

# すこやか

2017年4月  
NO.22

2017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28日現在組合員数 5,430人  
2月28日現在出資 78,894千円  
〒634-0004  
奈良県橿原市木原町  
230-1

## 創立5周年

### ありがとう これからもよろしく



理事長 仲宗根 迪子

「いのちの分野」の生協として私たちに夢や使命  
があります。健康やつながりづくり運動を  
広げ、診療所の経営を支え、地域になくは  
ならない生協にするため、みなさんと一  
歩一歩、歩んでいきたいと思えます。

2012年3月31日、創立総会を終えて外に出ると、嵐の後の黒雲の間から青空がのぞいていて、私達の将来を暗示しているかのようでした。設立賛同人は1108人いましたが、診療所予定地周辺の組合員数は100人にも満たず、出資金も1800万円余りでした。法人設立手続き、診療所開所準備、健康チェックで医療生協のPR、加入・増資の呼びかけと開所日までの4か月は怒涛のような日々でした。今では5400人を超える組合員数となり、出資金も7890万円に成長しました。

8月1日に診療所を開所しましたが、患者が0人という日もあり、金幸富先生の「ピロリ菌の話」で胃の病気を学び、鎮静剤を使った「楽な」内視鏡検査の評判や健診の大切さを組合員に呼びかけていきました。委員会の健康づくりやつながりづくりのさまざまな企画、機関紙手配りボランティアの皆さん、各地で行った健康チェックのお蔭で医療福祉生協も地域に知られる存在になり、健診だけでなく外来患者が増えてきました。多くの組合員や友誼団体に支えられ、何とか5年を迎えることができました。

## ご案内

### 創立5周年記念式典・記念企画

日時 2017年4月15日(土曜日) 13時30分～15時30分  
(12時30分開場)

場所 奈良県橿原文化会館小ホール(近鉄大和八木北出口すぐ)

#### プログラム

#### ＜5周年記念式典＞

#### ＜記念講演会＞

医療福祉生協の過去・現在・未来～高齢者社会に向けてめざしたいこと～  
日本医療福祉生協連 尾関俊紀副会長

#### ＜報告＞

医療福祉生協5年をふりかえって  
理事長 仲宗根迪子

診療所5年のあゆみ  
金幸富 診療所所長

#### ＜組合員による寸劇＞

5周年を迎えて、さらに15年後20周年の時に  
こんな医療福祉生協になったらいいネ

小ホールのホワイトエ  
では、委員会活動の  
様子や、教え合い教  
室の作品を展示して  
います。コーヒーの  
サービスもあります

## 総代選挙公告 第3期 2017～2018年度

奈良県医療福祉生活協同組合  
総代選挙管理委員会  
委員長 矢田千鶴子

定款第45条により総代の選挙を行いますので公示いたします。

総定数 150人

- ★選挙区と定数は2月18日現在の組合員数5418人を選挙区ごとの組合員数で按分しました。  
橿原選挙区(橿原市) 82人  
北和選挙区(奈良市、生駒市、山添村) 17人  
中和選挙区(大和郡山市、天理市、香芝市、生駒郡、北葛城郡、磯城郡) 24人  
南和選挙区(葛城市、御所市、五條市、大和高田市、桜井市、宇陀市、宇陀郡、高市郡、吉野郡) 24人

職域選挙区 3人

★立候補受付期間と提出先 4月10日(月)～18日(火) 17:00まで  
総代選挙管理委員会事務局 (0744-23-1170)

★総代会議のご案内

4会場で総代会議を開催いたします。総代になられた方はいずれかにご出席ください。

5月8日(月)	生協ホール	10:00～12:00	5月9日(火)	あすならハイツ恋の窪	10:00～12:00
5月11日(木)	あすなら苑	10:00～12:00	5月12日(金)	生協ホール	13:30～15:30

### 第5回通常総代会を下の通りに開催します。

日時: 2017年6月17日(土) 13:30～16:00

会場: ならコープ コープみみなし2階研修室

### 地域区理事候補者推薦希望の申出について

役員の任期満了に伴い、第5回通常総代会(2017年6月)で、役員の選任を行います。役員候補者として役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申出を受け付けます。

受付期間: 2017年5月15日(月) 午前9時～5月20日(土) 正午まで。

詳細は役員推薦委員会事務局にお問い合わせください。 0744-23-1170

## 読者のたより

金所長による胃、大腸カメラ講演会の記事を興味深く読ませていただきました。サークル仲間の主人が、みみなし診療所で大腸カメラを受けたところポリプが見つかり、放っておくと大変なことになると診断されたそうで、助かったわ!と仰ってました。これからも、友人、知人にみみなし診療所の事を宣伝します。

桜井市 T・Tさん

マンネリ化した冬の鍋でした。小龍包の作り方を見て蒸し鍋はおもしろそうなので、ホットプレートを使ってやってみようと思います。 橿原市 Y・Sさん

桜井市 Y・Uさん

いつも身近な生活に役立つ健康についての記事を拝見して参考にさせていただいています。 葛城市 A・Dさん

天理市 H・Nさん

胃カメラで初めてお世話になり「すこやか」を拝見しました。いろいろなおサークルがあるようです。私もぜひ参加したいと思えます。

## お楽しみクイズ

みみなし診療所を開設するために建てられた仮設事務所は通称何と呼ばれたでしょうか

1. ピンクハウス
2. ホワイトハウス
3. ブラックハウス

前回の答え「1. 5周年」

☆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)

☆メ切りは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。

☆すこやか21号クイズ当選者

中田博子さん(天理市)土肥敦子さん(葛城市)谷阪知子さん(桜井市)  
前尾美恵子さん(橿原市)上阪泰子さん(桜井市)

# 創立から5年の歩み

2012年3月31日に奈良県橿原文化会館で創立総会を開催。この日までに、1,108人が組合員になりました。



「医療福祉生協に入って、健康づくりに取り組みましょう」と、各地で「おさそい活動」を精力的におこないました。

2012年4月。コープみみなしの駐車場の一角に、医療福祉生協の仮設事務所が建ちました。外観の色から「ホワイトハウス」と名付けました。



2012年7月。近隣府県の医療福祉生協などの協力を得て、一斉地域訪問(おさそい)活動を実施しました。



仮設事務所「ホワイトハウス」でも、おたのしみカフェを開いて、訪ねてきた方と健康についておしゃべりをしました。

開院当初は患者も少なく、診療所の待合室で金所長によるピロリ菌・内視鏡の学習会が開かれていました。



開院前のみみなし診療所。もとは回転すしのお店でした。そして、8月1日に診療が始まりました。

現在では、編物や小物づくり、着物リフォームなどのサークル活動も活発になってきました。



診療所周辺の方に少しでも診療所を身近に感じてもらうと、2012年10月から生協ホールでステップ体操がスタートしました。



組合員による健康チェックは、健康づくり運動の大きな柱。これまでにのべ1万人以上の方が受けられました。

2015年からは北和、中和、南和、橿原の4地域委員会による組合員交流会が開催されるようになり、組合員活動の輪が奈良県各地に広がりました。



毎年秋に開催している「いきいき健康まつり」。組合員、支援団体の出店や健康づくりのイベントで毎回500人以上の参加があります。



よちよち歩きでやってきました。これからもみなさんにお力添えをいただきます。前進していきます。

## 行こう！いっしょい 田淵先生

木・土曜日担当の田淵先生が、カンボジアの日本大使館に医務官として赴任されることになり診療所を退職されます。

みみなし診療所で診察させていただくようになって、ほぼ2年になります。みなさん健康維持に熱心だからこそ、毎年健康診断を受けてくださったり、毎日お薬を欠かさずに飲んでくださっているのだと実感しています。私がかかりつけ医として診させていただいた方も少なからずおられるというのに、申し訳ありませんが、2月末でいったん退職させていただくことになりました。

春からはカンボジアにある日本大使館の医務官として2、3年赴任します。時間は今より余裕ができるはずですので、草の根の保健医療支援など、自分もともとやりたかった夢をまだまだ追求していきたいと思っています。形になるようでしたら、またご報告いたします。短い間でしたが、お世話になり、ありがとうございます。どうぞお元気で。

田淵 幸一郎



## 「かじりく食べる」

旬の新玉ねぎを味わおう！

新玉ねぎが出回ってきました。年中出回っている玉ねぎですが、旬の美味しい玉ねぎを味わいましょう。

**おすすめレシピ**  
**オニオングラタンスープ** 3人分  
 材料：玉ねぎ2個・無塩バター30g・ニンニク1かけ・水1カップ(塩小さじ1/3)・チキンスープ(チキンコンソメ1個・水300cc)・塩、こしょう少々・フランスパン3切れ・とろけるチーズ60g



作り方：①鍋にバターとみじん切りのニンニクを入れ、バターが溶けたら、スライスした玉ねぎを入れて強火で薄いきつね色になるまで約20分炒める。※この時、混ぜすぎると水分が出て色がつきません。少しほったらかしにして、色がついたら混ぜるを繰り返します。②薄いきつね色になったら、水1/2カップ加える。ぼつとりとしたら、残りの水と塩小さじ1/3を加える。③チキンスープを2回に分けて入れ、塩・こしょうで味を付ける。④耐熱カップに③を入れて、焼いたパン・チーズをのせて、オーブン200℃約10分焼く。  
 玉ねぎには、疲労、食欲不振、不眠、イライラなどを改善するビタミンB1の吸収を促進する成分や、腸の働きを改善する善玉菌の栄養になるオリゴ糖もたくさん含まれています。積極的に摂りましょう。

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。  
Eメール [hewcoop\\_nara@yahoo.co.jp](mailto: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



日差しが強くなってきましたね。クリスマスローズ・クロッカス・サンシュウ。我が家の庭の花たちです。 奈良市 Y・Sさん



思わずつけたくなるマスク。しんどさ軽減するかも？イベントに出展された「地域防衛軍 COKA」さんブースで購入。 平群町 T・Kさん



生協ホールでの教え合い教室で、可愛い(☆・・・)お雛様を作りました。姪っ子にいいプレゼントができました 桜井市 K・Kさん

