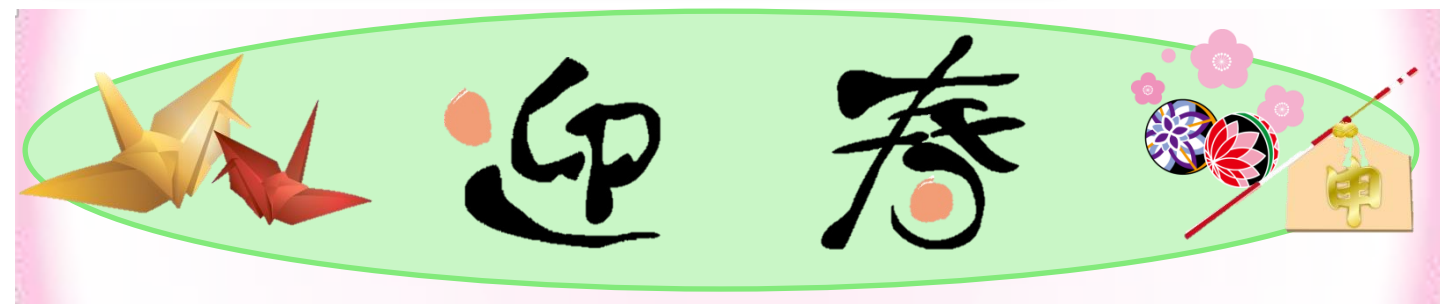


2016年1月1日発行  
奈良県医療福祉生活協同組合  
発行責任者 仲宗根迪子  
編集・発行  
機関紙編集委員会  
11月30日現在組合員数 5,042人  
11月30日現在出資金 68,889千円  
〒634-0004  
奈良県橿原市木原町  
230-1



## えがおで“健診”健康づくり ～きょうの元気はあしたの元気～

### 各地域で開催された組合員交流会

#### 薬の話&ころばん体操



ならコープ本部では薬の話聞き、今小路会館ではころばん体操でからだを動かしました。両会場とも膝を交えて診療所開設や北

和の活動について話すことができました。診療所への期待込め、活動参加へと広げていきたいです。  
北和委員会委員長  
福崎さつき



#### 「えがおで健康」笑いヨガ



「えがおで健康」をテーマに菖蒲町と葛本町で行いました。初めての地域の組合員が声をかけて下さ

り多くの参加があり楽しみました。加入1名、増資6名。ありがとうございました。  
橿原委員会委員長  
(レインボークラブ)  
小澤比呂子

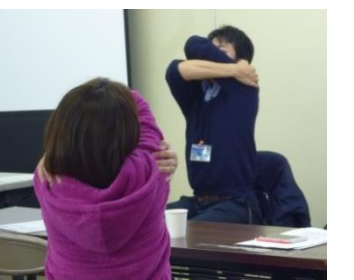


#### 健康長寿をのぼす暮らし方



ならコープ真美ヶ丘店で、実技を交えながら「健康長寿をのぼす暮らし方」を学習しました。床に足を付けて座ることの大

切さ、毎日できる簡単なリハビリ体操を学びました。全く医療福祉生協を知らなかった方も参加、加入いただくことができました。  
中和委員会委員長  
北村元美



#### 「すこしお生活」はじめましょう！！



桜井市芝団地集会所で奈良県減塩プロジェクト「げんえもん」紙芝居やクイズで減塩について学びました。体操、健康チ

エック、重ね煮のちらし寿司などの昼食交流に29人参加し、医療福祉生協と「すこしお生活」についてお知らせしました。  
南和委員会委員長  
豊島すみ子



2015年8月第1回南和委員会が新たに委員7名でスタートしました。南和委員会は橿原市を除く、奈良県の半分の地域6市（桜井市・大和高田市・葛城市・五條市・御所市・宇陀市）と吉野郡・宇陀郡・高市郡が活動エリアになります。

第1回の委員会では、行ったことのない地域があることや、その広さに何ができるのか、何をお知らせすればいいのか戸惑いがあり、みんなで地域の情報を共有することから始めました。

川上村や十津川村で行われたならコープの組合員のつどいに一緒に実施した健康チェックが、たいそう喜ばれたので、これから山間地域での活動も大切にしたいねと話しました。

医療福祉生協の組合員交流会では、組合員の多い桜井市と大和高田市で減塩について紙芝居や試食を通して考える機会を持っていたら、健康チェック、健康体操などを行いました。

みみなし診療所に足を運んでいただけない方々にも医療福祉生協があつてよかったですねと実感していただけているような活動を楽しみ続けていきたいと思っています。

委員会に参加して奈良県の半分の広さを実感してみませんか。知らなかった地域に出かけることもできます。



南和委員会の様子

委員長 豊島すみ子

こんにちは南和委員会です

#### 「あなたの声」コーナー

吉野郡在住  
森本宏美さんから  
**骨密度募金に協力しました！**

健康チェックで使われている「骨密度測定器」が故障し、修理したそうです。気楽に測定してもらっている機械が300万円もすると知ってびっくりしました。「健康づくりをもっと広げるためにもう一台購入したい、そのために募金をお願いします」と言われ、確かにそうだなあと考えたので私も募金に協力しました。早く新しい骨密度測定器がみみなし診療所に届くといいな。みなさんも骨のイラストの募金箱を見かけたら協力しましょう！

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致します。  
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



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

日曜診療の竹中先生の  
よく行かれる球場は？  
1. 神宮球場  
2. 京セラドーム大阪  
3. 楽天 Kobo スタジアム宮城



前回の答え「1、ザンビア」  
ミヅホ株式会社様より  
「かも川(早ゆで)手延べうどん」のご提供をいただきました。



# 2015年度生協強化月間

10月にスタートした生協強化月間は12月25日をもって終了しました。「えがおで「健診」健康づくり」をスローガンに医療福祉生協を強く、大きくするためのさまざまな取り組みが各地でおこなわれました。(1面で組合員交流会を紹介)



11月23日「第3回いきいき健康まつり」をみみなし診療所で行いました。「健康づくり」を組合員や地域の方と体験するために健康チェックや様々な相談コーナーを設けました。外では模擬店の出店もあり500名の方が楽しい時間を過ごしました。



## 強化月間スタート集会(9月30日 水)



社会福祉法人協同福祉会の村城正理事長を講師に迎え、「地域包括ケアシステム」医療と介護の地域連携」を学びました。41人の参加がありました。

## 組合員と一緒に一斉地域訪問 (10月30日 土)

みみなし診療所の近隣にお住まいの方に、医療福祉生協の活動をお知らせし、加入をおすすめするため、一斉地域訪問を実施しました。木原町、新賀町、醍醐町を22人の組合員、役員が訪問し、健診の受診を呼びかけました。  
参加した組合員の声から「健康だから健診は…」と言われる方が多い中、健診の大切さと受診のおすすめをされている役職員の姿に感銘を受けました。(T・Kさん)

## 認知症サポート講座 (12月5日 土)



檀原市社会福祉協議会から講師を迎え、認知症とはどういう症状か、認知症の方にはどのように対応したらよいかを学びました。参加者25人は講座受講の証として「オレンジリング」を受け取りました。

## 日曜日担当

### 竹中 健先生に聞きました



日曜日の診療を担当しておられる竹中先生は、

毎週京都のご自宅からみみなし診療所に通ってきてくださっています。趣味はスポーツ観戦。相撲に始まり、お子さんとよく甲子園や京セラドーム大阪にも行かれるそうです。

「何でも屋です」といわれる先生は診療の窓口、総合診療内科専門医としていろいろな患者を診療されています。なかでも循環器、特に血圧が専門とすることで血圧について伺いました。

現在、日本での高血圧患者は5千万人ともいわれており、健



康への大きなリスクになってきています。血圧を個々に管理することで病気を防ぐことが出来ます。最近では家庭で血圧を測定することが非常に重要になってきています。毎日朝夕測ることで診療時の血圧が高くても家庭では正常だとわかれば診療時の参考にもなります。また、その逆もあり、早期高血圧が見つかることがあります。若い人では上(収縮期血圧)が正常でも下(拡張期血圧)の血圧が高いことがあり、これも高血圧で注意が必要です。日本人は欧米人に比べ塩分が多い食事(お漬物やつくだ煮といったものなど)をとっている傾向にあります。塩分を控えるだけでも血圧が下がってきます。日々の食事にも一工夫が必要です。

(伊藤佳世)

## かしくく食べる

### 寒い冬には減塩でおいしい、あったかメニュー

寒い冬には、あったかいうどんが食べたくなりますね。市販のだしやうどんスープレの素を使わずに、昆布とかつお節で、だしを取ると塩分が控えられます。

- ★おいしいだしの取り方 ◎材料：昆布8センチくらい、かつお節18g
- ①軽く拭いた昆布を800mlの水の入った鍋に入れて、ひと煮立ちさせます。
- ②沸騰直前で昆布を取りだし、かつお節を加え、一度沸騰させて火を止めます。
- ③あくを取り、2〜3分置き、こして完成。

★冬のおすすめうどんは、あんかけうどん。だし汁に淡口しょうゆ・みりんを入れて味をととのえ、さといも、きのこ、ニンジン、鶏肉、あげ、を入れ煮ます。最後に片栗粉でとろみをつけて出来上がり。お好みで刻みねぎを。おろし生姜をのせれば、温まります。

★うどんの乾麺を常備していると、いつでも利用できます。乾麺は、ゆがいたあと、しっかりと洗います。乾麺は、ゆがいたあと、しっかりと洗います。乾麺は、ゆがいたあと、しっかりと洗います。乾麺は、ゆがいたあと、しっかりと洗います。



管理栄養士 正木 直美

## みみなし診療所だよ!

\*檀原市の特定健診・がん検診は、2月29日までです。  
\*特定健診は、土・日も受診できます。  
\*高齢者のインフルエンザ予防接種は1月31日までです。16才以上の予防接種は診療所にご相談ください。  
〇七四四・一三三・五七二二



健診・がん検診 保健予防をすすめています



## おてきな作品がいっぱい! 教え合い作品展

みみなし診療所の生協ホールでは、組合員が先生となり、組合員同士で教え合って、楽しい時間を過ごされています。11月7日(土)～9日(月)の三日間、「教え合い作品展」が開催され、折り紙や、編み物など、思いを込めて作られた作品が並びました。どんな方が作ったのかなど、想像しながら作品を見ました。「初めて編み物をしました」とのコメントが添えられたベストは、丁寧に作られていて、感心しました。初日には、インフルエンザ接種の多くの親子が訪れにぎわい、急きよ「折り紙教室」が開かれました。(小比賀博美)