阪神医療生協 NEWS

VOL.226
2022.4

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：15,984人
出資金：252,732,000円
1人平均出資金：15,811円
（2022年2月28日現在）

3ヵ年1億円出資運動、組合員の力で達成しました！

2018年11月1日より開始し、2022年2月28日までに延べ12,304人の方から101,602,500円の出資をお預かりしました。
現在、診療所建設、住まいづくりを必ず実現すべく、検討しています。

INDEX

【2面】
・Dr紹介
・求人情報
【3面】
・朝食をきちんと食べましょう
・腰痛予防体操
・もしも!?に備えて
【4面】
・私の健康づくり
・無料低額診療事業紹介
【5面】
・ラジオ体操講演会
・支えあい報告集会の案内
【6・7面】
・2022年総代会ダイジェスト
【8・9・10面】
・各支部からの投稿
【11面】
・クイズ／読者の声
【12面】
・大腸がん検診強化月間
・簡単レシピ

ウクライナ支援募金にご協力お願いします

各診療所、支部集会室に募金箱を設置しております。
ユニセフ又は国境なき医師団に募金をお届けする予定です。
平和を願い、少しでも何かできることを…。

行雲流水（こううんりゅうすい）

3回目のコロナワクチン接種を受けました。1回目始まった時に接種できるのか、できないかという不安と尼崎市の集団接種の予約に奔走したりと大変な思いをして、離れて暮らす娘も心配していましたが、診療所の皆さんのおかげで3回目無事受ける事ができて家族も安心しています。接種の際の診察も丁寧で、接種までスムーズに対応していただき、ありがたく感じました。周りの組合員さんからも「安心した、助かる」と声をよく聞きます。大変な中で医療従事者の方のご苦労は計り知れませんが、陰ながら応援させていただいています。

【長洲支部　藤原 千津美】

このニュースは　　がお届けしました

かかりつけ医を持ちましょう！

第一診療所所長　**安水　清**

令和四年ももう春になりました。この二年は怒涛の如く時間が過ぎ去っていったような印象ですが、それでも何とかここまで来ることが出来ました。振り返ってみると、とにかく社会が大きく変わり、景色も変わり、否応なくその中に飲み込まれてしまった感があります。これからどうなるのか不安な方も多い事かと思います。大きく変わった中で特に「健康」についての意識が特別大きな変化ではないかと思います。最初はコロナへの恐怖から体温計、マスク、イソジン、消毒液を探し求め、うがい、手洗い、家に引きこもり・・・など出来ることを片端からやっていましたが、今ではどこでも自動検温器や消毒液、パーテーションが設置されています。マスクを付け、三密を避ける立居振舞いが当たり前になってしまいました。ここまで国民全体にこのような生活様式が行き渡っているところは世界でも日本だけではないかと思います。ここまで感染者数が制御出来ているのも、ワクチンの普及に加えてこの行動様式によるところが大きいと思いますが、今後もこれでコロナ感染がどのくらい防げるかはまだ不明なので、引き続き注意が必要です。そして特にリスク要因として高血圧、糖尿病、肥満も挙げられており、今後の社会不安に対応するためにも出来る限り正しい管理を行っておくことが大切な事です。

今後の健康管理で最も大切な事

1. **何よりも予防** … どんな生活習慣病も太らない注意を続ければ大半は予防できる。
2. **定期的な健診** … どんな病気も初期は無症状です。
3. **必要なら治療を受ける** … どんな病気も治療しなければ大半は症状が無くても進行していきます。

大学、病院、診療所、健診機関と多くの経験をつんできました。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ます。往診も積極的に行います。

組合員・地域の皆様の健康をお守りするため力を注ぎ、あたたかい診療所づくりを目指します。そして、地域の皆様の24時間安心拠点の診療所として、お役に立ちたいと思います。

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 外来看護師（常勤）
労働時間　8：30～20：00（シフト制）
賃金　月給236,000円～
週労働時間　4週7休　●オンコール手当あり ①平日1,000円 ②土曜日1,500円 ③祝・日曜日2,000円（担当：大原）

第一診療所 医事（常勤）
労働時間　8：30～20：00（シフト制）
賃金　月給192,500円～
週労働時間　4週7休
●受付、レセプト請求、往診運転手（担当：大原）

在宅総合サポート 看護師（常勤）
労働時間　8：30～17：30
賃金　月給236,000円～
週労働時間　4週8休　●オンコール手当あり ①平日1,000円 ②土曜日1,500円 ③祝・日曜日2,000円（担当：武蔵）

訪問介護センター さわやか 訪問介護ヘルパー（登録）
労働時間　9：00～18：00（スケジュールによる）
賃金　生活援助1,200円、身体介護1,500円など
週労働時間　1日以上（応相談）
●利用者のご自宅で、掃除・洗濯・調理・買い物などを行ないます。（担当：角田）

ヘルパーステーションほほえみ 訪問介護ヘルパー（登録）
労働時間　9：00～18：00（スケジュールによる）
賃金　生活援助1,200円、身体介護1,500円など
週労働時間　1日以上（応相談）
●利用者のご自宅で、掃除・洗濯・調理・買い物などを行ないます。（担当：南畑）

ケアサポートセンター第三 ケアマネジャー（常勤）
労働時間　8：30～17：30
賃金　月給215,000円～（＋諸手当）
週労働時間　4週8休　●園田地区の利用者を担当します。その方に寄り添った相談業務がモットー。（担当：尾崎）

小中島診療所 診療放射線技師（常勤）
労働時間　8：30～20：00（シフト制）
賃金　月給215,000円～
週労働時間　4週8休
●内科・整形をやっています。（担当：中谷）

小中島診療所 理学療法士（常勤）
労働時間　8：30～20：00（シフト制）
賃金　月給236,000円～
週労働時間　4週8休
●勤務シフトは相談頂ければ調整できます。（担当：山下）

訪問看護ステーション 看護師（常勤）
労働時間　8：30～17：30
賃金　月給236,000円～
週労働時間　4週8休
●オンコール手当あり ①平日1,000円 ②土曜日1,500円 ③祝・日曜日2,000円　（担当：新山）

医生協診療所 病棟看護師（常勤）
労働時間　8：30～17：00、16：30～9：00　賃金　月給265,740円～
週労働時間　4週7休
●有床診療所（19床）の病棟における看護業務を担当して頂きます。（担当：後山）

医生協診療所 厨房（非常勤）
労働時間　6：30～9：00
賃金　時給1,050円～
週労働時間　2日以上（応相談）
●調理済みの給食の盛り付け、配膳、下膳、洗浄など行います。（担当：後山）

医生協診療所 医療事務（非常勤）
労働時間　8：30～19：30（シフト制）
賃金　時給950円～（経験によって加給あり）
週労働時間　2日以上（応相談）
●勤務シフトは相談頂ければ調整できます。（担当：後山）

医生協診療所デイケア 運転手（非常勤）
労働時間　8：30～12：00
賃金　時給970円～
週労働時間　1日以上
●診療所と利用者宅の送迎です。週1日でも大丈夫です。（担当：後山）

朝食をきちんと食べましょう

忙しい朝は朝食なしという人はいませんか？ 恐ろしい習慣だとしたら…？

管理栄養士　**堀　望**

脳のエネルギー不足は認知症の原因になりうる

朝食は体を動かすために必要不可欠なものです。もしも朝食を抜いて過ごすと、どんな悪影響があるのでしょうか。

食事を摂ると血糖値が上がります。これは食事で摂取した栄養素のうち、糖分が分解されて全身に運ばれているということ。糖質は人間を動かすエネルギーとして、なくてはならない物質です。特に脳が働くためには、たくさんの糖質が必要になります。朝食を抜くということは昼間に脳を働かせるためのエネルギー補給をしないということ！

更に脳へエネルギー不足が毎日起こると、脳の機能が徐々に衰えて認知症の原因になってしまいます！生命を維持するためには、何もしない状態でもエネルギーが必要です。寝ている間も、糖質を含むたくさんのエネルギーを体は消費しています。毎朝、エネルギーが空っぽになった体に補給してあげましょう。

朝食なしは逆ダイエットに繋がる!?

空腹の状態で食事を摂ると血糖値は普段よりも急激に上がります。すると体内で血糖値を下げる役割を果たすホルモンであるインスリンが過剰に分泌されます。血糖値が急激に下がると今度は体がエネルギー不足を訴え、必要以上にお腹が空いてしまいます。その結果、普段よりも食べ過ぎてしまうのです！ダイエットしたい人も朝食は忘れずに！

太もも裏の筋肉を伸ばして腰痛を予防しよう！

毎日、家でも出来る運動をご紹介するので是非してみて下さい

太もも裏のストレッチ 20秒×2セット

かかとを床につけて、写真のように片方ずつ太ももの裏を伸ばす

（痛みの無い範囲で行って下さい。）

- 腰を伸ばす
- 息は止めず吐きながら伸ばす

1日3回程度やってみましょう！

もしも！？に備えて

「認知症の症状が出始めて・・・」

Q1　自宅に帰れるか心配、名前や連絡先をどこにつけるのがいいの？

A1　洋服全てに縫い付けるのは大変ですよね。そんな時は靴の中、側面に書くのがおすすめです。靴はだいたい決まったものを履く習慣があるので1～3足程度の手間で済みます。携帯、財布、よく着る上着のポケットに連絡カードを入れるなど、いくつも準備しておくことが有効です。

Q2　財布がなくなるといつも私が疑われます。

A2　家族としては辛いことですね。財布という大切なものだから失くしてしまった不安と自分が忘れてしまった事を認めたくない気持ちなどが重なり、一番近くにいて心を許している相手に向かってしまうケースが多いようです（物盗られ妄想）。
財布を一緒に探して先にみつけた時は、そっと本人がみつけやすい所に置いて、本人にみつけてもらいましょう。本人がみつけて「あって良かったね」という声掛けをします。本人の責任を追及する言葉を言わないように注意して下さいね。

（地域活動サポートセンター　**西出　瞳**）

毎日 体を動かす 習慣づくりをしています！

私の健康づくり

体は毎日動かしています！

毎日の散歩は、3000歩～5000歩を目安にして、公園を一周歩くこともありますが、決まった散歩コースではなく、チラシを見て「今日はここに歩きで行ってみよう！」と目標を決めて歩くこともあります。他には、出かけた先で、「行きは自転車で行ったから、帰りは歩いて帰ろう！」など自分できっかけを作って歩くようにしています。

支部で行っている活動にも積極的に参加しています。

ラジオ体操は、週4回2か所で参加、にこにこ体操（100歳体操）や喫茶、小物づくり、地域グループなどに参加しています。人と関わって運動すること、趣味の活動を通して人と関わることで、「つながりづくりは健康をづくり」の実践を意識しています。

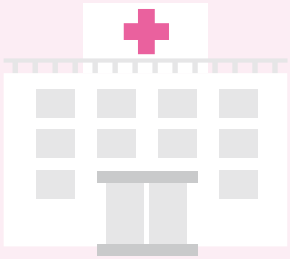
自宅でも、毎日簡単な体操を行い、好きな趣味を続けて、昼寝はしないようにして、規則正しい生活を心がけています。

食事で気を付けている事は、一人だと簡単なもので済ませてしまうという声をよく聞きますが、一人でも煮物は必ず1品作るようにしている事です。また、肉や魚もバランスよくとり、タンパク質を多めにとるようにしています。

どんな事も前向きに楽しく取り組み、心と体も元気に過ごせたらと思います。

長洲支部　**片山 治代**

無料低額診療をご存じですか？



病気や障がい、失業によって収入がなくなった。
年金収入だけでは生活が苦しい。
などで医療費が払えず治療をあきらめている・・・。
お困りの方はご相談下さい。

健康保険が適用される範囲内で発生する自己負担金が対象です。

①世帯所得が生活扶助基準の130%未満は10割減免。
②世帯所得が生活扶助基準の150%未満は5割減免。
※院外薬局は、無料低額診療事業の対象外となります。

＜相談窓口：地域活動サポートセンター　06-6491-8822＞

ラジオ体操のコツ教えます！！

生きがい・健康づくり委員会 委員長　**松上 辰之**

昨年度、コロナ禍の中の屋外活動広めの一つとして取り組んできたラジオ体操をもう一度しっかり習ってみようと、1月21日に小田南生涯学習プラザ・ホールでラジオ体操体験会を開催しました。講師はラジオ体操大好き姉さん「ラジねえ。」こと上羽悠雅（うえばゆうが）さん。1時間強しっかり汗を流しました。

昔から慣れ親しんできたラジオ体操ですが、この体験会での指導によって、何気なくやっていた動作一つひとつに意味があり、今どこを動かしているかを意識しながら動かすことが大切だとわかりました。

ラジねえ。よりメッセージ

ラジオ体操は、3分で全身のおよそ200個の骨、400個の筋肉全てをまんべんなく動かすことができるとても効率のいい体操です。
誰でもできて効果があるラジオ体操！
しっかりと身体を動かしていきましょう！

「ラジオ体操のコツ教えます」
DVD貸し出しと、テキストを提供します

参加者の感想

- 教えてもらった体操をしっかりするといつもより汗をかきました。全身を使って体操していると感じました。
- 体験会の翌日は筋肉痛に！毎日ラジオ体操をしていますが、今まで筋肉痛になったことはなかったのでびっくりしました
- 体験会に参加して、自分の勘違いしている事に気付けたので良かったです。

組合員へは無料でDVD貸し出しとテキストを提供します。
※ポータブルDVDデッキの貸し出しもあります。

<お申し込みは>
地域活動サポートセンター まで
電話 06-6491-8822

第三回 支えあい報告集会のお知らせ

支えあいシートなどで寄せられた困りごとを組合員の力で解決した事例の共有の場です。
今回のテーマは「居場所から助け合い」。
3つの事例の報告をもとに身近な助け合いについて一緒に考えます。

無料・誰でも参加可

日時：4月14日（木）　14：00～15：30
場所：小田南生涯学習プラザ　ホール
予約：地域活動サポートセンター
小城 まで
06-6491-8822（当日参加も可）

2022年度　阪神医療生活協同組合

～ あなたと一緒に、「求め続ける

① 地域に「阪神医療生協があって良かった」の想いが広がる取り組み

—— 1.　より充実した事業所サービスの実現！

東洋医学センター（漢方クリニックと中医研鍼灸院の融合施設）の開院を実現します。西洋医学とは違う未病を重視することで、組合員の健康増進・改善、体調整える医療を実現します。2022年9月頃に完成の予定です。出資のご協力を宜しくお願い致します。

医生協診療所の新建設、わかくさ地区での住まいづくりの場所は物件が見つかったものの、賃料が高額提示のため、理事会で移転試算の結果、見送ることになりました。

今年度は、「建て替え」、「新築移転」を視野に具体的な建設計画を実現します。

—— 2.　地域組合員と職員の協同、2022回活動に取り組みます！

地域組合員と職員が対話をする場を増やし、地域の課題を知り、「協働で一人の困ったに対応できる」、「この地域に医療生協があって良かった」と実感できる“協同の場づくり活動2022回”を目標に取り組みます。

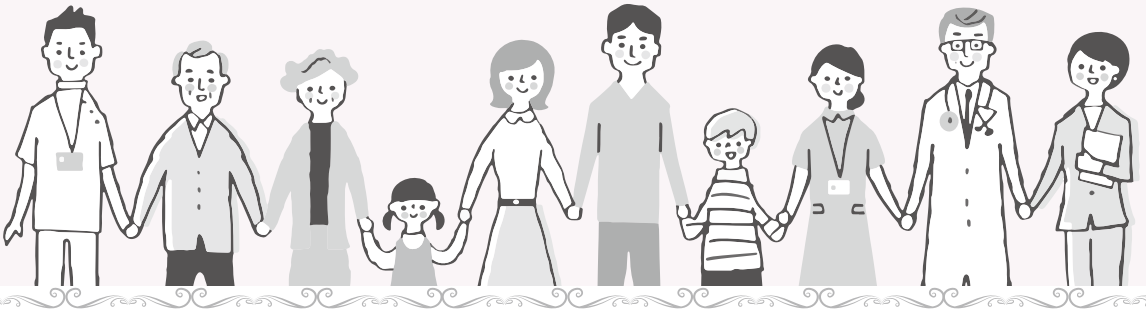
—— 3.　地域活動の担い手づくり、生協らしい職員採用・育成も協同の力で！

阪神医療生協では人材不足が続いています。生協の強みである人のつながりで、職員、地域組合員から人材を紹介してもらう取り組みを推進します。募集状況や紹介件数などを可視化し、多くの組合員に知ってもらうことから始めます。

また理事・支部委員など地域活動の担い手づくりも必要です。支部委員交流会など検討をしています。

—— 4.　更に地域（組合員）のなかま増やし・出資増やし、協同の輪を広げます！

3ヵ年1億円増資運動は皆さんのお陰で、見事に達成しました。2022年2月28日現在で組合員数15,984人、出資金252,732,000円となっております。改めて組合員の「出資・利用・運営参加」を進めて行きます。2022年度は加入1,000件、増資3,000万円を目標として取り組みます。



第53回総代会活動方針ダイジェスト

“協同”、地域で“協働”」～

② 組合員の健康維持・増進を「地域のかかりつけ医として」支えます

1. 健康のサポートを阪神医療生協で！

健康診断は現在の身体の状態を知り、生活習慣の改善や早期の治療につなげ、健康維持・増進（健康づくり）に役立ちます。

組合員への案内強化、健診お誘い活動を展開し、組合員の健診2550件（2020年度は1616件）の実施をめざします。

2. 地域で最初に選ばれるかかりつけ医をめざします

かかりつけ医とは「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医療機関」のことを言います。組合員の声を反映する「組合員の声シート」を活用し、様々な意見を支部や理事会で共有しながら、実現していきます。

3. 在宅療養支援の輪を広げます

組合員が、医療や介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らしていくために、在宅総合サポートセンターを軸に、医療、介護の専門職の取り組みを更に広げていきます。組合員とともに、「最期まで家で」の希望を叶えます。

4. いつでも支えあいのある地域づくりを

阪神医療生協の「生活をみる・支える」実践活動として地域の支えあい活動をもっと広げていきます。支えあいシート活用の推進、支えあい活動報告集会を開催します。

やまびこ、NPO 法人愛逢などはもちろん、支えあい活動を推進する地域の団体との協働によって困りごとの解決枠を広げます。行政や社協（町会）との話し合いの場を増やし、支えあいのある地域づくりの一役を担います。

③「2030年ビジョンの実現をめざして」様々な視点を取り込みます

無料低額診療事業の活用をすすめます。2021年度に行った SDGs、ゴミ削減・リサイクル、アスベスト問題、防災などの学習会、障がい者カフェの開催、各事業所での障がい者や外国人の利用状況の把握と改善などの取り組みをより具体的な活動にしていきます。

地域の小学校と連携した取り組み（健康チャレンジ、見守り活動など）、子どもの居場所づくり、防災を考える取り組みなど多世代が交流する場をつくります。

常光寺支部コーナー

いきいき百歳体操活動報告～若返ろう快～

山下 光晴

私は、四国高知県の出身です。いきいき百歳体操の波及もとは、高知県です。

市民講座で高齢者の健康づくりにと共鳴し、当時「杭瀬ふれあいセンター」で約20名の組合員から始めました。市介護予防担当の指導を受け、現在5年目（発足2017.11）に入っています。

高齢者でも年齢に関係なく精力的に活動されている方達も多く居られます。特に阪神医療生協の組合員さんは、仲間としてつながりを大切に社会参加されています。

高齢になると心身（からだや脳）の活力が低下し「フレイル」の領域になりがちですが、皆さんの活発さに「いきいき百歳体操」も役立っていると思います。

これからも、健康づくりに頑張りましょう！「若返ろう快」の由来は、歳を重ねる毎に快く若返るの意味です。現在、月曜日パートⅠ・金曜日パートⅡ、各日15人程度で10時～12時まで「いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操」を、第一診療所2階集会室で開催しています。行政とタイアップして健康づくりを進めることも必要かと思います。

今後とも皆様のご指導方宜しくお願いいたします。

「生き生きて　飲酒も美味い　日暮れどき」

長洲支部コーナー

フラワーアレンジメント

山田　榮

1月より新サークル“フラワーアレンジメント”を立ち上げました。
毎月第2水曜日10時から医生協診療所4階で行っています。
お家の置き場所に合わせてお花を買って持参します。
花瓶を持参してもいいですし、手軽に絵柄付きの紙コップを使用しお花を入れます。
オアシスに水を含ませてそこにさしていきます。
花の長さに段差をつけて、どこから見ても花が入っている様に、
「まあるく」なるように、回しながら花をいれます。
文章にすると何だか難しい感じがしますね。
でも皆さん楽しんで取り組んでおられます。
自分でアレンジすると花を可愛く思える、癒しになる、心が優しくなるなど、
月に一度ですが、コロナ禍の中で心が安らぐ時間を過ごすことが出来ています。

園田支部コーナー

「コロナ対策支援チーム・おたがいさま」のボランティア募集

神崎 敏則

コロナ感染者が急増する中、小さいお子さんのお宅では、学校などで子供が感染し、保護者は濃厚接触者なので家族のみなさんとも外出できないお宅が少なくないと聞きました。

そのようなお宅のために、買い物くらいは代わってご自宅にお届けしよう、それを目的に「コロナ対策支援チーム・おたがいさま」が2月12日スタートしました。モットーは、「**困ったときはお互いさま**」です。

この活動で最も大切なことが2点あります。

第一に、依頼者に関する一切の情報を漏えいさえないことです。そのため「支援チーム・おたがいさま」に登録いただく方には、誓約書「知り得た情報は外部に一切洩らしません」にサインしていただきます。

第二に、支援者が感染しないことです。依頼者との面会はいたしません、依頼者のお宅には入りません、外出可能となるまではお金などのやり取りもしません。

2月19日時点で誓約書にサインいただいた方は16名。第7波に備えて、ぜひ「支援チーム・おたがいさま」にご登録ください。

コロナ対策支援チーム・おたがいさま
連絡先：神崎（携帯）090-1146-0693

わかくさ支部コーナー

卓球との出会いと今現在

福家 和子

以前、私は小田体育館で毎週土曜日に軽スポーツに参加していました。バレー、バスケットボール、サッカー等、色々な球技の中に卓球もありました。友人も出来て楽しく充実していましたが3年間の闘病があり、膝痛が出てきて球技は断念せざるを得ませんでした。今後球技をすることはないだろうと思っていました。

昨年9月頃、目堅支部長から「卓球しない？」と誘われました。不安でしたがやってみたいと思いました。参加者はわかくさ支部からは川辺さんと植田さん、私の3名でした。始まる日程を聞いて急いでラケットのセットを買い求めました。

初日は3人で待ち合わせをして、新年会で2度程行ったことがある地域総合センター神崎（スマイルひろば）へ。階段を上がって突き当たりに卓球台が2台と休憩スペースがあり、環境もとても良い感じです。廊下も掃除が行き届いていて、下ばきで上がるのは申し訳ないほどです。小中島支部の皆さんと私たちで10名弱の人数でローテーションを組み、2時間も早く感じられるほど練習に集中しています。冨松さんの球は速くて正面では打ち返せないですが、フォアハンドならラケットに当てられることもあります。1回5分間のタイムで2回、練習のローテンションで、良いリズムでラリーが続くと楽しいです。良いところに球が入ると「入ったね」と言ってお互いに笑顔になります。卓球を始めて現在4ヶ月程になりますが、小中島の皆さんともお話しができるようになり、支部を越えて良い関係が出来つつあります。雨の日には私の主人が3人の送り迎えを買って出てくれて、快適に参加出来ています。毎週、皆勤とはいきませんが、これからも楽しい卓球で気持ちも明るく毎日を迎えられるようになりたいと思っています。

運動不足の方、卓球に興味のある方はぜひ参加していただきたいと思います。

小中島支部コーナー

コロナ生活支援チームたちあげる

兼行 栄子

コロナ、コロナで明け暮れて3年目、この年の初めにはついに日本にもオミクロン株が猛威を振るいだしました。軽症者が多く、入院よりも自宅待機者（濃厚接触者も含め）の急増が予想されました。

“自宅待機”ということは、家から一歩も外に出られないということ。医療については診療所が頑張ってくれるだろう。生活の面は組合員の手で支えていこうと1月の支部委員会で決定しました。日ごろから「住みよい地域を創りたい」と、ともに頑張っている仲間（やまびこ・愛逢・園田苑）に呼びかけました。あの阪神大震災の記念すべき1月17日「コロナ生活支援チーム」が誕生しました。

“生きることは食べること”先ず「食」が滞らないこと、おしめやミルク・トイレットペーパーなど日用品等の不足を補うこと等々を支援内容として確認しました。

この活動へのボランティア登録は40名余。どんなに忙しくなるかと思いきや2月23日現在利用者ゼロ！「ゼロ」をどう考えたらよいのでしょう？（診療所からは、オミクロン株によるPCR検査陽性者は急激に増えているという情報をいただいています。）

一つには、コロナに感染したことを他人に知られたくない、という思い？

二つには、本当に必要としているところに情報が届いていない？

この二つは、住みよい地域を創りたいという私たちの活動に常に立ちはだかる大きな、そして本質的な課題だと思います。

三つには、若い感染者はネット通販などを使ったのかな？

と私は考えてみました。組合員の皆さん、一緒に考えてみてください。

善法寺支部コーナー

善法寺支部からのご挨拶

桑田 道子

4月、色とりどりの花が咲き競う美しい季節となりました。日頃は阪神医療生協活動にご協力頂き厚くお礼申し上げます。皆様にはお健やかにお暮らしのことと存じます。

3月19日土曜日、善法寺支部結成集会が開催されました。和太鼓、来賓のご挨拶、小中島診療所谷口先生の地域医療のお話。お忙しい中ご出席いただいた皆様ありがとうございました。また設立に際してご指導いただきました小中島支部の皆様には深く感謝しております。

昨年春より「善法寺に住んでよかった」をスローガンに組合員、町会、子育て世代の方々も参加できるイベントを計画し、医療生協の仲間増やしに繋げたいと9月に親子ダーツ、10月ハロウィン善法寺親子歩き、12月親子クリスマス会と多数参加頂き、楽しいひと時で親睦を深め、有意義の中に大成功を収めることが出来ました。（2月の豆まきは時節柄中止しました）

2016年発足の地域グループ「ドーナツの会」ではお茶会・脳トレ・フレイル予防体操を行い、グランドゴルフも開始しました。火曜日の午前集まっていますので皆様のご参加お待ちしています。今後も、何かあれば気軽に相談出来る、そして顔の見える善法寺支部づくりに取組んでいきたいと思います。

最後になりましたが新型コロナウィルス収束を願い、穏やかな日常生活を取り戻せます様お祈りいたします。

クイズに答えて…本を読もう！

ナンプレ

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。
3. 3×3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。

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

ＡＢＣに入る数字の合計を答えて下さい。

A ＋ B ＋ C ＝ 答え ①

どちらかを正解された方5名に
図書カード500円分が当たります！

締切／2022年4月30日㊏

以下の内容を明記の上、支部または事業所にお届けください。FAX・郵送でも可。
（こちらの用紙にも直接書き込みしていただけます。）

- 名前
- 住所
- 電話番号
- クイズの答え

①　②　③　④　⑤

- ニュースの感想、生協への要望など

計算アナグラム

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：おなじみの国

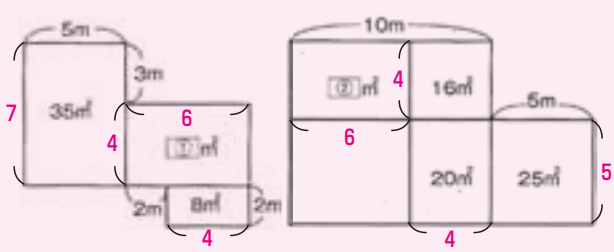
声 ＋還付＋冬至－ 交換 ＝ ②
寸志＋清覧＋交付－更新世＝ ③
金庫＋四面楚歌－寒村＝ ④
論破＋ 洗い熊 －浪漫＝ ⑤

225号に読者から寄せられた声

- 年と共に体の不具合を感じることが多くなります。病院に行くほどでもないけど、日々気うつになります。東洋医学と西洋医学の両者の長所がより一層生かされる東洋医学センターの開設に向けて、予防医学に期待しています。楽しみにしています。
- 皆さん頑張っておられますね。コロナ禍の中、体操など休みになり、早く行きたいです。残念です。
- 東洋医学センターの開設が待ち遠しいです。
- 土竜（もぐら）は知っていましたが、束子（たわし）は知りませんでした。

225号の答えと当選者

クイズ応募総数は13人、正解は13人です。当選者2名は、わかくさ支部　福家 和子さん、常光寺支部　下地 悦子さん



答え	
①	24㎡
②	24㎡

①松竹梅 ／ 秋刀魚 ＝竹刀（しない）
②嘘八百 ／ 手不足 ＝百足（むかで）
③手土産 ／ 登竜門 ＝土竜（もぐら）
④口約束 ／ 遺伝子 ＝束子（たわし）
⑤物真似 ／ 価値観 ＝物価（ぶっか）

4月 大腸がん検診強化月間

大腸がんは
早く見つかるほど
治りやすい
病気です

2019年度 がん死亡数順位
（死亡者数 416,451人）

1位	2位	3位
肺	大腸	胃
75,394人	51,420人	42,931人
(20.7%)	(14.1%)	(11.8%)

（国立がん研究センター調べ）

対象：40歳以上の尼崎市民

組合員は年1回無料です。
組合員であればどなたでも受けていただけますので、
お近くの診療所までお問い合わせください。

大腸がん検診の流れ

大腸がん検診（一次検診） 問診、便潜血検査

- **異常なし** ひとまず安心
  今後も定期的に検診を受けましょう
- **異常あり** 大腸がんの可能性があるかもしれません
  精密検査（二次検査）を受けてください

精密検査（二次検査）
本当に大腸がんかどうか確かめます

- **異常なし** 良性の病変
  今後も定期的な検診を欠かさずに
- **大腸がんと診断（確定診断）**
  医療機関で治療へ

カンタンレシピ

アボカド丼

作：園田支部　安藤 久子

●材料（2人分）

アボカド	1個
レモン汁、ごま油	大さじ1
塩こんぶ	2つまみ
ごま	大さじ2
温泉卵	2個
ごはん	2膳

●作り方

①アボカドは半分に切り種を取り皮をむいて一口大より小さめに切ります。
②アボカドにレモン汁、ごま油、塩こんぶ、ごまを加えてざっくり混ぜます。
③どんぶりにご飯をよそいアボカドを平らに盛り温泉卵をのせればできあがり。

★お好みできざんだキムチ、マグロを醤油少々であえても。楽しんでください。

阪神医療生活協同組合のホームページ QR コード
HP 見てね！

── 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

【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

【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（通所介護・高齢者賃貸住宅） ☎06-6491-8030
  - ●小中島診療所わかくさ通所リハビリセンター ☎06-6494-8335

【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
  - ●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
  - ●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

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