牛乳90ccと“あみえび”5gのカルシウム量は同等です。カルシウムの吸収率は牛乳の方が50%とすると、あみえびは30%ですが、同じ量のカルシウム量を確保すると牛乳100ccに対しあみえび9gで同量のカルシウム吸収量となります。

また、外殻に含まれるキチン・キトサン(動物性食物繊維)は、動脈硬化の予防や免疫力の活性化に役立つと言われ、赤い色素のアスタキサンチンには抗酸化作用や眼精疲労の改善に役立つ作用があると言われています。小さくてもあなごれませぬ。クジラは知っているのでしょうか?

あなたの台所にも常備して、おひたしにかけたり、かき揚げや納豆に混ぜたり、カルシウム量アップのための一品にお使いください。*エビアレルギーのある方はご注意ください。



栄養量 1人分
エネルギー514kcal、タンパク質26g、
カルシウム813mg、塩分5g
*成人の1日分のカルシウム量
600～800mg

あみえび たっぷりの “お好み焼き”

材料約2人分

山芋……………200g すりおろす
卵……………2個 割ってほくしておく
小麦粉……………大さじ2
キャベツ……………200g 約1cmのざく切り
干しあみえび ……大さじ4
花かつお…小パック2、油…大さじ1
豚スライス…80～100g、青のり…少々
お好み焼きソース…大さじ1(20g)
マヨネーズ ……大さじ1/2(10g)

作り方

- ①ボールにすりおろした山芋、ほくした卵、小麦粉、花かつお1パックを入れて混ぜ、次にキャベツ、あみえびを加えてザクザク混ぜる。
 - ②フライパン(ホットプレートでも可)に油をひき、温まったら①を平らに広げ、豚スライスを広げ、中火の弱火で蓋をして5分前後焼く。
 - ③片面が焼けたら、上下を返し、再び蓋をして5分前後焼く。
 - ④上面にお好みのソースを塗り広げ、花かつお、青のりを振る。お好みでマヨネーズ他を。
- *山芋の皮は取らなくても仕上がりに影響が無いようです。
*山芋が多いほうがふんわり仕上がりますが、具材も含めお好みの割合でお楽しみください。

新しさも懐かしさもお腹も心も 満たす市場へ行こう

～JR尼崎駅北側近辺ぶらり歩き～



今回の
コース

JR尼崎駅→尼崎市公設地方卸売市場→
アミダ潮江→JR尼崎駅



卸売市場フェスティバル

JR尼崎駅(北側)より歩くこと数分、市民の台所「尼崎市公設地方卸売市場」があります(①)。訪ねた日は「冬の味覚祭り」が開催されていて、大勢の人で賑わっていました。

会場内のメインステージは近隣の中学校や高校の吹奏楽演奏(②)、その他の特設会場では、子ども縁日コーナー、野菜の詰め放題、玉子のつかみ取り。また、尼崎あんかけちゃんぽん(③)をはじめ、海鮮バーベキューやステーキ、カニ汁など人気の屋台コーナー、マグロの解体ショー(④)も開催されていました。尼崎ならではの食べ物、地場野菜の販売、盛りだくさんの催し物、大人から小さな子どもまで楽しめるお祭りは不定期の開催で、次回は未定だそうです(卸売市場のホームページ、尼崎市報で確認してくださいのこと)。

でも、毎月第1土曜日(8:00～11:00)は、一般の方に向けて、仕入れ体験もできる「市場開放フェア」が開催されるので、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

※卸売市場は、生鮮食料品を業務において販売・使用する業者を利用対象者としています

昔の商店街の面影も訪ねてみる

卸売市場からJR尼崎駅までの帰路は、なんだか懐かしい、よき時代(?)の昭和を思い出すような佇まいの家並みでした(⑤)。

今でもきっと、おさんはみんな顔見知りなんだろうな～と想像できます。

でも、道を一本隔てると大きな商業施設や大型病院、高層マンションが立ち並ぶ近代的な街並みもあり、なんだかタイムスリップしたような気分です。駅が近いし、歩ける範囲ですべてが揃ってし

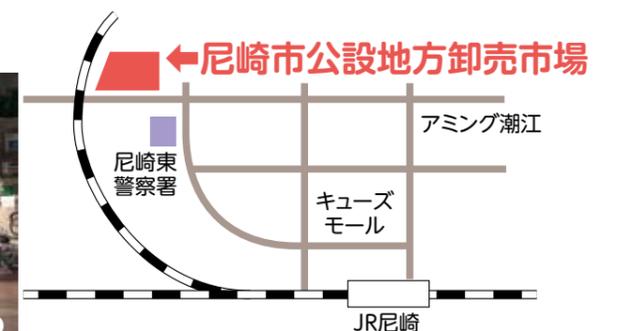


もうJR尼崎駅近辺は、関西住みやすい街ランキングで1位になったこともあるとか。

「アミダ潮江」ものぞいてみました。20年程前は休日は人が、ごったがえしていた記憶がありますが、訪れた日は、なんだかひっそりとしていました。イベント情報を見ると寄席やバル、商店街謎解きツアーなど、小さな子と一緒に参加できるイベントも定期的に行われており、地元の方が気軽に行ける商店街があるのも「住みやすい街」の特徴なのかもしれませんね。「アミダ潮江」には昔からのお店もたくさんあります。地元の歴史を全て知っている人に会えるかも!

大きな商業施設でのお買い物も良いけれど、ちょっと足を延ばしてみませんか。

赤い公衆電話ボックスが出迎えてくれますよ(⑥)。





改憲発議へ NOを! 緊急署名運動に ご協力ください!

憲法を生かす 3000万署名は2万5千筆

尼崎医療生協では全国市民アクションに結集して、2017年10月の衆議院選挙終了後より、「憲法を活かす3000万署名」に、法人全体で2万筆を目標に取り組みました。最終的に、2万5千筆を超える署名を集めて提出しました(2020年1月15日)。

「改憲発議NO! 緊急署名」も 2万筆集めよう!

1月より通常国会が始まりました。会期末である6月中旬までに憲法改正の具体化に向けた法改正なども検討されているといえます。憲法9条を活かす平和憲法を守るために、なによりも「改憲発議をさせない」世論づくりが不可欠です。

尼崎医療生協では、6月開催の通常総代会までに、改憲発議NOに向けて「2万筆」の目標達成を掲げて署名運動に取り組みます。ぜひみなさんのご協力をお願いします。

地域の「困った」を
いっしょに解決

高齢者組合員 訪問大運動

スタートです!

尼崎医療生協は19年度組合員活動の方針に「地域の『困った』を支部・事業所と一体になって一緒に解決」を掲げました。

格差と貧困が広がる中、地域ではさまざまな生活問題が起きています。医療・介護、くらし全体にかかわる「困った」について、地域組合員の声を集めながら支部や事業所が一緒になって考えて、場合によっては「困った」を抱える人たちとともに行政への働きかけも実践するなど必要です。

今回は75歳を超える高齢者の組合員さんを中心に、支部・事業所で大訪問運動を展開します。訪問の際には、ぜひ医療生協への要望もお聞かせください。よろしくお願いします。



お知らせ

『ちょこっとかたん体操』は今号はお休み。次号に『自己評価』で特別企画を予定しています。ご了承ください。

グループ・サークル活動 メンバー募集しています。

掲 示 板

一緒にお弁当づくりしませんか

グループ：ナニワ花の会

活動内容：月1回、手づくりお弁当を
近隣の高齢者の方へ配食

活動場所：ナニワ診療所
調理室

活動日：月1回 第2土曜日
9：00～12：00



一緒に練習してみませんか

サークル：長洲朗読会

活動内容：朗読の自主練習、講師による指導

活動場所：長洲診療所 4階
活動日：月2回 第1・3水曜日
10：00～12：00



【お問合せ】
組合員活動部 06-4962-4920



あまの里の ボランティアも随時 募集中!

興味のある方はまずお問い合わせ下さい!!
クリーンフライデー以外のボランティアさんの応募や問い合わせもお待ちしております。

虹の会後援会えがおの クリーンフライデーを 再開します

3月20日より毎月第3金曜日

虹の会後援会えがおでは、高齢者総合福祉施設あまの里(下坂部)、地域密着型特養立花あまの里(水堂町)での美化活動を、毎月第3金曜日の10時より、30分ほど実施しています。地域の皆様のご参加をお待ちしております!!

後援会えがお事務局

TEL：06-6495-4708

担当：堀・日高

戸ノ内診療所に 新所長が着任しました

はじめまして。
伊熊 素子と申します。
私は医師になった最初の数年間は沖縄で研修を受けました。

救急医療と僻地医療を学びました。
戸ノ内診療所は地理的にやや不便であること、住民の高齢化という理由で医療サービスが不十分になる懸念があるため、特に注力しなければならないと伺いました。尼崎は都会ではありますが、その点は僻地医療と通じるものがあり、勉強させて頂こうと思います。

現在の私の専門は感染症です。診療所には珍しい感染症患者は稀でしょう。しかし、近年問題となっている多剤耐性菌対策は現場での抗生剤使用の適正化から行うものです。医療者と患者と一緒に頑張っていけることを願っています。

ご指導ご鞭撻のほど、宜しくお願い致します。
戸ノ内診療所 所長 伊熊 素子



2020年度 第52期 通常総代会のご案内

地区別総代会及び総代会

2020年度第52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25日(月) 14:00～16:30 大庄北生涯教育プラザ
- 病院地域①
5月27日(水) 14:00～16:30 女性センターレピエ
- 戸ノ内・東尼崎・長洲・潮江地域及び全体
5月30日(土) 14:00～16:30 関西国際大学
- 病院地域②及び全体
5月31日(日) 9:30～12:00 あおぞら会館組合員ひろば
※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 2020年6月21日(日) 13時から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)

- 第1号議案 2019年度のまとめと2020年度の方針案
- 第2号議案 2019年度決算報告と2019年度監査報告
- 第3号議案 2020年度予算案
- 第4号議案 役員選任規約の一部改正の件
- 第5号議案 2020年度役員報酬決定の件
- 第6号議案 役員選任の件
- 第7号議案 役員退任慰労金の件

3月・4月の地域掲示板

病院地域

南武庫支部 バザー

日時 3月4日(水)
10時～12時
会場 生協病院玄関前

南武西支部学習会 「座ってできるヨガ」

日時 3月13日(金)
14時～15時
会場 在宅総合センターふる里

武庫支部 健康チェック

日時 3月18日(水)
10時30分～12時
会場 武庫つどい場

稲葉支部 バザー

日時 3月23日(月)
9時～11時30分
会場 生協病院玄関前

南武庫支部 健康チェック

日時 3月24日(火)
10時～12時
会場 西富松会館

南武西支部 バザー

日時 3月27日(金)
9時～11時
会場 生協病院玄関前

水堂立花支部 健康チェック

日時 3月7日(土)
13時30分～15時30分
会場 立花あまの里

ナニワ地域

ナニワ組合員センター 1周年記念イベント

日時 3月21日(土)
12時～14時
会場 ナニワ組合員センター

編集委員の
つぶやき
コーナー

ちょっと言わせて

おかしいでしょ?

年明けから新型コロナウイルスのニュースばかりでんこもり。「そうだ、マスク、買っておかない」とドラッグストアに行くも在庫なし。お店にあったとしても「お一人さま2点まで」の表示。インターネットで買おうと探してみると、あり得ない金額に(倍だったらまだいい。ゼロが1つ多い!)。こんな状況、おかしいでしょ? うがい、手洗い、がんばるぞ。



<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 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
尼崎医療生協機関紙委員会
FAX 06-4962-4921

NO.285 1・2月号の正解

<当選者(敬称略)>



組合員のこえ

- 知り合いに声をかけてもらい、「にじと健康」の配布を始めたのですが、配布先で子どもに、「あ、まちがいさがしのやつや」と言われ、知ってくれてる事がうれしかったです。
- 『ちょこっとかんたん体操⑧相撲の基本動作』の型を手本となっています 私は相撲が大好きで、土俵入りのしこをまねして朝の準備体操をしています。体が軽くなり、うごきやすいです。
- 喫煙を表紙にする視点が、さすが医療生協。2020年、元気で過せるように～決意がたまりますね～♪
- 先日、病院でクリスマス会があり、ボランティアで参加を
- 最近気になるのは、歩きタバコの人たち。本人はどうとも思っていないようですが、煙が大変になり、正直迷惑です。風下にいるときは最悪です。1人でも多くの人に禁煙するか、せめて歩きタバコはやめて欲しいです。〔是非この記事を読んで禁煙してください。と思いました〕

組合員のこえ

- お薬の一包化のことは知っていましたが、親が高齢なので考えていましたが、7日毎にや、一律で負担金があると知り、役立ちました。細かく、くわしくの情報がいいです。
- 中山寺の写真を見て、若かった日腹帯をもらいに行き、納め、三人の子を安産。その後、七五三。双子の孫の七五三も行きました。もうすぐ曾孫の時代、健康のありがたさ。
- 患者の方々も喜んで参加されていて、皆さんで楽しみ、良かったです。
- 喫煙行動にはパターンがあって、ちょっとした時間があると、手もち無沙汰、口が寂しい、つついタバコに手が延びてしまう。そんな時、主人の禁煙を手伝ったのは、小さなミントのタブレット。タバコの代わりにカリッポリッとやっていました。禁煙してから20年、人のタバコ臭が迷惑に感じるそうです。

尼崎医療生活協同組合 (2020年1月31日現在)

- 組合員：58,464人 ●出資金：21億4,376万円
- 1人平均出資額：36,668円 ●支部数：34支部 ●班数：151班
- サークル数：55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：40,700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1,551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。

