

ミネラルを考える

なにー？
ミネラルって
ごも...
海ー！
いえば
ミネラル

カリウムは
ケイ酸塩として
雲母などの岩石に
含まれます

海水には
ナトリウムが
溶けています

スイカには
カリウムが
含まれます



栄養素とは、生物が生活し成長していくために必要な物質です。5大栄養素は、タンパク質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラル。どれも大事なものだとは思いますが…ミネラルってなんでしょう。

1日の摂取目安100mg以上が「多量ミネラル」

ミネラルは、日本語に直すと、「鉱物、無機物」という意味です。人体に鉱物が必要というイメージができませんが、それぞれのミネラルは健康を維持する役割を持っていて、ミネラルは身体の中で多く必要とする「多量ミネラル」と「微量ミネラル」の2つに分けられます。

「多量ミネラル」は5つ。その1つがナトリウム。これは塩分です。次にカリウム。ナトリウムとカリウムは体液の浸透圧の維持などで血液の調整などに関係します。3つめのカルシウムと4つめのマグネシウムは骨の健康に携わっています。5つ目がリンで、カルシウムといっしょに骨の形成のバランスをとっています。リンとカルシウムのバランスはとても大事で、リンが多いとカルシウムの吸収を阻害するので、骨がもろくなってしまいます。リン（食品添加物に含まれるのは無機リン）はインスタント食品や保存料に多く使われています。毎日の食事がカップ麺だとリンの過剰摂取につながります。バランスの取れた食事が大事です。

(次ページに続く)

(尼崎医療生協病院 管理栄養士 富山 正俊)

NO.306

尼崎医療生活協同組合
機関紙2023年7・8月号

にじ健康

と

今号の
内容

- 2面 <知ってこ健康情報> ミネラルを考える
- 3面 <医療生協のお医者さん> 中田 均先生
- 5面 憲法を考える、発熱外来を振り返って
- 6面 <歩いて健康> 西宮浜を散策
- 7面 掲示板、レシビ

発行：尼崎医療生活協同組合

発行責任者：瀬井 宏幸

〒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/>

尼崎医療生協病院 管理栄養士
富山 正俊



班会に呼んでください

食事はバランスが大事です。ごはん、肉、魚、野菜、果物、乳製品を食べることでミネラルは摂れます。食事のバランスをとりましょう!

「食事のバランスってなに?」という場合は、班会などに呼んでいただければ、お話しできます。

極端に太っている人、やせている人、病気を持っている人などは栄養指導の対象になることもあります。生協病院、診療所で、管理栄養士の食事相談、栄養指導が受けられますので、かかりつけの医師に相談してください。

「微量ミネラル」は3大栄養素(タンパク質、糖質、脂質)をうまく代謝していくうえで必要です。

サプリメントの考え方

サプリメント(栄養補助食品)は、摂りすぎた場合には中毒になるなどの弊害があるので、活用するには知識が必要です。

カルシウムは、体質的に乳製品が摂れない人の場合にサプリメントで摂るといってもありますが、通常、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、リンはサプリメントで補う必要はありません。私自身も2年間、ミネラル、ビタミンのサプリメントを飲んでみましたが、やめても大差がなかったのです。これ

から飲む人は、飲む前と飲んだ後を比べて体の調子がよくなったという実感があれば、用法・用量を守ったうえで飲んででもいいと思います。今飲んでる人は、一度やめてみて変化がないのであれば飲まなくてもいいと思います。



夏バテには対策は必要

ただ、暑くなって汗をかくと、ナトリウムとカリウムは汗として出ていきます。必要な食事が摂れていればいいのですが、食欲が落ちている時などは、ナトリウム、カリウムが不足することがあります。脱水症状などが出た場合、水より経口補水液(OS-1)などがよいです。製品は栄養バランスを調整しているので、味が濃く感じても薄めずに飲んでください。ただ、常用すると、塩分や糖分の過剰摂取になるのでやめてください。



1日の摂取目安100mg以下が「微量ミネラル」

「微量ミネラル」のナトリウム、カリウム、マグネシウム、リンの4つの摂取は、1日3食の食事が少ないとか、偏食が激しいということがなければ大丈夫です。

逆に、日本人の課題はナトリウムの過剰摂取です。漬物とか醤油の摂りすぎは高血圧や脳梗塞などを引き起こしやすいので注意が必要です。

カリウムは野菜や果物に多く含まれています。カリウムは余分なナトリウムを尿に出そうとしてくれるので、高血圧の予防・是正・改善に良い働きをしてくれます。



カルシウムは骨をつくります。牛乳なら1日コップ3杯必要ですが、それが無理なら高野豆腐とか小魚を食事に含めてほしいです。牛乳にカルシウムを付加したものや1日分のカルシウムが入っている乳酸飲料などもあります。

「微量ミネラル」には8つの種類があります。

1つ目は鉄で、不足すると貧血になります。特に女性は月経があるので鉄不足は注意が必要です。また、認知機能に影響が出るとも言われています。

次に亜鉛。欠乏すると味覚障害、皮膚炎、子どもだと成長・発育遅延がでることがあります。

その他に、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデンがあります。

ミネラルの不足と過剰で起こる症状

ミネラル	主な症状	
カルシウム	欠乏	くる病、骨軟化症、骨粗しょう症
	過剰	ミルクアルカリ症候群(※1)、結石
リン	欠乏	発育不全
	過剰	骨軟化症
カリウム	欠乏	無筋力症
	過剰	不整脈
ナトリウム	欠乏	食欲不振、血圧低下
	過剰	血圧上昇、腎障害
鉄	欠乏	鉄欠乏性貧血、発育不全
	過剰	ヘモクロマトーシス(※2)
亜鉛	欠乏	発育不全、皮膚炎、味覚障害

※1:血液中のアルカリ性度が高くなりすぎ、急性腎障害などの原因となる
※2:遺伝性疾患で鉄が体内に蓄積することで心不全などの疾病を引き起こす

患者さんの本音が聞けたり、喜んでもらえた時、疲れを忘れるんです



尼崎医療生協病院 内科医
中田 均 先生

第21回

医療生協のお医者さん

と思います。患者さんの家の風景はどこも印象に残っています。

Q. 今、力を入れていることは?

A. 研修指導です。自分が研修指導をした人が、頼もしい医師としてしっかりと患者さんに対応している姿を見ると、多少なりとも援助ができたかなとうれしいです。

反対に、指導が伝わらず、こちらの努力が認めてもらえない時はつらいですけれど、まあ、そんなものか、とも思ったりします。

Q. リフレッシュ方法は?

A. 趣味がサッカーで、病院のチームに入っています。小・中・高・大学とサッカー部で、ディフェンダーやミッドフィルダーをしていました。いまもフットサルを月2回、サッカーは月1回、試合をしています。練習はあまりできませんが、できる時にジョギングしています。健康第一!

Q. 読者の皆さんにひと言

A. 院内で見かけたら気軽に声をかけてください。

Q. 医師になろうと思ったきっかけは?

A. 父親は視覚障害があり按摩鍼灸師で、母親は医療事務で、両親とも医療機関に勤めていました。小さい時から両親の職場によく行ったので、自然と医療機関で働くイメージがあったのかな。目指そうと思ったのは小学校の頃ですね。

Q. 尼崎医療生協との出会いは?

A. 地元が神戸で学生の頃に阪神淡路大震災が起こったことやけど、大学生の時に送られてきた兵庫県民主医療機関連合会(兵庫民医連)の医学生雑誌で、仮設住宅訪問とかの活動をしているのを見て、いいなと感じたのが最初です。

大学は沖縄の琉球大学で、5回生のときに、「近くの店で面談をやっているので来ませんか」と兵庫民医連の人から誘われて。ただでご飯が食べられるんだったらと(笑)。雑誌を見て興味もあったので、「じゃあ行きます」と。

担当者のTさんが面白い人で、「兵庫民医連は面白い先生がおるよ」「兵庫民医連は絶対いいから」と話していましたね。

Q. 沖縄ならではのエピソードは?

A. お酒をよく飲みます。結婚式でも余興が多くて、ひたすら誰かが踊ったり出し物をして。300人くらい来ると。近所の人とか親戚も、友

人も全部来る。地元のつながりが強いんです。ビーチパーティーは夏になったら必ずやります。ビーチにはバーベキュー用の椅子、テーブル備え付け、ガスバーナーが準備されて、肉屋さんがバーベキューセットを用意してくれるんですよ。

Q. 医師として大事にしていることは?

A. 自分がかかわる人に、自分がその方の本当の家族だったらどうするかという感覚で接しています。自分の親だったら、自分のおじいちゃん、おばあちゃんだったら、どういう風にするかな。と。業務が立て込むと疲れることもあるけど、ベッドサイドで患者さんとやり取りして、本音で話ができたり、喜んでもらった時が一番よかったと思う時です。疲れを忘れて、ホッとしますね。

Q. 印象に残っていることは?

A. 診療所勤務だった時、在宅で看取った男性の患者さんです。病状的に看取りの段階で、鎮静剤でちょっと楽になったけれど、「もうあまり時間がありませんよ」と話すと、娘さんがクラシック音楽を流されて、音楽を聴きながら、家で最期を迎えられました。映画のワンシーンのようで、こんな最期もあるんだな、と。

一方で、日が当たらない部屋の万年床で、ずっと寝ている方もいます。もうちょっと良い環境で寝かせてあげた

21年の歴史と今を語り継ぐ 見事なトークリレー

武庫之荘支部

長い歴史のある支部です。1時間かけて支部の活動を聞きました。

武庫之荘支部には現在7班あり、コロナ禍でも「武庫つどい場」を拠点に、毎週月曜日にカフェを開きながら、和気あいあいと活動中。この2月には新しく「歌う会ともしび」も発足しました。10年前に10名ほどで始めたのが「おしゃべりサロン」と「まちかど健康



新聞ちぎり絵作品

チェック」です。地域の一人暮らしのお年寄りが孤立しないよう、寂しい思いをしないよう、「みんなでやりたいことをやろう」「元気でいきいきと健康的な毎日を過ごそう」と、毎月1400枚ものピラを全戸に配布して、「健康チェック」を行い、地域の組合員さんのおうちに有志が集って「おしゃべりサロン」を開いてきたのです。

「2018年12月には100回を祝う会をしました！」と、ここまで語ってくれたのは第1期のメンバーたち。そして、ここで、「ハイ！今、中心になって

いるメンバーにバトンタッチ！」とトークリレー。第2期のメンバーが、「コロナ（感染）パンデミックの中でもつどい場があったので7つの班がいきいきと活動できてたんです。ここへ来ると楽しい！地域の人のつながりがどんどん増えておしゃべりも増え、運営委員も10名仲良くできています」と話してくれました。その様子を2カ月に1回発行する『支部ニュース』に載せ、『にじと健康』に折りこみをして配っています。ニュースの“売り”(?)は落ちの効いた4コマ漫画だそうで、読者の皆さんが毎号楽しみにしている傑作。欲しい方、読みたい方は「武庫つどい場」までどうぞ足を運んでみて下さい。(編集部)



いるメンバーにバトンタッチ！」とトークリレー。

第2期のメンバーが、「コロナ（感染）パンデミックの中でもつどい場があったので7つの班がいきいきと活動できてたんです。ここへ来ると楽しい！地域の人のつながりがどんどん増えておしゃべりも増え、運営委員も10名仲良くできています」と話してくれました。その様子を2カ月に1回発行する『支部ニュース』に載せ、『にじと健康』に折りこみをして配っています。ニュースの“売り”(?)は落ちの効いた4コマ漫画だそうで、読者の皆さんが毎号楽しみにしている傑作。欲しい方、読みたい方は「武庫つどい場」までどうぞ足を運んでみて下さい。(編集部)



ちょこっとかんたん体操 47 反り腰改善で腰痛予防

だるまとネコで反り腰改善

病気やケガをのぞき、腰痛の多くの原因は、腹筋の筋力が低下することで、背筋が必要以上に働き、反り腰になることにあります。

反り腰になると、ますます腹筋が働きにくくなり、背筋に過剰な負荷がかかることで痛みを生じます。反り腰を改善して、腰痛を予防しましょう。



潮江診療所 訪問リハビリ
作業療法士 早水 大輔

まずは反り腰チェック
をしてみましょう!



仰向けの状態で、ベッド(床)と腰の間に手を入れてみましょう。腰がベッド(床)から浮き、簡単に手が入ったら腹筋が弱り、反り腰になっている可能性が高いです。

だるま体操



仰向けの状態から両足を抱え、だるまのように丸くなります。前後に揺れるように動くことで背筋を伸ばし、腹筋を使うことができます。



ねこ体操



四つ這いの状態から、ねこのように背中を丸め、背中を反らす動きを繰り返します。肩や腰回りの筋肉をほぐし、インナーマッスル(腹筋)を使うことができます。



※各5~10回ゆっくりと行いましょう。無理のない範囲で行ってくださいね。

いま、憲法を考える⑥



5月3日憲法記念日に、神戸のみなのもり公園で開催された「5・3憲法集会」での、放送タレント・松尾貴史さんのメインスピーチが印象に残るものでした。参加した組合員さん4人の感想です。世界に誇る日本の平和憲法、みんなで守らなければ…。(編集部)

Aさん

松尾さんの「自分たちを縛っているはずの憲法を変えようとしている政権のみならず改憲を叫ぶ政党はすべて憲法違反と言えるのではないか」という言葉に、なるほど!とうなずけた。そんな政権・政党に政治をゆだねるわけにはいかへん。

Cさん

お話の中で紹介されていた井上ひさし作品の「子どもにつたえる日本国憲法」を検索してみたら、ちひろ美術館がYouTubeで、朗読つき「前文」と「9条」を公開していた!! さすが井上ひさしさん! 硬い法律言葉が、心にしみる柔らかい言葉で綴られている。その想いは必ずこれからの世代に伝えていかなくては…。後日、女優の小泉今日子さんも井上ひさし氏の文学忌で朗読されたという記事を読み、たくさんの人々がそれぞれの場で伝え、広げておられるんだと励まされた。

Bさん

「権力者が護るべき憲法を変えようとする行為は「泥棒が刑法を変えようとする」行為と同じではないか」という松尾さん。泥棒より罪は重いかも…。全力で阻止しなければ!!

Dさん

「憲法は国家権力を縛るもの。法律は国民が守るもの」ということをつい最近まで知らなかったから、今の日本国憲法が80年近く変えられていなくて古いから、時代の流れに沿わせて変える必要がある…という話に、それもあつたけど、話を聞いて、なるほどと思った。「私たちの命・生活・将来を強く支えている大元が憲法」と分かったので、これから大切に守っていききたい。学校でもすべての子どもに分かりやすく教えてほしい。

「ありがとう、どこも診てくれなくて助かりました」 職員一丸で守った受療権

2020年4月より、患者さんに安心して受診できるように発熱、咽頭痛といったかぜ症状がある方を対象に「発熱外来」を設立しました。

当初は、1日数人の受診でしたが、新型コロナウイルス感染の波が発生するたびに、受診者数が増加していき、第6波になると1日50名以上、第7波では1日100名を超える受診希望がありました(1日の最大受診者数は186名でした)。

保健所も対応不能状態となり、どこの医療機関でも診てくれない状況の中でも職員一丸となり頑張りました。

2022年12月から、発熱外来での待ち時間や、混雑を緩和するため「LINE」で受付予約出来るようになりました。スマホ予約により、これまで病院を受診したことがない患者さんもより多く来院され、受付に長い列が出来る事なく待合室の混雑を緩和出来ました。

1日100名を超える患者さんが、来院されるようになった



発熱外来の3年

「ありがとう、どこも診てくれなくて助かりました」といった感謝のお言葉をかけられとても励みとなりました。患者さんから手書きの激励のメッセージもいただきました。



め手術室を急遽、発熱患者さんの待合室に改修しました。職員が一丸となって奮闘している中、患者さんからは、「ありがとう、どこも診てくれなくて助かりました」といった感謝のお言葉をかけられとても励みとなりました。患者さんから手書きの激励のメッセージもいただきました。

ニ崎医療生協病院

「発熱外来」の「当日順番待ち予約」がLINEからできるようになりました。事前に医療機関・患者登録をお願いします。

まずはQRコードを読み取り Lagoon (ラグーン) のお友達登録を!

医療機関コード: 2864 で「登録」をお願いします

【LINEから順番待ち予約をする】

- ①上記QRコードを読み取り、「医療機関」・「患者登録」を登録してください
- ②「発熱外来」メニューを開き、「当日順番待ち予約」を選択
- ③「順番待ち予約」をタップして名前を登録
- ④「順番待ち予約」をタップして「はい」を選択すると予約が完了
- ⑤「順番待ち予約」で確認画面が表示されます

※医療機関登録・患者登録登録については下記リンク先をご覧ください。

【順番待ちの注意事項】

①順番待ち予約の受付時間には必ずお越しください。

平日 9:00~17:00 (土・日・祝日 9:00~14:00)

新型コロナウイルス感染症が2023年5月8日から、感染症法上の分類が5類に移行となりますが、今後も変わらず地域の健康を守るため、職員一同頑張っています。

(ニ崎医療生協病院)



歩いて健康
歩けば出会う

全国でも珍しい貝類専門の博物館と 西日本最大級のヨットハーバーへ

今回のコース

阪神西宮駅→西宮市貝類館
→新西宮ヨットハーバー

西宮の人工島へ

今回はいつものメンバーに加え、「歩いて健康」に興味をもってくれた理事さんと一緒に西宮市の人工島「西宮浜」を歩きました。阪神西宮駅から、阪神バス「マリナパーク行き」に乗り、出発です。

西宮大橋をこえたところで途中下車。停留所の近くに、販売所が併設されているパン工場があります。パンの自動販売機も置いてありますので(写真①)、公園や海に行く際に寄ってみてもいいですね。バスに乗る前はバラバラと雨が降っていたのですが、陽がさしてきて、散策に絶好のお天気となりました。



「あれ、この樹、さくらんぼ?」かわいいさくらんぼの実がなっているのを発見しました(写真②)。そのまま南へ下ると「新西宮ヨットハーバー」の看板があり、海が見えてきました。海沿いを歩くと、「西宮市貝類館」に到着です(写真③)。

世界中の貝に出会える博物館

「西宮市貝類館」は1999年に開館し、日本の貝類学の礎を築いた黒田徳米博士の学術資料を核とした約10万点の標本を所蔵しています。建物は建築家・安藤忠雄氏の設計で、ヨットの帆をイメージした外観です。中庭には海洋冒険家の堀江謙一さんのヨットも展示されています。

正面玄関を入ると色とりどりの貝が展示されており(写真④)、宝石のようです。

西宮の自然、世界各地の貝の生態、人と貝の歴史などが展示されています。貝は



食べるだけではなく、貨幣の代わりに、装飾品にも利用されていたのですね。貝は文化の面でも貢献してるんだなあ。

また、見所いっぱいなコーナーも多数展示されています。一部をごっそり切り取ったように展示されている縄文時代の貝塚、イチゴやサクラに似た貝や不思議な模様の貝(写真⑤)、日本のハマグリを使った貝合わせや(写真⑥)、螺鈿細工(貝片を用いた装飾)、貝を縦・横にスパッと切った作ったハンコも展示されていました。世界の様々なカタツムリも飼育・展示されています。「カタツムリって貝なの?」「ナメクジと同じ生き物?」など疑問が解決し、生態をよく学びました。

取材時、特別展「ダンゴムシの街」が開催されていました。街でよく見るダンゴムシ、よく似ているワラジムシ、海のダンゴムシについて詳しく紹介され、深海のダンゴムシ「ダイオウグソクムシ」の標本もあり、大迫力でした。

帰りには小さな貝のプレゼントがあり、白やピンクの貝から1つを選ぶのに迷いました。

西宮市貝類館では、様々なイベント、特別展・企画展を開催されています「ダンゴムシの街」は終了していますが、10月中旬からは「深海の貝展」が始まるそう。西宮市貝類館ホームページや西宮市広報誌で



ぜひチェックしてくださいね。

海沿いの白いヨット、アート巡り

貝類館を出てすぐ、新西宮ヨットハーバーがあります。海に向かって歩いていると、西宮浜アートMAPに掲載されている作品を発見しました(写真⑦)。西宮浜では、街のあちこちにパブリックアートが設置されています。アート巡りで、西宮浜を歩くのも楽しそうです。

新西宮ヨットハーバーでは、ボートやヨットで体験クルーズが出来るそうです(要予約)。家族や友だちで出かけてみるのもいいかもしれませんね。風が吹くとまだ少し肌寒い季節でしたが、一足早く夏のパケーションに訪れたような一日でした。



健診で安心 尼崎医療生協の 組合員健診にオプションをプラスで安心

オプション検査ご希望の方は、健診当日の追加ができない項目がありますので、事前にご予約下さい。

オプション検査	組合員(税込)	
脳ドック(MRI・MRA)	¥20,900	MRIによる脳の断面画像やMRAによる脳動脈を描出することで、脳動脈瘤などの脳疾患を早期発見します。
腹部エコー	¥4,400	超音波を使って、肝臓・胆嚢・膵臓・脾臓・腎臓などの形態的な異常を調べます。
頸動脈エコー	¥5,500	脳血管につながる頸動脈を観察し、血管の壁の厚みとプラーク(血管の汚れ)の付着を調べます。
胸部レントゲン	¥1,650	X線を利用した、画像診断です。肺病変をはじめ、心臓や周囲の血管などの状態を観察します。
肺がんCT ※40歳以上のみ	¥8,382	通常CTの10分の1以下のX線量で撮影する、「低線量肺がんCT」を行っています。胸部レントゲンでは診断困難な、早期の肺がんを見つけることが出来ます。



胃透視(バリウム)・胃内視鏡(カメラ)・婦人健診(乳がん検診・子宮がん検診)も実施しています。尼崎市民検診制度の利用もできますので、ご相談ください。

骨こつ検診もやっています
組合員 3,300円 一般 4,500円
内容:骨量測定X線装置で計測

日曜婦人健診のご案内

実施場所: 尼崎医療生協病院
実施日: 7月23日、9月24日
午前(電話でご予約ください)

お申込み・ご相談電話番号
06-6436-1845(健診直通)
06-6436-1701(病院代表)
電話受付時間 9:00~16:00
(月曜~金曜祝日を除く)

長洲朗読の会よりお知らせ

朗読を学びたい方を募集します

声を出して感情をこめて読むことで、作品を深く学ぶことができます。アクセントも学ぶので、表現する楽しさを味わうことができます。 ※ただし、尼崎医療生協組合員に限りません。

活動日時: 毎月第3火曜日 10時~12時
場所: 小田北生涯学習センター
連絡先: 組合員活動部 (06-4962-4920)

知っていますか?



75歳以上になると市から健診案内が来ないって!

医療生協では、75歳以上の方にも組合員健診受診の案内葉書を送っています。尼崎市で、後期高齢者医療保険(75歳以上)の加入者は、受診券はありませんが、保険証だけで特定健診が受診できます。一緒にオプション検査も実施可能となっています。

いきいき虹の健康レシピ きゅうりと豚肉のかんたん炒め物とフルーツぜんざい



1人分
エネルギー
189kcal
塩分1.2g

作り方

- ①豚ロースは約2cmの長さに切り、分量のごま油を全体に絡めておく。
- ②きゅうりは縦半分に切り、5mm位の斜め切りにする。
- ③フライパンに①をできるだけ重ならないように広げてから、中火で肉の色が変わるまで炒め、全体に焼き肉のたれを絡ませる。
- ④③にきゅうりを加えて、3分ほど炒め合わせて出来上がり。

きゅうりと豚肉のかんたん炒め物

材料(2人分)

きゅうり……………1本
豚ロース(薄切り) ……100g
ごま油……………大さじ1/2
焼き肉のたれ……………大さじ2
※彩にパプリカなどくわえてもOK

ウリ科の野菜はつる性で巻きひげが特徴です。水分を多く含むため、体を冷やす作用があり、夏にぴったりの野菜です。中でも、きゅうりは95%が水分で、カロリーも低く、100g当たり14kcalですが、カリウムがたっぷり含まれ、むくみの解消に効果があります。1年中手に入りやすく、生で食べる人が多いのですが、今回は炒め物にしてみました。さっと炒めるとシャキシャキして意外な美味しさがありますよ。 尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡伸子



これがナタデココ

1人分
エネルギー
175kcal
塩分0g

フルーツぜんざい

材料(2人分)

ぜんざい(市販) ……100g
スイカ……………150g
キウイ……………1/2個
ナタデココ……………40g

作り方

- ※材料はよく冷やしておきましょう。
- ①ナタデココの水気を切る。
 - ②スイカは約1センチ角に、キウイは薄切りにする。
 - ③器にぜんざいと②を盛りつけ、ナタデココをトッピングして出来上がり。

ナタデココってナンダ?

ナタデココとは、フィリピン発祥のココナッツ果汁を発酵させたコリコリした食感が特徴的な食品です。日本では1993年に大流行し、現在もスーパーなどで購入できます。1990年辺りからティラミス、パンナコッタ、クレームブリュレなど毎年スイーツが大流行しましたね。



〈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くことがあります。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名の方に図書カード500円分を差し上げます。なお、当選者の発表は図書カードの発送をもってかえさせていただきます。

NO.305 5・6月号の正解



(宛先)
〒661-0033
尼崎市南武庫之荘
11-12-1
尼崎医療生活協
機関紙委員会
FAX
06-4962-4921

組合員のこえ

- 女医さんの記事が多く、女性が働き易い職場なんだろうと思いました。「まちがいさがし」はいつも難しいです。やっと8個見つけることができましたので、初めて応募します。
- 「認知症を考える」では認知症に対する不安を常にもっている私には参考になりました。これからも関連した情報を記載して頂きたいと思います。
- 普通、ジムで筋トレをしていますが、「のど筋トレ」は初耳でした。簡単だし、これからもおいしく食べたいのでやってみようと思いました。
- 小学4年生です。わらびもちが食べたいと思いました。
- わらび餅作ってみました。とてもかんたんで子供達も喜んで「お代わり!!!」と大きな声で達も楽しく幸せそうです。
- 知っとこ健康情報『認知症を考える』。気をひきしめて読ませていただきました。他人事ではなく、身近な問題ですので、“認知症は老化の延長”少し心が救われたことばでした。
- 「認知証よりそい外来」ってなんて優しい素敵な言葉だろうと思いました。一番いい受診のタイミングも明記されていて、読んでいてほんとに安心しました。写真のシニアの方

組合員のこえ

- 私には弥生じだいのいせきを見に行くのが好きです。田のういせきのきじを読んで、ちかくにこんな大きないせきがあるとわかっていってみたいになりました。まがたまづくりもしてみたいです。
- 「KMカート」という表現を時折り耳にすることが在ります。
- 今回の青木先生の御説明で少し分かった様な気が致します。成分献血の様な技法を講じられるんですね。頑張って「KMカート」を拡め、多くの患者さんに喜びを与えていってあげられるように祈ります。
- 訪問診療の萌クリニックの存在を知り、今すぐ必要ではないですが、こういう制度もあることを知り、ホッとする要素がひとつ増えました(^^)。

尼崎医療生活協同組合 (2023年5月31日現在)

- 組合員：59,504人 ● 出資金：21億1138万円
- 1人平均出資額：35,483円 ● 支部数：36支部 ● 班数：150班
- サークル数：39サークル ● グループ数：8グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,358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1458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。

組合員の皆さまへ

住所や電話番号などの変更がございましたら、組合員活動部までお知らせください。

☎ 06-4962-4920