

# 阪神医療生活協同組合 小中島支部

きらめき 2019 No.55  
4月号

発行：阪神医療生活協同組合  
小中島支部編集委員会  
尼崎市小中島2-8-8  
TEL 06-6494-2161  
FAX 06-6494-3087

## 小中島支部 研修会

2月16日(土)午後、組合員・職員40名弱がきらめきセンターに集まり、「医療・介護で思ったことから24時間365日の安心づくりについて」のテーマで、日常困っていることについて意見を出し合いました。



### 思いがひとつになった研修会

支部研修会への参加は、私にとって有意義な時間となりました。

残念ながらお話を伺うことが出来なかった理事長の体調が気がかりでしたが、医療生協の歴史について熱い思いをお聞かせ頂いたり、グループ討議では、組合員・職員1人ひとりの自己紹介でお互いをより深く知り合っていく中で、そのあたたかい雰囲気の中、医療生協のこれからの課題や、それぞれの意見を発表しやすかったのではないのでしょうか。

人の数だけ、様々な悩みや心配、医療生協へのニーズがあるかと思いますが、実際に不安になられている方の意見を近く感じる事が大切で、1人では思い付かないような考えや知恵は、このような話し合いの中で気持ちを集めあってこそ生まれて、とても大きな力になっていくと実感できた研修会であったと思います。

交流会では、美味しいお料理を前に心もほぐれ、笑顔と会話のある和やかな会でした。

キッズケアハウス保育士 田中裕美

## きらめき 健康運動教室

この教室は、毎週火曜日と木曜日にきらめきセンター2階で午後3時から4時まで（1時間）、小中島診療所の事業の一つとして行われています。受講料：1回 500円 指導をして下さるのは

小中島診療所理学療法士の<sup>やながわ</sup>楊川雅弘先生です。

この教室は主に体力維持と認知症予防を目的にした行動療法で、楽しむことも大切に取入れたメニューが組まれています。

現在参加者は60才以上の女性が多く、体のどこかに痛みや不安を持っています。自分の体を一日でも永く現状維持するために参加しています。

体操のメニューは小学生の頃に覚えた「こと」で、

- ☺ 100から7を引き93・86・79・・・と答えを言いながら1まで計算を続ける。
- ☺ 両足でグー・チョキ・パーを繰り返しつつ「しりとりにゲーム」を楽しむ。
- ☺ 体力維持としては、手足の筋肉、背筋などを伸ばすストレッチ体操を中心として、自分の体調に合わせて行う。

これらすべてにおいて大切なのは人より早く出来るとか、上手にできるとか、間違わずにできるなどには意味はなく、迷ったり、考えたりする「時」が「脳トレーニング」に大切な運動になっていると言われています。

小学生なら簡単にできる「こと」がなかなかできない中高老人の能力に全員で大笑いするばかりです。

迷いながら、考えながら、大笑いしながら、体と脳を柔らかくしてみませんか。いつでも参加できる教室です。

松井泰子



24時間 365日安心作りの  
3年間 1億円増資

## 院内ボランティア「なごみ」

毎週水曜日の午前診療の待合室に立ちます。ピンクのエプロンが目印です。ポーッと立っていますが、

### その心の中は

- ① 入ってこれたら「おはようございます」（ようこそ小中島診療所へ）
- ② 帰られるときは「おだいじに」（納得していただけましたか）
- ③ お困りのことはないか 目配り・気配り
- ④ 長い待ち時間、何とか短く感じていただけないかな
- ⑤ 忙しいスタッフの足らずを補いたいな（言葉かけや案内など）
- ⑥ 環境への配慮（張り紙の乱れ、本の整理、トイレ点検、床・窓の汚れ etc）

そんなことを考えながらポーッと立っております。

お気軽にお声掛けくださいませ。

また、もっと仲間を増やして水曜日以外も立ちたいと考えています。ぜひ週1回2時間程度あなたのお時間を分けていただけませんか。

兼行栄子



## 投稿コーナー



私の一日の始まりは、朝6時からのウォーキングです。

ある日公園に生後2か月ぐらいの猫が大きな声で鳴いていました。はじめはかわいそうに思いましたが、そんなに気にも止めていませんでした。でも何分か経っても泣き叫んでいるので、根負けして連れて帰りました。

初めの頃はおとなしく、可愛く、飼ってよかったなあと思っていました。ところが6か月以上経つてくると障子、襖、畳をかみ始めました。可愛いなあと思っていたのに家の中はむちゃくちゃになってしまいました。

怒ってもわかる訳ないし、これはもうあきらめておてんばな猫と一生付き合うしかないと思い始めました。

今日も朝から「襖かみ」を始めて暴れていますが、怒ってもじゃれてくるしどうしようもありません。

これからはやんちゃな男の子を育てる気持ちになって育てようと思います。

S・O母より

**ゴキブリ団子販売のお知らせ**  
組合員が作ったゴキブリ団子を販売します。これから暑い時期を迎え、「ギヤー ゴキブリ」と叫ばなくても良いよう早い目にゴキブリを退治しませんか。

一袋 十個入り 二〇〇円  
販売場所 小中島診療所受付  
きらめきセンター 喫茶フレンドリー  
販売日 四月二十二日より

## お味噌を作りました

今回で3回目の味噌づくりです。2月24日(日)9:00~12:00、虹のふれあいセンターで開催しました。15組のご家族で40人以上が参加され、皆さん3.6Kgの味噌を作られ、家で半年寝かせ発酵させます。最後に昨年のお味噌をおいしいお味噌汁で皆さんいただきました。



楽しかったから  
コネコネまたやりたい。  
(いと)



普段何気なく食べている味噌を  
手作りして、素材も味見させても  
らって、身近に感じることができ  
ました！  
子どもにとってもいい体験にな  
りました。(みはる)

大量の味噌を仕込んだから今日は気持ち・全身筋肉痛だけど貴重な体験させてもらえてとても楽しかったです。  
また来年もあるなら是非是非参加したいです。(ともみ)

はじめての味噌作りでした。  
麴がお米っぽかったり混ぜていると手がすべすべしたりと実際にさわってみないとわからない体験ができました。  
半年後のお味噌の完成が今から待ち遠しいです。(はずき)