

一人は万人のために、万人は一人のために

2015  
7/8月  
No.258

# 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

## 「立花あまの里」 竣工祝賀会



### 今号のおもな記事

- 「NPT ニューヨーク行動報告」  
..... 2・3面
- 「医療生協のお医者さん 第3回」  
..... 6面

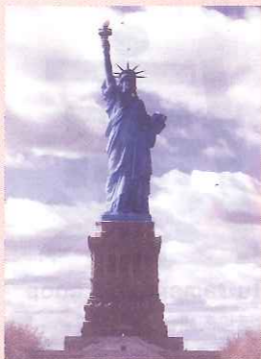
5月17日（日）「立花あまの里」の竣工式と祝賀会が華やかに行われました。

建物内には入りきれない420名の参加となり、大賑わいの祝賀会でした。

さあ、いよいよオープンです!!

# NPT・ニューヨーク行動 活動日記

事務局 組合員活動部 山口 公典



## ●4月26日(日) 折り紙と署名

26日はニューヨークへ到着をして最初の行動となったが、その最初が私自身最も期待を膨らませていた、マンハッタンでの「署名行動」であった。

場所は多くの市民、観光客で賑わう公園「ユニオンスクエア」。私は今回のニューヨーク行動への参加に際して、尼崎医療生協の組合員の皆様や「きき取りプロジェクト」のメンバー等から、折り紙等の日本からのお土産を多数託していただいていたので、これらを署名してくださった方にプレゼント。こ



れが好評であった。「あそこで署名をすると日本の伝統的なお土産のプレゼントがあるぞ」と言わんばかりに、現地の人々は次々と署名に協力をしてくださり、その数は尼崎での署名行動と比較しても遜色はない様に思われた。

## ジョセフさんと再会

午後からは「核兵器のない世界のための国際行動デー・NY行動」に参加、各国の豊かな平和運動への取り組みの紹介や、核兵器反対のスピーチが行われる中、松井広島市長の世界に向けた被爆の実相、核兵器は「非人道兵器」の極みであるという訴えは、その中でも一際大きな印象を参加者に与えた。

集会の最中、私は現地平和団体の女性とも交流を図るこ

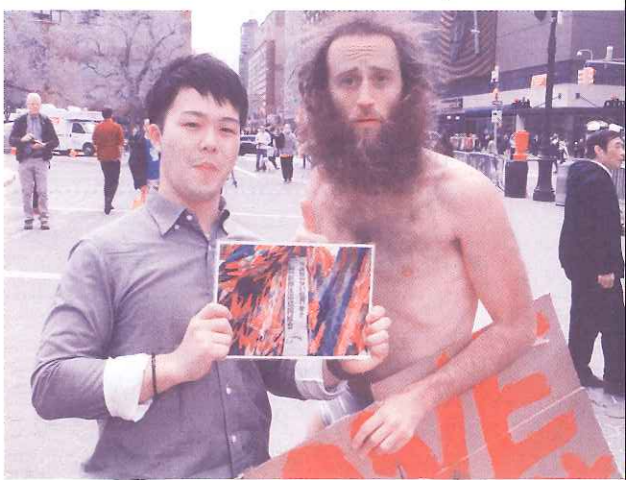


とができ、尼崎医療生協の平和運動の取り組みを紹介できた。彼女はまだ、19歳ということで私よりも若かったのだが、私の紹介に真剣に耳を傾けてくれる様は、同じ青年として非常に感銘を受けた。

また、3月1日の「3・1ビキニデー」でお話をしたジョセフ・ガーンソン氏（アメリカフレンズ奉仕委員会ニューヨークランド地域事務所責任者）と再会を果たし、私のことを「日本の熱心な青年平和運動家」と表現し、覚えていてくれたことが嬉しかった。

## ●4月27日(月) 反核の思いは万国共通

この日も午前中はマンハッタンで署名行動を行った。期間中、ニューヨークでの署名行動を行って感じてきたことは、若い方も大勢署名に協力をして下さり、「今や反核の思いは万国共通」ということ。日本は世界で唯一の被爆国として、



この運動の旗手として行動していかなければならないことを痛感した。

さて、この日は16時から日本原水協代表団会議・国際シンポジウム「ともに核兵器のない世界へ 新たな地平を開こう」が開催され、会場には日本原水協代表団全員が勢ぞろいし、署名提出。昨日全員で成功させたことを述べた場面では、会場が割れんばかりの拍手喝采となった。残された日程で一つひとつの行動を着実に積み上げ、被爆70年の節目の大会を成功させることを会場全体で確認した。

## ●4月28日(火) 医療・福祉関係者のつどいへ

午前中に全日本民医連、日

本医労連主催、反核医師会共催、保団連の協力で開催された、「医療・福祉関係者のつどい」では関係者260名以上が参加。トニー・ルイス氏（SEIUヘルスケア委員長）からは、「アメリカ医療とオバマケア」や社会保障の削減やそれに反対する運動が紹介された。つどい終盤では、参加者からトニー・ルイス氏に、日本から持参した平和に関連するお土産贈呈の時間も設けられ、私も自身の持参した品と、兵庫代表団から託された広島、長崎の原爆に関する写真を、説明を交えて手渡すことができた。

## ●4月29日(水) グランドゼロへ

この日は終日自由行動であった。この日はニューヨーク市内を散策しながら、ユニオンスクエアで少し署名も取りつつ、私は予てより訪ねてみたかったワールドトレードセンター跡地、「グランド・ゼロ」へと足を運んだ。現場は事件のあった9・11とは関係のない日であったが、多くの方が訪れており、この場所が改めて深い悲しみで溢れた場所であることを感じさせた。

## デモに遭遇

ニューヨーク最後の夜、世界の交差点、とも呼ばれる「タイムズスクエア」で食事を済ませた後、交差点が騒がしかったので様子を窺っていると、日本でも度々話題になっている、白人警官による黒人殺害に対するデモが行われていた。この日はタイムズスクエアを始め、アメリカ全土で同様のデモが起きていたということで、タイムズスクエアもいつもの陽気で明るい



雰囲気とは一変、非常に物々しい雰囲気となっていた。

ニューヨークでは、このデモもそうであるが、人々が「Yes or No」を明確にしていることを改めて強く感じ、「他人指向型」の民族性を持つ、私たち日本人も学ぶことが多いのではないかと思った。

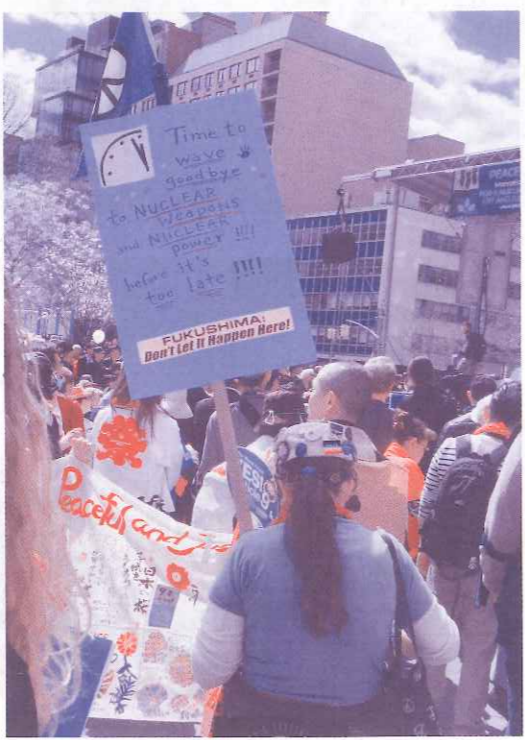
## ●5月1日(金) 三つ目のちかい

今回の「NPT・ニューヨーク行動」へ派遣していただくに当たり、私は「三つ目のちかい」を胸に、現地で行動をすることを決意していた。

一つ目のちかいは「尼崎医療生協を伝える」ということである。私は尼崎医療生協に入職してから折に触れ、反核運動を始めとした平和運動に携わらせていただいていた。反核運動では平和バザーや毎年の平和行進、被爆ピアノコンサート、そして原水禁世界大会とその運動の数は多岐に渡る。こ

れらの運動をしっかりと現地で発信すること。

二つ目のちかいは「現地世界の運動を見て、聞いて、学んでくる」、であった。これも、現地で多くの国々の運動家たちと、お互いに自国の取り組みを紹介しながら学ぶことができた。26日の「核兵器のない世界のための国際行動デー・NY行動」の集いで出会った女性は、原発に対する注意喚起の看板を、フフシマの問題に絡めて作成し、参加をしていた。この女性に話を聞くと、「フフシマ、ナガサキも重大な問題であるが、現在のフフシマも人類にとっては非常に大きな脅威よ」と話してくれた。この方は自国でもフフシマの問題を



積極的に訴えていた。

そして最後、三つ目のちかいは「尼崎に帰って、現地で学んできたことを皆様へ伝える」である。今回、多くの方の温かいご支援、ご協力、私は世界へ尼崎医療生協を発信することができ、また、世界の反核運動の現状を学んでくることができたこのことを、ご支援をいただいた全ての方にかえしていきたい、私は考えている。

核兵器廃絶へは、まだ道半ばであることも念頭に置き、今回の「NPT・ニューヨーク行動」を糧に、まずは8月の「原水禁世界大会」へ目を向け、これからもこの運動へ邁進していきたい。



すみれ会



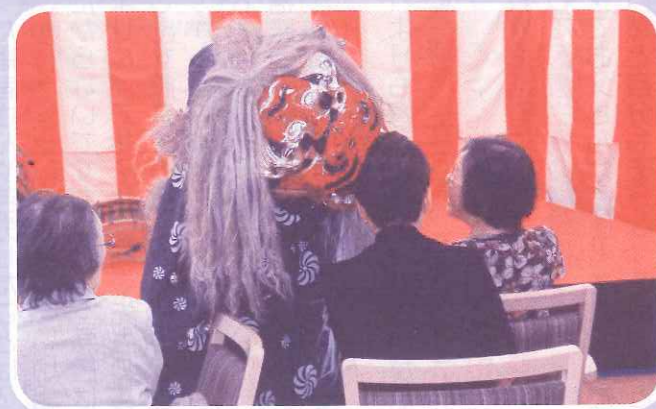
プアリーリア班



彩の会



新婦人めだかコーラス



獅子舞



増田グループ



メイン会場にて



第2会場にて

# 虹の会の介護

いよいよ立花あまの里がオープン。  
6月1日から入居が始まります！



## 立花あまの里

# 落成式・竣工祝賀会

5月17日(日)立花あまの里の落成式、竣工祝賀会が開催されました。

11時から始まった落成式は虹の会の藤岡理事長の挨拶から始まり、尼崎医療生協の船越理事長挨拶、来賓祝辞、建設関係者への感謝状贈呈へと進行了しました。

その間にも、途絶えることなく来訪者が。受け付け付近は人だかりになっていました。

メイン会場と第2会場の二つの会場を用意していましたが、どちらの会場もすぐに満席になり、座れない方には上階のユニットのリビングに移動していただきました。

二つの会場に料理、飲み物が準備されたところで、ど〜んと威勢のいい開幕太鼓。

その音を合図に祝賀会が始まり、組合員さん中心で結成されたグループの演目が次々と披露されました。太鼓、民舞、コーラス、民踊、民謡、フラダンス、獅子舞どれも本格的で、見物者を魅了していました。

この日、420名の方が立花あまの里の竣工を祝ってくださいました。皆様の大きな期待に応える事ができるよう、職員一同頑張つてまいります。

(立花あまの里 松岡明子)



竣工式



# 尼崎市防災対策室編

## 自分は？地域は？いざという時の備え

災害列島といわれる日本。いつかは予想される南海トラフ地震、台風シーズンの川の氾濫や高潮など考えると怖いです。何処にどう逃げたらいいのか不安です。阪神淡路大震災からも20年、いつ起こるか分からない災害ですが、気になるわりには備えが不十分。いざという時の備えについて尼崎市の現状と対策を市役所の防災対策課を訪ねてみました

【取材】大野純生（機関紙委員）



写真は阪神尼崎駅前の台風時の水位（大阪湾時点）  
バス停には海面からの高さを掲示しています

**これまで起きた主な災害**  
**風水害** 一九五二年のジェーン台風の高潮で国道2号線まで水に浸かりました。  
**地震** 一九九五年兵庫県南部地震では震度6に見舞われ大きな被害を受けました。

津波 一九四六年南海地震では兵庫県内で50人の死者が出ました。  
**いざという時の避難は自分で・家庭で**  
●どこに、どうやって、何を持って避難する。  
●防災グッズはきちんと準備する  
●保存食は毎年入れ替える。  
●お年寄りや体の不自由な人の避難方法や、家族との連絡はどんな時でもできる。  
災害の時に家にいるとは限りません。  
尼崎市が作成した「防災ブック」をもとに避難場所や対策を自分の住んでいるところに落とし込みましょう。

**地域で**  
**防災訓練や尼崎市の出前講座の活用を**  
自治会などでの防災訓練に参加していますか？  
口頃の訓練を見ているだけでは本当に災害時に役に立つの心配な訓練もあるようです。  
地震の場合は起きてから洪水が来るまで1〜7分と予想され、その間に避難しなければなりません。  
尼崎市の「出前講座」も地域や職場で受けましょう。

**尼崎市の防災対策課**  
災害が起きると防災対策課が対策本部になって全ての事態に対応します。台風の接近時には、テレビで進路災害予想情報の把握に張りつきです。職員の居場所を明らかにしていつでも対応できるように準備をしているとのこと。  
取材に丁寧に応じて下さったのは大石照男さん（課長補佐）と山花匡人さんでした。



# 医療生協のお医者さん

## 第3回：高森 信光先生

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」。今回は戸ノ内歯科診療所（尼崎市戸ノ内3丁目）の高森信光先生です。（インタビュー 大野純生：機関紙委員）



**●感じにこやかな先生**  
所長の高森先生は43歳、熊本県阿蘇の出身で7年前にこの診療所に赴任されてきました。月々土曜までの午前診療と週3回の夜間診療、午後は往診です。  
終始にこやかな笑顔が素敵で、組合員が頼ってくるのもわかるような雰囲気を出しています。

**●地域に溶け込む診療所**  
戸ノ内歯科診療所は猪名川と神崎川が合流する尼崎、大阪、豊中の3市の境付近にあります。以前は工場も多かったのですが今ではマンションや市営住宅が立つ静かな場所にあります。  
戸ノ内歯科診療所は高森先生と歯科衛生士さんら3名で治療にあたっています。  
診療所には清潔できれいな診察台が4つあり、患者さんが撮った上高地の風景写真やかわせみの写真が掲示されていました。

**●組合員についてどう思うか？**  
困った患者さんや苦労したことは？と問いかけても笑いながら、「いい組合員だからなんです」と中々悪口は聞けません。でもそれは高森先生のあの醸し出す患者への思いやりがそうさせるのかもしれない。  
それでも診察で多いのは①入れ歯、②歯槽膿漏、③歯周病なので日頃のケアをきちんとしてほしいとの注文でした。  
それよりも嬉しいのは、組合員がふらっと診療所に立ち寄ってくれること。  
**●どうして歯医者に？**  
どうして医療生協の歯科に？  
実家でお父さんが歯医者されていたので自然と自分もそうになっていったこと。  
名古屋の大学で知り合ったのが後で奥さんになる人でした。先に生協病院で働いていたので自分もその道に入ったそうでした。  
**●困った患者さんは？**  
それはないです  
ねと「ニ」しながら、「酔っぱらってこられる組合員かな」と。  
組合員さんへの要望は、「痛い時などはみんな頑張るのだけれど、よくなるを忘れてし



感じのいい診療所の皆さん

まっ。日ごろから歯を大切にしている習慣にしてほしいですね。」  
**●プライベート編**  
**家族** 奥さん（生協歯科の先生）と高校生と保育園の女の子の4人家族。  
休みの日は、公園でお子さんの相手です。家では料理も作らず何もしないので怒られているとのこと。  
**趣味** 奥さんと同じスキーで長野県まで、サーフィンに和歌山までいきます。  
**先生に聞いた「2回も」**  
**歯ブラシ** 「ふっ」を「硬め」は磨いた感じがするのですが、普通の固さの方がしなりがあり歯の奥まで良く磨けるのでお奨めです。  
いろいろありますが、大切なのはしっかり磨く習慣をつけること。磨き切れないところがありますからね。  
**歯磨き粉**  
**取材を終えて**  
取材を終えて診療所を辞するとき先生は玄関前まで見送りに出てこられました。これには本当に驚きました。こんな先生が医療生協にいたことがとてもうれしい気持ちとなりました。

# 地区別総代会、5会場で開催!

5月25日～31日の間、5会場で地区別総代会が行われました。14年度のまとめと15年度の方針、14年度決算と15年度予算、役員報酬、役員補充選任、5つの議案の提案があり、参加した総代から活発な意見もたくさん出されました。

15年度方針「組合員活動の重点」では、地域での助け合い活動の強化、居場所(たまり場)づくりを大きな柱の一つにしています。医療生協ならではの「地域包括ケア」のあり方を、「ご近所さん」の活動や見守り活動等の実践を通して進めていきたいとの提案もありました。

質疑では、ひろばの運営、機関紙の今後の展開、そもそも地域包括ケアとは何か、各会場とも活発な質疑応答となりました。

5会場で229人の総代が地区別総代会に出席しました。全総代の82%が地区別総代会に出席したことになります。

6月28日の通常総代会では地区別総代会での論議を深めた議案の提案や討論となりそうです。

(理事会事務局・杉山貴士)



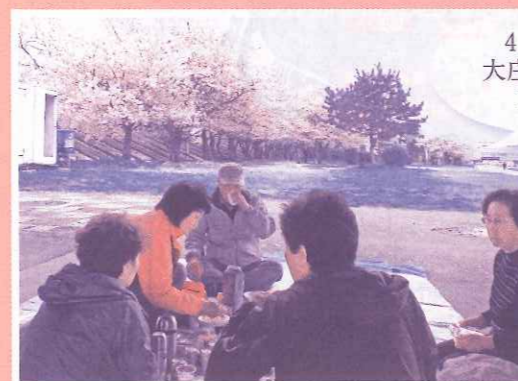
5月16日  
新運営委員交流会



4月10日  
にこにこふらわ～



4月9日  
大庄西支部  
花見



4月6日  
大庄東支部  
花見



6月8日  
水堂・立花支部  
スマイルクッキング



6月7日  
「6.7 3万人大集合  
in 福岡」



6月8日  
南武西支部  
平和バザー

6月7日  
組合員ひろばの  
大掃除



写真とメッセージをお寄せ下さい

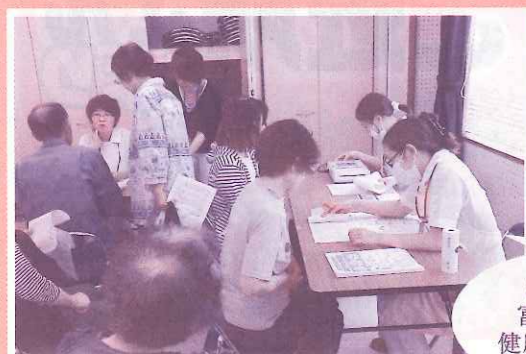
お問い合わせ 組合員活動部

☎06-4962-4920

5月20日  
西宮  
ご近所さん総会



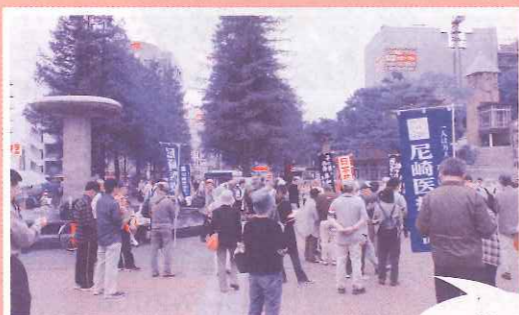
6月4日  
富松支部  
健康チェック



5月21日  
健康づくり委員会  
ロコモ学習会



5月3日  
憲法集会  
(阪神尼崎にて)





# 医療生協で がんばる!

vol.19

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!

## 池田 綾花さん (31歳)

凧穂 (なおちゃん) 2才  
安輝 (あきちゃん) 6ヶ月

初めての子育ての時、家のかで常に子どもと一人つきりで、「誰とも話してないな、ママ友がほしいな」とつぶつぶと思っただけです。  
そんな時、私の叔母が潮支部の理事をやっていたので相談したら、同じような世代で同じようなことを思っている人は絶対いるはずだからと、「子育てママ集合! おしゃべりしませ

池田さんは第一子の出産をきっかけに地元である潮江地域で「たんぼぼ会」を立ち上げました。

### 医療生協で活動しようと思っただけは?

昔から家族ぐるみで組合員だったので、結婚後2013年に第一子を出産する際にいろんな病院を調べてみたんです。やはり生協病院の産婦人科がすごく評判よかったです。病室も広くてきれいで、第2子も生協病院で出産しました。

季節の行事も行って、夏には「水遊び & ソーメンランチ」冬になると「クリスマス会」子どもたちも大喜びです。



んか」と銘打って、いろんな方法で声をかけてみました。そうやって始まったのが「たんぼぼ会」です。

### たんぼぼ会では?

集まったみんなで子育ての悩みを共有したり、どんなことがしたいか話し合ったりする中で友だちができていきました。定期的に集まるのではなく、来られたメンバーで次会う日を決めて集まりました。

「子連れdeヨーガ」「おしゃべりランチ」「3B体操」「手遊びリトミック」など、子供達と一緒に参加できる事をやってきました。

### 今後は?

仕事復帰して抜けていく人もおられますが、でもまた新しい人も増えてます。

子育てに悩んでいる人たちと、いろんなおしゃべりを通して共有できることがあったらいいなと思います。

これから子育て中のお母さんたちが集まる場所、活動を増やしてほしいです。

インタビュー・組合員活動部  
沖田 孝美



# その5 「ふるさとの会」 単身男性生活支援プロジェクト

## 4月はお花見へ

4月の食事は、お花見。病院の裏側にある小袋公園で行いました。残念ながら葉桜にはなっていないが、行楽弁当に加えて、ボランティアさんが作ってくれたお品書きが花を添えてくれました。

連日の雨模様が続くような晴天で、「絶好の花見日和や」、「やっぱり外で食べるのは気持ちいいね」と、屋外での食事を楽しみました。みなさん自然と会話も増え、熱く語る場面も見られました。食事を通して四季を感じられるのも、ふるさとの会のいいところだと思えます。



「ふるさと菜園」での野菜作りも、2年目に入りました。4月に参加者と職員が、肥料を蒔き、開耕して、立派な畑ができました。

ナス、キュウリ、オクラ、ゴーヤ、ミニトマト等を植え付け、もう既に実をつけはじめているものも。

今からそれぞれの野菜が食卓に並びの楽しみみです。大切に育てていきたいと思えます。  
(生協病院 田野あゆみ)



## 「西宮」近所さん」ボランティアの「おしゃべり」

浜甲子園地域包括センターより紹介され、2013年4月より利用されていた70代女性Yさんを2014年5月からM病院への受診に初めて同行させても



らいました。

とても緊張しましたが、往きも帰りもタクシー移動で傍で見守るのが主な仕事でした。

何回か同行している中で、郵便局への同行も頼まれるようになりうれしい限りでしたが「最後までお世話になり本当に感謝しています」の言葉を残して引越していかれました。

その他、庭掃除や部屋掃除などのボランティアに関わる中で、人からも私自身が表情が明るくなりいきいきしているとと言われることも多くなりました。

「近所さん」に参加できることに感謝しています。  
(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

## 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

7月から8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

### この夏★子ども企画が、いっぱい！

#### 知ってびっくり！ 体のしくみ★体の不思議

日時：8月28日(金) 14時～17時(予定)

参加費：500円

場所：尼崎医療生協 あおぞら会館  
組合員ひろば2

対象：小・中学生

定員：20名(ぜひ保護者の方もお越しください)

内容(予定)：

「検査科」「リハビリテーション科」「画像診断科」から、ヒトの体のしくみ・不思議について学ぶ講座です。

申し込み・問い合わせ：

組合員活動部 担当 二宮

電話番号 06-4962-4920

(定員になり次第締め切ります)

#### 子ども夏まつり

日時：7月26日(日) 11時～13時30分

参加費：大人1人子ども1人の1組で500円

※家族1人増えるごとに200円追加

場所：組合員ひろば1・2

対象：就学前(6歳未満)の子どもとその家族

定員：30組

内容：パネルシアター、おさかな祭り、ボールすくい、お絵かきコーナー、プールでかみびりびり、フリーマーケット、お昼ごはん(そうめん、おにぎり)、すいかわり

申し込み・問い合わせ：

組合員活動部 担当 二宮

電話番号 06-4962-4920

ご応募お待ちしております★

#### 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。

※7月22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

8月19・26日、9月9・30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  
タンポポルーム

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

#### さあ夏だ！ちびっ子(6歳未満)あつまれー！

#### 水あそび&ソーメンランチしよう！

と き：7月26日(日) 10時～13時(雨天決行)

10時～11時：水あそび 11時30分～13時：ソーメンランチ

ところ：潮江診療所

参加費：大人250円、子ども50円(先着20組まで)

持ち物：お茶・おにぎり・水着・タオル・水あそび用おもちゃなど(持ち物には必ず名前を書いて下さい)

申し込み・問い合わせ：

①尼崎医療生協 組合員活動部 担当・二宮 06-4962-4920

②潮江交流センター 子育て支援 担当・野口 06-6499-1147,090-3844-6087

## 緩和ケアボランティア第9期養成講座のお知らせ

尼崎医療生協病院緩和ケア病棟では、ボランティアも緩和ケアチームの一員として、緩和ケアの理念を大切にしながら、さまざまな活動を行っています。ボランティアは、患者さまやそのご家族お一人おひとりを大切に思い、療養生活が少しでも穏やかで豊かなものになりますようにと願いながら、共に生き、共に歩もうとする存在です。これまで8回の養成講座を開催しており、現在は、修了した33名が登録し、ほぼ毎日、ティーサービスなどの活動をしています。

講座を修了された方には、緩和ケア病棟のボランティアとして活動していただきます。

たくさんのご参加をお待ちしています。

【対象】 一般市民、学生(高校生不可)

ただし、次の要件を満たす方に限らせて頂きます。

1. 講座修了後、当院緩和ケア病棟でボランティア活動ができる方
2. 自らの意志で参加し、一人ひとり、責任をもった行動のできる方
3. 途中で投げ出さず継続して参加していただける方

【受講料】 無 料

【日 時】 2015年9月26日(土) 9:00～13:00

- 【内 容】
- ホスピス緩和ケアについて
  - 終末期の患者の心と体について
  - ボランティアとは？医療生協とは？
  - コミュニケーションについて
  - ルールとマナー(守秘義務・プライバシーの侵害と保護など)
  - 感染予防について
  - ボランティアとして何が出来るか、何をしたいか

【会 場】 尼崎医療生協病院4階会議室

【お申込方法】

申込書にご記入の上、  
右記の宛先に郵便または、  
Fax、メールでお申込み下さい。

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘12-16-1  
尼崎医療生協病院 緩和ケア事務局(浅沼)  
Fax: 06-6436-1759  
メール: kanwa@amagasaki.coop

【お問い合わせ】

Tel: 06-6436-1701(代)

緩和ケア事務局 浅沼宏美(申込用紙のご請求やご質問もお気軽にどうぞ)



あなたも...

# HELP (ヘルプ) ボランティアに!!

## ヘルプ HELPボランティア養成講座・受講者募集

### 9月17日(木) 9:30~16:30

尼崎医療生協病院 4階会議室にて

受講無料・要申込

お気軽に、お問い合わせ下さい。

お問合せ・お申し込み

06-6436-1701(代) 尼崎医療生協病院 看護師長室まで

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘 12-16-1 (JR立花駅徒歩17分 または水堂バス停徒歩3分)

前回5月の養成講座では7名の方が受講され、活動をしていただいています。  
少しでも興味をもたれた方、ぜひ受講して下さい。

まちがいさがし 解答・通信用紙  
No.258 / 7・8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 7/25



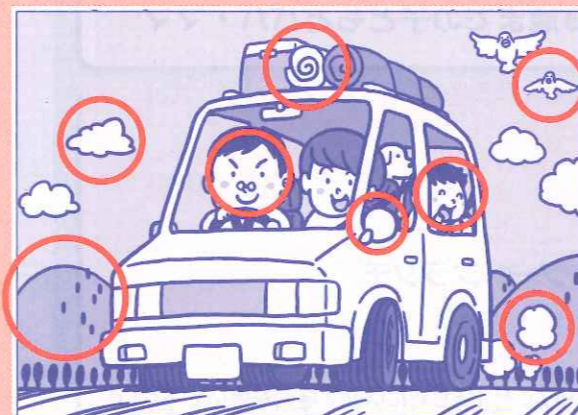
左の「解答・通信用紙」の絵と違うところ8つを○でかき、**「通信らん」**に一言お寄せいただいた方の中から、10名様に図書カードを差し上げます。

※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.257 / 5・6月号の正解



当選者(敬称略)...

- 伊丹/大田 省吾
- 東園田/松下 正幸
- 稲葉/荒巻 良子
- 西昆陽/徳平 明美
- 南武西/梶原 洋子
- 大庄東/谷口 久美子
- 大庄東/市村 クニエ
- 大庄東/仲尾 肇
- 浜田・崇徳院/岩崎 悟
- 立花北/岩元 鶴代



●今回はすごくむずかしかったけど楽しかったです。  
伊丹・大田省吾

●「まちがいさがし」最後1つが見つけられず、家族に助けられました。  
大庄東・谷口久美子

●緩和ケア病棟に関心があります。  
東園田・松下正幸

●毎年健診を受けております。今年も7月26日が私の誕生日ですので、日曜健診を受けたいと思います。  
大庄東・市村クニエ

●いつもマンションの郵便受けに入れて頂きありがとうございます。二ヶ月に一度なのに私は毎月、月初めに今月分はまだかなと待っています。ちょっとボケが入ってきたかなういやいやまちがいさがしががんばっているから大丈夫と思っています。  
稲葉・荒巻良子

●いつもまちがいさがし楽しくしています。近くに本田診療所があるので安心して生活ができています。  
大庄東・仲尾肇

●普段忙しくて新聞もできるだけ読んでいないつもりですが...にじと健康は楽しみにしています。今後防災対策も大事になってきます。尼ロック編役に立ちました。  
(匿名希望)

●医療生協病院が近所にあり健診も年一回必ず受けています。多いに利用しています!  
水堂・立花・成山 順子

●本田診療所に通っています。送迎バスで送り迎えして下さっているのが大変助かっています。  
浜田・崇徳院・徳竹 てる子

●大人のハンバーグがおいしそうなのでつくってみようと思う。  
浜田・崇徳院・岩崎悟

●祝「立花あまの里」5月17日の竣工式祝賀会に参加しました。屋上庭園の樹木や花に名札がついているのでわかりやすくして良いですね。枯らす事なくキレイな状態の庭園が見られます様に手入れをお願いします。  
南武西・梶原洋子

●「立花あまの里」のことを全く知りませんでした。オープンおめでとうございます。地域交流会等ももっと頻繁にあれば良いです。  
(匿名希望)





暑くなると、疲れがたまりやすく、夏バテになる方もいますね。今回は、減塩とともに、夏バテに効くゴーヤーを使ったレシピです。実だけでなく、わたと種まで食べられます。ゴーヤーで、健やかに夏を乗り切りましょう (^\_^)

～夏バテとゴーヤーのまめちしき～

●ゴーヤーが夏バテに効く理由は、ゴーヤーに含まれるビタミンC！

ビタミンCには、心身のストレスや疲労を回復する働きがあります。ゴーヤーには、1本につきレモン約2個分、ほうれん草の約2倍に相当するビタミンCが含まれています。しかも、ビタミンCは熱に弱いものですが、ゴーヤーに含まれるビタミンCには、加熱しても壊れ難い特徴があります。

●動物性食品と組み合わせて効果アップ！！

ビタミンCのような抗酸化物質を含む植物性食品は、動物性食品と一緒に組み合わせるとさらに抗酸化力がアップするという性質があります。今回のレシピのように、肉類などと組み合わせ、効果アップを目指しましょう。

さらに、ゴーヤーには、β-カロチンやビタミンB1、カリウム、リン、鉄分などミネラル類も豊富です。これらは、体のむくみをとって、疲労を回復してくれるため、夏バテ防止に役立ちます。

ご参考に…

大さじ1杯の塩分

薄口しょうゆ	2.9g
濃い口しょうゆ	2.6g
減塩しょうゆ	1.4g

小さじ1杯の塩分

精製塩	6g
自然塩	5g

それでは今回のレシピです！ タイトルは「夏バテに効く！ゴーヤー使い切りレシピ」

【ゴーヤーの肉巻き】 (1人前：185Kcal、塩分0.86g)



材 料  
(4人前、1人あたり  
3～4切れ)

- ・ゴーヤー …………… 1/2本
- ・豚肉 (うす切り) …… 150g
- ・とろけるチーズ …… 4枚
- ・かつお節 …………… 少々

作り方

- ①ゴーヤーを5～7ミリの輪切りにして、スプーン等でわたを取り除く
- ②ドーナツ状に豚肉を巻きつけ、フライパンで両面を焼く
- ③それぞれの上にとろけるチーズを少量ずつのせ、溶け出したらかつお節をのせる
- ④鍋肌から少量のしょうゆを回しかける

【ゴーヤーと豚肉の煮物】 (1人前：127.6Kcal 塩分0.46g)



材 料  
(4人前)

- ・ゴーヤー …………… 1本
- ・豚肉 (うす切り) …… 120g
- ・パプリカ (赤) …… 1/2個
- ・しょうが …………… 1片
- ★水 …………… 150cc
- ★砂糖 …………… 小さじ2
- ★しょうゆ …………… 小さじ2
- ★酒 …………… 小さじ2

作り方

- ①ゴーヤーはたて半分に切り、わたを取り、大き目のひと口大に切る
- ②豚肉、パプリカをひと口大に切り、しょうがは千切りにする
- ③フライパンにサラダ油大さじ1/2杯を熱し、しょうが、豚肉、ゴーヤー、パプリカの順に炒める
- ④★を加え、煮汁が少し残るまで煮込む

【ゴーヤーのわたのピカタ (卵焼き)】 (365.3Kcal 塩分0.8g)



材 料  
(作りやすい分量)

- ・ゴーヤーのわたと種 …………… 3本分 (約90g)
- ★卵 …………… 3個
- ★小麦粉 …………… 大さじ2
- ★塩・こしょう …………… 少々
- ★パセリ …………… 少々

作り方

- ①破裂しない様に種は半分に切り、わたはちぎっておく
  - ②★を混ぜ合わせ、わたと種も入れておく
  - ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、混ぜ合わせた★をスプーンでひと口大くらいの大きさになるように落としながら両面を焼く
- お好みで、ポン酢や塩をつけて、お召し上がりください  
※加熱すると、わたは苦味が少なくなり、種の食感もよくなります

尼崎医療生活協同組合  
[2015年5月31日現在]

- 組合員 / 51,835人
- 出資金 / 193,636万6千円
- 1人平均出資金 / 37,356円
- 支部 / 31
- 班 / 122
- サークル / 44
- グループ / 17

発行責任者：福島 哲 / 37,040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りされています。

転居時は住所変更届  
をお願いします。