

# ☺ 長洲支部通信 ☺

今年もよろしくお祈りします！

2018年がスタートしました。

昨年引き続き、阪神医療生協では地域の輪をつくる趣味や健康づくりで集まる「グループ活動」、医療や介護の「学習活動」、困った人を地域みんなで支える「支えあい活動」、その他には花見、夏祭り、文化祭、もちつき、新年会など「支部行事活動」など、力を入れて取り組んでいきたいと思えます。

「1人の100歩より100人の1歩」、みんなで力を合わせて頑張りましょう。

地域活動サポートセンター 塩見

06-6491-8822 又は 080-5897-4917

いきいき100歳体操始めました！

寒い日が続いていますが、身体がなんとなく固くなっていませんか。阪神医療生協長洲支部では昨年10月からいきいき百歳体操に取り組んでいます。

組合員が医生協4階集会室でDVDの映像にあわせて、椅子に座って行う筋力アップ体操です。体力の差があっても一緒にできます。毎週火曜日午前10時からです。無理なく継続することで筋力アップ又地域の仲間と交流する場です。関心をお持ちの方はお気軽にご連絡下さい。

## 健康チェックサポーター

### 養 成 講 座

日時 2018年2月19日(月)13:00~16:00

場所 医生協診療所4階

内容 以下①~③のお話と実習

①血圧と肥満

②尿チェック・尿塩分チェック

③握力と骨密度

費用 600円

対象 どなたでもご参加いただけます！

## 鍼灸無料体験会

鍼灸に興味はあるけど、怖くて治療した事がない。どんなものかわからないから鍼灸の世界を知ってみたい方に。

鍼灸師が直接、鍼やお灸の事、効果を説明して実際に体験して頂きます。肩が痛い、腰が痛いなどのお悩みもお気軽にご相談下さい。

2018年2月28日(水)午後2時より

組合員10名限定

予約制(06-6488-8149)

阪神中国医学研究所付属鍼灸治療院

※鍼灸経験のない方に限ります。

阪神医生協診療所 Tel:06-6488-8648

阪神漢方クリニック Tel:06-6487-2506

阪神中医研鍼灸院 Tel:06-6488-8149

やすらぎ訪問看護ステーション Tel:06-6481-5541

訪問リハビリテーション Tel:06-6481-5545

居宅介護支援事業所 Tel:06-6488-9060

デイサービスセンターにじの家 Tel:06-6483-5155



診療所を飾る組合員さんの手作り作品

長洲支部 組合員活動カレンダー 黄:支部の取組み 緑:生協全体の取組み

日	月	火	水	木	金	土
	13:00~ 卓球	10~100 歳体操 13:30 むつみ会	13:30~ カラオケ		10:30~ 卓球	
<u>2/4</u>	<u>2/5</u>	<u>2/6</u>	<u>2/7</u> 9:00~ ニュース折込	<u>2/8</u> 10:00~ ふくろう	<u>2/9</u> 食事会 10:00~ お金楽会	<u>2/10</u>
<u>2/11</u> 雪まつり	<u>2/12</u>	<u>2/13</u>	<u>2/14</u> 14:00~ くらし支援ミ ツク	<u>2/15</u> 淡路の野菜 17:30~ 書道教室	<u>2/16</u>	<u>2/17</u> 14:00~ むげんチーム会議
<u>2/18</u>	<u>2/19</u> 10:00~ なでしこ会 13:00~ 健康チェック セミナー 養成講座	<u>2/20</u>	<u>2/21</u> 10:00~ お元気会	<u>2/22</u>	<u>2/23</u> 食事会	<u>2/24</u>
<u>2/25</u>	<u>2/26</u>	<u>2/27</u> 19:00~ ドレミの会	<u>2/28</u>	<u>3/1</u> 淡路の野菜	<u>3/2</u>	<u>3/3</u> 13:30~ 支部委員会
<u>3/4</u> 9:30~ ぶらりとイコ会 中山寺梅園	<u>3/5</u> 10:00~ サークル・ホランテ ィア グループ連絡会	<u>3/6</u>	<u>3/7</u>	<u>3/8</u> 10:00~ ふくろう	<u>3/9</u> 食事会 10:00~ お金楽会	<u>3/10</u>
<u>3/11</u>	<u>3/12</u>	<u>3/13</u>	<u>3/14</u>	<u>3/15</u> 淡路の野菜	<u>3/16</u>	<u>3/17</u>
<u>3/18</u>	<u>3/19</u> 10:00~ なでしこ会	<u>3/20</u>	<u>3/21</u>	<u>3/22</u>	<u>3/23</u> 食事会	<u>3/24</u>
<u>3/25</u> 10:00~ 長崎被爆証言	<u>3/26</u>	<u>3/27</u> 19:00~ ドレミの会	<u>3/28</u>	<u>3/29</u> 淡路の野菜	<u>3/30</u>	<u>3/31</u>
<u>4/1</u> 9:30~ ぶらりとイコ会 明石城公園	<u>4/2</u>	<u>4/3</u>	<u>4/4</u> 9:00~ ニュース折込	<u>4/5</u>	<u>4/6</u>	<u>4/7</u> 13:30~ 支部委員会

【連絡窓口】 地域活動サポートセンター 塩見 06-6491-8822 又は 080-5897-4917】

【理念】医療生活協同組合の主人公は組合員です。阪神医療生活協同組合は保健・医療・介護・福祉の事業と運動をとおして、人と人との支えあいを大切にし、組合員が生きがいをもち、安心して暮らせる地域社会をめざします。