

潮江わくわく健康まつり(2025年11月2日)



潮江わくわく健康まつり
(2025年11月2日)



交流

西昆陽バスツアー
(2025年11月11日)



水堂・立花支部バスツアー
(2025年10月19日)



100万馬力!! 笑えまつて

虹のアルバム
2025年秋のひとコマです



憲法
守ろう

憲法集会(2025年10月30日)



憲法集会(2025年10月30日)



立花北支部バスツアー
(2025年10月19日)



病院文化祭でみそ汁の飲み比べ
(2025年11月15日)



病院文化祭ステージ(2025年11月15日)

常光寺支部は不死王閣へ
(2025年11月3日)



ゆかいな秋まつり in 本田
(2025年11月15日)



みんなの
まつり



NO.321
尼崎医療生活協同組合
機関紙2026年1・2月号

にじ健康

今号の
内 容

- 2面 新年のごあいさつ、虹のアルバム
- 4面 歯科コーナー、健診で安心
- 5面 東部診療所建設はいま①、体操
- 6面 歩いて健康歩けば出会い
- 7面 掲示板、レシピ



ふる里文化祭ステージ(2025年10月26日)

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>

くち
ほっておくと
こわい
お口ぽか～ん！
口唇閉鎖不全症

お口ポカンってなに？

「お口ポカン」という言葉をご存知でしょうか？その名の通り、お口が無意識に開いている状態のこと、近年この症状を持つ子どもが増えています。臨床的には「口唇閉鎖不全症」と呼ばれています。

何が問題？

- ①口の中が乾燥し、虫歯や歯周病にかかりやすくなる
- ②口呼吸になりウイルスや細菌に感染しやすくなる
- ③歯並びが悪くなったり、顔の骨格に影響を及ぼすことがある



●小児歯科受付(中学3年生まで対応)

ご予約はWeb予約、お電話、窓口にて！

金 土 日 祝

午前 9:12
(最終受付11:00)



午後 15:30-19
(最終受付18:20)



※痛い・外傷など急性症状がある場合は、上記以外の日程でもお電話にてご相談ください。

生協歯科 ☎06-4869-4120

↑Web予約 <https://seikyou-shika.com/>

インスタグラムもぜひチェックしてください♪↑

- ④姿勢が悪くなったり、集中力の低下や学習能力に影響することがある

お口ポカンはどうして起こるの？

- ①口の周りの筋肉や舌の筋力が低下し、口を閉じた状態を保てない
- ②鼻炎や花粉症などで口呼吸になり口が開いたままになる
- ③舌の位置が正しくなく、舌癖^(※)がある
- ④歯並びが悪くて口が閉じにくいなど様々な要因があります。

※舌癖：正しい舌の位置は上顎の前歯の裏側にあるふくらみ部分で、それ以外の場所や、おかしな方向へ舌を押し出す癖のこと。

改善方法は？

お口ポカンを改善するひとつの方法として口の周りの筋肉や舌のトレーニングがあります。

生協歯科では3歳から15歳の子どもを対象にお口ポカンを含めた口腔機能の診査を2025年9月より診療に組み込んでいます。

口唇圧を測定し、結果が標準値に満たない場合は、改善の方法をお伝えしてトレーニングを行っていただけます。お子さんのお口ポカンが気になる方、興味ある方はぜひ生協歯科までお問合せください。



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けません) |
| 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) |

婦人健診のご案内

※事前に予約が必要です

実施日時 月・火曜日の午前、水・金曜日の午前と午後

平日に婦人健診が受けられない方は下記の日曜日にどうぞ
2026年1月25日・3月22日

早期発見が大切 大腸がん検診
キャンペーン中です!!

組合員さんは、自己負担なしで大腸がん検査を受けられます。組合員でない方もこの機会にぜひ加入していただき無料で大腸がん検査を受けましょう。

期 間

2026年2月20日(金)必着

対象・料金

尼崎医療生協組合員・
家族組合員 無料

※2025年4月以降で2回目
の受診の方は500円が必要です。



申込み先

医療生協病院、最寄りの診療所、組合員活動部、各支部の役員

問い合わせ

尼崎医療生協組合員活動部
06-4962-4920

※ただし、年末年始(12月22日(月)～1月4日(日))の間には提出できません。

←検査キットを
お渡します。

尼崎医療生協病院健診センター(直通)

TEL 06-6436-1845

●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。

診療所の歴史と地域の願いを未来へつなぐ

組合員の医療・介護への期待に応え続ける診療所づくりをめざして



東部診療所
建設はいま①

尼崎医療生活協同組合
専務理事 濑井 宏幸

療所をできるだけ大規模化・複数医師体制へと転換し、医師や看護師等、多職種のチームで支え合いながら働ける体制が重要です。教育・養成を日常的に回せる環境を整え、医師を含む職員の確保を、安定的に行える診療所へと発展させていかなければなりません。

家庭医・総合診療医の教育診療所

現在、本部診療所では家庭医・総合診療医の教育診療所として研修医を受け入れています。充実した研修内容とともに、指導医、職員、地域組合員の関わりの中で、家庭医・総合診療医研修を希望する医師が増えてきており、東部診療所(仮称)は、2つ目の家庭医・総合診療医の教育診療所の役割を担うことを予定しています。

家庭医・総合診療医とは、病気だけでなく、その人の生活や社会背景、家族関係まで視野に入れ、「地域をまるごと診る」医師です。これは、医療生協が大切にしてきた理念を体現する医師像そのものと言えます。

医療生協・東部地域の拠点となる診療所づくり

そこで尼崎医療生協は、長洲診療所と潮江診療所の職員体制を統合・大型化し、東尼崎診療所とともに連携しながら、東部地域の拠点となる東部診療所(仮称)を建設する方針を決めました。診療所の歴史と地域の願いを受け継ぎながら、これから10年、20年先も、安心して医療・介護を受けられる“まち”をつくっていくための大きな一步です。

ちょこっとかんたん体操⑥②脳トレ体操②

リズムよく運動して脳を活性化させましょう！



潮江診療所
訪問リハビリ
理学療法士
主任
矢田 京子

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。毎日ちょっとずつ体操で、元気に楽しく、健康を維持していきましょう！

今号は、脚を使った脳トレ体操を紹介します。

脚の運動(足と手の二重課題)

★椅子に腰を掛け背筋を
伸ばします

★「1、2、3、4、5…」と数え
ながら①～④運動を20に
なるまで繰り返しましょう。

★声を出して数えると効
果がアップします。





歩いて健康
歩けば出会い

読書の秋、菊花の香り えべっさん古本まつり

今回の
コース

阪神西宮駅→西宮神社→阪神西宮駅

七福神のえびす様は、鯛と釣竿を持つ漁業の神さまでしたが、西国街道の宿場町として開けた西宮では市が立ったので、市の神、商売繁盛の神とされたそうです。

昨年の11月初旬、えびす宮総本社・西宮神社で「えべっさん古本まつり」が開かれていたので行ってみました。

境内に花の香りがして

阪神西宮駅から南西へ徒歩5分の西宮神社に着き、毎年1月10日午前6時、開門神事で福男が走り出す表大門（赤門）から入ります（写真①）。福男が走るコースをたどって歩くと、神社境内の西広場で「西宮菊花展覧会」が開かれていました。

鉢植えの菊の花が、白、黄、紫、赤と、大きい花も小菊もいろんな種類が咲いています（写真②③）。さわやかな花の香りがします。菊を出展している女性が水やりをされていたので撮影の許可をいただくと、「今年の花はダメでね…」と言われます。どれも立派に咲いているように見える菊の花ですが、やっぱり気候が影響するんでしょうか。

古本まつり中にはイベントもあるそう

そこから松林の中で開催されている「第3回えべっさん古本まつり」へ。

いくつかの古書店が出店するテントがあって、覗いてみると、小説が豊富な店、趣味の本や昔の雑誌が多い店、絵本や洋書の店、美術書に強い店、高価な古書の店など、様々です（写真④⑤）。

古本市では絵本か料理本を買うことが多かったのですが、今回はピカソの絵、『ゲルニカ』を解説した



本を購入。1981年発行で2,500円の本が800円になっていました。

本の解説には「スペイン内戦下の1937年、ナチ・ドイツ空軍が人類初に無防備都市への無差別攻撃をしたのが古都ゲルニカ。市街は破壊され2千数百人が死傷した。パリにいたピカソは故国の惨劇に衝撃を受け、パリ万博のスペイン共和国館で『ゲルニカ』を発表した」とあります。

会計のために本部テントへ行くと、主催者の方が「えべっさん古本まつりは、毎年11月1日～5日に開催していく、地元出身の作家さんのトークイベント等もあるので、ホームページ『兵庫の古本屋』を見て、また来てくださいね」とのことでした。また、行きまーす。



掲示板

傾聴ボランティア講座のご案内

初めての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！

日時 2026年1月16日(金)13時～15時

2026年2月20日(金)13時～15時

場所：尼崎医療生協病院

申込・問い合わせ：06-6436-1701

生協病院管理室 川野・小林

※詳しくは
ここの
↓



こんなことをしています！

- ・病室の環境を整える・補聴器やめがねの使用を促進
- ・心配ごとに応じた関わり



ボランティアさんの声です

「ボランティアさんは、社会のなかで必要。仲間がいることがうれしい。一日のリズムがつき活動することで自分自身も元気をもらえている。是非一緒にしましょう」



こんにちは！ あおぞら生協クリニックです

「WEB順番予約」の運用が変わりました

2026年1月から午前診療の予約開始時間が7時になりました。予防接種や専門医師等の時間予約以外の方は、「WEB順番予約」を取ってお越しください。予約を取らずに来院された場合、ご来院時点で既に順番予約を取得されている方々の次になるため、ご来院前に予約されることをお勧めします。なお、初めて当院を受診される方でも「WEB順番予約」を取得していただけますのでご利用ください。

予防接種、忘れていませんか？

当院では来院時に母子手帳をみせていただき、接種歴の確認や今後のスケジュールをご案内させていただいています（2か月先までの予約が可能）。

*麻疹・風疹ワクチンの2期は年長さんの年度内です。まだの方は3月31日までに接種しましょう。

LINE公式アカウントを「ともだち追加」すると便利！

「ともだち追加」しておくと、ホームページを開かなくても、LINEの画面から「WEB順番予約」「予防接種予約(Uttaro)」に接続できます。

あおぞら生協クリニック 06-6436-1724



LINE公式アカウント

いきいき虹の健康レシピ ごぼうサラダ



(1人分)
カロリー
158kcal
塩分2g

- 材料 (2人分)
- ・ごぼう……1/2本(60g)
 - ・人参……1/3本(50 g)
 - ・玉ねぎ……1/4個(50 g)
 - ・魚肉ソーセージ……1本
 - ・薄口しょうゆ、酢、砂糖……各小さじ2
 - ・マヨネーズ、すりゴマ……各大さじ2

- 作り方
- ①ごぼうは洗って薄めの斜め切りにし、さらに縦に千切りにし、さっと水にさらし水気を切る。人参は千切り、玉ねぎは縦の薄切りにする。
 - ②魚肉ソーセージは薄めの斜め切りにし、さらに縦の千切りにする。
 - ③②以外を平皿にのせラップをかけて、レンジで約3分程加熱し粗熱をとる。
 - ④粗熱が取れたら軽く水気を絞り、薄口しょうゆ、酢、砂糖を加えて混ぜ下味をつける。
 - ⑤④にマヨネーズとすりゴマを加えてよく混ぜて出来上がり。

一般的なごぼうの旬は秋から冬にかけてで、特有の香りも強いので肉や魚の臭みを消すために一緒に煮込むこともあります。ごぼうには多糖類のイヌリンや繊維質のセルロース、リグニンなどが多く含まれていて便秘の解消や腸内環境を整える効果が高いと言われています。

他にも、体に蓄積された塩分を体外に排出する作用のあるカリウムとミネラル分も含まれているので、お正月で食べ過ぎたころにちょうど良い食材かもしれません。

また、ごぼうは「アクを抜く」という目的で水にさらしますが、このアクには抗酸化作用をもつポリフェノールが豊富に含まれているので、さらす時間は長くならないように注意しましょう。

尼崎医療生協 栄養管理士 寺岡伸子

*ごぼうの先端は柔らかいのでサラダ向きです。茹でるとポリフェノールが流出してしまうので、レンジで加热しました。

*魚肉ソーセージは肉類のソーセージに比べると脂肪が少なくカルシウムが多いのが特徴です。

*ゴマはミネラルやビタミン類も豊富に含まれています。



〈全体の記事の感想をひとつこと〉

お寄せいただいた「ひとつこと」は『組合員のこえ』に紹介させていただきますことがあります。匿名希望の方はお書き添えください。

お名前	
ご住所	〒

組合員のこえ

●潮江診療所の宇江さんの「50人の職員が働きやすい環境づくりや調整」という哲学に基づくマネジメントが素晴らしいと思いました。

●高市政権発足早々トランプ大統領の来日。ノーベル賞、平和賞に推薦する発言や原子力空母内で米軍相手にこぶしを挙げて喜ぶ姿を見て恥ずかしくなった。国民の生活、医療福祉の現実は見えているのか。大切にすべきは軍拡ではないでしょう!

●介護のイメージアップデートすごく感動しました(生協10の基本ケア)。健康レシピ「枝豆と豆腐のはんぺん風

お焼き」良いですね。

●脳トレ体操にチャレンジしました。ゆっくりチャレンジしている間は何とかできますが、テンポを上げると勝敗だけでなくじょんけんの順番もめちゃくちゃに…。もっときたえねば…。

●いつも生協病院を利用させてもらっています。インフルエンザなどのウイルスが広がるこれからの時期にとてもありがたい基本ケアの記載や、子どもも夢中になるようなまちがいさがし、毎日の料理に必要な献立、とても助かる記事ばかりです。

●「歩いて健康歩けば出会い」タイトルもすばらしい。知らな

8つの
まちがいさがし

図書券が当たる

〆切
1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「ひとつこと」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.320 11・12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

いことだらけの自分にとって、楽しいページです。ずっと続けて欲しいです。次回はどこだろう?とワクワクさせる、そんな写真の数々、本当に楽しみで～す。

●『にじと健康』を手にする度に日本まだまだ大丈夫だと安心します。大勢のボランティアの方々に感謝です。取材等お疲れさまです。直ぐ役に立つ内容ですばらしい。

●「愛情より根性より介護は知識!」元気のうちに知っておき

たい"生協10の基本ケア"たいへん参考になりました。私も夫も両親が介護を必要とせず他界し、介護の知識に貧しいです。次は私たちの番です。

●妹が職場の最後の検診(便潜血)で(7月)大腸がんが発見されました。70才を迎(8月28日70才)退職最後の検診だったのですごいタイミングだと思いました。便潜血大切だと思いました。

尼崎医療生活協同組合 (2025年11月末現在)

- 組合員: 60,622人
- 出資金: 20億8千円
- 1人平均出資額: 34,385円
- 支部数: 36支部
- 班数: 182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: 36,792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1,377人の無償ボランティアによって配付していただいているが、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。

組合員の皆さんへ

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