

Ⓟ 長洲支部通信 Ⓟ



お家の天敵、ゴキブリを退治！
ゴキブリの繁殖期は4～5月と
9～10月の年2回です。
この時期に家中にこのだんごを
仕掛けると効果抜群ですよ！



ホウ酸(ゴキブリ)だんご 作りませんか？ & 使いませんか？

数に限りがあるため事前の購入申し込みを！4月26日(木)以降にお渡しできます



1袋(10個入)200円

団子づくりの
お手伝いさん募集中！

4月20日(金) 医生協診療所 4階

午前9時から12時頃まで

各自エプロン持参でお願いします。
お問い合わせ 06(6491)8822(塩見)

< 2018年ホウ酸団子 領収書 >

お名前 _____
_____袋分 _____円を預かりました
2018年 月 日 阪神医療生協長洲支部 印

< 2018年ホウ酸団子 申込書 >

2018年 月 日
お名前 _____
連絡先 _____
_____袋(1袋10個入り) _____円

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

健康チェックに取り組んでみませんか？

昨年度、阪神医療生協で新しい骨密度測定器を多くの組合員さんの増資によって購入し、健康チェックを実施しました。

骨折予防で元気に前向きに！

今年度もこの機器を使って地域や生協の会館、商業施設など色々な場所で健康チェックを行っていきたいと考えています。

「腰椎圧迫骨折、大腿骨骨折！」、皆さんも耳にされたことがある言葉だと思いますが、骨密度の低下によって骨折の危険性が高まります。骨折によって寝たきりにもつながりますので予防が必要です。

バランスの良い食事と適度な運動で骨密度の低下を予防する



と共に、手すりや照明器具、段差などの生活環境の整備や転倒しにくい履物の選択など、工夫が大切になります。

健康チェックをして終わりではなく、それをきっかけにしてより健康に過ごすための取り組みにつなげることが大切です。

地域と一緒に広げませんか？

繰り返しになりますが、今年はこの機械を使って色々な場所で健康チェックを行っていきたいと考えています。

地域で一緒に取り組んでいただける方、ご関心のある方は担当塩見までご連絡下さい。

第2・4金曜日は

お食事会

(1食 350円)

隔週木曜日は

淡路の野菜

(産地直送・要予約)

健康診断を受けましょう！

■ 問診

■ 身長・体重測定

■ 腹囲測定

■ 血圧測定

■ 尿検査

■ 血液検査

■ 内科診察

■ は特定健康診査

■ 心電図検査

■ 胸部X線検査

■ 便潜血検査(大腸がん検診)

プラス

組合員は上記のセットが**500**円で受けられます

※便潜血検査は尼崎市のがん検診制度を利用しています

(クーポン券も含む)

※プラス 500円で**肝臓、腎臓等を調べる血液項目**を追加できます

▶ **医師協診療所** 住所:尼崎市長洲本通 1-16-17

お問合せ:06-6488-8648

医療・介護の学習会を開きませんか？

～ふれあい支えあいメニューを活用しましょう～

皆さんは組合員向けに阪神医療生協の医療・介護の職員が出張講座を行う制度をご存知ですか？

病気の予防と治療、生活上の困り事解消、医療や介護の豆知識など様々な場面で役に立つ内容をそろえています。現在「ふれあい支えあいメニュー」冊子には79種類のメニューがあります。メニューにない内容でも専門職と相談し、実施できるものもあります。

2017年度長洲支部活用状況

どのようなメニューが利用されているのでしょうか。2017年度に長洲支部エリアで注文があったテーマと実施部署は以下の通りです。

- ・「認知症のお話」 やすらぎ居宅
- ・「タオル体操」 にじの家
- ・「自分で出来るマッサージ」
わかくさあんま・マッサージ治療院
- ・「嚥下の話」 医師協言語聴覚士
- ・「漢方薬と冷え性」 漢方クリニック
- ・「自分で出来るマッサージ」
わかくさあんま・マッサージ治療院
- ・「腰痛の説明と予防」 医師協リハビリ
- ・「寒さに負けない過ごし方」
漢方クリニック
- ・「足つぼ体験」 中医研鍼灸院

メニュー利用手順

まずどのメニューの学習会を受けたいか選んで下さい。メニューは診療所、支部事務所、ふれあいセンターに置いてあります。

メニュー申込書を記入いただき、地域活動サポートセンターへお申込いただきます。



必要な場合は事前に専門職員と打合せをするなど開催の準備を進め、当日を迎えます。開催後は報告書をご提出いただきます。

ご関心のある方は担当職員（塩見）までご連絡下さい。

地域活動サポートセンター06-6491-8822
担当者携帯 080-5897-4917

ニュース手配り協力者募集！

下記の地域の手配り協力者が特に不足しています。10部程度を自宅のご近所にお配りいただきます。（下記以外の地域でもお手伝いさんを募集しています）

- ・長洲中通2丁目
- ・西長洲町1、2丁目
- ・北大物町



ご協力いただける方は担当塩見までご連絡下さい。（080-5897-4917）

ニュースの手配りは医療や介護に関する情報を組合員に発信すること、小さな「困った」を支え合う地域住人同士のつながりを作ることになります。安心して暮らせる地域社会へ！

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>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> 地域G ふくろう花見	<u>4/4</u> 9:00~ ニュース折込 地域Gなでしこ 会・お元気会花見	<u>4/5</u>	<u>4/6</u> 地域G お金楽会花見	<u>4/7</u> 13:30~ 支部委員会
<u>4/8</u>	<u>4/9</u>	<u>4/10</u>	<u>4/11</u>	<u>4/12</u> 淡路の野菜	<u>4/13</u> 食事会	<u>4/14</u>
<u>4/15</u> 13:30~ 地域支えあいの会結成集会	<u>4/16</u>	<u>4/17</u>	<u>4/18</u>	<u>4/19</u> 13:30~ 地域G青空	<u>4/20</u> 9:00~ ホウ酸団子づくり	<u>4/21</u> 小物づくり
<u>4/22</u> 憲法集会	<u>4/23</u>	<u>4/24</u>	<u>4/25</u>	<u>4/26</u> 淡路の野菜	<u>4/27</u> 食事会	<u>4/28</u>
<u>4/29</u> 長洲ふれあいフェスタ出店	<u>4/30</u>	<u>5/1</u>	<u>5/2</u> 食事会	<u>5/3</u>	<u>5/4</u>	<u>5/5</u>
<u>5/6</u> 9:30~ ぶらりとイコ会	<u>5/7</u> 10:00~ サークル・ボランティアグループ連絡会	<u>5/8</u>	<u>5/9</u>	<u>5/10</u> 淡路の野菜 10:00~ 地域G ふくろう	<u>5/11</u> 食事会 10:00~ 地域G お金楽会	<u>5/12</u> 13:30~ 支部委員会
<u>5/13</u>	<u>5/14</u>	<u>5/15</u>	<u>5/16</u> 10:00~ 地域G お元気会	<u>5/17</u>	<u>5/18</u>	<u>5/19</u> 小物づくり
<u>5/20</u>	<u>5/21</u> 10:00~ 地域G なでしこ会	<u>5/22</u> 19:00~ 地域G ドレミの会	<u>5/23</u>	<u>5/24</u> 淡路の野菜	<u>5/25</u> 食事会	<u>5/26</u> 13:30~ 長洲支部総代会議
<u>5/27</u>	<u>5/28</u>	<u>5/29</u>	<u>5/30</u>	<u>5/31</u>	<u>6/1</u>	<u>6/2</u> 13:30~ 支部委員会
<u>6/3</u> 9:30~ ぶらりとイコ会	<u>6/4</u>	<u>6/5</u>	<u>6/6</u> 10:00~ ニュース折込	<u>6/7</u> 淡路の野菜	<u>6/8</u> 食事会	<u>6/9</u>