

2014年7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
6月25日現在組合員数4,137人
6月25日現在出資金62,809千円
〒639-0004
奈良県橿原市本原町
230-1

総代会関連
委員のみな
さん。あり
がとうござ
いました。



「いろいろ教えてくださって
ありがとう。好奇心も活かし
て組合員として何をすべきか
考えてやっていきたいです」
診療所運営委員会の小澤委員
長より感謝のメッセージ



吉田さんから
「一生懸命やったら知恵がでる
いやいややったら愚痴がでる」
やらなかったらいいわけがでる」
大切に奈良県医療福祉生協を強く大
きくしていきましょう。

「いろいろな教えてくださって
ありがとう。好奇心も活かし
て組合員として何をすべきか
考えてやっていきたいです」
診療所運営委員会の小澤委員
長より感謝のメッセージ

交流会後半は
クイズ大会で盛り上がり
医療福祉生協のこと
診療所のこと
から出題されました

吉田 満さん 本当にありがとうございました。
2010年秋より医療福祉生協連合会から奈良の医療福祉生協の立
ち上げをめざして赴任された吉田 満さんが、連合会に戻られること
になり、理事および専務理事代行から退任となりました。吉田専務理
事代行は、「二股聴診器は利根根保生協の組織担当
職員が考案したこと、利根中央病院の受診者は8
割が組合員で、生協の通信が地域の回覧板で回っ
ている。奈良でも、出張による予防接種は奈良で
可能にした事例
である」それぞ
れの力でやれる
ことが必ずある
と力強いまとめ
の挨拶でした

専務代行交代！

6月14日(土)ならこぴみみなし集會室で、第2回通常総代会と総代交流会を開
催しました(総代会報告は別紙) 交流会には、ご来賓、総代、役職員で約70名に参
加いただきました。前半は、総代会関連委員のみなさんの紹介の後、総代会で確認
された新旧の専務代行による挨拶と送別のひとときを、後半は、医療福祉生協クイ
ズ大会を開催。ささやかな景品もあり、和みのひとときとなりました。

総代会へのご参加ありがとうございました
総代交流会も温かく盛りあげられました

みみなし診療所だより

「気候の変化にご注意を」

7月から9月は毎年暑さの影響を受けて、
体調不良や胃腸の調子を崩して来院される方
が増えてきます。特に梅雨明けから8月初め
ころまでは、暑さに体が慣れていないために、
注意が必要です。

十分な休養と水分摂取と適度な温度管理を行っ
て夏本番に備えてください。クーラーや冷た
い物の摂りすぎは体を冷やし、抵抗力を弱め
るので気をつけましょう。体調が思わしくな
いときは我慢をせず、早めに診察を受けてく
ださいね。

「特定健診・がん検診を受けましょう」
特定健診やがん検診のお知らせのハガキや
封書が届いていませんか？年に1度の体の健
康チェックです。上手に制度(受診券)を利用
して、自分の体と向き合しましょう。

健診を受けられる方は、朝「飯を食べず
にご来院ください。ただしお茶やお水は飲んで
かまいません。また普段飲まれているお薬も
飲んでください。

暑い時期ですので、7月から9月に健診を
受けた方に、「サロン・みみなしの無料チケッ
ト」をプレゼント！検査終了後は「サロン・
みみなし」を利用ください、お茶とお菓子で
ほっと一息ついてお帰り下さい。(土・日曜
日もOK)

日曜日は、診療はもちろん健診も受けられ
ます。お薬も必要な日数分を出せますので、
平日がお忙しい方、急な体調不良にぜひ活用
していただきたいと思います。

看護師長 福田 幸子

レインボークラブ(診療所運営委員会)



みなで、居心地のよい場所をつくりたくて、
5月27日(火)に「ほっとなスペース 親子サロ
ン」を開催しました。参加を呼びかけたところ
15組の親子が参加されました。
手づくりのおもちゃ、簡単なおもちゃの作り
方、手遊びに絵本の読み聞かせなど親子で楽し
んでいただきました。
みみなし診療所の福田看護師長も参加して、
いろいろ相談に乗ってもらいました。みなさん、
子どもの健康はもちろんの事、ご自分の健康に
も関心があり、心配なことを聞いていました。
今後も「ほっとなスペース 親子サロン」を
開催する予定です。参加お待ちしています。
(次回9月、3月開催予定)

健康チェックでお会いしましょう！

毎月15日はコープたかだ、25日はコープみ
みなしの店頭を借りて、定例で10時から12時
まで、健康チェックを行っています。お買い
物のついでに、血圧・体脂肪・骨密度チェッ
クが気軽にできるととても好評です。

「今朝、測ってきたけれど、もう一度お願
いしようかな」「体脂肪が気になるからウォー
キングにチャレンジします。来月もチェッ
クしてくれますね?」「骨しょうが心配。
どうすればいいかしら」などなど…。チェッ
クは短時間ですが、健康について会話がどん
どんはずみです。毎月続けることでリピーター
が少しずつ増えて、顔なじみの組合員さんも
できてきました。お話をすることで、その方に
必要な医療福祉生協やみみなし診療所からの
情報をお知らせします。特定健診、予防接種
などタイムリーにお伝えすることで「早期発
見・早期予防」へとつなげることができます。

また、ならこぴから毎月25日をいきいき
健康づくりデーとして、両方の生協に加入し
ている組合員はコープみみなしとコープたか
だで5%割引でお買物できるという応援をい
ただいています。

「お久しぶりですね。お元気ですか?」そ
う言いながら、健康チェックをする組合員さ
んが一人でも多くできることをわたしたちは
願っています。緑色の「健康チェック実施中」
の旗が立っていたら、お気軽にお立ち寄りく
ださい。

健康づくりサポーター募集中！

わたしたちといっしょに、健康について学
習したり、健康チェックなどのお手伝いをし
てくださる「健康づくりサポーター」を募集
しています。一緒に健康づくりをすすめま
せんか。詳しくは医療福祉生協までおたずね
ください。

電話0744-23-5722
みみなし診療所





とする「居場所」が 本格的に動き出しました

生協ホールが様々な形で利用されるようになってきました

2年前からはじまったステップ体操は、月2回第1・第3水曜日に開催しています。年齢に関係なく誰もが無理なくできる体操で参加者も増えました。講師の軽快な話しぶりに思わず笑いが飛びだし、心も身体もリラックスします。ステップやストレッチなど全身を使った体操に満足して笑顔で帰って行かれます。ある時は、委員会の会議、薬の話などの学習会、笑いヨガ、親子ヨガ、親子サロンなどの企画で異世代交流があり、多くの方が生協



ホールを訪れるようになってきました。昨年6月から「茶ろん みみなし」を月2回10時から12時まで開いてきました。もっと多くの人の「居場所」「寄り合い」づくりの一つとして、今年5月からは毎週4回に増やしました。さらにこの度、名も「サロン みみなし」と改め、そのおひろめ会を6月30日・7月1日・3日・4日に開き、その後、常設(10時から12時)しておますのでぜひお立ち寄りください。お待ちしております。

みみなし診療所は、病気の時だけではなく、健診や健康づくりにも必要な施設です。奥にある生協ホールは、元気な組合員やその家族が、より元気にすこやかに暮らせるように、話し合ったり、つどうための「場」です。どうぞご利用ください。

生協ホールをご利用いただけます。
詳細は左記へ。
電話0744-23-5722 みみなし診療所



活動カレンダー

- | | |
|---|---|
| <p>①ステップ体操開催予定「生協ホール」
7月2日(水) 7月16日(水)
8月6日(水) 8月20日(水)</p> <p>②健康講座「生協ホール」
7月18日(金) 9時30分～12時
「知っているようで知らないシリーズ①」
薬のおはなし&交流
講師 木田 洋子 薬剤師</p> | <p>③みみなし診療所2周年企画「生協ホール」
8月1日(金) 13時30分～15時30分
「認知症」のはじまりとは? どんな症状
講師 社会福祉法人協同福祉会 森本 貴彦氏</p> <p>④健康講座
8月28日(木) 9時30分～11時
「知っているようで知らないシリーズ②」
水分の取り方&交流
講師 みみなし診療所 福田 幸子 看護師長</p> |
|---|---|

HP掲載中<http://www.nara-hewcoop.or.jp> (奈良県医療福祉生協) 問合せ先みみなし診療所

金先生に聞いてみました!

熱中症は暑さによる身体の異変です。日射病と勘違いをして陽に当たっていないから大丈夫と思ってしまいがちですが、室内でも発症することがよくあります。予防は、熱を避け、風通しを良くして、いい汗をよくかくこと。汗はかくときに体の熱を奪って体温を下げます。いい汗とは温度に反応して出るサラサラとした汗です。暑いのに汗が出ないのはよくありません。汗が出にくい人は運動(15分ほど歩くのでもOK)などをして汗をかく習慣を作りましょう。

水分をとることも大切です。番茶や麦茶がいいでしょう。スポーツドリンクなどは、糖分や塩分が入っていて吸収がよくなります。塩アメも同じです。熱中症になった時には水やお茶だけではなくスポーツドリンクをとってください。

お腹は冷えに弱いので冷やさないために冷たいものとり過ぎに注意してください。下痢などが続くようでした受診してください。また、夏バテで食欲がないから栄養のあるものとも言われませんが、栄養過多にならないように気を付けてください。

熱中症は、急に気温が高くなる時期の発症が多いそうです。普段から熱をこもらせないようにし、上手に汗をかくて快適な夏を過ごしたいですね。



かしく食べる

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。じっとしていても汗が出る。寝苦しさからの睡眠不足をおこしやすい条件が重なります。睡眠不足、食欲不振など、「夏バテ」を起しやすい条件が重なります。早めの予防対策が肝心。



- ①食事は量より質をを考えて摂りましょう。
- ②香辛料を上手に使って食欲増進。
- ③冷たいものを摂り過ぎない。
- ④ビタミンB1・B2補給を忘れずに。
- ⑤クエン酸は疲労回復に役立つ。

★おすすめレシピ★

いわしの甘酢漬け



材料 一人前
イワシ2匹
片栗小さじ2
油大さじ1
玉ねぎ小半分

酢大さじ1・砂糖大さじ1・塩小さじ1/4
つくり方
①イワシを手開きにして、片栗を軽くまぶして、油でカラッと揚げる。



- ②玉ねぎは薄めにスライス。
- ③揚げたイワシに玉ねぎをのせ、調味料を合わせたものをかけてしばらく置く。
- ④味が染み込んだら食べられます。

※調味料にお好みで、しょうゆや鷹の爪を入れてみても良いです。人参・ピーマンを入れて彩りよくしても良いですよ。

★玉ねぎに含まれるアリシンはイワシに含まれるビタミンB2の吸収を促進します。お酢には疲労回復に役立つクエン酸も含まれ、両方一緒にとれて夏バテ防止にばっちりです!

管理栄養士 正木直美

