阪神医療生協 NEWS

VOL.229
2022.10

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：15,597人
出資金：250,591,000円
1人平均出資金：16,066円
（2022年8月31日現在）

東洋医学センター完成

1F　阪神漢方クリニック
2F　中医研鍼灸院

目的出資1,200万円達成！

延べ1,826人からご出資いただきました

※2022年12月31日まで目的出資活動を続けます

INDEX

【2面】
・漢方クリニック所長紹介
【3面】
・年を取ったらメタボとは別の心配を
・腰痛予防体操
・定期的な運動は、わが身を守る
【4面】
・私の健康づくり
・健康診断を受けましょう
【5面】
・台風の備え、できていますか？
【6・7面】
・環境・人権委員会の紹介
【8・9・10面】
・各支部からの投稿
【11面】
・クイズ／読者の声
【12面】
・事業・活動のご案内
・簡単レシピ

行雲流水（こううんりゅうすい）

法人理念の最初に書かれているのは、「主人公は組合員です。」一人称ではなくて組合員です。もっと拡大して「人と人との支えあい」とも書かれています。

毎日、新聞やテレビニュースを見て感じるのは、政治家や政党はみんなのためだとして様々な政策を出していますが、その中で本当にみんなのためになるものは少ないように感じます。表向きは、良い事のように出されていますが、よく調べてみれば自分達の事を考えて出されているものが多くあります。救済・慈善・奉仕・慈愛 等の言葉は、他人を助ける言葉ではなく自分自身を満足させる言葉になってきています。本来は、美しい言葉で心豊かな言葉だと思うのですが！

外へ出たときに【自分の事だけではなくて！】と意識を持っていれば、「目の前の人はなぜ立ち止まったの？」「あの人はいつも一人で公園にいるの？」今までとは違う感じ方ができると思います。理念に書かれているように自分の事だけではなく組合員みんなを支えあえる活動をみんなで作りましょう。

【小中島支部　上田　恒一】

大地に根を張り地域に貢献します

阪神漢方研究所附属クリニック
所長 伊添千寿

この記事が掲載される頃にはコロナ第7波も落ち着いている頃だと思いますが、みなさんは3年振りの行動制限のない夏休みをどう過ごされましたか。私は数年振りに沖縄の親戚や友人に会いに行きました。マスクを着用し非接触に心掛けながらもお互いに経年変化したことを笑い合い、楽しいひとときを過ごしました。移動の道すがら、せっかく沖縄に来たんだからと母校である琉球大学の敷地内を車で一周しました。 建物はほとんど昔のままでしたがキャンパス内に植えられた樹木の成長には驚かされ、特にガジュマルが気根（きこん）を伸ばし太く大きく育っている様に圧倒されました。

ガジュマルは沖縄や奄美大島など亜熱帯から熱帯に分布するクワ科イチジク属の高木です。樹高は20m 近くに成長します。独特な樹形から「幸福をもたらす精霊が宿る木」とも呼ばれます。幹から多数の気根を地面に垂らし、初めは細いものが成長とともに樹皮を発達させ、次第に幹と区別がつかないほど太くなります。私のふるさと奄美大島にもありますが、その巨木に棲む精霊を沖縄ではキジムナー、奄美大島ではケンムンと呼び 、祖父が一緒に相撲を取ったと聞かされ、子どもだった私はワクワクしたものです。近年は神事に用いられる榊（さかき）と似ていて玄関に飾ると縁起が良いと言われるからか観葉植物として見掛けることもあるので、みなさんも一度は目にしたことがおありかと思います。大学を卒業して30年以上経ち立派に成長したガジュマルを見ながら、私は漢方クリニックの今後に思いを馳せていました。

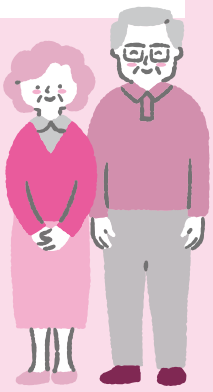
もうご存知かと思いますが、組合員のみなさま、患者様のご尽力により今年の10月初旬に阪神漢方クリニックが移転します。JR 尼崎駅により近くなり、中医研と同じ建物になるので東洋医学的治療が充実します。私はもちろんスタッフ一同期待とやる気でいっぱいです。ガジュマルに例えるなら、私達職員が幹で組合員、患者様、地域のみなさまが気根のように思われ、この様にみなさまと一緒に、お力添えをいただき、大地にしっかり根を張り地域に貢献できたらと思います。

日々の診療は当然のこと、診療のない日は漢方、鍼灸の勉強会、薬膳の食事会などを通して様々な情報を発信し、みなさまの交流の場として活用していただくことも検討中です。

令和4年10月7日（金）阪神漢方研究所附属クリニックがいよいよ開院です。末永く宜しくお願いいたします。
（阪神中国医学研究所附属鍼灸治療院は令和4年10月3日（月）に開院です。）

年を取ったらメタボとは別の心配を

70歳を超えたら、ちょっとぼっちゃりしているくらいが一番長生きできます。シニアは過剰なメタボ対策にご注意を！



● 粗食はNG！栄養失調になっていませんか？

年を取ったら粗食に切り替えることこそ、健康寿命につながるという情報を鵜呑みにしている人が多いのではないでしょうか。あくまでも食べ過ぎてはいけないだけであって、質素な食事ばかりでは体にも脳にも悪影響なのです。あなたは知らず知らずのうちに栄養失調になっていませんか？

栄養が足りているかというのは、血液中の『アルブミン』の量を測るとわかると言われています。アルブミンは血液中に多く含まれているたんぱく質のこと。介護が必要となってくる人はアルブミンが不足していることが分かっています。

アルブミンが不足すると、肝臓の疾患や様々な病気を引き起こしてしまうので、バランスをよく食事を摂っていればアルブミンが不足することはありません。1日に摂取したいたんぱく質の量は厚生労働省の推奨で男性は50～60g、女性は40～50g。肉に含まれている成分の内、たんぱく質は部分によって異なりますが、30～40%と言われており、様々な食材の中でも、肉から一番効率よくたんぱく質が摂れます。

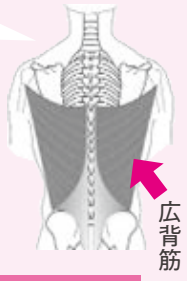
● 肉と魚を1日おきに食べるようにしよう

毎日肉を食べるのは難しいという人は、肉と魚を1日おきに食べるようにしましょう。魚は肉と比べるとあっさりしたものが多く、また魚の脂は動脈硬化を予防してくれます。『アスタキサンチン』や『DHA』『EPA』など老化を防ぐ栄養素も豊富な魚とたっぷりのタンパク質を含んだ肉を交互に食べて長生きしましょう。

第4弾 広背筋を伸ばして腰痛予防体操！

広背筋??

広背筋は背中側に広くくっつく大きな筋肉です。背中の筋肉は、ミルフィーユのように層になっており、広背筋は上の層にあります。上の層の広背筋が硬くなると、その下層にある筋肉も圧迫され硬くなり、血流が悪くなることで痛みが生じます。この為、広背筋の柔らかさも非常に重要となります。



☆広背筋に対するストレッチの方法☆

注意

- ●呼吸を止めない！
- ●無理をしない！
- ●反動をつけない！

1 椅子に腰かけ右手をできるだけ高くバンザイします。胸を張ったまま挙げた腕を耳につけるようにして体を真横に倒していきます。

2 右側の脇あたりにストレッチ感が出てきたら心地よいところで止め20秒数えます。

3 終わったら反対側も行いそれぞれ2～3セット実施。

＊モデル：小中島診療所 訪問リハビリ 長濱

「定期的な運動は、わが身を守る」

健康づくりの為には、もちろん運動が大切です。

わかくさ通所リハビリセンター主任
小林　明秀

●「歩く」を例として

歩く動作をしなくなったら、多くの筋肉が減少し、バランス能力、心肺機能が低下します。そうすると、ふらついたり、小さな段差でつまずき転んだりと日常生活に多大な影響を及ぼす恐れがでてきます。そうならない為にも、毎日歩くことが必要ですね。

● 運動の効果は？

生活習慣病の予防や筋力やからだ機能の維持向上。認知症の低減、ストレス解消や気分転換など。

1日30分の軽い運動でも良いです。地域のサークルやグループに参加するのも良いですね。楽しさも増えます。わが身を守る為にも、運動を続けていきましょう！！

私の健康づくり

常光寺支部　**山中 喜美代**

私の健康づくりは動くことです。ほぼ毎日お寺へお参りに通っています。お寺のお手伝いもしていて、毎月20件、手紙を書いて書類を送っています。体操はしていませんが、1日5千歩から1万歩歩くことが良い運動になっています。

食事にも気を付けていて、1日3回きっちりと食事をしています。朝食は5時半、昼食は11時、夕食は18時までに済ませるようにしており、忙しい日々の中で、時間がある時に作り置きをするなど工夫をして、手作りの食事をと努めています。

あとは、毎日人と会話する事！家ではお互いの為と主人と積極的に話をするようにしています。ご近所の方とお話もしますが、遠方に住む年配の知り合いには電話をかけて話をします。自分の出来る範囲で人のお世話をさせていただいています。

休息も大事で時間がある時、疲れた時は昼寝もします。そしたらまた元気になります！

1番大事な事は、何事も自分から進んですることが元気につながると思います。これからも出来る事はさせていただこうと思っています。

年に一度の健康診断はお済みですか？

「病気にならず、元気な身体で自律して、最後まで」。万人の願いだと思います。

そのためには早く病気を発見して早期（軽い状態のうち）に治療する、そして病気や怪我をしない身体づくりを行うことが大切です。具体的には以下の実践をおすすめしています。

check !!

①健康チェックや健康診断を受けて自分の身体の状態を知る
②かかりつけ医をもち、体調の変化があれば早目に相談する
③健康や趣味、ボランティアなど「保健・予防活動」に参加する

阪神医療生協では2022年度の重点方針の一つとして、改めて健康診断の案内や内容、結果説明の充実を掲げております。

転ばぬ先の杖、降らぬ先の傘など「もしもの時に備えて、事前に準備しておく」ことわざがあります。病気の先の健康診断、病気の先の保健・予防活動とでも言えましょうか。

健康診断は全ての診療所で受けることできます（連絡先は12面参照）。また阪神医療生協には体操、ウォーキング、喫茶、趣味の活動など100を超える保健・予防活動を行っております。お気軽に地域活動サポートセンターまでご連絡下さい。

台風の備え、できていますか？

2018年9月の台風で私たちの地域にも大変な被害があったこと、皆さん覚えていますか？尼崎市は水害の被害を受けやすい地域です。もしもを想像し、あらかじめわかっているリスクを把握して早めの避難を心がけましょう。

01　備える

ニュースで台風の話題が出ている。今回の台風は危険らしい…というとき

- **住んでいる地域に災害の危険がないかハザードマップをチェック**
- **備蓄や防災グッズの再点検**
  食料と水は最低3日分。懐中電灯や携帯ラジオが使えるかの確認を。
  また災害の情報を収集できるアプリをダウンロードしておくと便利。
- **飛ばされやすいものは家の中に**
  強風で飛ばされると人や家屋に被害を与えるだけでなく、停電の原因にも。

02　動く

雨風が強まって警報や避難情報が発表された、というとき

- **最新の情報に注意し、自治体から「避難指示」が出たら速やかに避難を。**
  警戒レベル3（高齢者避難）
  避難に時間を要する人（高齢者・障がいのある人、乳幼児）とその支援者は避難
  警戒レベル4（避難指示）
  速やかに危険な場所から全員避難
- **避難所に行くだけでなく、親戚や知人の住む安全な家に避難することや災害の危険がなければ自宅で安全を確保することも選択肢の一つ。**

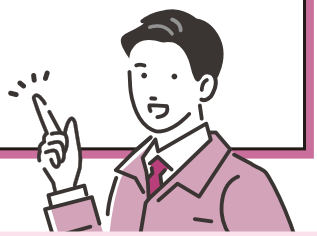
03　守る

外の様子がわからない！周りの道路が冠水している！…というとき

- **屋外行動、車での移動は危険！**
- **無理な出勤や帰宅をしない、させない。**
- **外に出るのが危険なときは、直ちに上階に避難。**
  近隣に頑丈な建物があれば、上の階に避難することも有効。

引用：台風がくる！そのときあなたのとるべき行動は？命を守る行動をデータとイラストで解説｜NHK
尼崎市公式ホームページ

環境人権委員会の取組みをご紹介します



環境人権委員会では、色々な問題に取り組んでいます。
今年度は取り組みとして
ロシアの軍事侵攻に対する抗議、ウクライナ支援活動、障がい者支援、アスベスト問題について等
多くの課題に対して阪神医療生協が出来る事は何かを考えています。

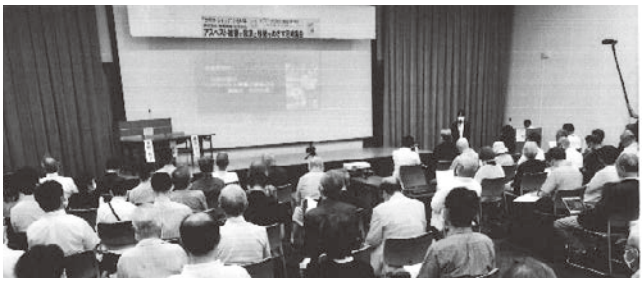
CASE 1 平和活動

3月より開始した街頭での平和活動と各診療所、支部での募金活動を継続しています。7月12日に小田南生涯学習プラザにて「どうしたら戦争はなくなるのか？」をテーマに戦争・平和について考える会を開催しました。参加者は26名、5つのグループに分かれて、街頭での活動の振り返りと意見交換を行いました。

参加者からは、「初めて平和活動に参加した」、「組合員だからこそできた」、「戦争をなくすため武器の支援をやめる」等、自分達に何ができるかという視点で、様々な意見が出されました。今後も継続して検討してまいります。

CASE 2 障がい者支援

2030年ビジョンで掲げているように性差、障がいなどの多様性を尊重し、利用しやすい・参加しやすい事業所と地域づくりをすすめています。今年度は、障がいのある方が具体的にどんな事で困るのか？当事者、障がい者支援のヘルパーさんの目線で診療所内をチェックし、使いやすい診療所づくりに努めます。



CASE 3

アスベスト

「止まらないアスベストの健康被害」

「中皮腫の○○ですけども、月末入院、すぐに肺の全摘手術が決まりました。それで、クボタへ提出する資料の集めた分見てもらいたいんですが…」3回目の御夫婦との面会である。石綿救済法（労災以外に適用）の見直し問題などで、こちらもあまり時間がない。やむを得ず、その日の夜に来てもらうことにした。

お仕事の方ではアスベストに関わりないという勤め先の証明がこれでできるでしょう、居住の証明はどうかな、昭和30年（1955年）から40年近くまで、杭瀬の国道の北に住んでいたことを客観的に証明できるものはありませんか（クボタは神崎工場から1・5キロまでの被害に「救済金」を支払う。2キロは拒否している）、他の居住地はだいたい説明できてると思うけど。両親とか、お連れ合いとか、同居家族の職歴はどうですか、家の中でアスベストを吸ってしまう可能性がなかったかどうか。これからは大変ですね、コロナで入院しても家族には付き添ってもらえないし。全摘出だと10時間ぐらいはかかるのかもしれませんね。成功を願っています。どうぞ、粘ってくださいね。救済法の認定通知が届いたらまたご連絡ください。

そんな御相談に乗りながら、窓口である当安全センターを通してクボタへ書類を提出、それがもう17年になる。（2005年6月”クボタショック”）クボタの認めた周辺被害者も390人になっているし、被害者への支払額も100億を大きく超える。クボタ旧神崎工場の中の被害者（中皮腫・肺がん・石綿肺などで労災、本工と下請）を含めればゆうに600人を超す大惨事だ。残念ながら、発症後の経過も楽観できる病気ではない。

この事実を世間に知らせ、被害者の救済と建物解体などによる被害の根絶をめざして、今年も6月25日（土）、クボタショックから17年の集会を市中小企業センターでもった。（130名、コロナ禍で申し込み優先）毎年、阪神医療生協からも一定の参加をいただいていることに感謝すると同時に、まさに地元であるこの地の組合員や医療・介護従事者の皆さんに、悲惨なアスベスト被害の実態をさらに理解してもらえるよう、努力を重ねていきたいと思います。

尼崎労働者安全衛生センター　**飯田　浩（阪神医療生協　理事）**

※10月・11月に各支部でアスベストについての勉強会を開催する予定です。
詳細は各支部にお問い合わせください。ご参加お待ちしています。

常光寺支部コーナー

「診療所前のお花」

森本 末子

診療所の前のお花のお世話をさせていただき4年になります。

季節に合わせたお花を咲かせています。今は、鳳仙花、ゼラニウム、マーガレット等です。

先日まで咲いていたヒマワリは、毎年取れる種をつかって育てており、ゼラニウムは植え替えることなくこの4年咲き続けています。

水やりは毎朝6時から7時にしていて、水はやりすぎてもいけないので、夕方に土や葉の様子をみて調整して、肥料も花の種類によって使い分けています。

腐葉土は、公園で葉っぱを拾ってきて、お米の研ぎ汁を入れて自家製のものを使用していたりと工夫をしながら育てています。

生まれは徳島で百姓をしており、百姓の家には嫁ぎたくないとサラリーマンの主人のもとに嫁ぎましたが、気が付けば自宅で野菜を作ったり、たくさんの花に囲まれています。

ご近所の方にも楽しんでいただき、元気なうちはこれからも続けていきたいと思っています。

（支部委員より：いつも丁寧にお世話されて、きれいな花を咲かせてくれていて、診療所へこられる患者さんや組合員の楽しみになっています。ありがとうございます）

長洲支部コーナー

わたしと生協活動

北川 博子

生協の活動に前向きに楽しく参加し、毎週金曜日には、にこにこ体操（いきいき百歳体操）に参加しています。筋力低下防止と運動をすることで血流が良くなり、とても身体に良いので続けています。参加することで、色んな方と仲良く交流ができ親切にしていただいています。私は昔から外反母趾がひどく無理をしたせいで足の偏平足が悪くなっており、歩くのが辛いという話をした際に、中医研鍼灸院をすすめていただきました。通院しながら健康についての色々な情報も得ることができています。

また、自分に出来ることはさせていただこうと、私の住んでいる地域が医療生協ニュースの手配りが出来ていない地域でしたので、手配りを始めました。初めて配布する組合員さんのお家には、まず訪問し、私がこれからニュースを配布することと何かあれば私にお声がけくださいとお伝えし、次回からはポストへ投函という手順で配布しています。

年齢的に無理はできませんが、いつまでも元気に過ごせること、ボケ防止と思って、これからも健康づくりや人との交流を続けていきたいと思っています。

わかくさ支部コーナー

私のおススメ“バンザイ棒”

中川 喜美子

8月29日、健美会（いきいき100歳体操）開催時に健康チェックを行いました。健康チェックは自分の身体の調子がわかります。骨密度、筋肉量、握力などを測定しました。自分の身体を知り、日々バランスの良い食事や適度な運動をすることの大切さを改めて感じました。転倒しないように家を片付ける、歩いてサークルに参加するなど習慣付けが継続のコツです。この健美会への参加もみんなのフレイル予防に役立っていることもわかりました。この健康チェックと健康診断を年に一度は受けて、予防に努めたいと思います。

私は「バンザイ棒」を作ってストレッチをしています。

（作り方）新聞紙をくるくると丸めて長さ50cm 程の棒を作ります
（やり方）
①肩幅くらいに足を開いて立ち、息を吸いながら棒を胸の前まで上げる
②続いて肩の上まで上げ、同時に左足を少し前に出しバンザイする
③姿勢を戻す際に息を吐ききる
④左足を右足に変え、①～③を5～6回繰り返す
（効　果）胸式呼吸をし、胸を大きく広げてやると交感神経が刺激され、気持ちも明るく元気になり、何事にもチャレンジングになるとの事です。肩こりもグーンと減ります！お試しあれー！！

園田支部コーナー

サークル紹介

壮健クラブ

原田 幸夫

病気にかからない健康な身体づくりを目指し、東洋医学の考えに基づいた「イメージ体操」を2021年10月から毎週火曜日11時から45分まで虹の郷3階で開催しています。

参加者はわずか数名ですが毎回休むこともなく寒い日も雨の降る日も負けず頑張り続け、気を高め経絡の流れを整える練気法、そして経絡体操、そして認知症予防に効果的と言われる片足立ち、歩行運動のためのスクワット、これらの体操を教えています。

その第一の目標、自分の気を感じるためにはどのくらいの時間が必要か？最近になって参加者も自分の気を感じ取ることが出来るようになりました。この気を自分の体に充てることによって、病気にかからない健康な身体を維持していくことが出来ます。

あなたも始めませんか？

「ラジオ体操のコツ教えます」に参加しました

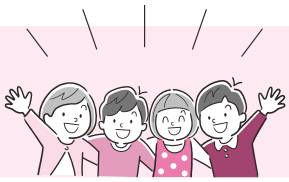
阪本 直

本格的なラジオ体操を教えてもらいに、7月18日に園田東生涯学習プラザの講習会に親子で参加しました。肩こり改善の肩回しのコツや、この運動はこの部分に効いている等、詳しく知れて良かったです。

実際やってみると、クーラーで冷えた体も暖かくなり、固まっていた関節がほぐれるのを感じました。子ども達も体を伸ばしたり回したり楽しく取り組んでいました。

激しい運動は大変ですが、ラジオ体操は隙間時間に出来るのが良いですね。これからも続けていきたいです。

小中島支部コーナー



来年も出逢いを楽しみに

山﨑 洋子

毎年夏休みに実施している「きらめきわくわくチャレンジひろば」も今年で7年目になり、この夏は親子5組の新しいメンバーを迎えて活動がスタート。お父さんを含む18名の保護者が協力してくれて、毎日猛暑の中でしたが、14日間子どもたちと楽しい時間を過ごすことができました。

漫画教室

私がこの活動の魅力だと感じていることは、子ども同士が学年を超えて繋がるだけでなく、保護者を含めた出逢いがあることです。8月25日、私は小学校の始業式の日に実施された集団下校見守り活動に参加しました。その時、夏休みを一緒に過ごした子が声をかけてくれ、私も知っている子の顔を見つけては嬉しい気持ちになりました。こうやって親子で関わることで年々地域に知り合いが増えていくことが、この活動の楽しいところだなあと改めて感じました。私の子どももあと3年で中学生。来年も新たな出逢いを楽しみにしています。

水鉄砲大会

～子どもたちからの感想～

・終わっちゃうなんて悲しい。早く来年になってほしい！
・水てっぽう大会が一番楽しかった。
・来年も（中学生だけど）行けたら行きたい！

善法寺支部コーナー

「善法寺支部　花火大会」

楠元 きみ子

8月20日（土）善法寺公園で花火をして楽しもうと計画をしていましたが、当日の17時45分位から雨が降り出しました。とりあえず噴水の花火を点火してその場にいた参加者に観てもらい空模様とにらめっこをしていました。定刻の18時を過ぎたときに世話人と相談して、子どもたちには持ち帰り用の花火をセットして手渡すことにし、『中止』の判断で18時30分に終了をしました。

今回の花火大会に協力してくださったのは、太田善法寺町会長、地域の老人会の方3人、中村理事長、山口理事、今回の花火リーダーを引き受けてくれた山下さん、支部委員5人でした。それぞれが担当をしてスムーズに進行できました。雨であるにもかかわらず、25組の親子さんが参加してくれました。

最後に、6月から計画していたのに残念なり。自然現象には負けました（意地悪な雨！雨！）。雨の中、傘を差して親子で「花火をしているのか？」と見に来てくれて、用意した花火の袋に「ありがとう」と言ってにっこりしたその笑顔に救われました。

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。

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

ＡＢＣに入る数字の合計を答えて下さい。

A ＋ B ＋ C ＝ 答え ①

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：昔なつかしい子どもの遊び

② お早う＋金文字－紋様
＝

③ 鳩＋納屋＋場当り－花束
＝

④ 会見＋帰り道－見栄－誓い
＝

⑤ 仕事＋音大＋日光－等身大
＝

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10月31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

●228号の答えと当選者

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

A 5 ＋ B 5 ＋ C 9
＝ 答え ① 19

答え	
② 児童	③ 仏像
④ 宿泊	⑤ 購入

クイズ応募総数は11人、正解は11人です。当選者5名は、

冨士田 良恵さん、濱名 サヨ子さん、川邊 トシ子さん、山川 政子さん、秦 敦子さん　です。

228号に読者から寄せられた声

- 医生協診療所で4回目のワクチンを受けさせて頂き、ありがたく思っております。今後共よろしくお願い致します。
- 毎回、ナンプレ・クイズなどなど楽しみにしています。ニュースは、読みやすくて全部完読しています。すぐに忘れますが。
- 漢字バラバラ少し難しかった、第三診療所所長澤井先生のお話、心に留め置くことにします。
- 図書カード当たり!!うれしい!好きな本買います。ありがとう。ハンバーグおいしそう。今日の夕食に～。
- ナンプレ少し時間かかるも粘りで。
- 阪神医療生協の色々なニュースをお知らせいただき誠にありがとうございます。今、コロナウイルスなどで外出もままならず、家にくすぶっています。生協様より届けていただいたニュースやクイズを頭をひねりながら楽しんでおります。本当にありがとうございます。

第四回
支えあい報告集会のお知らせ

10月20日（木）13:30～虹の郷にて（食満7-3-55）

様々な困り事に対して、支部や地域支えあいの会“やまびこ”、男性のお助けグループ“ボンドの会”によってすすんだ支え合い活動の報告集会を開きます。

ぜひ、ご参加ください。お待ちしています。

阪神医療生協　一斉クリーン作戦

12月2日（金）8:00～8:30 場所は検討中

今年一年の大掃除の口火を切って一斉クリーン作戦を初開催します。

地域組合員と職員で事業所や組合員集会室周辺のごみ拾いを行います。集合場所等詳細は、後日ポスター等で告知します。ナイロン手袋・ゴミ袋の用意は致しますが、軍手やトングなどございましたらご持参いただけるとありがたいです。

ぜひ、ご参加ください。

重要な情報のお知らせ

オミクロンワクチン・インフルエンザワクチンのご案内

第一診療所、小中島診療所、第三診療所、阪神医生協診療所にて接種体制を整えております。ご希望の方は、いずれかの診療所にお問い合わせいただきますよう宜しくお願いします。

カンタンレシピ

ナスピリ

作：常光寺支部　豊川博美

簡単でとてもおいしく夏向きです。

●材料

なす……大1個か中1.5個
調味料（A）
濃口醤油……大2
酢……大1
ごま油……小1
砂糖……小1
にんにく……1片みじん切り
たかの爪……1本輪切り

●作り方

①なすはヘタを切り取り縦二つに切って、皮に斜めに浅く包丁目を入れる
②それをさらに縦二つに切り、4つか6つに切り分ける
③耐熱皿に皮を下にして並べラップをかける
④6分電子レンジで加熱する
⑤調味料（A）を混ぜておく。加熱したなすを（A）の中に入れ出来上がり

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