

2014年4月発行  
奈良県医療福祉生活協同組合  
発行責任者 仲宗根迪子  
編集・発行  
機関紙編集委員会  
3月15日現在組合員数3,939人  
3月15日現在出資金59,957千円  
〒634-0004  
奈良県橿原市木原町230-1

委員会 始動  
**私たちが、みなさんと同じく、健康（くわい）を追求する。**

## レインボークラブ（みみなし診療所委員会）

診療所奥にある「生協ホール」をご存知ですか？ここでは毎月いろいろな企画が案内されています。体操、サロン、お茶をしながら手作り作品をつくっていただける組合員、楽しんでます。  
1月22日午後、20名で「笑いヨガ」を体験しました。「ヨガ」と聞いて、私の体がついていけるかな？と思ったのですが、大丈夫、講師の指導よろしく、笑って、笑って、全身リラックス、ポカポカあつく、汗をかきました。どの顔も笑い顔、笑顔って素晴らしい。「元気」に生きていくために大切です。  
次回はぜひご参加ください。



## 組合員活動委員会

ほっとスイーツで女子会しましょう！

1月31日コープみみなし店集会室で「女子会」を開きました。色とりどりの色紙を使ってみんなでお雛様を折り、希望された方の健康チェックのあと、みんなでぜんざいをいただきました。参加者からは「かわいいお雛様ができました」と喜んでいただきました。まだまだ少人数の集まりですが、もっといろいろな方に生協を知っていただく機会を増やしていきたいと思っています。



## 「健診のおすすめ」と「場づくり」をすすめます

### 1. 「健診のおすすめ」

一人ひとりが健康にすこせるために  
みなさんは毎年、特定健診やがん検診を受けておられますか？ 会社にお勤めの方は福利厚生で定期的な受ける方が多いですが、主婦や退職された方、自営業の方は、意識しないとつい忘れがちです。「私は元気だから病気の方から逃げていく」と豪語される方や、「受けるのが見つかりそうで・・・」費用がかかるから」という方もいらっしゃいます。健診は年に1回、身体の状態を知るためのもの。去年より太り気味とか、血圧が高めだとか、毎年の記録が積み重なれば生活習慣病の傾向を知ることが出来ます。がんは早く見つけて治療すれば治癒率も高くなります。車をお持ちの方は2年に1度、車検を受けないといけません。毎日働いてくれている自分の身体にも心配りしてあげてください。何かの記念日など、できれば同じ時期に定期健診を受けましょう。医療福祉生協では40才以上の方には、特定健診もセットされた「健康づくり健診」をお手頃な料金でオススメしています。市町村から健診案内が届いたり、広報誌に情報が掲載されるこの時期、一年の受診計画をたてるのも大切です。

### 2. 「場づくり」

第1木曜の午前中、生協ホールのみみなし

サロンでお茶しながら折り紙を楽しんでいる人たちがいます。カラフルな傘やくす玉など、おしゃべりしながらにぎやかです。出入り自由で3人の時もあれば5、6人が集まる時もあり、みなさん、手も口もお元気です。地域の集会所で10数人集まるから骨密度チェックや健康体操教えて、といった依頼があります。組合員スタッフが対応しますが、健康や病気について話が弾みます。自宅のお部屋を提供して下さる方もいます。ウォーキング前に血圧を測って1、2時間汗を流し、戻ってからまた血圧や体脂肪を測る、そんな取り組みもあります。医療福祉生協は健康づくりの場を増やしたいと考えています。

それ以外にもおしゃべりの場、楽しむ場、学びの場、こんなことしたいとか「仲間はいませんか？」といった声を聞かせてください。一人住まいの高齢の方や子育て中で外出もままならない方も、ちょっと足を延ばしてください。生協ホールを使って、あるいは地域の集会所でこのような時間、場をたくさん作って、「地域まるごと健康づくり」を進めていきましょう。

医療福祉生協は健康づくりのお手伝いをします。



## 総代各位へのお知らせ

### □総代会議の日程について□

通常総代会の前に、下記の通り事前説明と総代さんの意見を聞く場として、総代会議を開催します。

5月2日(金)	14:00~16:00	みみなし診療所
5月7日(水)	14:00~16:00	DC いこま店
5月8日(木)	10:00~12:00	大和郡山市民交流館
5月9日(金)	10:00~12:00	みみなし診療所

総代のみなさん、任期は2年です。総代会議と通常総代会へのご出席をお願いします。いずれも、別途ご案内申し上げます。なお、通常総代会終了後、総代懇親会を予定しています。



2013年総代会議

## 活動カレンダー

□生協ホールでやっています□

- みみなしサロンでお茶しませんか！  
開店日 毎週木曜日  
時間 10:00~12:00 ご自由にお越し下さい。  
メニュー：コーヒー・紅茶 200円他お楽しみ
- ステップ体操しませんか？毎月第1、第3水曜日  
体操が苦手でも大丈夫！みんなで楽しく健康づくり！随時申込み受け付け中！
- 学習会「健診のお話 知って得する健康診断！」  
4月22日(火)10時~11時30分  
みみなし診療所看護師長 福田 幸子氏  
【すこやか編集委員募集】

機関紙づくりに参加しませんか？みみなし診療所のことや各委員会のいろいろな企画に参加して、楽しみながら機関紙を作りませんか？  
お問合わせは「みみなし診療所」まで  
TEL 0744-23-5722 (月~金 14:00~18:00)  
奈良県医療福祉生協 <http://www.nara-hewcoop.or.jp>

## みみなし診療所だより

### 日曜診療を開始します

4月より日曜日の午前診療を開始し、水曜日が全日休診となります。

「ご注意ください。」  
診療・健診・検査・予防接種や急な休日の体調不良などに対応してまいります。ご利用ください。なお健診や予防接種は事前のご予約をお願いいたします。

3月17日より月・火・水曜日の小児科診療がなくなり、4月からは月1回・第4土曜日午後(15時~17時30分)に、小児科医による予防接種、乳幼児健診を行います。事前のご予約をお願いいたします。

小児科の診療変更に伴い、「ご迷惑をおかけいたします。子育てや予防接種などで気になることなどがありませんら、ご相談ください。」

橿原市では、5月から平成26年度の特定健診・がん検診が始まります。(特定健診は加入している健康保険により受診時期・期間が異なります)是非、年1回のご自分の健康チェックに健診をご利用ください。また、組合員にはお得な健診のセットをご用意しております。診療所までご相談ください。



# 『すこやか』があなたの手元に届くまで

『すこやか』は組合員一人ひとりの元にお届けする、奈良県医療福祉生協の機関紙です。理事会からの事業や組合員活動についてのお知らせ、組合員の健康づくりに関与する情報や意見交換の場であり、編集は、組合員と理事で構成する広報委員会で行っています。発行から10号になり、その都度組合員ひとりひとりの手元に届けています。



「手配りさん」の活動  
 年4回発行される機関紙『すこやか』。組合員3800人余りの手元へは3つのルートで届きます。先の『すこやか9号』は、郵送による配布が約770人、コープ自然派奈良、生活クラブ生協(奈良)、ならコープ、ならコープグループの役員のみなさんには職場ルート、そして手配りさんによるお届けが約2100人(橿原市内1750人)でした。



手配りはコースが79ルートあり、74人(橿原市内47人)の「手配りさん」が組合員さん宅のポストに投函してくださっています。隣近所の数軒から町内65軒とか散歩コースの40軒など様々です。

福祉サークルや子育てサークルでの配布もあります。「手配りさん」は時々組合員へのお声掛けもしてくださっています。「機関紙持つてきました。お元気ですか?」そういった会話が人と人のつながりを深めます。新しい組合員で表札がなかったり、転居されていたり、迷子になったり苦労もありますが、配布先が増えていたり組合員の「ありがとう」「苦労さん。」で気持ちもなごみます。



「手配りさん」の交流会を開きました(1月17日)  
 手配りする中での思いを組合員同士で交流し、医療生協への質問、意見を伺うために「手配りさん」の交流会を理事会主催で開催しました。参加された方からの声を紹介します。

「苦労あれど、よろこびとやりがいも大きく…」  
 ・遠方なので診療所に来られない人が多いが、地域で1度集まりを持つてみたいと思っている。  
 ・坂の多い地域なので、苦労して配っている。夕方などは外で出会う人もいるので、会話をよくしている。  
 ・自治会で集会を持つたら喜んでもらった。定期的に集会をやってほしい方もいる。  
 ・数は増えても手配りはできる(会話すると時間がかかるので無理な時もあるけど)  
 ・お誘いした方があとで手配りの名簿の中に入っていたら自分のことのように嬉しくなる。  
 ・自分の胃力メテ経験をお知らせしたら受けてくれる方もいた。  
 ・地図と名簿を同時に見るのは難しい(3回ぐらい行くと分かってきた)  
 ・知人に頼んで手配りしてくれる人を増やした。

「手配りさん」の人数も増えてきている中、交流会も第2回となり参加もたくさんありました。手配りも回数を重ね、持ち数も増えてきています。が夫々が工夫などして配っていただいているようです。手配りする中で、つながりと互いの健康を思いやる気持ちが地域で広がってきます。地域で集まる機会を作って、健康チェックをやってみるのも楽しそうですね。

「手配りさん」ボランティア募集中  
 みみなし診療所 ☎0744-2612060  
 問合せください。よろしくお願ひします。

## 「あなたは自分の便を毎回確認していますか?」



## 金先生に聞いてみました!



便の色・便の臭い・便の量を知ることによって自分の健康状態を少し把握することが出来ます。赤く血が混じった便は痔、肛門や大腸からの出血、黒い便は食道や十二指腸・小腸などからの出血の可能性があります。また、食べるものによっても便の色は変わります。そんな便ですが、毎日排便しないとすっきりしない方がいたり、2日に1回で大丈夫な方がいたり人それぞれの排便習慣があり、毎日ではないからといって全て病気というわけではありません。そんな食生活、生活習慣など要因は一つではありませんが、食物繊維を摂ったり軽い運動をしても改善しないと、薬局でも多くの便秘薬が売られているように市販の便秘薬で排便を促す方も多いと思います。しかし便秘薬に頼りすぎて、便意を脳に伝える神経が鈍り、便秘の本当の原因を自覚とし大変なことになってしまったという例もあります。また排便されず腸の中に長時間たまった便は病気を引き起こす危険性があります。急に便秘になった時などは原因を決めつけず医師に相談したほうが良いそうです。健康診断などで簡単にできる検便検査も、症状が出ないうちに要因を探す方法の一つです。



たかが便秘と思って自己判断してしまわず少し時間はかかりますが、医師と相談しながら自然で規則正しい排便が得られるまで改善の方法を探していくことをお勧めします。

あなたも一緒に!!  
 先生にお話伺う方募集しています

## 「がんばる」便秘解消へ

★規則正しい食生活と食物繊維で・・・

- ①規則正しい食生活  
 まず、毎日の食事から規則正しく。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて動き出し、スムーズな排便につながります。特に、朝食抜きは禁物!
- ②水分を十分に! 日中の忙しさにまけて、あるいは高齢者はトイレに近くなるからと水分不足になっていませんか?
- ③食物繊維が決め手です。  
 ・排泄物を柔らかくしてくれる。  
 ・排泄物のかさを増やしてくれる。  
 ・目標は1日20g。
- ④適量の油分を忘れずに・・・。  
 油は腸での潤滑油となり、便を出やすくしてくれます。
- ⑤酸味や香辛料で腸に刺激を。  
 酸味のある食品、香辛料を使った食品も腸に刺激を与え排便に効果的です。  
 ※それでも便秘が解消しない時は、受診をお勧めします。



### ♥食物繊維の多いメニュー♥

きのこスパゲティ (1人前約4.2g)	切干大根の煮物 (20g約3.6g)
ひじきの煮物 (10g約5.5g)	カボチャの煮物 (150g約4.5g)

◆便秘によい間食◆  
 りんごきんとん  
 (一人分128カロリー・食物繊維1.7g)  
 材料(4人分)・・・りんご1個  
 さつまいも中1本  
 砂糖20g・クチナン1  
 塩少々・みりん大さじ1

・さつまいもを裏ごし、リンゴは砂糖で煮ます。

管理栄養士  
 正木 直美