



介護に不安はありませんか？

私の介護経験をたどると、実母が若天性アルツハイマー型認知症、義母は難聴+脳血管性認知症、叔母はMCI(※)+脳腫瘍など、20代のころから断続的に40年余。そのかわり(?)「私が何とかしなきゃ」の介護は還暦前に終わりました。

そして今68歳。そろそろ「私の介護は誰がする?」です。「施設に入ればいいやん」っていう人もいます。でも、私は最期まで自宅がいい。

そんなとき、「尊厳を護る・自立を支援する・在宅を支援する」を掲げ、自宅でくらし続ける考え方とケアスキルを教えてくれたのが「生協10の基本ケア」でした。

「生協10の基本ケア」を文字にするとたったこれだけ(表)。でも、実は目から鱗、奥が深いんです。

(※)MCI:Mild Cognitive Impairment の略。
認知症ではなく、健常ともいえない状態。

愛情より、根性より、 介護は知識！

＼元気なうちから知っておきたい／ 生協10の基本ケア

- | | |
|------------------|-------------------------------------|
| ① 換気をする | } 暮らしの基本
日常生活の動きを意識する |
| ② 床に足をつけて座る | |
| ③ トイレに座る | |
| ④ 温かい食事をする | |
| ⑤ 家庭浴に入る | } 社会性の維持
いつもの暮らしが大切(社会参加) |
| ⑥ 座って話をする | |
| ⑦ 町内にお出かけをする | |
| ⑧ 夢中になれることをする | |
| ⑨ ケア会議(※1)をする | } 権利の実現
私が人生の主人公 |
| ⑩ ターミナルケア(※2)をする | |

(※1)本人と家族と医療・介護関係者の会議。必要な支援策を検討し、個別課題の解決を図ります

(※2)人生の終末期とされる時期にも自己決定が尊重され、尊厳ある介護を受けつつ最期を迎えようとするケア

「えっ? ①～⑧はフツーやん」

そう、そこです。

では、フツーはどうやって成り立つのでしょうか。じっくり考えたことがありますか。

「生協10の基本ケア」は、簡単に言うと、元気なうちからフツー(①～⑧)をしっかり意識する、ということです。フツーに必要な心身の動き、人や地域とのつながり、護られるべき権利、そうした考え方とケアスキルを学ぶことができます。

ケアスキルって
職員にも
介護を受ける人
にも必要です



尼崎医療生活協同組合
学識理事
川口 啓子

NO.320

尼崎医療生活協同組合
機関紙2025年11・12月号

にじ健康

今号の
内容

2面 <知っとこ健康情報>生協10の基本ケア
3面 医療生協でがんばる 潮江診療所事務長
5面 支部レター、体操
6面 歩いて健康歩けば出会い
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>

＼元気なうちから知っておきたい / 生協10の基本ケア

尼崎医療生活協同組合 学識理事 川口 啓子

介護を受ける側の知識があると 違います

「えっ？ケアスキルって職員の仕事でしょ？」
実は、それだけじゃないんです。

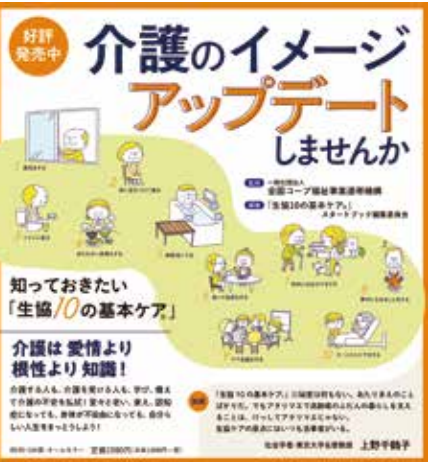
介護を受ける（かもしれない）私に、「介護ってこうするんだ。じゃあ、こう受ければ職員さんも私もしんどくないよね」って気づかせてくれます。

たとえば、窓を開ける・立ったり座ったりの重心移動・食事どきの姿勢・誰かとおしゃべりする・外へ出かける・・・など、ケアスキルは単なる介助じゃなくて、介護予防の極意が潜んでいます（健康づくりだけが介護予防じゃないんです）。

そんな知識があると、要介護になっても自分が人生の主人公としてケア会議（⑨）に臨めます。最期まで尊厳あるターミナルケアを受ける（⑩）ことにつながります。そして、満足してあの世に行きましょう。それが私の理想です。

介護を明るくアップデート

だから、「介護は、愛情より根性より知識！」なんです。介護を受ける人と介護を担う人が考え方やケアスキルを共有することで、介護予防・高度化予防・負担軽減につながります。暗くなりがちな介護を、人として尊厳を護りあう明るい介護にアップデートしましょう。日本の未熟な介護保険制度も、ケアを知り・学ぶ人々が多くいてこそ確かな制度に育つはずです。



介護を受ける人、担う人がスキルを共有

私の家族介護と介護福祉士養成校での体験をもとに、なぜ介護職員が不足するのかをまとめました。
そして、気づきました。「お任せ介護」を卒業すること。
そのために、私たちが介護の主体者になる！という認識を育てましょう！



川口啓子著
発行所：クリエイト出版
発売日：2023年11月16日
定価：1,660円（税別）
ISBN：978-4-86511-666-1



2022年川口先生の講演

最古の人類登場から700万年。人は生まれた瞬間から相互に護りあわなければ、動物界の頂点に立つことはできませんでした。人として人を護りあう、それがケアという概念です。そこに人間社会の本質があります。

高齢者介護だけでなく、障害児・者の支援、フツウの家事・育児、それらも含む広く力強いケアのある社会こそ、今を生きる私たちの近未来であるべきです。

要介護にならないために そして、なった時のために

そのためにまず、尼崎医療生協／虹のネットワークで「生協10の基本ケア」を学んでみませんか。次の3つが第一歩です。

- 1) 要介護にならないために、介護予防の備えとして。
- 2) 要介護になったら、介護の受け上手になるように。
- 3) 家族介護をするなら、介護の担い上手になるように。

これからも半世紀以上、超高齢社会が続きます。それを嘆いても未来はありません。むしろ、多数の高齢者・要介護者は、介護をインフラにする量的客観的基盤です。堂々と歳をとり、ケアのある人間社会を築く先駆者として存在しましょう。

潮江診療所の宇江事務長にお話を聞きました。
(編集委員会)

みんなが働きたいと 思える職場作りが お仕事です

潮江診療所
事務長 宇江 美香さん



医療生協で
がんばる⑱
潮江診療所事務長

——生協に入ったきっかけを教えてください

元々は広島個人の病院に勤めていて、結婚を機に尼崎に来て、ハローワークで医療生協の求人を見つけました。その時は「診療情報管理士」の募集でしたが、資格を取っていたので応募して、そのまま入職となりました。医療生協の存在は知っていましたが関わったことはなく、未知との遭遇です（笑）。

最初の職場は生協病院の医事課で、生協歯科を経て、今年で16年目になります。それぞれの場所で同僚や上司に恵まれたなあと思います。仕事だけでなく、物事の捉え方、考え方を学んだし、多くのことを教えてもらいました。同僚のサポートもあって、一人じゃないと思える場所だから続けられていると感じています。

——診療所事務長のお仕事内容を教えてください

潮江診療所の事務長になって、ようやく1年です。事務の仕事はベテランスタッフが多いので任せていますが、これまでに経験したことのない出来事が毎日のようにあり、多くの方に助けられながら、なんとかやって来た感じです（笑）。

50人超の職員が働きやすい環境づくりや調整をして、みんなが「潮江診療所で働きたい」と思える職場作

取材後記

マンモス診療所を束ねる宇江事務長。人を大切にされる姿勢が伝わり、いっしょに頑張ろうと思えます。
(編集委員)

りが仕事ですかね。人と人の間に入るのは得意じゃないけど、話をする機会は大切にしたいと思っています。これまでやってきたことを大事にしながら、多くのアドバイスも受け、自分に何ができるのかを考えています。これまでやってきたことを大事にしながら、これから何ができるのか、いろんな人にアドバイスをもらってやっています。

ネガティブな考えになってしまうこともあります。職員が「この組織の一員で良かった」と思ってくれたいことを願って日々奮闘しています。

——潮江診療所はこんな所です

いい意味で患者さんと職員との距離が近いです（笑）。訪問リハビリ・デイサービス・ケアプランセンターがあるので、医療から介護につなげる場面でも柔軟に対応できます。

潮江診療所ブロックには、西園田、西園田北、下坂部、潮、浜の5つの支部があるので、支部の運営委員会やイベントに参加する機会が多く、医療生協の職員として育つには良い環境だと思いますし、職員間で『いっしょに頑張ろう!!』っていう機運が長い間、培われています。『困ったことをそのままに はいけない』っていうことを、職員がしっかり理解してくれているんじゃないかな」と所長も話しています。

——休日の過ごし方は？

家でゴロゴロすることが苦手なので、休日は外出することが多いですね。一人で映画を観たり、夫と出か



けて、下町をぶらぶら歩いたり、おいしいご飯を食べたり。子どもが中学生になって、一緒に出掛けてくれなくなったので、仕方なく（笑）。

他に、西園田支部・西園田北支部の歌声サークル「うた うた うた うたごえサロン」で、毎月、ウクレレを弾いています。コロナで外出が出来ず家にいる時間が増えた時に、ウクレレを買って始めました。上手じゃないですけど、みんなの前で演奏するというゴールがあるので、そこに向かって練習しています。サークルには40～50人も来られるので、下手な演奏はできないぞって頑張っていますー。

仕事で疲れた時には「可愛いキャラクター」に癒されています。最近は”モンチッチ”と”ポチャッコ”がお気に入りです。

——東部診療所の建設運動がスタートしましたね

今回の診療所建設計画は、尼崎市東部の20年後、30年後にも、介護・医療を安心して提供するという目的があります。地域の組合員さんも、もちろん職員も、安心して暮らせるまちづくりです。皆さん、一緒に頑張りましょう。

一緒にボランティア活動をしてくれる方 **募集中!**

ボランティア講座のご案内

初めてボランティアに参加される方、別の場所でボランティア活動の経験がある方、誰でも参加できます。年齢は問いません!

第5回ボランティア講座 参加費：無料

- 基礎(初級)講座
- 日時：2025年11月26日(水)10:00～12:30
- ①転倒予防のための体操
 - ②病院ボランティアってどんなことをするの?
 - ③高齢者の入院生活でのボランティアさんが必要な理由
 - ④ボランティア活動で気を付けたい感染対策
 - ⑤ボランティアを通じての自分のやりがい

- 中級講座
- 日時：2025年11月26日(水)14:00～16:30
- ①ユマニチュードについて
 - ②こんな一言どうする? ロールプレイ
 - ③車いすの操作の仕方

※講座内容は変更する可能性があります。

場 所：尼崎医療生協病院 4階会議室
申込・問い合わせ：☎06-6436-1701
小林(病院管理室副総看護師長)・川野



※QRコードからも申し込みできます。

組合員活動部 移転のお知らせ

9月16日(火)より組合員活動部の事務所は旧ふる里4階へ移転しました
住所：尼崎市南武庫之荘 10丁目62番17号 協育ケアセンター4階 (旧：ふる里)
TEL：06-4962-4920

健診で安心

今年度、まだ健診されていない方は
3月末までに健診を受けましょう!!

組合員健診をご希望の方は、病院健診センター
または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
尼崎市内の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だきません)
- 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)

尼崎医療生協病院健診センター(直通) **TEL 06-6436-1845**(平日：月～金曜日 9時～16時)

●診療所で健診を受けられる場合は、各診療所へご連絡ください。

健康保険証が
12月2日から使えなくなる!?

マイナ保険証を 持っている場合

→マイナンバーカード持参

マイナ保険証を 持っていない場合

→保険者から発行される「資格確認書」を持参
これまでどおり受診できます

従来の健康保険証しか 手元にない場合

→2025年12月1日で保険証は失効しますが、国の要請により2026年3月末までは、医療機関のシステムで資格確認ができれば受診できます



協力・工夫しながら 楽しく活動中です!

武庫・武庫北支部

武庫・武庫北支部は運営委員が少ないため協力・工夫合って活動しています。共通の話題は高齢化が進むことで、「介護問題」に関心が高まっていたので今年は具体的に取り組むことにしました。その第1回目、支部総会で「かんたきって、なに?」のお話をしました。6月28日に行われた、かんたき「虹のきずな」内覧会への見学にも行ってきました。参加者からは「かんたきの役割を見て、聞いて、安心しました」の声がありました。

第2回目は7月25日に「立花あまの里」の見学に行き、所長さんのお話も聞けました。広くゆったりとした施設に「いいと



組合員数：3,192人 手配り部数：2,152人 配布者数：82人
●武庫支部：武庫町1～4丁目、武庫元町1～3丁目 地域人口：13,519人
世帯数：6,611世帯
●武庫北支部：武庫の里1～2丁目、武庫豊町2～3丁目、常松1丁目、常吉1～2丁目 地域人口：10,657人 世帯数：4,878世帯



こやね」の感想が出ていました。認知症の方も楽しくボールで活動されている姿にここでも安心しました。職員さんの歌に合わせて私たちもノリノリでした。デイサービスのこともよく分かり、見学してよかったです。

第3回目は9月17日。「認知症の関わり方について」の学習会。ひだまりの里からお二人の講師にお話を伺いました。まず、施設紹介があり、認知症になっても安心できる居場所とわかり、ホッとしました。組合員さんの質問は、「一人暮らしだから心配」「どんな手続きが必要?」「認知症って自覚はありますか?」等など具体的でした。一つひとつ丁寧に答えていただき、また身体と頭を使つての体操にも挑戦しました。

学習会の最後のまとめとして「5人に1人が認知症になる時代、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりが大切」と力説されました。

広域な二つの支部のため、会場選びを工夫したり、地域にチラシを配ったり、計画を立てるときにどちらを重点的にするのかなど、話し合っています。3回の取り組みとも今まで以上の参加者があり、充実した学習会となりました。(武庫支部 西本美知子)

ちょこっとかんたん体操 61 脳トレ体操

じゃんけんで脳を活性化させましょう

脳を活性化させることで、認知症のリスクを低下させることが期待されています。さらに有酸素運動を取り入れることも、脳の神経細胞の成長を促進し、脳を健康にします。今号と次号は脳トレ体操の紹介です。毎日ちょっとずつの体操で、元気に楽しく、健康を維持していきましょう!今号は一人じゃんけんを2種類紹介します。



潮江診療所 訪問リハビリ
理学療法士 主任
矢田 京子

一人じゃんけん①



左手は「チョキ」で負け

- ①「じゃんけん」で右手をグー・チョキ・パーのいずれかを出して「ポン」で左手を後出しをして負ける。
- ②反対の手でもやってみましょう。(右手は負ける、左手は勝つ)

一人じゃんけん②



- 1・2・3のリズムで左右の手を同時に出して一人じゃんけんします。
- ①右手が勝ち、左手は3回とも負け続ける。
- ②反対の手でもやってみましょう(右手は負ける、左手は勝つ)



歩いて健康
歩けば出会い

ロケ地としても有名な 川西市郷土館へ

今回の
コース

能勢電鉄 山下駅→川西市郷土館

能勢電鉄にのって川西市郷土館へ

今回は、阪急川西能勢口駅4・5号線から発着している能勢電鉄に乗って山下駅で降り「川西市郷土館」を散策します。朝ドラ『カーネーション』『マッサン』や映画『繕い裁つ人』などのロケ地としても有名ですね。郷土館は住宅街の中にあるので、飲み物は用意してから向かいましょう。

駅から北へ15分ほど歩くと、小説に出てきそうな洋館「旧平賀家住宅」が見えてきました。先に事務室がある「旧平安家住宅」に向かいます。

数寄屋風のお屋敷 旧平安家住宅

「旧平安家住宅」の玄関で入館料を払い、施設の説明を受けます。平安家は多田銀銅山製錬所として昭和初期まで操業しており、住宅は大正7～8年ごろに建てられた数寄屋風の造りと川西市の伝統的民家の特徴を備えた建物です(写真①)。とても印象的だったのが主屋の各室に取り付けられていた全てデザインが違うシックモダンな照明器具たちです。なんとオールドノリタケの照明も(写真②)。4棟ある蔵の1棟内には「一色八郎コレクション 箸の展示室」があり、児童教育、箸の研究をされていた一色八郎氏が収集した各国の箸が展示されています(写真③)。

他にも住宅内には製錬所で用いられた道具や明治～昭和までの発掘調査など、とても貴重な資料が展示されている「鉱山資料展示室」もありました(写真④)。



旧平安家住宅から美術館「ミューゼ レスポアール」へ向かいます(写真⑤)。フランス語で「希望の美術館」という意味だそうです。私たちが訪れたとき第2展示室は入れ替え中でしたが、2階の第1展示室は青木大乗画伯、平通武男画伯の作品が常設展示されています。

イギリスの田園住宅形式 旧平賀家住宅

大きな桜の木の隣に建つのが、平通武男画伯のアトリエを再現した「アトリエ平通」です。ここでは現在も絵画教室などを行っています。アトリエの向いに建つのが「旧平賀家住宅」(写真⑥)。旧平賀家住宅は元々大正8年に猪名川沿いに建設されていた住宅で、平成2年に移築復元しました。庭もイギリスの田園風景のように整えられ、室内も柄のある壁紙などイギリス流の形式が守られていて、洋館に隠されている4つのトランプマークを探していたら(写真⑦)今回も1万歩超え!残念ながらあと一つが見つけれず!

今回の「歩いて健康」は歴史的建築物、川西市を愛した画伯たちの作品に触れ芸術を堪能した1日となりました。



開館時間：10時から16時30分
(入館は16時まで)
休館日：月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)、12月28日から1月4日まで
入館料：19歳以上300円
18歳以下150円
※入館料の減免を受ける際には、一部を除き証明書などの提示が必要です。
駐車場：普通車 約10台

ワクワクのステージ&医療体験がいっぱい! 尼崎医療生協病院文化祭 ご案内

日時：2025年11月15日(土)
14時～17時

場所：尼崎医療生協病院

♪落語公演、尼崎体操、救急車と写真撮影など
問い合わせ(06)-6436-1701

入場
無料

原水爆禁止 2025世界大会 代表者報告会を 開催しました



8月29日(金)、生協病院食堂で2025原水爆禁止世界大会報告会を開催しました。広島大会6名、長崎大会2名の代表者からの代表者からの報告がありました。今年は被爆80年の節目の年であり、海外からの参加者が多く、非常に盛り上がった大会でした。

未来を新しい戦前にしないために、私たち世代が自分事として先の戦争であったことを理解し、自分の言葉で戦争反対・核兵器禁止を伝えていくことが大切だと感じた報告会でした。

枝豆と豆腐のはんぺん風お焼き

クリスマスツリーのかたち

(1人分)
カロリー
256kcal
塩分0.8g

畑の肉と言われる大豆が熟す前の未熟果が「エダマメ」。良質なたんぱくが含まれており、糖質をエネルギーに変え、新陳代謝を即すビタミンB1や鉄、葉酸、ビタミンCを含み、貧血の予防に役立ちます。他に生活習慣病の予防にも役立つ、食物繊維、大豆サポニン、レシチンなどの成分も含まれています。今回は冷凍枝豆を使い、卵は使っていないのでシンプルな材料で作り方も簡単です。クリスマス仕様の抜型を使って盛り付けました。

尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡伸子

材料 2人分

- ・枝豆…殻付き約150g(むきで約80g)
- ・木綿豆腐……………約200g
- ・片栗粉……………約大さじ3(約18g)
- ・塩……………少々(約1g)

- ・油……………約大さじ1(約12g)
- ・ブロッコリー……………1/4株(約80g)
- ・人参……………1/3本(約60g)
- ・ケチャップ……………大さじ2(約30g)

作り方

- ①冷凍枝豆は電子レンジで解凍加熱後に、さやから出しておく。
- ②木綿豆腐は水切りをする。キッチンペーパーなどに包み、ざるの上に置き軽く重りを乗せ、約15分程置く。途中1度キッチンペーパーを取り換える。
- ③添え野菜の人参を型抜きした後の外側をみじん切りにしておく。
- ④ボールに枝豆、豆腐、③の人参、片栗粉、塩を入れて良く混ぜる。
- ⑤フライパンに油を熱し④を平らに広げ、表面を平らにして蓋をして弱火で約5分づつ両面をじっくり焼く。
- ⑥ブロッコリーは小房に分けて、型抜きした人参と皿に広げて塩少々をふりかけ、ラップをかけて電子レンジにかける。
- ⑦皿に彩りよく盛り付ける。お好みでケチャップを付けてめしあがれ。

他にもコーンとブロッコリーの茎部分を刻んだものも入れて具沢山で焼いても美味しいですよ!



〈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 11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.319 9・10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

- 小さい子どもがいるので、食中毒について知らなかった情報を得ることができて役立ちました。
- 「知っとこ健康情報」は、何時もしっかり読みます。再冷凍は避けるよとの事。全く知りませんでした。感謝。
- 泌尿器科医の新開先生にお世話になっています。親切でやさしくてすばらしい先生です。できれば2週間に1回で無く毎週診察日であれば助かります。ぜひぜひ希望します。
- 「ちょこっとかんたん体操60」手指を動かすのはとても簡単で、どこでもできて毎日しています。「歩いて健康、歩けば出会い」大物駅がきれいになっていますね、阪神タイガースの2軍球場へは大ファンの娘たちとたずねてみたいです。
- 手指のレクリエーション班会のゲームで使えそうですね！
- 毎回「ちょこっとかんたん体操」はやってみようと思います。女性の先生が紹介されていましたがお話しやすそうで心強いです。
- 体の体操はすぐ出来て役立ちます。尼崎の事を良く知れてよかったです。料理も身近な材料で助かります。
- 毎年猛暑の中を平和大行進

組合員のこえ

- に参加された方々ご苦労様です。感動です。戦争がたえない世界ですけど平和を願わずはいられないです。
- 『にじと健康』を楽しみにしています。毎日暑く夜ご飯のおかずに悩みます。「いきいき虹の健康レシピ」を参考に一品作っていきますので助かります。ありがとうございます。
- 「歩いて健康 歩けば出会い」いつも楽しみにしているのので自分の住んでる地域のコー
- スを取り上げられたら嬉しいな！
- 健康チャレンジの記事が大事だと思うのに小さくのってたのにびっくり！新しい先生、新しい科の紹介はとても良かったです。
- 「いきいき虹の健康レシピ」が好きで、いつも参考にして食事を作っています。家族にも好評でとても美味しく身体の方も元気で過ごしております。

尼崎医療生活協同組合 (2025年9月末現在)

- 組合員：60,357人 ●出資金：20億8千円
- 1人平均出資額：34,602円 ●支部数：36支部 ●班数：181班
- サークル数：30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：36,742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1,379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