

一人は万人のために、万人は一人のために

2015
5/6月
No.257

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



★ 薬剤師 ★



★ 事務職 ★



★ 歯科衛生士 ★

2015年度 新入職員



★ リハビリテーション ★

★ 研修医 ★



★ 看護師 ★



★ 介護職 ★



今号のおもな記事

- 「これからのアスベスト健康被害者支援にむけて」 4面
- 「防災シリーズ1訪問記 尼ロック(尼崎閘門)編」 12面

2015年度がスタートしました。今年は40名を超える新入職員を迎えることになりました。入職式、オリエンテーション、新入職員研修を経て、各事業所・職場へ。地域や職場で経験を積んで、医療生協人としての活躍が期待されます。

虹の会の介護



外観

いよいよ「立花あまの里」がオープンします。

医療生協組合員の願いを形にした高齢者総合施設「あまの里」が2006年8月に開設してから9年。社会福祉法人虹の会2つ目の特養として、医療生協の介護の西の拠点として、「立花あまの里」が開設します。

**① 寄付金目標
5000万円、
見事に達成！**

2013年11月に「5000万円」の寄付金運動がはじまり、約1年半をかけて目標を超過達成することができました。特に、昨年末までに4000万円を集めきり、年度末3か月で残りの

1000万円を達成することを目指して、医療生協の3月理事会(3/28)までに達成しようを合言葉に各支部・事業所でさまざまな取り組みと訴えを行いました。「潮江ブロック」ではブロック全体での目標にこだわって、地域訪問等を実施。南武西支部では定期的に医療生協病院前で寄付金バザーを開催。生協事務局では全職員への最後の訴えとして最新の二コースと寄付金封筒をまわすなど、工夫を凝らして寄付金運動を展開しました。

5000万円の寄付金目標を達成できたのも、地域住民、地域組合員さんと職員の奮闘があつてこそ。

みなさんの大きな期待を受け止めて、地域のニーズに応えられるように施設運営で恩返しできるよつに、虹の会職員一同、取り組みます！

**② 6月1日、
立花あまの里、
オープンへ！**

寄付金5000万円を見事に達成でき、いよいよ立花あまの里は6月1日にオープンを迎えます。立花あまの里の概要や立地等をおたのしみしておきましょう。



デイ浴室



屋上庭園

オープンに際し、特養29床、シユートステイがスタート。順次、デイサービス、居宅介護支援も準備が整い次第始まります。また、「虹のサービス」が行っていた福祉用具レンタルが立花あまの里へ移設。地域住民、地域組合員さんのニーズに応える地域密着型の特徴を活かした事業を展開していきます。

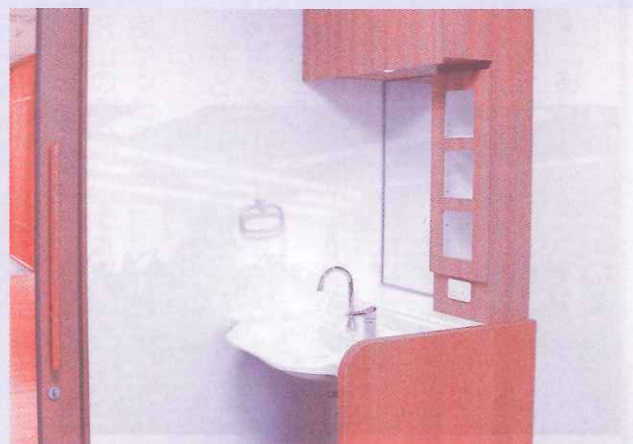
③ 竣工式&竣工祝賀会

4/26(日)に組合員特別優先見学会を行い、多くの組合員さんが「立花あまの里」の見学にいらっしやいました。6月1日のオープンに向けて、竣工式と祝賀会を5月17日(日)10時~14時に立花あまの里で開催します。

立花あまの里のことでのお問い合わせ
立花あまの里準備室 06-6434-5050
までお願いします。



4F 共同生活室



居室



街カフェ



3F 共同生活室

つながり くる! 「ふるさとの会」 単身男性 生活支援プロジェクト

その4



お赤飯を炊いて!
「ふるさとの会」では3月19日(通算31回目)に食事会を行いました。1月で



3月8日の兵庫民医連学術運動交流集会ではこれまでの活動の様子について発表しました。座長賞に選ばれ、アンコールセッションでも発表をしたので聞いていただいた方も多かったのではないのでしょうか。10月に行われる全日本民医連学術運動交流集会にも応募します。

還暦を迎える方がいたことと参加者、ボランティアさん、職員の誕生日を祝う意味で赤飯を炊きました。何十年ぶりに食べるという感想がありました。

メニューには、「ふるさと菜園」で育てられた大根と人参、ねぎを味噌汁と漬物に使いました。「ふるさと菜園」では、4月に土の入れ替えをして今年もい로운野菜を育てる予定です。新年度も温かい目で見守っていただければ嬉しいです。

(医療相談室 松本圭太 (続))

ふるさとの会、座長賞受賞!

これからのアスベスト 健康被害者支援にむけて



クボタショックから10年。尼崎医療生協ではいち早くアスベスト健康被害者救済に向けて相談活動や検診を開始しました。公害型では最高裁での決定が出され、3月23日、労災型の神戸地裁判決となりました。

アスベスト裁判とは

尼崎医療生協では、国や加害企業が利潤追求を行い、アスベスト健康被害に悩み苦しむ元労働者や地域住民の健康をないがしろにするさまに裁判闘争等で支援を続けてきました。尼崎でのアスベスト裁判には公害型、労災型の2つがあります。

国と加害企業の責任は?

公害型裁判では昨年最高裁で棄却判決が出され、加害企業の責任を一部認めた高裁判決が確定となりました。しかし責任を認めたと云っても、工場内の一部や半径300m以内のアスベスト曝露のみを認めるもので、国の責任を認めないなど多くの問題は残されたままでした。現在、加害企業がアスベスト健康被害を受けた人たちへ道義的責任で「見舞金」を支払うものの、それは「賠償金」ではありません。つまり健康被害を受けた人たちへ企業の加害責任を認めていないのです。

労災型地裁判決

労災型裁判は3月23日に神戸地裁



報告集会であいさつする船越会長

で判決が下されましたが、今までにない理不尽な判決となりました。原告らは1少ないアスベスト曝露によるものであること、当時のアスベスト被害に関する知見では、少ないアスベスト曝露が健康被害となることを十分に予見できなかったことを理由に、原告の訴えが棄却されました。弁護団は「諸外国では少量のアスベスト曝露が重大な健康被害を引き起こすことを認識しており、国がそれを知らないはずがない」「少量であっても現にアスベスト肺であったり中皮腫や肺がんで亡くなったことは事実だ」との確信を持って、高裁へ控訴を行いました。

これからの闘いに向けて

30〜60年も時間が経って吸い込んだアスベストによって発症する中皮腫や肺がん。いわば時限爆弾を抱えて生活する地域住民や元労働者は尼崎のみならず全国にいます。弁護団では闘いが高裁に移った労災型裁判を通して、国や加害企業の責任を追究し、アスベスト健康被害に悩み苦しむ元労働者や地域住民への相談活動、さらにアスベスト健康被害のありようを、運動を通して多くの人に知ってもらおう活動をさらに進めます。

(理事会事務局 杉山貴士)



ご近所さん交流会開催

3月7日、尼崎医療生協で「ご近所さん」立ち上げ以来初めて、合同の交流会が尼崎市中小企業センターで開催されました。雨の中、他の行事と重なってしまい参加人数は16名でしたが、2つのグループに分かれ、活発な意見交換が行われました。



「ありがとう」と言ってもらえるとうれやうを感じます。ボランティア増やしが共通の課題。登録は多いが動ける人が少ない。ごみ出しが安否確認になっている。地域包括支援センターや、ケアマネさんからの依頼が多くなってきた。

ボランティア登録者で事例研究などの勉強会をやっていた。などなど、良かったこと、失敗したことなど沢山の意見が出されました。最後に、「こういう会を持って、とても良かった」「他のご近所さんの活動が学べて良かった」「定期的にやってみよう」と嬉しい感想がたくさん聞きました。

(組合員活動部 沖田孝美)

「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 (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

尼崎医療生協 「各委員会の活動紹介」

No.1 院所利用委員会

病院や医療生協の診療所には、各支部の地域組合員と職員で構成する院所利用委員会があります。患者・利用者みなさまからの様々なご意見やご要望（提案）、そして感謝の言葉をいただく投書箱（虹の箱）が病院・診療所に設置されています。いただいたご意見を組合員・職員で共有し、その対応とお返事を掲示し、お知らせしています。

委員会では尼崎医療生協の病院、診療所をより利用しやすくするために、組合員・職員が知恵を出し合いながらよりよい改善活動を展開しています。不定期の全組合員向けの学習会なども開催しています。

また、月1回各事業所の院所利用委員会の代表者があつまる統括院所利用委員会が開催され、それぞれの院所利用委員会の取り組みなどを共有し、良いところを学びあい、事業所に持ち帰って実践する活動も行っています。

尼崎医療生協の病院・診療所をご利用いただいているみなさまには、ご意見・ご要望（提案）そして“ありがとう”の言葉をいただくと、職員の励みにもなりますから、積極的にご意見をいただきたいと思います。

尼崎医療生協には理事会のもとに、組合員活動委員会、機関紙委員会、助け合い活動委員会、学習推進委員会などの各種委員会があります。

今回はその一つである「院所利用委員会」の活動をご紹介します。ちなみに「院所」とは病院や診療所などを指す言葉です。院所利用委員会は、患者さんや組合員さんが事業所を利用した際にお気づきになったこと等をその事業所にある「虹の箱」に投書する箱を管理し、そこに出された意見を協議する場となっています。

事例

1

病院1F回男性用トイレの汚れが目立つというご意見がありました。そこは、尿の検査を実施する場所でもあり、清掃を実施しているものの、使用頻度が高く汚れやすい場所でした。

院所利用委員会で検討を行い、写真の立ち位置ステッカーの設置で汚れを少なくするよう啓発を行い、清掃回数の増加も併せて実施してもらうこととなり、以前より気持ちよくご利用いただけるようになりました。



緩和ケア病棟では、誕生日のお祝いを実施していますが、患者様より「感謝しました!」「ありがとう」のお言葉をいただきました♡働いているスタッフも嬉しくなりました。



事例

2

あおぞら会館裏口の喫煙スペースについて、出入りする際にタバコの煙が不快だというご意見がありました。小児科受診のお子さんの出入りも多いため、喫煙スペースは撤去を行い駐輪場スペースとして利用することとなりました。

医療生協で がんばる!

vol.18

支部やグループなどでがんばる組合員さんをご紹介します!

塚口支部 支部長 勇上 章子さん(39歳)



塚口支部長2年目の勇上（ゆうがみ）さん。昨年、通常総代会では議長の大役を果たしました。現在、尼崎市内の高齢者施設で働きながら、医療生協活動を頑張っています。

尼崎医療生協と出会ったのは…

16年前、尼崎医療生協病院で第1児を出産しました。医療生協は母子同室や差額ベッド代を取らないこと等を知り、「格差のない医療」に対して「すごいな」と感じました。2007年に生まれた第3児が比較的身体が弱く、「あおぞら生協クリニック」にお世話になることが多かったですね。

支部活動に参加するきっかけは?

2010年に当時の支部長の奥さんと知り合いだったこともあり、医療生協の支部活動に誘われました。初めての運営委員会の印象としては、定年後

に頑張っている方たちが多く、「この人たちが要介護者になっていくのか?」と感じたのです。なぜなら、私は1999年から市内の高齢者施設で働いていて、要介護者の方たちと関わるが多かったのです。今の生活環境の中で、実は定年後すぐの世代の人たちを直接知らなかったのです。

支部運営委員会を通して、運営委員さんたちの医療生協へのこだわりや、医療や福祉に対し、熱い思いで話し合う姿を見てとても感銘を受けました。これは私の仕事にとっても、高齢者の方々を多面的にとらえるきっかけになりました。

医療生協に望むこと…

ご存じのように介護保険は3年ごとに改正(改善)されます。その改正は利用者のためでなく、世論としては「お金がないので仕方ない」と言いますが、私は「高齢者のため」「子ども

のため」「社会的弱者のため」に、お金や時間を惜しむような社会となってしまった日本の将来が危うくなると感じます。医療生協も社会福祉法人虹の会も、そんな世の中に負けず、本来のあるべき姿で、「いのち」に向き合っているのだと思います。

医療生協で働く職員のみなさんへ…

医療生協や社会福祉法人虹の会で働く職員の皆さん、自分たちの職場を変えるのは自分たちしかできません。自分を幸せにするのも自分しかできません。変化する社会情勢や制度を学習し、自分が働き続けられる職場を誰かに与えられるのを待つのではなく、自分たちで作り上げてほしいと思います。患者さんや利用者さんたちの幸せを寄り添いながら、組合員どうしの協同で築き上げることが出来るのだと思います。

インタビュー・組合員活動部
沖田 孝美

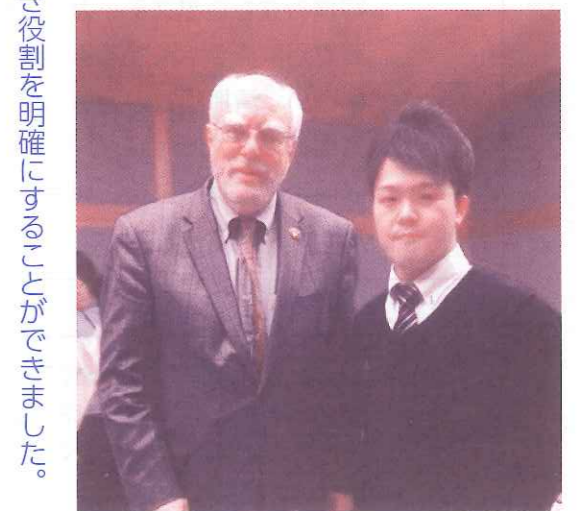
「3・1 ビキニデー」 参加報告

昨年が続いて二度目の参加となった今大会は、1954年のアメリカの水爆実験から61年目と重なりました。また今回は、4月に行われる「NPT再検討会議に向けての行動」の成功を目指す上でも、非常に重要な大会でした。

私は今回、第五福竜丸の元船員である池田正穂さんをはじめ、広島や長崎の被爆者のお話を実際に聞きました。そこで印象的なことは「これからは、戦争体験を直接聞けない世代が増えてくる」ことでした。人々の凄惨な戦争体験が風化してしまえば、人類は確実に同じ過ちを繰り返すでしょう。今、私



が、私たち若い世代ができること、しなければならぬことは「平和運動」、そして、後世への継承。だと、今回の大会で改めて感じ、4月に渡米し参加するニューヨーク



ジョゼフ・ガーソン氏 (NPT・ニューヨーク共同行動責任者)

行動ではたすべき役割を明確にすることができました。

4月のニューヨーク行動までの間、私は、今年も目にした久保山愛吉さんの「原水爆の被害者はわたしを最後にしてほしい」との痛ましい叫びをしっかりと胸に刻み、尊い願いの実現に向けて精一杯、行動を続けていきたいと思えます。

(組合員活動部 山口公典)

3月12日
重税反対行動



3月14日
第10回
アスベスト総会



2月25日
社協老人会と合同で
脳いきいき体操



3月19日
大庄北支部
配付者交流会



3月23日
アスベスト裁判支援



2月10日
東尼崎診療所主催
バレンタイン行動



2月22日
大庄南支部
配付者懇談会



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



2月25日
尾浜支部
健康チェック



3月7日
ご近所さん交流会



2月4日
西宮ご近所さん
配付者交流会



2月13日
JR尼崎駅にて
虹のバレンタイン行動



2月23日
サークルスマイル
節分雑祭り



3月1日
3・1ビキニデー

尼崎医療生協病院で 活躍するボランティアさんたち！



病棟では入院されている患者さんたちに楽しんでもらえるよう、ボランティアさんたちの力を借りながらいろんな催し物を企画しています。



HELP ボランティアを始めて、日が浅いですが人生の先輩である患者さんのお話を聞いて教えていただくことが、いやされることがあります。私も患者さんが喜んでいただける存在になれるように心がけていきたいと思っています。(O・K)

毎回、いろいろな方から興味深い話をうかがうことができ、大変勉強になります。時には患者さんから拒絶されてへこむときもありますが、それ以上に得るものが大きいと思っています。(T・A)



私たちの活動は患者さんたちとお話をしたり、歌を唄ったり、車椅子を押してそとを散歩したり、ある時は紙芝居を見たりして少しでも患者さんたちの癒しになればと思います。(S・T)

私は、9月からヘルプボランティアの活動に入りました。ヘルプボランティアの存在を知って「素人の私にもこんなことができるんだ…」と感動したことを覚えています。月に1回程度しか活動できませんが…病室の皆さんとの出会いを大切にしたいと思います。(S・I)



～尼崎医療生協病院で患者のみなさまに寄り添うボランティア活動を～

第10期 HELP ボランティア養成講座 受講者募集中!!

開催日時 **5月19日 (火) 9:30~16:30**

場所 **尼崎医療生協病院4階会議室**

お問合せ・お申込先 (要申込み)

尼崎医療生協病院 看護師長室

TEL: 06-6436-1701 (代)

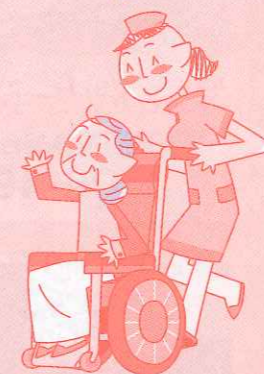
MAIL: hp-kangobu@amagasaki.coop

URL: <http://www.amagasaki.coop/byouinn/>

HELP ボランティア 活動内容

主には対象となる患者さんのお話相手となることです。また、患者様によっては、お散歩にお連れしたり、CDで歌を聞いたり、体操したり、絵本の読みかきかせをしたりもしていただいています。

活動は、週1回2~3時間です。土日も含めて、朝~夜の4シフトがあるので、都合に合わせた活動ができます。養成講座修了後、先輩ボランティアについて見学や研修をし、自信がついてから、1人での活動が始まります。



HELPとは…

HELP (ヘルプ) とは、高齢者の入院における様々な機能低下を予防し、元気に退院してもらうためのボランティア参加型プログラム (Hospital Elder Life Program) のことです。

世界では200を超える医療機関が採用されており、先駆けとなったアメリカの病院では、せん妄の減少、睡眠薬使用の減少がみられているそうです。日本ではボランティアが病院に入って患者に接する文化が根付いていないためか、まだ導入している病院はありません。当院でも取り組み始めたばかりですが、2013年6月に大阪で開催された日本老年学会で発表したところ、注目を浴び、日本各地より問い合わせや見学の申し込みをいただきました。30年前からボランティアが活動している当院は、5万人を超える生協の組合員にも支えられています。だからこそ、日本で初めてのHELPに挑戦できるのだと自負しております。しかしながら、現在、HELPボランティアとして40名が活動していますが、まだまだ足りず、定期的にボランティア養成講座を開催しているところです。

日本でもHELPに効果のあることが証明できれば、普及のきっかけとなり、病院や介護施設ではなく自宅で、高齢者が暮らし続けるための一助になることが期待されています。

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

5月から6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！

参加ご希望の方は
組合員活動部までご連絡ください
TEL:06-4962-4920

サークル

「ろうどくの会」一ろうどくを通して声を出して健康づくり

開催日時/毎月第1、3水曜日・10:00～12:00
場所/長洲診療所4Fにて



カルチャー教室

準備・片付けを参加者のみなさまにご協力
頂きます、あらかじめご了承ください。

夏の医療生協ヨーガ

※4月23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
6月4日、11日、18日、25日、7月2日、16日、23日
8月6日、13日、20日(①のみ)、9月3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5日、12日、19日、26日、7月3日、10日、
17日、8月7日、21日、28日(いずれも金曜日)

カルチャー教室

準備・片付けを参加者のみなさまにご協力
頂きます、あらかじめご了承ください。

子連れdeヨーガ

※4月23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

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

開催日時/
昼間コースA 10:00～10:50
6月2日、9日、16日、23日、7月7日
昼間コースB 10:00～10:50
7月14日、21日、28日、8月11日、18日
(いずれも火曜日)

カルチャー教室

潮江診療所 子連れdeヨーガ

4月から、潮江診療所で、カルチャー教室 子連れdeヨーガ
を行っています。みなさまのご参加お待ちしております。

※5月13日より受付開始します、定員になり次第締め切ります
準備・片付けを参加者のみなさまにご協力頂きます、あらかじめ
ご了承ください。

開催日時/10:00～11:00
6月10・24日、7月8・22日(いずれも水曜日)

開催場所/潮江診療所2階 交流センター
タンポボールーム

定員/10名
料金/4回通して2000円
対象/3歳までの子どもとパパ・ママ

尼崎医療生協病院 常勤・パート職員募集中

- ①ナースエイド【常勤】
- ②ナースエイド【パート】
- ③看護助手【パート】
- ④看護助手【短時間パート】

- 【給与】 ①月給17万4000円～/夜勤4回含む
②時給930円～/5年目1080円迄毎年昇給
③時給830円～/8年目1010円迄毎年昇給
④時給880円～/8年目1020円迄毎年昇給
- 【時間】 ①②③日勤9:00～17:00、早出7:00～15:00、
遅出13:00～21:00、当直17:00～翌9:00
④7:00～9:00 ※時間・日数は応相談
- 【待遇】 昇給有、交通費規定支給、制服貸与、
共済制度有、賞与有、社会保険完備
- 【資格】 ①早出・遅出・土日祝・当直勤務ができる方
①②介護初任者研修修了者(ヘルパー2級)
③④資格不問



尼崎医療生協病院
師長室 土田
TEL:06-6436-1701

防災シリーズ1 訪問記 尼ロック(尼崎閘門)編



開閉する閘門(こうもん)

尼崎市の3分の1が海拔ゼロ帯地帯といわれています。台風や地震の津波などがやってきたらどうなるのだろうか？

これまでも川の氾濫で水浸しになった地帯もあります。そんな心配から尼ロックを訪ねてみました。【取材】機関紙委員 大野純生・工藤泰弘

私たちの住む尼崎・西宮一帯はこれまで何回となく台風や地震・津波などの被害を受けてきました。もともと武庫川や庄下川など海に川が連んだ土砂が堆積して埋め立てなどで町ができたため地面の高度が低いのです。

その上、工場の地下水の汲み上げで地盤が二・三センチも地盤沈下してしまいました。このため海岸から尼崎市役所や甲子園球場まで満潮位より低くなっています。

地盤沈下の象徴 尼ロック(尼崎閘門)

こうした地盤沈下等によって運河を工場へ資材を運ぶ船の安全通航と、災害時の安全のために尼崎閘門(通称尼ロック)が作られたそうです。尼ロックは満潮時と干潮時にも5百トンまでの船が通れるように入出力の水門が作られています。ちょうどパナマ運河の超小型版といえます。この施設の



赤い太線は防潮堤
尼崎港管理事務所発行ガイドより

尼ロックの所在地は、五合橋線で尼崎港まで下った先にあります。施設見学は同所へ事前申し込みが必要ですが、5月9日(土)から7月12日(日)まで土日は予約なしで一般開放されます。

目的は二つあります。

船の安全通航のために
一つは、この閘門を開け閉めすることで船が運河を安全に通れることです。

高潮などにも対応
もう一つは、高潮など防潮堤の外側の水位が高くなった時に扉を閉じ内側の水位が上がるのを防ぐことです。台風接近や、集中豪雨、高潮など息を抜けない監視管理

は大変そうです。この閘門を航行する船は一日三〇隻。親切に説明してくれた尼崎港管理事務所・施設課の渡邊さんは、ちょうど閘門から出ていく船の様子も見せてくれました。

二五センチの水を七秒
内水氾濫(大雨によって下水溝や水路などの水が溢れ排水ができなくなる氾濫)や洪水から町を守るのがポンプ場(排水機場)です。

排水機場には二五センチの水を七秒で汲み出せる巨大なポンプや施設内には内水位検潮所、地盤沈下観測所などがあり、集中コントロールセンターで二四時間管理しています。

それでも心配な津波洪水
台風の高潮や洪水、いつかは襲ってくるといわれる地震と津波。その時どうなるのだろうか、どうしたら避難できるのか心配になりました。自分たちの町を知り防災に備えることがとても大切と痛感しました。(つづく)

★旬の素材で腸内環境を整える“大人のハンバーグ”

尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子

1人分：カロリー▶417kcal/塩分▶2g

食物繊維には水に溶けない不溶性と水に溶ける水溶性の2つの種類があります。ごぼうは両方の食物繊維を豊富に含みます。また、食物繊維は便秘の解消だけでなく、腸内細菌の有用菌の働きを活発にし腸内環境を整え、免疫力を高めたり、血糖の上昇を抑えるなどお腹にやさしい効果があります。

“おから”はご存じのとおり大豆の搾りかすですから、これにも食物繊維がたっぷり。旬の若ごぼうと一緒にハンバーグにしました。ごぼうと相性の良いすき焼きのだしで和風に仕上げました。旬の若ごぼうの香りと歯ごたえも一緒にお楽しみください。

- 材 料** (2人分)
- ・菜あいびきミンチ..... 200g
 - ・若ごぼう..... 40g
→薄目の2cm位の長さのササガキにし水洗いし、水切りしておく
 - ・おから..... 40g
 - ・牛乳..... 大さじ2
 - ・卵..... 1個
 - ・すき焼きのだし..... 大さじ4
 - ・水..... 大さじ2
 - ・トマトケチャップ..... 大さじ3
 - ・ブロッコリー..... 100g
→食べやすい大きさに切り分け、ゆでておく
 - ・ミニトマト..... 6個
 - ・油..... 少々

- 作り方**
- ①ボールにおからを入れ牛乳を加えてなじませる。次にミンチ、ササガキしたごぼう、溶き卵、すき焼きのだし大さじ1を入れて、しっかりよく混ぜ、平らな小判形に形を整えておく。
 - ②フライパンに油を熱し、中火にして①を入れ、両面を焼く。
 - ③焦げ目がついたら弱火にして、フライパンの隅にすき焼きのだし大さじ3、水大さじ2、ケチャップ大さじ3を入れて混ぜ合わせ、ハンバーグにからめて蓋をし、火を微弱にし5分ほど蒸し煮の状態にして味を含ませる（焦げ付かないように注意）
 - ④ブロッコリーやトマトとともに盛り付ける。



まちがいさがし 解答・通信用紙

No.257 / 5・6月号

お名前	〒
ご住所	
[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。	

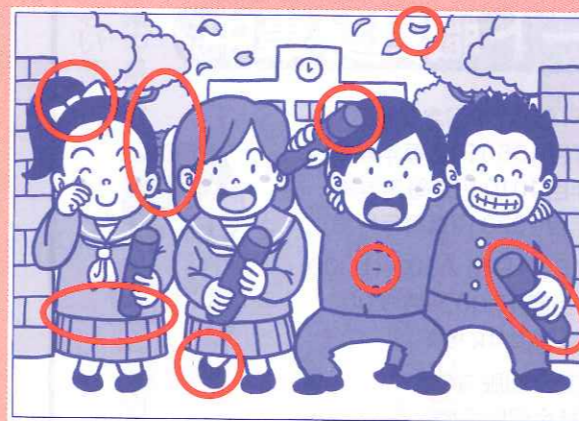
メ切 5 / 25



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。
※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 / 06-4962-4921

No.256 / 3・4月号の正解



- 当選者(敬称略)...
- 大庄東/筑後 雅世
 - 稲葉/森本 千賀子
 - 塚口/松井 潔美
 - 浜田・崇徳院/高瀬 昌子
 - 塚口/坂本 妙子
 - 大庄東/山住 いな子
 - 西昆陽/岡本 真理子
 - 伊丹/池島 香代子

※好評をいただいております「医療生協のお医者さん」。今号は勝手ながら休載させていただきます。



●30年前に長男を出産しました。安心して出産できました。大きな病院になり嬉しく思っています。

西宮・鈴木裕子

で探しました。

大庄東・筑後雅世

●1、「虹の会の介護」介護制限・切り捨て政策が進行するなか、本当に求められている介護施設と活動への期待が高まります。

●2、「まちがいさがし」今回はきわめて難しい。

西宮・渡辺武

●にじと健康3・4月号はぎゅっしりと読むところがあがり一気に読み終えて目も頭も少々疲れました。まちがいさがしも少し頭と目を使い疲れしました。

浜田・崇徳院・高瀬昌子

●お医者さんシリーズの先生の「放射線医」の聞きなれない「読影医」というお仕事は情報が増えるとその診断も大変だとか林先生が言っていました。

武庫・石上照美

●実妹がお世話になりました。個室で環境も静かで良くしていただきました。

宝塚・石田真弓

●支部の人に無料で大腸がん健診が出来るのでと進められ、検査したところ、ホリープが見つかり、簡単にすみ良かったです。

大庄東・山住いな子

●子どもが外食する日の夕食はつつい手抜きで済ませています。健康レシピを参考にガンバリたいと思います。

尾浜・岡本加代子

●グループ活動が楽しいです。いろいろな人と知り合えてお話をしたり遊んだりして会える時が待ち遠しいです。

杭瀬・酒井悦子

●今回の「まちがいさがし」

難しかったですが、その方がやりがいがありました。

西宮・柴田美智代

●毎回難しくなっていますね。でも発見した時の喜びもひとおしです。問題作成の方が苦労様です。

杭瀬・伊勢弥生



2015年度 地域まるごと健康づくり



健診から 始まる 健康づくり!!

気候もあたたかくなってきました。

組合員健診・婦人検診を受けませんか！

婦人検診 (乳がん検診・子宮がん検診)

- ◆乳がん検診のみ受ける方 ▶ 水曜日の午前中
- ◆乳がん検診・子宮がん検診をセットで受ける方 ▶ 水・金曜日の午後
- ◆日曜検診 ▶ 6月28日、7月26日、9月27日
- 乳がん検診は上記検診日のみ受けることができます。
- 子宮がん検診は、検診日以外でも婦人科診察時間内に受けることができますが、予約はできません。

組合員健診

	対象者	料金	健診内容
組合員健診 (基本セット)	● 40歳～74歳 特定検診受診券をお持ちの方	自己負担なし (受診券に自己負担額の表示 があってもいただきません)	◎質問票 ◎身長・体重・BMI・腹囲測定 ◎身体検査 ◎血圧測定 ◎尿検査 ◎血圧検査 +組合員健診追加項目
	● 75歳以上 後期高齢者検診対象者 (受診券はありません〈不要〉)		
	上記対象者以外	5000円+税	

▶ オプション検査の追加で、 より詳しい健康診断が可能です。

追加オプション▶ ①胸部レントゲン ②胃レントゲン ③腹部エコー
④胃内視鏡⑤骨塩定量⑥前立腺 (PSA)
※②④については実施できない事業所があります。

組合員だけの追加項目

- ①血液検査 (栄養状態等)
- ②心電図
- ③便潜血検査 (大腸がん検診)

お問い合わせ 尼崎医療生協病院 健診センター TEL: 06-6436-1845 (月～金 9:00～16:00)

尼崎医療生活協同組合
[2015年3月31日現在]

●組合員/51,552人 ●出資金/192,742万6千円
●1人平均出資金/37,338円 ●支部/31
●班/121 ●サークル/46 ●グループ/19

転居時は住所変更届
をお願いします。

発行責任者: 福島 哲 / 37,100部発行 / 部内資料・奇数月発行
この「にじと健康」は1,534人の組合員ボランティアによって手配されています。