



阪神医療生協

NEWS

VOL.217
2020.10

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@hansiniseikyoo.or.jp

ホームページ：hansiniseikyoo.or.jp

組合員数：15,908人

出資金：235,005,500円

1人平均出資金：14,772円

(2020年8月31日現在)

花壇ボランティア



つぼみ

長洲の医師協診療所では「つぼみ」が、小中島診療所では「彩」が、季節の花や植物で組合員ボランティアが診療所を彩っています。ほかの診療所でも組合員ボランティアが活動しています。

彩 -いろどり-



INDEX

【2面】

- ・事業所ボランティア紹介
- ・映画紹介「星に語りて」

【3面】

漢方のおはなし

【4・5・6面】

支部活動の紹介コーナー

【7面】

- ・クイズ／読者の声
- ・求人情報

【8面】

- ・インフルエンザ予防接種のお知らせ
- ・簡単レシピ



ハガキを診療所受付または支部集会所、きらめきセンターにお届けいただけますと後日参加賞を差し上げます。

あなたのご近所の組合員10名くらいにこのニュースをお届けしてもらえませんか？
(久々知 上坂部、若王寺、御園、口田中、東園田、額田、神崎町、潮江、杭瀬、大物など)
お問い合わせは、地域活動サポートセンターまでお電話ください。☎06-6491-8822

行雲流水

今年3月で長年勤めた会社を定年退職し、4月1日からグループハウス尼崎（福祉的シェアハウス）で働いています。日々、慣れない仕事（部屋やトイレ・風呂場の掃除など）や人とのコミュニケーションを図ることに悪戦苦闘

しています。何をやるにもほかの人の倍近く時間がかかってしまう私。60歳を過ぎて初めて、「自分は段取りが悪く、どんくさい！」ことに気づきました。しかし、こんな私にも入居者の方々は、『ご苦労さん、ありがとう』と、やさしく声を掛けてくれます。その一言に励まされながら、今はとりあえず明日も頑張っておもう毎日です。

【わかくさ支部 平出 正人】

このニュースは

がお届けしました

事業所ボランティアをご存知ですか。



阪神医療生協では地域組合員と職員の協力で事業所をより快適に利用いただけるように取り組んでいます。

1面の写真はその一つ、医師協診療所と小中島診療所の花壇の様子で、グループ名は「なごみ」と「彩(いろどり)」です。利用者から通りがかりの方まで「きれいにされていますね」というお声、時には作業中にアドバイスをいただくこともあります。

他には診療所では待合室でのお声掛け、壁飾り、漢方茶づくりなど、介護事業所では傾聴、送迎、喫茶、体操などがあります。利用者さんの夢を叶えようと、一緒にカラオケに行く、沖縄料理を提供するような取り組みもあります。

近年、ボランティア(社会)参加は自身の健康づくりにも寄与するという発表も出ています。ご関心のある方はお気軽にお問合せ下さい。

地域活動サポートセンター 06-6491-8822



東日本大震災から、もうすぐ10年。TVから流れてきた衝撃的な津波の映像は覚えていても、その後の避難所などの報道は、どれだけ覚えておられますか。まして1万8千人を超える死者の中で、障がいのある人の死亡率が全住民の2倍だったと言う現実を知る人は少ないでしょう。映画「星に語りて～Starry Sky～」は、あのとき、何が起こっていたのか、障がいのある人と支援者はどう生きたのか、当時を知る証言者たちへの取材に基づいた、知られざる実情を描いています。

7月末に、組合員や職員の皆様のご協力を得て、きらめきセンターと虹の郷でも上映会を行いました。お蔭様で、看護専門学校(元々の英知大学の場所)等での上映も含めて、300人弱の方々に見ていただくことができました。(興味のある方は、「きょうされん 星に語りて」で検索ください)

感想より

- ・障がいがある人、寝たきりの人などが、避難所に行けなかった、いられなかった現実を知った
- ・地域での、災害時の障がい者の支援方法の訓練があるといい
- ・障がいを抱える人への知識不足が多い日本、自分にできることを考えることからはじめたい
- ・災害時だけでなく、普段から障がいの方が安心して生活できる環境を作っていくことが大切

これからも、理事として、医療生協と障がいのある方との橋渡しができればと思っております。この度は誠にありがとうございます。

阪神医療生協理事 山口 奈理

秋の養生と漢方薬

漢方薬・生薬認定薬剤師 福田 裕子

春は生じ、夏は長じ、秋は収するという規律に従って、秋になると凡てのものが実り貯蔵する季節となる。天の気は引き締め、地の気はハッキリとして爽やかである。日没後に暗くなってから寝て、朝は暗いうちに起き、鶏が鳴くのと同時に活動状態に転換する。志を安らかにし、穏やかに過ごす。精神を引きしめ、秋の影響を過度に受けないようにする。志を外方に向けることなく、肺の力を清浄に保たなければならない。これが秋を受ける体のあり方であり、また秋本来の性格である収の力(実り)を助成する道である。これに逆らえ



紀元前に書かれた東洋医学の書物に載っている秋の過ごし方です。コロナ禍、東洋医学の知恵で秋を養生して過ごし冬に備えましょう。

秋には乾燥(燥邪)によるトラブルに気を付けて

秋には秋特有のトラブルがあります。この時期は乾燥して、大気中の湿気も少なく、その影響が肺を代表とする呼吸器に出きます。まず、ノド、鼻に。そして皮膚にも影響が及ぶこともあります。さらに漢方の考え(肺は大腸と表裏関係にあり、特に大腸とは密接な関係)からいうと、大腸などの器官にも発展していきます。

秋の色は白

白い食材がお勧めです
身体を潤し呼吸器系のトラブルや、乾燥がまねく便秘や肌のかさつきの解消に役立つ食材を取りましょう

大根(涼)、れんこん、白ごま、百合根、山芋、卵、牛乳、豆乳、豆腐(涼)、いか、豚肉、牡蠣、白きくらげ、梨(涼)、柿(寒)、ぶどう
(涼、寒は身体を冷やす食材)

困った症状には漢方薬が役立ちます 冬に備えて早めにトラブルを解消しましょう

症 状	お勧めの漢方薬
ノドの乾燥、咳、口渇(潤す作用があります)	麦門冬湯(ばくもんどうとう)
ノドや鼻の炎症、鼻水、咳・痰など	小青竜湯(しょうせいりゅうとう)
腸の炎症、痔、便秘(腸を潤す作用があります)	麻子仁丸(ましにんがん) 乙字湯(おつじとう)
まだまだ夏バテが続いている方に	清暑益気湯(せいしょえっきとう)
日頃から疲れが取れない人に 元気が出ない	補中益気湯(ほちゅうえっきとう) 十全大補湯(じゅうぜんだいほとう) 人參養榮湯(にんじんようえいとう)

ご相談は 阪神漢方研究所附属クリニック TEL: 06-6487-2506

常光寺支部コーナー

常光寺支部バスツアー

「日本遺産第1号」特別史跡旧閑谷学校と秋の味覚「松茸会席」岡山の旅

行程 11月23日(祝)

- 8:20 第一診療所出発
- 10:40 旧閑谷学校(わが国最古の学校) カイノキ「赤と黄色」の紅葉を!
- 12:40 昼食「松茸会席」
- 14:45 武蔵の郷「宮本武蔵生家」「楽市楽座」「日本庭園」「讃甘(さのも)神社」
- 18:00 第一診療所着



松茸御飯食べ放題・松茸のスキヤキ・松茸のポン酢掛け松茸の茶碗蒸し・松茸の土瓶蒸し・岡山ぶどう・香の物



常光寺支部文化祭作品募集のお知らせ

コロナ禍の巣ごもりで作品を作られた方、出展してみませんか?

11/6(金)・7(土)に常光寺福祉会館で開催します文化祭への出展を募集します。

お申込は集会室に有ります作品出展用紙にご記入いただき応募箱へ。

締切 10月30日

実行委員：武内・森本・北地・豊川

参加費用 7千円

先着順 40名

締切 10/30

※お申込はサークル世話人、または第一診療所へ集会室に有ります申込用紙と代金を添えてお申し込みください。

実行委員：巽・福満・稲谷

わかくさ支部コーナー

愉快的「畑」仲間

支部長 目堅 喜代蔵重

2019年2月神崎スマイルさんより空き地をお借りしました。土を耕すために男性の方たちに声を掛けて、石ころが多くあったところに5畝作りました。5月初めに4~5人で「大根・紅ジャガ・キタアカリ」等を植え、交替で水やり・間引きなどの巡回を行い12月初めの収穫祭には大根なども十分成長しました。ジャガイモが少し大小ありましたが収穫祭に来た親子づれの方たちには大好評で袋に詰めこんで帰っていただきました。参加者は12名で大盛況、これで気をよくした「畑」仲間たちは年末から2020年1月にかけて畝を4つ耕し、肥料・石灰をまき、旬の「小松菜・オクラ・ミニトマト・じゃがいも」等を植えました。

しかし、2月に新型コロナウイルスが発生し一時はどうなるかと。手が空いた時に畑を心配して巡回していると、神崎スマイルさんから草を刈らないと伸びてきているよと言われる始末。3月になり、善法寺と小中島から3名の女性が仲間に入れてほしいと言ってこられ、女性5名、男性4名になり『愉快は「畑」仲間』と命名しました。

水撒き、巡回も分担制を決め、コロナの3密を避け活動しています。6月に「小松菜・オクラ・じゃがいも」の収穫を行い、お手伝いさんで分配し残りを初めて販売し、売り上げが1000円あり肥料代にしました。

◎『愉快的「畑」仲間』を募っています。

ご連絡は目堅まで080-1416-9502



園田支部コーナー

コロナ自粛生活 秋の園田支部文化祭中止について

支部委員 松田 ミキ子

今年はコロナに始まりすべてのサークルが出来なくなりました。各自がいろいろな過ごし方をされたと思います。

そろそろ秋の文化祭ですが今年は中止になりました。家での自粛で作品を作られたと思い、望んでいましたが残念です。来年に期待したいと思います。



昨年の文化祭の様子

ボランティア募集 (仮称)2,3歩の会

月に一度30分、車いすの方や高齢者とおしゃべりしながら散歩します。ボランティア未経験者も応募ください。

一步踏み出してみませんか?

連絡先：(神崎) 090-1146-0693



長洲支部コーナー

コロナ禍に負けず屋外活動

支部長 片山 治代

3月からコロナウイルス感染予防のため、外出自粛で支部活動が全部中止となり、行き場が無くなりました。また、離れて暮らす子どもにも会えなくなり、精神的に落ち込んでしまった方が多かったと思います。

そんな時、地域活動サポートセンターからウォーキングやラジオ体操の話をしていただき、これは大変いい事だと思い地域の方に声掛けをしたところ、皆さん大賛成でした。

長洲では、3ヶ所で感染予防をとりながら4月から始まりました。一人住まいの方は、「しゃべれる人はいないし、友達に会えないのが一番寂しいね。これからみんなと会える場所ができた。」と喜びました。

6月末では、3ヶ所で43名の参加者があり、8月はとても暑かったですが、それぞれの地域で続けていこうと皆さん頑張っています。



小中島支部コーナー



「おしゃべりしながら絵画鑑賞会」をしました!!

8月5日にアートディレクターの中村征士さんに「おしゃべりしながら絵画鑑賞会」を開催していただきました。

中村さんより、「実は、美術館で一つの絵を観るのに20秒も観ていないんですよ」と言われ、皆そうだねとうなずいてから、「今日は1枚の絵を20分かけて観ましょう」と。

選ばれた絵は「女の人?男の人?」という感じの絵とゴッホの「部屋の絵」でした。

最初は大人から1時間。絵を見て口々に気づいたことを上げてもらいました「これ、男の人?女の人?」や「表情が…」など美術館ではおしゃべりできないけどみんなを感じたことを出し合い、考えてることを共有できる時間が過ごせました。

その後、子どもたちと1時間。子供たちは、かじりつきで「顔の真ん中に何で線が入ってるの?」など質問攻め。

中村さんから、自由な見方で感じたことを出し合い絵画に触れてほしいとコメントをいただき、参加者からは「絵を観るためのいい勉強になった」や「行ってみようかな」など楽しい時間を過ごせたとコメントをいただきました。



感想

展覧会ではスーとみていたが、いろんな方面から見る事が出来るようになった。
絵画の見方がわかって勉強になった。

顔の色が半分づつちがうよ?何でこの色が、
こんなになったの?



いこいの場「フレンドリー」

月曜日から金曜日まで午前中喫茶をしています。

おしゃべりしに来てください。



だんらん映画会

毎月第1水曜日の9時半から「きらめきセンター」の1階で開催しています。今回はあの「君の名は」の第1部から第3部。東京大空襲の夜、霧煙る数寄屋橋。もし生きていたら半年後この場所で再会しようと、お互いに名も告げぬまま別れた男女。

第1部を10月7日、第2部を11月4日そして第3部を12月2日に上映します。ぜひ、お待ちしております。

「フレンドリー」ではボランティアさんを募集しています!!

第7回小中島支部文化祭のお知らせ

11/2 (月) 10時~16時

11/3 (祝) 10時~15時

小中島きらめきセンターにて
(小中島3-13-16)

皆様のお越しをお待ちしています。

作品の出展につきましては、支部の「きらめきニュース」をご覧ください。

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!
(どちらか片方でも正解の方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。
- ③3x3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	3	5	8	2		
	9	8	2			7		
	1	2	9			8	5	4
9	7	A			3			8
4								2
8			6	B			7	9
6	8	7			2	9	1	
		9			6	4	2	
		5	7	9	1	3	C	

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2020年10月30日(金)。
★ニュースの感想や生協へのご要望もお書きください

ひらがな暗算

ひらがなに変えられた計算式を、頭の中で数字や記号に置き換えながら計算してください。

- ①いちたすよんたすごたすに =
- ②さんたすななたすよんひくろく =
- ③きゅうたすななひくにたすご =
- ④ななひくにたすはちひくいち =
- ⑤じゅうろくひくじゅういちたすろく =
- ⑥いちたすじゅうはちひくじゅうに =
- ⑦よんじゅうろくひくじゅうななたすはち =
- ⑧じゅうごたすごじゅうななひくろく =

前回の答えと当選者

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

A + B + C = 17

- ① 贊 褒 華 ▶ 美 ▶ 容 術 食
 - ② 周 浮 豪 ▶ 遊 ▶ 覧 具 牧
 - ③ 洗 熟 試 ▶ 練 ▶ 炭 乳 習
 - ④ 清 電 一 ▶ 流 ▶ 行 出 木
- クイズ応募総数は16人、正解は16人です。
216号の当選者2名は、
・小中島支部 中島 正彰さん、
・園田支部 久米 真司さん

リスト 遊 美 流 思 練 小

216号に読者から寄せられた声

- ・安水先生のおはなしが良かった。食事の話も、日頃気を付けている食品が書かれていて嬉しかったです。
- ・ニュースを読んでラジオ体操に参加したいと思いました。
- ・暑い日が続いています。早くコロナが終わりますように。皆様ご自愛ください。
- ・「新型コロナ自粛生活を振り返り」を読ませていただきました。文章に躍動感がありとても楽しく読ませていただきました。
- ・「仲間にエールをおくる」ととてもいいタイトルですね。写真集になっていてよかったです。

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~

- ディサービスゆうゆう 介護職員(非常勤)**
●勤務地: 尼崎市食満7-3-55
●お問合せ: 6492-2627(大石)
- 第三診療所 看護師(非常勤)**
●勤務地: 尼崎市食満7-7-11
●お問合せ: 6491-5333(蓮見)
- 訪問介護さわやか 常勤職員・登録ヘルパー**
●勤務地: 尼崎市常光寺1-27-21
●お問合せ: 6483-6080(角田)
- 小中島診療所デイケア リハビリ補助(非常勤)**
●勤務地: 尼崎市小中島2-8-8
●お問合せ: 6494-8335(小林)
- キッズケアハウス 保育士(非常勤)**
●勤務地: 尼崎市小中島2-8-8
●お問合せ: 6491-5333(蓮見)
- 訪問看護ふれあい 看護師(常勤)**
●勤務地: 尼崎市食満7-7-11
●お問合せ: 6492-2262(新山)
- ディサービスゆんたく 介護職員(非常勤)・厨房職員(非常勤)**
●勤務地: 尼崎市東園田町4-96-1
●お問合せ: 6492-2627(大石)



阪神医療生活協同組合


インフルエンザ予防接種

65才以上…2020年10月1日～
一般……………2020年10月26日～

第一 診療所	小中島 診療所	第三 診療所	医生協 診療所	漢方 クリニック
65歳以上 (尼崎市民)	1,500円(公費)(尼崎市民)			×1回
13歳～64歳	組合員2,700円 組合員以外4,100円			×1回
3歳～12歳	組合員2,700円 組合員以外4,100円			×2回
0歳～2歳	組合員1,800円 組合員以外2,300円			×2回


第一診療所	尼崎市常光寺1-27-21	06-6481-5504
小中島診療所	尼崎市小中島2-8-8	06-6491-5138
第三診療所	尼崎市食満7-7-11	06-6492-0122
阪神医生協診療所	尼崎市長洲本通1-16-17	06-6488-8648
阪神漢方クリニック	尼崎市長洲本通1-13-15	06-6487-2506

※予約等詳細については各診療所にお問い合わせください。



自家製サラダチキン

作：長洲支部 十河 サナエ



【材料】

鶏むね肉	1枚
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

<下準備>
むね肉はビニール袋に入れ、調味料を加えてよくもみ、30分ほど置く

●作り方

- ①容器に下味をつけた鶏むね肉を入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱。
- ②ラップをしたまま余熱で10分放置。
- ③粗熱が取れたら食べやすい大きさに切ったりほぐしたりして使用する。
- ④好みのサラダに盛り付けてどうぞ。

—— 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
- 在宅総合サポートセンター ☎06-7220-3612

【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

【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・福祉用具販売貸与)
- 病児保育室キッズケアハウス ☎06-6491-7711
- 小中島診療所わかさ通所リハビリセンター ☎06-6494-8335

【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

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