

すこやか

NO. 13

2015年1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
11月30日現在組合員数 4,514人
11月30日現在出資金 61,193千円
〒634-0004
奈良県橿原市木原町
230-1



あけましておめでとうございます

だれもが安心して住み続けられる
地域づくりをめざして

2015年



皆様の健康を願い

笑顔をやささず対話を

大切にしていきます

みなし診療所一同

一月五日から診療しています



福田看護師長 金所長 森川看護師



山田さん 受付事務 正木さん 緒方さん

地域に根ざした診療を目指し
大きな一歩を踏み出す年にしたいと思っています。
奈良県医療福祉生協 専務理事代行 増本正明



仲宗根理事長 増本専務理事代行

地域まるごと健康づくりを 進めましょう



組合員のみなさまにはすこやかに新しい年を迎えられたことと申します。昨年は災害の多い年でしたが、今年は穏やかであってほしいですね。みなし診療所は八月で開所三年目を迎えます。生協も次の三年に向けて新たなステップを踏み出せるよう話し合いをしています。みなさまの健康づくりのために、理事会・みなし診療所職員一同努めて参ります。ともに地域まるごと健康づくりを進め、生協の力をつけましょう。

奈良県医療福祉
生活協同組合
理事長 仲宗根迪子

レインボークラブ (みなし診療所運営委員会)



「みなし診療所運営委員会」皆さんに親しんでいただこうと、「レインボークラブ」に改めて活動しています。「みなし診療所開所記念学習会」を始め、健康ウォーク・笑いヨガ・親子サロン・ヨガなどを開催し多くの方に参加いただきました。メンバー一同ワイワイガヤガヤ楽しみなから活動しています。一緒に活動しませんか。こちらの参加も大歓迎です。これからも皆さんと共に健康づくりを進め、診療所と一緒に診療所内の環境の向上にお役に立っていきたく思います。

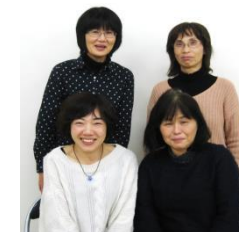
組合員活動委員会



多彩な企画を進めています。今後は診療所から離れた地域でも、健康づくりの交流ができる場と、一緒にすすめていく人を増やしていきたいと考えています。健康で笑顔で過ごすためにもいきいき活動しませんか？いろいろな形でのみなさんの参加をメンバー一同、楽しみにしております。



広報委員会



みなさんに愛される誌面づくりに励んでいきたいと思っております。これからもよろしくお願ひします。

「あなたの声」募集

「すこやか」に、あなたの声を載せてみませんか？お知らせ、報告、写真、イラストなど、何でもかまいません。あなたの思いを「すこやか」読者のみなさんにお届けしましょう。
・応募先：奈良県医療福祉生協 すこやか「あなたの声」係
・200字程度の文章でお願いします。
・写真・イラストは返却しません。

第1回目
大和高田市
幸協真紀子さんから
「金先生の似顔絵」
をいただきました

ありがとうございます。
早速利用させていただきます

編集後記
11月から広報委員になりました。わからないことばかりですが、がんばりますので、よろしくお願いします。新人おびか

増資にご協力を

医療福祉生協を奈良の地に根付かせるために組合員のみなさまの継続的なご協力、ご支援をお願い申し上げます。
振込先：南都銀行 南支店 060 口座番号 2098871
奈良県医療福祉生活協同組合 代表理事 仲宗根迪子
；ゆうちょ銀行 記号 14500 番号 3713641
他行からの振込 店番 458 普通預金 0371364
奈良県医療福祉生活協同組合 理事長 仲宗根迪子
連絡先：奈良県医療福祉生協 TEL 0744-23-1170

お楽しみクイズ

健康チャレンジで6歳のお子さんがチャレンジしたのは何でしょう。次の三つの中から選んでください。

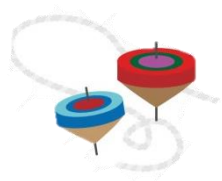
- 1. きちんと歯みがき
- 2. すやすや快眠
- 3. ウォーキング

☆正解者の中から5名にプレゼントを進呈。
☆応募は、ハガキに答え・「すこやか」の感想住所・氏名・TEL・メールアドレス（お持ちの方）を記入して、〒634-0004 奈良県橿原市木原230-1奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係 ☆切りは1月末日
☆個人情報は商品発送のみに使用します。
☆当選は発送をもって代えさせていただきます。

元気な組合員活動



「誰もが等しく、住み慣れた地域ですこやかに暮らし続けるために」を合言葉に三つの委員会が活動しています。各委員会をご紹介します。



模擬店やフリーマーケットで
お祭りも盛り上がりました



第2回いきいき健康まつり

11月24日(月祝)秋晴れの暖かい日和に、たくさんの組合員さんがつどいました。会場ではみなさんの弾ける笑顔が溢れて、医療福祉生協が目指している「地域まるごと健康づくり」を500人の参加者と一緒に体感した一日となりました。



足裏健康体操



栄養相談



健康チェック



眠りの相談



くらし保障相談



聴覚の測定

み～んなで子育て応援

みんなで、居心地の良い場所づくりを作りたいって、定期的に親子サロンを開いています。簡単な育児相談をする相手が身近にいれば、自分を理解してくれる人たちとちょっと息抜きをすることができれば、お母さんたちもいいですね。親子サロンが子育てのたまり場となって、地域の子育て支援の場所になれば良いと思っています。お孫さん連れの方や子育てを卒業された方の参加も大歓迎です。

機関紙「すこやか」でもキッズ情報などを載せていきたいと思ひます。



簡単手作りおもちゃ CDでコマ作り
いらなくなったCDの中心にビーズをはめ込みセロテープで固定。つまみやすいようにステックのふたをかぶせる。CDの盤面にシールを貼ったり、絵を書いたりして完成!



ご参加健康チャレンジ

すこやか前号でお知らせした「健康チャレンジ2014」のべ71人(11月末時点)のチャレンジ結果が届きました。チャレンジの多かったコース1位は「きちんと歯磨きコース」2位は「ウォーキングコース」。「ウォーキングコースにチャレンジするために万歩計を買いました。1万歩歩くのは簡単にはできないとわかりました。90～120分歩く日を増やそうと思いました」と感想の記入があったり、6歳と年齢も書いてくださったお父さんは「すやすや快眠コース」にチャレンジ。シートを出し忘れた方、途中で挫折したという方も、診療所まで届けてくださいね。「健康は1日にしてならず」じっくり健康づくりをすすめてみましょう。



チェックの工夫
もいろいろ

金先生に聞いてみました

体が冷えるってどんなこと?



「冷え性」という言葉をよく耳にします。しかし、東洋医学では病氣ととらえられ薬もたくさんありますが、西洋医学では「冷え性」という言葉はありません。最近では夏場でも冷房のきいた部屋に長時間いることもあり手足が冷えたり、おなかや冷えたりします。人それぞれ原因は違いますが体温とは関係なく体の一部(足・お腹など)が冷え、なかなか寝付けなかったり、お風呂にゆっくり浸かっても体が温まらず、不快な思いをしている方も多いのではないのでしょうか? 放っておくと、それが積み重なって腰痛になったり、お腹をこわしたり、生理不順になったりしてイライラしてしまうこともあります。

(い事)という概念があり、これを改善することで冷えが良くなることもあります。生活習慣も要因の一つと考えられます。もちろん薄着で過ごさない、冷たい飲み物を控え、体を冷やす食品もあまりとらないなど、生活養生をすることで症状を改善に導く可能性があります。漢方薬も方法の一つです。血流を良くし、体を温めるものがあり「飲み始めてすぐにポカポカして体が楽になった」といわれる方もいますので、医師と相談してみられてはいかがでしょうか。生活養生して寒い冬を乗り切りましょう。

「冷え性」を改善するには、運動して筋肉をつけ血流を増やす。また淤血(血の巡りが悪



かしく食べる

旬の野菜であつたまろろ

万病のもとと言われ、身体の不調や病氣の入口と考えられている「冷え」。冷えは末梢血管の血液の流れが悪くなることから起きると言われています。

冷えを招くきっかけは、偏った食事や、運動不足などがあげられます。予防法も多岐にわたる、「血行を良くする食事」もその一つです。まずは3食きちんと摂る。体を冷やす食べ物を減らし、体を温める食べ物を増やすことも大切です。

野菜を例にあげますと、冬が旬のものは体を温めると言われます。また、熱を産生する割合が高いタンパク質を適量とり、血行促進の働きがあるビタミンEを多く含む、かぼちゃ、アーモンド、ピーナツなどを摂りましょう。



とろろいねぎのチーズ焼き

【2人分】

根深ネギ100グラム・鶏胸肉60グラム・とろけるチーズ40グラム・オリーブオイル小さじ1・塩・こしょう少々

【作り方】

①ネギは斜め切りにし、鶏胸肉は2センチ角位の大きさに切る。



②フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、表面の色が変わったらネギを加えて中火で弱火の低温で、約5分加熱し、塩・こしょうをふる。
③耐熱皿に盛り、上からチーズをかけて、トースターで2〜3分加熱して出来上がり。



管理栄養士 正木直美