

すこやか

2015
NO.16

2015年10月1日発行
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
8月31日現在組合員数4,786人
8月31日現在出資金66,016千円
〒634-0004
奈良県橿原市木原町
230-1

10月～12月は生協強化月間、 みんなで医療福祉生協を育てよう！

みんなですすめる五つの取り組み

- その一 健診を受けましょう**
ご加入の健康保険やお住いの市町村から特定健診やがん検診のお知らせ・受診券が届いている方は、みみなし診療所でも健診を受けていただけます。受診機関を指定されている場合は、指定先でお受けください。病気の早期発見のため、自身と家族の健康づくりのために、健診を受けるようにしましょう。
- その二 組合員を増やしましょう**
「にこにこ紹介活動」を実施します。お知り合いの方をご紹介ください。ご紹介いただいた方がご加入されると、紹介した方と加入された方の両方に「おいしい」プレゼントをさしあげます。〇七四四―二三―一七〇にお電話ください。職員がご紹介いただいた方を訪問して、医療福祉生協のご説明をいたします。
- その三 出資金を増やしましょう**
「おたのしみ増資」を実施します。加入時にお預かりした出資金は、いつでも一口千円単位で増やすことができます。これを増資といいます。強化月間中に、あらたに合計一百万円以上増資された方にプレゼントをさしあげます。
- その四 班会を開きましょう**
健康に関する学習や健康づくりのための情報交換をしませんか。健康講座や健康チェック(血圧・体脂肪率・骨密度)の出前をしています。
- その五 いきいき健康まつりに参加しましょう**
組合員三人以上で「班」を作ることができます。

えがおで、健診、健康づくり
〜きょうの元気はあしたの元気〜

こんにちはは中和委員会です

2015年8月、奈良県医療福祉生協中和委員会があらたにスタートしました。新メンバーは6名、担当理事は2名。中和委員会の担当地域は大和郡山市・天理市・香芝市・生駒郡・北葛城郡・磯城郡です。これらの地域には診療所はまだありませんが、ならコープ店舗や物流センター、生活クラブ生協の本部、協同福祉会など、医療生協を支援してくださる団体の拠点がたくさんあります。

中和委員会は、さまざまな団体の組合員さんや職員さんにもよびかけて、いろいろなかたちの健康づくりの場をもち、より多くの人に医療福祉生協を知ってもらい、一緒に楽しく活動できる小さな集まりを作っていくことをめざします。
定例会は月1回、第3火曜日午後1時半から行っています。

中和委員会の様子



(委員長 北村元美)

委員会はワイワイやるのが楽しい！随時メンバー募集中です。お茶を飲みながら健康について話をする、お互いに健康チェックしあう。自分にプラスになる健康づくりを一緒にしませんか？
10月から始まる組合員交流会もアイデアを出し合い進めていきます。ご参加お待ちしております。

「あなたの声」 コーナー

香芝市在住
寺田道子さんから

『活動量計』

3年ぐらい前から活動量計をポケットに入れてあります。歩数だけではなく、早く歩いた分や家事活動の消費カロリーも計測するものです。毎日目標のカロリーを達成しようと思っていますが、今日はちょっと歩いていないという時は、夕方に「買い物ウォーキング」に出かけます。コープ真美ヶ丘までは15分ちょっとです。店でウロウロして生姜とかちくわとか少し買います。用事もできて、ウォーキングもできて、目的達成です(^o^)/。



ご家庭に眠っている、不要の切手やはがき(書き損じ可)がありましたらご寄付をお願いします。ご協力をよろしくお願いします。
送付先〒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



増資にも
お力添えを！

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

みみなし診療所土曜日診療を担当されている田淵先生が医師として行かれたところは？

1. ザンビア
2. サルビア
3. ポリビア

前回の答え「2、ヤング健診」

別贈品



吉野の森を、鹿の食害から守るために、ジビエ鹿肉の料理をひろめましょう。鹿肉は、ヘルシーでクセがなく、どんな料理にも合う食肉です。NPO法人 奈良の食文化研究会 インドの流れをくむ本格カレー 「吉野鹿アジアンカレー」

*今回は奈良の食文化研究会から賞品の提供をいただきました。

第3回 いきいき健康まつり

日時：11月23日(月祝) 10:30~15:00 《雨天決行》

場所：生協ホール・駐車場

内容：健康コーナー・眠りの相談、聴覚チェック、介護相談
栄養相談、くらしと保障の相談、くらしと健康の相談(健康チェック)
模擬店・組合員、地域生協の模擬店、バザーなど
先着順にプレゼント・スタンプラリー

ご家族、お友だち
誘い合って
ご参加ください



成人病の進行は、自覚症状がありません。そのためにも、自身の健康状態を正しく知ることが大切です。

特定健診・長寿健診・がん検診を受けましょう

特定健診

40歳以上で健康保険加入者が対象です。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。身体測定、血圧測定、理化学検査、検尿、血液検査を実施します。健診の実施期間、受診できる医療機関、内容、自己負担金はご加入の健康保険(保険者)により異なります。各保険者の案内をご確認いただくか直接お問い合わせください。

長寿健診

後期高齢者医療加入者が対象です。検査項目は特定健診と同じです。

がん検診

がんは早期発見・早期治療でほとんど治るとも言われています。早期発見にはがん検診を。各市町村より対象者へお知らせが届いています(広報のみの場合もあります)。実施期間・対象、自己負担金は市町村ごとに異なりますのでご確認ください。

みみなし診療所伝言板

特定健診は土曜日、日曜日にも受診することができます。詳しくは診療所まで

お問合せ・ご相談：みみなし診療所 0744-23-5722

組合員が3人集まれば登録できます



楽しい仲間であそぼう 仲間で楽しく健康づくり

奈良県医療福祉生協では「地域まるごと健康づくり」をすすめています。組合員や地域の人たちが集まって健康を実感できる取り組みやさまざまな参加の場を広めています。

《楽しくて、ためになる。自分も楽しんで、人も誘える。》人と人のつながりをつくる班。組合員の思いを形にし、仲間と楽しく自身の健康づくりをしませんか。医療生協では、健康に関する学習ツールの貸出や健康づくりのための新しい情報や企画を案内していきます。ご希望があれば健康講座や健康チェック(血圧・体脂肪率・骨密度)の出前をしています。

組合員の仲間が集まって班会を開きました

近所の組合員が集まって班に登録しています。先日班で、健康講座を受けました。集会所を借りて班メンバー以外にも誘いました。血圧や体脂肪、骨密度を測って男性の方たちは大いに盛り上がっていました。そのあとお茶を飲みながらクイズや体操で楽しくすごしました。次回は何時にしようかとすでに心は次へと……。奥さんについてきたご主人たちも積極的でした。班を作った良かったです。次回も楽しみにしています。

《葉月会・Yさん》



連絡先
奈良県医療福祉生協 班係まで
☎0744-23-1170

アフリカに魅せられて

田淵幸一郎先生を紹介します



土曜日
の診察
を受け
持つ田
淵幸一
郎先生

にお話をお聞きしました。先生は昭和42年生まれ48歳。大学では理学部で化学を学び、卒業後、海外青年協力隊として西アフリカのガーナへ。2年間、理科の先生をされました。

『アフリカで役立つには、手に職をつけなければ。そのために医者になろう』と思い、帰国後、サラーマンをしつつ受験勉強をし、奈良県立医科大学に合格。入学した時は28歳だったそうです。当時は、耳成にお住まいだったので、コピーのみで買ったものを売っていたそうです。

34歳で医師になり、次はザンビアに行きました。乳幼児のための保健医療をおこない、診療所を作られ、医師として活躍されました。電気も水道もない場所なので子どもが労働力になつていくこと、女の子は小学校を卒業したら結婚すること、ガーナ滞在時に

2回もマラリアに感染したこと、ザンビアでは女性にHIVが広まっていることなど、アフリカの状況を教えていただきました。

趣味は、ロードバイク(自転車)。大阪にお勤めの時は、自転車通勤をされているそうです。「自転車は健康にいいですよ」とのこと。体脂肪を燃やすからダイエットにもよいそう。「組合員へ健康には何が大切か教えて下さい」との質問には、「太らないことが大事」。また「かかりつけ医を持つことも大切」とのことでした。たばこの害の話から、先生から「みみなし診療所で禁煙外来をやってみればどうでしょう」との意見も出されました。「あちこち寄り道をして、10年遅れて医者になりました」のことが通り、多彩な経験を持たれた魅力的な先生です。

※第一、二、四土曜日担当 (小比賀博美)

かじつく食べる!

秋はやっぱり秋刀魚

魚の中でも青背魚は、「すぐに調理しないと味が落ちる」などのプレッシャーからでしょうか、健康によいとわかっていてもなかなか食卓に登場しにくい素材です。

しかし、旬のさんまは、不飽和脂肪酸(EPAやDHA)を多く含む動脈硬化の予防に役立ちます。また、さんまには、貧血を予防するビタミンB12も多く含まれます。さらにさんまの脂と一緒にかぼちゃやしとうなどを食べると緑黄色野菜に含まれるカロチンの吸収が高まるなどのいいことがあります。今年是非、メニューにとり入れてください。

おすすめのレシピ★さんまのかぼちゃ

材料(2人分) 秋刀魚2尾、小麦粉大さじ1杯、A(酒…大さじ1.5杯、みりん…大さじ1杯、砂糖…大さじ1杯、しょうゆ…大さじ1.5杯)

【作り方】①さんまを三枚におろし、半分に切る。水気をふいて小麦粉をまぶす。②フライパンに油を熱し、①のさんまを皮目から焼き、焼き目がついたら裏返し中まで火を通し、一度皿に取りだす。③Aをフライパンで煮立て、さんまを戻して手早くからめる。

※さんまは三枚おろしにしたものを利用するのも良いでしょう。

※高齢者乳幼児向けに三枚おろしにする場合は、小骨をしっかりと取りましょう。

さんま料理の高齢者向けアレンジ

●さんまの身をほぐし、大根おろしを加えたみぞれ煮や煮汁にとろみをつけると、喉ごしが良くなります。

さんま料理の幼児向けアレンジ

●しょうゆ味に漬けてこんで竜田揚げやチーズを巻いてフライに。カレー粉などの香辛料で味に変化をつけましょう。トマトで煮たり、焼いて大根とポン酢で食べてみるのも良いでしょう。



管理栄養士 正木直美