



阪神医療生協

NEWS

VOL.218
2020.12

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 : 15,947人

出資金 : 235,984,00円

1人平均出資金 : 14,798円

(2020年10月31日現在)

イオン健康フェスタ開催



10月24日・25日イオン尼崎店2階で例年恒例のまちかど健康チェックを開催しました。

今年は新型コロナウィルス対策を行いながらの開催で、両日で146人のご利用がありました。



2面へ

INDEX

【2面】

SDGsをご存じ？

【3面】

コロナとインフルエンザへの対応

【4面】

3ヶ年1億円出資運動 残り1年

【5面】

- ・年末年始の休診・催し案内のお知らせ
- ・健康診断を受けましたか？

【6・7・8面】

支部活動の紹介コーナー

【9面】

- ・私の健康づくり
- ・健康チェックをしてみませんか？

【10面】

支えあいシートが新しくなりました

【11面】

- ・クイズ／読者の声
- ・求人情報

【12面】

- ・病児保育室ってご存じ？
- ・簡単レシピ

あなたのご近所の組合員10名くらいにこのニュースをお届けしてもらえないですか？
(久々知 上坂部、若王寺、御園、口田中、東園田、額田、神崎町、潮江、杭瀬、大物など)
お問い合わせは、地域活動サポートセンターまでお電話ください。☎06-6491-8822

こううん 行雲 りゅうすい 流水

診療所玄関前の花壇に季節を通して花及び種の植え替えをされていた夫婦から、約5センチ茎2ヶを育ててみないかと植え方を聞いて育てたのが「皇帝ダリア」で、1年を通して夏から秋にかけて成長が良く、5

『皇帝ダリア』
～6メートル伸び、先端に花が咲き下を見下ろす感じです。茎が木質化する為、成長するほど樹木のように茎が太くなっています。現在5年目に入っています。皇帝ダリアの原産地は、メキシコ・コロンビアですが、最近の新聞によると宝塚市の特産品（宝塚ダリア園）になっているようです。

(わかくさ支部 目堅 喜代蔵)

このニュースは

がお届けしました

「イオン健康フェスティバル」開催しました

今年はコロナ対策のため「子ども健康チェック」などは規模縮小のため開催できませんでしたが骨密度や握力、足趾力、体組成計を使用してコロナ禍でなまつた体を動かしましょと「ひょうごまるごと健康チャレンジ」もお勧めしながらまちかど健康チェックを開催しました。

看護師による健康相談も行い阪神医療生協を地域に知つてもらう活動ができました。



一緒にしようか？ SDGs

SDGsとは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称であり、2015年9月に国連で開かれたサミットの中で世界のリーダーによって決められた、国際社会共通の目標です。誰ひとり取り残さないことを目指し、先進国と途上国が一丸となって達成すべき目標で構成されているのが特徴です。具体的には以下の17つの目標をかかげています。



阪神医療生協では2030年に向けた長期計画を立てるために理事研修で学習しました。「なんだか難しそうな話」と理事の方も構えていましたが、17の目標を一つ一つ見ていくと、おやおやこれは今まで私たち生協が言ってきました、やってきたことじゃないのと親近感に変わりました。研修を終えて環境・暮らし・人口・経済などの課題について、今ここで次世代にどのように引き継ぐのかをしっかり考えなければいけない、プラスチックごみを減らす取り組みや、平和などを未来に残していくこうという取り組みだということがわかったとの声が聴かれました。

令和2年のコロナとインフルエンザへの対応

第一診療所 所長 安水 清

現在、新型コロナウイルスが春に比べてさらに蔓延しているようですが、秋になって気温が下がってくればインフルエンザも流行する可能性があります。昨シーズンは幸いインフルエンザへの予防が効いたのか殆どインフルエンザは発生しませんでした。しかし今季も同じように発生しないとは限りません。そして問題はそれぞれの症状が区別出来ないことと混合で感染した場合の危険性です。

症状で区別出来なければ検査ということになりますが、どちらのウイルスも感度はそんなに高くありません。よってどちらも陰性の場合、診断がつかないまま経過観察ということになり、偽陰性だった場合は市内で感染を広げることになります。それを抑えるためには隔離しなく、多くの人が症状の治まるまで自宅にいなければならなくなってしまいます。この規模がどのくらいになるのか今からでは想像できませんが、最悪を想定して今のうちから準備しておく必要があると考えます。

今のところどの程度の症状が出るのかは分かりませんが、同時感染が起こった場合を考えるとかなり悪化しそうで心配しております。

よって今年はまず予防できるものから出来る限り対策を打つておくということが必要で、早めのインフルエンザワクチンの接種をお勧めします。

また症状がある場合は、とりあえず今期は発熱、倦怠感、咳、食用低下、呼吸苦などあればすべてコロナウイルスを念頭に置いて対処する必要があります。

厚労省が発表している感染外来受診の目安

一般の方…呼吸苦、倦怠感、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
高齢者・基礎疾患のある方…上の症状が比較的軽くても持続する場合

復帰の目安

入院していた人は医療機関や保健所の指示に従う

感染者：発症後少なくとも14日経過し、少なくとも3日間発熱がなく、解熱剤の使用がない

咳や息切れ・痰など発熱以外の症状も収まっている

濃厚接触者（自宅住所管轄の保健所が指示）：感染者との最終接触日の翌日から14日間の観察

（感染症学会HPより）

インフルエンザとCOVID-19の相違

	インフルエンザ	COVID-19
症状の有無	ワクチン摂取の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことが多い
潜伏期間	1~2日	1~14日（平均5.6日）
無症状感染	10% 無症状患者では、ウイルス量は少ない	数%~60% 無症状患者でも、ウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5~10日	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後2,3日後	発病1日前
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる
致死率	0.1%	3~4%
ワクチン	使用可能だが季節毎に有効性は異なる	軽症例については、確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床試験中
治療	オセルタミビル、ザナミビル、ペラミビル、ラニナミビル、バロキサビル、マルボキシリル	軽症例については、確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床試験中
ARDSの合併	少ない	しばしばみられる

※ ARDS = 急性呼吸窮迫症候群

3カ年1億円出資運動 残り1年となりました！

2018年10月8日に開催された臨時総代会で、「24時間365日の安心を目指して」3年で1億円の出資集めを目標とすることが確認されました。2018年11月1日を運動の開始日と定め、それから23ヶ月が経過した現在、出資延べ人数は目標の2万人に対して6,558人、出資額は5,691万円まで到達しました。2ヶ月に一度、出資の日を定めて積立をよびかけている、診療所待合室で声掛けをしている、文化祭や健康チェック時に出資のブースを設けて取り組んでいるなど、各支部で創意工夫しながら活動を進めてきました。この間、地域の安心づくりを目指した取り組みの特徴的な点について以下にまとめました。

- 2018年 12月** 24時間365日の安心づくり中長期計画キックオフ集会を開催 参加95名
集会で決まったことは、
 ★わかくさ地区を候補地とした新規事業起こし（住まい・居場所・相談できる場）
 ★第一診療所と医生協診療所の事業再編を含めた建替え
 ★健康づくり活動と支えあい活動の促進
- 2019年 3月** 私たちの「安心まちづくり」集会を開催 参加86名
- 2019年 5月** 24時間訪問診療 在宅総合サポートセンターを開設
第一診療所とわかくさ診療所を統合
- 2019年 6月** 小中島診療所にわかくさデイケアを移転
- 2019年 12月** 安心事業づくり集会を開催 参加71名
- 2020年 2月** くらしの課題を考えるアンケート 回答652名
アンケート結果から地域課題を7テーマに集約（みらいを描く七色）
- 2020年 6月** 総代会にて生協事業品質を確認
 - ・いろんな立場や個性をしっかりと受け止めてつなぎます。
 - ・地域に目を向けて支えあいの輪を育みます。
 - ・くらしをよく知る組合員が活躍する事業をつくります。
 - ・心と体の状態に合わせた健康維持や増進の機会を広げます
- 2020年 10月** 医生協診療所南側の土地を取得

経営の安定化・改善のため、統廃合という苦渋の決断もありました。しかし多くの仲間とともに、「再度医療生協の価値を高めていこう」と、信頼を深める機会にもなりました。

現在、わかくさ地区では組合員さんの情報より居場所づくり候補が2つあがっています。医生協診療所の新建設に向けた話し合い、建て替えが前提にありながらも、土地探しも始めています。コロナ禍の影響で翻弄される日が続いているが、3年1億円出資と「安心まちづくり」運動を必ず成功させましょう。成功の鍵は組合員の出資・利用・運営による参加です。組合員の声（ねがい）を集めや健康づくり活動、ボランティアなどへの参加をよろしくお願いします。



1億円の木 2020年9月26日撮影

年末年始の休診のお知らせ

休診日	
第一診療所	12/30～1/3
小中島診療所	12/30～1/3
病児保育室	12/30～1/3
第三診療所	12/30～1/3
医生協診療所	12/30～1/3
阪神漢方クリニック	12/30～1/4

休診中に具合が悪くなった場合は医生協診療所へご相談ください。

まず、お電話で事前にご相談を

06-6488-8648 長洲本通1-16-17

催し案内・お知らせ

日時	内容	場所
12/1 (火) 10:00～12:00	大掃除	小中島きらめきセンター
12/3 (木) 9:00～11:00	ボランティア交流会	常光寺支部集会室
12/9 (水) 13:00～16:00	地域グループ交流会	小田北生涯学習プラザ
12月	各支部餅つき大会	中止
1月	各支部新年会	中止
2/11 (祝)	ふるさと雪まつり	中止



健康づくりパスポートでもらえるシールが12月1日より、5枚から10枚に増えました。ぜひ、健診を受けましょう！
パスポートがいっぱいになりましたら1health(100円相当券)を差し上げます。



組合員の皆様へ 住所・家族構成の変更をお知らせください	
組合員情報変更届	
住所	名前
変更前	家族構成
変更後	その他
※変更点に○をしてください	
※同居人が増加時、必ず生年月日をご記入ください	
お名前：	
ご住所：	
お電話：	

引越しや結婚、出産、永眠などがありましたら組合員登録を変更いたします。
左の変更届を切り取りハガキに貼って下記の住所まで送付ください。

【送付先】
阪神医療生活協同組合 地域活動サポートセンター
〒661-0972 尼崎市小中島3-13-16
FAX 06-7711-8866

【お問い合わせ】
TEL 06-6491-882

園田支部コーナー

食事会 虹

代表 石ヶ坪 京子



食事会も早や16年が過ぎようとしています。ボランティアも5、6人が10人に安定しています。新鮮かつ安心な食材を使うことをモットーに取り組んでいます。野菜は田能の農家から仕入れ、他の食材も国産にこだわってきました。

3月から新型コロナウィルスによる自粛で活動を休んでいましたが、6月20日から弁当で何とか再開をし、月2回56食を販売しています。今年の夏は例年なく暑い日が続き食中毒に気を付けながら献立を考えました。現在も1食300円で頑張っています。1日も早く新型コロナウィルスが終息し組合員と共に食事ができる日を心待ちにしています。

これからも組合員同士、どう向き合って助け合えるかを考えながら活動していかたいと思います。

新加入組合員交流会から見えてきたこと「高齢での引越し後のお悩み」

支部長 神崎敏則

昨年度1年間に新規加入された96名のみなさまにご案内して10月10日に「新加入組合員交流会」を開催しました。初めての取り組みで1人の方しか出席されませんでしたがとても有意義な会となりました。

昨年大阪からご夫婦で引っ越してきて尼崎の地理があまり分からず、知り合いもいないので、夫の外出が少し控えめになっている状況をお話されました。大阪の頃は活動的だったそうですが、高齢で環境が変わると、難しいかもしれません。将棋グループなどをご紹介しましたが、参加は難しそうでした。今後支部が取り組むイベントに声かけしたいものです。

参加者はお一人でしたが、54名の方からお返事をいただき、内9名の方から感想やご意見などをお書きいただきました。内容を大事に受けとめさせていただきます。そして54通ものお返事をいただいたことに感謝申し上げます。

長洲支部コーナー

むつみ会で出前講座を開催しました！

世話人 柴 恵子

9月29日（火）にっこりルームにて、理学療法士岡先生（若くて、イケメン）のお話しと、家で座ってでも出来る運動を教えていただきました。

参加者からは以下のような意見や要望、質問などが出されました。

- ・コロナで自粛生活をしていたら、少しの間なのに足の衰えが速いのにおどろいた。
- ・何回か転倒した事がある。幸い骨折はしなかったが、つまづきの予防がしたい。
- ・圧迫骨折がこわい。・自力でいつまでも歩きたい。



足先が上がっておらず、足の筋力の衰えでフラつくことが多くなるので、筋力を維持する為に運動が大切だとこの事でした。圧迫骨折の予防は難しいらしいですが、今の自分の出来る範囲でいいので、日々運動を心掛けようと思いました。

『整形外科、リハビリに通っていない方などなたでも医療協診療所奥のリハビリ室前の廊下に置いてあるお知らせや自主トレーニングのチラシを手に取っていただき、参考にして下さい』と言っていただきました。岡先生、ありがとうございました。

わかくさ支部コーナー

花水木グループ

世話人 藤田 政子

月一回火曜に集まって健康体操・脳トレ等で体をほぐします。そして、小物づくりをしています。

第一回目は牛乳パックで椅子作りから始まりました。牛乳パック24ヶを三角に折り、新聞を詰めて組み合わせ、布を貼って仕上げますが、思ったよりも難しく四苦八苦しました。グループの人たち全員にお渡しするまで3ヶ月近くかかりましたが、川辺さんのお蔭で皆さんに届きました。踏み台にしたり、腰掛にと重宝していると喜んで頂きました。

牛乳パックでは、小物入れやペン立てを作りました。色紙や可愛い柄の布を貼って仕上げました。また色紙では、花飾り・蝶々・人形等もたくさん作りました。布地では、花のブローチ・根付・ネックレス・赤いさるっこ（身代わりざるといいます）・ピエロ、先月はマスクも作りました。

一人ではできなくてもみんなで一緒に、わいわいがやがやと自分の作品を褒め合ったり教え合ったり楽しんで作っています。

お友達やお孫さんにプレゼントしたよと楽しみながら、グループ仲良く続けたいと思っています。

常光寺支部コーナー



地域の文化祭として開催

文化祭実行委員長 武内 司郎

今年度は新型コロナウィルス感染予防として、例年行事やサークル活動などを中止してきましたが、文化祭は実現していく計画しました。さらに、今回の文化祭は、地域に開かれた、地域の文化祭として、誰でも参加・出品できる作品展となるように、地域の会館「常光寺福祉社会館」で開催しました。予想以上の多くの個人出品者39名・作品80数点が集まりました。ちぎり絵、絵手紙、きめこみ、パッチワーク、水彩画、油絵、色紙、羽子板、木彫作品、折り紙作品、手作り人形、篆刻、書道額、掛け軸、毛糸編み物ベスト、袋物、ポシェット、手縫いのワンピース、着物をリメイクしたハーフコートなど、また、福祉社会館で活動している陶芸サークルの参加者の陶芸作品の数々。ティケア利用者の皆さんのが共同制作した季節の貼り絵作品4点、それぞれが書いた習字やカレンダーぬり絵。出品者それぞれが自分の得意な表現に取り組み、心をこめて作り上げた作品の数々。バラエティーに富んだ、いろんな種類の作品たち。まさに、百花繚乱！にぎやかで充実した作品展になりました。

手作り体験コーナーでは、見学者が鮮やかな色の紙のリンゴを作り、リンゴの木に飾っていました。

2日目には”満開”！たわわにリンゴが実りました。

見学者もこれまでより多く、2日間で約140名が来てください、はじめて文化祭に来た地域の方と出会い、再会し、作品を囲んで、励まし合い交流することができました。地域のみんなが元気になる、これからの夢がふくらむ、地域に開かれた地域文化祭が実現できました。皆さん、ご協力ご参加ありがとうございました。



小中島支部コーナー

♪♪善法寺町に支部を作ろう♪♪

支部委員 理事 楠元 きみゑ



善法寺福祉会館で開催の町会・老人会にお呼びいただき健康チェックや足指体操をさせていただきました。これからも地域の中で役に立つ生協活動を行い、善法寺に馴染んだ支部になっていけるよう地域に働きかけていきたいと思います。

瓦宮から善法寺に住まいを移して16年が過ぎました。いつの頃からか、小中島支部の組合員さんに医療生協ニュースと支部ニュースの「きらめき」を配布するようになりました。そして3年前「総代通信」を善法寺の総代さんに配布するようになりました。善法寺という地域にどんな人が住んでいるのか?

ある会社の社宅か寮の跡地に戸建て住宅が60軒くらい建ち、若い世代の家族が住まわれるようになりました。幼子や学童の顔を見る機会も多くなりふと考えたのが、若いママさんパパさんは「子育て」に困っているのでは?「相談できる人」は?と、考えると気になり始めました。小中島には診療所・支部があるので、善法寺にも支部」ができれば何かお手伝いできることがあるのでは?に、行きつけました。それが「支部を作ろう」となったきっかけです。善法寺の地域の方に協力をお願いして何とか支部ができるかと考えています。組合員の皆さんもどうかお知恵を貸してください。お願いします。

今年もハロウィンパレード開催!!

世話人 黒木 麻衣・久世 瞳

10月16日に子ネットでハロウィンパレードを開催しました。

毎年恒例のイベントなのですが、今年はコロナウイルスの影響により、きらめきセンター周辺の施設ではなく、愛達さんや地域の組合員さんのお宅をまわらせていただきました。パレードを開催するかどうか悩みましたが、地域の皆さんの温かいご協力のおかげで今年も楽しいハロウィンパレードとなりました。本当に感謝しています。子どもたちも最後までしっかり歩いていて感心しました(*^_^*)

参加された方からも感想をいただきましたので紹介します。

*いつも温かい雰囲気の中で親子共々楽しい時間を過ごさせてもらい、有り難いです！

*少し上の兄さんお姉さんと散歩できて楽しかったです！

*たくさん歩いてたくさんお菓子をもらえて、協力してくれた皆さんにとっても優しくて、素敵なハロウィンでした！



みんなで集合～！楽しいね♪



組合員さんのお宅の前で、「トリック オア トリート!!」

私の健康づくり



「ひょうごまるごと健康チャレンジ」を始めました

生きがい健康づくり委員 理事 山田 榮

私は食べることが好きで色々な食べ物をつい口に運んでしまうので「1口30回噛もう」に挑戦することにしました。

以前、食べ物を口の中に入れたら30回噛むことがおなかの中の善玉菌を増やすと少々勉強したのでそれを信じて、なおかつ噛むことで満腹感も得られるからです。炭水化物を多く食べると糖質に変わり太ることがわかり、たんぱく質は食べても太りにくいとのことで、お魚やささみが良いと聞きました。ご飯は茶碗半分や、お米は3食のうち2食にするなど取り組んでいます。

コロナ禍でおうち時間が長くなつておせんべいやおかきを食べていたのでこの健康チャレンジは良いきっかけになり10月1日から始め体重は2kg減りました。

このチャレンジのおかげで無理なく食事ができたことが=健康な体作りになって幸せです。



あなたも健康チェックをしてみませんか



今年はコロナ禍の中で組合員活動も活発に行なうことが出来ず冬を迎えることになりました。

今年度の目標では各グループで新しく購入したタニタの体組成計を使用した健康チェックを行い、半年後の体の変化を実感しようと掲げていましたがそれもスタート出来ていないのが現状です。

しかし、そんな中でもグループ活動を再開し、健康チェックを開催したところもあります。あなたのグループでも活動を再開し健康チェックをしてみませんか？

運動を続けることで変化した体を実感できますよ。

体重

測定した体重です

体脂肪率

体重に占める脂肪の割合を示したものです。

脂肪量

からだの脂肪分だけの重さを表したものです。

除脂肪量

体重から脂肪の重さを除いた、脂肪以外の部分（筋肉、水分、骨など）の重さです。

筋肉量 / 筋肉率

脂肪量と骨塩量を除く組織量のことです。本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と体水分量を含んだ値です。

体水分量 / 体水分率

からだの水分量のこと、血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などで構成されます

推定骨量

骨全体に含まれる骨塩量を意味します。

基礎代謝量

生きいくために最低限必要なエネルギーのことです。本機では基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいて基礎代謝を「燃えにくい標準燃えやすい」で表示します。

※参考：「日本人の食事摂取基準」2015年版

※17才以下は表示されません。

内臓脂肪レベル

内臓脂肪は腹筋の内側についた脂肪のこと、見た目ではわかりにくいものです。内臓脂肪レベルの推移を長期的に捉え、健康管理にお役立てください。

※17才以下は表示されません。

BMI

「体重(kg)/身長(m)²」で計算されます。

疾病が少ないのは「22」とされています。

標準体重

BMIが22になる値を標準体重としています。

※17才以下は表示されません。

肥満度

(体重) - (標準体重) ×100で計算した値です。

(標準体重)

※17才以下は表示されません。

体組成計<通常印刷>

TANITA	
DC-13C	
2018/04/01 (日) 10:10:10	
氏名	
測定項目	
体積モード	スタンダード
性別	男性
年齢	37才
性別	男
筋肉量 (PT)	170.0 kg
骨密度 (PT)	0.0 kg
体脂肪率	6.9%
筋肉量	120.8 kg
骨密度	60.9 kg
筋肉量	57.7 kg
筋肉量	82.6 kg
筋肉量	65.6 kg
筋肉量	65.2 kg
筋肉量	60.9 kg
筋肉量	7 kg
BMI	24.1 kg/m ²
骨密度	63.8 kg
骨密度	9.4%
内臓脂肪量	11.0 ~ 21.9 %
内臓脂肪量	7.5 ~ 17.1 kg
内臓脂肪率	20 %
内臓脂肪量	やせ 標準 肥満 肥満
内臓脂肪量	やせ 標準 肥満 肥満
内臓脂肪量	標準 内臓脂肪レベル
内臓脂肪量	標準 内臓脂肪 減削
内臓脂肪量	少 平均 多
内臓脂肪量	少 基礎代謝レベル
内臓脂肪量	燃えにくい標準 燃えやすい
内臓脂肪量	内臓脂肪率と筋肉量による体型判定
内臓脂肪量	☆筋肉量
内臓脂肪量	△インピーダンス値
内臓脂肪量	50kHz
内臓脂肪量	5~7.6
内臓脂肪量	4.9~7.5
内臓脂肪量	3~4.1
内臓脂肪量	-5~1.0
内臓脂肪量	X

© 2018 TANITA Corporation

支えあいシート

あなたのこと、知人・家族のこと お気軽にご相談下さい

記入日：

困っていること、お願いしたいこと

お名前：

住所：

連絡先：

その他、今のお気持ちなど何でもご記入ください

■情報をつないでくれた方 みなさまのお力添えと
なれますように★

お名前：

ご関係：本人・家族・友人・その他

連絡先：

★相談の流れは裏面をご覧ください

みんなですすめよう、お互いさまのまちづくり

支えあいシート
事例紹介

タンス動かしの依頼

地域活動サポートセンター 小城 直樹

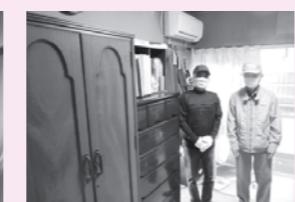
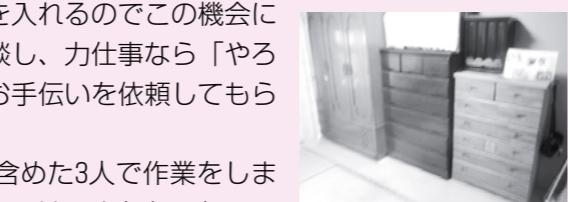
10月29日にタンスを動かしてほしいという依頼が小中島支部委員の橋平さんから届きました。

内容を聞いてみると介護ベッドを返却して新しいベッドを入れるのでこの機会に模様替えをしたいとのこと。小中島支部の松上支部長に相談し、力仕事なら「やろう会」に声をかけられると支部長より岩崎さんと菊地さんにお手伝いを依頼してもらいました。

当日は、タンスを動かし掃除機でほこりを掃除して私も含めた3人で作業をしました。30分ほどで作業を完了するとご依頼者さんが「女一人ではできなかったので助かりました」と。私たちは「支部のご近所さんのことだからお気遣いなく」「力仕事ならまた言うって」と。

作業を終えて「役に立てよかったです」と口々に話して解散しました。

組合員同士のお互いさまが実践出来ました。



相談の流れ

- 1 支えあいシートを各事業所、支部または地域活動サポートセンターへ提出
- 2 地域活動サポートセンターへシートが届く
- 3 情報をつないでくれた方や困っている方と連絡を取り、現状や要望を確認（今後のすすめ方を説明する）
- 4 得た情報や要望に沿って、困りごとをつなぐ先を決める
 - ・介護相談員 やまびこ
 - ・事業所 くらし支援ミーティング
 - ・診療所 地域グループ
 - ・各支部 行政・地域団体
 など
- 5 困りごとの支援に入る

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！
(どちらか片方でも正解の方2名に)

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2020年12月30日(水)。

★ニュースの感想や生協への要望もお書きください

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。

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

解答欄：ABCに入れる数字の合計を答えて下さい。

$$A \boxed{\quad} + B \boxed{\quad} + C \boxed{\quad} = 答 \boxed{\quad}$$

217号に読者から寄せられた声

- ・突然の図書カード、びっくり、うれしやと云った感じでした。2回目はないな…と思いつつチャレンジしてしまいました。
- ・バーといっしょに考えました。ナンプレがむずかしかったです。
- ・「秋の養生と漢方薬」とても良かった。「秋を養生して」良い言葉ですね。秋の色は白。あくなる程。養生して冬に備えたいものです。
- ・簡単レシピの「サラダチキン」私も時々やります。和えたり（きゅうり、小松菜など）ほぐしてサラダに入れたり。重宝します。
- ・各支部頑張っておられるのですね。コロナに負けず。お体を大切に。
- ・コロナ感染者も兵庫県は8番目に多いと新聞に載っていました。外出は控え、マスクを必ず着用し、自分の身は自分で守るのみ。短い残り人生を大切に楽しく生きるのみ。犬のアンジュと共に。

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~

- 訪問介護わやか
- ヘルパーステーションほほえみ
- デイサービスゆうゆう
- デイサービスゆんたく
- ケアサポートセンター第三
- 訪問看護ふれあい
- キッズケアハウス
- 小中島診療所

- 訪問介護ヘルパー（非常勤）
- 登録ヘルパー
- 介護職員（非常勤）
- 介護職員（非常勤）／厨房職員（非常勤）
- ケアマネジャー（常勤）
- 看護師（常勤）
- 保育士（非常勤）
- 理学療法士・作業療法士（常勤）

- | | |
|---------------|-------------------|
| 尼崎市常光寺1-27-21 | 6483-6080 (角田) |
| 尼崎市食満7-3-55 | 6492-2623 (南畠) |
| 尼崎市食満7-3-55 | 6492-2627 (大石) |
| 尼崎市東園田町4-96-1 | 6491-8030 (松田) |
| 尼崎市食満7-7-11 | 6491-9696 (尾崎) |
| 尼崎市食満7-7-11 | 6492-2262 (新山) |
| 尼崎市小中島2-8-8 | 6491-5333 (蓮見) |
| 尼崎市小中島2-8-8 | 6494-8335 (山下・前野) |

病児保育室 『キッズケアハウス』って ご存じですか？



病気やケガなどで保育所や学校での集団生活が困難なお子さまをお預かりする保育施設です。インフルエンザや水痘などの隔離が必要なお子さまもご利用いただけます。

保護者さまが普通の保育所に預けられずお仕事を休めないときなど、保育所にかわって看護師と保育士で病気のお子さんを看護することで安心してお仕事に行っていただくことが出来ます。

また冠婚葬祭・子どもを連れていけない妊婦健診・病院受診時もご利用いただけます。（健康なお子さまはお預かり対象外です。病気のお子さまに限ります）

ご家庭で病気のお子さんの保育が出来ずお困りの時には、ぜひ『キッズケアハウス』をご利用ください。



——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
- 在宅総合サポートセンター ☎06-7220-3612

【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
- 小中島診療所わかくさ通所リハビリセンター ☎06-6494-8335

【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

【阪神医療生協診療所】 ☎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
- デイサービスセンターにじの家 ☎06-6483-5155
- 阪神医療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



ゴーヤの佃煮

作：わかくさ支部 川辺 輝美



【材料】

ゴーヤ	1kg
砂糖	200g
調味料A	
しょうゆ	淡口 50cc 濃口 100cc
酢	100cc
みりん	少々

●作り方

- ①ゴーヤを洗って2つ切りにして5mm位の厚さに切る
- ②ゴーヤに熱湯をかけ、よくしぼり水分をなくす
- ③ゴーヤを鍋に入れ調味料を入れる
- ④煮汁が無くなるまで炊く
(出来上がり)
- ⑤器に移していくりごまやかつおをかけると食べやすくとても美味しく癖になりますよ