



阪神医療生協

NEWS

VOL.232
2023.4

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@hansiniseikyoo.or.jp

ホームページ：hansiniseikyoo.or.jp

組合員数：15,828人

出資金：255,760,500円

1人平均出資金：16,158円

(2023年2月28日現在)

8月6日(日)に小田南生涯学習プラザで

健康まつりを開催します!



3月10日に健康まつり開催に向けて多くの組合員の声を集める「わくわく!健康まつりミーティング」を行いました。

参加者は41名、尼崎市の地域課と健康増進課からも参加いただきました。次回はまつりの取り組み概要を話し合います。

次回実行委員会

4月17日(月) 14~16時
小田南生涯学習プラザ2F
大会議室



INDEX

【2面】

・つながりシート・つながるBOX

【3面】

・免疫力を高める方法
・こんな人に受けてほしい健康診断

【4面】

・2023年度の各支部活動のポイント

【5面】

・こどもの育ち応援団、キャンディです
・電動アシスト自転車の事故にご注意

【6・7面】

・2023年度活動方針ダイジェスト

【8・9面】

・支部からのお便り

【10面】

・思い出の一冊

【11面】

・クイズ/読者の声

【12面】

・思い出のアルバム
・簡単レシピ

行雲流水

現在、尼崎市においても高齢者を対象としたスポーツは各地で行われています。その多くはフレイル予防を目的にしています。医療生協でも百歳体操などのグループで皆さん頑張っておられます。

私が現在通っている民間のスポーツクラブについてお話ししたいと思います。クラブも他の企業と同じでコロナ禍の中大変な状況でした。今、クラブに平日通う会員さんの多くは高齢者なのです。皆さんは水泳、卓球、ヨガ、エアロビクスなど楽しく運動されています。運動療法というクラブで人気のプログラムがあります。これは、高血圧症、糖尿病、腰痛、手術後など病気の方で医者から運動したら

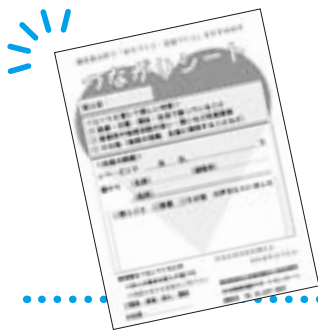
いですよと診断書を提出された会員で構成されています。内容は介護予防、フレイル予防でいつまでも歩くことができるための筋トレ、こけない体幹運動、水中ウォーキングなどいろんな器具を使いながら運動療法士の資格をもつインストラクターのもとリハビリを兼ねて楽しく運動しています。ここに来たら仲間に会える、おしゃべりもできる、健康づくりにもなる、高齢者にとってもなくてはならない居場所になっています。

なお、この会員の会費は確定申告で医療費として控除されます。まずは家から一歩外に出て軽く体を動かしましょう。そのことが健康寿命を延ばすことにつながると思います。

【善法寺支部 岩崎 健三】

このニュースは

がお届けしました



「つながりシート」で “組合員の声”を届けましょう

～つないで、受け止めて、より良い地域づくりを～

「つながりシート」について、医療生協ニュース231号（2023年2月号）で紹介しました。

組合員さんの生活の困りごとをはじめ、事業や地域活動への意見や提案、生協への期待など組合員の声を広く集め、それを元に解決や改善、発展をめざす取り組みをすすめるために「つながりシート」を作りました。より多くの「つながりシート」を集めることが、地域・生協を良く・強くすることと考えています。

シートは事業所や支部に直接提出するか、各所に設置している「つながるBOX」に入れて下さい。下記の場所にBOXとシートを設置しています。



つながるBOX

建物名	設置場所	建物名	設置場所
第一診療所	1階 中待合室	ゆんたく	1階 玄関
	2階 組合員集会室		虹の郷
小中島診療所	1階 待合室、支部デスクの上	にじの家	1階 玄関
第三診療所	1階 中玄関、壁に貼り付け	きらめきセンター	1階 組合員集会室
阪神医師協診療所	1階 待合室、テレビの下	わかくさふれ愛ひろば	1階 組合員集会室
	1階 リハビリ室前		
	4階 組合員集会室		
東洋医学センター	1階 漢方クリニック待合室		
	2階 中医研鍼灸院待合室		

BOXは週に一度以上、中身を確認します。内容について確認を行い、“組合員の声”のつなぎ（検討）先を決め、困りごとの支えあい活動や改善が必要な事項であれば、誰が、いつまでに、どの様になどを決めます。お名前・ご連絡先の記入をいただいている内容については進捗の状況をお伝えします。“組合員の声”を大切に協同でまちづくりをすすめましょう。

2月20日と28日につなぎたい講座を実施し、「つながりシート」の目的や流れを共有しました。参加者の方々からは以下の様な感想をいただきました。

- 組合員訪問などで組合員にしっかり周知して、沢山のつながりシートを集めましょう
- 日常的に声掛けやお話しする関係を作ると困り事が拾いやすい

組合員の困り事がどのようなものがあり、阪神医療生協がどのような団体とつながることによって解決できるのかについても話し合いました。地域包括支援センター、フードバンク、消費生活支援センターなどが出され、今後、連携をすすめる先が組合員の声によって見えてきました。

今日からできる！

免疫力を高める方法

『自然免疫』を高める

『自然免疫』とは生まれつき体に備わっているもので、全身の組織に存在する免疫細胞や腸内細菌などが働くシステムのことをいいます。私たちが毎日元気でいられるのは、この自然免疫が常に働いているからです。免疫力を高めるには、もともと体に備わる防御機能である自然免疫の働きを活性化する必要があります。これらの免疫細胞は加齢や生活習慣、食生活の乱れなどで低下しやすくなります。

納豆や漬物、ヨーグルト、味噌、醤油といった発酵食品は、腸内環境を整える作用が期待できます。発酵食品に含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌の増加と、悪玉菌を抑制する働きを持っています。免疫細胞を活性化させる作用のあるキャベツや干ししいたけといった野菜類もおススメです。



自然免疫を高める

おススメ食材 BEST3



キャベツ



しょうが



ヨーグルト

そのほかにも

玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、トマト、南瓜、なす、とうもろこし、しめじ、ごま、納豆、わかめ、大豆、小豆、りんご、梅干しなど

※キャベツを使った簡単レシピが12面にあります

こんな人に
受けてほしい

健康診断



ご家族に高血圧の方がおられる方や塩分を多く摂っている方に受けてもらいたいです。

高血圧の自覚症状がないから大丈夫ではなく、将来的に脳や心臓その他の病気につながります。

働きざかり、育児や家事に追われて忙しい若い世代に受けてもらいたいです。

健診で病気が発見され治療につながり、良かったという声が多々あります。悪い所がないと思っている方にこそ受けてもらいたいです。

自分の体の状態を知って、生活習慣の改善や健康づくり活動をすすめてください。そのための年一回の健康診断を忘れず受けてもらいたいです。



阪神医療生協の各診療所では随時、健康診断を受け付けています。
健康診断をご希望の方は各診療所へお問合せください。



2023年度 各支部活動のポイント

園田支部

好評だったバスツアーなどの行事の内容を実行委員会形式で検討しますので一緒に企画しましょう。

花見、親子イベント、バザー、バスツアー、作品展、ゲーム大会又は新年会を行います。

総代や手配り協力者の交流会、園田小学校の下校引率、職員との交流も計画します。



支部総代会議 6月4日(土) 10:00～
於 虹の郷3階

善法寺支部

支部結成1周年を迎え、4/1(土)に善法寺公園で花見をします。

花まつり、かき氷・スーパーボールすくい、花火大会、ハロウィン、クリスマス会、新年会など、子どもにも親しみを持ってもらえる地域にしていきたいです。



支部総代会議 5月31日(水) 10:30～
於 善法寺会館

小中島支部

3月22日の組員交流会で出た「やりたいことの声」を大切に支部活動を企画します。多世代の組員が楽しく活動できる組員活動を目指します。

「つながりシート」を活用して、住民同士の支えあい助け合いがある地域づくりを追求します。



支部総代会議 6月3日(土) 14:00～
於 きらめきセンター1階

わかくさ支部

コロナ禍のために休止していた食事会やわかちゃんなどの活動の再開を検討し、また外出イベントで組員の集まる機会を増やします。

引き続き浜小学校、神崎スマイルひろばなど地域の団体と一緒に安心づくりを進めます。



支部総代会議 5月13日(土) 10:00～
於 西川会館

長洲支部

新たな体操や楽しく声出しできる合唱、外食を楽しむランチ会など新しいサークルを上げます。地域の会館にこだわらず公園や自宅、お庭で地域グループ活動を開催します。

支部主催の楽しいイベントを増やし、多くの組員さんが参加しやすい場をつくりま



支部総代会議 5月20日(土) 13:30～
於 阪神医療生協診療所4階

常光寺支部

多くの組員が主体性をもって支部活動に参加できる仕組みづくりを行い、楽しく活発な支部活動を進めます。若い世代の参加、担い手づくりなどを積極的に進め、新しい取り組みにも挑戦していきます。



支部総代会議 6月3日(土) 13:30～
於 常光寺福祉会館

こどもの育ち応援団、キャンディです

相談員 関野 博子



はじめまして、児童家庭支援センターキャンディです。児童家庭支援センターは、1997年の児童福祉法改正によって新たに制度化された児童家庭福祉に関する地域相談機関です、というと難しく聞こえますが、子どもの育ちを応援する地域応援団の一つです。場所は若王寺にあります。子育てについての困りごとや心配なことをご家族からお聞きしたり、お子さんからも直接お話をきくこともできます。また、学校や園からも気になるお子さんについての相談もお受けしています。ほんの小さなことでも、お一人で、そしてご家族で抱え込まずに、私たちにつながることで、少しでもホッとしていただけたらと思っています。子育ては正解がないからこそ、難しさがあるのではないのでしょうか。私たちはご相談者さまのプライバシーに配慮しながら、心理士や保育士など子育ての専門家である相談員が話をお聞きします。お忙しい毎日から一旦立ち止まって、お子さまについて一緒に考えることで、少しでもよい方向に進んでいければと思っています。



キャンディでは、相談支援の他に、親子ひろばや子育て支援講座の開催といった地域交流事業、里親支援事業を行っています。少しずつこちらの誌面でご紹介しながら、子育てについてのお役立ち情報などもお伝えしていきます。キャンディのホームページもぜひご覧ください。

児童家庭支援センターキャンディ 問い合わせ先：06-6491-1811

電動アシスト自転車の事故にご注意

(引用 小平市都市開発部 交通対策課)

モーターがペダルを漕ぐ力を補助する電動アシスト自転車は、上り坂でも楽に走行でき、子どもの送迎や買物などのほか、運転免許を返納した高齢者の新たな移動の手段としても普及が進んでいます。普通の自転車とは異なる特徴があり、交通事故につながる危険もありますので、その特徴を理解して正しく利用することが大切です。

● 急発進に注意しましょう！

スイッチを入れた状態で、ペダルを踏むとアシスト機能が働きます。両足を地面につけた状態で、スイッチを入れてからペダルを踏みましょう。

● 停止中は、ペダルに足を置かず、必ずブレーキをかけましょう

交差点などで一時停止や信号待ちによる停止中に、電動アシスト機能のスイッチを入れたままペダルに足を置いていて、意図しない誤発進や急発進により衝突した事故の事例もあります。停止中は、両足を地面につけ、必ず両ブレーキをかけて誤発進を防ぎましょう。

● 急加速時と走行スピードに注意！

電動アシスト自転車は、動き出しから短時間（短距離）で加速し、スピードが出やすいのが特徴です。ペダルの踏み込み加減を調整して急加速を防ぐとともに、走行時のスピードの出しすぎにも注意しましょう。

● 車体が重いのが特徴です

電動アシスト自転車は、車体が重く、小回りが利きにくいいため、バランスを崩しやすい特徴があるほか、転倒時や衝突時の衝撃が大きくなります。全体重量が人の体重も入れると100キログラムを超える場合もあります。



2023年度 阪神医療生活協同組合 第54回総代会活動方針ダイジェスト



～ 組合員と“もっと”つながる、地域と“もっと”つながる～



地域組合員と職員との協同で 阪神医療生協らしい地域包括ケアの実現を！

むげん2023 協同の場づくり活動

- 地域・事業活動の場で地域組合員と職員の協同活動を増やします。地域清掃、支えあい、学習会、健康チェック、事業所ボランティア、事業所見学などの活動を協同ですすめます。
- 組合員の声をつなぐ「つながりシート」ができました。組合員の声をつないで、困りごとの解決や事業所や地域活動の改善をめざします。2023年度の目標としてシートを200枚集めます。
- 働き易く、魅力ある職場をめざし、生協で働く職員を地域組合員・職員から紹介してもらう活動を開始します。募集状況を可視化し、紹介100回をめざします。
- 阪神生協診療所の建て替え又は改修に向けて、「夢のある建物へ1000人対話」をすすめます。



自治体・学校・社協・地域団体と 出会いから深め合いの1年に！

地域協働で信頼を深める活動

- 自治体・学校・社協・地域団体にも生協の強みである顔の見える関係性や支えあいの取り組み、健康づくり活動などを通じて生協の良さが広がっています。
- 安心して暮らせる地域社会づくりをめざす、様々な人・団体と力を合わせ、それぞれ地域の課題を解決する取り組みを継続します。生協の財産である組合員の声によって、つながる先を増やします。
- 協同まちづくり学校「みらい」を開催し、長洲・常光寺エリアの地域団体と地域の課題を一緒に考える機会を持ちます。



健康づくりサイクルを強化 地域に健康の輪を広げよう！

健康まつりの成功と健診おすすめ活動

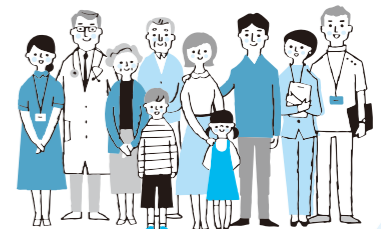
- 2023年8月6日、小田南生涯学習プラザにて健康まつりを開催します。プラザを1棟（1F～3F）貸し切り、尼崎市地域課、学校、社協、地域の団体などと一緒に毎月実行委員会を行い、地域に広く参加を呼掛けて健康の大切さ・生協の良さを感じられる場とします。参加者目標や取り組み内容は医療生協ニュースやポスターなどで随時告知します。
- 組合員に健康チェックや健康学習会を通じて健康診断の大切さを知ってもらい、組合員が健康診断をおすすめする活動を展開します。ふれあい支えあいグループに参加する組合員の健診利用をはじめ、2,550件の利用をめざします。
- 多様な健診オプションや健診コースを整え、内容の充実を図ります。



阪神医療生協を未来へつなごう！

生協のなかまを増やし、担い手をつくる活動

- 組合員増やし1,000人、出資金増やし3,000万円を目標に、各支部で出資の日を設定し創意工夫を重ねて活動を展開します。「阪神医療生協が地域にあって良かった」の実感を広げ、積立増資協力者増やしをすすめます。
- 若い世代の活動、活躍の場を増やします。支部で若者のニーズを聞きとり、つながりづくりをすすめます。つながりを深めて地域の課題を共有し、一緒にまちづくりをすすめる担い手を探します。
- 情報の発信・共有を強化するため、IT活用や伝達の仕組みなど手段を導入し、もっと生協のことを知っている地域組合員・職員を増やします。



阪神医療生活協同組合の理念

医療生活協同組合の主人公は組合員です。阪神医療生活協同組合は、保健・医療・介護・福祉の事業と運動をとおして、人と人との支えあいを大切に、組合員が生きがいを持ち、安心して暮らせる地域社会をめざします。(2009.6.21 第40回総代会)

支部からのお便り

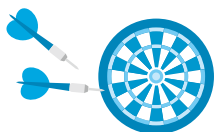


新春ゲーム大会に参加しました

園田支部 森山 美優子

1月22日新春ゲーム大会（ダーツ）を行い、たくさんの方が集って楽しく賑やかでした。

私は何しろこのような会に参加するのも、ダーツをするのも初めてなので少し緊張しました。一人3本の矢を投げ、5回の合計点で競います。最初は外していましたが2回目3回目と回を重ねるごとに命中し、2等になり商品券をいただきました（まぐれですけど）。



「また今度も」といわれると今回のようにうまくいくとは思えませんが、また、このような機会がありましたら集いたいです。参加された皆さんはいかがでしたでしょうか？楽しかったですよね。準備して下さった皆様、お疲れさまでした。



第29回ふるさと雪まつりを開催

園田支部 岡根 敏夫

地域団体の皆様との協力と関係各位の皆様の協力により三年ぶりに開催することが出来ました。

雪だるまコンテストや未来太鼓道場、園田中学校や双星高校の皆さんの素晴らしい演奏もありました。

いろんなお店の賑わいもあり、寒さを吹き飛ばして楽しい一日を過ごされたと思います。

百花繚乱 !! 春の訪れです。



地域グループ「ドーナツの会」で多世代交流

善法寺支部 岡田 澄江

地域グループ「ドーナツの会」は、善法寺支部づくりの核になった地域の居場所で、第2火曜の9時半から善法寺会館で活動しています。

始めてから早や六年目になり、今年からは高齢者の居場所だけでなく親子にも来てもらえるように場所を開放し、多世代での交流をすすめていきます。

今までに善法寺支部で行った花火大会やハロウィン、クリスマス会などで「親子のあそび場」をお知らせをしたり、2月は地域にもお知らせビラを配布しました。ドーナツの会当日は公園に遊びに来た親子3人組を会館に誘い、一緒に遊びました。

私たち全員大喜びで、わずかな時間ではありましたが年代を越えて地域の方との交流をさせていただけたことはありがたかったです。まだまだこの先も目標を作って頑張っていきたいです。



食事を再開しました

常光寺支部 常光寺食事会 和（なごみ）

新型コロナの流行で休止していた食事を3月に再開させました。いつ再開するかを悩みながらも、月日が過ぎゆく中で3年も止まっていたものを再開するには勇気がいりましたし、体力や状況も変わっており踏み出すことが出来ずにいました。

再開に向けて話し合いを重ね色々な不安はあるけれど、とりあえず一度やってみようと開始しました。

物価が上がっている中で1食350円で可能かどうか、買い物の負担、食べてくれている人達がどれくらい戻ってくるかなど、わからないこともありましたが、チラシを作成し申し込み形式で参加者を募りました。3月は第1火曜日と第4火曜日の月2回行うことになりました。それぞれ参加者は約30名ずつでした。久しぶりでしたが、



皆が集まり一緒に食事をするのが楽しく、参加された方々が喜んでくださったり、再開を待たれていた事を聞いて、今後も継続していきたいと思いました。

「やってよかった」「85歳だけどまだまだ頑張りたい」など世話人からも前向きな意見が出たので思い切ってやって良かったと思いました。



楽しい体操グループ

小中島支部 松井 泰子

楽しい体操は、認知症予防を目的に理学療法士が作成したプログラムを2020年10月から自主的に行っているグループです。以前は、理学療法士が直々に教えてくださっていましたが、その様子を会員が録音をして1時間ぐらい運動をしています。

準備体操は、「ふまネット」という緑のじゅうたんに正方形の格子が続いたものをしてしています。格子の足の運び方が決まっており、初めは混乱していましたが今では普通に会話をしながらでも間違えずに歩くことができています。

その後、楽しい体操を行います。内容は、軽く腰掛けながらエアクッションで足踏み、3抜き数かぞえ（1,2,●,4,5,●,・・・）、

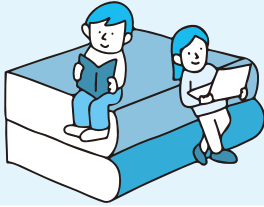


前後左右のステップ、指体操、ストレッチを組み合わせながら頭と体の体操をしています。

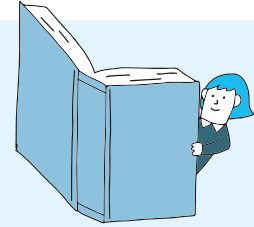
参加者は60代～80代で現在10人です。最近バスツアーでこの体操を知った人など3人が立て続けに増えました。

活動は毎週火曜日13:30～15:00、きらめきセンター2階で、みんなで楽しく体操をしています。





思い出の一冊



「漂流」(吉村 昭)

長州支部 柴 敬子

私の読書歴は、子育てがひと段落した頃から図書館で借りたりして読んでいます。その中で特に心に残っている「漂流」を紹介したいと思います。

江戸時代、土佐の船衆4人がシケに遭い室戸岬を越えて黒潮に流されてしまいます。

着いたのは絶海の無人島(伊豆諸島の鳥島=アホウドリの渡来地)でした。後年に漂着した者達と共に壮絶なサバイバルの末、ついに八丈島(代官所がある)に辿り着き14名が生還を果たしました。土佐の若者「長平」は実に13年ぶり、土佐へはただ1人だけ帰る事が出来ました。実話であり、文献を読み込んで小説に書き上げています。

作者の吉村さんは私の好きな作家の1人で、綿密な取材と資料、文献の調査に基づいて簡潔な文章で淡々と描かれていますが、その臨場感には圧倒されます。この年齢になっても世の中には知らない事の方が多く、私の狭い人生経験と少ない知識の枠を飛び出して本の中で色々な体験を楽しんでいます。



「めぞん一刻」(高橋留美子/小学館) =たかが漫画、されど漫画

わかくさ支部 平出 正人

古いアパート“一刻館”。そこに住む大学生の五代裕作と連れ合いを亡くし管理人としてやって来た若い女性・音無響子を中心としたラブストーリー漫画。人よりも苦勞を背負い込んでしまう世渡り下手な青年と、生来の鈍感さと亡き連れ合いへ操を立てるがゆえの真面目さを合わせ持つ女性の織り成す恋愛模様を描いています。切なくて苦しい愛情表現を不器用に小出ししながらやっと彼が最後で気持ちを伝えるシーンで彼女の返しに涙が止まりませんでした。

彼、『結婚してください。泣かせるようなことは絶対しません。残りの人生をおれにください』彼女、『一つだけ約束して…、お願い…、1日でもいいから、あたしより長生きして…、もう一人じゃ、生きていけそうにないから。もうあなただけなの』

そして結婚式当日に花嫁姿の彼女に、義父が「うんと幸せになりなさい、今までのぶんもね。あなたはこの日の為に産まれて来たんだよ 響子さん」この言葉でもう涙腺崩壊です。

還暦をとうに過ぎてしまった私ですがまだ遅くない、恋がしたい。愛しい彼女に『もうあなただけなの』と一度でいいから言われてみたい。



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。

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

A B Cに入る数字の合計を答えて下さい。

A	+	B	+	C	=	答え	①
---	---	---	---	---	---	----	---

連結二字熟語

左右に並ぶ漢字と組み合わせて、二字熟語を作ってください。左側の文字は前に、右側の文字は後ろにつきます。

望	永	敬	▶		▶	山	投	足
屋	例	意	▶		▶	壁	車	国
弾	花	本	▶		▶	太	顔	腰
時	世	谷	▶		▶	際	食	隔

リスト 外 内 遠 間 丸 福

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/2023年4月30日⑥

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 _____

●231号の答えと当選者

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

鏡面ヒラカナ

- ② せせエウエビ = ショウユサシ
- ③ べせせイトセ = ゲイノウジン
- ④ せせエウエヒ = リュウコウカ
- ⑤ せせエモビ = シチョウリツ

クイズ応募総数は18人、正解は18人です。当選者5名は、

木村 良子さん、山岡 美祈さん、森 真祐子さん、高津 ミヨさん、後藤 幸子さんです。

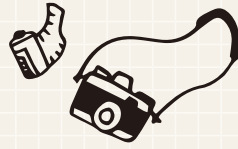
A	2	+	B	2	+	C	8
---	---	---	---	---	---	---	---

=	答え	①	12
---	----	---	----

230号に読者から寄せられた声

- キュウちゃん漬をお母さんと作ろうと思います。
- 食生活について、必要なたんぱく質について、色々毎日摂るように頑張ります。ありがとうございました。
- 連絡先登録届、多くの方が届け出されるといいですね。民生委員も把握していると思います。上手につなげられれば。
- 腰痛体操、クイズはいつも脳のトレーニング、体力維持に頑張っています。
- いつも新しい情報ありがとうございます。スクワット体操続けられそうです。がんばろう~!今回のナンプレは難しく!2日間考え、また集中できたことが良かったです。達成感の一言です。
- P3の健康について、第6弾 スクワットで腰痛予防良かったです。一日一回する体操、掲載よろしくね。

思い出のアルバム



1月27日
浜小学校1年生
昔遊びの様子



わかくさ支部の皆さんが
先生になりました！



2月11日
ふるさと
雪まつりの様子



3年振りに丸橋公園で
開催しました！



3月22日
小中島支部
組員
交流会の様子



みんなで「やりたいこと」
を出し合いました！



カンタン
レシピ

キャベツの生姜スープ

作：阪神生協診療所
管理栄養士 堀 望



●材料

- キャベツ…………… 50g
- 水……………250cc
- ★鶏ガラスープの素…………… 小さじ1
- ★料理酒…………… 小さじ1
- ★おろししょうが…………… 2cm
- ごま…………… 適量

●作り方

- ①キャベツを一口サイズにちぎる。
- ②鍋に1を入れ火が通ったら、★の調味料を入れ煮立たせる。
- ③器に盛り付け、ごまをふりかける

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!



— 組員で本人の住所、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

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

【阪神生協診療所】 ☎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
- 阪神生協診療所訪問リハビリテーション ☎06-6481-5545
- やすらぎ訪問看護ステーション ☎06-6492-2262

【東洋医学センター】 尼崎市長洲中通1-1-15

- 阪神漢方クリニック ☎06-6487-2506
- 中医研鍼灸院 ☎06-6488-8149

組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