阪神医療生協 NEWS

VOL.208
2019.4

発　行
阪神医療生活協同組合
理事長：中村大蔵
兵庫県尼崎市小中島2-8-8
TEL 06-6494-8394
FAX 06-6494-8395
メール：info@hansiniseikyo.or.jp
ホームページ：hansiniseikyo.or.jp
組合員数：16,180人
出資金：208,739,500円
1人平均出資金：12,901円
（2019年2月28日現在）

健康づくりパスポートの楽しみ方

～たまってうれし、もらってうれし、健康で尚うれし～

パスポートの詳細は、2面をご覧ください!!

記録

達成

景品

実感

INDEX

【2面】
健康づくりパスポートとは

【3面】
5月からの事業所移転のお知らせ

【4面】
私たちの「安心まちづくり」集会

【5～9面】
支部活動紹介

【10面】
地域支えあいの会“やまびこ”50周年に向けて⑦

【11面】
クイズ・求人情報

【12面】
簡単レシピ
事業所定期健診のご案内
事業所紹介

漢方学習会

東洋医学で健康に!!
「心や体のサインをみのがさず未病（病気になるまえ）のうちに体調を整えよう」

と　き▶2019年5月13日（月）10：00～11：30
ところ▶阪神漢方クリニック（尼崎市長洲本通1-13-15）
連絡先▶06-6487-2506
★申込不要、どなたでもご参加いただけます（無料）

行雲流水（こううんりゅうすい）

「コミュニケーションを上手に」という講座があって参加。それがなんと、漫才の勉強会でした。講師は尼崎市の職員で、元吉本新喜劇出身の桂山智哉氏。最初からボケとツッコミの話です。主にツッコミ方。50通り。うんうん。なるほど（うなずき型）、それでどうなったん（相手のペースに乗る）、それってどういう事（引き止め型）、トークを盛り上げ波に乗せる（もりあげ型）等。返事に困る場合の回避方法は、ポジティブに相手の弱点をヨイショして返す。それでコミュニケーション能力、上がったの。いえ、漫才のやり方を覚えました。

（常光寺支部　豊川 博美）

健康づくりパスポート

健康とは…

病気でないとか、弱ってないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

世界保健機関（WHO）

健康づくりパスポートとは…

阪神医療生協では身体の状態を知る「健康診断」や「健康学習」、体操や脳トレなどの「健康づくり活動」、そして「趣味やボランティア活動」に参加することが組合員の健康づくりにつながると考えています。その記録帳として組合員の皆様にご活用いただき、取組み意欲にもつながればという想いで健康づくりパスポートを作成しました。

使い方は…

阪神医療生協の各診療所や支部でパスポートをお渡しいたします。以下の取組み参加毎にポイントシールがもらえます。シールを貼り、取組みの内容と日付をパスポートに書き込んで下さい。シールのお渡しが取組みの後日になる場合もございますので、予めご了承願います。20ポイントたまると景品がもらえます。

ポイント内訳は以下の通りです。（パスポート裏面に掲載）

健康診断利用 …… 5ポイント（受付でお渡し）
健康チェックサポーター養成講座 …… 2ポイント（講師からお渡し）
健康チェック利用・お手伝い …… 1ポイント（世話人からお渡し）
健康学習会 …… 1ポイント（世話人からお渡し）
健康づくり活動（1カ月につき） …… 1ポイント（世話人からお渡し）

※ポイントシールの譲渡はできません。
※パスポートの有効期限はありません。

景品引き換えは…

20ポイントシールがたまったら達成報告書をご記入いただき、パスポートと合わせて診療所の受付か、あなたに関わりのある支部にご提出下さい。後日、景品をお渡しいたします。

※引き続き取組みを続ける方は、新しいパスポートをご利用下さい。

お問合せ：地域活動サポートセンター　06-6491-8822

わかくさ診療所・短時間型ディケア 移転合併のお知らせ

この度、わかくさ診療所（外来）と第一診療所（外来）が合併、わかくさ短時間型デイケアは小中島診療所に移転をする運びになりました。

5月上旬（予定）より、尼崎市常光寺の第一診療所で新たに安水所長が着任して外来診療を引き続き行うことになります。

組合員の皆様・地域の皆様については、大変なご心労とご不安をお掛け致しますがよろしくお願いいたします。

わかくさ診療所 → **第一診療所（移転合併）**

尼崎市常光寺1-27-21　　TEL：06-6481-5504

所長　　安水 清

専門は消化器内科ですが、呼吸器内科、循環器科、小児科、皮膚科など内科全般にわたって診療を担当していきます。

わかくさ診療所から
車で4分・徒歩15分約1.2ｋｍ
診療所間送迎も予定しております。
＜バス＞
次屋・浜バス停から24番常光寺西バス停降りてすぐ

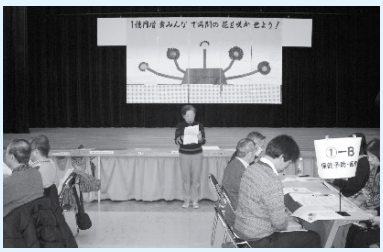
わかくさ短時間型デイケア → **小中島診療所（移転）**

尼崎市小中島2-8-8　　TEL：06-6491-5138

わかくさあんまマッサージ治療院は閉院します。

組合員・地域の安心づくりに何が必要かを検討しました

3月9日（土）9時半から小田公民館にて「わたしたちの『安心まちづくり』集会」を76名の組合員と共に開催しました。2016年度から取組みを開始したむげんプロジェクトからこだわってきた、組合員と“私の安心”や“地域の安心”について語り合う場です。実現すること、議論を深めることを目的にテーマを5つ（①保健予防・医療、②高齢・介護、③障がい、④子育て、⑤地域活動・生きがいづくり）にしぼりました。中村大蔵理事長のあいさつ、東山敏子理事からこの間の経過と趣旨説明の後、14グループに分かれて話合いを行いました。



むげんプロジェクトの約束

★組合員と無限（むげん）に対話を続けること
★組合員の夢を実現（夢現：むげん）させること

不安な事と安心の知恵

それぞれ自分や家族、知人の今・これからの不安な事や困った事を出し合い、それが少しでも解消される安心の知恵について話合うことからはじめました。沢山の知恵が出た後はどうやったら実現できるか、「今生協や地域にあるものを使う、今生協や地域にないものを作る」ことについて検討をすすめました。検討後は各グループからの発表、終わりのあいさつとして、山口奈理理事からこの日の話合いの内容を阪神医療生協のむげんの樹としてまとめ、それを大切にして理事会で実現化の話合いを進めることが伝えられました。

【グループワークの内容（一部）】

不安だなぁ 困ったなぁ	どうすれば安心？ どうやったら生き生き？	今あるものを使う 今ないものを作る
どこに何を相談すればよいか分からない	気軽に相談できる所がある、近くに拠点となる所があれば…	何でも相談できる地域グループを作る、悩み相談会を開く
慣れた医師が辞めたり変わったりする、身体のことをトータルで診てもらいたい	医師が何をやりたいか、地域が何を求めているのかを共有できたら…	医師と組合員が話す機会をつくる（医師が何をしたいのか直接、想いを共有する）
自分が1人で何もできなくなったら	慣れた地域で過ごせたら、組合員活動にも出たい	地域に和喜会逢のような住宅を作っていく

組合員の声が生協の宝物

阪神医療生協の理念は「組合員が主人公です」から始まり「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。」で締めくくられます。ではどうやったら生きがいをもって、安心して暮らせるのか。人は十人十色で、不安も安心も生きがいもそれぞれです。組合員の声を聞き、それを形にすることで生協らしくなり、また組合員の実感も生まれると思います。組合員の声は生協にとっての土台であり、宝物なのです。

そのためにも今後もこのような集会を行い、組合員の協同で様々な地域活動や事業を作りあげていきたいと考えています。声も手も、できれば金（出資）も出していただき、より多くの組合員が「できる人が、できることを、できるだけ」担い、地域に貢献する生協を一緒に作っていきたいと思います。

常光寺支部コーナー

組合員の声を聴いて事業と活動つくりに活かし、1億円増資を広めよう！

常光寺支部長　**厚ヶ瀬 優**

今年は昨年できなかった組合員訪問を11月から再開しました。訪問内容は組合員から本当に利用したい事業や活動について声を集めるためです。第一診療所や医生協診療所の建て替えを控え、そこで行われる医療や介護の事業が皆さんの使いやすいものになれば、今かかっていない方にも利用がひろがり、地域のなかでの存在意義も増します。24時間365日の安心まちづくりを目指し阪神医療生協に必要な意見集めを通して、それを実現するための費用を銀行から借りるのではなく、組合員に出資してもらい充実した施設づくりを目指して、この運動に取り組んでいます。

積立増資は常光寺ではサークルや受け付けで集めようと支部委員会で決まり2年前から始まっています。一人の金額はわずかでも多くの人に関心を持ってもらい、3年間で1億円になるよう取り組みを広めていきましょう！

地域グループ ‘たんぽぽ’

（奇数月 第3水曜日 10時～11時30分、常光寺西町会館）

世話人 **平井 千賀子**

地域とのつながりを持つようにとご近所さんでの集まりが始まり、一年が経ちました。

毎日、身体を動かすラジオ体操、唱歌や変わり歌で声を出し、ワイワイとおしゃべりです。それに加えテーマを考えて、骨密度測定とそれに関する日常の食生活のお話しや、介護の基本等を出前講座で学習したりして、有意義で楽しいひとときであればと思っています。

9月の ‘たんぽぽ’ は、台風の後でしたので、その時の切実な思いを語り合い、災害の備え、対応についても考え、一人ではなく、町内の人とのつながりを感じることができ、印象的でした。

参加者の、こまっている事やどうしたらいい？知りたい事等の要望が出る事が望みです。それを一緒に考え、皆で楽しく過ごせる機会になればと思っています。

男性の参加も増えるよう取り組みたいです。

小中島支部コーナー

「フレンドリー」
懐かしの映画鑑賞会のお知らせ
5/1（水）10時～「誰よりも君を愛す」
6/5（水）10時～「影を慕いて」
場所は〝きらめきセンター〟にて

訪問で増資以上の大きな喜びをいただきました！

小中島支部　**坂本 敬子**

昨年12月、A組合員さん宅を訪問して、365日安心して暮らせるまちづくりの話から3年間で一億円増資を目指して、組合員さんにお願いに回っていることをお話しすると「今、ちょっと考えていることがあるので…」と言われたので「そうですか、ではまたお伺いします。」と早々においとましました。それから2日後、A組合員さんが、私宅を訪ねてくださり「実は、あることで（活動？）、脱退しようかと迷っていました。先日、家に来てくださったので、その思いが吹っ切れました。続けます。」と増資を手渡してくださいました。

どんな事情があったのか詳しくは、聞きませんでしたが、私の推察ではごく最近のことではない様子でしたので数年にわたりその思いを持ちながら、診療所を利用されておられたのでしょう。A組合員さんの脱退しょうかとの思いを留めていただく機会になった今回の訪問は、増資もさることながらそれ以上にありがたく、胸に迫るものがありました。

昨年のキックオフ集会以来、何度かの訪問活動から私は学ばせていただくことばかりです。組合員さんの声を聴き、人と人の繋がりづくりの大切さを再認識しました。

2018年度小中島支部研修会報告

2019年2月16日小中島きらめきセンターに於いて

小中島支部　**岩崎 健三**

研修会は24時間365日の安心。そのための一億円増資運動に理解と協力をテーマに開催された。

講師に予定されていた中村理事長は体調不良で欠席のため急遽、松上支部長、坂本常務理事が講師を務められました。その後、6～7名の6グループで討議に入りました。

内容はそれぞれ自己紹介から始まり24時間365日の安心のためには何が必要か？医療と介護の事、子育て、看取りなどなど活発に真剣な意見が飛び交いました。グループ発表もそれぞれ創意工夫された内容でした。

研修会参加者は組合員25名、職員11名。その後の交流会は組合員12名、職員11名参加のもと和気あいあいと交流を楽しむことができました。

園田支部コーナー

園田支部の1億円増資の取組

園田支部長　**山下 道子**

いつも支部活動に参加ご協力有難うございます。今年も2月11日に第27回の「雪まつり」を無事に終える事が出来、地域に待たれているまつりだなと感じました。

昨年10月の臨時総代会で提案された、「安心事業づくりと安心地域づくり」を進めるために、3年で1億円増資に取り組む事が決まりました。一人にすると、1万円の増資になります。園田支部では毎月、診療所の待合で増資活動を続けていますがまだまだ微力です

1億円増資に繋げるためには支部委員会でどう取り組むかをと話し合いましたが、「わかりにくい」と進みません。ふれあい・支えあいグループで積立増資を提案してもらっても、「何で増資するのか、わからない」と・・・。

これでは駄目だ、先ずは支部委員からと、支部委員会の始まる前に増資を始めました。まだ、全員とはいきませんが、新規加入を持ってきてくれる人も出てきました。ふれあい・支えあいグループでも、始まる前に増資が出来るようになればと思います。

また、組合員のみなさんの所へもお伺いし、皆さんの声を聴き、一緒に診療所やその他の事業所の発展を考えたいと思います。皆さんの提案を、たくさんお聞かせください。そして、1億円増資にご協力頂けます様にお願いします。

第三診療所からのお知らせ

昨年度から診療所3階の待合スペースの利用として「ちょこっと講座」を開催しました。

内容は組合員さんの気になる体のこと（血圧など）や介護の事を、看護師やヘルパーさんから講座をしました。

10人程でも集まればと始めましたが20人程毎回集まって下さり、「次もしてね～」と言う嬉しい声も聞けました。

今年も肩肘張らずに開催します。日時につきましては、改めてポスター、チラシでお知らせします。

予定表

5月	鍼灸　ハリは痛くない？お灸は熱くない？
7月	相談　認知症サポート養成講座
9月	訪問リハ（小中島）エクササイズ 「メタボリックシンドロームについて」
11月	漢方　アレルギーに負けない過ごし方
1月	鍼灸　不眠症のツボ
3月	医生協診受付 羊毛フェルトマスコットブローチづくり

色々な講座で参加お待ちしています。

長洲支部コーナー

1億円増資を必ず成功させましょう！

長洲支部長　**片山 治代**

今、阪神医療生協では3ヵ年計画として安心事業づくりと安心地域づくりを進めるため、1億円増資を取組み始めました。安心事業づくりでは医生協診療所の建替えについても検討されており、そのための資金が必要で多くの組合員さんに呼び掛けて増資のお願いをしています。2カ月に1度（年金月に）とか毎月1,000円、2,000円と無理なく「積立て」をしようという事になり、ぼつぼつ広がって来ています。（増資は寄付ではなく預かり金ですので、必要時に引き出すことができます。）

この間も小物づくりサークルで増資の話をした所、数名の方が協力してくれました。地域グループやサークル参加時に増資してくれる方が多いです。今後は友達やご近所の組合員さんに声掛けしてくれる人を増やして、必ずこの運動を成功させたいと思っています。

この増資運動で組合員のつながりを再確認して交流を深め、お互い助け合い、協力し合い、知恵を出し合って楽しく活動を進めていきたいと思います。皆さんのお役にたてるよう頑張りますので、ご協力を宜しくお願い致します。

和喜会逢（わきあいあい）～住まいるづくり検討委員会～をご存知ですか？

和喜会逢責任者　**西出 瞳**

高齢者型賃貸住宅の和喜会逢ができて早4年！できる前からどんな住宅にしようかと一緒に考えてきた組合員さんと住まいるづくり検討委員会を継続しています。今では、わかくさ支部の皆さんも参加してくださり、毎月のイベントを考えて組合員さんと入居者さんと職員が共に楽しい時間を過ごせています。

また、長洲支部の組合員さんから食事のおすそ分けをいただいたり、わかくさ支部の喫茶や大正琴、餅つきに参加したり、2019年1月からは常光寺支部食事会への参加がスタートし、より家庭的な温かい住まいづくりになっていると感じています。

和喜会逢を一人でも多くの方に知っていいただきたく、今後の住まいの参考にしていただけるよう頑張っています。今後も、組合員さんとお話を進め、他の施設ではない、「家」「生協らしい」を大切にしていきます。

わかくさ支部コーナー

1億円増資を達成し、満開の花を咲かせましょう

わかくさ支部長　**目堅 喜代蔵**

昨年11月より1億円増資活動がスタートし、今年の2月まで3カ月が経過しましたが順調に月50万円の支部目標を達成することができています。昨年の5月の支部総代会議でわかくさ診療所と第一診療所の移転合併、漢方クリニックの移転について話がなされ、わかくさ支部エリアに漢方クリニック誘致の意見もありましたが、結果的には今年の総代会で24時間365日の安心づくりのために必要な事業所の建設をめざすことになり今に至ります。その資金として皆さんの協力を是非お願いしたいと思います。

新年会で増資をしてくれたベテラン組合員さん

増資活動の一つはサークル活動（喫茶、食事会等）に参加して増資の呼掛けを行っています。また生協の役員出身者や元職員など理解を得られそうな方々に医療生協の現状を説明して協力をお願いしています。またニュース手配りを通じて顔見知りになった組合員にも働き掛け、銀行と違って利子は付かないが預かり金としっかり説明して理解を求めています。

毎月発行されている総代通信にのっている増資金額状況に刺激され、益々頑張ろうと意欲を湧かせています。

いきいき100歳体操スタート！

わかくさ支部委員　**中川 喜美子**

わかくさ支部にて、いきいき100歳体操がやっと始まりました（尼崎市で136番目とか！）。初日は2月4日の（月曜日）に8人、それともうひとグループとして2月8日（金曜日）に13人の参加がありました。「小田北」地域包括支援センターと尼崎市福祉部担当課より説明に来ていただきました。

皆さんやる気は満々、少し不安気と感じたのは私だけでしょうか？一通り無事終了しました。みんなと一緒に始め、週1回ですがその度に皆さんと会えてお喋りし、体操の日がまちどおしくなれば筋力や体力もつき、今の毎日の生活が保てる事につながります。

みんなで無理をしないで、その日の調子を見て続けて行きましょう！

地域グループ コスモス

2/13鍼灸体験 やりました！

ボランティアシリーズ 8

地域支えあいの会“やまびこ”で、安心と喜びを

長洲支部 委員　木下 陽子

昨年11月に長洲支部の支部長からお声かけ頂いて、初めて長洲支部エリアで活動が始まりました。長洲で“困りごと”の声があがり、活動が1件スタートして喜んでいます。

活動は、デイサービスに毎日通っている女性の衣類を週に二度洗濯をして届けるというものです。

やまびこの“地域のつなぎ役”の平田さんも、「何かの時はフォローするから言ってね」と言ってくれており、娘の理解も得ながら、気負わず相談しながらできることをしていけたらと思っています

私自身、親戚の介護経験が三年程あり、“歳を取れば面倒をみるのが当たり前”とう感覚で、その延長で活動を引き受けているので、ご本人に喜んでもらえたら嬉しいです。活動する中で、靴下のほつれを取ったりしていると、自然と利用者であるおばあちゃんに愛着がわいてきて、デイサービスの職員さんも「いつでも来やすい時にきて下さいね」と声をかけてくれるので、安心して活動しています。出来る事を助け合える活動を、一緒にみなさんしてみませんか。

（左上）片山支部長
（右上）つなぎ役の平田さん
（左下）山田理事
（右下）活動者の木下さん

やすらぎ居宅介護支援事業所
ケアマネージャー
坂口 香

サラリーマンの息子さんとお二人で生活されている方の洗濯を、やまびこの助け合い活動でお手伝いしてもらっています。

以前は、息子さんが洗濯して、デイサービスへの着替えも自宅に準備されていましたが、ご本人がどこかにやってしまわれるためスムーズに着替えができない状態でした。ヘルパーさんも更衣介助で入っており、何とかしてあげたいと思っていても、同居家族がいるため洗濯援助はできず、困っていました。介護保険サービスと地域の力で、息子さんも毎日安心してお仕事が出来るようになり、ご本人も安心して過ごされています。

今後も、組合員さんや地域の方と協力しながら、一緒に安心した暮らしをケアマネジメントしていきたいと思うので、よろしくお願いします。

50周年にむけてシリーズ7

阪神医療生協と私（腐れ縁が良縁に）

わかくさ支部　平出 正人 実行委員

2008年4月にわかくさ支部が結成されたとき、当時の支部長から『名ばかりでええから組合員になってくれ』と声を掛けられたのが腐れ縁の始まり。数年後、今度は『月1回顔を出すだけでええから支部委員をやってくれ』と。

ここでも首を縦に振った優柔不断な私の性格が当時は悔やまれてならなかった。でも、人は不思議なもので、関われば関わるだけ自分自身の健康面や阪神医療生協のことが気になりだしてくる。ここ数年は支部活動にも積極的に顔を出すようになった。私自身が変わったのは現理事長に苦言を呈されたことが大きいが、これは別の機会に話すことにしよう。

来年、阪神医療生協は創立50周年を迎える。『つながる、ささえる、ひびきあう』の思いを大切に、『入ってよかった、関わって楽しい、つながりあって安心』そんな阪神医療生協を目指して組合員さんと共に頑張っていきたい。やはり人間は一人では生きていけないし一人は寂しい。死ぬときは誰かに看取られて召されたい。我が家の同居人（連れ合い？）にしんみりと「お願いや、1日でええから俺より長生きしてくれ！俺は一人では生きていかれへん」と。返ってきた言葉は、『大丈夫！心配せんでもあんたの方が絶対先に逝くから！』

クイズに答えて…本を読もう！

図書カード500円分が正解者に当たります！
（２問両方正解者２名に）

ナンプレ チャレンジ!!

＜ナンプレのルール＞

①タテ９列どの行にも１～９の数字が１個ずつ入る。
②ヨコ９列どの列にも１～９の数字が１個ずつ入る。
③３×３のブロックにも１～９の数字が１個ずつ入る。
④どの数字もタテとヨコで重ならない。

6					9	2	7	
	1				A	6	3	4
		5					9	1
			4					7
	B			6		5	8	9
5				C	1	4	6	
9	2			7	8	3		
4	5	8		3	6			
	6	7	2	1				8

解答欄：ABC に入る数字の合計を答えて下さい。

A□ ＋ B□ ＋ C□ ＝ 答□

応募方法
○名前　○住所　○電話番号　○解答
をご記入のうえ、各支部や事業所へお届け下さい。
FAXや郵送でも可です。締切は2019年4月30日㈫。
★ニュースの感想や生協へのご要望もお書きください

計算式アナグラム

すべての文字をかな文字にし、文字を足したり引いたりしながら計算式を解いてください。最後に残った文字を並べ替えて言葉を作りましょう。

ヒント：おなじみのスポーツ

① 捨てる ＋ 蟹座 － 飾る
＝□

② 語尾 ＋ 古着 － 美技
＝□

③ 円 ＋ 維持 ＋ 邪推 － 神社
＝□

④ 丸 ＋ 阻止 ＋ 波乱 － 走る
＝□

⑤ 接待 ＋ 手記 ＋ 通貨 － 私生活
＝□

前回の答えと当選者

5	8	(9)	4	3	7	1	6	2
6	7	4	2	8	1	3	5	9
2	1	3	9	5	6	7	8	4
1	4	6	7	(2)	8	5	9	3
8	9	5	3	1	4	6	2	7
3	2	7	6	9	5	8	4	1
4	6	1	8	7	2	9	3	5
9	5	2	1	6	3	4	7	(8)
7	3	8	5	4	9	2	1	6

A 9 ＋ B 2 ＋ C 8 ＝ 19

① 賛褒華 ▶ 美 ▶ 容術食
② 周浮豪 ▶ 遊 ▶ 覧具牧
③ 洗熟試 ▶ 練 ▶ 炭乳習
④ 清電一 ▶ 流 ▶ 行出木

クイズ応募総数は 15 人、正解は 12 人です。
207 号の当選者２名は、長洲支部　橋本幸子さん、常光寺支部　平井千賀子さん

阪神医療生活協同組合の職員 求人情報　～私たちと一緒に働きませんか～

第一診療所

●**3階デイケア厨房調理補助パート**　8:30～13:00 詳細は06-6481-5504（事務長）大石まで

事業所定期健康診断のご案内

【健診Aコース】35歳と40歳以上が対象　8,500円

①既往歴・業務歴・喫煙歴・服薬歴
②自覚症状・他覚症状の有無
③身長・体重・腹囲・血圧
④聴力検査・視力測定
⑤胸部エックス線検査
⑥心電図検査
⑦尿検査（たんぱく・糖・潜血）
⑧血液検査
・肝機能（GOT・GPT・γ-GTP）
・脂質検査（中性脂肪・LDL-コレステロール・HDL-コレステロール）
・貧血検査
・血糖検査

【健診Bコース】40歳未満が対象（35歳を除く）4,000円

①既往歴・業務歴・喫煙歴・服薬歴の調査
②自覚症状・他覚症状の有無の調査
③身長・体重・腹囲・血圧
④聴力検査・視力測定
⑤胸部エックス線検査
⑥尿検査（たんぱく・糖・潜血）

安全衛生法では、年令別に上記2種類の健康診断を指示していますが、従業員の健康上意義ある健康診断として、年齢に関係なく【健診Aコース】をお勧めしています。

カンタンレシピ

サーモンとアスパラのクリームパスタ

作：安藤 久子

【材料】

スパゲティ	160g
生鮭の切身	2切
グリーンアスパラ	1束
オリーブ油	
にんにくのみじん切り	
バルメザンチーズ	
生クリーム	100cc
牛乳	100cc
コンソメ	少々
塩、コショウ	

●調理

①鮭は皮を取り、一口大に切り、小麦粉をまぶすフライパンにオリーブ油で鮭を焼く
②スパゲティは、塩を入れ、熱湯でゆでる→ゆで上がる直前に斜め切りしたアスパラを入れる→ざるにあげる
③鮭を炒めたフライパンに牛乳、生クリーム、コンソメを入れ、ゆで上がったスパゲティを入れ、塩、コショウで味を付けて皿に盛る→パルメザンチーズをかける
④サラダ、フランスパンをそえて、昼のランチにどうぞ

組合員ご本人の住所、電話番号などの変更がございましたらお近くの事業所までお知らせください。

阪神医療生協の事業所紹介

【第一診療所】☎06-6481-5504　尼崎市常光寺1-27-21
- デイケア　☎06-6481-5534
- 阪神第一訪問介護センターさわやか　☎06-6483-6080

【小中島診療所】☎06-6491-5138　尼崎市小中島2-8-8

小中島診療所居宅介護支援事業所　☎06-6491-9696
- 訪問リハビリテーション　☎06-6491-8778
- サポートセンターゆんたく　☎06-6491-8030
（通所介護・高齢者賃貸住宅・福祉用具販売貸与）
- 病児保育室キッズケアハウス　☎06-6491-7711

【第三診療所】☎06-6492-0122　尼崎市食満7-7-11

ケアサポートセンター第三　☎06-6492-2627
- デイサービスセンターゆうゆう　☎06-6492-2235
- ヘルパーステーションほほえみ　☎06-6492-2623
- 訪問看護ステーションふれあい　☎06-6492-2262

【阪神医生協診療所】☎06-6488-8648　尼崎市長洲本通1-16-17

やすらぎ居宅介護支援事業所　☎06-6488-9060
- やすらぎ訪問看護ステーション　☎06-6481-5541
- デイサービスセンターにじの家　☎06-6483-5155
- 阪神医生協診療所訪問リハビリテーション　☎06-6481-5545
- ふれあい住まいる館和喜会逢　☎06-6498-6300
- 阪神中国医学研究所附属鍼灸治療院　☎06-6488-8149

【阪神漢方研究所附属クリニック】☎06-6487-2506　尼崎市長洲本通1-13-15

【わかくさ診療所】☎06-6494-8302　尼崎市西川2-34-5
- わかくさ通所リハビリセンター　☎06-6494-8335

組合員活動を共に支える地域活動サポートセンター　☎06-6491-8822　FAX:06-7711-8866
尼崎市小中島3-13-16 きらめきセンター2階