



# 阪神医療生協

## NEWS

VOL.206  
2018.12

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：hansiniseikyo.or.jp

組合員数：16,016人

出資金：2億358万1,000円

1人平均出資金：12,711円

(2018年10月31日現在)



### ■ 臨時総代会の報告

2018年10月8日 小田地区会館にて出席総代208名で開催。

議案は、わかさ診療所の105万円と漢方クリニック85万円の家賃解消を2019年度総代会までにすること。24時間の在宅医療チームの設立。附帯事項、24時間365日の安心を目指して、支部・総代を中心とした1億円増資3か年計画の実行が反対5票、保留2票、賛成201票で可決されました。詳細は2面をご覧ください。

**写真を募集しています。当選者には500円の図書カードを進呈します。**

(選考日は偶数月の第2土曜日、生協行事の写真掲載時にはそちらを優先します)

詳細は、地域活動サポートセンターまで。連絡先 ▶ ☎06-6491-8822

## INDEX

### 【2面】

1億円増資活動が始まります

### 【3面】

阪神漢方クリニックのご紹介

### 【4・5面】

ふれあい支えあいグループ紹介

### 【6面】

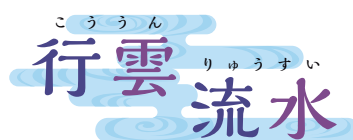
ボランティアシリーズ⑥  
50周年に向けて⑤

### 【7面】

クイズ・求人情報

### 【8面】

簡単レシピ  
行事のご案内  
事業所紹介



今年は北海道から九州に至るまで、日本列島は大きな被害を受けました。

地震・台風とテレビを見ていると、「こんなことは初めてだ」「この年までこんなことはなかった」などと言っておられる方がいました。

関西は被害が少ないので、関西で住みたいと言われている人がいましたが、これからはどんなことが起きてくるか先のことは何も見えない。他に

も健康のことなど不安なことはいろいろあるが、毎日の生活は続いている。

一歩外に出ているんなおしゃべりができる。嬉しい事、困った事、友達・仲間がいる、それが地域グループです。

私も多くの友達ができました。いろいろと教えていただくこともあります。一ヶ月に一回から二回ですが楽しみです。

(長洲支部 木下 陽子)

# 24時間365日安心の事業・地域づくりに向けて 3年間で1億円増資運動を！

阪神医療生活協同組合理事長  
中村 大蔵

1億円増資3か年計画とは、「24時間365日、地域で安心して暮らせるための拠点づくりや建て替えを踏まえたむげんプロジェクト」です。「一口500円、毎月積み立て増資」などの工夫をして、組合員みんなですべての平均出資金額2万3千円を目指し、本当に自分たちが利用したい事業や施設を作りましょう。

2018年10月8日に開かれた臨時総代会でわかさ診療所移転・統合、漢方クリニック移転等の提案を決議いただきました。苦渋の決断ではありましたが、現在の財政状況や総代を中心とした集まりである生協再建会議を20回以上開催して、最終的に理事会で取りまとめたものでした。

「これから阪神医療生協はどうなるのか」、そう心配される組合員も少なく無い中、私たち理事会は生協再建会議での意見を元にして“24時間365日安心の地域づくりに向けた3年間、1億円増資運動”を付帯事項として提案に盛り込みました。私たちは地域住民である組合員同士のつながりを深めて安心して暮らせる地域社会を実現します。

- 健康づくり活動や健康診断で保健予防、早期発見で健康寿命を延ばしたい
- 困った時はお互いさま！地域の支えあい活動で安心地域をつくる
- 24時間365日の安心づくりのために必要な事業は何か？

組合員の声を聞き、組合員に必要とされる事業を組合員と一緒につくります。

これらのことを推し進めるためには組合員活動の活性化や人や地域とのつながりづくり、組合員の声を沢山集めて形にする取組みと資金が必要になります。

この1億円増資をそれらの指標として位置付け、3年間と長い期間に渡りますが、粘り強く組合員に働きかけていきたいと思えます。そして必ず、この地域に阪神医療生協があって良かった、阪神医療生協の組合員になって良かったと皆さんと共に分かち合えるようにしていきます。

もし1万人の組合員が1万円ずつ出資して下さると1億円集まります。1万円は一口500円の積み立て20か月分です。より多くの方々の増資運動への参加がこの運動を成功させる鍵だと考えています。是非ご協力をお願いいたします。

## ～ふれあい・支えあいグループでの 積立増資活動～

グループ活動の時に加入や増資の声掛けをしようとして各支部で広がっています。



小中島支部 いきいき百歳体操

## ～事業所での組合員による増資活動～

診療所待合室などでの組合員による出資コーナーが広まり始めています。診療所やデイサービスを利用している方で未加入の方には加入にもつながればと思っています。



園田支部 出資コーナー

地域の店舗で健康チェックをするなど、ひとりでも多くの方と一緒に加入増資活動が出来るようにいろいろと工夫を凝らしていきます。

# 阪神漢方クリニック

東洋医学には  
子供やお母さんの健康を守る知恵がいっぱい

医療が発達していなかった2000年前からの歴史を持つ東洋医学  
皇帝の不老不死の願いだけでなく、民を守るため子供や女性に対する漢方薬もいろいろ考えられてきました  
東洋医学にもとづく漢方薬には子供たちやお母さんの健康をまもる知恵がいっぱいつまっています



## Q:小さい子供でも漢方薬を飲ませられるの？

A:母子同服と言ってお母さんと子供さん一緒に漢方薬を飲んでもらうことがよくあります。お薬の飲めない赤ちゃんのためにお母さんに漢方薬を飲んでもらい、おっぱいをあげてもらうことで赤ちゃんを元気にしていくという方法もあります。

## Q:でも、漢方薬って臭くて子供は飲んでくれないのでは？

A:漢方薬にはにおいも味もあります。でも、意外とお母さんがびっくりするぐらい苦いお薬でも体質に合えば上手に飲んでくれる子がたくさんいます。お腹の調子を整えるお薬には飴が入っていてとても甘い漢方薬です。子供さんが飲んでくれるお薬を探しながら調節できるのも漢方薬の良さです。

| 診察時間                 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土         |
|----------------------|---|---|---|---|---|-----------|
| 朝<br>9:20~<br>12:30  |   | ● | ● | ● | ● | ●         |
| 昼<br>14:00~<br>15:30 |   | ● | ● | ● |   | 14時<br>まで |
| 夜<br>17:00~<br>19:30 |   | ● | ● | ● | ● |           |

〒660-0803 尼崎市長洲本通 1-13-15  
(JR 尼崎駅を南へ徒歩 7 分)  
TEL:06-6487-2506 (火曜~金曜は要予約)

所長による初めての方を対象とした漢方無料相談を実施しています。

くわしくはお電話で問い合わせください。

## 漢方薬が良く用いられる疾患・症状

花粉症などのアレルギー・湿疹、にきび、アトピーなどの皮膚疾患・こむらがり・更年期障害・便秘・食欲不振・お腹のハリ・認知症の周辺症状・疲労倦怠感・冷え・不妊・糖尿病、高血圧、肥満などの生活習慣病・生理不順・頻尿など  
妊娠・授乳中の方も安心してお飲みいただけます。



# ふれあい支えあい グループ紹介

## 楽しい憩いの場

憩いの場「フレンドリー」は、2017年9月から始まり2年目を迎えることが出来ました。

私は、市榮さんにお声をかけて頂き、好きなことをしながらお手伝い出来るので、お受けする事にさせて頂きました。

月曜日から金曜日9時から12時まで、小中島きらめきセンターでいつでも自由に来てくつろげます。

また、楽しい憩いの場所の予定が出来ましたので、ゆったりとした気分で如何でしょうか。

❖ 第2月曜日10時から…大正琴の演奏（祝日は変更）

岡田 幸子

❖ 第1水曜日10時から12時…映画観賞会

❖ 月曜日…絵手紙

❖ 第2・第3木曜日…お遊びパッチワーク

美味しいコーヒーを飲みながらお話をしたりゆっくりとくつろいで頂けたらと思い、ボランティア一同お持ちして居ます。

ぜひ一度きらめきセンターへ来てください。

★現在、ボランティア6名が交代で楽しみながら活動しています。一緒に空いた時間にお手伝いしてくれる方も募集中です。



## 若葉会福祉会館エリアのグループづくりについて

若葉会は、昔の、第三診療所の近くの地域で、阪神医療生協の組合員がたくさん住んでいます。今回、若葉会福祉会館で何か出来ないか？と言うことで、近所のみんなで集まりました。

❖ 第2月曜日 13時～ 若葉会福祉会館

❖ 内容はそのつど集まった時に決めています。

10月は、看護師による骨密度とミニ講座

11月は、理学療法士による転ばない体操 をしました。

みんな、ときおり笑いもまじえ真剣に取り組んでいます。

❖ 12月は、防災について

❖ 1月は、座談会

と次回も決まり、これからも、お互いの助け合いが出来るように居場所づくりが出来たらと思います。



転倒予防講習会の様子

## 地域グループ花水木

### ❖ 第二金曜10時～12時

花水木では、脳トレ、健康体操、歌を唄ったり、お茶やお菓子をいただきながら、お喋りをしたりしながら、楽しく一日が始まります。

先日は、牛乳パックで椅子作りから始まりました。牛乳パック24個分を分解して、三角に折って組み立てます。でも、なかなか大変でした。揃わなかったり変形したりで、難しかったです。でも出来上がった時は、皆さんで大拍手が起こりました。

みんなで力を合わせて一つの物を作ることは嬉しいことでした。牛乳パックでは、小箱やペン立てを作り、本当に子供の頃に返って久しぶりに工作をしたと喜んでもらえました。

時にはボケ防止の歌やリズム体操DVDに合わせて唄ったり踊ったり、野菜の漢字、県の名所漢字の読み方も大変難しかったです。折り紙でちょうちょうを折ったクス玉・フランス人形、和布でブローチ・ネックレス・根付等を作り大好評をいただきました。

辻先生に来ていただいた際は、健康に長生きできるお話や、また、若返りのツボを教えてくださいいただき、顔中押してみんなで大笑いしました。

地域グループの始まった頃、皆さん集まってくださるかなと心配しましたが、人数も増えて賑やかに楽しんでいます。

お知り合いの方と御一緒に遊びに来てみてください。お待ちしております。

藤田 政子



## 健康麻雀(サナエちゃん)

平成27年4月より始めて、3年半になります。

石の上にも3年という諺通り、今は、和気あいあいと家族の様に楽しんで居ります。ある時はお腹が痛くなる程、大笑いすることもあります。

### 【麻雀用語】

一、二、三、四、伍、六、七、八、九と東、南、西、北、立直(リーチ)、平和(ピンフ)とポン、チ、ツモ、ロンと言葉のひびきのいい事。違う世界に来た感じがして、いい気分になります。夫が若かりし頃、徹夜をしたのが分かりました。

ある人は麻雀に来る時、家族の人に中国語の勉強と言って出てくるそうです。

ボケ防止と始めましたが指を使い、頭で考えてといいゲームとつくづくと思いました。

4人で囲んで、現在の若者は3人です。それは早く進むからだそうです。時代感がしますね。規則は飲まない、吸わない、賭けない、3つのことは絶対厳守です。点棒の計算もしておりますが、たまに、何点と言わず、何円と言ってしまう事があり、ひやりとしています。恐ろしいことです(笑)。ここまでこられたのも沢山の皆さんに応援していただいたお陰です。感謝。

十河サナエ

## 地域グループ「かしまし会」

2016年に常光寺支部で最初にできた地域グループです。昔から健康座談会という近所の人が集まり血圧測定や世話人会で職員から習った健康のお話などをしてきましたので、地域グループのイメージは座談会に近い感じがしています。

### ❖ 偶数月の第4火曜日14時～15時30分に常光寺西町会館

で20名くらいが集まり、おしゃべりや指体操、時々「ふれあい支えあいメニュー」で職員さんと交流します。

人数も多いのでおしゃべり会になるとにぎやかなので「かしまし会」の名前にふさわしい集まりを続けています。

支部では、このようなグループを増やそうと地域グループ世話人会を毎月開き、まだできていない地域にも増やしていくため参加を呼び掛けているところです。





ボランティア  
シリーズ  
6

## 地域支えあいの会“やまびこ”活動スタート

中田 佳代子

いつも思っていました。年齢に関係なくこんな時どうしたらいいの…。

身体の不調があり自分で病院に行くことが出来ない、食べるものを買いにいくことができない、電球をかえることができない、ゴミをだすことができない、まだいっぱいあると思います。

どこに、誰に、助けてと言えればいいの…。

制度を利用されている人は何かのつながりがあるから誰かに助けを求めることはできるかもしれません。でも、今の時代、孤立して

しまうと誰にも訴えることができない。

だから、声をかけあえる地域をつくっていかねければならない。

今年6月からスタートした地域支えあいの会“やまびこ”は、困ったときはこ



利用者さんと共に

こに言えば助けてくれる、一緒に支えてくれる場です。10月末現在、すでに33件の活動依頼が入っており、少しずつ活動の輪が広がっています。

介護保険制度も厳しくなり、今まで利用できていた人たちも制度を使えなくなってきた今、お互い助け合いながら暮らせる地域が改めて必要になってきています。

ある時は活動者、ある時は利用者になりながら、仲間を増やし、安心して暮らせる場ができれば良いなと思います。そのために、まずはこの“やまびこ”の存在を多くの人に知ってもらいたいと思います。

### 活動会員募集中!!

資格や技術がなくても大丈夫です。自分の出来る範囲で、ちょっとしたお手伝いができる方、地域支えあいの取組みに参加しませんか。少しでも興味をもたれたら、下記までお問合せください。

地域支えあいの会“やまびこ” ☎080-6126-7819

50周年にむけて  
シリーズ5

## 阪神医療生協創立 50 周年に当たって

園田支部 郭 順一 実行委員

私が医療生協に関わったのは、昭和58年12月（1983年）で当時は飯田浩さんが地域担当でした。それから35年になります。その間、支部委員や理事、支部長としていろいろな運動や行事に取り組んできました。そして前回の35年記念誌の時には「4つの取り組み」の事を書かせて貰いました。

- 1つ目は阪神淡路大震災（1995年1月17日午前5時46分）の時に炊き出しや引越しの手伝いなどをしたこと。
- 2つ目は第三診療所の建物が地震で傷み、建て替えの時に出資・増資に取り組んだこと。
- 3つ目は新しい施設「介護支援センター虹の郷」の建設時にも同じく出資・増資に取り組んだこと。
- 4つ目は「ふるさと雪まつり」の事です。

どれも有意義でした。

2020年に創立50周年を迎えます。そのセレモニーに向けて実行委員会を立ち上げ、みんな意見を出し合っています。今のところ決まっているのは、日時は2020年5月5日と6日の2日間です。歴史を知る展示会、50周年記念誌、記念タオルを準備する予定です。

組合員の皆さんには参加券を兼ねた1人1000円の協力金を検討していますのでご協力をお願いしたいと思います。また、地域の企業や商店さんなどを回って協賛金をお願いすることにしています。

会場は善法寺保育園、小中島公園、善法寺会館そしてその周辺で行う予定です。

50周年セレモニーを組合員と職員 みんなで成功させましょう。私も精一杯頑張ります。

# 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。

|   |                |   |   |   |   |                |   |   |
|---|----------------|---|---|---|---|----------------|---|---|
|   |                | 4 | 5 | 3 | 1 | 6              |   |   |
|   | 2 <sup>A</sup> |   |   |   |   |                | 7 |   |
| 8 |                |   | 7 | 4 | 2 |                |   | 5 |
| 6 |                | 8 |   |   |   | 9              |   | 7 |
| 2 |                | 1 |   | 8 |   | 5 <sup>C</sup> |   | 6 |
| 5 |                | 7 |   |   |   | 8              |   | 3 |
| 3 |                |   | 4 | 2 | 8 |                |   | 9 |
|   | 5 <sup>B</sup> |   |   |   |   |                |   | 6 |
|   |                | 2 | 6 | 9 | 5 | 4              |   |   |

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2018年12月20日(木)。  
★ニュースの感想や生協へのご要望もお書きください

## 並列三字熟語

2つずつならば虫食い三字熟語は、それぞれ虫食い部分を合わせると1つの言葉になります。前後の文字から推理して虫食いを埋め、二文字の言葉にしてください。

(ヒント) 会社に関係あり

- ① 着剤 / 合室 →
- ② 出所 / 隋使 →
- ③ 後日 / 泥仕 →
- ④ 指席 / 耳増 →
- ⑤ 心力 / 生観 →

### 前回の答えと当選者

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

A 7 + B 7 + C 1 = 15



答え ①曇 ②膝 ③華 ④絆

クイズ応募総数は16人、正解は14人です。  
・小中島支部、石倉功さん  
・常光寺支部、永野晴美さんです。

## 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

- リハビリ助手 (外来リハビリ)
- 保育助手 (病児保育)

勤務地：尼崎市小中島2-8-8 お問合せ先：06-6491-5333(事務長：川久保)

# 支部行事のお知らせ

## 餅つき大会



- ◆ 常光寺支部 12/23 (日) 午前 第一診療所駐車場
- ◆ 小中島支部 12/16 (日) 午前 虹のふれあいセンター
- ◆ 長洲支部 12/23 (日) 午前 医生協診療所駐車場
- ◆ わかくさ支部 12/23 (日) 午前 わかくさ診療所駐車場

## 新年会

(申込用紙は各支部にございます)

- ◆ 常光寺支部 1/13 (日) 11時～ 第一診療所3階
- ◆ 小中島支部 1/14 (祝) 11時～ きらめきセンター1階
- ◆ 園田支部 1/ 6 (日) 11時～ 虹の郷
- ◆ 長洲支部 1/ 8 (火) 11時～ 小田地区会館
- ◆ わかくさ支部 1/27 (日) 11時～  
予定 地域総合センター神崎 (スマイルひろば)

カンタン  
レシピ

### 黒豆ちらし寿司

作：東山 敏子



- 材料 .....  
米 3合  
黒大豆 100g
- 調味料 .....  
酒 少々  
合わせ酢 (市販のラッキョウ酢でもOK)  
1/2カップ
- 調理 .....  
①炊飯の30分前に米を研いで、ザルに上げておく  
②炊飯器に米と水720cc、酒少々を入れる。  
③黒大豆をサッと洗い、水分をふき取る。  
次に豆の表面にヒビが入るまで3分程レンジにかける。  
④炊飯器に黒大豆を加えて炊く。  
⑤ご飯が炊けたら、合わせ酢を混ぜる。  
⑥最後に好みで細切りの薄焼き卵、紅しょうがを散らす。

—— 組合員ご本人の住所、電話番号などの変更がございましたらお近くの事業所までお知らせください。 ——

#### 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

- 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・高齢者賃貸住宅・福祉用具販売与)
- 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

- 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

##### 【阪神医生協診療所】 ☎06-6488-8648 尼崎市長洲本通1-16-17

- やすらぎ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 きらめきセンター2階