

一人は万人のために、万人は一人のために

2014  
5/6月  
No.251

# にじと健康

T661-0033 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 E-mail : kumikatu@amagasaki.coop

▶これまでの「にじと健康」の記事がホームページでもご覧いただけます。http://www.amagasaki.coop/

尼崎医療生活協同組合 検索



地域密着型特別養護老人ホーム

## 「立花あまの里」建設へ

### 建設予定地で楽しくおまつり

社会福祉法人「虹の会」が、水堂1丁目、地域密着型特別養護老人ホーム「立花あまの里」を建設します。今年5月に着工、来年5月のオープンに向けて、建設予定地で「立花わいわい春まつり」を開催しました。

「へー、いここできるんやね」「広いね」と、約600人の人が集まって、わいわい、たのしく過ごしました。建設募金にもぜひご協力お願いします。

#### 今号のおもな記事

- 訪問記 潮江在宅支援センター 「おひさま」 ..... 2面
- 大震災から3年 医療生協ならではのとりくみを... 4・5面

# 5つの「デイサービス」と2つの「デイケア」 があります

## 1 デイサービス 木かげ 06-6436-2838



「在宅総合センターふるさと」にある社会福祉法人虹の会が運営するデイサービス。「その人の物語を大切にしたい介護」がモットー。

## 2 ひだまりの里 デイケア 06-6436-1338



リハビリに重点を置いたデイケアが好評。リハビリの専門スタッフが利用者さんの力になります。

## 3 本田診療所 デイケア 06-6416-0325



「その人らしさ」をリハビリに重点を置いて支援。少人数でアットホームな雰囲気。

## 4 ナニワ診療所 デイサービス 06-6411-6515



地域に密着した日常生活支援で楽しいデイサービスを心掛けています。

## 7 あまの里 デイサービス 06-6495-4771



社会福祉法人虹の会「あまの里」のある特養に併設されたデイサービスで年中無休。認知症対応型も運営しています。

## 6 デイサービス 潮江 06-6499-0130



潮江在宅支援センターおひさまに移転し、充実した施設とサービスの提供を心掛けています。

## 5 東尼崎診療所 デイサービス 06-4868-4610



「杭瀬」の町の中で地域とのつながりが実感できるデイサービスを目指しています。



介護相談やおためし利用  
随時、受け付けています  
お気軽にご相談ください！

### ★デイサービス (通所介護)

昼間に日帰りで利用し、高齢者の生きがいや日常生活の支援に重点を置いた高齢者の自立支援や家族の介護負担軽減となる介護保険のサービス。

### ★デイケア (通所リハビリ)

昼間に日帰りで利用し、主治医の指示に基づいて理学療法や作業療法などの必要なリハビリを受けられ、高齢者の自立支援や家族の介護負担軽減となる介護保険のサービス。



## 潮江在宅支援センター

### 訪問記

# 「おひさま」

3月初めにオープンした潮江在宅支援センター「おひさま」は、小さな昔ながらの商店街の一角に溶け込むように建てていました(右写真)。私たちの願いである「地域で安心して暮らし続けられるまちづくりの拠点」に一步近づいた感じがしました。



### 支援センターの施設

- 1階 居宅介護支援事務所/ボランティアセンター
- 2階 訪問看護ステーション  
訪問介護ステーション
- 3階 デイサービス
- 4階 浴室



ボランティアセンター

### 「潮江ご近所さん」 ボランティアセンター

介護保険では解決できない

どのフロアもすっきり新しく清潔な感じで、職員やボランティアの皆さんが明るく、笑顔がうれしい。

ような困りごとを支援する有償ボランティアが潮江地域にもできました。

### 訪問看護ステーション 「はるかぜ」

「看護師八名で医師の指示に基づいて在宅看護を受けもっています」と在室の二人の看護師さんが話してくれました。カメラを向けるとはじけるような笑顔で逃げ回っていました。

### 訪問介護ステーション 「はるかぜ」

園田から金楽寺方面までの広いエリアをカバーしています。九〇名の利用者を十七人のヘルパーさんで対応しています。

お話してくださった今仲さんは「利用される方との信頼関係が大切。介護の内容はそれぞれ



に異なります。心を許さないとできないですから」  
自信と責任感のある態度から、何だか元気をもらいました。

### デイサービス 楽しさとくつろぎの場

七〇歳代後半から九〇歳代の方が送迎バス等で通ってくださるとのことでした。この日、二〇名ほどの皆さんがテーブルの上でボウリングに興じていました。



松井さん

そんな姿を見守りながらボランティアの松井さんが、皆さんの「おやつ」の準備中です。この日は、ウエハース・やわらかいおせんべい、チョコ。「利用者の状態にあわせて、おやつを選んでいます」とうなずくばかりです。

### 浴室 安心とさっぱり入浴

浴室は広くて滑らない材質です。器械式の浴槽が一つと他に二つあり、この日は中野さん・小西さんがお世話していました。広い浴室ですが、浴槽一つずつ、カーテンで仕切られるようになっていきます。もちろん看護師さんが詰めているので安心です。



中野さん

お風呂を出ると身だしなみのできるスペースやベッドもあります。

【機関紙委員/大野純生】



# 大震災から3年 医療生協ならではのとりくみを

## 大震災翌日から 支援に入って

大震災から3年が経ちました。尼崎医療生協は震災翌日の2011年3月12日から、宮城県塩釜市にある宮城民医連・坂総合病院へ医療支援に入りました。4月からはみや



ぎ県南医療生協との協同で山元町の避難所や在宅被災者支援を進め、支援活動の形態も、避難所における医療支援から仮設住宅や在宅被災者への生活支援へ、地域コミュニティ再生に向けた取り組みへと変化しました。

## 2013年度から 復興支援センター拠点に

2013年度、宮城県南支援近畿事務局（近畿の医療生協や民医連法人で構成）では、医療福祉生協連からの財政的支援を得て「みやぎ虹の架け橋復興支援センター」（宮城県柴田町）を拠点にした仮設住宅や在宅被災者への健康チェック等を行う定例支援活動と、地域コミュニティ再生を後押しする「やまもと花釜秋まつり」への参加や支

援を行ってきました。

3年目を迎えて近畿事務局は発展解消することとなりました。今後は、各法人がそれぞれ健康チェックや草刈ボランティア等で現地支援を継続していきます。「みやぎ虹の架け橋復興支援センター」も2014年度も存続して被災地支援活動の拠点とし、ボランティアの宿泊等で活用されます。

## 2014年度の支援活動 草刈り、健康チェックなど

尼崎医療生協では現地である山元町の行政区長との懇談やこれまで一緒に活動を進めてきたみやぎ県南医療生協との意見交換を行い、2014年度支援活動の方向性を考えています。現状では、現地では広大な土地での草刈ボラン



ティアが求められており、7月中旬に尼崎医療生協として支援活動を組む段取りを調整します。また、地域コミュニティ再生を進める「やまもと花釜秋まつり」（10月開催

## ★3月にも被災地を訪問

# 生い茂る草に心痛めて



3月16日～17日に、福島専務、山口組合員活動部課長、杉山理事会事務局課長がみやぎ県南医療生協・佐久間専務、山元町行政区の区長さんたち、現地NPO団体との懇談をしました。



一般社団法人ほほえみみやぎネットワークの鹿野さん(左端)と懇談

「草刈はとても多くあります。6・7月、9・10月には依頼が多いんです」と語る「一般社団法人ほほえみみやぎネットワーク」鹿野さん。現地では瓦礫などはなくなったものの、空き地には人の背丈を超える草が繁茂。「人が生活する中で、やはり住んでいたところに草が生い茂っているのを見ると生活感がなく、仮設住宅に住む被災者の方たちは心痛めるのです」とか。



2011年5月 マイクロバスで山元町生活支援ボランティアのーコマ

予定への参加、まつり支援を行うことで調整をしています。近畿の医療生協の法人の中には、健康チェック等を定例支援で行う方向で進めようとするところもあります。尼崎医療生協は健康チェック等への支援活動もみやぎ県南医療生協といっしょに不定期に行うことも考えつつ、当面は7月に行う草刈ボランティアには多くの組合員さんの参加



のよびかけをと考えています。

## 生活再建には ほど遠く

津波による瓦礫の山は確かにきれいになくなりました。しかし、そこに住もう人たちの生活再建にはほど遠い現実があります。尼崎医療生協では今まで培ってきた現地の人たちとの「つながり」を大切にして、さらに生協ならではの生活再建に向けたとりくみを今年も引き続き進めます。

（理事会事務局／杉山貴士）

# 虹の会 の 介護

ヘルパー  
ステーション  
もみじ

## 障害福祉サービス 「移動支援」を使って楽しく外出

「移動支援」とは屋外での移動に困難がある方に、外出のための支援を行うことにより、地域での自立生活および社会参加を促す事業です。虹の会では介護保険サービスの提供だけでなく障害福祉サービスの提供もおこなっており、もちろん移動支援サービスの提供もおこなって

います。

実際の移動支援とは、どんなものでしょうか。利用者Hさんの外出の様子を紹介致します。

「迎えに来たヘルパーに「今日は花を見に行きたいわ」と話され、ヘルパーと一緒に花の観察ポイントに車椅子で向かいます。」

「尼崎花のまち委員会のボランティアさんが作ってくれている花壇に到着。」

「あら、この花、前には無かったわね」「この花、何ていう名前かしら？」

とヘルパーとお喋りも弾みます。そしてもう一つの目的100円ショップへ。園芸コーナーで自宅の花壇に使うものを探します。

店内をグルッと一回り。「こんな商品初めて見たわ」と日々新しい商品が入り替わる店内。何回来てても飽きませ



花壇に綺麗に咲いているパンジー



駅前の100円均一ショップへ向かいます

移動支援サービスを受けるには各種障害者手帳の保持、障害の内容や程度の要件があります（介護保険対象者でも利用できる場合があります）。詳しくは市の障害福祉課にお問い合わせください。

（ヘルパーステーション  
もみじ/松岡明子）



店の園芸コーナーで商品の品定め

## 縁・つながりを大切に、自主的な活動広げて



★東尼崎診療所・新事務長の市川さんが、おじゃましました★

### ★支部訪問★ 杭瀬支部

杭瀬支部は、それぞれの班が生いきと活動を広げ、手作りの「杭瀬支部だより」を隔月で発行、支部総会の案内も手作りわかりやすい地図も付けて作成するなど、工夫をこらしてがんばっています。

#### 楽しく手作り 健康チェックも 「布遊び」班

杭瀬支部の今年の総会では、議事終了後、フラワーアレンジメントやティッシュボックスカバーづくりなど、5つの「体験コーナー」が設けられました。支部総会でのこのような取り組みも今年で三回目。講師はすべて支部の組合員。日頃、活発に活動している班の活動が、生かされています。



「布遊び」班に「おじやましてみると...主にパッチワークの手芸を楽しみます。月に2〜3回開催し、だいたい毎月一つのペースで作品を仕上げ、「一つひとつ完成していくのが嬉しい」とみなさん楽しみに集まっています。持って



きた手揚げかばんも、その中から出てきたはさみのカバーも、班会で作った手作りのパッチワークでした。

でも、手芸だけをしているわけではありません。毎月の増資にもみんなできとくみ、東尼診療所の師長さんに来てもらって、健康チェックもおこないます。先日、尿チェックで塩分を取りすぎの人が多かったのので、栄養士に来てもらって栄養指導もしてもらいました。

#### 支部だより10年以上 映画鑑賞会65回以上 続けてきました

杭瀬支部のモットーは「一人の縁・つながりを大事にすること」「続けること」。そのためにも自主的で、色んな魅力を持った班活動に取り組んできました。「杭瀬支部だより」はもう

10年以上、そして2か月に1回開催している「映画鑑賞会」も、もう65回以上続いています。

以前、交通量の多い近隣会社の三叉路のブロック塀が、見通しが悪くて危険でした。交通安全故でも起きたら大変、と支部で改善をお願いに行きました。すると、すぐに網のフェンスに変えてもらえる...ということもありました。地域のつながりと願いを大事に。継続してこれからもがんばります。



運営委員の畑さん(左)に、これまで発行してきた「杭瀬支部だより」を見せてもらいました(右は事務長の市川さん)

支部だよりをずっと続けて出しているのは、ほんとは大変ですよ。



昨年の支部総会「体験コーナー」の様子

班が中心の支部総会に、楽しそうだから人が集まってくるっていいですね。



地域に根差し、結びついた支部活動。頭が下がります。



2月18日  
「津波防災学習会  
—防潮堤が液状化で  
崩壊する」



3月7～8日、  
神戸ポートピアホテルで  
開催された医療福祉生協連の  
「健康づくり学会」(尼崎) 生協  
歯科所長の富澤洪基学会長が  
基調報告をおこないました



3月22日  
学習推進委員会主催  
で「憲法問題学習  
交流会」を  
行いました



写真とメッセージをお寄せ下さい  
お問い合わせ 組合員活動部  
☎06-4962-4920

# 虹のアルバム

3月26日  
「尼崎アスベスト裁判」  
(労災型) が神戸地裁で  
結審しました。あいさつ  
する船越理事長  
(尼崎医療生協)



3月6日、  
大阪高裁で「尼崎  
アスベスト裁判」(環境型) の  
判決が出され、クボタの責任を  
再び認めました  
(国の責任は認めず)。



## ～反核平和の想い強く～

# 3・1ビキニデーに参加して

2014年3・1ビキニデーに参加した組合員活動部の山口公典さん  
に感想を聞きました。



久保山愛吉さんの献花墓参行進のあとで(後列、左端が山口さん)

2月22日  
長洲支部・  
春のつどい



3月11日 東尼  
診療所で震災復興  
支援・平和バザー



カルチャー教室  
「医療生協ヨーガ」の  
最終日、交流会を  
しました



3月16日  
稲葉支部の  
もっともっと班



3月2日  
潮江在宅支援  
センター「おひさま」  
落成式・祝賀会



## 「おひさま」落成



「おひさま」落成式の  
日、お風呂を見学する  
参加者のみなさん

私は、この行動に参加して60年前のこの時から日本の反核運動が始まったというのを知りました。全体集会や、おごそかな雰囲気の中で行われた久保山愛吉さんの墓前祭でも、反核平和の想いを強く感じることができました。

一日目に参加した「原発ゼロ、被害地支援、自然エネルギーへの転換めざして」の分科会では、福島の問題がいまだに解決していないのにもかかわらず、それを「コントロール」などという表現で、事態の鎮静化を図る安倍首相に対しての怒りや厳しい声が多数聞かれました。その一方で福島やその他の被災地へ献身的に行われている各関係機関の支援の話には非常に感銘を受けました。

60年前、アメリカの水爆実験により命を落とされた久保山愛吉さんの「原水爆の犠牲者は私を最後にしてほしい」という遺言(願い)を一日でも早く実現のできる社会にしたいかなくてはならないと痛切に感じました。

※ビキニデー…1954年3月1日、アメリカが太平洋ビキニ環礁でおこなった水爆事件によって、漁船「第五福龍丸」は、死の灰を浴びました。乗組員全員が急性放射能症にかかり、久保山愛吉さんは同年9月に死亡。以来、毎年3月1日をビキニデーとし、核兵器廃絶を求めて集会などが取り組まれていきます。

(組合員活動部/山口公典)



### 「子ども応援ひろば」

#### 進級式をしました

いつも通り勉強して、卓球やバンスボールで遊んだあと、4月から新しい学年や学校へ進級するお祝いの「進級式」をおこないました。

一人ひとりちがう手書きのメッセージが書かれた表彰状を手渡しました。高校生の先輩から「部活が楽しい」「単位を落とさないようがんばってる」などの近況報告もありました。

友達とのコミュニケーションや学力のことなどで困っている子どもたちを応援します



### にこにこふらわー

(0～1歳児とお母さんのサークル)

アロマ体験。ラベンダーの香りのアロマオイルでハンドマッサージ。自分の好きな香りを選んで、オリジナルのルームフレグランスも作りました。アロマの香りでリラックス～。



### ラビットドラゴンクラブ

(2歳児とお母さんのサークル)

楽しく運動会。ダンボールのトンネルをくぐったり、走ったり、手作りの金メダルもあり、元気にあばれまわりました。遊んだあとは、持参したお弁当をおいしく食べました。



### ゆかいななかまたち

(1～2歳児とお母さんのサークル)

おもちゃで子どもたちをいっぱい遊ばせて、おかあさんたちは、子育ての悩みなどいっぱい出し合って交流。「二人目どうする？」の話題も…。



# 尼崎医療生協病院 3階東病棟 「地域包括ケア病棟」をオープン

## 退院後、安心して療養できる橋渡し 自宅療養中の病状悪化にも対応

尼崎医療生協病院は、4月より、順次3階東病棟の55床を「地域包括ケア病棟」としてオープンさせていただきます。一番の役割は、一般病棟に入院している患者さんが、退院後安心して、自宅などで療養できるようにするための橋渡しです。病状が、急性期の状態から一定改善すれば、一般病棟から地域包括ケア病棟に移っていただいて、支援をします。

### 医療と介護のネットワークで支えます

自宅での療養は、尼崎医療生協の医療と介護のネットワーク（虹のネットワーク）

を活かして、支えることができます。訪問診療や往診の機能を持った診療所や訪問看護ステーション、介護ヘルパー、ステーションもあります。デイケア、デイサービスをおこなっている事業所、ショートステイ機能を兼ね備えた介護老人保健施設や特養老人ホームもあります。

地域の事業所と連携を取り合って、安心して療養を続けられるように退院に向けての支援をしていきます。



### 4月より

### 入院費の計算の仕方が「包括評価方式(DPC)」に変わりました

#### 病名で入院費が決まります

これまでは、診療行為の回数や使用した料の積み上げで医療費を計算していました。DPCでは、主治医が診断して病名を決定、病名によって1日の費用が決まってきます(手術、リハビリ、食事などは積み上げ)。

#### 医療・診療方針は今まで通り

一番の目的は医療の標準化を進めて高い水準の医療を受けていただくこと。地域のみなさんから信頼される、暖かい心の通う医療機関をめざします。



### 病棟ごとの病床数

4階病棟(20床) 緩和ケア病棟

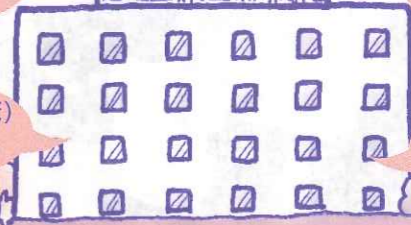
3階西病棟(50床) 一般病棟 (DPC)

2階西病棟(22床) 一般病棟 (DPC)

3階東病棟(順次55床へ) 地域包括ケア病棟

2階東病棟(52床) 一般病棟 (DPC)

尼崎医療生協病院



5月15日より受付開始!!

●場所はいずれも組合員ひろば1

## 夏の医療生協ヨ一ガ

### 子連れdeヨ一ガ

子育てで忙しいママ・パパも、たまには自分の体のメンテナンスしませんか?

●定員：10人 ●料金：5回通して3,000円  
(※今回の募集より1回100円値上げしています)

④昼間コースA 10:00～11:00

6月10日、17日、24日、7月1日、8日

⑤昼間コースB 10:00～10:50

7月15日、22日

8月5日、19日、26日

(いずれも火曜日)



※対象：3歳未満の子どもとママ・パパ  
※A・B両方のコースの受講も可

- 定員 20人 ※①～③それぞれ
- 料金 10回とおして5,000円
- コース

①昼間コース 9:50～10:50

②昼間コース 11:00～12:00

6月5日、12日、19日、26日

7月3日、10日、17日、24日

8月7日、21日(①のみ)、28日(②のみ)(いずれも木曜日)

※①か②どちらかの時間帯をお選び下さい

③夜間コース 18:00～19:00

6月6日、13日、20日、27日

7月4日、11日、18日

8月8日、22日、29日(いずれも金曜日)

「ゆったりと」

「呼吸に合わせて」「集中して」  
体を動かすと体の芯からリラックスした心地よさ。体が喜んでいる心地よさが味わえます。一緒に楽しみませんか!★



玄珠順先生

※申し込み先、問い合わせ：組合員活動部 TEL：06-4962-4920 (定員になり次第締め切ります)

※受講者数が少ない場合、中止にすることがあります。

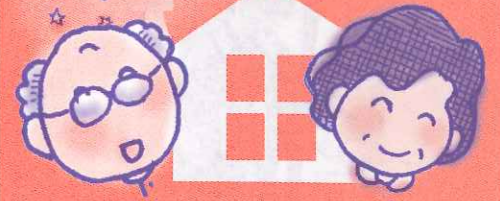
## 東尼崎診療所の周辺では、こんな班が活動しています。

参加ご希望の方は、組合員活動部までお問い合わせください TEL：06-4962-4920

所属支部	班名	班のテーマ	活動予定日	主な活動会場
浦風	いやし	映画を観たり、おいしい物を食べたり	不定期	外に出かける
	ぶうぶう	おいしい手作り料理	不定期	組合員宅
	なごみ	頭の体操、おしゃべり	第3土曜/10:00～12:00	東尼崎診療所組合員室
杭瀬	なないろ	折り紙、手芸など	第3木曜/13:00～15:00	そよ風
	小さな旅	近郊の散策を中心に手作りのお弁当、お茶持参で徒歩、バス時に電車を利用して楽しい時間を共有する	未定	
	元気会	太極拳	毎週火曜/13:30～15:00 (月曜が祝日の場合は休み)	ベイコム総合体育館
	茶ちゃチャ	盆略点前	第3水曜/10:30～12:00	そよ風
	布あそび	パッチワーク その他手芸	第1・2木曜/13:00～15:00	東尼崎診療所組合員室
	いちご	脳いきいきを中心(他、手芸、折り紙なども計画しています)	第2火曜/13:00～14:30	東尼崎診療所組合員室
	三色すみれ	体操、親睦	月～金(祝日除く) 9:00～9:35	今福市営住宅
常光寺	福ふく	朝の体操	雨天、祝日を除く月曜～金曜 7:30～8:20頃	今福公園
	守る会	・健康チェック ・その時々守る新聞の気になる記事で学習	偶数月	東尼崎診療所組合員室
	パソコンA	パソコンと会員の親睦	第2・4月曜日	東尼崎診療所組合員室
	ポップ	鉄路を利用して四季を感じ旅行を楽しむ	不定期	
	ニコニコウォーキング	ウォーキング、会員相互の健康と青少年健全育成を目的とする	月1回 不定期	
	ニュース作り班	ニュース作りをし、支部組合員へ配付する	月1回	東尼崎診療所組合員室
	茶道	お茶を楽しむ、お茶をたしなむ	第3水曜日	東尼崎診療所組合員室
	きずな班	1.先月の振り返り2.リラックス体操3.音読4.ゲーム5.昼食を楽しむ	毎月第2日曜日 10:00～12:00	杭瀬団地会館 和室
花みずき	食事会とおしゃべり	不定期	杭瀬団地会館 和室	

No.4

## ご近所さんだより



くーちゃんとはなちゃん

私の「ご近所さん」ボランティア活動は月2回程度で、若いおあさんの娘さん・はなちゃん(3歳・仮名)の保育園への送りです。マンションからおあさんと一緒に出てきて、私に預けられるときは、毎日大きな声で泣かれてしまいます。クリッと目尻の涙をポロポロと流し、「ママ、ママ」と。無理もありません。親しくもないおじさん(おじいさん?)に預けられ、おあさんが行ってしまっわけですから。

しばらくは、何を話しかけても「イヤ、イヤ」と拒否され、口をきいてくれません。最近やっと笑顔が見られるようになりました。我が家の愛犬クーちゃんに会いに行く?との問いに「うん」と二つ返事が返ってきます。近くの公園へ散歩に出かけ一緒に遊びます。保育所へ送り届けて、「ハイ、タッチ」の笑顔でボランティア無事終了です。保育所では、くつ・連絡帳・ハンカチ・リュック等をしつかり所定の位置に一人で置くことができると誇りに思っていました。次は何日かな?楽しみです。

ナニワご近所さんボランティア  
/大庄北・井筒義昭

「ご近所さん」(西宮市)、「ナニワご近所さん」「潮江ご近所さん」は、介護保険では解決できないような暮らしの中の困りごとを支援する有償ボランティア。あなたも、ボランティア活動に参加しませんか?

### ●お問い合わせ先●

- ご近所さん TEL: 0798-47-2006
- ナニワご近所さん TEL: 06-6417-2822
- 潮江ご近所さん TEL: 06-6495-3177



## 「冷え」「こむらがえり」に効果があるツボ

- ツボは全身に365か所あります。
- ツボの多くは、関節部や筋溝、動・静脈の通路、神経の通路等にあたる部分に存在し、体の変調が起こったときにこれを知るポイントと言われております。
- これから紹介する2か所のツボは「冷え症状」「こむらがえり」に効果があります。ぜひお試しください。



**承山**：ふくらはぎのむくみや、こむら返りに効果のあるツボ。下腿部後部(ひざから下のふくらはぎ)の中間あたりにあります(アキレスけんから筋肉が変わるところ)。  
**三陰交**：冷え症に効果のあるツボで、内果(内くるぶし)から指4本分上、脛骨(すねの骨)のきわにあります。

ツボを親指で、皮膚に対して垂直に5～10回、軽く押しつけてください

ナニワ診療所・鍼灸師 / 加納 良一

# ★「わかめの肉巻」

尼崎医療生協病院 管理栄養士 寺岡 伸子

1人分：カロリー▶305kcal／塩分量▶1.5g

わかめを使って見た目よりも低カロリーに仕上げました。  
スナップエンドウは生のまま使いますので歯ごたえも楽しめます!!

わかめなど海藻類には水溶性の食物繊維が豊富に含まれています。  
この食物繊維は粘りがあり保水性が良いのが特徴で、糖分の吸収を穏やかにし、食後の血糖値が急激に上昇しないように抑える働きをします。  
また、胆汁酸やコレステロールを吸着し、便と一緒に体の外に排泄します。  
海中の植物ですが、野菜並みにビタミンA、B、C、K、ミネラルなども多く含まれ、しかも極めて低カロリー。  
生活習慣病の予防に毎日でも取りたい食品です。

## 材料 [2人分の材料]

- 豚スライス生姜焼き用 ..... 8枚
- わかめ (塩蔵わかめなら水洗いし水気を絞しておく) ..... 40g
- スナップエンドウ (筋を取る) ..... 8本
- 青しそ ..... 8枚
- 人参 (皮むき器で薄くそいでおく) ..... 20g
- 焼肉のたれ ..... 大さじ4

## 作り方

- 豚スライスを2枚1組を脂身を外にして端を重ねて横に広げたものを4組作る
- 青しそを①に2枚ずつ広げ、その上に肉の縦の長さより1cmほど短く整えたわかめを乗せる
- ②にスナップエンドウを人参で巻いた状態のもの中心になるように置いて巻く
- テフロンフライパンを熱し、肉の巻おわりを下にして並べて焼く。この部分がかっついて離れなくなったら転がして全体に焼き色を付け、焼肉のたれを加えて転がしながらからめるように焼く。
- 食べやすい大きさに切り盛り付ける。

\*テフロン加工のフライパンで焼くと油も使わないのでカロリーが抑えられます。  
\*蒸して、酢味噌や梅肉をつけて食べてもさっぱりした味わいです。



## まちがいさがし 解答・通信用紙 No.251 / 5・6月号



[通信らん]

印象に残った記事、医療生協の良い点、改善点などをお書きください。

## メ切5/25



左の「解答・通信用紙」の絵と違うところ8つを○でかき、「通信らん」に一言お寄せいただいた方の中から、10名様に図書カードを差し上げます。

あて先  
〒661-0033 尼崎市南武庫之荘11の12の1  
尼崎医療生協 機関紙委員会  
FAX / 06-496214921  
※まちがいさがし解答・通信用紙にご記入の個人情報  
組合員活動のみに使用します。「通信らん」にご記入の  
内容を掲載させていただく場合があります。お名前の掲  
載を希望されない場合は、その旨を記入ください。



● 生協病院で出産し、子育て応援広場や子育てヨーガなどでお世話になっていきます。  
一人ではなかなか子育ての情報や活動が得られないのでとても助かっています。  
伊丹・姫路 友香

● 組合員健診で追加項目が自己負担なしで受けられる事を知り、今まで市役所で受けてたが診療所で受けようと思いました。  
常光寺・藤村 由子

● 認知症の母が大変お世話になりました。食べられなくて11月から4ヶ月間入院を二度くり返し帰らぬ人となりましたが入院中は安心して仕事を続けることができました。意志の疎通が困難だと思いましたが、入院中の食事介助をとおして心を通わせることが少しはできたように思います。  
西宮・山田 和子

● 3年前大腸がんの検診に伺い検査の結果悪性の結腸がんが見つかり早期発見で無事に退院する事が出来ました。その時受け付けて下さらなかったら今の私はいないかもです。  
武庫之荘・高田 登志子

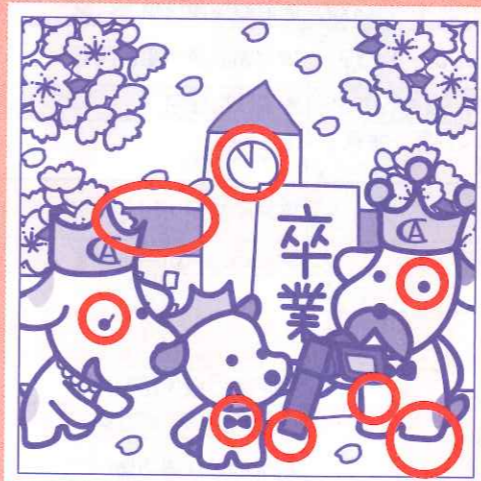
● 3月3日左足のリハビリより帰宅後3・4月にじと健康を30数部配り終えた後、田中シズエ様の記事に目が自分と1年違いに感服しました。  
浜田・崇徳院・高瀬 昌子

● 三田市・本野 かずの  
じと健康をくばらせていただいているその家の方とお話できる事が嬉しいので私でも少しはお手伝いできる事が喜びです。  
杭瀬支部・森田 寿須恵

● お世話下さった皆様と主治医の中田Drに感謝です。  
東園田・亀山 道子

● いよいよ消費税が5%↓8%になり健診にも大変な時がきた。年金もUPして欲しいなあー。  
南武西・土方 国彦

## No.250 / 3・4月号の正解



当選者(敬称略) ... 西宮市/山本 仁史 ● 西園田/松本 通代  
● 芦屋市/梶原 嘉代子 ● 茨木市/廣瀬 美帆 ● 大庄東/坂元 朝子  
● 大庄北/額田 勝栄 ● 西園田/速水 美恵 ● 戸ノ内/橋村 初子  
● 伊丹/姫路 友香 ● 南武西/梶原 洋子

## 受講者募集中

# HELPボランティア養成講座 (一日修了コース)

日時 2014年5月12日(月)  
午前9時30分より午後4時30分まで

ところ 尼崎医療生協病院4階会議室 ※要申し込み  
参加を希望される方はご連絡ください。

☎06-6436-1701(代)  
(内4221 担当:堤)

Mail: hp-kangobu@amagasaki.coop





# 組合員健診を受けませんか？

**40歳以上の組合員なら無料&お得**

(国民健康保険の方は  
尼崎市民のみ)

## ◎ 健診の内容 ◎

- ・質問票
- ・身長、体重、BMI、腹囲
- ・身体診察 ・ 血圧測定
- ・尿検査 ・ 血液検査

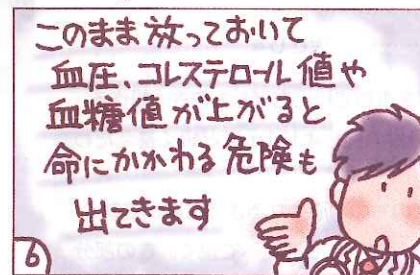
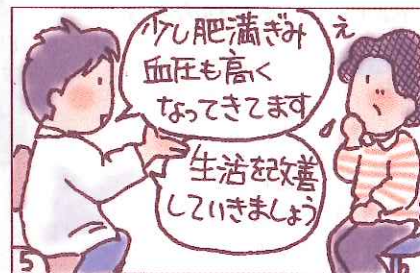
## 組合員だけのお得な追加項目(自己負担なし)

- ①血液検査項目の追加
- ②心電図
- ③大腸がん検診(便潜血検査)

※40歳～74歳の方は「特定健診の受診券」と「保険証」を必ずお持ちください。

※75歳以上の方は「保険証」を必ずお持ちください。

気軽に  
健診を受けて  
生活習慣病予防★



## ◎お申込み・お問い合わせ先◎

- 生協病院健診センター TEL.06-6436-1845
- 本田診療所 TEL.06-6416-0325
- ナニワ診療所 TEL.06-6411-3035
- 長洲診療所 TEL.06-6481-9515
- 潮江診療所 TEL.06-6499-4213
- 戸ノ内診療所 TEL.06-6499-5962

## ◎「日曜健診」もご利用ください◎

場所	日程
生協病院	5月25日 1月25日
戸ノ内診療所	6月15日
潮江診療所	※お問い合わせください

場所	日程
東尼診療所	6月8日
長洲診療所	6月8日
ナニワ診療所	6月22日 11月23日

場所	日程
本田診療所	6月1日
	11月30日
	3月15日

前号のこのページで、無料巡回バスの「生協病院—阪急武庫之荘—JR立花」間の所要時間をそれぞれ「5分」としていましたが「10分」の誤りです。訂正し、おわび申し上げます。

尼崎医療生活協同組合  
[2014年3/31現在]

- 組合員 / 53,046人
- 出資金 / 19億3308万円
- 1人平均出資金 / 36,441円
- 支部 / 31
- 班 / 130
- サークル / 44
- グループ / 16

発行責任者：福島 哲 / 36,150部発行 / 部内資料・奇数月発行  
この「にじと健康」は1,531人の組合員ボランティアによって手配られています。

**転居時は住所変更届  
をお願いします。**