















### 未来の仲間と 交流を深めよう！

現在、神戸医療生協には20名の看護奨学生がいます。1月14日(土) 11名の参加で奨学生交流会が行われました。

今回は奨学生同士の交流と仲間づくりを目的に、課題達成のための協力過程を学ぶグループワーク『パスは待っててくれな』を実施しました。それぞれが持っている情報を合わせて地図を完成させ、目的地までの道筋を示すという内容ですが、口頭だけで自分の情報を伝えること、多くの情報の中から必要なものを選び整理することの難しさに大苦戦！

情報を整理してきれいに地図を完成させたグループも、最後の最後まで「迷子や」と言いながら何とか地図を作り上げたグループもそれぞれ協力しあい、

笑い声の絶えないグループワークとなりました。

「すごく楽しかったです。自然と緊張もとれてコミュニケーションできたと思います。」「それぞれが意見を出し合い、協力して、ひとつの目的を達成することができました！」と、奨学生同士の仲間一段と深まったようでした。

神戸医療生協の奨学生になると、奨学生同士や先輩看護師との交流、長期休暇を利用しての現場体験型学習やセミナーなどの企画が盛り沢山です。一人ひとりを大切に、未来の仲間として学生生活を丁寧にサポートします。奨学生希望の看護学生さんがいらっしゃいましたら、是非ご紹介下さい。

お問合わせ 078-641-6211  
神戸協同病院 森本まで



協力過程を学ぶグループワーク

### 高校生

#### 医学生さん

兵庫民医連では、医学生生活をサポートするための奨学金制度があります。奨学生になれば、経済的な援助だけでなく、医療現場にふれる病院実習や全国の医学生との交流やフィールドワークに参加でき、充実した学生生活を送ることができます。奨学金説明会も、随時行なっています。お問い合わせください。



神戸大学医学学生センターでの学習会の様子☆

2011年ウィンターセミナーの様子☆

#### 「春の医学生企画」 「一日医師体験」

兵庫民医連では、毎年、約150名ほどの医師をめざす高校生が一日医師体験に参加しています。医療現場を肌で感じ、「医師になりたい気持ちが強くなった」「今日出会った先生のような医者になりたい」など、医学部をめざす大きなきっかけとなっています。

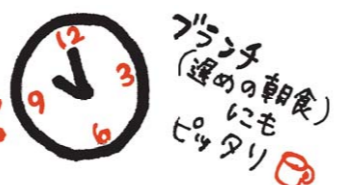
今年の春も、兵庫民医連の各病院や診療所で医師体験の受付をしています。もし、医学部を考えている高校生や予備校生が「近所でおられましたら、ぜひご案内ください！」

#### 「中村哲医師 講演会」

日時 5月19日(土)  
13:30~16:30  
会場 神戸市教育会館  
(6階大ホール)

神戸協同病院 078-641-6211  
医学生担当 堀内・吉岡まで

# おひるのおとものに



1人分 → 348kcal  
塩分 → 0.8g

- ① 餅は5mm幅程度に、玉ねぎは薄くスライスする。
- ② ピーマンは4切りにし、ウイナーは薄く輪切りにする。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷いて、薄くスライスした餅を敷きつめる。  
とろけるチーズ、ウイナー、玉ねぎ、もち
- ④ ③の上に玉ねぎ、ウイナー、とろけるチーズをのせたら、蓋をして弱火でじっくり焼き、チーズがとけたら完成!!

醤油セキetchupをかけてもおいしい!!

- 【材料】2~3人分
- ・七かりもち...5~7個
  - ・玉ねぎ...1/2個
  - ・ウイナー...4本
  - ・ピーマン...1個
  - ・とろけるチーズ...適量

ひとことメモ  
七かりもち2個でごはんお茶わん1杯分  
同じカロリー

## ヨーグルト

今月の料理人は...  
健康まちづくり部  
山崎修平



正月の余ったお餅を活用した餅ピザですが、美味しいので毎年の楽しみになっています。

- ① リンゴは皮をむき、1cm角に角切りする。
- ② フライパンを熱し、十分にあたたまったらバターを入れてとろかす。
- ③ リンゴを入れ、弱火で煮る。
- ④ リンゴから汁が出てきたら砂糖・レーズンを入れて混ぜる。
- ⑤ リンゴが柔らかくなったら、火を止め、粗熱を取る。
- ⑥ 皿にヨーグルトを入れ、その上に十分に冷めたリンゴをのせて、好みでシナモンをふる。



1人分 → 343kcal  
塩分 → 0.3g

- 【材料】2人分
- ・りんご...中1個
  - ・バター...大さじ2
  - ・レーズン...大さじ3
  - ・プレーンヨーグルト...200g
  - ・砂糖...大さじ3
  - ・シナモン...適量

# 組合員伝言板



◆「三つの輪」読みごたえがあり、バッグに忍ばせて待ち時間に拝読しております。「リハビリ通信」はとても参考になります。

◆「三つの輪」が2カ月に一度届いて頭の体操にクロスワードパズルを解くのが楽しみです。又、今年も元気で過ごせたら幸せですね。

◆「三つの輪」が2カ月に一度届いて頭の体操にクロスワードパズルを解くのが楽しみです。又、今年も元気で過ごせたら幸せですね。

◆「三つの輪」が2カ月に一度届いて頭の体操にクロスワードパズルを解くのが楽しみです。又、今年も元気で過ごせたら幸せですね。

読んでいます。新潟でも民医連の病院で働いています。すっかり新潟の人になってしまい、神戸の言葉が懐かしいです。

◆佐々木和子 58歳 新潟県新潟市

◆先日、マンモグラフィに特定健診、その後、大腸の精密検査受診いたしました。検査、ちよっと大変でしたが、受付の方、また対応していただいた看護師の方々、大変心配りをしてくださってありがとうございます！

◆高橋治子 67歳 垂水区つじが丘

◆「三つの輪」届いたらいつも読んでます。50周年記念健診と乳がんのマンモグラフィを受けました。安く受診できたので助かりました。クロスワードいつも解いてますが、応募は初めてです。

◆石澤富子 70歳 西区桜が丘西町

◆今回のクロスワードパズルは難しかったです。辞書を片手に頑張りました。

フロアです。少し照れながらも口をゆすぐためにカップに水を「えい！」「生まれ！」と言っています。

◆匿名希望 女性 明石市硯町

◆お正月にパズルを解いています。今年も無事に過ごせる1年になります様に。歯科検診で虫歯がない事にホッとしています。美味しい物、自分の歯で噛んで食べたいですから。

◆藤田静 66歳 明石市松が丘

◆五位ノ池市住の集会所でした。「口」モ体操がみんなで和気藹々とても楽しかったです。また計画してくださいね。

◆加藤千昭 61歳 長田区五位ノ池

◆ダイエットの為に、7月からウォーキングを始めましたが、やっと6カ月になりました。まだまだ減量できていませんが、ウォーキング後の爽快感を味わっています。2012年もずっと続けられたらと思います。

◆匿名希望 62歳女性 明石市魚住町

◆「思いは叶う」を読ませて頂きました。私も年の初めにかなうって欲しいことを思い、良い言

葉を発して日々生活して行きたいと思えます。

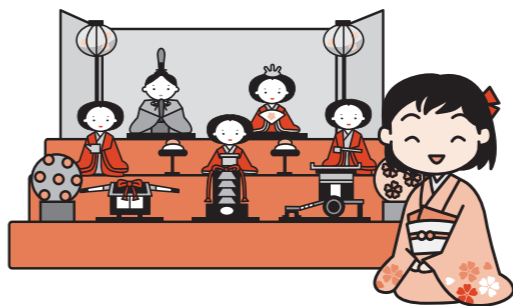
◆岸本美津子 64歳 西区王塚台

◆家族で（ひまわり診療所）お世話になっております。ちよっと交通の便が不便なので、医療生協のような安心してかかる病院が、大久保近辺にできたらいいのになあ。いつも思っています。

◆平島美由紀 43歳 明石市大久保町

◆インタビュの所でT.P.P.の事が詳しく書かれていて、大変助かりました。（よくわかりました）

◆岡林洋子 75歳 加古川市尾上町



## ヨコのカギ

- 退職した高級官僚、民間会社に……
- 交通事故。トラックが……
- ……分け目の決戦
- ……を切る（惜しげもなく大金を使う）
- けむるように、音もなく降る雨
- ほかのことに目を向けないで、一つのことを押し通すこと
- 洋酒の一種で蒸留酒
- 城の中心に、いちばん高く建てられたやぐら

## タテのカギ

- 電車で忘れ物第1位のもののは？
- 大リーグ・レンジャーズ入りした投手
- 帰宅時のあいさつ
- 明智光秀が敗れた所
- 二つそろって一組のもの
- ルンバ・タンゴなどは……音楽です
- 貯蔵する場所。最近では、デ
- ……の反対は「終点」
- ……の反対は「終点」
- 長野県から新潟県にわたつ

## 応募方法

1. 2月号パズルの解答
2. ……の反対は「終点」
3. ……の反対は「終点」
4. ……の反対は「終点」
5. ……の反対は「終点」
6. ……の反対は「終点」
7. ……の反対は「終点」
8. ……の反対は「終点」
9. ……の反対は「終点」
10. ……の反対は「終点」
11. ……の反対は「終点」
12. ……の反対は「終点」
13. ……の反対は「終点」
14. ……の反対は「終点」
15. ……の反対は「終点」
16. ……の反対は「終点」
17. ……の反対は「終点」

## コガらし

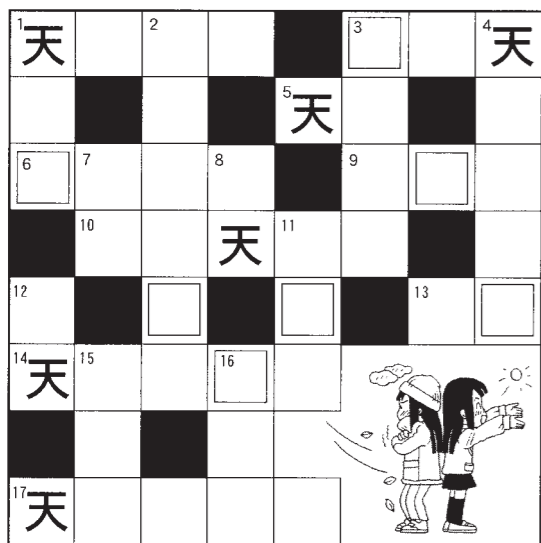
パズルの正解者の中から次の10名の方に千円分の図書カードを郵送させていただきます。

- 草野郁子・広瀬達緒・盛郷良治・山崎真奈・陰山百合恵・足立数比古・三宅昌子・近藤計雄・堀内千鳥・湯浅峰子

絵手紙・ちぎり絵も募集しています。掲載された方には図書カードをお送りします。なお、お送りいただいた作品は返却できませんので、ご了承ください。

## クロスワードパズル

《解き方》「天」は「テン」または「アマ」と読んでください。二重ワクの7文字をうまくならべると言葉ができます。それが答えです。答えのヒント・中の絵。



フリーダイヤル  
0120-979-451

健康情報24時間  
テレホンサービス  
\*テレホンサービスは、ホームページでもご覧いただけます。

兵庫県保険医協会  
http://www.hhk.jp/

3月のテーマ	
月	発疹のする病気と出席停止について
火	東日本大震災から1年 兵庫県保険医協会の取り組み
水	ピアスによるトラブル
木	花粉症のはなし
金土日	介護保険はどう変わるの？

20日(火・祝)は月曜日のテーマ、月末から4月1日まで金土日のテーマを放送します。

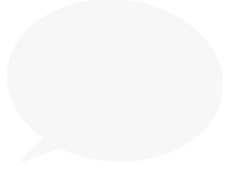
4月のテーマは決まっています。ホームページ・電話でご確認ください。

## 法律相談日(無料)

	3月	4月
7時より要予約	協同歯科 ☎913-1155	8(木) 12(木)
6時より要予約	神戸協同病院 ☎641-6211	16(金) 20(金)
6時より要予約	いたやどクリニック ☎611-3681	22(木) 26(木)



じ  
#  
)



0 0

0 0

£

0