

きらめき 2023 No.73 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

我が家の家族を紹介します

小中島診療所 訪問リハビリ 遠藤晴美

我が家には6歳と7歳になる2匹の雌のチワワ(ルピとチャコ)がいます。この子達はもともと繁殖犬として育てられ5歳の時に引退し保護犬となりました。5年間狭い檻の中で育てられ、散歩の経験もなければ何のしつけもされていない子達でした。保護団体より譲渡していただき家族として迎えたのが5歳。初めて見る世界に戸惑っている様子でした。私達も保護犬を家族に迎えるのは初めてで不安も大きかったですが、今ではお散歩が大好きで、食いしん坊で、なでてなでてと甘えてくれる姿がたまらなく愛おしく、我が家の中心となっています。



最近、保護犬や保護猫がテレビでよく取り上げられています。現実として毎日のようにかわいい子達が保護されています。保護犬を家族に迎えるという選択、保護犬をこれ以上増やさない努力を皆さんも一度考えてくださると嬉しいです。

これからも家族として迎えた命を大切にしていきたいと思えます。

小園小学校新1年生集団下校見守り(4月11日(火)~18日(火))

ご協力いただける方は4月6日までに地域活動サポートセンター(☎:06-6491-8822)へご連絡下さい。

集合場所は西門(体育館前)で、コースは下坂部、若王寺、額田、善法寺、瓦宮の5コース。当日先生が先頭で、皆さんは、後ろから引率ください。余裕を見て出発後30分ほどお時間をいただきます。写真は昨年の様子です。

	4/11 (火)	4/12 (水)	4/13 (木)	4/14 (金)	4/17 (月)	4/18 (火)
集合時刻	10:45	11:15	11:15	11:15	11:45	11:45
出発時刻	11:00	11:30	11:30	11:30	12:00	12:00



フレンドリー映画会 日時:毎月第一水曜の9時半から 場所:きらめきセンター

皆様へ この「きらめきニュース」の内容に関するご意見などあれば地域活動サポートセンターまたは編集委員会までご連絡下さい。またニュースの手配りの為の準備は偶数月の1日の朝にきらめきセンターで行っていますので、可能な方はご協力をお願いします。

トルコ・シリア大地震

2023年2月6日(月)現地時間午前4時17分 トルコ南東部のシリアとの国境付近を震源とする地震とその余震によりトルコ南東部及びシリア北西部において数万人の死亡が確認され、多くの人々が家を失いました。住宅や公共インフラ、道路や通信網にも甚大な被害が出ており復旧作業等は困難を極めています。また厳しい冬の嵐がこの地域を襲っており、少しでも力になれるように被災地支援の募金活動を行うことになりました。ご協力をお願いします。

今回、救援金は本部が神戸にある非営利団体の「CODE 海外災害救助市民センター」に送ります。この団体は阪神大震災(1995年)をきっかけに立ち上がり、2002年に NPO 法人として発足、その後スマトラ沖地震(2004年)、中国四川省地震(2008年)、東日本大震災(2011年)等で精力的また意味ある活動を行っている団体です。CODEの事務局長やスタッフは2月10日に現地に入り、支援の届かないところを探しながら可能な支援を始めています。



2023年

小中島支部 お花見

日時 4月2日(日) 11時~13時

場所 若王寺公園

持ち物 お弁当・飲み物・敷物

※雨天の場合は中止です



- お弁当と飲み物を持って楽しみましょう
- 豪華賞品付きのゲーム大会もやります

他にもプレゼントがあるかも!?

ふるさと雪まつりを開催

建国記念日の2月11日(土・祝)に丸橋公園で開催されました。雪はトラック3台に乗せて香美町から当日朝に運ばれてきました。香美町の町長さんとこのところ多忙の尼崎市の松本新市長も参加され、冒頭挨拶をされました。尼崎市と香美町のつながりについて初めて説明がありました。尼崎市では5年生になると授業として自然学校というのがあって、「美方高原自然の家とちのき村」に行きます。ここは尼崎市の施設で市民が使える施設なのです。

この雪まつり、コロナが少し落ち着いてきたので3年ぶりに開催されました。これまでは阪神医療生活協同組合が中心になり開催していましたが、今回から主催がこれまでとは異なり「ふるさと雪まつり実行委員会」という阪神医療生協の他、阪神共同福祉会、NP法人愛逢、尼崎信用組合の連合体が中心となり尼崎市や香美町等が後援しました。

でも残念ながら今回は新型コロナ拡大予防のため、飲食の出店はありませんでした。これまでと違って多くの出し物がありました。子どもたちによる雪だるまコンテスト、和太鼓演奏、園田中学校や双星高校吹奏楽部による演奏、それと雪だるま倒しです。これは公式ルールがあり数メートル離れたところに置かれている模型の雪だるまを倒すというもので、子どもから始めて大人まで約30人が挑戦しましたが、固めた雪を思い切り投げても空中で少し壊れてしまうため殆ど的に当たることはなく、成功したのは数名でした。賞品をもらっていました。少し変わった出し物として手作り缶バッジ作りがありました。好きな写真などを素材として世界に一つだけのオリジナルバッジを大人も子供も作っていました。



出資のお願いと野菜販売のご案内

日時: 4月14日(金) 10時~12時 場所: 小中島診療所前

野菜販売の今後については検討中です。



小中島支部組合員交流会

3月22日(水)午後、あまがさきひと咲きプラザのユース交流センターで組合員交流会が開催されました。小中島支部にはきらめきニュースの手配り者がなんと89名。殆どが女性です。その人たちに2カ月に一度、約1,300部のニュースを自宅の近くで配ってもらっています。この日は40名弱の方が参加。やはり女性が多かったです。この交流会の目的は「次年度の取り組みをより多くの組合員の声によって決める」です。発言が全くフリーでした。出席者から本当に多くのまた楽しい意見が出ました。今後の取り組みについては出た意見をまとめ、6月3日開催の支部総代会で決められることになっています。期待しましょう。(この日の内容は以下です)

・お楽しみタイム・本当に楽しい中身でした

★歌とピアノ演奏

前日朝命名された“きらら”の女性お二人の演奏と歌唱3曲、よかったのは「明日があるさ」、尼崎バージョンの3番です。
「あなたが笑顔であるように 願って待っている人がいる
家路につく 帰り道の 背中が歌っている
尼が好きだ 尼が好きだ やっばり尼が好き..」



★寸劇

“不死鳥クラブ”のお三方の名演技で、新たな手配り者確保の参考になったかも知れません。

・おしゃべりタイム・4人一組でテーブルを囲みました。

・自己紹介

尼で生まれ、尼で育ち、そして今も尼に住んでいる、尼が本当に大好きな人たちがたくさんおられるのが分かりました。

・次年度に支部・地域でやってみたことを皆で出し、発表しました
テーブルで春夏秋冬に実施したいイベントを出し合い、最後にまとめとして取り組み(趣味・学習会)を決めました。



診療所からの

健康コラム



【胆石症】

日本における胆石保有率は食生活の変化や高齢化によって増加傾向にあり現在5%程度の方が胆石を持っていると考えられます。肥満、アルコールの過剰摂取は胆石形成のリスクファクターですので、バランスの取れた食生活が予防に重要です。

☆胆石症とは

肝臓は体内の老廃物、有害物質を代謝し胆汁として便中に排泄する機能を持っています。胆汁はコレステロール、古くなったヘモグロビンから生成されるビリルビン、胆汁酸、水から成ります。胆汁は肝臓内の胆管(肝内胆管)、胆のう、総胆管を経て十二指腸に排泄され消化を助ける役割を担っています。胆石はこの排泄経路のどこかで胆汁成分が固まってできた石のことで、この石によって腹痛などの症状が引き起こされることを胆石症といいます。

☆症状

胆石による腹痛のことを胆石発作といいます。胆石発作は脂肪の摂取、アルコールが引き金になることが多いです。吐き気や嘔吐を訴える人もいます。

☆検査

胆石症を疑ったらまず腹部超音波検査を行います。胆石の大きさ、数、存在部位、胆のうの腫れの有無、胆管の拡張の有無などを調べます。胆石があっても発作のない場合もありますので、一度腹部超音波検査を受けてみましょう。

小中島診療所 診療放射線技師:宮地