



稲葉支部



浦風支部



集って!!

笑えば!!



今年も元気な顔と顔!!

ちょっと遅ればせながら

各支部の新春のつどいが
楽しかった報告です

今年の支部の「新春の集い」では、学んだり、班やサークルの発表を観たり、得意技を披露したり、みんなで踊ったり、さまざまなプログラムで楽しみました。班活動やおしゃべりは元気のヒケツだと実感するひとときです。



常光寺
支部

水堂立花
支部



西昆陽
支部



尼崎医療生協のホームページが4月1日よりリニューアルしました!!

<https://amagasaki-hewcoop.jp/>

NO.317

尼崎医療生活協同組合
機関紙2025年5・6月号

にじ健康

今号の
内容

- 2 面 新春のつどい・健診で安心
- 3 面 医療生協のお医者さん@宮城和男先生
- 4 面 合併50周年記念式典・兵庫民医連学術運動交流集会
- 5 面 かんたき情報・お知らせ
- 7 面 掲示板・レシピ

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: <https://amagasaki-hewcoop.jp>



塚口支部

南武庫
支部

南武西・
南武庫之荘
支部

富松支部

西立花
支部

立花支部

立花北
支部

各支部の
新春のつどい
です

健診で安心

早期発見・早期治療には健診が大切ですから…

安心の料金で受けてください

65歳以上の方は…

組合員健診と
同日に受ける場合
胸部レントゲン
1650円
→**550円**
で受けられます

40歳・45歳・50歳…節目健診

40歳以上の節目がおトクです
●腹部エコー、眼底、
胸部レントゲン→**4500円**
(実施: 尼崎医療生協病院、潮江診療所)
●腹部エコー、
胸部レントゲン→**4000円**
(実施: 東尼崎診療所、長洲診療所、
ナニワ診療所、本田診療所)

日曜日の婦人検診があります

婦人検診のご案内

※事前に予約が必要です

実施日時

月・火・水・金曜日の午前中
平日に婦人検診が受けられない
方は下記の日曜日にどうぞ

7月27日・9月28日・10月19
日・11月16日・2026年1月
25日・3月22日

この機会に、
乳がん検診・
子宮頸がん検診を

お申し込み・お問い合わせ：尼崎医療生協病院 健診センター直通 TEL (06) 6436-1845



在宅総合センターふる里や、かんたき「虹のきずな」建設のために奮闘されている宮城先生にお話を聞きました。(編集委員会)

—— 尼崎医療生協に勤められたのは？

1999年です。その前は東京ほくと医療生協で15年働いていました。

介護保険が導入されたのは2000年でしたが、その前から尼崎医療生協病院では在宅医療をしていて、3名の医師で80名の患者さんを診ていました。

その後、上山先生から「在宅は先生の好きなようにやって下さい」と言われたこともあり、医師1名・看護師1名・事務1名の3人体制で萌クリニックがスタートしました。その当時、菜の花(訪問看護)は生協病院内にありましたね。

—— デイサービス木かげの立ち上げにも携わっておられましたね

阪神大震災後、自力復興が困難な人が住む復興住宅では、自殺者が多く、老人会や自治会も潰れました。

一人暮らしでしゃべり相手がおられない方を、往診や訪問看護だけでは助けられないと思い、「知っている人がいる・楽しく1日を過ごせる」というコンセプトで、三和商店街をイメージした、そこに行けば知り合いがいて、本屋があって、喫茶店がある、そんな場所づくりを目指しました。ふる里に入っている事業所とボランティアで構成する木かげ町推進委員会をつくりました。その当時は、ふる里の中にデイサービス木かげとヘルパーステーションわかくさがあって、看護職員と介護職員の壁をどう取っ払うかを議論しましたね。一緒に掃除当番をしたり、年に2回のふる里の行事(文化祭、学術交流会)をしたり、いろいろ工夫をして、お互いに相



患者さんが家で過ごす時間を 全力で応援するんです

第22回

医療生協の お医者さん

萌クリニック 所長

宮城 和男 先生



手を思いやれる職場を目指しました。皆で患者さんが家で過ごす時間を全力で応援するんです。

—— かんたき「虹のきずな」も間もなくできますね

「虹のきずな」は元のふる里の場所から離れていて、木かげは元の場所に残るため、離れてしまうのが痛手ですね。でも、これからも同じような関係でいきたいと思います。木かげは、医療依存度の高い、萌クリニックや菜の花の患者さんのデイサービスを担っています。

—— いつも患者さんの立場を考えておられますね

私の在宅医療との関りは、東京都北区豊川通に診療所を立ち上げた時が始まりです。

障がい者医療に携わっていて、自分の家に住み続けたいという想い、それは、人権そのものではないかと考えました。人権を軽視して、入院患者の退院後の行き先を医

療者が決めるのはおかしいと思っています。患者さんの意思があれば、僕は全力で応援する。これがふる里のコンセプトです。

でも、今はこれにも限界があって、夜間に吸引を10回もするとすると、介護者が疲弊します。介護の体力やお金の体力が少ない人に対して何かできないかと考えた結果が、かんたき「虹のきずな」です。

—— かんたきは、そのままでは在宅療養が難しい患者さんを応援する事業ですね

5年前と今では在宅患者さんの病気の層が変わりました。以前は訪問依頼で悪性腫瘍は5番目くらい、1~4番目は呼吸器疾患や整形外科疾患などでした。今はがん患者さんが半数を占めています。

がん患者さんは、点滴や吸引、痛み止めの麻薬など、家族での介護が困難な事例が多く、ご本人やご家族が入院を希望するケースが多いです。

患者さんが家で過ごす時間が延ばせるなら全力で応援する。今回、かんたきをつくる意味はそれなんです。

取材後記

医療や介護、患者さん、利用者さんのために奮闘される宮城先生、胸の中の熱い想いが聞けました。「木かげ町推進委員会」という名称だったのですね、初めて知りました。「あそこに行けば知っている人がいる・楽しく1日が過ごせる」「虹のきずな」のある新しい「ふる里」がそんな場所になるよう、みんなの力で実現させていきたいです。(M)

尼崎医療生活協同組合 民主医療運動発足75年 合併50周年記念式典で 歴史を学び、祝いました

2月24日(月・祝)、あましんアルカイックホール・オクトにて、『民主医療運動発足75年・合併50周年記念式典』を開催し、450人に参加いただきました。大澤理事長による開会あいさつ、松本眞・尼崎市長をはじめ、兵庫県生協連、全日本民医連、医療福祉生協連の上部団体からの来賓あいさつがありました。記念式典は第一部と第二部とに分かれ、第一部では法人記念動画『そして未来へ』を視聴し、「未来をつくるプロジェクト」から、これからの行動指針が発表されました。



第二部では船越正信・名誉理事長(潮江診療所所長)による「医療生協…公害裁判との出会い、そしてアスベストへ」の記念講演、リレースピーチが

ありました。講演では、船越名誉理事長の尼崎医療生協との出会いにはじまり、公害裁判を通じて取り組んだ人権を守る闘いを、当時の資料をもとに話されました。公害裁判での患者の立場に徹した医療活動と証言が、当時の医学界の重鎮らに決して負けない現実、事実、真実として裁判を動かしたのでした。船越名誉理事長は最後に「知識、技術を何のために使い、活かすのか」「人権を意識した感覚を研ぎ澄まし、そのアンテナを広げ敏感に対応」「できない理由をあげるのではなく、どうすればできるのかを、職員、組合員の力を信じて」「一歩踏み出せば次の景色が」の4つを、医長生協運動を進めてきた実践から次世代に向けて伝えました。

ありました。

リレースピーチでは、看護職員OB、診療所看護師、老健介護福祉士、医療生協医師、理事、常務理事が、自身の体験とこれからの尼崎医療生協に向けて思いを伝えました。

最後にみやぎ県南医療生協からの来賓とともに『花は咲く』をみんなで唄い、閉会となりました。

最後にみやぎ県南医療生協からの来賓とともに『花は咲く』をみんなで唄い、閉会となりました。

2月16日の学運交(略称)は、約800人の参加者でした。

午前は18分科会に分かれて136の演題発表(ポスターセッション方式※)が行われました。尼崎医療生協からは34演題(2演題は組合員さんから)が出され、8つの分科会で座長賞に選ばれました。

午後の記念講演は、尼崎医療生協の理事でもある川口啓子先生で、『あなたの介護は誰がする? 介護と医療の連携が織りなす豊かなケアを』というテーマでした。

厚生労働省発表の将来予測では、2040年には高齢者人口がピークを迎えます。にもかかわらず介護職員不足は常態化し、家族介護が余儀なくされている実態や、介護殺人・介護自殺・家族による虐待など非常に深刻な問題と、介護福祉養成校の定員・入学者の減少について報告がありました。また、「介護」に対してのネガティブイメージ対策

兵庫民医連学術運動 交流集会に 行って来ました!!



では、「暮らしの中で『要介護になったら迷惑をかける』などと言いがちですが、やめましょう。要介護者は中途障害者です。『要介護=迷惑』は、悪気はなくても『障害者=迷惑』と言っているのと同じです」など、なるほどと思うお話でした。

兵庫民医連の職員・共同組織の発表や、川口先生の記念講演を聞いて、家

しっかり学んで 元気いっぱい



族や自分自身のこととして、介護について考える機会になりましたし、みんなで一緒に頑張っていこうと思える学運交でした。

(宮本有希子・組合員活動部)

※活動内容をポスターにまとめ、ポスターを展示して発表する

かんたき「虹のきずな」情報

7月開設に向けて準備が進んでいます



かんたき(看護小規模多機能型居宅介護)虹のきずなは、医療依存度の高い方や、退院直後で状態が不安定な方、ご自宅での看取りを希望される方など、住みなれた自宅での療養を支えるための事業です。介護保険の認定を受けた方(注)が利用できます。

虹のきずなでは介護に関するさまざまなご相談にも対応していきます。開設後には、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

注：訪問看護やデイサービスなど、介護保険を使ったサービス(介護保険給付)の必要度合いを7つの区分で認定が受けられます。区分は、要介護1～5、要支援1、2、非該当(自立)。かんたきは主に要介護1～5の認定を受けた方が利用できます。

オープニング スタッフ 募集中!

- 募集職種は
①看護師(非常勤職員)
②介護職(正職員)
③介護職(非常勤職員)

詳しくは
ホームページを
ご覧ください



連絡先 尼崎医療生活協同組合
TEL06-6436-9500 (人事担当まで)

潮江診療所「ミニ健康まつり」でたのしい1日

3月29日、潮江診療所で「ミニ健康まつり」を開催しました。フレイルチェックやバザーの他、組合員さんによるバルーンアートや空き缶風車、職員によるヨーヨー釣りなど子供から高齢の方まで楽しんでいただくことが出来ました。特養あまの里からは職員の方と一緒に利用者さんが遊びに来られ、懐かしい顔との出会いもありとても喜んでいただけました。阪急さんの「スイーツ移動販売」にも多くのお客さんが立ち寄られ、少し肌寒い日ではありましたが、「地域まるごと健康に」を目的にした楽しいイベントになりました。



ちょこっとかんたん体操 58 肩こりの予防

“ちょこっと時間”に 肩と首のストレッチ

ひだまりの里
理学療法士
西村 直樹



同じ姿勢を取り続けることが肩こりの原因となりやすいです。今回はPC作業で次の工程に移る際やTVのCM中などの、ちょこっと時間に椅子に座ってできる肩こりを軽減する体操、ストレッチを紹介します。どちらも痛みのない、気持ちがいい範囲で行ってくださいね。

首のストレッチ



- ①右手で反対側の後頭部を手でつかむ。腰に左手の甲をつける。
- ②斜め右へ軽い力でひく。
- ③反対の手にかえ、斜め左へ軽い力でひく。

肩まわし体操



- ①肘を曲げて指先を肩に置き、脇をひらく。



- ②円をかくように肘を前に5回まわす。



- ③円をかくように肘を後ろに5回まわす。



梅の開花の便りが聞こえる 季節に園田へ行ってきました

歩いて健康
歩けば出会い

今回のコース

阪急園田駅→梅ヶ枝公園→園田競馬場→尼崎市農業公園

五人の遊女を弔った石塔

例年より遅い梅の開花の便りが聞こえる3月初旬、尼崎の梅をグーグルマップでチェックしていたら「梅ヶ枝公園」「遊女塚」を発見。今回は阪急園田駅付近の梅をめざして出発です。駅からバス停「遊女塚」まで市バスで移動します。バス停留所名にもなっている遊女塚の碑は、鎌倉時代「天下第一の楽地」と呼ばれた神崎の遊女たちを供養したという伝承があり、明治2年に村民が碑石を発見し、修復されました(写真①)。今も梅ヶ枝公園内で大切に手入れされていました。塚のそばに立派な梅の木はあったのですが、なぜか咲く気配はないのです。

梅にも遅咲きの種類があるのでしょうか。

取材魂で初競馬場

バスで阪急園田駅まで戻り、梅林がある尼崎市農業公園まで行ってみることにして、冷たい雨の中を歩きます。途中、『にじと健康310号』にも登場した「東園田 白井神社」へ参拝。白井神社の境内では5月25日(日)に「しらいマルシェ」が開催されるそうです。「マルシェに出店する雑貨、よさそうやん」「食べ物、美味しそう」の話から、今日のランチは何を食べようか、の話へ。「寒いし温かいものがいいな」「スカっとしたもの飲みたいな」などなどおしゃべりしながら園田競馬場前を通ります。

編集委員は誰も入ったことのない園田競馬場ですが、入場門の警備員さんが「今日は園田でレースがないから入場料は無料ですよー」とのこと。取材魂を発揮し、初めて足を踏み入れました。モニターで他の競馬場のレース見るお客さんはいましたが、馬は見られず、さっと一回り歩いて出

てきました。

紅白の梅林で深呼吸

そろそろお昼時、編集会議を兼ねたランチをしました。冷えた身体を温め、お腹も満たされ、元気をチャージ！よし、農業公園を目指すぞー。

この日は雨が降ったり止んだり、散歩する人もいない猪名川河川敷を歩き、農業公園へ(写真②)。せめて満開の梅を見ないと、寒さだけの『歩いて健康』になってしまいますー。あ、チラチラ、緑の葉っぱの間から白い花が見えました！「梅咲いてる！良かった良かった！」と安堵です。

紙面では2年ぶりの登場、農業公園の梅林に入りました。2年前の同じ時期は満開だった梅は、今年は多くが蕾がまだ固い印象(写真③)。でも紅白どちらも梅の花は楽しめました(写真④)。今年もたくさんのメジロが飛び交い、梅の花をつついてる様子が見られました。「梅にウグイス」ではないけれど、梅林はこれがいんです。

深呼吸すると雨の匂いの中に梅の香り。ちょっと寒いけど春を感じることができました。

2025年度 第57期 通常総代会のご案内

2025年度第57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きますようお願い申し上げます。

地区別総代会及び総代会

- 本田・ナニワ地域 5月26日(月)14:00～16:30
大庄北生涯学習プラザ
- 病院地域① 5月28日(水)14:00～16:30
女性センター・トレピエ
- 戸ノ内・東尼崎・長洲・潮江地域及び全体 5月31日(土)14:00～16:30
尼崎市中小企業センター401
- 病院地域②及び全体 6月1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かまいません

- 総代会 と き 2025年6月21日(土)
13:00～17:00
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
電話06-6488-9501)
- 第1号議案 2024年度のまとめと2025年度の方針案
- 第2号議案 2024年度決算報告と2024年度監査報告
- 第3号議案 2025年度予算案
- 第4号議案 2025年度役員報酬決定の件
- 第5号議案 役員補充選任の件

尼崎体操 第2弾

『あま体操～自分の足で
100まで歩こう～』
が完成しました!!

1. あま咲き放送局・まいぶれとのコラボで共同作成した、尼崎「愛」に満ちたリズム体操です!
2. 作詞・作曲・振り付けは、なんとすべてオリジナルです!
3. 体操フルバージョンと、座ってできる練習バージョンがあり、年齢性別を問わず、楽しみながら運動ができるものになっています!
4. 撮影は現地で行い、地域の皆さんに参加してもらっています!(撮影協力:生協病院・ひだまりの里・あま咲き放送局・尼崎城・園田競馬場・センタープール・シャレコーベミュージアム・三和商店街・貴布禰神社など)
5. 尼崎医療生協の全支部、全事業所にDVDを配布します!
6. 動画は5月1日から「YouTube」で公開を開始します!



いきいき虹の健康レシピ

1人分
カロリー195kcal
塩分0.9g
※ポン酢・ソースは
含まない



玉ネギのうま味を
シンプルな料理で味わって

玉ネギ焼き

野菜の価格も気候の影響を受け価格の変動が大きいこの頃。年中安定価格で頼りがいのある野菜の一つの玉ネギ。日本で栽培される品種の主流は「黄玉ネギ」といわれる系統です。スーパーなどで年中見かけるものは保存性を高めるため収穫後に皮を乾燥させているので水分量は少なめ、肉厚で辛味があります。じっくり加熱調理することで甘味と深い旨味が出るので煮込み料理に向いています。

新玉ネギは、黄玉ネギの早採りもので水分量が多く軟らかい食感で辛味が少なく、生食に向いています。水にさらすと栄養成分が流れ出てしまうため、そのまま食べた方が栄養を効率よく摂取できますよ。

尼崎医療生活協同組合 管理栄養士 寺岡伸子

材料 (2人分)

- 玉ネギ(※)…中1個(約200g)
- 小麦粉…大さじ3
- ちりめんじゃこ…大さじ3
- 卵…1個
- 刻みねぎ…少々
- 塩…少々
- ごま油…少々
- お好みのソース
またはポン酢

※うま味を引き出したいので
新玉ネギでない方がオススメ

作り方

- ①玉ネギは皮をむいて、みじん切りにする。
- ②ボールに①と小麦粉、卵、ちりめんじゃこ、ネギを入れて混ぜ、塩も加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を引き②を平らに広げ、弱火で蓋をしてじっくり焼く。片面がこんがり焼けたら、裏返し同様に焼く。
- ④お皿にとってお好みのソース、またはポン酢で召し上げ



玉ネギは炭水化物が多めに含まれていて、カロリーは野菜としては37kcal(100g)と高めです。微量栄養素はそれほど多くはありませんが、ビタミンB1・B2・Cや、カリウム、カルシウムなどのミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。

にじと健康NO.317 6

7 2025年5-6月号



〈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 5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.316 3・4月号の正解



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

組合員のこえ

- マイナ保険証などだんだんむつかしい世の中になっていく。どんどんついていけなくて困ります。
- マイナ保険証の特集よくわかりました。助かります。マイナ保険証も、紙の保険証も同じように使えるように活躍してください!!
- 病院で診察を受ける時、健康保険証なら受付で診察券と一緒に健康保険証を提出するだけで診察してもらえますよね。でもマイナカードを使用するとなると読み取り機にカードを挿入し、暗証番号を打ち込むんですが、暗証番号が使えないとき顔認証を受ける事になりますよね。その時マスクを取らなければ認証されませんよね。これでは手間ばかりが増えたのではありませんかね。1人も置き去りにしないと言う考えとは全く違うように思えますがね。
- 『がんばる病院事務長向井章雄さん』ポジティブ思考、スタッフのプラス面を見つけ、マイナス面をカバーする。少数のグループをひきいる私は勇気を戴きました。
- 「虹のきずな」へ期待しております。
- 物価高が続く今日この頃、お米、野菜も値上がりになり、値段の安定している豆苗をつ

組合員のこえ

- かったレシピはとても参考になりました。今後はもやしなどのレシピをお願いします。
- “9条の碑”に是非協力したいと思いました。けれど、なかなかそちらに行く機会がなく(泣)、簡単に遠方でも募金しやすいいい方法があれば嬉しいです。
- 高額療養費引き上げ凍結ほんとうによかったです。凍結でなく撤回をすぐにでもしてほしいです。軍事費に手をつけず、社会保障を削減して子ども・子育ての支援金にする政府の方針を見直してほしい。
- 2月24日の民主医療運動発足75年・合併50周年記念式典に支部の皆さんと参加しました。船越名誉理事長の記念講演、6人の方のリレースピーチどれもとても感動しました。未来PJの「私たちの行動指針」にも未来を感じました。

尼崎医療生活協同組合 (2025年3月31日現在)

- 組合員：60,212人 ●出資金：2,071,750,800円
- 1人平均出資額：34,408円 ●支部数：36支部 ●班数：183班
- サークル数：31サークル ●グループ数：9グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,232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1,393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