



戸ノ内支部学習会



東園田支部
健康チェック



下坂部支部バスツアー



浜支部ふまねっと



西園田支部・西園田北支部
健康チェック



支部いきいき!! 今年もえがおで 健康で!!



浦風支部健康チェック・バザー



常光寺支部バスツアー



西立花支部ふまねっと

2024年 秋のひとこまです



長洲支部健康チェック



武庫支部・武庫北支部



立花北支部訪問行動



南武庫之荘支部・南武西支部バスツアー



富松支部健康チェック



潮支部健康チェック

NO.315

尼崎医療生活協同組合
機関紙2025年1・2月号

にじ健康 と

今号の
内容

- 2 面 虹のアルバム・ふる里学術交流会
- 3 面 新年のご挨拶・高齢者ケアを考えるつどいレポート
- 4 面 支部レター・健診で安心
- 5 面 教えて！ボランティアさん・かんたん体操
- 7 面 掲示板・虹の健康レシピ

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



本田秋祭り(大庄西支部・大庄東支部・大庄北支部)



稲葉支部学習会



ひだまり秋祭り



虹のアルバム 尼崎医療生協



尾浜支部健康チェック



武庫之荘支部バスツアー



水堂・立花支部バスツアー



塚口支部からだカフェ



ナニワブロックシアター(難波七松支部・浜田崇徳院支部・本庁支部)



鳴尾支部ふまねっと



南武庫支部バスツアー



西昆陽支部バスツアー



浜甲子園支部バスツアー



立花支部訪問行動



高須支部学習会



19回目の ふる里学術交流会

事業所と支部が お互いの活動や学びを交流

11月17日(日)午前、在宅総合センターふる里1階のデイサービス木かげで開かれた「ふる里学術交流会」で、虹の会デイサービス木かげ、訪看菜の花、萌クリニック、南武西支部、南武庫之荘支部が、取り組みを交流しました。事業所と支部から7つの演題が発表されました。

菜の花の松浦千尋看護師は、認知

症で暴言や暴力があった方とのかかわりを通して得た学びを発表しました。「まずは本人の気持ちを受け止めて、話を聴いたり、一緒に過ごすことを大切に、暴言暴力はその方の訴えととらえた」と、チームで話し合いながら取り組んだ事例を発表しました。支部からは、井内洋子支部長が、たくさんの写



真といっしょに、支部での活動を報告しました。

事業所と支部がそれぞれの活動について知ることは、ともに事業と運動を進めるうえでとても意義があることを再確認できた機会となりました。



尼崎医療生活協同組合
理事長
大澤 芳清

あけましておめでとうございます。昨年は尼崎医療生協の活動にご協力をいただきありがとうございました。新年始まってすぐの能登半島地震と9月の水害では、みなさまから多くのご支援をいただきました。改めて自然災害への対応の大切さを学んだように思います。そして、日本被団協のノーベル平和賞受賞は、私たちをとっても元気づけるものでした。2025年は巳年です。再生と誕生そして結実の年とも言われています。2月には、尼崎医療生協創立50年の記念行事を行います。また、新たな事業として看護小規模多機能(かんだき)の「虹のきずな」が、7月より運営をはじめます。尼崎医療生協は、組合員のみなさまの声にお応えするため、これからもいろいろな活動に取り組んでまいります。本年もよろしくお願いたします。

実を結ぶ年に
したいものです



高齢者のケアを 組合員と職員が ともに考えるつどい

2024年11月29日
組合員ひろば



職員有志の「『演劇手法を用いた医療者と組合員の共同』を進める会」のつどいがありました。会場は、出演者と参加者の組合員で20数人でした。役者は職員で、短い芝居が4つあり、高齢の母が肺炎で入院した息子夫婦と孫娘の場面、病室で母と看護師と家族の場面などを演じます。それを観た参加者は、テーブルのグループごとに、どう思ったか、また自分の経験などを話します。「お医者さんの説明が不十分だった」「延命治療方針は家族がバラバラでまとめられない」などの感想が出ました。

参加者が、息子、妻、娘の配役でそれぞれに思ったことを話し、もう1人がどんな展開だったかを報告する課題もあり、舞台の役者さんだけでなく、観客参加型で、ドキドキでした。終わってから島田先生にお話を聞きました。(編集委員会)

—どうしてこの取り組みをされたのですか?
島田 コロナ禍の3年、市民は国や自治体から「～してください」という指示に一方向的に従ってきました。病院

職員と患者が 互いの気持ちを わかりあうために

と患者さん、医療生協の職員と組合員さんにもそういう構図があったと思います。患者さんには、職員と共同して自分らしい生活ができるようになってほしい、医師は改善点をさがし、職員と組合員さんはお互いの立場を理解しあえるきっかけにしようと思ひ、これまでの講演会、学習会とは違う形にしました。

—島田先生は演劇の経験があったのですか?
島田 ないですよ。脚本も演劇経験のない事務職員と2人でつくりました。



司会進行する島田先生

尼崎医療生協病院
内科医師
島田 真



6月から2週間に1度集まり、ピッコロ劇団の役者さんに指導もしてもらいました。

—観客も参加するかたちでしたね
島田 これは大阪公立大学で演劇を学びに利用している先生に指導してもらいました。参加してどうでしたか?

—私自身、普通の病院と患者という形にとらわれていましたが、この経験で、医療生協病院の目指しているもの、組合員さんが参加する形を見せてもらった気がしました。これからも開かれますか?

島田 これからもやりますよ。今回は「高齢者のケア」でしたが、もっといろいろなテーマで。参加型という形なので、少人数の取り組みになりますが、いつか大きな会場で「つどい」を試みたいです。

—楽しみにしています。

乳がん検診の 乳房視触診を 廃止します



2025年4月1日より

乳がん検診における乳房視触診を2025年4月1日より廃止します。これは、厚生労働省の『がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針』において「視触診は推奨しない」という見解が示されたためです。

今後はマンモグラフィー、トモシンセシス(3D)等にて乳がん検診を実施いたします。

なお、尼崎市民制度を利用する乳がん検診では乳房視触診が必須となりますので、今後も視触診を継続して行います。

この理由以外で視触診を希望される方もご相談ください。

尼崎医療生協病院

支部
レター
To You

ナニワブロック秋のバスツアー

晩秋の京都 るり溪温泉へ

ナニワブロックは、浜田崇徳院支部、難波七松支部、本庁支部の3支部で構成されています。3支部合同でナニワ組合センターの運営、健康チェック、バス旅行などの行事や、組合センターで偶数月の第1木曜日10時から「ナニワシアター(映画上映会)」を開催しています。

コロナ禍の時期に各支部で支部長の交代がありましたが、数年ぶりにバスツアーを計画し、るり溪温泉へ25名で行ってきました。当日はとてもお天気が良く、美味しい昼食に温泉、緑の中を散策したりテラスでおしゃべりする人等々…。で、楽しい時間はあっという間に過ぎ、みんなで無事に尼崎に帰って来ました。

参加した多くの方から「また来年も計画してほしい」と要望があって、取り組んでよかったです。

(本庁支部 景山菊江)

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
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きません) |
| 健診内容 | <ul style="list-style-type: none"> ○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 <p>●組合員だけの追加項目(自己負担はありません)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) |

日曜組合員健診 2025年2月16日

婦人検診のご案内 ※事前に予約が必要です

月・火曜日の午前、水・金曜日の午前と午後
平日に婦人検診が受けられない方は下記の日曜日にどうぞ
2025年1月26日・3月23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	2024年10月1日(火)~ 2025年2月20日(土)	申し込み先	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
対象・料金	尼崎医療生協組合員・ 家族組合員 無料 ※2024年4月以降で2回目 の受診の方は500円が必要 です。	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 23日(月)~1月5日(日)) の間には提出できません。



尼崎医療生協病院健診センター(直通)
TEL 06-6436-1845

教えて!
ボランティアさん

デイサービス木かげボランティアグループ

どんぐりの会



どんぐりの会は2002年12月1日に発足。翌年2003年には尼崎市社会福祉協議会にボランティア登録、約40名で運営していました。今回はボランティア内容を紹介します。(編集部)

ボランティア内容は、傾聴・お正月やお花見の季節の外・餅つきやクリスマス会などの行事・入浴後のドライヤーかけなど。在宅総合センターふる里1Fで喫茶もしている近所の方や生協病院の患者さんにも人気でした。しかし、コロナ禍により活動が随分制限され、現在ボランティア登録は7名になり、活動内容も、喫茶・外出時のお手伝い・ふる里の文化祭でのたこ焼き販売などに縮小しています。現在も喫茶利用は、デイサービス木かげの利用者さんに限

定していますが、1日6人から多い時で12人ほどの利用者さんが来られます。オープンは、火曜日から金曜日の9:30~11:30、コーヒー50円です。曜日ごとにボランティアスタッフが変わるので、喫茶のBGMや雰囲気が変わります。木かげのデイルームに出前する時もありますよ。

喫茶には利用者さんの希望で、ワンちゃんネコちゃんの写真やカレンダーを貼っています。ニューフェイスの利用者さんからも「静かで落ち着く」「癒される空間です」とうれしい言葉をいただくことも。

現在、月曜日と土曜日のボランティアさんを募集しています。あなたも私たちの仲間になりませんか?

問い合わせ：尼崎医療生活協同組合 組合員活動部
TEL 06-4962-4920



ちょこっとかんたん体操 56 反射神経をきたえる

反射の速度・能力を維持しよう!

年齢を重ねると反射神経が鈍くなってしまいます。転倒や認知機能の衰えを防ぐためにも、日ごろから反射速度や反応速度を鍛えていくことが大切です。

今回は「反射速度・反応能力・バランス能力・認知機能の向上」に効果がある反射神経を鍛える棒エクササイズを紹介します。

毎日ちよつとずつの体操で、元気に楽しく、健康を維持しましょう!

ハッ 棒を落としてキャッチ エクササイズ

- ①椅子に腰を掛け背筋を伸ばします
- ②新聞紙等を縦に持ち、腕を伸ばします
- ③手を離し、まっすぐに落とし、反対の手でキャッチします
- ④左右の手を入れ替えて各5回実施します



トッ 棒を投げてキャッチ エクササイズ

- ①椅子に腰を掛け背筋を伸ばします
- ②新聞紙等を横に持ちます
- ③まっすぐ上に放り投げ、落ちてきた棒を投げた手でキャッチします
- ④左右の手を入れ替えて各5回実施します



潮江診療所 訪問リハビリ
理学療法士
矢田 京子



武庫地区が生んだ 世界を旅する画家の絵は 医療生協病院で見られます

今回のコース 阪急武庫之荘駅北口→武庫東生涯学習プラザ
→武庫之荘駅南口

田んぼを見ながら 武庫東生涯学習プラザへ

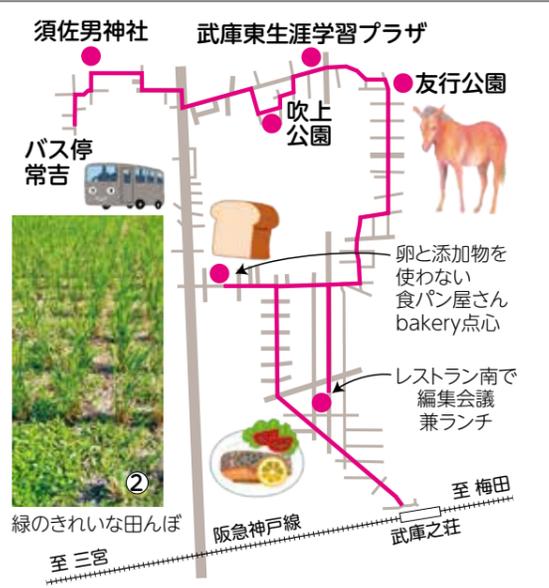
今回も「これまで行ったことのない道歩こう企画」で、11月初旬、阪急武庫之荘駅北口に集合。バスに乗って「常吉」で下車して歩くと、ビニールハウスや田んぼが広がります。畑や田んぼのための水路がたくさんあります(写真①)。田んぼは稲刈りのあとに伸びた緑の穂に緑のお米がなっています。「けっこうお米できてるよ」「これは稲刈りせえへんのかなあ」(写真②)。

歩いて武庫東生涯学習プラザへ向かいました。2階には常設で、画家の中村百合子さんの絵が飾ってあります(写真③)。

地元の画家 中村百合子さん

中村さんはイギリスの国立ロンドン芸術大学大学院を卒業されて、朝日新聞特派員として中国やインドを取材され、イタリア・フィレンツェ国際芸術祭では1等を受賞されたり、キューバ政府からは芸術交流の功績に対して勲章を受けておられる方です。2000年に68歳で亡くなられた後、尼崎医療生協病院にも絵をいただいで、1階通路の壁に掛けて、患者さんに見てもらっています(写真④)。

訪れた時は、イタリアのナポリ、パリのモンマルトル、シリアのアレッポなどの街並みや人が描かれた、大きな絵が掛かっていました。遠い外国の景色の中に生きている人がいる力強い絵でした。



⑥



④



④

病院1階の通路にはこの他にも中村さんの絵があります



③



⑤

首塚はどこかな？

学習プラザには手書きの近隣の地図があり(写真⑤)、『五兵衛さんの首塚』と『馬』が描いてあるのが気になるので、さっそく出発。しかし、そのあたりに着いてうろうろ歩いてみたもののわからなくて、『首塚』はあきらめました。『馬』の絵のほうは、本当に馬がいました！乗馬クラブの栗毛のきれいな馬が運動場をゆっくりパカパカ駆けています。教室もやっていると馬に乗れるようですが(有料)、足腰に自信もないので見るだけにして、馬にまつわるそれぞれの思い出をしゃべりながら、武庫之荘駅へ。



①

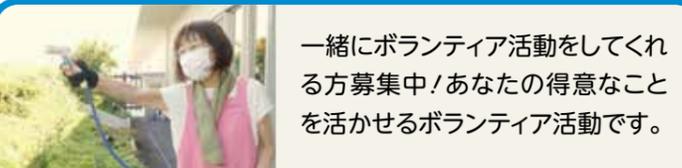
駅の噴水のオブジェも…

駅の南口にはエメラルド色の噴水のオブジェがあります(写真⑥)。説明を読むと「この『ゴンドラの噴水』は『世界を旅する画家』として活躍していた地元画家・中村百合子がイタリア・ベニスで見たゴンドラをデザイン化」とあったのです。

ちなみに飲食代は自己負担をお願いします

編集委員募集中！

『にじと健康』編集委員は、取材・撮影・校正作業等を行います。編集委員になって、『歩いて健康 歩けば出会い』にも参加しませんか？
(連絡：組合員活動部 宮本)



一緒にボランティア活動をしてくれる方募集中！あなたの得意なことを活かせるボランティア活動です。

第3回ボランティア講座ご案内

初めて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。ぜひご参加ください。

日時：2025年2月21日(金)14:00～16:30

場所：尼崎医療生協病院 4階会議室

参加費：無料

申し込み・問い合わせ：TEL 06-6436-1701

小林(病院管理室副総看護師長)・黒田

※QRコードからも申し込みできます



講座内容：

- ① 転倒予防のための体操
 - ② 病院ボランティアってどんなことをするの？
 - ③ 高齢者の入院生活でのボランティアさんが必要な理由
 - ④ コロナ禍のボランティア活動で気を付けたい感染対策
 - ⑤ ボランティアを通じての自分のやりがい
- ※講座内容は変更する可能性があります。



新かんたきの名前は 虹のきずな に決まりました！！

投票数(ウェブ投票含む)
404票！！

たくさんの投票、ありがとうございました。4つの候補から195票を獲得したのが「虹のきずな」でした。

生協のシンボル「虹」と、人と人との結びつき「きずな」。この名前にふさわしく、地域のよりどころ、在宅医療・介護の拠点となるよう、多くの方の声を集めて建設を進めています。

来年夏の開設に向けて、建設増資のご協力をお願いしています！訪問行動、まつりも取り組みます。ご協力をお願いします。



2024年12月9日現在は建設中

これまでの 保険証は有効です

あわてて手続きをする必要はありません。次号の『にじと健康』でお知らせします。

いきいき虹の健康レシピ

☆色合いが楽しい☆
かまぼこサンド

紅白の色合いと、ドーム型が初日の出を象徴していて古くから縁起が良いとされ、お節料理の定番です。『飾り切り』で華やかさを出す方法もいろいろ紹介されていますが、シンプルな味なので、他のお節料理と合わせて、見た目や味の変化を楽しんでみてはいかがでしょうか。(尼崎医療生協病院 栄養管理士 寺岡伸子)

●かまぼこなます
なますの調味料を合わせておく。大根、人参は千切りにし、塩をふり全体によく混ぜ15分ほど置いて水気をしぼり調味料とあわせ、かまぼこに青じそと共に挟む。

●かまぼこチーズ
チーズを厚み3mm位に切り青じそとかまぼこに挟む。

●かまぼこウサギ
かまぼこの合わせて切り、皮目にV字に切り込みを入れて、ウサギの耳を作り挟む。

●かまぼこ数の子
数の子の水気を取り、かまぼこに合わせてそぎ切りにする。花かつおをまぶし、青じそとかまぼこに挟む。

カロリー 149.4kcal
塩分 2.6g
たんぱく質 15.2g

材料(2人分)

- ・かまぼこ(赤、白)……………各1/4
- ・皮付きリンゴ……………1/8
- ・塩数の子(塩抜きする)………1腹
- ・プロセスチーズ……………小1(四角)
- ・青じそ……………2枚
- ・花かつお……………少々

準備

かまぼこは板から外して、約1.5cm幅に切り、切り離さないよう切り込みを入れる。つまようじや箸を使えば、きれいに切り込みがはいりますよ！

冷蔵庫で一晩おくと、かまぼこに味が染みて一層美味しくなりました



〈全体の記事の感想をひとこと〉

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

お名前	
ご住所	〒

8つのまちがいさがし 図書券が当たる
メ切 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.314 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

- 人工透析になる一番の原因が糖尿病と読み、ふだんの食事と運動をしていないので見なおそうと思いました。
- 『6歳臼歯』を読んで、孫が2本前歯が抜けたって写真を思い出しました。歯が一番早く大人になるのですね。虫歯なく元気に育ってほしいものです。
- 『歩いて健康 歩けば出会い』の記事がよかった。大好きな子どもの本の森が出てうれしくなりました。トンボ玉ミュージアムはまだ行ったことがないのでまた歩いて出かけてみたいです。
- かんたきに興味があります。オープン待ってます。
- 私の担当医の李先生が透析予防チーム!! 信頼できる李先生、大好きです。
- 7ページ掲載の『大腸がん検診』、毎年お世話になっています。先日も「異常なし」でした。早期発見で元気に過ごしたいものです。

組合員のこえ

- 私の家族は家系のせいか虫歯リスクが高く、たくさん対策してもすぐに虫歯ができてしまうのですが、今年3歳になる息子はできる限り虫歯なしにしてあげたいです。6歳臼歯の注意喚起をありがとうございます。
- 人工透析の話はすごいですね。腎臓という臓器に毎日、感謝して生活しております。ありがとうございます。合掌
- 病院ボランティアが再開できて良かったです。患者さんやご家族さんの笑顔が増えますように…
- 記事にしてほしい事です。マイナンバーカードと保険証がどうなっていくか不安です。

尼崎医療生活協同組合 (2024年11月31日現在)

- 組合員：60,239人 ●出資金：●20億7,500万円
- 1人平均出資額：34,448円 ●支部数：36支部 ●班数：180班
- サークル数：33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：37,032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1,410人の無償ボランティアによって配付していただいておりますが、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。

組合員の皆さまへ

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