

すこやか

2016年4月
NO.18

2016年4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
2月29日現在組合員数 5,129人
2月29日現在出資 71,177千円
〒634-0004
奈良県橿原市木原町
230-1



姫路医療生協外観と広報定例会議

奈良県医療福祉生協には毎月各生協の機関紙が届けられます。この度、広報委員会では、研修の環境として他生協の取り組みを見学させていたこと、2月1日(月)、姫路医療生活協同組合を訪問しました。姫路医療生協は姫路城からほど近いところにあり、病院の取り組みと組合員活動がひとつにまとめられた機関誌「ひめじ」を毎月発行されています。



姫路のゆるキャラ
しろまるひめ

みなさんに愛される機関紙をめざして 姫路医療生協を訪問しました

す。今までに発行された機関紙を見ながら、紙面割や気をつけておかなければならないこと、また「どこへ行くときでも写真を必ず撮る」「写真は紙面の半分くらいあってもいいです」など作り方のコツを教えてくださいました。組合員参加のコーナー「ギャラリー」では組合員の趣味や活動を紹介、自分の近くにこんな方がおられると興味深く読んでいただけたとのことでした。

こんなコーナーが「すこやか」でも作ってあげたらどうかと身近に読んでもらえるのではないかと今回から「みんな見て！見て！」(2面)を設け、組合員さんからの一押し写真を募集掲載することにしました。できた機関紙は奈良でも手配りさんが配ってくれていますが、姫路でも姫路市内34支部の世話人さんが毎月「ひめじ」をすべて手配りされているそうです。これからは読んでもらいやすい紙面づくりをめざします。

公告 第4回 通常総代会について

日時：2016年6月11日(土) 13:30～15:30(終了後、総代交流会を行います)
会場：コープみみなし2階集会室
議案予定

- 第1号議案 2015年度事業報告・決算関係書類承認の件
- 第2号議案 2016年度事業計画及び収支予算案決定の件(役員報酬決定の件を含む)

総代会議のご案内

4会場で総代会議を開催します。総代の方はいずれかにご出席ください

5月9日(月)	10:00～12:00	みみなし診療所生協ホール
5月11日(水)	13:30～15:30	みみなし診療所生協ホール
5月12日(木)	10:00～12:00	ならコープ本部(奈良市恋の窪)
5月13日(金)	13:30～15:30	大和郡山市民交流館(JR大和郡山駅前)

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いたします。

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



お力添えを!

増資にも

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

読者のたより

毎号楽しく読んでいます。いろいろな活動にいつも感心しています。毎回ドクターのお話も興味深く読みました。「かしこく食べる」のあんかけうどんはぜひ我が家にも採用します。

(桜井市 Kさん)

「教え合い作品展」は、すつごくいいアイデアだと思いました。各地で広がってほしいなと思いました。

(生駒市 Iさん)

みみなし診療所には、インフルエンザの予防接種の時のみお世話になっていきます。いろんな場所で開催があったり、健康まつり(もう3回目?)や認知症サポート講座など気になる記事がたくさんありました。次回は参加してみたいと思います。

(大淀町 Nさん)

今回は、クイズで感想を寄せていただいた方の便りを掲載させていただきました。皆様からのおたよりや感想をお寄せください。

お楽しみクイズ

太陽カメラの体験レポートを
まとめたのは誰でしょう

- 1 もとちゃん
- 2 かよちゃん
- 3 あっちゃん

前回の答え「3、楽天 Kobo スタジアム宮城」

☆正解者の中から5名様に500円分の図書カードをプレゼント。
☆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)を記入してお送り下さい。
☆(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 「すこやか」係

☆メールでご応募できます。hewcoop_nara@yahoo.co.jp

☆〆切りは4月末日

☆個人情報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。

☆読者のたよりコーナーに掲載させていただくことがあります。

みみなし

診療所だより

新年度がスタートしました。今年度も、組合員の皆様の健康づくりを応援します。診療所では、利用者が増えてきたので、診療をよりスムーズに受けていただける様に、体制を整えました。また、診療所の健全な運営のため一部の組合員料金の見直しを行いました。診療内容と料金の変更については別紙にてご確認ください。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

昨年健康診断の結果を聞いていない方は、しるしがあったら、医師の話聞きに来て下さい。生活養生で経過を見ることもあります。生活の指導があれば、当院では管理栄養士がスタッフとして勤務していますので、個別に相談ができます。運動が必要な方には、ラジオ体操をおすすめしています。

平成28年度の特定健診とがん検診が始まります。受診券(ハガキ)が届いたら早めにお受け下さい。

看護師長 福田幸子

「睡眠中にいきや呼吸が止まっている」と言われた事はありませんか？
みみなし診療所では睡眠時無呼吸症候群のスクリーニング検査と治療を行っています。気になる方は当診療所にご相談下さい。

あっちゃんの大腸カメラ検査体験レポート

「検査をしましょう」と言われると誰でも少し不安になります。みみなし診療所での大腸カメラ検査を、受診前日の食事や当日の検査前準備、検査時の情報などを体験レポートしました。

前日までに気をつけておくこと

便秘ぎみの方は、お通じをよくしておくこととスムーズに検査を受けられます。私は先生から便秘薬を処方していただいたので前日まで毎日お通じがありました。

検査前日

前日の食事は消化のよいものを。注意事項をしっかりと読んでおくといいです。検査前日は出かける予定だったので、出先でも食事が取れるようにとゼリー状の検査食を購入しました。

検査食は、700〜1000円までいろいろあるので相談するといいです。あとは空腹を我慢して、下剤を服用して早めに休みました。



検査当日

便を完全に排出し腸の中を洗い流すために下剤を2リットル近く服用するのが大変。私は便秘症なのでちよつと濃い目のものを…。



お水と下剤

指示通りに服用していると便が出始めます。回数とともに黄色の水様便になってきます。排便時はお腹に痛みはないのですが、排便を繰り返すのでお尻がとつても痛くなりました。ウォシュレットの水流は優しく、ペーパーで押さえるようにすれば痛みはましかな。

検査時

検査服に着替え点滴を。検査台に横になって鎮静剤の注射を打って検査開始。私の場合、胃・大腸カメラを一度にしました。内視鏡検査やポリプ切除手術は痛みもなく、眠っている間に全て終わりました。ポリプが見つかったので切除してもらいました。

大腸がんで亡くなる方が胃がんを抜いて第2位だと知らなかったわ。でも早期発見すれば治る可能性が大きいそうよ。がんばって検査受けてみることにしました。



レポートのまとめ

- ◆楽に検査を受けるために、気をつけるポイントをとめました。
- ◆日頃の便通を整えて、検査2日前ぐらいから消化のよい食事に心がけることが大切です。便を完全に排出するのが一番大切な事なのです。
- ◆排便後は、ウォシュレットを上手に使いペーパーでかくく押さえてください。痛みは軽減されると思います。
- ◆検査でポリプが見つかるかもしれません。みみなし診療所では小さい場合は切除できます。検査前の説明注意事項をよく聞きましょう。
- ◆下剤は時間をかけて服用します。退屈しないように好きな本を持って行ったり、また簡単なお仕事もできます。相談されるといいです。
- ◆大腸がんの早期発見の一番の近道は内視鏡検査だと思います。心配なことがあれば相談されることを、おすすめします。

検査後は、ベッドでゆっくり休んで目覚めたら、家まで送っていただきました。お腹はペコペコでしたが胃腸のことを思い指導された消化の良い食事にしました。



かっぱ食べる…春をシンプルにいただく

春の野菜は、大地の恵みをたくさんもらって、勢いがよく栄養も豊富。冬の間に蓄えていた養分やビタミン類をたっぷり含んだものも多く、また山菜や和野菜のように苦みやアクのやや強いものもあります。なかでも苦み成分は、細胞の新陳代謝を活性化させ、冬の間に沈静していた体を目覚めさせる働きがあるといわれていますから、この季節には是非苦みのある野菜や山菜を食べておきたいですね。

山菜の天ぷら

材料：うど・こごみ
ふきのとう・たらの芽
衣：冷水1〜2カップ・氷3〜4個・小麦粉1〜2カップ・油適量
下ごしらえ：うど(うぶ毛をこそぐ。太い茎と芽のついて細い茎と分ける。)こごみ(くるりと巻いた部分のよこを落として、根元を切り除く)ふきのとう(根元を切り除き、外葉により切り除き、外葉にだけこれがあればはがして除く)たらの芽(根元のかたい部分を切り落として、はかまを除く)



揚げるポイント！

油は180℃を保つようにします。油の捨て時の見きわめ酸化した油は体によくありません。濾しても濁りが消えなかつたり、揚げ物用に熱したとき、油の表面に大きな泡が出始めたら、使用を止めましょう。

管理栄養士 正木 直美

みんな

見て！見て！

新しく始まったこのコーナーでは、組合員のみなさんからいただいた写真を紹介します。風景、おいしいもの、かわいいお孫さん、趣味のことなど「組合員のみなさんの楽しい日常」を自慢して下さい。



去年の春の高田川。満開！ 大和高田市 おびちゃん



4月の花 岩千鳥と芍薬(こんにやく)の花 こんにやくは超臭いです 奈良市 H.A さん



初回は広報委員が自慢してみました。みなさんのご応募、お待ちしております。

応募の仕方

- ①プリントした写真を、医療福祉生協まで郵送、またはご持参下さい。
- ②メールでも応募できます。 Eメール：hewcoop_nara@yahoo.co.jp このアドレスは「すこやか」投稿専用アドレスです 写真のテーマ 「組合員のみなさんの楽しい日常」 お名前(☆ペンネームも可)、住所、写真のコメントを添えてお送り下さい。
- ③宛て先 〒634-0004 奈良県橿原市木原町230-1 奈良県医療福祉生協