

一人は万人のために、万人は一人のために

2015
1/2月
No.255

にじと健康

〒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 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



新年のごあいさつ

尼崎医療生活協同組合
理事長 船越 正信



明けましておめでとございます。

昨年は尼崎医療生協合併40周年記念事業を無事終え、今までの多くの地域組合員・職員たちの苦勞とその成果を再確認することが出来、新たな一歩を踏み出す良い機会となりました。

現在の政府の施策の中では、高齢者・障害者など社会的弱者がますます暮らしづらい世の中になってきています。尼崎医療生協では診療所、訪問看護ステーションなどの施設での活動だけではなく、地域での助け合い活動も重視してきました。西宮で始まった「近所さん」の活動も、ナニワ、潮江の地域へと広がっており、今後すべての定款地域に拡げていきたいものです。

いよいよ虹のネットワークとして二つ目の特養「立花あまの里」がオープンします。新たな地域の暮らし・福祉の拠点となることを目指していきましよう。

今号のおもな記事

- 新春企画
「組合員と、地域と、つながりをつくる。」
..... 2～5面
- 新連載
「医療生協のお医者さん」
..... 6面

「組合員と、地域と、つながりをつくる。」

機関紙編集委員会では新年企画として組合員活動を語り合う座談会を企画しました。

座談会参加のメンバーは、中村雅宥常務理事（南武西支部）、長濱勝彦常務理事（立花支部）、今西恵子常務理事（西昆陽支部）、永尾あけみ理事（立花北支部）、景山菊江理事（本庁支部）。2014年の組合員活動を振り返りながら、戦後70年の節目を迎える2015年の組合員活動の展望について語り合いました。



●2014年はどんな年だったか？

■地域組合員と職員組合員との協同で

中村 2014年はどんな年だったか振り返ると、たくさんイベントをみんなで作り上げた印象がある。5月には潮江診療所のわくわく健康まつりで3000人も参加者があつたし、支部主催のおまつりもあつたし、東尼崎診療所、長洲診療所も地域組合員と地域住民を巻き込みながら、大きなおまつりができた。

準備も大変だったけど、その準備でさまざまな人とのつながりができたと感じる。その集大成が合併40周年記念レセプションだったと思う。



潮江わくわく健康まつり

永尾 合併40周年というきっかけがあつたら、支部や診療所でも地域を巻き込みながらおまつりができたように思う。さらに地域住民と一緒にできるおまつりや活動など、年間計画が立てられるといいのだけど。そうなる、ブロック、法人としての提起が必要になる。地域の人たちに医療生協を知ってもらう

大きなきっかけは、やはりおまつりだと思ふ。

中村 15年くらい前には「1万人の健康まつり」があつた。あれは準備が相当に大変だったと聞く。しかし、組合員さんが地域の人たちを誘って参加するという点で、医療生協の活動に参加しやすくてよかった。「私はあまり病気がないし…」と言われるけど、医療生協は健康づくりで頑張る生協。そこを打ち出しに組合員さんを拡大する。

今西 組合員拡大では、「10・5セーノ行動」はよかった。事前準備にもうちょっと時間はほしかったけど、職員組合員と一緒に訪問活動ができて成果も出せた。日頃、組合員活動にかかわれない職員組合員にとっても大きな自信になったと思う。



10・5セーノ行動

永尾 地域組合員が職員組合員と一緒にって事業と運動が進められるのが医療生協の大きな魅力。支部で健診を勧めているけど、やっぱり職員さんと一緒にというのが大きなポイント。「セーノ行動」はそうしたところがうまくできたから大成功となったんだと思う。

■組合員の自主的な活動こそ

永尾 私は健康づくり委員会にかかわっているけど、認知症やロコモ、減塩などで頑張ってきて、それなりに委員会活動も軌道に乗ってきている。3つのチームに分かれて、組合員どうしが励まし学びあって健康づくりの活動が進んでいる。

長濱 やはり医療生協は健康づくりが中心となる活動の柱の一つ。昨年、健康づくり学会が神戸であったが、健康づくりが全国各地の医療生協で取り組まれていて、とても頼もしいと感じた。健康づくり委員会は組合員が動かしっていると感ずることが多いけど、自主的な組合員活動はどう進められるものなんだろうか。



立花北支部
永尾 あけみ 理事

永尾 私たちが健康づくりの主人公なんだということ、それをチームに分かれて独自の活動づくりをしているのがポイントのような気がする。楽しみながら健康づくりをする、というように。組合員の自主的活動を広げていくのは大切。



健康づくり委員会の減塩食作り

中村 自主的な活動というのは、支部や班などの人たちと協同して課題をこなしていくことだけではなく、「楽しいな」と思う要素が不可欠。自分も楽しいから人に勧めたいというのが医療生協の活動にもっとあるはず。

■班づくりから助け合い活動へ

中村 そう考えていくと、支部活動、そのもとになる班の活動も、「楽しさ」を人に伝える、共感できる何かがないといけない。班活動について、最近はどうだろうか？

永尾 最近では以前のように専業主婦や定年退職して家にいて…という人が少なくなっているように感じる。女性も高齢者も働

ている人が多いし、以前のような班活動がひよっとしたらできなくなっているのかもしれない。

中村 地域の組合員が集まる班ができれば、そこに集う人どうしが手助けしたり、誰が困っているのも解ったりする。今、有償ボランティアの「ご近所さん」が西宮、ナニワ、潮江の地域にできて、そうした地域の助け合い活動も進んできている。班活動も実は助け合い活動に通じるところと再認識も必要に思う。

長濱 今年のメインテーマ「人とつながり、支えあう」は、助け合い活動だけではなく、班活動や支部での活動を通して当然進めていけるはずだし、やっぱり班づくりを気軽にできるように支援していくことも必要なのかもしれない。

■協同組合として地域にかかわる

永尾 ここ数年、「ご近所さん」などの分野で組合員活動ががんばっているけど、現状は



南武西支部
中村 雅宥 常務理事

どうなんでしょね。

景山 私はナニワご近所さんにかかわっているけど、強く思うのは「組合員どうしの助け合い」がしっかり見える形となっていること。今、ご近所さんは、西宮、ナニワ、潮江と広がってきているし、介護保険では対応できないような困りごとも多く、地域の人たちがら喜ばれている。医療生協だけではなく、公的なところからの要請もあったりする。



ナニワご近所さん 車イス学習会

中村 組合員どうしの助け合いから、地域住民どうしの助け合いに広がっているというのか。地域の中に医療生協の活動が浸透してき



立花支部
長濱 勝彦 常務理事

長濱 戦後70年、そして阪神淡路大震災20年だしね。被爆70年という節目でもある。特定秘密保護法が国会を通り、12月中旬に施行となったし、昨年7月には、集団的自衛権について閣議決定もされた。今まで通るはずがなかった法案や考え方が通ってしまった。戦後70年、戦争しなかったという、このこと自体こそ誇るべきことなのに…。



原水爆禁止2014世界大会



西昆陽支部
今西 恵子 常務理事

今西 2011年3月の東日本大震災、福島原発事故後も、国に原発再稼働に躍起になっていると思えない。絶対に安全だと言われた原発があのような悲惨な事故を起こしたことがまるで過ぎ去ってしまったかのよ



本庁支部
景山 菊江 理事

て、さらに組合員を増やすことで助け合いのつながりも広くなる、そういう循環ができればいいね。

長濱 生協は組合員への奉仕というのが基本ではあるけど、協同組合原則では「コミュニティへの関与があるし、地域に積極的に出ていくことは必要だね。」

●2015年はどんな年になるのか？

■さらに助け合い活動を進めて

長濱 さつき、助け合い活動の広がりが景山さんからあったけど、2015年は介護保険の改定もあり、要支援の人たちへの支援のあり方をどうするかが問われてくる。当然、本来は介護保険から外すことがどうなのかを考えなければいけないが、対応として要支援の人たちを地域でどう支えていくのか、さらに医療生協ではどう対応していくのか考えないといけない。

うに。去年、一昨年と福島原発事故被災地視察にいったけど、終息のめどすらなく、放射能と折り合いをつけて生活をしている住民の人たちの話を聞いて、なんて声をかければいいのか…だった。

中村 2015年はニューヨークでNPT再検討会議も開かれて、尼崎からも代表を派遣する。尼崎医療生協の組合員として、*NPT再検討会議もそうだけど、平和のこと、「原発いらぬ」を主張していかないといいけない。また、アスベスト健康被害についても、昨年は泉南アスベスト訴訟では最高裁で国や加害企業の過失を認めて謝罪となった。尼崎でのアスベスト公害型、労災型裁判についても、私たちの問題として支援を続けていかないとね。

※NPTとは！

「核不拡散条約」NPTは、正式名称「核兵器の不拡散に関する条約」(Treaty on the Non-Proliferation of Nuclear Weapons)。核兵器の拡散を防ぐことを主な目的とした条約。1968年に署名が始まり、1970年に条約として正式に発効し、1995年、効力を無期限延長に。内容は、核兵器の不拡散、核軍縮の促進および原子力の平和利用の推進が三本柱。核兵器の不拡散を目的とする条約としての役割を主に果たしています。

中村 医療生協では事業と運動でどうかわりを持つかになるけど、やはり組合員活動が地域を支える大きな力になると思う。「ご近所さん」の広がりを見ても、対応として医療生協の助け合い活動がポイントではないだろうか。

今西 確かに助け合い活動は大きなポイントだと思う。同時に、私たちの医療生協活動をいかに発展させていくかも大きな力になる。今、組合員活動の主力は元気な高齢者。元気な高齢者とともに、多世代にわたって医療生協活動を担っていきけるような組織づくりが何よりも大切。

景山 助け合い活動は、組合員どうしのつながり方のヒントになるかもしれない。有償ボランティアの担い手としてもそうだし、支援を受ける人たちも医療生協との出会いによって、つながりができる。「ご近所さん」については今後、見守り事業等とともに進めていくことで、行政や社会福祉協議会ほかさまざまな地域の団体ともつながりができる。そこで医療生協らしさとともに地域での役割も見いだせると思う。

■2015年は節目の年

中村 2015年はどんな年かについてだけど、今年は節目の年だとつくづく思う。

永尾 そうですね。そうそう、2015年の大きなトピックと言えばなんといっても、「立花あまの里」のオープンでしょう。尼崎医療生協の西の介護の拠点が出来るので、これから来たる地域包括ケアの時代に、医療生協だからこそできる福祉や介護の実践に期待したいし、私たちも「ご近所さん」等で積極的に支援をしていかないと。

景山 2015年はさらに各地域に「ご近所さん」を広げていきたい。そのためには運営にかかわるボランティアさんも必要。ぜひ組合員どうしで助け合いの輪を広げていきたい。

長濱 「ご近所さん」もそうだけど、冒頭にあったように班づくり、さらに「居場所づくり」を進められるといい。そこに集えば誰かがいて…という、医療生協ならではの「居場所づくり」も大きな目標になるかな。

中村 2014年活動をちょっと振り返りながら、2015年はどんな年になるか考えて話をしてみましたけど、2014年に進んだ地域組合員と職員組合員との協同をさらに深めながら広げて、2015年の組合員活動の目指す方向もちょっと見えてきたように思う。合併40周年を新たな門出に、2015年、節目の年にふさわしい組合員活動を頑張って進めましょう。

医療生協のお医者さん

第1回：大澤 芳清先生

尼崎医療生協で活躍する医師を紹介する「医療生協のお医者さん」。どうして医療生協の医師になったのかなど、いろいろお聞きしました。新連載第1回目は、医療生協病院副院長の大澤芳清先生（整形外科）です。
（インタビューー 長谷川みさを・大野純生）

大澤先生の整形外科外来はいつも患者さんでいっぱい。待ち時間も長くなってしまふものの、大澤先生の丁寧で心のこもった診療に患者さんは待っています。今回、いろいろお話をうかがいました。

【医師として】

● 医者になつたきっかけは？

大澤 子どもの時に見た「赤ひげ先生」にすごく感動したんです。無医村だった村で働く医者の姿をみて、「あー、そういう働き方もあるんだ」と思い、医者になりたいと。でも一時は医者を断念した時期があり、某大学法学部政治学科に進学したんです。その時の友人が民医連の病院に入院したのがきっかけで、再度医学部を目指そうと決心して退学、兵庫医大に入りました。

● 医療生協で働くきっかけは？

大澤 実習先を考えているとき、友人に誘われたのが医療生協の病院



だった。地域に密着した医療の現場を見て感動したのを覚えてます。

【整形外科について】

● 予約がいっぱいでなかなか予約が取れないと聞きますが？

大澤 そんなことはないですよ。月の午前中は予約なしの新規患者さんを診てます。

● どういう病気が整形外科になるんですか？

大澤 運動器に関する病気ですね。例えば、骨折・腫瘍・外傷・リウマチ・膝痛・股関節痛や腰痛など。足・手指・膝等の人工関節に置き換える手術も。今は手術で痛みもとれるようになっていきます。手術はダメという方には今は良い内服や注射が出ています。

【患者さんに】

● 患者に望むことはなんですか？

大澤 治療の主体は患者さんです。患者さんが決定権を持っているんです。治療にはいろんな引き出しがあって、その方にあった治療方法を出していく。要望を言ってほしいですね。病気を持った人がいかに幸せに暮らせるか、そのために病院に行くんです。

● 組合員に望むことはなんですか？

大澤 医者をどんだん組合員活動や地域に引き出してください。学習会だけではなく、いろんなことに…遠慮せず言ってください。

【家庭】

● 家族とのコミュニケーションは？

大澤 家にいる時間が少ないので難しいですね。高校生の娘が1人と、中学生と小学生の男の子が1人ずついますが、遅く帰った時に娘が起きていたら話したりしています。息子たちとは休みの時に近くの公園でキャッチボールしたり、下の息子がラクビーをやっているの、日曜日は練習に付き合っています。



● 趣味はなんですか？

大澤 プロのラクビーの試合をみるのが好きです。時間があればですけどね。神戸製鋼のファンクラブに入っているんですよ。

● ストレス解消法は？

大澤 仕事が終わって、家に帰ってから飲むビールです。

大澤先生のお人柄にふれたインタビューとなりました。診療の合間に時間を取ってくださいました。次回の「医療生協のお医者さん」もご期待ください。

虹の会の介護

建設工事は4階床から4階柱へ4階の柱部分を鉄筋で組み立てています。組み立てた鉄筋にコンクリートを流す型枠をつくっています。(11月26日)



1 訪問行動

立花あまの里地域訪問行動が11月からスタートしました。3週間で、訪問行動に虹の会職員38人が参加、地域の128の方と対話できました。「生協は知っているけど虹の会は知らない」という方がほとんどでした。引き続き、訪問行動などで虹の会、立花あまの里をアピールしていきます。



地域訪問する虹の会職員

2 小学生と交流～デイサービスあまの里～

11月、地域交流の一環で近隣にある下坂部小学校の1年生62名があまの里に来られ、利用者さんと一緒に昔遊びをしました。最近、昔よく遊んだお手玉やおはじき・コマ回しなどで遊ぶ子どもが少なくなってきたようで小学生の子どもたちは利用者さんが回したコマを見て目を丸くして喜んでいました。利用者さんも子どもたちに「昔よく遊んだんや。コツはなあ～」と言いながら楽しそうに教えておられました。小学生と一緒に童心に返って楽しんでおられる様子を見ていて、世代を超えた交流の大切さを実感しました。



あまの里に小学校児童を迎えて

今後も地域の方々との交流を大切にしていきたいと思っています。

～ 介護職員初任者研修第2期スタート ～



グループワークの発表

今年度2回目の「介護職員初任者研修」が、受講者数12人でスタートしました。全くの未経験の方から介護の仕事を目指す方、無資格ながら仕事をされていた方、身近でご家族の介護を体験されていた方などいろんな思いで研修を受けられます。これから2月の研修終了まで、お互い励ましあいながら資格取得をめざして頑張ります。

秋は「おまつり」!

～うきうき東尼崎診療所まつり(10/26)、
にこにこ長洲まつり(11/2)～

秋はおまつりシーズンとなりました。合併40周年にちなみ、東尼崎地域、長洲地域ではそれぞれ組合員、地域住民とともに大きなおまつりを開催しました。「うきうき東尼崎診療所まつり」では、250人を超える方の参加があり、皆さん、午前中は模擬店の美味しいお料理や健康チェック、バザーを、お昼からはちんどん屋さんの元気溢れる演奏や、沖縄舞踊を楽しんでいました。最後にはお楽しみの大抽選会!

「とても楽しかった!」、診療所のことをよく知れた。また、「こんななんてな」と参加された方の感想も。



うきうき東尼崎診療所まつりで

「にこにこ長洲まつり」では心配されていたお天気も何とか持ちこたえ、来場者数も約1,150人を数える盛大なおまつりに。カレーうどんや焼きそば、バナナのたき売り、健康チェック、楽しい子どもコーナーなどの模擬店も。ステージでも軽音楽の演奏や、フラダンス、そして長洲診療所職員による、踊るぽんぽこりんのダンスなどで会場全体が大盛り上がり。最後には、豪華賞品の当たる大抽選会も行われ、皆さん当選発表に一喜一憂…。

最後まで、会場全体が「にこにこ」の、素晴らしいおまつりとなりました。



にこにこ長洲まつりより

(組合員活動部 山口公典)



11月9日
戸ノ内支部
バスツアー



11月6日
富松支部
バスツアー



11月3日
大庄
こどもまつり



11月21日
尾浜支部
健康チェック

10月26日
大庄北支部主催
「人とつながり、支えあう
にこにこ健康祭り」



11月20日
ロコモ学習会



10月19日
ふる里文化祭



10月23日
くらしといのちを守る東京集会

11月13日
病院前バザー



10月23日
いのちまもる
国民集会



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

11月6日
阪神尼崎にて
核兵器禁止署名活動



11月16日
尼崎医療生協合併40周年
記念レセプション



虹のアルバム

尼崎医療生活協同組合合併40周年記念レセプション



前回の減塩レシピでは「豆腐の卵衣焼き きのことあんかけ」「鮭とアスパラガスの簡単キッシュ」を紹介しました。今回はレシピを紹介する前に、みなさんにお知らせです。

健康づくり委員会の学習会で一緒にお勉強しませんか？

メタボ、ロコモ、認知症について医療の専門家がわかりやすく教えてくれます。健康づくり委員会では、一緒に健康づくりに参加できる人を探しています。高齢化の進む尼崎で地域の介護予防や体力づくりと一緒にひろげませんか？

- ★開催予定日時：毎月、第3木曜日 午後2時から4時
- ★場所：あおぞら会館組合員ひろば①
- *13ページの催しもの情報に詳しく日程が出ています。

それでは今回のレシピです！ タイトルは「冬の減塩レシピ」

【豚肉と白菜の重ね蒸し（ミルフィーユ風）】（1人291kcal、塩分1.3g）



- 材料 (4人分)
- 豚バラ肉 …… 250g
 - 白菜 …… 100g
 - 緑豆もやし …… 250g (1袋)
 - 生しいたけ …… 3枚
 - にんじん …… 50g (1/2本)
 - しょうが …… 30g (3片)
 - 水 …… 50cc

- 作り方
- ①豚肉は4～5cmに切る。白菜はザク切り。にんじん、しょうがは縦切り。生しいたけは、薄切り。
 - ②鍋に白菜の1/3の量を底に敷き、豚肉、しょうが、もやし、にんじん、生しいたけのそれぞれ1/2の量を順に重ねて敷き、もう一度繰り返す、最後に白菜をかぶせる。
 - ③水を注ぎ、蓋をして弱火で15～20分蒸し煮する。
 - ④ポン酢、大さじ2 (30cc) で召し上がりください。

【豆腐のガトーショコラ】パウンドケーキ型1本分（1人1/4本分 200kcal、塩分0g）



- 材料
- 絹とうふ (水切り不要) …… 1丁 (200g)
 - ブラックチョコ (板チョコ) …… 1枚約50g
 - 砂糖 …… 大さじ4杯
 - 卵 …… 1個
 - 牛乳 …… 大さじ1杯
 - 小麦粉 …… 大さじ4杯
 - コーンスターチ (片栗粉でも可) …… 大さじ1杯
 - 無糖ココア (加糖ココア代用時砂糖を減らす) …… 大さじ1 1/2杯

- 作り方
- ①大き目のボールで絹とうふをなめらかになるまでよく混ぜる。
 - ②砂糖、卵を加えさらによく混ぜる、溶かしたチョコ、牛乳を加えさらに混ぜる。
 - ③小麦粉、コーンスターチ、ココアを振り入れ、ゴムベラでよく混ぜ方に流し込む。
 - ④170℃のオーブンで40～50分焼き上げて、出来上がり。

【さばのミルク味噌煮】（1人224kcal、塩分1.3g）



- 材料 (2人分)
- さば (生) 2切れ (160g)
 - 牛乳 …… 100cc
 - ☆味噌 …… 大さじ1杯
 - ☆酒 …… 大さじ2杯 (30cc)
 - ☆砂糖 …… 大さじ1杯
 - ☆赤唐辛子 …… 1本 (半分にして種を取る)

- 作り方
- ①鍋に☆とさばを入れ、牛乳を注ぐ、火にかけてふつふつしてきたら落としふたをする。
 - ②中火よりやや弱めの火で焼く10分煮て、そのまま冷やし、盛り付ける。

<高塩分の調味料を牛乳で薄めて減塩！>
 魚の臭みが消え、身はふっくらいつものさば味噌より簡単
 味噌+ミルク⇒牛乳のコクと旨みが味噌に加わるため、味噌は半分以下で濃厚な味付けに、乳糖の甘みが出るので砂糖も少量で十分！
 さばの味噌煮 (塩分2.4g) ⇒さばのミルク味噌煮 (塩分1.3g)

医療生協で
がんばる！ vol.16



支部やグループなどでがんばる組合員さんを紹介します！

南武西支部 支部長 井内 洋子さん (67歳)

昔は病院の職員さんでした！

1989年に医療生協病院の物療室（ホットパックや、牽引などを行う）の受付や施術の補助の仕事でパートとして入職しました。いつも満面の笑顔で患者さんを和ませ、物療室はいつも明るい雰囲気でした。定年を迎えるまで沢山の患者さんたちと接してきました。そんな井内さんが組合員活動に本格的に参加し始めたのは、2006年の定年退職後でした。2005年に支部分割により稲葉支部と分かれて南武西支部ができました。2009年までは理事・支部長がいらない中で支部活動の中心を担って支部の運営をしました。その後、担当理事が決まり2011年に井内さんが支部長として活動することになりました。

地域組合員訪問をはじめて！

2010年8月から毎月1回の定例で組合員訪問をはじめました。組合員訪問は、医療生協病院

に最も近いというメリットを活かし、着実に実を結んでいます。

お褒めの言葉、クレームなどいろんなお話が聞けますが、訪問後にみんなと共有しあうことでした。今では組合員数2562名、運営委員11名、「にじと健康」の配布協力者さんも106名になりました。

「支部活動で何が一番楽しかった、いろんな行事ごとが終わったあと、仲間のみんなと自分たちで作った料理で食事を開くことだと言います。

今後の活動は？

運営委員の高齢化で次の担い手を探すのが今の課題。また、組合員健診をどう広めるか、班づくりをもっと増やしていきたいなどだ。

そのほかにも、「単身男性支援プロジェクト」では、お弁当作りのボランティアにも参加。ますます意欲的な井内さんです。

(取材/組合員活動部・沖田孝美)



医療生協の支部・サークルの行事や カルチャー教室などの催し物

1月から2月に行われる医療生協の支部やサークルなどの行事やカルチャー教室の催し物のご案内です。医療生協の活動にみんなで参加しましょう！

カルチャー教室

春の医療生協ヨーガ

※2月5日より受付開始、定員になり次第締め切ります

定員/20人 ※①～③それぞれ
料金/10回通して5000円
場所/組合員ひろば①

開催日時/
①昼間コース 9:50～10:50
②昼間コース 11:00～12:00

3月5日、12日、19日、26日、4月9日、16日、
23日、30日、5月14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
3月6日、13日、20日、27日、4月3日、10日、
17日、24日、5月1日、15日(いずれも金曜日)

カルチャー教室

子連れdeヨーガ

※2月5日より受付開始、定員になり次第締め切ります

定員/10人 ※ABそれぞれ
料金/5回通して2500円
場所/組合員ひろば①

開催日時/
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可

開催日時/
昼間コースA 10:00～10:50
3月3日、10日、17日、24日、4月7日

昼間コースB 10:00～10:50
4月14日、21日、28日、5月12日、19日
(いずれも火曜日)



健康づくり委員会・メタボチーム主催

管理栄養士による 献立のたて方



開催日時/1月15日(木) 14:00～16:00
開催場所/あおぞら会館組合員ひろば①

サークル活動

♪ うたごえ喫茶 ♪

開催日時/1月18日、2月15日・10時～16時
開催場所/潮江診療所2階 ひまわりホール
お問合せ:組合員活動部 ☎06-4962-4920

青年劇場 青ひげ先生の聴診器

2015年3月8日(日) 14:30開演 (14:00開場)

神戸国際会議場 1階メインホール ポートライナー市民広場駅下車すぐ

全席自由 一般4,500円、職員3,000円、共同組織組合員3,000円

主催/兵庫民医連「青ひげ先生の聴診器」公演実行委員会

お問合せ/兵庫県民主医療機関連合会 TEL 078-303-7351

神戸市中央区港島南町5-3-7 kenren@hyogo-min.com



花里病院の院長「青ひげ」と仲間
の奮闘を描いた人情味あふ
れる物語。笑いあり、涙ありの
喜劇。医師不足、医療訴訟、震
災・原発事故といった深刻な問
題の本質にも迫っています。

生協歯科・戸ノ内歯科

ご一緒に「お口の健康づくり」をすすめてませんか？

パート歯科衛生士
パート歯科助手



勤務場所や勤務曜日・時間等は、
相談に応じます。

夜間診療(17:30～20:00)できる方、☆大歓迎☆

【お問合せ】
生協歯科 担当:事務長 ☎06-4869-4120

尼崎医療生協病院

ナースエイド常勤職員募集中

患者さんの食事介助、排泄介助、入浴介助、移動介助など
をお願いします。

【給与】
月給17万2800円～(夜勤手当4回含む)、賞与あり

【勤務時間】
9:00～17:00、7:00～15:00、
13:00～21:00、7:00～9:00 ※当直17:00～翌9:00

【応募資格】
①早出・遅出・土日祝・当直勤務ができる方
②介護初任者研修修了者またはヘルパー2級資格
※当直勤務ができない場合は嘱託職員としての採用枠もあります。
※早出・遅出等ができない場合パート職員として採用させていただきます。

つながりその2 「ふるさとの会」単身男性 生活支援プロジェクト



「ふるさとの会」では、
2014年4月から「ふる
さと菜園」で野菜づくり
に取り組んでいます。
毎日のように、だれかが
お水をあげ、ネコ・カラス
から野菜たちを守る網の状
態を確かめ、雑草の手入れ
もかささず、大切に育てら
れています。
6月には、キュウリ・ト
マト・ピーマン・なすびを
朝摘みし、当日の「食事会」
でおいしく食べました。秋
には芋ほりをして、保育園
児とも交流を深めました。
その後、じゃがいもの収穫
とあわせて、玉ねぎの苗も
植えました。

ふるさと菜園づくり



参加者と職員・ボラン
ティアさん・かわいい保育
園児など室内の「食事会」
とまた違った交流があり、
参加者のいきいきとした顔
を見ることができました。
また、「孤立を防ぎ、引
きこもりを予防する」とい
うふるさとの会の目的にも
通じている「ふるさと菜園」
です。(続く)



ナニワご近所さん

ナニワご近所さんが発足して
2年3カ月。発足時から、ずつ
とSさんの支援に毎週2回交代
で支援に入っている3名の支援



▲ナニワご近所さんのボランティアさんたち

会員さんに話を聞きました。
最初は「他人の家に入りながら
ボランティアを行う」ことにやり
づらさを感じていました。しかし、
支援に入るうちにもっとやれるの
にというもどかしさに変わりました。
ボランティアで出来ない部分
はヘルパーさんや家族とノートで
情報を共有しながら連携を取って
います。
Sさんには、最初怒鳴られたり
しましたが、今では笑顔が増え、
信頼関係ができました。「毎週な
ので大変な時もありますが、役に
立っているというやりがいがあり
強く、やめたいと思ったりはあり
ません。これからも、少しでも力
になれるように頑張りたい」と話
します。

「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
きえ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(14:00～16:00)●

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

★「グリル野菜のマリネ」

尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子

1人分：カロリー▶165kcal/塩分▶1.65g

ちょっとオシャレに お煮しめの材料で

“お煮しめ”は、お正月にはなくてはならないそれぞれのご家庭の歴史と自慢の味。今回は、ちょっとオシャレにお煮しめの材料をグリルしてドレッシングに漬け込み、味を馴染ませてサラダ感覚に仕上げました。お煮しめに上げると塩分量も1人前3～4g位になりますが、このマリネでは1/3～半分くらいの量でおいしくいただけます。食物繊維もたっぷり摂れますので、日頃野菜不足を気にされている方にもおすすめです。

- 材料 (2人分)**
- 鶏胸肉 …… 約100g
→軽く塩(分量以外)を振ってラップをかけて電子レンジで加熱し食べやすい大きさにそぎ切りにしておく。
 - レンコン …… 50g
→3～4mmの厚みに切る。大きければ半月または扇状に切る。サッと水洗いしキッチンペーパーなどで水気を取っておく。
 - ごぼう …… 1/4本
→3mmの斜め切りにし、水にさらしレンコンと同じように水気を取る。
 - 生シタケ …… 2枚
→1/4に切る。
 - 人参 …… 1/4本
→3mmの厚みの半月状に切る。
 - 小芋 …… 2個
→皮付きのままラップをかけて電子レンジで加熱し、皮を取って5mmの輪切りにする。
 - オリーブオイル …… 大さじ1

ドレッシング材料

- オリーブオイル …… 大さじ2
 - ワインビネガー …… 大さじ2
 - バルサミコ酢 …… 大さじ1
 - はちみつ …… 大さじ1
 - 塩・コショウ …… 少々
 - パジル …… 少々(ミジン切にしておく)
 - 鶏胸肉の蒸汁 …… 大さじ1
- ※オリーブオイルやワインビネガー、バルサミコ酢がなくても、ご家庭にあるサラダ油や酢、ポン酢などに変えていただいてもOKです。

- 作り方**
- ①ドレッシングの材料を合わせてよく混ぜておく。
 - ②下処理した材料をポリ袋などに入れて、オリーブオイル大さじ1を入れておまぐす。グリルパン(オーブントースターやフライパンでも可)に広げ、中火で約10分ほど焼く。
 - ③①と合わせ味を馴染ませる(ここでもポリ袋などを使うと、手も汚さず材料にむらなく味をなじませやすい)時間を置くとより味がなじみます。



メ切 1/26



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。

※まちがいさがし解答・通信用紙にご記入の個人情報は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、その旨ご記入ください。

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

No.255 / 1・2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。

組合員のこえ

● まちがいさがし楽しみます。今号より絵の感じがかわりましたね。次号も楽しみにしています。

西昆陽支部・溝口喜代枝

● 男性も定年すぎて家に居ますと、毎夕食事をつくることに相なり、御誌のレシピも度々活用させてもらっています。感謝。

西宮・山本仁史

● 今年は乳がん、子宮がん検診とお世話になりました。定期的に受けていこうと思えます。

本庁支部・泉本明子

● にじと健康を見て、検診は必ず受けるようにしています。久し振りで出資金を申込に行きました。これから出資金を増やしていきたいと思えます。

稲葉支部・森本千賀子

● レシピが増えて、参考にしました。オープン持つてないのでキッシュとパンは作れませんが、きのこあんかけは出しがきいて美味でした。

西宮・柴田美智代

● 「カルチャー教室などの催し物」の案内を楽しみにしています。医療生協さんの活動を期待しています。

稲葉支部・岡本和子

● 健診で初めての組合員になりました。結果再検査の判定で「ショック！先生の指導で安心。丁寧な説明指

杭瀬支部・鷹澤春子

導でひと安心。これからもヨロシクですね。

武庫之荘支部・伊勢村文字

● 去る5月、私は医療生協病院で左ひざの置換手術を受けました。長年の痛みから解放された一念でした。

術後、「先生有難うございました」と言いますと、リハビリをして、歩けるようになった時に礼を言っておつしやいました。リハビリを頑張り、6ヶ月検診を受けました。階段もすいすい上がれるようになり感謝しています。看護師さん、職員の方々に世話になりました。感謝感謝です。有難うございました。

浜田崇徳院支部・橋本淳子

● 東尼崎診療所に通っています。看護師さんや事務員の方がすごく親切で話しやすく、相談に乗ってくれたりして、すごく身近な感じがしています。

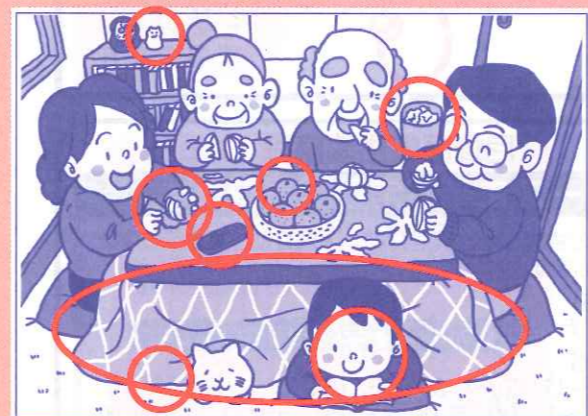
(匿名希望)

大庄西支部・野崎貴史

● 大腸がんキャンペーンがはじまりましたね。毎年お世話になっています。今年もよろしく願います。

茨木市・廣瀬美帆

No.254 / 11・12月号の正解



- 当選者(敬称略) ……
- 西宮/阿波角孝治 ● 武庫之荘支部/伊勢村文字
 - 武庫之荘支部/細見宥 ● 西宮/土肥淳子
 - 西昆陽支部/溝口喜代枝 ● 立花北支部/大嶋清恵
 - 浦風支部/井上麻美 ● 大庄西支部/野崎貴史
 - 富松支部/大林海斗 ● 西宮/土井昭治



一年の計は元旦にあり。

健診を受けて健康づくりの第一歩を！
今年度受診していない人は年度内に受診を

【尼崎医療生協病院・日曜日組合員健診のご案内】

日時：2015年1月25日（日）

8：00～11：00（診察は8：15開始）

※予約時間の指定
はできません。

場所：尼崎医療生協病院・健診センター ☎06-6436-1845

対象：＊40歳～74歳で受診券が届いている方

＊後期高齢者の方

上記の方のうち、平成26年4月1日以降、特定健診・組合員健診を受けられていない方

★対象者以外の方は5,000円＋消費税の自己負担が掛かります。

予約期間：2014年11月25日（火）～2015年1月9日（金）

受付時間：月曜～金曜 9：00～16：00

定員になり次第、締め切らせて頂きます。『当日の組合加入でも受診可能です』

	特定健診項目（国保）	保険者項目	組合員特典	自己負担
一般コース	質問表、身長、体重、BMI、腹囲、身体診察、血圧、検尿、血液検査（脂質・血糖・肝機能）	ご加入の健康保険により異なります。	アルブミン 心電図 便潜血	対象者は自己負担なし 対象者以外は5,400円
オプション	胸部レントゲン	1,620円	前立腺（PSA）検査	2,160円

●当日は胃カメラ、腹部エコー、胃透視も可能です。（要予約）＊定員がありますので、ご予約はお早めをお願いします。

●下記の診療所でも行っております。

場 所	日 程	お申込み・お問合せ
本 田診療所	3月15日	06-6416-0325
潮 江診療所	3月22日	06-6499-4213

【日曜婦人検診のご案内】

日時：2015年1月18日、2月22日、3月15日

お問合せ・申込先：

尼崎医療生協病院 健診センター ☎06-6436-1845（月～金9～16時）



大腸ガン検診キャンペーン開催中です

「早期発見が一番大事です」

ぜひ、この機会に大腸ガン検診を受けましょう！
期間中は自己負担なしです。2015年2月20日まで。

昨年の実績 3,952名の方が受診された内、

10数名の方々が大腸ガンやポリープの
早期発見につながっています！

お申し込みは、尼崎医療生協 組合員活動部 ☎06-4962-4920まで。

尼崎医療生活協同組合
[2014年11月30日現在]

- 組合員／54,621人 ●出資金／19億4,639万円
- 1人平均出資金／35,635円 ●支部／31
- 班／113 ●サークル／44 ●グループ／18

転居時は住所変更届
をお願いします。

発行責任者：福島 哲／36,660部発行／部内資料・奇数月発行
この「にじと健康」は1,535人の組合員ボランティアによって手配りされています。