

ほんとうに



新型コロナウイルスによる「緊急事態宣言」が発出する前から、トイレットペーパーに始まり、マスク・ティッシュペーパー・ガーゼ・体温計などが次々と替から姿を消していきました。私たち尼崎医療生協の各事業所でもマスクが品薄になる状態が続き、ひどい時は1人1枚のマスクを1週間使用し続けるという時期もありました。

3月後半、地域の組合員さんに「手づくりマスク」の支援をお願いしたところ、すぐにたくさんの心のごもった「手づくりマスク」をいただきました。他にも3層構造のしっかりしたマスクや、医療用マスクを箱単位でいただきました。

病院では医療用マスクの上に重ねて使用したり、可愛い絵のついたマスクは小児科で使用したりと大活躍しています。

地域組合員の皆さん、本当にありがとうございました。

職員組合員一同

みなさんの心のごもった たくさんの方のマスクに 励まされて頑張れました

ありがとうございました



ほんとうに



NO.288

尼崎医療生活協同組合
機関紙2020年7・8月号

にじ健康 と

今号の
内容

- 2面 <尼崎医療生協病院より>地域組合員の皆様へ
- 3面 <知っとこ健康情報>ホクロを考える
- 5面 <生協病院外科より>川西賢秀先生紹介と診療体制
- 5面 <体操29>誤嚥と肩こり予防
- 6面 <産婦人科より>病院で最後の赤ちゃんが生まれました

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/>

地域組合員の皆さまへ

尼崎医療生協病院緩和ケア病棟での新型コロナウイルス感染症発生についてのご報告

尼崎医療生協病院において新型コロナウイルス感染症が発生したことにより、皆様には大変なご心配、ご迷惑をおかけしましたことを、心よりお詫び申し上げます。

また、コロナ禍で、自身の生活や事業所運営においても本当に厳しい状況の中、発生後間もなくから病院へ駆けつけて支援してくれた職員や関係者の皆様、手作りのマスクをたくさん届けていただいた地域組合員の皆様、本当にありがとうございました。心より御礼を申し上げます。

発生から現在に至る経過

2020年4月10日(金)、緩和ケア病棟に入院中の患者さんにPCR検査を実施し陽性が判明しました。濃厚接触者は医師、看護師、放射線技師など21名に上り、全員がPCR検査の実施と2週間の自宅待機をすることとなりました。そのため、緩和ケア病棟をはじめとする入院患者さんへ安全な医療を提供するために、マンパワーを病棟へ集中することとし、入院や救急、外来診療など新規の患者さんの受入れを休止しました。

4月11日(土)には記者会見を実施し、地域の皆様へ状況をお知らせしました。

その後、自宅待機となった職員及び他の入院患者さんからは一人もPCR陽性者は出ることがなく、4月23日(木)よ

り診療を再開しました。感染管理の認定看護師によるリーダーシップ、全職員による適切な感染予防策の実施などが診療再開につながったと確信しています。

診療再開日より発熱患者さん向けに病院正面玄関での検温や、発熱外来の実施、面会の制限などを実施しています。現在も発熱や風邪症状があっても診療を拒否される患者さんがたくさんいます。そのような患者さんが安心して診療を受けられるよう、また医療従事者も安心して業務に従事できるよう、引き続き適切な感染予防策を実施して参ります。今後とも、生協病院の運営にご支援をよろしくお願ひ申し上げます。

尼崎医療生協病院 事務長 向井 章雄



全国からたくさんの方の励ましも届きました



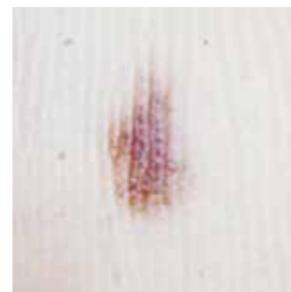
尼崎医療生協病院 皮膚科 医師 玉置 昭治

ホクロを考える

ほっといいいホクロ 気をつけないといけないホクロ

ホクロってなに？

ホクロは色素細胞が変化した細胞(母斑細胞)のかたまりで、良性的な腫瘍です。色素細胞と同じくメラニンを作るので黒くなります。はじめは基底層だけにかたまりを作っていますが、どんどん数が増えて真皮に入り、真皮でも増えていきます。基底層にのみあるものは扁平でシミ、真皮で増えると丘疹(皮膚の隆起)でホクロになります。



写真① 足の裏

ホクロの見分け方

手の平、足の裏のホクロは癌になりやすいと聞いたことがありますか？本当でしょうか？30年ほど前、皮膚科を受診した患者さん全員に手のひらを診せてもらうと、約10%の人に小さなホクロが見られました。



写真② 指先

写真①は足底のホクロです。皮溝(皮膚の溝)に色素が多く、皮丘(溝と溝の間)にある



写真③ こめかみ

汗の出口に色素が規則正しく並んで見られます。これは良性的なホクロで、こういった例がほとんどです。

写真②は危ないホクロです。指先にできた黒から褐色までの色むらで、皮溝と皮丘の色素の区別がつかえません。こういう大きな色素斑になってしまうと放っておいてはいけません。

いいホクロかどうかの区別は難しいのですが、気をつけないといけないホクロは、大きさが6mm以上、円形・楕円形でなく形が不規則で、良性的なホクロのような規則性がなく、色むらがあり、ベターとした色調、そして、盛り上がりがあることなどでしょうか。

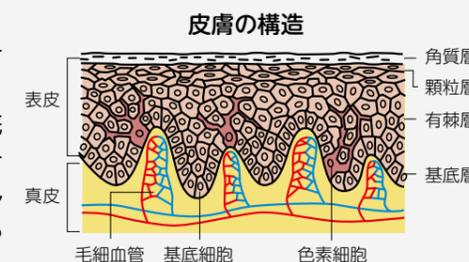
写真③は、高齢者に多く長生きホクロといわれる多発性老人性疣贅(ゆうぜい=いぼ)です。これはホクロ(母斑細胞)ではなく、加齢により角化細胞が増えた状態。厳密にいえばホクロではありません。

色素細胞とは

人間の皮膚は表面に近い表皮とその下にある真皮でできています。

基底層で細胞分裂して増えた基底細胞がその上の有棘層(ゆうきよくそう)、顆粒層(かりゅうそう)へと成長して角質層を経て垢になります。これらの細胞は角化細胞といいます。

その基底細胞の間に7個に1つの割合で色素細胞があります。色素細胞は真皮を守るために紫外線の力を借りてメラニン色素を作り、アメーバのように手足を伸ばして色素を角化細胞に手渡していきます。



夏が来た!

シミ(肝斑)・ソバカス(雀卵斑)も色素細胞がメラニンを作りすぎた状態です。

シミは大きな色素斑で、妊娠などのホルモンが影響することがあり、高齢の人に多く見られます。一方そばかすは小さな色素斑で、若い時からできます。どちらも紫外線に当たりすぎると悪くなります。

「シミ・そばかすにビタミンCは効きますか?」とよく聞かれます。ビタミンCは色素細胞の活

効くってホント? シミ・ソバカスにビタミンCが

性を抑え、メラニンができるのを抑えます。その還元力(元にもどす力)で色素細胞や角化細胞にある黒いメラニンを還元して色のない還元メラニンにすることも期待されます。しかし、次ページの皮膚の図にあるように、血管と色素細胞の間はつながっていません。ビタミンCを色素細胞に届けるのは難しいのです。それで皮膚の表面から浸透させようとビタミンC入りの化粧品が開発されています。

しかし、皮膚表面には角質層の更に外側に皮脂膜があり、異物の侵入を妨げています。化粧品の広告では皮膚の中に化粧品がしみこむように描かれていますが、小さな字で「角質層まで」と書かれています。学会でも「角質層の深いところまで入った」と報告しています。実際は角質層までしか入らないということです。ビタミンCを色素細胞に届ける技術はまだ開発されていません。なので、私は実際には効かないと思っています。

(尼崎医療生協病院 皮膚科医師 玉置 昭治)



シミもソバカスも増やしたくないけど...

ホクロのギモン 教えて 玉置先生

Q1. ホクロの中心に生える毛は抜いても大丈夫?

A. 抜いても問題はありますが、また生えてきます。何度も抜いて刺激を繰り返すと癌化しないとも限りません。気になるようならホクロごと切り取ってしまうのが良いでしょう。

Q2. 悪性ホクロは見分けられる?

A. 見ただけで大体わかりますが、皮膚科医でも難しい場合があります。あくまでも素人判断をしないで、心配ならホクロの癌をよく知っている皮膚科専門医に相談されることが大切かなと思います。



朝ごはんを食べると…

- ・体温があがる
- ・脳が目覚めます
- ・体が活発に動く
- ・集中力・思考力がアップ、けがをしにくいなど



小児科だより

朝ごはんを食べていますか？
朝ごはんは基本の生活をしっかりさせるために大切です。

朝ごはんを食べないと…

- ・体温があがらない
- ・眠い、だるい、力が出ない
- ・あそびや勉強に集中できない



朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えよう！

ちょっとひと工夫で楽しく、
良い朝ごはんになるよ

- **まずは早起き**
⇒小さなお子さんは食事の20～30分前に起こしてあげると朝のリズムをつくりやすい。
- **早起きできない時は前日の夜に用意しておく**
⇒スープなどの汁物や、作り置きのできるおかずを夕食時に多めに作っておく。
- **大人も一緒に食べよう**
⇒楽しい食事タイムで食欲もアップ。
- **食べやすい朝食メニューを**
子どもの様子に合わせて工夫しましょう！

暑い時期なので、加熱は十分に行わない食中毒にも気を付けましょう！

どんなものを食べたらいいかな？

- **炭水化物**…身体・脳のエネルギー源になり、体温をあげてくれます。
例) 穀物：小さいおにぎり・ふりかけごはん・パン(サンドウィッチ・ホットドッグ) など
- **タンパク質源**…筋肉や臓器など身体を作ります。
例) 肉類：ベーコン・ウィンナー
魚・大豆：みそ汁・豆腐・納豆・枝豆
卵：ゆで卵 …など
- **ビタミン・ミネラル**…皮膚や粘膜を強くして身体の調子を整えます。
例) 野菜：野菜スープ・野菜スティック・ミニトマト
くだもの：季節のくだもの
海藻類 …など

「あおぞら通信」より抜粋

薬局の窓口

健康サポートにお茶、いいんです

日本人になじみの深いお茶には様々な種類がありますが、番茶・煎茶・抹茶・玉露は全て緑茶に分類されます。お茶の種類により量は異なりますが、健康に良いものが多く含まれています。例えば緑茶の渋み成分のカテキンはポリフェノールの一種で、食中毒の原因となる腸炎ピブリオやO-157の増殖を抑える作用や、インフルエンザやロタウイルスの感染を予防する効果などがあります。ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富で、免疫力の強化や抗がん・抗肥満・抗酸化(老化)・虫歯などの予防効果がある他、体脂肪を減らし血圧や血糖・コレステロールの上昇を抑えることで動脈硬化や生活習慣病を予防するといわれています。

大人も子どもも、
おいしいお茶を
飲むよう心掛けて
はどうでしょう。



お茶の成分とその効能を知って茶殻まで「いただきます」

お茶の成分には、水に溶け出る水溶性成分と茶殻に残る不溶性成分があり、飲んだだけでは30%程度しか摂れません。茶葉をミキサーで粉末にしたり茶殻を料理に使うといいでしょう。お茶にはカロリーがほとんどなく、健康をサポートするには最適です。

◆不溶性成分(70～80%)

食物繊維	便秘防止、大腸がん、心疾患・糖尿病の予防など
β-カロチン	ビタミンAの供給源、抗酸化・抗がん、糖尿病・心疾患の予防、免疫能増強など
ビタミンE	抗酸化、糖尿病、心疾患、免疫能増強など
クロロフィル	がん予防、抗潰瘍、消臭

※他にもタンパク質(グルテリン)、ミネラルがあります。

◆水溶性成分(20～30%)

カテキン類	抗酸化、抗がん、血中コレステロール・血圧・血糖の上昇抑制、抗菌、虫歯予防、抗ウイルス、抗アレルギー、消臭など
複合タンニン	抗酸化、抗がん、下痢止め
フラボノイド	血管壁強化、抗酸化、抗がん、冠動脈疾患の予防、消臭
カフェイン	眠気予防、利尿作用
ビタミンC	風邪予防、抗酸化、抗がん、免疫系増強
テアニン	血圧降下、記憶・学習に関する脳・神経機能調整、抗ストレス
γ-アミノ(GABA)	血圧降下、抑制性神経伝達物質
食物繊維(ペクチン)	胆汁酸排泄促進、血中コレステロール低下

※他にもミネラル(フッ素、亜鉛、マンガン、銅など)があります。

(薬局だより「紙ふうせん」101号(2018年4月25日発行)より抜粋・加筆)

外科外来診療の充実と 鼠径ヘルニア手術なども対応しています

生協病院 外科より

生協病院外科では医師を増やして、外来の充実に取り組んできました。
現在の診療体制と2019年4月に赴任された川西先生を紹介します。

- ◆大腸・肛門疾患は外科外来で対応します。
- ◆都合により、担当医の変更や休診となる場合があります。ご了承ください。
- ◆受付時間が診療科ごとに異なりますので、ご不明の場合は事前にお問い合わせ下さい。
- ◆時間外の急患は必ずお電話を！(電話されずに来院された場合は、対応できないこともあります。)
- ◆予約診では予約以外の方も診察しますが、予約患者様が優先になります。ご了承下さい。

	月	火	水	木	金	土
午前 (受付) 8:30 ～11:00 (診察) 9:00～	一般外科 尾形	一般外科 川西	一般外科 尾形	一般外科 川西	一般外科 尾形	
午後 (乳がん検診)		①③週 乳癌検診 (15:00～16:00) 尾形	乳癌検診 (15:30～) 高松		乳癌検診 (15:00～16:00) 尾形	
夜間	夜間診療はありません。ご了承ください。					

※水曜日午前外来は、乳癌検診のみとなっております。ご了承くださいませ。

不明な点は、お気軽にお問い合わせください。(電話06-6436-1701) 尼崎医療生協病院外科外来



手術再開で
対応可能な疾患を
増やす予定です

尼崎医療生協病院
外科部長 川西 賢秀

はじめまして。

私は1991年(平成3年)に医学部を卒業し、消化器外科医として医師のスタートを切りました。大学医局での研修医としての生活が始まり、研修を終えた後にはしばらく研究生生活に入り、食道癌の悪性度マーカーについての研究を行い、学位を取得いたしました。いくつかの医局関連施設での勤務ののち、大学外科教室で医学生や研修医の教育と消化器癌(特に食道癌と胃癌を中心に)の診断・治療に携わり、その後は長年癌診療拠点病院で消化器癌の外科診療に従事してきました。

ご縁があり当院外科での診療に従事することとなり、外科外来診療の充実と、長らく休止していた手術再開に向けて取り組んでおります。外傷や皮下腫瘍などの小手術は随時対応可能です。また、鼠径ヘルニアの手術治療も再開いたしました。今後対応可能な疾患を増やしていく予定です。

地域医療に貢献できるよう努めたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。

ちょこっとかんたん体操 29 誤嚥と肩こり予防

暑い夏にお家で出来るちょこっと体操 ～首周り編～

暑い夏、自宅で過ごされる方が多いと思います。座りながらでも簡単にできる体操をご紹介します！
顎が上がると飲み込みがしにくくなります。その為、顎を引いた姿勢をキープすることが大切です！
首の筋肉を、ほぐす・鍛えることにより、食事時のムセの軽減や肩こり予防につながります！
ぜひチャレンジしてみてください！



言語聴覚士
染井 杏里



頭の方向

タオルの方向



タオルを頭の後ろに回す。タオルは前へ、頭は後ろにお互いに引っ張る！(頭は動かさないように)

タオルを頭の横に回す。タオルは右へ、頭は左へお互いに引っ張る！(反対も同じように)



息を止めずに！リラックスして痛みの無い範囲で行ってください！

尼崎医療生協病院で 最後の赤ちゃんが産まれました

産婦人科
より



最後の出産のお母さんと赤ちゃん
スタッフで記念撮影

ありがとうございました

ナニワ病院(ナニワ診療所の前身)に始まり、長きに渡る皆様の温かいご支援で分娩を続けて参りました。心より御礼申し上げます。分娩をやめると公表した8月以降、『分娩がなくなるのは寂しい、やめないで欲しい』『助産師さんたちがみんな優しく』『次の子も絶対ここで分娩しようと思っていた』『母も私もここで産まれた、自分もここで出産したかった』と、数多くの温かいお言葉を頂きました。

私たちにしても分娩はかけがえのないものであり、これからもずっと分娩に携わり、妊婦さん・赤ちゃんに寄り添いたいと考えておりました。分娩中止を公表した後も、なんとか分娩を維持できないか、院内助産などが出来ないか、ギリギリまで何度となく検討を行っておりましたが、残念ながら継続困難という形になりました。最後の赤ちゃんは20,201人目で、多くのスタッフに見守られ無事出産となりました。

今後は外来のみとなりますが、今まで以上に地域の皆様に信頼され、安心して受診いただける産婦人科を目指していきます。今後とも宜しくお願い申し上げます。

産婦人科スタッフ一同

予定日から、最後の赤ちゃんになるかもしれないと聞いてはいましたが、本当にそうになってびっくりしています。パパも「記念すべきBabyになったね」って。
尼崎医療生協病院を選んで、ほんとによかったと思っています。完全個室でしかもきれいで、差額ベッド代とかもないし、先生はじめスタッフの皆さんに、とにかくよくしていただきました。ありがとうございました。
(20,201人目の赤ちゃんのママより)

かかりやすい産婦人科を目指します!

産婦人科って恥ずかしい
内診が苦手...という方に
→平日は基本的に女性の医師がいます。

子ども連れでもいいのかな...
という方に
→キッズスペースもあり、ベビーカーでのご来院も大丈夫。内診が必要な時はスタッフがお子様をみています。

「産婦人科は
受診しにくい」を
和らげるために

内診が心配...という方に
→「内診が苦手」「膝や腰が痛くて内診が心配」など、不安な事は何でも伝え下さい。

受診するほどの
症状が分からない...という方に
→心配なことはどんなささいなことでも御相談ください。

さばの缶詰
を使って
短時間で調理

さば缶のトマトスープ

【材料】材料(4人分)

さば缶(水煮)..... 1缶(150g) 水..... 140cc
トマト缶..... 1缶(400g) 塩..... 小さじ1/2(3g)
玉ねぎ..... 大1個(360g) ※トマト缶やさば缶の塩分によ
かぼちゃ..... 140g て味付け不要な場合もあります。
ゆで枝豆(むき)..... 60g

作り方

- 1.玉ねぎ、かぼちゃは2cm角程度に切る。
- 2.鍋に1.と水を加え材料に火が通るまで煮る。
- 3.2.にトマト缶と、ゆで枝豆を加え、ひと煮立ちさせる。
- 4.さば缶を汁ごと入れ、塩で味を調える。

「リコピン」って皆さん聞いたことありますか?

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざの通り、トマトには「リコピン」がたっぷり。その効果は次の通りです。

- ・リコピンが持っている抗酸化力はとっても高いので、紫外線によってできるシミやシワの原因になる活性酸素を消す作用があるとされています。
- ・リコピンの持つ抗酸化作用は、悪玉コレステロールの酸化を抑えて血流を改善するとされています。また、代謝の活性化にもつながるため、生活習慣病の改善にも効果が期待されています。

リコピンは熱に強い成分で、加熱したほうが吸収率がアップします。おいしいスープでたっぷりいただきます!

1人分
エネルギー
150kcal
たんぱく質12g
食塩1.2g

ショートステイ あまの里 介護補助さん募集!!

土曜日・日曜日で働ける
介護補助を募集しています!!

- 高齢者総合福祉施設あまの里では、ショートステイで働く「介護補助」さんの募集をしています。
- 介護補助業務とは...シーツ交換、洗濯、居室の清掃、ご利用者の見守り、食事準備、後片付け、その他補助的な業務です。
- 土曜・日曜日の午後~夜8時までにかけての時間帯で募集しています。
- 興味のある方はまず下記まで、お問い合わせ下さい!!
介護職員も随時募集しています!

社会福祉法人虹の会
高齢者総合福祉施設あまの里
TEL: 06-6495-4750
FAX: 06-6495-4775

担当: 渡邊・河野

今年の「大庄平和盆おどり」について

2020年度の「大庄平和盆おどり」は、新型コロナウイルスの影響により、地域の皆さまの健康を守るため、中止の判断を致しました。

とても残念ですが、ご理解いただけますようお願い申し上げます。



健診
安心

婦人健診増枠の案内

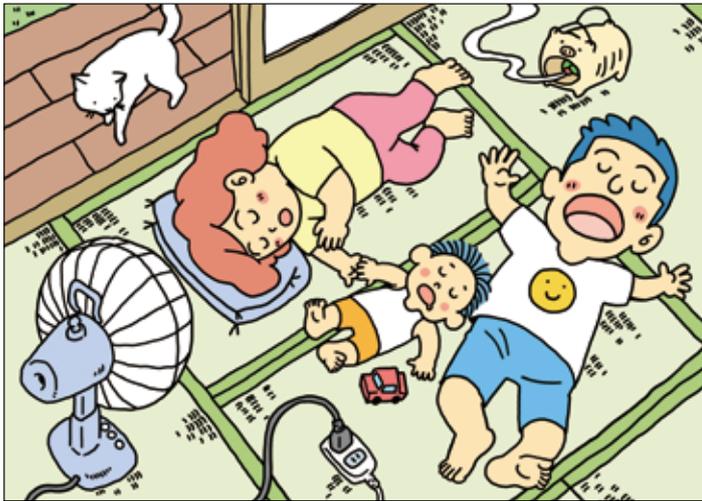
- 2020年4月より毎週木曜日(午後から)乳がん検診が出来るようになりました。
- 第4水曜日(午後から)乳がんと子宮がんのセット枠を増枠しました。
- 日曜婦人検診は年6回から7回に増えました。

下記の曜日時間帯で婦人検診を行っています。

検診実施 時間帯	乳がん検診		子宮がん検診 (頸がん)
	マンモグラフィ	視触診	
火曜日	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	14:30~15:00 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。(水・金・土曜日実施)
	14:00~16:00	15:30~	
木曜日	14:00~	14:10~	
金曜日	14:00~16:00	15:00~	14:00~
土曜日			9:00~
日曜日	9:00~11:00 ※乳がん・子宮がんセットでの受診となります。		
	実施日: 2020年7月19日、9月27日、10月18日、11月15日、12月20日 2021年1月17日、3月21日(全7回)		

※事前に必ずご予約をお願いいたします。
※医師体制の変更により開始時間が変わる場合がございます。
◎乳腺エコーも実施しております。但しマンモグラフィとセットでの受診になります。

●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)



〈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

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発行委員会
FAX 06-4962-4921

NO.286 3・4月号の正解



【お詫びとお知らせ】

にじと健康287号(5・6月号)は外出自粛のもと配布できず、一部診療所などに掲示するのみとなりました。286号(3・4月号)のまちがいさがし当選者は287号に掲載し、287号の一部記事については今号に再掲しています。(編集部)

組合員のこえ

- JR尼崎の北側って本当に、近代的なのと昭和レトロ感が混在していて面白いです。全てが新しくならないで、このままでいてほしいです。こんなユニークな所、他にありませんから。
- 変形関節症の記事、私事で興味深く読ませていただきました。にこにこ班の取り組みすごいですね。詳細を是非知りたいと思います。1551人の配布ボランティアの方に頭が下がります。
- 今ガン治療真っ只中です。乳ガン、骨ガン、骨盤ガン、リンパ腺ガン、後に肺ガン…とともいたって元気です。『にじと健康』でいろんな角度から学べるのが貴重です。ちなみに
- 産前、産後、検診、予防接種というも生協病院で、お世話になっています。子育て世代真最中ですので、小児科の診察時間が増えるというのが大変心強く、嬉しいです。
- 私達夫婦は大島地区に住居を持って55年になります。人生色々有りましたが生協さんの『にじと健康』を拝読させてもらいまして間違い探しを夫婦共に楽しみにまっています。妻も年を取って来たせいか物事を忘れる事が多くなりました。まちがいさがしは認知症予防

圧迫骨折からガンをみつけてくれたのは貴病院です。感謝しています。

組合員のこえ

- 大変貢献されています。これからも編集頑張ってください。
- 生活保護制度については知らないことが多かったです。憲法に定められている、『健康で文化的な最低限度の生活の保障』を全国民に行き届かせてほしいものです。
- いつも『にじと健康』の配布ありがとうございます。「社会保障を考える」の記事で「他人を否定することで自分を肯定する」というところ、今の現状を本当によく表していると感じました。こんなぎすぎすした社会ではなく、自分も他人もみんな幸せになれるようなあたたかい社会にしていけたらなあ…
- 4月に健康診断に行こうと思っています。結果が前回よりよくなっていて健康で長生きしますように。
- 生活保護制度の誤解の記事は参考になりました。ふる里の学術交流集記事を読み、皆さんのがんばりが心強いなと思いました。

尼崎医療生活協同組合 (2020年5月31日現在)

- 組合員：58,423人 ● 出資金：21億1,463万円
- 1人平均出資額：36,195円 ● 支部数：34支部 ● 班数：149班
- サークル数：54サークル ● グループ数：17グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,840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1,494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。

