

三つの輪

2011

11 12

月号

神戸医療生協

<http://www.kobe-iseikyo.or.jp>

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

No.322

ISO9001 認証取得

主な記事

いたやどクリニック
内科医療が充実

5面

生協いちご健診

8・9面

関節リウマチに
ついて

10面



長田区高東町 重松元江▶



now

組合員数

4万8,589人

出資金総額

16億6,314万9,680円

1人あたり出資金

3万4,229円

9月30日現在

組合員のみなさん

*転居などで住所が変わるときは必ず、医療生協本部までお知らせください。

発行 道上哲也 編集 しかん紙委員会 〒653-0036 神戸市長田区腕塚町2丁目2-10 本部 ☎(641)1651
神戸協同病院 ☎(641)6211 いたやどクリニック ☎(611)3681 番町診療所 ☎(577)1281 ひまわり診療所 ☎(941)5725 ほのぼのの郷 ☎(949)2345
みつわ診療所 ☎(641)6241 協同歯科 ☎(913)1155 きたすま歯科 ☎(741)7224 いたやど歯科 ☎(612)3160 生協なでしこ歯科 ☎(978)6480
訪問看護ステーション つばさ ☎(646)2371 にじ ☎(963)2929 さわらび ☎(797)7085 かけはし ☎(948)3375

生協強化月間 「外向きの活動」やってます！

今年の月間は「外向きの活動」が意識して取り組まれています。公開班会や公開講座・体験会が各地で開かれています。会場周辺の地域みなさんに広くチラシで案内しました。職員も活発に地域に出ています。組合員と一緒に地域訪問を重ね、ロコモ予防体操、シッティングバレー、ノルディックウォーキング、食の学習の講師として、また原発問題の学習会にも出かけています。初めて医療生協の活動に参加した、楽しかった、という方がたくさんいらっしゃいます。そんな中お便りが届きました。震災支援活動でも外に働きかける活動が広がっています。みなさんにも読んでいただきたくて、ご紹介します。

生協強化月間も半分が過ぎました。引き続き、取り組みを広く知らせつながりを強くしましょう。

地域の共感得て震災支援 つながる仲間 何よりの宝

「福島に放射線量測定器を送る運動」

放射線量測定器を福島に送る運動を聞いたとき、「これは訴えれば多くの人の協力を得られる内容だ」と直感しました。

周りの多くの人たちは、報道を見るたび東北に心を寄せ、何かしてあげたいと思っておられるのを感じていました。それで、本部の許可を得て、支部独自のチラシを作りそれを会う人ごとに渡して福島の現状を話し、募金を訴えました。いくらでもないではなく、具体的に「150人が1000円ずつ募金するとその機器が1台買えるのよ」と話す、ほとんどの人が「させてもらおうわ。行先のはっきりしている募金は、やりがいがあるから。頑張っただけでね」と言って1000円を出してくれました。ほとんどが組合員でない人たちです。後日「実家に帰っ

た時、両親と兄弟から1000円ずつ貰ってきたから」と30000円届けてくれた人もいました。

9月9日の運営委員会で、呼びかけチラシを手配り機関紙「三つの輪」に折り込むことも決めました。運営委員の方々もその場で快く1000円ずつ出してくれました。9月12日に支部長から「1万4000円集まったよ。これ、ひょっとして夢かな？ 藤江支部で1台分15万円集められるん違うか？ やっぱ夢だよね」と手紙とお金が届きました。でも、私は絶対できる、と確信していました。9月17日現在、165人からいただきましたので17万円になりました。5000円くださった方がお一人ですが、そのほかの方は2000円出すとおっしゃって「いいえ、1000円で

十分です。お金だけの問題でなく、多くの人にこのことを知ってもらうのも目的ですから」と言うてお返ししました。

今年の月間目標は「外向きの活動をしよう」です。これこそ外に働きかける運動だと実感しています。地域の人たちと共感できることは一緒にやっていく、これこそが、大きな意味で私たちの要求の実現に繋がっていくのではないのでしょうか。それにしても、170人を超えて訴えられる人が私の周りにいることが、何よりの宝である事をうれしく思いつつ、福島の方々に「私たちも頑張るから負けないで」と心の中でエールを送りながら、今日もコツコツ訴えています。

藤江支部 山下登美子
（※10月22日現在、220人から募金が寄せられています）

月間準備・健康づくり

交流会開催

月間準備のための交流会を9月25日神戸朝日ホールで開催、323人が参加しました。班活動を活発にして心とからだの健康づくりを進め、他支部の活動に学び地域活動を活性化するヒントが詰まった交流会となりました。

大阪大学保健センター・足立浩祥精神科医師による講演「知って得する睡眠の話」でスタートしました。快眠は昼間に活動することから得られ、昼寝は30分以内にするのが重要なポイント。睡眠不足は眠たくなるホルモンを蓄積させていくので、事故のもと。昼間太陽の光を浴びて体内時計にスイッチオン。認知症患者の昼夜逆転は昼間に起こすことで改善するなど興味深い内容でした。



地引網体験会

10月1日(土)、好天に恵まれ、募集を大きく上回る、約300名が須磨海岸に集まりました。皆で力を合わせて網を引き揚げ、スズキ・チヌ・タコ・カワハギなど、色々な魚が獲れました。

恐るおそる、生きた魚を触ったり、元氣よく飛び跳ねるカワハギにびっくりしている子、魚を絞めているのを見て「お魚、血が出てる。かわいそう」と話す子もいて、命の大切さを感じてもらえる機会にもなった様です。



チャレンジ2011

申込状況

10月1日から「チャレンジ2011」が始まりました。10月3日現在、申し込み人数は100名以上、申し込みコースは200を超えています。

20代・30代の方には、はみがきコースや腸美人などのコースが人気、50代以降はウォーキングや適正飲酒、全年代で乗るだけダイエットコースが人気になっています。今年は資料も充実、何かにチャレンジしてみませんか？



- ①足腰丈夫②ウォーキング
- ③スマイル④はみがき⑤バランス食生活⑥腸美人⑦脳いきいき⑧禁煙⑨適正飲酒
- ⑩笑う⑪乗るだけダイエット⑫快眠

問い合わせは健康推進室
(☎641-1651)

「アレルギーの話とは違つけど、このチラシ、読んでみて下さいね」診察を終わられたお母さんに、話しかけます。「中学校にも完全給食を実施してもらおうと言う、署名のお願いなんです」と、神戸の中学校は、給食じゃないんですか。最近引越してきたので意外です」とお母さん。

がある日は、7時前に子どもは登校します。その時間に合わせ、お弁当を作るとなると、毎日大変です」と、本音も漏らされます。一番下の子どもが大きく、半数以上になります。仕事とお弁当づくりの両立を考えると、カンガルーは目が回る思いがします。

「この子が大きくなるまでに、今から頑張らなくては」と、快く署名をひきつけてくださいます。

次に登場していただくのは、中学校の先生です。「今の中学生は、パンと牛乳だけ持ってきてたりして、満足にお昼を食べていません。中学校給食、是非実現するよう頑張ってください」と声援されます。不登校の子どもを指導されている先生は、「給食の時だけでも、学校に来るよう指導ができます」と期待されます。でも、仕事がひとつ増えるので、給食は歓迎しないと、言う中学校の先生の声も聞かれます。

「お弁当のおかずにはできる物で、決まってくるでしょ。子どもが好きな物の繰り返しになり、栄養が偏りがちになります。汁ものは中身がこぼれるので持たせられないし、夏場は衛生面にも気を使います」と、お弁当は不評です。「部活動の早朝練習

栄養士さんは、次のように期待されます。次で育てよう群れ全体で育てよう

待されます。「中学時代は、大人に向けて身体がぐうんと大きくなる時。十分なカロリーと、栄養のバランスが一番必要な年齢です。栄養士という専門職員が考えて作った献立で、健康が大きく改善されます」「ご家庭での食材選びは、パターン化しやすくなります。また、お料理が得意なお母さんばかりではありません。ご家庭で食べた事が無い、いろいろな食材やお料理と出合える。それが給食です」一方、著名な栄養評論家さんは「お母さんの愛情弁当が一番です。子育てには母親の手抜きが一番良くない」と給食には反対です。最後は、子ども達が登場。「お母さんが作ってくれるお弁当は楽しみです。でも毎日だと同じ物になり飽きちゃうし、お母さんも大変そうだし。いつもは、いろんな物が食べられる給食がいいし、お弁当もたまには食べたいな」なかなか、バランス感覚に優れた意見です。

カンガルーは中学校の完全給食実施には大賛成です。普通の生活とは、ゆっくりと眠る事、しっかり食べる事、仕事や勉強を通じていろんな人と関わる事。この3つがうまくいっていると人間は元気です。でも世の中には、いろいろなご家庭があります。社会の歪から子どもを守る事ができずに、結果的にバランスが悪い不十分な食事を与えているご家庭があると聞きます。「子育ては親だけが担う事だと思っていまいませんか？そうではありません。子どもを育てる事は未来の日本を支える人材を育てる事です。社会の一人一人、みんなが主役なのです。子どもの成長を社会全体で支え喜び合いましょう」この言葉は平成14年に出された文科省の「今後の家庭教育支援の充実についての懇談会」の序文です。

カンガルーはこの国の大人たちの善意を信じます。カンガルーの国がそうであるように、群れ全体で子ども達を大切に育てていきたいと思えます。

いたやどクリニック

木村院長
内科医療が充実！
医療スタッフと患者さんとが二人三脚で作りがていく医療・健康づくりをめざします
いたやどクリニック



非常勤で勤務されている医師もこんな専門をもっています。

小谷医師：内科、整形外科、頭痛、心療内科、アレルギー

山下医師：神経内科（女医）

その他、ほか内科全般で、湯浅医師や趙医師の診療も今まで通りあります。（前号掲載の診療体制表をご覧ください）

ひとりひとりの患者さんや組合員さんが、自分のからだの状

NEW
内科専門医師の診療が増えました

糖尿病：安川 医師
消化器：坂井 医師
循環器：道上 医師
津田 医師
呼吸器：上田 医師
（神戸協同病院院長）

クリニックのおススメ検診

★尿・ピロリ菌検診
★動脈硬化セット検診

簡単な検診です
ぜひ どうぞ!!



追加開催

脳いきいきインストラクター養成講座

10月29・30日、地域で認知症予防活動ができる人を養成する脳いきいきインストラクター養成講座を開催。二日間で34名が認定され、インストラクターは現在107名になりました。

今年は、出資金の残高通知同封の案内を見て、定員を超える申し込みがあり、多数断らざるを得ない状況となりました。ご要望にこたえ、追加講座を開催致します。人と話すことが好きな方、自分の地域で楽しく認知症予防活動を進めたい方の申し込みをお待ちしています。

認知症予防にチャレンジ！

認知症は年をとることで誰でもなりやすい脳の病気です。生活習慣を改めることでなにくくなるのがわかってきています。自分で認知症予防に取り組んでみたい人は、今年も10月から始まっている「チャレンジ2011」の「脳いきいきな一日コース」に、チャレンジしてみよう。



原発問題を考える

『福島 原発と人びと』

広河隆一著 岩波新書

福島第一原発の事故以来、原子力発電に対して全国的に関心が高まり、廃止を求める運動が盛り上がりを見せています。今、福島では何が起こっているのか、先祖代々この土地で暮らしてきた方々、避難を余儀なくされている人たち、事故処理にたずさわる作業員、母と子どもたちはどのような不安の中で生活し、働き、学んでいるのか？ 私たちが原発や放射線について学ぼうとしても、専門用語が多く難しいという声がたくさん聞かれます。

フォトジャーナリストである著者はチエルノブイリやスリーマイル島原発事故の報告でも有

脳いきいき班会に参加しよう！

現在20か所で、インストラクターによる脳いきいき班会が楽しく、元気に行われています。認知症予防に効果があるといわれる、脳いきいき5力条の実践と振り返り、リラックス体操、読み物の音読、楽しいゲームなど、楽しみながら認知症予防にみんなで行っています。認知症予防に最も効果があるのは人とふれあい、おしゃべりし、笑いあうことです。参加すること



新・脳いきいきインストラクターのみなさん

名です。3月12日に現地向かい、多数の写真とともに体験し感じたことを詳細に伝えようとしています。原発事故をめぐる問題点や教訓を理解するための入り口として本書はお薦めです。

また医学者への不信を痛烈に述べている箇所では、私たちのあり方を振り返ってみるという点でもおおいに参考になります。一度は目を通してみても損はない1冊です。(道上 哲也)

地域に求められる

歯科

を目指して

いたやど 歯科

いたやど歯科は地域に密着した歯科として1999年4月に開設されて12年が経ちました。そして、9月から開設時の所長であった津村先生が約3年半ぶりにいたやど歯科の所長として戻って来ました。津村先生は親しみやすい人柄で地域の方から

は信頼が厚く期待の聲が高まっています。また、同時期に経験豊かな歯科衛生士部長と新任事務長も配属され新たな診療体制でスタートしました。

私たち、いたやど歯科は常勤医師2名、常勤歯科衛生士4名（非常勤3名歯科助手含む）、常勤事務1名（非常勤2名）の総勢12名の小さな院所です。地域の皆さまのお口の健康を守り、元気で長生きのまちづくりをすすめるため、地域の人達に愛されいざという時に頼られる院所づくりを目指しています。そのため、施設面では完全バリアフリー構造で車いすの方や高齢者の方もそのまま診察室まで移動できるよつにしています。

診療科目は成人歯科・小児歯科で在宅や施設などの往診も行っており全ての年代の方に対応できるよつにしています。



いたやど歯科に来院していただいた方が「一生、自分の歯で噛める喜び」を感じていただけるように、治療はもちろん予防の大切さを訴え毎日診療を行っています。治療が終了した患者様にも定期健診のお知らせをし治療後のケアのお手伝いをさせて頂いています。

また、正しい知識と技術で納得の医療を提供するため専門職として歯科医師、歯科衛生士ともに研修会や学習会に参加し、症例検討会の開催等、日々技術

と知識の研鑽に努めています。患者さまの満足と笑顔を大切にし、安心してかかる歯科診療所づくりのためにこれからも満足とサービスの向上に努めていきます。

また、民医連の歯科として、全日本民医連歯科部の「専門である口腔を通して、働く人々、地域の人々の健康に関わっていくこと、だれもが健康になる仕組みと社会を作ることがその大きな役割です」という方針に則って活動を行っています。

国が補綴治療の保険外など歯科医療の自費化を、より進めて弱者を切り捨てていくような方向へ進みつつある昨今、このような改悪には断固反対の立場を貫き、地域の人達が安心してかかる医療を守るため「保険でより良い歯科医療」実現のための運動にも積極的に取り組んでいます。



組合員健診＋胃カメラ＋腹部エコーで
健診料金 15,000円
 特定健診の受診券があれば
 3,000円引きで **12,000円**

主な健診内容
 胃カメラ・腹部エコー・胸部レントゲン・心電図・血液検査
 (肝、腎機能、糖尿、コレステロール)・尿検査・便潜血検査

●追加オプション検診

健診メニュー		組合員料金
乳がん	乳がん検診	3,150円 ※神戸市民健診対象者割引有 (神戸協同病院)
前立腺がん	PSA	2,100円 (血液採血)
肝炎ウイルス検診	B型、 C型肝炎	2,100円 (血液採血)
動脈硬化検診	血圧脈波	2,100円 (神戸協同病院)
動脈硬化検診	血圧脈波、 頸部エコー	3,150円 (いたやどクリニック)
ピロリ菌検診	尿ピロリ菌	1,000円 (いたやどクリニック)

ご予約・お問い合わせは
 神戸協同病院(健診係直通) ☎078-641-6221
 いたやどクリニック ☎078-611-3681
 番町診療所 ☎078-577-1281
 ひまわり診療所 ☎078-941-5725

組合員、家族、
 地域みなさんと

一期一会

誕生

生協

いちご健診

誕生

がんとメタボの予防で
 いのちを守る

**神戸医療生協50周年
記念健診のまとめ**
 2010年6月から1年間実施した、神戸医療生協創立50周年記念健診は、医科4事業所で1048名の組合員に受診していただきました。

この健診には、20歳代から80歳代まで幅広い年齢の方々が受診されました。平均年齢は60.3歳。受診者の7割が女性で男性の受診者は3割でした。これは、男性の場合、職場で定期健診がありますが、家庭にいる女性には受診の機会が少ないことが考えられます。

追加受診ができるオプション健診の乳がん検診は協同病院で受診された女性の50%、前立腺がん検診は男性の40%が受診しました。その他、動脈硬化検査、肝炎ウイルス検査、骨密度検査などもオプション受診されました。

受診者全体の結果で特徴的だったのは、血圧や糖尿など他の判定項目に比べ脂質検査(図1)で、20歳代と40歳代のグループから70歳代80歳代のグループまで経過観察、要再検査が多くなっています。これは食事や運動などの生活習慣を変えることで改善されます。神戸医療生協では、ウォーキングやヘルスアップセミナーなど楽しい企画が取り組まれていいますので参加希望の方

表1 健診後、再精査者受診状況

受診者	786
要精密検査	444

健診後の受診状況
 今回、協同病院で健診された方のうち786名の追跡調査(表1)を行いました。要精密検査444名中健診後に医療機関への受診が確認されたのは174名(2名が他院)で要再検査の方のうち39%の方が、協同病院で精査をされています。内訳は、協同病院かかりつけ患者で受診中に健診をされた方が45名、精密検査後問題なしで終了された方が34名、定期フォロー中(一定期間後再検査)37名、治療開始39名、精査後他院紹介17名でした。

図1 脂質検査結果(受診者全体)

女性

男性

検査結果	人数	割合
A 正常	211	27%
B ほぼ正常	250	32%
C 経過観察	233	30%
D1 要受診	18	2%
D2 要精査	19	2%
E 治療中	12	1%

今回の健診で3件の胃がん、1件の肺がん、1件の脾臓腫瘍が発見され、初期の胃がんは協同病院で内視鏡的手術をされています。また、近隣の専門病院で治療の方や手術後退院され元気に医療生協の活動に参加されています組合員さんもうらやまします。

その他、慢性胃炎でピロリ菌検査をして感染が分かった方6名が、ピロリ菌除菌の治療をされました。

要再検査の方でまだ医療機関へ受診されていない方は、必ず受診してください。

生協いちご健診を始めています
 50周年記念健診は1年間限定で終了しましたが、多数、健診続行の要望があり、組合員の健康を守る健診として50周年記念健診と同じ内容で今後も継続していくことになりました。

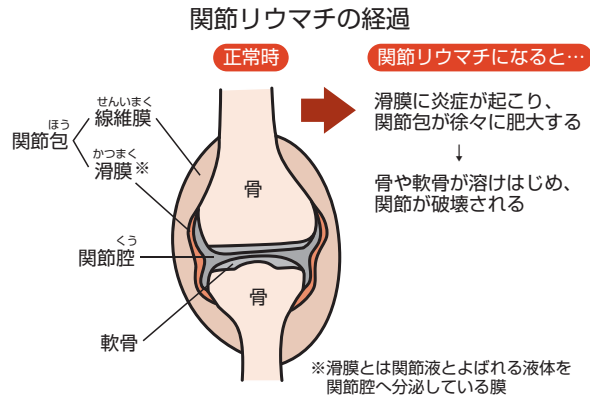
健診コース名は「生協いちご健診」とし、料金は1万5千円に改定させていただきました。従来の人間ドックとともに通常の健診コースとして設定しましたのでよろしく願います。

**乳がん検診
ピンクリボン運動**
 10月は全国的に乳がん撲滅ピンクリボン月間でした。協同病院では毎月約200名の方に乳がん検診を受けていただいています。が、平日に受診ができない方が10月16日、日曜日に休日健診を行いました。今後も休日健診を設定していきます(日程はお問い合わせください)。

健診の受診者様の声
 ●笑顔で丁寧に説明してくださり、各科スムーズに診てもらえるように付き添ってくださり、とても感じがよかったです。
 ●乳がん検診を初めてこの病院で受けましたが、先生の対応がとても良くこれから協同病院で検診を受けたと思います。

皆様こんにちは。朝夕めつきり寒くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？ 今月は『関節リウマチ』についてお話ししたいと思います。

リウマチの一般症状が現れるのは関節です。関節の動きを滑らかにする滑膜は非常に薄い膜です。リウマチではこの滑膜が異常に増え、軟骨や骨が破壊されてしまうのが主な症状です。女性に多い病気で、年齢的には

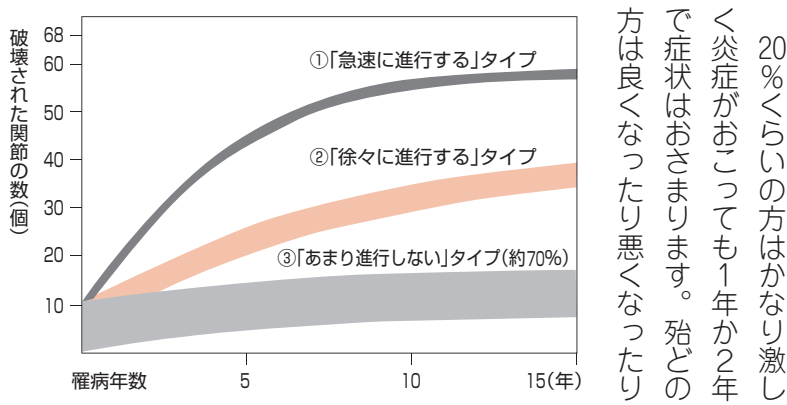


30代から60代の方に多いとされています。

★ 具体的な症状 ★

- ① 朝起きた時に手がこわばる（両側対称性）
- ② 関節が腫れたり痛んだりする
- ③ 疲れやすくなる・微熱が出るなど。

★ どんな経過をたどるか ★



20%くらいの方はかなり激しく炎症がおこっても1年か2年で症状はおさまります。殆どの方は良くなったり悪くなったり

「安静にしなければならぬの。」

★ 関節リウマチと生活 ★

腫れや痛みの強くなるような炎症の強い時期は一時的に安静にする必要があります。痛みや腫れが軽くなったら可能な範囲で関節を動かしたり筋力を維持する為の適度な運動が必要となります。運動量は翌日に疲れが残らない程度が目安となります。精神的安静は最も必要となります。趣味や無理のない範囲で外出するなど生活を楽しむことも大切です。

「生活の中で気をつけようよ。」

衣服や靴はこれからの時期だと保温性が高く着脱が簡単な物を選ぶほうがいいと思います。また整髪や衣類の着脱で手が届きにくい場合などは引っかけ棒

医学生委員会ニュース

今年の夏も好評でした★

『高校生一日医師体験』

「神戸協同病院はアットホームな雰囲気、先生方も患者によりそってコミュニケーションを大事にしていたので、地域医療ってすばらしいなあと思いました」「医師のイメージが今日ここにきてすごく変わりました。単独でやるのではなく、病院がひとつのチームとなって治療をしていることがわかりました」

「すごくすてきな病院でした。病院のオリエンテーションで『いのちの平等』という言葉がとても印象的でした。どんな患者さんも治療を受けられることはとても大切なことだなあと思いました」など、高校生からたくさんうれしい感想をいただきました。



きました。

神戸医療生協では、毎年春休みと夏休みに、医学部を目指す高校生を対象に、血圧計や聴診器を使う体験コーナーや、検査科・薬剤科などのお仕事体験、医師への質問タイムなどの盛りだくさんな一日医師体験を実施しています。そして、「医師になりたい！」と言って生き生きと帰っていく高校生の姿に、医局の先生や担当者も元気をもらう。そんな企画になっています。今後は、医学部を受験する高校生対象に模擬面接会を行います。ご近所で医学部を目指す高校生がおられましたら、ぜひご案内ください！ よろしくお願います。

模擬面接会のお知らせ

日時 11月5日(土) 14時～

場所 神戸協同病院

※参加希望の方は、事前にお申し込みが必要です。

お問い合わせは…

神戸協同病院 医学生担当
吉岡・堀内まで

のような便利な自動具もあります。あとは、鍋やコップを持つときは両手で持つ、手さげ鞆ではなくシヨルダーバッグにする、ドアノブをレバー式に変えるなど、その工夫は様々です。大切なのは、関節に負担をかけず、かつその生活動作が行いやすい方法を考えることです。

☆☆ 最後に ☆☆

ここまで関節リウマチについてお話ししてきました。リウマチについて少しでも分っていただけでしたら幸いです。症状に気づいたらできるだけ早く病院で診断を受けることが望ましいです。リウマチをできるだけ早く発見し、早くから治療を進めることが重症化を抑え、今の運動機能を保つ上で非常に重要となります。



「1年目看護師頑張ってます！」

4月に1年目看護師が入職してから半年が過ぎました。

各部署に配属され、日々の業務に精一杯向き合っ、時には落ち込んで泣いたり、患者さんの笑顔に救われたりしながら毎日頑張っています。

入職当初の研修では不安いっぱいな様子でしたが、先輩看護師や患者さんに支えられ、だんだんと病院内で働く姿が頼みしくなってきました。

夜勤も経験し、少しずつ1人立ちし始めている1年目看護師が今の想いを話してくれました。

＊ ＊

はじめの頃は、初めてのことがばかりでわからないこともわからない状態で毎日が大変で遅くまで病院に残っていました。患者さんや先輩、先生にも沢山迷



惑をかけました。

自信をなくして、看護師に向いていないんじゃないかと考えたこともありました。

でも、同じ職場で働く先輩方が優しく指導してくれたり、時には慰めたり支えてくれて、ここで頑張りたいって思いました。憧れの先輩ナースが沢山いるので、みなさんを目標に毎日がんばっています。

夜勤なども始まり、まだまだ勉強不足の壁にぶつかりますが、毎日が新鮮で楽しいです。

慣れないこともたくさんありますが、できなかったことができたとき、すごく自分の成長を感じることができて嬉しいです。

＊ ＊ 外科病棟 立花看護師

笑顔で頑張る1年目看護師の成長をこれからも見守っていきたいと思います。

クリスマス

ホームパーティメニュー

★スパイシーチキン ★ホワイトスープ

〈材料〉

・トリ手羽もと 12本

(調味料)

- ・生クリーム 60ml
- ・ケチャップ 大1 1/2
- ・カレー粉 小1
- ・サラダ油 小1
- ・おろし生姜 小1
- ・おろしにんにく 小1/2
- ・レモン汁 小1
- ・塩 小1
- ・チリペッパー 小1 1/2 (好みで)

〈作り方〉

- ①ポリ袋に調味料を入れる。
- ②①にトリ肉を入れ、もみ込む。
- ③180度に予熱したオーブンで②のトリ肉を約10分焼き、160度下げ、20分焼く。(途中でひっくり返す)

〈材料〉

- ・白菜 150g
- ・じゃがいも 150g
- ・玉ねぎ 80g
- ・セロリ 30g
- ・パセリ 適量
- ・バター 20g
- ・水 2 1/2カップ
- ・チキンブイオン 1個
- ・牛乳 1カップ
- ・塩 小1/4
- ・コショウ 少々

〈作り方〉

- ①野菜は千切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎをよく炒め、セロリ、白菜、じゃがいもを加え、さらに炒め、水、ブイオンを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③粗熱をとり、ミキサーにかける。鍋に戻し入れ、牛乳、塩、コショウで味をととのえる。
- ④器に入れ、パセリをちらす。

★りんごとくるみのサラダ

〈材料〉

- ・りんご 小1個
- ・セロリ 1/2本
- ・くるみ 40g
- ・サニーレタス 1/2株

ドレッシング

- ・オリーブ油 大4
- ・酢 大1
- ・粒マスタード 大1
- ・塩 小1/3
- ・コショウ 少々

〈作り方〉

- ①くるみは160度のオーブンで10分焼き、粗みにんにくを切る。(レンジで3分加熱し乾燥)
- ②セロリ、りんご(皮のまま)は1センチの角切、サニーレタスはひと口大にちぎり水気をきる。
- ③ボールにオリーブ油以外のドレッシング材料を入れ、泡だて器でよく混ぜ、オリーブ油を少しずつ加えながら白っぽくなるまで混ぜる。
- ④①②を混ぜ、食べる直前に③をかける。

★ブルスケッタ

〈材料〉

- ・バケット 1/2本
- ・トマト 1個
- ・にんにく 1/2片
- ・パセリ 小1/2
- ・オリーブ油 大2
- ・塩 少々

〈作り方〉

- ①トマトは種をとり、あらわにんにくはみじん切。
- ②にんにく、パセリ、オリーブ油、塩を混ぜ合わせ、トマトを加え、冷そう庫で冷やす。
- ③好みの厚さに切り、トーストしたバケットの上に②をのせる。



今回の料理人は、友が丘支部
★加藤悦子さん★
小学校の子どもたちに「とうふづくり」を教えたり、地域で料理講習会を開くなど、大活躍されています。



10/10

WHO世界と歩こう
in こうべ 2011



9/17 週末ウォーキング



9/30 健康カレッジin垂水 終了式



9/25 西区なでしこ支部 バス旅行



10/7 本部 街頭宣伝



9/26 ひだまり支部 公開講座

生協強化月間



やさしく背中をさすってください。中、先生の技で痛みもなく楽に検査が終わりしました。結果も安心でやれやれ!!

◆ふる里を恋つる気持ち誰もが同じだと思います。原発事故の1日も早い終息を願わずにはいられません。

◆早いもので東日本大震災からもう半年、まだまだ行方不明者の方がおられますね。次々と起こる災害、本当に心が痛みます。もうこれ以上のが起こらないように!!

◆いつも協同歯科のきれいで優しい先生にお世話になってます。クロスワードは頭の体操として毎回楽しみにチャレンジしています。

◆医療生協の診療所が加古川にも早くできればいいなと思います。頑張ってくださいね。

◆もう歳かなと思う事が多くなつたこの頃ですが、歩行に足・脚が弱くなっているのが原因か? できるだけ歩くことに専念しているのが現実です。それでも笑顔だけは忘れず、一世紀を生き延びればと念願している現在です。

◆三つの輪 9・10月号に尿もれの事が載っていましたが、太極拳の練習メニューにお相撲さんの股割りを取り入れています。それで私は尿もれがなくなりましたよ。

◆夫の畑でキュリ、ゴーヤ、大葉が大収穫できました。キュリのQちゃんやゴーヤの佃煮を沢山作って、友達にあげました。「おいしかったよ」と喜んでもらえました。

◆三つの輪、楽しみに待っています。職員さん組合員さん、お疲れ様です。頭の体操にクロスワードパズルしております。一度にできる時と次の日にできる時があります。

◆カンガルーのポケットはじめての署名。興味深く読ませていただきました。25年前、チェルノヴィリの事故の時、私は娘を妊娠中で、テレビで放射能の風が段々日本に近づくのを見て、不安でいっぱいでした。今、娘がその頃の私と同じ年齢になり、もっと深刻な事故が身近にあり、

◆インドの飲み物のラッシーを作ってみました。とてもさわやかな味でした。次回も楽しみにしています。

◆「11・20ひまわり日曜健診」たいへんありがたいです。今年は健診すませたのですが、できれば来年は回数を増やしていただければ嬉しいです。

◆カンガルーのポケットはじめての署名。興味深く読ませていただきました。25年前、チェルノヴィリの事故の時、私は娘を妊娠中で、テレビで放射能の風が段々日本に近づくのを見て、不安でいっぱいでした。今、娘がその頃の私と同じ年齢になり、もっと深刻な事故が身近にあり、

◆台風12号の大雨の中、予約していた胃カメラでひまわり診療所に行ってきました。ドキドキしながらでしたが看護師さんが

◆カンガルーのポケットはじめての署名。興味深く読ませていただきました。25年前、チェルノヴィリの事故の時、私は娘を妊娠中で、テレビで放射能の風が段々日本に近づくのを見て、不安でいっぱいでした。今、娘がその頃の私と同じ年齢になり、もっと深刻な事故が身近にあり、

◆カンガルーのポケットはじめての署名。興味深く読ませていただきました。25年前、チェルノヴィリの事故の時、私は娘を妊娠中で、テレビで放射能の風が段々日本に近づくのを見て、不安でいっぱいでした。今、娘がその頃の私と同じ年齢になり、もっと深刻な事故が身近にあり、

三つのカギ

- 1 へま、失敗
- 4 仮名、雅号、筆名ではない本名です
- 6 山崩れで恐ろしい……流
- 8 ……ネコは鳥です
- 10 全体を通して計算したもの
- 12 酒かすが原料の酒
- 13 クライマックス
- 14 銅メダルは?
- 15 思わぬ展開。犯人は……な人物だった
- 17 びっくりしてつぶすもの
- 18 ……オフで契約解除する
- 19 「明日も同じ」ことをしよ

うー!。担ぐものです

タテのカギ

- 1 ウナギに似ている小魚
- 2 名を捨てて……を取る
- 3 北海道の屋根
- 5 糸を残すための、針の穴
- 7 好印象。彼は……がいい
- 9 私の両親は……結婚です
- 11 この品は売れませんか
- 13 国破れて……あり
- 14 新郎新婦が……度の酒を飲みます
- 15 サツマ・ジャガ・サト
- 16 ワイシャツの首のあたり
- 17 テレビも電気……の一つ

応募方法

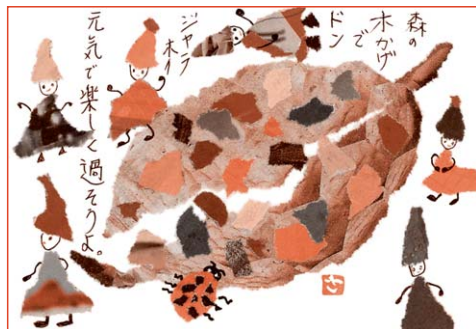
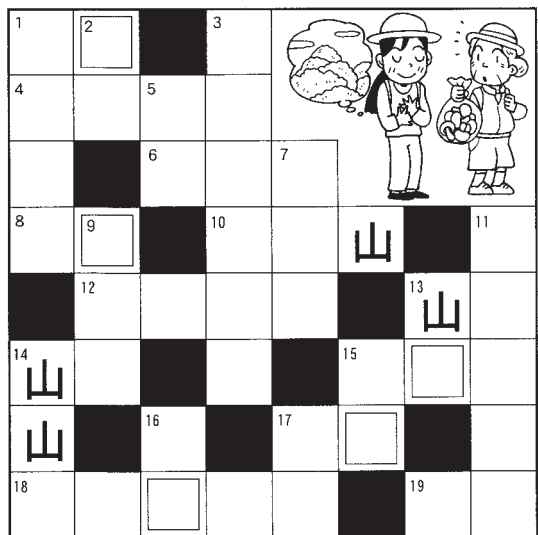
☆必切/11月30日必着
☆宛先/神戸医療生協本部編集
部(住所は表紙参照)
☆ハガキに「解答・住所・氏名
年齢」を記入の上、余白にご
意見、通信などもあわせお寄
せください。匿名希望の方は
その旨お書き添えください。

タイフウィッカ

パズルの答え、お便りの中
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。
(敬称略)
山口京子・入江田みどり・藤
原恵美子・松本晴子・美浪洋
一・徳永ユウ子・小山清仁・細
見美奈子・重松元江・井上佐智
子

クロスワードパズル

《解き方》「山」は「ヤマ」または「サン」と読んでください。二重ワクの5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。



(須磨区高倉台 井上 佐智子)

法律相談日(無料)		11月	12月
7時より要予約	協同歯科 ☎913-1155	10(木)	8(木)
6時より要予約	神戸協同病院 ☎641-6211	18(金)	16(金)
6時より要予約	いたやどクリニック ☎611-3681	24(木)	22(木)

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。

フリーダイヤル
0120-979-451
兵庫県保険医協会
<http://www.hhk.jp/>

11月のテーマ	
月	蚊が飛ぶように見える「飛蚊症」
火	よく噛むことと認知症予防
水	胃食道逆流症について
木	漢方治療と尿路疾患
金土日	薬の服用時の注意について

12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。

11/3(木・祝)は水曜日のテーマ、11/23(水・祝)は火曜日のテーマを放送します。

便り

社会福祉法人

駒どり



ふたば 642-8628
白川台 792-2210

10/2 駒どり第9回事例研究会

法人駒どりでは年に一度、事例発表会を開催しています。協同病院南館2会場で10月2日開催された事例の中から今回は看護師の目から見た事例をご紹介します。

デイサービスセンターいたやど

看護師 和氣 美和子

「デイサービス利用中の変化に即応し、適切な医療対応につなげた事例」

80代のB氏は認知症、現在要介護2の認定を受けておられます。おひとり暮らしで、4年前からデイサービスを利用されています。時に目的なく外出し、道に迷い帰れなくなることがあります。利用開始から7回行方不明になり、低体温で重篤な状態に陥ったこともありました。

お迎え時に電話やチャイムの

応答がないので、デイサービスに來所できず、服薬管理が十分で血圧



▶みんな真剣です

上昇の状態で続きました。デイサービスを定期利用することが血圧の安定のためにも大切

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを

社会福祉法人「駒どり」は、創立から今まで神戸医療生協の組合員や地域の方々のご協力です業と運動に取り組んできました。

高齢化社会のなかで老後の安心を求める声が広がっています。介護問題は深刻です。となり近所でお互いがお互いを助けあうためのボランティア組織を大きくする体制づくりが求められて

であると考えました。

町内に住む娘さんにケアマネージャーとともに根気よく働きかけ、お迎え時の解錠にご協力いただけるようになりました。

ある日の來所後、B氏に脱水を疑われる症状がみられたため、ご家族に受診を勧めたところ、前日に徘徊して警察に保護されていたと知らされました。早速、病院での受診と処置を受ける手はずが整いました。

デイサービスのご利用を通し

います。

駒どり友の会では、共に支えてくださる会員の方を求めています。住民の手で安心できる地域にするために是非、新規会員をご紹介ください。会員増やしへの組合員の皆さんのご協力を願います。

友の会があつてよかった

友の会の会員になられた方から「介護を身近に感じられるようになりました」「老後について心配が尽きません」「駒どり友の

て早期に異常に気づくことができるのは、日々の何気ない関わりがあるからこそです。

看護師を含め、利用者さんに関わる職員は、その気づきをもとに関連機関や家族へ発信して迅速な連携につなげていく立場にあります。私たちは利用者さんにとって健康で生活しやすい環境をつくり、ひとりひとりにしっかりと目を向けていかなければならないということを学ぶことができたケースでした。

会の公開講座は今後の暮らしについて学ぶ事ができます」「大変ですが家庭での介護に役立ちます」など意見が寄せられました。

是非お気軽に介護についての相談もお寄せください。
(駒どり友の会)



▲月1回友の会運営委員会開催