

# きらめき 2020 No.60 2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

## 小中島支部新春の集い



2020年、阪神医療生協50周年という記念すべき年がスタートした1月13日、支部新年会がきらめきセンターで開催されました。来賓として山崎所長、谷口先生、今西顧問。職員13名、組合員33名総勢48名で盛大に新年を祝いました。

私見ですが2020年新年会ニュースを紹介します。その1、乾杯の音頭役の松井泰子さんの第一声は、三つの人生訓いずれも含蓄のある言葉でした。『如何なる間柄であっても相手を侮辱、軽蔑することがあるときは自分の中(内)に劣等感がある証拠』紙面の都合上、後紹介できないのが残念！

ニュースその2、50周年記念ソング「みらいにひかる虹」を職員による混声合唱団“のびざかり”が美しいハーモニーを披露。続いて、キッズケアの田中裕美さん指導による参加者全員での大合唱。参加者が立場を超えて一つになって楽しんだ新年会は成功裏のうちにお開きとなりました。

坂本敬子

## 地域支えあいの会“やまびこ”は阪神医療生協の「むげん会議」の中で、



どんなことが地域に求められているのかを話し合ううちに「有償、無償を含めた、助け合いがあれば」との声が多く出され、その仕組みを具体的に進めるため専門職と地域住民による「地域での助け合い」について話し合いました。話し合う内に、時には助け、助けてもらう「支えあい」の方がいいとの声になりました。そして、医療生協だけに限らない、地域での支えあい、仕組み作り、会員、会員外にかかわらず、誰でも「困った」「手伝って」が言える所が良いと確認されました。「一人の困りごとを地域みんなと一緒に支えあう、考える」そんな地域を目指しています。介護保険制度で助けてくれる所は介護保険で、出来ない所は「やまびこ」にと、動き始めて1年半が過ぎました。今“やまびこ”は、ゴミ出し、電球の交換、掃除、洗濯、植木の雑草ぬき、病院の付き添いなど色々な依頼があります。まだまだ一部の方のお手伝いだと思います。一人でも多く会員になって下さい。そして、お互いが助けあえる、顔の見える地域にしていけたらと思います。

### 利用料金

☆500円/時間が基本

☆1000円/月  
短時間で複数回必要なもの（ゴミ出しなど）

☆1000円/時間  
技術を要するもの（散髪、剪定、運転など）

皆さんの参加、ご依頼をお待ちしています。 代表 山下道子

地域支えあいの会“やまびこ”事務局（阪神医療生活協同組合本部）  
連絡先：080-6126-7819 FAX06-6494-8395  
（電話受付時間）月～金曜日 10時～17時  
住所：尼崎市小中島2-8-8

## 瓦宮こども映画会開催！

12/22、恒例の映画会に52名の子どもや大人が参加しました。午前中はみんなで映画を観て、後半はゲーム大会。今回はババ抜きトーナメントをして大いに盛り上がりました。私が参加させてもらうようになって今回で6回目ですが、毎回遊びに来てくれる子どももいて、だいぶ地域の中に定着してきたように感じています。今は小園と園田南の違う小学校に通う子どもたち。でも数年後は同じ中学に通うことになるので、この場が少しでも交流の機会になればいいなと思っています。地域の方からも「こんなに子どもがいてるんやね、うれしいね」とのお声もいただき、嬉しい日でした。（山崎洋子）



## NPO法人愛逢との第3回合同お餅つき大会

暮れの12月8日(日)小中島のふれあいセンター前で行われました。お天気に恵まれ子どもたちや地域の皆さん、それと組合員の皆さんがたくさん参加され、これまでに最も多い参加人数で、皆さんいっぱい食べ、どなたも完食でした。



### 診療所からのお知らせ・・・“もっと広かれ、健康づくりの笑顔”

#### 特定健康診断と後期高齢健康診断のご案内

年に一度の健康診断を習慣化しましょう！

年に一度の「健康診断」は、健康の維持・増進と、早期に病気の芽をつみとるチャンスです。小中島診療所では「健康づくり」につなげる健診も実施しています。あわせて大腸ガン検診もお勧めしています。(大腸ガン健診は組合員無料・組合員外900円)診療時間帯、いつでも予約実施しています。電話か受付へご相談ください。なお胸部レントゲン、心電図はオプションで500円です。

以下よくお読みください。2種類の検診で少し異なります。

対象者：特定健康診断は40才～74才、後期高齢者健康診断は75才以上です。

料金：特定健康診断、後期高齢者健康診断共に無料です。

＜お持ちいただくもの＞

特定健康診断：市、保健所から届いた受診券、健康保険証

後期高齢者健康診断：健康保険証

## 投稿コーナー ためしてガッテン、かかと落とし

いつでもできる！かかと落とし テレビを見ながら！ 家の中でどこでも！ 歌いながら！ 外出先でも！多くの専門家が太鼓判！ 2017年2月にNHKの「ためしてガッテン」で紹介、一躍脚光を浴びました。私は腰痛に効いています。地区の集まり「みんなの居場所ふらっと」でも紹介しました。

皆さん、一度やってみてください。こんなの効くようです。ホント！？

糖尿病、高血圧、肝臓病、腎臓病、脳梗塞、心筋梗塞、心不全、メタボ、肥満、便秘、認知症、シミ・シワ、アトピー性皮膚炎、耳鳴り、めまい、白内障、飛蚊症、夜間頻尿、前立腺肥大、骨粗しょう症、関節リウマチ、膝痛、脊柱管狭窄症の痛み、腰痛、股関節痛、



別の言い方で次のような効果・特徴があると書かれています。

- ・骨が強くなる
- ・骨ホルモンが増える
- ・血糖値の上昇を抑える
- ・血圧を下げる
- ・血管が若返り、ゴースト血管が生き返る
- ・記憶力を高める
- ・足のむくみを改善する

NHKテレビとマキノ出版の「かかと落とし

して血糖値、血圧が下がる！」をお借りしました。(トミー)

## 協同まちづくり学校「みらい」

第五回 3月21日(土) 13:30-15:30 第一回～第四回のお話を踏まえて  
「尼崎市のみらい」

第一～四回の意見交流から考える尼崎市の課題と取組み、市民や地域団体に期待すること  
「協同組合のみらい」

多世代視点の安心づくりに協同組合はどう寄与するか、協同組合に求められるもの

講師：稲村和美さん(尼崎市市長)

前田裕保さん(コープこうべ 地域活動推進部 拠点づくり推進統括)

## わが家のかぞく！ご紹介

我が家のペット、トイプードルとマルチーズのmix モコです。1月22日で1才になる男の子です。モコは人が大好きで誰にでもしっぽを振って近付いていきます。特に『可愛い』と言う言葉を聞くと余計に喜びます。寝てる時以外はお気に入りのオモチャを持ってきて遊んで攻撃をしてくれます。宿題中のお姉ちゃんにも持っていきますがその時は後でねと言われ悲しそうにしています。いつもコタツに入ると膝の上に座って甘えながら寝るのが日課です。毎日色々な表情を見せてくれて可愛くてたまらない我が家の癒しの存在です。

藤崎みなみ

