

# すこやか

2017年1月  
NO.21

2017年1月1日発行  
奈良県医療福祉生活協同組合  
編集・発行 広報委員会  
11月30日現在組合員数 5,374人  
11月30日現在出資金 76,931千円  
〒634-0004  
奈良県橿原市木原町 230-1  
Tel & Fax 0744-23-1170

## 教え合い教室

編み物  
だいすき

みみなし診療所の生協ホールで活動する  
サークル「編み物 だいすき」を紹介し



代表の氏原一美さん

暖かいものが恋しくなる季節です。生協ホールでは編み物教室の皆さんが集まって各自作品制作に取り組んでおられます。

組合員の「私こんなのが作りたい。誰か教えてくれる人いないかな。」の声から始まった編み物教室。編み物の得意な氏原さんに教わりながら和気あいあいとゆっくりまったり作業されています。

開催日：主に金曜日  
10:00～15:00  
会費なし  
みみなしサロンで昼食を注文できます(200～300円)  
問い合わせ  
奈良県医福祉生協  
0744-23-1170



「20、30年眠っていた糸で編んでるのよ、ベスト「レグウオーマー編んでるの」孫に手づくり絵本をプレゼントしたいの」皆さんマイペースに取り組んでおられます。初心者さん、歓迎です。使わずにお家で眠っている糸があれば何か作品にしてみませんか。一度覗いてみてください。

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



増資に  
お力添えを！

## 創立5周年記念行事を開催します。ご期待ください。

日時：4月15日(土)13:30～16:30 会場：橿原文化会館 小ホール

## 読者のたより

「すこやか」が送られて来るたびに、検診の重要性を思い知らされます。テレビでもタレントさんの若年の進行がんなどが報じられる今、自費を出してでも早めの検診が大切だと思います。日々の生活で、自身の健康状態を振り返らないでおろそかにすることほど怖いことはないのだとおもいます。

橿原市 A・Mさん

今号はお手玉や蒸しパンといった子どもの頃を懐かしむワードがあり読んでいて昔を思い出しました。お手玉は母が作ってくれ、中には小豆を入れていました。我が家では「おじゃみ」と呼んでいて母は歌を唄いながら遊ぶのですが、私は今から練習をしても上手く出来ず今に至っています(笑)。蒸しパンも良作ってくれました。

大和高田市 M・Hさん

今回、活動紹介の中で着物リメイク、編み物、手芸を行っていることを知りました。私の祖母はいつも手先を使い忙しく仕事をしていました。そんな合間に私たちにお手玉を作って遊ばせてくれたことを懐かしく思い出しました。

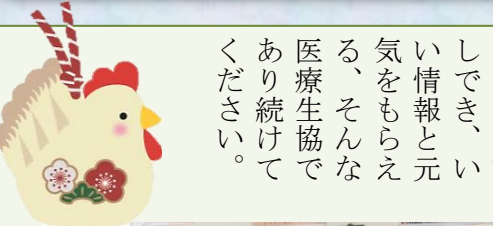
桜井市 H・Hさん

## 2017年 医療福祉生協は、創立5周年を迎えます。組合員のみなさんから5周年に向けたメッセージをいただきました。



年2回ほど健診と予防接種にきます。介護が必要な主人といつも一緒に。ここは健診項目も多いし、先生も受け付けもみなさん優しくいいです。日曜もしているし、組合員さんがうまく使いこなしておられるんですね。いつも夫を車いすに乗せてくるので、ホールで休ませてもらいます。ホッとできます。

医療生協の診療所だからやっぱり『ともに治す』という姿勢がいいですね。患者と医者と職員と組合員活動があり、お話しでき、いい情報と元気をもらえる、そんな医療生協であり続けてください。



奈良市月ヶ瀬 辰巳さんご夫婦



橿原市 前さんご夫婦

趣味の囲碁や野球の話をするのも、みなさん親切で、注射が上手ですね。「日曜日も診察があったら」と思っていたら、実現しました。大きな組織でないの、小まわりが効くですね。自宅からはちょうどよい距離にあるので、普段は健康のために歩いて行きますが、雨の日などは送迎のサービスをありがたく使わせてもらっています。今の診療所に十分満足しているので、これから先もこのままでいてほしいです。



東吉野村市岡さん

みみなし診療所では、胃カメラ検査は鎮静剤で眠っている間に終わりました。実際ホントに楽でした。大腸カメラも本当に楽に受けられました。主人にも勧め、大きなポリプが見つかり、大病院を紹介してもらいましたがものすごく痛かったようで、これからは大きくなって処置してもらいたいと言っています。医師も看護師も家庭的な雰囲気です。最近、ご近所の方にも勧め、何人かが、みみなし診療所で受けられました。遠いので、往復送迎してもらえのうれしく、その分、みんなを増やしています。遠くから行くので、診察までの待ち時間にサロンでコーヒーが飲めるのもいいですね。



桜井市サークルYのみなさん

気が日々子育てに奮闘中だと思っていました。私は、彼女が体を張って病気の早期発見の重要性を伝えてくれたと思います。みみなし診療所は週末、健康診断や診察を受けることができ、送迎、検診受診時に託児をお願いできます。より多くの人に早期発見のために診療所を有効利用できるよう、周知活動に力を入れて欲しいです。

十周年、二十周年と、長く愛される診療所になりますように。

年の初めに、組合員のみなさまから温かいお言葉をいただきました。ありがとうございます。

創立総会で掲げた夢を少しは実現できているかなと感じました。健康の大切さを伝え、健康づくりとながらづくり、親しみやすい診療所になるよう組合員のみなさまと共に頑張っていきたいと思います。

理事長 仲宗根迪子



## お楽しみクイズ

2017年奈良県医療福祉生協は創立何周年を迎えるでしょう

- 1. 5周年
- 2. 7周年
- 3. 10周年



前回の答え「2 お手玉」

☆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](mailto:hewcoop_nara@yahoo.co.jp)  
☆〆切りは2月28日  
☆個人情報は商品発送のみに使用します。  
☆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。  
☆すこやか20号クイズ当選者  
木村啓子さん(桜井市)、高橋理恵さん(上牧町)、西山富美代さん(大淀町)  
大久保恵美子さん(橿原市)、橋本秀子さん(桜井市)



# 金所長による 胃・大腸カメラ講演会が開催されました！

「みななし診療所の内視鏡検査は眠っている間に終わる」と評判です。11月17日、みななし診療所生協ホールにて金所長による「胃・大腸内視鏡検査講演会」が行われ、近隣の組合員など65名の参加がありました。

消化器内視鏡学会認定専門医の金所長は、当医院で行っている鎮痛剤＋鎮静剤を使った胃カメラ検査を扱うようになって30年。胃カメラ検査は2003年から14000件以上、大腸カメラ検査は5000件以上のキャリアがあり、今回当医院での胃カメラ・大腸カメラについて話されました。



胃カメラ検査は、吐き気や痛みなど、辛さを感じることが多いのですが、鎮痛剤＋鎮静剤を使うことで苦痛が大幅に軽減されます。2016年7月から10月に胃カメラ検査を受けた百人へのアンケートでも「苦しかった」と答えた人は3人のみでした。

大腸カメラ検査についても鎮痛剤＋鎮静剤を使い、比較的楽に受けることができます。大腸カメラ検査を受けた25人へのアンケートでは「楽だった」人は8割（25人中20人）と胃カメラよりも少なく、「かなり苦しかった」との人も1人いました。これは「（東洋人など）小柄で細い人は腸がたたみ込まれている状態なので、カメラが通りにくい」ことが理由のひとつ。その場合は細いカメラを使うと比較的楽に受けられるとのことでした。また、検査中は胃カメラ・大腸カメラ検査ともに、脈拍・酸素量・血圧をモニターし危険回避に努めているとのことでした。

胃がん対策として検査を受ける間隔は、胃カメラ検査はピロリ菌がいる・いた人は毎年、ピロリ菌がない人は2～3年に1回、また大腸がん対策としては、大腸カメラ検査はポリプあった人は翌年も検査をしてほしいとのことでした。

ピロリ菌は除菌するとほとんどの場合、再度うつらないとのことでした。みななし診療所では、組合員料金（千円）でピロリ菌の検査もできますので、まだの方はぜひおすすすめです。

（小比賀 博美）

# 2016年生協強化月間（10月～12月）

## えがおで “健診” 健康づくり

奈良県医療生協を強く、大きくするためのさまざまな取り組みが各地で行われました。スタート集会・一斉地域訪問・組合員交流会・金所長の講演会・教え合い教室作品展・いきいき健康まつり。ご協力ありがとうございました。



スタート集会 10月3日(月) 池田理事(元ヘルスコープおおさか専務理事)に地域の中で生協を強く大きくする取り組み、社会保障制度の実態などを教えていただきました。



第4回いきいき健康まつり 11月23日(水・祝)開催。まずまず好天にめぐまれ、のべ500人以上の参加がありました。たくさんの模擬店、バザー、体力測定、健康チャレンジ、介護相談、保障の相談、健康チェックなどで大盛況でした。



組合員交流会 各地区の4つの委員会が12会場で開催。全部で85人の参加がありました。



教え合い教室作品展 思い思いの作品がずら～り



一斉地域訪問 11月9日(水) 組合員・役職員18人の参加で、訪問件数510軒、対話件数82人、当日加入数2人という実績がありました。



診療所 受付で加入・増資を呼びかけました

### かしくく食べる

冬はやっぱりお鍋！

寒い冬、冷えた体を温めるには、お鍋は欠かせませんね。いつもの鍋に飽きたころに蒸し鍋料理はいかがですか。蒸し鍋には、土鍋に専用のすのこが付いたもの、タジン鍋蒸籠、電気蒸し鍋などを使いますが、ホットプレートにたっぷり野菜をしいて、その上に食材をのせて代用可能です。



材料は、キノコ、白菜、ブロッコリー、里芋、さつまいも、かぼちゃ、ニンジン、海藻、肉類、シューマイ、ギョーザ、小籠包、魚介類など、皆さんが蒸して、おいしいと思うものならなんでも。蒸し料理は、油を使わないのでヘルシー。蒸すことで野菜のかさも減りいつも以上に食べられます。

作り方①分量の水に粉ゼラチンを入れふやかす。  
②小さめのボールに分量の水で溶かした鶏がらスープ、①のゼラチンを入れて、湯せんでゼラチンを溶かし、冷蔵庫で冷やし固める。  
③ボールにあんの材料を入れ、混ぜ合わせる。  
④③の冷やし固めたゼラチンをフォークで細かくして、混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分以上寝かす。  
⑤餃子の皮にあんのをのせ、まず二つに折り、片方から細かいひだをとり、立つように底を安定させる。  
⑥蒸す時は、下に野菜などを敷いて、くっつかないようにします。

寒い日は、蒸し鍋を囲んで、温まり。風邪をひかない元気な体になりましょう。

管理栄養士 正木 直美

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。  
hewcoop\_nara@yahoo.co.jp  
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「すこやか」係



安倍文殊院に行ってきました。大きな鳥の絵馬に思わずパチリ。大きく羽ばたけますように(祈)  
大和郡山市 T・Hさん



お菓子作りで季節を楽しむ今年もいろいろつくろぞ～  
平群町 M・Nさん



思わず振り返りました。ストライプ模様の百合。花粉にもストライプ(@\_@)君の名は？  
上牧町 M・Nさん

今年も皆さんからの応募を楽しみにしています。「君の名は」高砂百合です。きれいな名前ですね

