



阪神医療生協

NEWS

VOL.201
2017.10

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

組員数：16,409人

出資金：196,898千円

1人平均出資金：11,999円

(2017年8月31日現在)

新シンボルマーク入りのTシャツで活動 (園田支部夏祭り)



園田支部夏祭り (8月27日)

シンボルマークのデザイン込めた意味は、7色の虹のもと、地域で共に暮らす、お年寄り、子供たち、家族、車いすの人、みんなが、手をつなぎ、つながり、助け合いささえ合って、笑顔で安心してくらせる社会をつくろう・ひろげようという思いです。 新シンボルマーク作者：武内司郎 (常光寺支部)

…………… 次回 202 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。(締切 10月31日)

編集委員会で選び、掲載を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までご応募ください。当選者には500円の図書カードを進呈します。(連絡先：06-6491-8822)

INDEX

【2面】

地域支えあいの仕組みづくり

【3面】

平和イベント
ヒロシマカンパのお礼

【4・5面】

サークルで仲間づくりをひろげよう

【6面】

ニュース手配りで地域の支えあいを強めよう

【7面】

クイズ
求人情報

【8面】

簡単レシピ
街かど健康チェック
事業所紹介

行雲流水

鶏が先か卵が先か。果てしない議論のあるところですが、組織が先か人が先かも同じ議論です。しかし、人は輪の中に入ることでの楽しみもあり新発見も出来ます。

組織は人を育てるし、人は組織を変えることも出来ます。そこで重要なポイントがリーダーの資質や参加する人の心構えでしょう。

人の意見に耳を傾けながらも自分の主張もハッキリとする。このように切磋琢磨することで組織も人も成長すると思います。その為にも、組織にかかわる人は、まずは、日常の挨拶に始まり、さらには、相手を思いやることが、肝要だと思います。

お互いを気遣い、前向きに議論していき、そして方向性を明示することで、力を合わせることで出来て、これこそが組織の成長と言えるのではないのでしょうか？

『わかくさ』こそが、これらを実践できる場にふさわしいと思うので報告・連絡・相談を通じて、風通しの良い、組織にしたものです。

わかくさ支部 清水 亜弥子

私のボランティアと支えあい活動

小中島支部 坂本 敬子

昨年より「むげん会議」「地域グループ会議」が何度か開催される中で、度々取り上げられるのが、ボランティア活動、支えあい活動です。

「ボランティアって何？」とあらためて考えた時、1988年10月、園田苑開設をきっかけに設立したボランティアグループ「園」の活動からはじまり、生協活動、地域福祉活動など、29年間も続けてきた原動力は何だったのか振り返ってみました。

ボランティアを始めた当初は、ボランティア精神も活動概念も、何もわからないままの出発でしたが、活動を続けるうちに、ボランティア活動とは何かを知りたいとの思いが膨らみ、講座、講演会と学習の場をひろげました。そうした学びを基に「園」のモットーである「自分のできることをできる時に」を実践してきたように思います。何時のころからか「ボランティアとは」と聞かれると私、「園」の仲間は「楽しんでこそボランティア」と即答します。

ボランティアを楽しむと表現するその背景には、自分の持っているわずかな、何かを生かして活動することで、相互が喜びや感動、感謝を共有し、見えないところで、恵みを分かち合っていることを実感しているからです。

長年のボランティア活動は、その成果として、私の生きがいとなり、活動が大層なことではなく、日常生活の一端となっています。

私は、支えあい活動（助け合い）については、ボランティア精神を活動の理念としながら、無償、有償を含めボランティア活動を広義に捉えた仕組みづくりが今求められているのではないかと考えています。

23年前、組合員暮らしの助け合い「愛逢くらぶ」を立ち上げた時の思いを今一度！

私たち
組合員の手で

一人の困りごとを地域で支える仕組みづくりを

2017年度総代会で方針化された「地域での支えあい」について、具体的に話し合いが進んでいます。特に「ボランティア（＝お助けたい）の仕組みづくり」が早急に求められる中、阪神医療生協の多職種が協議する“総合事業検討チーム”と、組合員との対話から必要なものをカタチにしていける“むげんチーム”を中心に、組合員と職員が連携しながら、1人の困りごとを地域で支える仕組みを検討しています。

～地域支えあいの仕組みをつくろう～

◎組合員同士・ご近所同士での助けあい・支えあい活動（日頃のつながりが大事です）

例：話し相手、声掛け（受診日を忘れないように…など）、ゴミ出し、ちょっとした電球交換や買い物、診察券出し…などなど、
ちよつとご近所・組合員同士で助けあえたら

◎“お助けたい”の仕組みづくり

例：定期的なゴミ出しなど生活援助や、通院介助や外出同行、入院・退院時の対応など、少し責任のかかる内容。ペットの世話、買い物、食事づくり、書類作成、留守番対応…など
→有償・無償の項目を整理をしながら、コーディネーターの配置も視野に入れた仕組みづくりを検討しています。

お助けたいの仕組みがあれば、一人暮らしでも気兼ねなく頼めそう！



介護保険制度が縮小されても阪神医療生協に関わって良かったと思えるような体制を、1年かけてつくっていきたくて考えています。

私たち組合員自身のための支えあいの仕組みづくりを、一緒に考えましょう。

地域支えあいをつくるための“むげんだいかいぎ”を開催します!!是非、お越しください。

日時：11月26日（日）午前中

場所：第一診療所3階 ※詳細は、決まり次第ご案内します。

2017 平和イベント

5月に平和イベント実行委員会を開催し、風化していく過去の記憶を残すため、6月の医生協ニュースで当時の生活証言を募集しました。4名の証言が集まり、パネル展示用に絵や写真と一緒に、証言を各支部の夏祭りなどのイベントで展示し、貴重な証言を多くの方に知ってもらう取り組みを行いました。



虎は千里をばつて千里を遡る
戦年をぬくは千人針のあやとりを
遺さず、生還を祈つて一入
一針ずつ、百年生まれの女性
だけは年齢を忘れぬとつゝあやとり



疎開
六歳の時大阪を離れ祖父の
ところへ。母に連れられ、山の
峠まで懐に菓草履も温めて
待つていくかた相違。
母は空襲の激しい大阪(帰って
いました。

証言に寄
稿いただき
ました皆様
ありがとうございます
ございました
。今後も
皆さまの貴
重な証言を
集めていき
ますので、
ぜひお寄せ
ください。
集めまし
た証言集
は、生協内
外のパネル
展示ができ
るところ
で、今後も
広めていき
たいと思
います。

連絡先：小城 080-6220-3173

ヒロシマ平和学習会カンパにご協力頂き有難うございました。総額15万9千円のカンパが集まりました。

8月に代表として5名の組合員が学習に行きました。

(広島平和記念公園と大久野島毒ガス資料館を見学)



当時の様子を再現！パネルを見に来てくれた方に「すいとん」の味見してもらいました



“きらめきわくわくチャレンジひろば”では、8月10日に「平和についての絵本&戦時中の食べ物づくり」の企画を行いました。園田支部の山下道子さんと垂水桂子さんが講師となり、20名程の親子が平和について学びました。

当時の料理も一緒に再現し、今の平和な時代に感謝する時間にもなりました。



園部支部「ニコニコ体操」

～健康は勿論、気持ちだけでも、
前向きでいたいと思い集まっています～

園田支部：高田 恵市

ニコニコ体操は、阿波踊体操を始めに、ラジオ体操の第一第二の体操、中国の八段錦という体操を、毎週火、水、木、金曜の4日間、朝10時より45分程度、皆さん和気藹々でやっています。

また、月の第1、第3の金曜日は、別にマットを敷き、健康体操なるものを行っています。

時々、阪神医療生協さんのボランティア的仕事の手伝いなどやりながら、おしゃべりがあって、諸々の情報など、お互いに仕入れ、皆さん、楽しんでおられます。新しい方が参加される事は、会として喜ばしい事です。現在は、多い日で、10人少々です。是非、御参加下さい。



長洲支部「小物作り」

長洲支部：片山 治代

毎月第3土曜日1時半から3時まで、診療所4階に集まって作品作りをしています。始めてから12年になり、毎回25名ぐらいの方が来られ、園田や常光寺支部の方も長年通って来てくださり、うれしいです。

形の無いものから1つの作品に作り上げる楽しさは格別です。手先の作業ですので、脳トレやリハビリに良いと言ってくれる方もあり、難しいところは隣り同士が助け合いながら仕上げます。12月は毎年お茶会をして、親睦を深めています。これからも楽しみながら、続けて行きたいと思います。



部「わかちゃん会」

わかくさ支部：目堅 喜代蔵

の一つにわかちゃん会があります。目的は地域の人達との仲間作り交流を図る事、独居高齢者や一人淋しく
い人達の憩いの場所です。誰もが気軽に立ち寄り（食べて・飲んで・お話を）楽しんで帰って頂く為に…飲
のワンセットは低価格で600円です。3年前にまかされたこの店も、毎月満席状態の30名で嬉しい悲鳴です。
と男性とで交替で料理をしています、まだまだ女性に頼って居ますが？

らお客様の層も変わってきました。地域グループの集いに初めて参加された方、及び野菜を
の方々が、顔出しをしてくれるようになりました。夫婦5組・女性グループ、また遠く杭瀬
2～3名参加。

のが90才の女性？でアルコールは一滴も飲まず、おにぎり・お茶・手料理を食べ、楽しそ
閉店までおられます。他のサークルにも顔出しをしているので「見守り」にもなっています。
日…18:00～20:00時迄 雨天決行 ※1月・7月・8月・12月はお休みです。



組合員活動を紹介します!!

～サークルで仲間づくりをひろげよう

小中島支部「いきいき百歳体操」

小中島支部：西本 祥子

私がこの体操を知ったのは、テレビの番組でした。尼崎市の方でもされると聞き、すぐに元支部長の楠元さんに相談して、2月に立ち上げました。場所はきらめきセンター。内容はDVDの映像に合わせて、手首足首に重りを付けて行なう筋力アップの体操です。現在16名参加で、男性は6名と要支援の方も何名かおられます。

体操が終わり時間のある時はマグダーツをしたり、ギターに合わせて合唱をしたりして楽しんでいます。

始めてからまだ日も浅いですが、良い仲間に出会い、良いグループが出来ています。これからも、体操をしながら楽しい事を企画して進めて行きたいと考えています。



阪神医療生協には、現在サークル・ボランティアグループが80グループ、地域グループが15グループあります。総称して「ふれあい・支えあいグループ」と呼んでいます。このようなグループのつながりに参加してみませんか。

常光寺支部「気功教室」

常光寺支部：上坂 小夜子

中国ではじまった気功は、東洋医学の考えにもとづく健康体操です。体操といっても大きな力や動作もなく、呼吸に合わせてゆっくりと静かに手足を動かすことで、「気」=エネルギーを身体全体に巡らせ、そのことで自然治癒力を高めます。病気とは、身体に流れる「気」が滞ることが原因だと考え、ストレスで心身とも緊張する日々の中でリラックスすることは予防・健康づくりにもなると、9年前から気功教室がはじまりました。

日本を代表する健身気功協会理事の谷田順子先生の指導のもとで、毎回楽しみにしています。開催は月2回金曜日午後1時30分から3時まで。第一診療所の集会所にて1回500円で参加できます。心身とも軽くなり、肩こりも忘れるほど元気な毎日を送っています。ぜひ、皆さんも体験ください。



わかくさ支

サークル活動
話し相手も居な
み物も含め始め
献立料理も女性
また、昨なか
購入された女性
方面からも常時
際立っている
うにお話をして

●第4週水曜

ニュース手配りで “地域の支えあい”を強めよう

組合員の皆さまへニュース配布についてのお知らせ

常日頃の組合員活動にご参加いただきありがとうございます。

阪神医療生協では「ニュースの配布を身近なつながり・支えあいを強める」ことに重点を置き、手配り体制を広げる方針を打ち出しています。

そこで、これまでのニュース配布方法を変更する運びとなりましたので、下記3点のご理解をお願い致します。

**ニュース手配り
協力者募集中!!**
(ご近所10部程度配って頂ける方)

(1) 下記の各支部エリアの支部ニュースが今後手配りされる予定です

園田支部：瓦宮1、口田中1、2、食満1～7、南清水、御園1～3、田能地域一部、椎堂1

小中島支部：小中島1～3、瓦宮2、善法寺町、若王寺1～3、東園田町1～9

わかさ支部：西川1、2、浜1～3、次屋1～4地域一部、神崎町地域一部、潮江地域一部

常光寺支部：常光寺1～4、長洲東通1、2、今福1、杭瀬北新町1～3、杭瀬本町2～3
杭瀬南新町1～4

長洲支部：長洲本通1～3、長洲中通1～3、長洲西通1、2、金楽寺町1、2、北大物町
西長洲町1、2、昭和通1、2、長洲東通3、杭瀬北新町4

(2) 他支部の支部ニュースを希望される方の状況把握

加入された支部ではないニュースをご希望の方も、地域活動サポートセンターまでご連絡ください。

(3) ニュース手配りエリア以外の組合員への郵送配布の停止（12月支部ニュースより）

郵送を停止しますが、手配りエリアは今後拡大していきたいと考えています。

停止となった方も下記の方法で、是非継続してニュースをお読みいただき、ご近所での阪神医療生協のネットワークにご参加ください。

- ①エリア外の方でも、ご近所に「10部程度手配りしても良いよ」と言う方がおられたら、地域活動サポートセンターまでご連絡ください。
- ②各診療所・支部・集会室などにもニュースを置いてありますので、ご入用の方は自由にお持ち帰りください。
- ③エリア外の方で、継続して郵送をご希望の方のみ、年間購読料（年3回）500円を添えて購読頂くこともできます。ご希望の方は、地域活動サポートセンターまでご連絡ください。
- ④ホームページからも閲覧できます。



※転居される方など、組合員情報変更の場合は下記まで
地域活動サポートセンター
☎06-6491-8822

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列どの行にも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。

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

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10月31日。
 ★ニュースの感想や生協へのご要望もお書きください

連結二字熟語

左右に並ぶ漢字と組み合わせ、二字熟語を作ってください。
 リストから選んで、中心に漢字一文字入れましょう。
 (ヒント) 左側の文字は前に、右側の文字は後ろにつきます。

- ① 治 目 平 → □ → 価 産 全
- ② 母 観 発 → □ → 読 楽 声
- ③ 弁 脳 晴 → □ → 使 下 地
- ④ 請 追 要 → □ → 職 心 愛

リスト | 求 音 入 天 安 発

前回の答えと当選者

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

A + B + C = 21

- 小中島支部 八百 真美さん
- 常光寺支部 稲谷早恵子さん

- ①橋 + 遠い + 暮れ - 特派 = **押入れ**
- ②大根 + 黄土色 - 押印 = **台所**
- ③取り次ぐ + 鬼面 + 微差 - 勤め先 = **リビング**
- ④森羅 + 無駄 + 手弁当 - 天道虫 = **ベランダ**
- ⑤窓 + 埠頭 + 居残り - 入り豆腐 = **床の間**

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。

第一診療所

- ◆デイケア介護職員：非常勤
- ◆訪問介護さわやか：登録ヘルパー

お問合せ先：06-6481-5504
 勤務地：尼崎市常光寺1-27-21

阪神医生協診療所

- ◆やすらぎ訪問看護(事務)：非常勤
- ◆病棟看護補助(介護職員)：非常勤
- ◆厨房 調理補助：非常勤
- ◆医療事務：非常勤

お問合せ先：06-6488-8648
 勤務地：尼崎市長洲本通1-16-17

小中島診療所

- ◆看護師：常勤もしくは非常勤(夜診が可能な方)

お問合せ先：06-6491-5333
 勤務地：尼崎市小中島2-8-8

ふれあい住まいの館「和喜会逢」

- ◆当直介護職員：非常勤

お問合せ先：06-6488-8648
 勤務地：尼崎市浜2-22-8-101



イオン尼崎店 1階中央広場にて！
まちがど健康チェックを実施します！

10月28日 (土) ひる14時～19時

10月29日 (日) ひる13時～18時

当日会場内にて、開催チラシの配布や血压測定、利用者誘導など

ボランティアを募集しています！

30分～1時間でもお手伝いできる方は、地域活動サポートセンター（松田）まで、ご連絡ください。（090-2116-1522）

阪神医療生活協同組合主催

コープ尼崎近松店 健康チェックを終えて

8月20日（日）13時より3時間、コープ近松の一角を借りて街角健康チェックを行いました。コープ近松は2回目の開催です。前回の場所から移動し、こじんまりとした所で行いましたが、受診者は68名で前回とほぼ同じ人数でした。

1. 血圧・体脂肪測定 2. リハビリ相談・体力測定 3. 骨密度測定を、看護師さん、理学療法士さん、各支部の組合員さんの協力を得て、待ち時間も余りなくスムーズに行うことができました。ありがとうございました。

今回は封筒を準備して医生活協の資料、健康チェックの資料を皆さんにお渡しすることができました。医生活協のアピールもできたかと思えます。受診者が60歳～80歳代の方がほとんどで、今後は若い方の受診も視野に入れた取り組みが課題になると感じました。



健康づくり委員会 市榮 香代子

健康づくり委員会 市榮 香代子



発酵キャベツ

作：伊添 千寿（阪神漢方クリニック所長）
山下 春香

●材料

キャベツ 1玉
粗塩 小さじ2
砂糖 小さじ1/2



●調理

- ・キャベツを洗って干切りにし、ボールに入れ、粗塩と砂糖を振ってよく混ぜ合わせます。（オリーブ油を入れてもよし）
- ・密封袋に粗塩と砂糖を混ぜ合わせたキャベツを入れ、余分な空気を抜いて重しをし、直射日光の当たらない環境に置きます。
- ・3～6日おき、味をみて酸味があり、泡が立っていたら発酵している証拠。清潔な瓶に移し、冷蔵庫で保存します。冷蔵保存で約1カ月保存可能。

〈伊添医師のワンポイントアドバイス〉

早く発酵する夏よりじっくり発酵する冬の方が美味しく、時季外れの物より旬の物が美味しく出来ました。

今は、キャベツの旬ではなく暑すぎるので作っていません。冬が楽しみです。これらの発酵食品などで腸の環境を整えましょう。

（お詫び）前号の「フルーツ寒天作り方」は、小池笑子さんではなく、みはらともこさんでした。お詫びします。

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

【阪神医生活協診療所】 ☎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
- 阪神医生活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

【わかくさ診療所】 ☎06-6494-8302 尼崎市西川2-34-5

【わかくさ支部】 ☎06-6494-8314

- わかくさあんま・マッサージ治療院 ☎06-6494-8348
- わかく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