



阪神医療生協

NEWS

VOL.200
2017.6

発行

阪神医療生活協同組合

理事長：中村大蔵

兵庫県尼崎市小中島2-8-8

TEL 06-6494-8394

FAX 06-6494-8395

メール：info@hansiniseikyo.or.jp

ホームページ：www.hansiniseikyo.or.jp

組合員数：16,376人

出資金：195,015千円

INDEX

【2・3面】

2017年度

通常総代会ダイジェスト

【4・5面】

各支部の様々な取り組み

【6面】

- 第3回むげんだい会議
～4つの提案～

【7面】

- クイズコーナー
- 職員募集

【8面】

- カンタンレシピ
- 行事紹介
- 事業所紹介

小中島支部の盆踊り、チビっ子の太鼓の パチさばきが、とっても可愛くて。パチリ!



写真のタイトル「ドンドンドン!可愛いな!」 撮影地：小中島公園

撮影者：菅原和子さん

..... 次回201号の作品募集のお知らせ

ご自身が撮影したものに限りです。(締め切り6月30日)

編集委員会で選ばせていただき掲載させていただきます。

写真とタイトル、撮影者の住所、お名前、ペンネーム、エピソードなどを添えて地域活動サポートセンター(06-6491-8822)までご応募ください。採用者には500円の図書カードを進呈します。

通常総代会の お知らせ

6月18日(日)
9:30～12:30
園田地区会館

行云流水

【男と女の関係】

男と女の関係、

特に夫婦は「恋

する」ことから

始まり「愛する」

に変わって「愛

」が終わって残る

は「情」。その

「情」が「愛情」

に変わったとき、はじめて本
当の夫婦になれるのでは・・・
?

「恋」から「愛情」に行くま
でのプロセスには大きな壁が
あって、それを一緒に乗り越
えた夫婦だけが「愛情」とい
う絆に結ばれた夫婦になれる
と思います。年老いて自分た
ちの歩いてきた道を振り返っ
たとき「ああーよかったね、
一緒に過ごしてきた」と思え
るような夫婦(男と女の関係)
でありたい。

わかくさ支部 平出 正人



第48回

通常総代会ダイジェスト

2017年度の取り組み **キーワードは**

「つながる・ささえる・ひびきあう」

阪神医療生協は新たにパンフレットを作成いたしました。

前年度はつながることがテーマでしたが、今年度はつながった先を目指します。地域の支えあいや、それぞれの気持ちひびきあってこそ良い地域がつくれます。そのためには支えあう土台である居場所づくりを進めていきます。

そして少しでも健康で長生きができる地域をつくるために、健康づくりにも力を入れていきます。事業においては、その支えあいや居場所づくりを実現するために、阪神医療生協らしい地域包括ケアの取り組みを進めます。

組合員が住み慣れた場所で、住み続けることができる地域を目指します。



地域支えあい活動の具体的な取り組み

○地域で困った人をどう支えあうか、医療生協にとって非常に重要な課題です。

阪神医療生協は2025年に向けて「地域にむげんの絆をつくり、暮らしを支えるネットワークを実現する。それを組合員が実感している。」状態をめざします。

- ①サークル、ボランティア、地域グループを「ふれあい・支えあいグループ」と名付け、より多くの組合員が参加し、日常的につながる機会をつくります。
 - －近所（助）の関係づくり、地域グループの新設・活性化をめざします。
 - －地域グループ交流会でグループ世話人の知恵の共有を行います。
 - －サークル・ボランティアグループの連絡会を全支部で立ち上げ、組合員同士のつながりを強化します。
- ②医療生協の専門職と組合員、また地域組合員同士のつながりを深めます。
 - －「ふれあい・支えあいメニュー」を充実させ、様々な学習の機会をつくります。
 - －困った人を事業・活動・ボランティア等とつなげるため「支えあいシート」を作成します。
- ③ニュース配布網を築き、組合員同士の近所・声掛けによるつながりづくりをめざします。
 - －無理なく手伝える仕組みを検討します。（協力者を増やす、近所に配る、10部程度に限る、協力者への配達する。）
 - －ニュース配布協力者の少ない地区を抽出し、協力を呼掛けます。
- ④「地域活動推進委員会」を理事会の専門委員会として設置し上記活動をすすめます。また、事業と組合員活動を連動させながら、実情に合った地域支えあい活動をつくっていくための「総合事業検討チーム」を新設します。

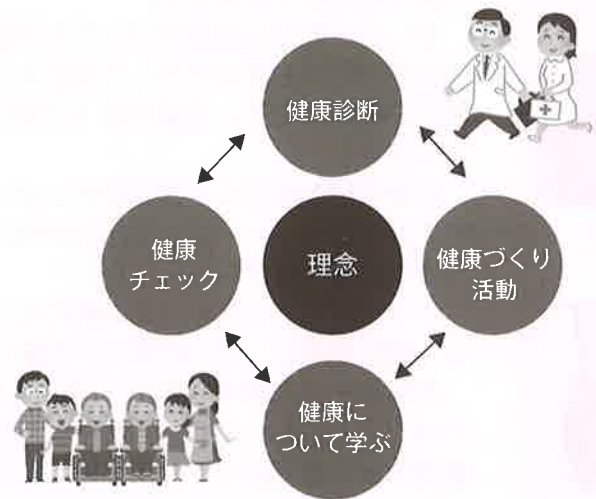


健康づくりサイクルの具体的な取組み

「健康診断」「健康チェック」「健康について学ぶ」「健康づくり活動」がサイクルとして回ることで健康づくりの実感が広がる仕組みを作ります。

①阪神医療生協の健康の場

- ・健康診断…まずは自分の身体を知ること。
病気の予防・早期発見・早期診断
- ・健康チェック…日々の身体の状態を知ること。
- ・健康づくり活動…自分に合った健康づくり活動に参加しましょう。
- ・健康について学ぶ…ふれあい・支えあいメニューや講座などから学び健康づくりに役立てましょう。



健康づくりサイクルイメージ図

②サイクルをつなげる・持続させるためには

- ・阪神医療生協の各事業所には特定健診・組合員健診・定期健診（企業向け）などの基本的な健診があります。積極的に活用しましょう！！
- ・健康チェックの充実
（例：体重・体脂肪測定、腹囲測定、血圧測定、骨密度測定、体力測定…）
- ・健康づくり活動の充実と記録シートの作成、グループで取組める仕組みが必要
（例：仲間とできる体操、ウォーキング、けんこう日記…）
- ・健康について学ぶ場の充実が必要
（例：健診結果説明、食事指導・相談、ふれあい・支えあいメニュー…）

③健康づくりの輪をつくらう！

今ある健康の場を充実させ、組合員と共に健康づくりサイクルをつなげていきます。そして、“地域まるごと健康づくり”を目指します！

2016年むげんプロジェクトからの提言

2017年4月15日時点で、1681人の組合員の声を聞かせていただきました。次年度方針に向けての提言は、ニュース6面に掲載していますのでご覧ください。

私たちの診療所「ふれあい喫茶いこい」

園田支部：山下道子

診療所で一番の課題が「待ち時間」。そんな中、園田のデイケアとわかくさのデイが合併して、3階が空いているので何に使うかも話し合い、ふれあい喫茶をしてはどうかと言う話が出てきました。

そして、むげん会議やサークル活動でも頑張っておられる方に声かけをし、お仲間の組合員の方にも声掛けをして頂きスタートさせることが出来ました。名前は「ふれあい喫茶いこい」です。月曜日の10時から12時（ラストオーダー11時45分）開店しています。

診察の待ち時間に、3階まで上がって来られる方がいるのか心配しましたが、ご近所の方やボランティアさんのお知り合いの組合員の方が来て下さり、診察待ちの方も上がって下さるようになりました。

ボランティアの方も「この齢になってウエイトレスするなんて～」と笑顔で話しながら、組合員同士、話に花が咲いて楽しい時間となっています。

お客様も段々増えてきて「週に3回ぐらいして欲しい」「支部の活動の写真を展示してはどうか」「メニューを増やして欲しい」など色々な意見も出て来ており、支部に新しい活動の場所が出来ました。

待ち時間の気持ちの緩和になればとおもいます。多くの方が集まると素晴らしい意見がでてきますね。喫茶いこいは、まだまだボランティアも募集中です。一緒に活動しませんか？



「常光寺支部の取り組み報告」

常光寺支部：厚ヶ瀬 優

2016年度は地域グループづくりが進んだ1年でした。5月には「かしまし会」が、12月には「青空」が出来ました。

ここに至るまでには、2015年8月の支部研修での世話人育成の為の地域グループづくり学習会を開催し、関心ある人たちによる世話人会を2ヶ月毎に開き深めてきました。

2016年は、マップづくり研修で地域の会館等を調べたりして、地域と世話人がつながるように考えてきました。

地域グループができる時は、きっかけが大切だと感じています。世話人さんの中から「よしやってみよう」と機運が高まった時にできるのだと。

そのためにも継続した世話人会はお互いの不安や心配を「私も手伝いに行くから」と言って後押しをしてくれる場所になっています。

2017年は2つのグループの立ち上げを目標にしています

支部で取り組んできたことが地域に広がり、地域のつながりができたことはうれしく思います。



う！」

部：田中マチエ

ったる薬膳講習



支部：小池笑子

いよね…」の

ンジひろば。

のチャレンジ

ました。支部の

借りし、子ども

た！総登録数

らこそこんなに

一。きらめき実

現い。どうかこ



2016年度から2017年度に向けて 各支部の様々な取組み



「笑顔こぼれるデイサービス」

長洲支部：原田あさ子

デイサービスにじの家では毎月季節のイベントを計画し、利用者さんと私たち組合員が一緒になって楽しい時間を過ごしています。

春にはバラ園に出かけ、夏には流しそうめんをして、秋には敬老祭、冬には皆さん力作の作品展など毎月様々な取組みをしました。



「漢方の良さを地域にひろげよ」

長洲支部

2016年、阪神漢方クリニックの5回にわたり、健康講座の開催に参加しました。

薬膳料理の基本や季節や体調に合った食材の選び方など、今回学んだ内容を日頃の食生活に生かし、健康づくりに取り組みたいと思います。また漢方の良さ・魅力を地域に広げていきたいと思っています。



「地域グループ 花水木」

わかさ支部：岩佐フミエ

興味があったので参加することにしました。その日の内容は、折り紙「隅にぴったりしおり」をつくったり、氷川きよしのズンドコ節に合わせてストレッチ体操、替え歌の合唱、脳トレ等々です。

お世話されている方々の提案で進行されていました。一緒に参加した鶴野さんの感想です。

「最近では折り紙を折る機会もほとんどなく、折り方も忘れていましたが、皆さんと一緒に折ると思い出します。

美味しいコーヒーを頂きながら、皆さんとワイワイ言いながらだと本当に楽しいです。また、折り方を教えてください。」

近隣のみなさんにも、行くだけで幸せな気持ち、元気になれる場所がココにあると知ってもらいたい。

それには、声掛け、その場に誘い出すことだと思います。現に私も世話人の力添えでデビューしました。おかげ様で楽しい時間を過ごしました。感謝です。

「子ども企画で多世代交流」

小中島支部

昨年の夏休みに「子どもたちの居場所がほしい」と一言からはじまった、きらめきワクワクチャレンジ

名前の通り、たくさんのワクワクとたくさんのきらめきひろばで共に経験させていただき、組合員さんたちをはじめ地域の方々のお力添えのおかげで、達成にとってかけがえのない1ヶ月となりました。40名(小学生以上)毎日20名以上の参加。

本当に、地域の方々のお力添えがあったから素晴らしい充実した毎日となりました！

ありがとうございました！！

そして、毎日通い続けたスタッフのメンバー、行委員会のママたちのパワー、エネルギー、お力添えが未来へと着実に繋がりますように。

きらめきワクワクチャレンジひろばはまた今年の夏も開催予定です。

阪神医療生協に関わる皆さん、その際はどうぞご支援ください。



第3回 むげんだい会議 からの4つの提案

「むげんプロジェクト」こそが生協活動と位置づけ、組合員とともに「夢」を「実現」する「夢現」と、組合員と対話し続ける「無限」を目指し、2016年度は年間延べ2千人との対話を目標として取り組み、4月15日時点で延べ1681名と対話をしました。この対話は現在も続いています。

3月18日には第3回目のむげんだい会議を開催、52名参加し「居場所について」「ボランティアについて」「PRの仕方について」それぞれ関心のあるテーマについて話し合いました。そして、下記の提案をまとめました。

今までに上がった他のテーマについても引き続き検討しながら、次年度も“**組合員の声を協同でカタチに**”取り組んでいきたいと思えます。



4つの提案

① 総代さんの活躍、ニーズの掘り起こし、必要な情報を必要な人へ届ける仕組み

地域のニーズを見つけ、それに対して必要な情報を診療所や地域活動サポートセンターにつないだり、支部が動いて解決できる仕組みづくりを総代さんと共につくっていきます。

医療生協の強みは組合員さんの地域の網の目のようなつながりです。

そのつながりをたくさんつくり、同時に改めて総代の役割についても一緒に勉強していく機会を考えます。

何よりも「声かけと口コミ」や「私たち阪神医療生協の特徴や魅力を持つこと」が大事です。そして、関わる人のやりがいや達成感、楽しさが実感できる取り組みを増やしていきたいと考えています。

② 有償・無償ボランティア

介護保険制度の改正も踏まえ、地域で支えあう仕組みが必要になります。また、定年退職後の男性の活躍の場をつくりたいという意見が多数でした。

介護保険ではできない、電球交換や家具移動など簡単な作業をしてほしいと言う高齢者の方も多く、むげんチーム会議でも具体的に検討していきたいと考えています。また、今後の検討としては、有償と無償の仕組みの整理、コーディネーターをおいて、やれること・やってほしいことをつないだり、掲示板やポイントカードなどを活用しながら気軽に使える仕組みをつくっていただけると考えています。

医療生協の仲間だから安心して頼みやすい、地域に開かれた仕組みを皆さんと一緒に具体化していきたいと考えています。

③ 男女・多世代の居場所、つながりづくり… もっと地域グループづくり

参加者がお金を出し合い、自主運営しながら自分たちに必要な居場所を、身近な地域でつくっていくことを広げたいと思えます。

具体的には、地域の会館や空き家、自宅、支部集会室などを活用し、ご近所や世代同士、または世代を超えたつながりづくりを進めて行きたいと思えます。

病院ありきの医療生協ではなく、組合員活動や地域ありきの医療生協です。

また、合わせて次世代を育てることも大事にした居場所づくりを進めていきたいと考えています。

④ 私たちの生協を知ってもらう方法

具体的には、夏祭りなどの行事でのアピール方法を検討したり、医生協診療所の待合のテレビでの事業と活動のアピールなども各支部で取り組んでどうかと考えています。

また、Tシャツやジャンパー、バッグ、シールなど阪神医療生協を知ってもらうためのグッズを、実行委員会を結成してつくってみる、そして、そのための増資活動に取り組んでみようというアイデアも出ています。

クイズに答えて... 本を読もう!

図書カード500円分
が正解者に当たります!
(2問両方正解者2名に)

ナンプレ チャレンジ!!!

<ナンプレのルール>

- ①タテ9列どの列にも1~9の数字が1個ずつ入る
- ②ヨコ9列どの列にも1~9の数字が1個ずつ入る
- ③3×3で区切られたどのブロックにも1~9の数字が1個ずつ入る
- ④どの数字もタテとヨコで重ならない

3		6				1 ^A	2
			2	4	6		
	9	2				6	5
			6		5		
1		B					6
			9		8		
		1		2		7	
	8						9
			7 ^C	9			

解答欄：ABCに入る数字の合計を答えて下さい。

A + B + C = 答

応募方法

○名前 ○住所 ○電話番号 ○解答
をご記入のうえ、各支部や事業所へお届け下さい。
FAX や郵送でも可です。締切は2017年6月30日。
★ニュースの感想や生協へのご要望もお書きください

発想力アップ

すべての文字をかな文字にし、文字を足したり引いたりしながら計算式を解いてください。
最後に残った文字を並べ替えて言葉をつくりましょう。
ヒント：住まいに関するおなじみの用語

- ①橋 + 遠い + 暮れ - 特派 =
- ②大根 + 黄土色 - 押印 =
- ③取り次ぐ + 鬼面 + 微差 - 勤め先 =
- ④森羅 + 無駄 + 手弁当 - 天道虫 =
- ⑤窓 + 埠頭 + 居残り - 煎り豆腐 =

前回の答えと当選者

6	3	4	8	5	1	9	2	7
5	9	2	7	3	6	4	1	8
1	8	7	2	4	9	3	6	5
8	2	9	5	6	4	1	7	3
4	7	5	3	1	2	8	9	6
3	6	1	9	8	7	2	5	4
2	1	8	6	7	3	5	4	9
7	4	3	1	9	5	6	8	2
9	5	6	4	2	8	7	3	1

- ①小切手 / 堪忍袋 → 手袋
- ②二毛作 / 昆布茶 → 毛布
- ③蕎麦湯 / 宇宙船 → 湯船
- ④紫外線 / 常套句 → 外套
- ⑤寄宿舎 / 鋼奉行 → 寄鍋
- ⑥不知火 / 金魚鉢 → 火鉢

●常光寺支部 / 豊川博美さん ●長洲支部 / 沖見名津代さん
<投稿者の声>大変難しかったです。次回も楽しみにしています。

阪神医療生活協同組合の職員 求人情報 ~私たちと一緒に働きませんか~

勤務を希望するご本人だけではなく、組合員さんの知人で働けそうな人がおられましたらご紹介をお願いします。
*詳しい内容や賃金等条件は直接お問い合わせ下さい。

小中島診療所

- 看護師 ●理学療法士 ●保育士

お問合せ先：06-6491-5133 (川久保)
勤務先：尼崎市小中島2-8-8

阪神医生協診療所

- 外来看護師：非常勤 (正看護師)

お問合せ先：06-6488-8648
勤務先：尼崎市長洲本通1-16-17

サポートセンターゆんたく / デイサービスセンターゆうゆう

- 看護師 ●介護職

お問合せ先：06-6491-8030
勤務先：尼崎市東園田4-96-1 / 尼崎市食満7-3-55

やすらぎ訪問看護ステーション

- 訪問看護師：常勤もしくは非常勤

お問合せ先：06-6488-8648
勤務先：尼崎市長洲本通1-16-17

第三診療所

- 看護師

お問合せ先：06-6492-0122
勤務先：尼崎市食満7-7-11

やすらぎ訪問看護ステーション 居宅介護支援

- ケアマネ：常勤もしくは非常勤

お問合せ先：06-6488-8648
勤務先：尼崎市長洲本通1-16-17

デイサービスセンターにじの家

- 介護職：非常勤

お問合せ先：06-6483-5155
勤務先：尼崎市長洲本通り2-2-1

ふれあい住まい館「和喜会逢」

- 介護職：非常勤

お問合せ先：06-6488-8648
勤務先：尼崎市浜2-22-8-101

平和・社会保障委員会より

広島平和学習への 応募のお知らせ

行 先：広島平和記念資料館、
大久野島など
日 程：8月20日・21日
参加費：7千円
募 集：6～7名
診療所にカンパ箱を置きます。
皆さまのご協力をお願いします。



★広島平和行動にまだ参加され
たことのない組合員の方
ご応募お待ちしております。

健康づくり委員会より 街かど健康チェック開催のお知らせ

場 所：コープ尼崎近松店
(上坂部 3-11-1)
日 程：8月20日(日)
13時～16時

★当日、血圧測定やチラシ配りな
どのお手伝いできる方は、各支
部地域活動サポートセンター松
田までご連絡下さい。
電話：090-2116-1522



フルーツ寒天

作：小中島支部 小池笑子



●材料(2人前)
粉寒天...2g
グラニュー糖...100g
水...150ml
好みの果物
ラップ、輪ゴム

- 調理
①大きい果物は、ひとくち大に切っておく(ブドウなど小ぶりな物はそのままでもよい)
②鍋に寒天、水を入れて火にかけて、かき混ぜながら煮溶かす。
③沸騰したら弱火で2分煮溶かす。
④③にグラニュー糖を入れ溶かす。
⑤プリンカップや小鉢などに大きめにカットしたラップをふんわりあて、ラップに③を流し込む。
⑥⑤に①の果物を入れ、ラップの口を茶巾状にしぼり、輪ゴムでくくる。
⑦あら熱が取れたら、冷蔵庫に入れ冷やし固め、輪ゴム、ラップを外す。できあがり

阪神医療生協の事業所紹介

【第一診療所】 ☎06-6481-5504 尼崎市常光寺1-27-21
【常光寺支部】 ☎06-6401-0151

在宅介護支援センターさわやか居宅介護支援事業所
☎06-6483-3080
●デイケア ☎06-6481-5534
●阪神第一訪問介護センターさわやか ☎06-6483-6080

【小中島診療所】 ☎06-6491-5138 尼崎市小中島2-8-8
【小中島支部】 ☎06-6494-2161

小中島診療所居宅介護支援事業所 ☎06-6491-9696
●訪問リハビリテーション ☎06-6491-8778
●サポートセンターゆんたく ☎06-6491-8030
(通所介護・訪問介護・高齢者賃貸住宅・福祉用具販売貸与)
●病児保育室キッズケアハウス ☎06-6491-7711

【第三診療所】 ☎06-6492-0122 尼崎市食満7-7-11
【園田支部】 ☎06-6492-0250 尼崎市食満7-3-55

ケアサポートセンター第三 ☎06-6492-2627

●デイサービスセンターゆうゆう ☎06-6492-2235
●ヘルパーステーションほほえみ ☎06-6492-2623
●訪問看護ステーションふれあい ☎06-6492-2262

【阪神生協診療所】 ☎06-6488-8648 尼崎市長洲本通1-16-17
【長洲支部】 ☎06-6488-3855

やすらぎ訪問看護ステーション居宅介護支援事業所 ☎06-6488-9060
●やすらぎ訪問看護ステーション ☎06-6481-5541
●デイサービスセンターにじの家 ☎06-6483-5155
●阪神生協診療所訪問リハビリテーション ☎06-6481-5545
●ふれあい住まいる館和喜会逢 ☎06-6498-6300
●阪神中国医学研究所附属鍼灸治療院 ☎06-6488-8149

【阪神漢方研究所附属クリニック】 ☎06-6487-2506 尼崎市長洲本通1-13-15

【わかさ診療所】 ☎06-6494-8302 尼崎市西川2-34-5
【わかさ支部】 ☎06-6494-8314

●わかさあんま・マッサージ治療院 ☎06-6494-8348
●わかさ通所リハビリセンター ☎06-6494-8335

組合員活動を共に支える地域活動サポートセンター ☎06-6491-8822 FAX: 06-7711-8866
尼崎市小中島 3-13-16