

# きらめき 2023 No.75 10月号

発行：阪神医療生活協同組合  
小中島支部編集委員会

## ふれあい食事会 31年目で初めて

9月21日(木)、兼行照子さん、百歳のお誕生日です。献立も敬老の祝膳で赤飯、天ぷら、紅白なますなど少し手を加えています。ご自分で大半召しあがられました。会食者、ボランティアでハッピーバースデーを唄いお祝いしました。これからもお元気で来てください。



お問合せ(こじょう): 080-6220-3173

## 小中島支部

### 秋のバスツアー

行先：不死王閣

池田市伏尾町 128-1

☎ 072-751-3540

実施日：2023/10/24(火)

10:00 出発

(きらめきセンター前)

～15時30分帰着予定

料金：4,400円

乾杯ドリンク付き

先着：28名

<お申込み>

きらめきセンター

小中島 3-13-16

10月10日(火)

10:00～11:30

受付：上田・中田

それ以降は、お問い合わせ先(こじょう)にご連絡下さい。

## 領収書

2023年 月 日

様

¥4400-

但し、支部バスツアー申込代金として

阪神医療生協 小中島支部

受領者：

(職員・組合員)

## 小中島支部バスツアー申込書

申込日 2023年 月 日

申込金額 ¥4400-

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

受領者 \_\_\_\_\_ (職員・組合員)

## 8月1日『☆子ネット☆夏祭り』

0歳～大人まで楽しめるお祭りに沢山のお友達が遊びに来てくれました! 子ども33名・ママ15名の参加でした。小・中学生の子ども達とママが自主的にブースを担当してくれたり、みんなで小さな子を見守り一緒に遊んでくれていたので、怪我やトラブルなく楽しい時間が過ごせました。

ヨーヨー・スーパーボール・ボーリング・わなげは何回でも遊べる♪ミルクせんべいもたこせんも、みんな1回食べた後はお好きにどうぞ♪ビンゴ大会は全員が揃うまで終わらないスタイルで笑顔いっぱいのお祭りでした。準備・お片付けもご協力頂きありがとうございます! 御座いました!



10月17日は毎年恒例のハロウィンパレードを開催します! 小中島周辺を可愛く仮装した子ども達がパレードしてお菓子をいっぱい貰って歩きます。気軽に参加して下さいね♪ 西島 由美子



## 親子イベント～流しそうめん&スーパーボールすくい～

7月25日、愛逢さんの虹のふれあいセンターをお借りし、流しそうめんの竹は園田苑さんからお借りして、親子イベントを開催しました。子どもは小さい子から中学生まで24名、大人9名の計33名の参加で大盛況!

猛暑の中でしたが、自主的にできることとして手伝ってくれる人たちや小さな子どもたちに優しく接する小学生たち、そしてさまざまお心遣いいただいた愛逢さんに心が温かくなった一日でした。ご協力いただきました愛逢さん、園田苑さん、お手伝い・参加して下さった方々、ありがとうございました。

山崎 洋子





## 第10回小中島支部文化祭ご案内

コロナも5月から5類感染症になりましたので、2019年以來の通常開催になります。久しぶりの交流の場となります。今回初めて子どもたちの作品展も合わせて開催します。お茶菓子などのおもてなしも復活します。マスクの着用についてはご自身で判断ください。

### \*開催日時

11月2日(木) 10:00~16:00 11月3日(金・祝) 10:00~15:00

### \*作品持込み日

10月20日(金)、27日(金) 13:00~16:00

・その他の日も午前9時半~11時半はフレンドリーでも受け付けます。

・お一人原則2点 各グループ活動紹介の展示もお待ちしています。

\*作品の持ち帰りは3日15時以降でお願いします。(6日~9日フレンドリーでも対応します)

\*当日は2階でバザーもあります。出品ご希望の方は文化祭実行委員会まで申し出て下さい。

いらなくなった物の有効活用のために、例えばランドセルなどあればお願いします。(10月25日×切)

\*地域の交流の場ですので、組合員でない方も展示は可能です。お茶やお菓子、おぜんざい等でのおもてなしを予定しています。

\*お問い合わせは地域活動サポートセンター(06-6491-8822)まで。 (文化祭実行委員会)



## 健康コラム



### 【脂肪肝】

#### ☆脂肪肝とは

脂肪肝とは、脂質の1つである中性脂肪が肝臓内に多く蓄積する状態です。脂肪肝は無症状のまま経過し、健康診断などで初めて指摘されることもあります。脂肪肝を放置すると、肝炎から肝硬変、肝がんなどへと進行することもあります。このことから脂肪肝は重篤な病気の前段階の状態といえます。

また、脂肪肝は生活習慣と関連して発症することが多いです。肝硬変などに進行していない脂肪肝の段階ならば、生活習慣を是正することで肝臓の状態が改善することも充分期待できます。アルコールの飲み過ぎを控え、食べ過ぎを避け体重管理などを心がけることも大切です。

#### ☆症状

脂肪肝は、明らかな自覚症状が現れにくい状態です。脂肪肝が進行して初めて食欲不振やだるさ、右上腹部の鈍痛などの自覚症状が現れるようになります。脂肪肝の状態が進行すると、その後に肝炎や肝硬変、肝がんなどの病気を発症することもあります。これらの病気が悪化するとむくみや黄疸、腹水といった症状が出現します。また、肝臓への血の流れが滞ると、破裂すると大量出血をきたす食道静脈瘤を形成する場合があります。

このように、脂肪肝は進行すると重篤な症状が現れる可能性がある状態です。無症状であっても、健康診断などで指摘されたときには放置せず治療を受けましょう。

#### ☆検査

脂肪肝の疑いがある場合や血液検査で異常がみられた場合には、肝臓の状態を調べるために腹部超音波検査などの画像検査が行われます。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：杉原

## 小園小学校地区別集団下校の見守り

2020年春、新型コロナウイルスの感染確認とほぼ同じ時期に始まった小園小学校の下校見守り、新一年生と全学年対象の二つのスタイルで年数回実施してきたので、今回で10回目?かもしれません。異常な猛暑が続く今年の夏、8月29日も最高気温は35℃を越えていました。23地区に分かれ見守りました。参加ボランティアさんは、全部で29名。阪神医療生協の小中島支部や善法寺支部の組合員の皆さんの他に小中島社協さん4名、小中島少年補導員さん2名、額田子ども会さん2名、おぞの子ども居場所委員会さん4名の皆さんにも協力いただきました。どのようにしてこのような活動が行っているのでしょうか?これは「地域学校協働活動」というものなのです。尼崎市のホームページには次のように説明されています。

「地域学校協働活動は、地域と学校が連携・協働し、未来を担う子どもたちの成長を社会総がかりで支える活動です。学校を核として様々な活動を行うことで、地域の教育力の向上や地域の方々の学び・自己実現につなげていきます。

この活動を円滑に進めるため、教育委員会では、学校と地域をつなぐ役割を担う「地域学校協働活動推進員(コーディネーター)」を委嘱しています。小園小のこの下校見守りは女性のコーディネーターの方を通じて実施されており、毎年数回行われています。

富松 英二



### きらめきセンター おしゃべり なんでも相談室

9月13日に開設しました。毎週水曜日の9:30~11:30。相談員の坂本敬子さんと兼行栄子さんがお話し相手にもなり、相談先におつなぎも出来ます。

### 愛逢との合同お餅つき大会

12月10日(日)10:30に開催します。詳細はきらめきニュース次号でお知らせします。

### フレンドリー映画のご案内

毎月第1水曜の9時半からです。  
10月4日(水) 第3の男  
11月1日(水) 雪国  
12月6日(水) 陽のあたる場所  
来年1月10日(水) 武士の一分  
2月7日(水) 自転車泥棒