



# 阪神医療生協

## NEWS

VOL.233  
2023.6

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@hansiniseikyو.or.jp

ホームページ：hansiniseikyو.or.jp

組合員数：14,797人

出資金：251,220,500円

1人平均出資金：16,977円

(2023年4月30日現在)

### 阪神医師協診療所で大腸カメラ検査ができるようになりました



写真後列右から  
2番目の金医師が  
大腸カメラを  
担当します。  
(詳細は6-7面参照)



### INDEX

#### 【2面】

・健康まつり開催に向けて準備開始！！

#### 【3面】

・フレイルとは？  
・免疫力を高める方法

#### 【4面】

・“つながり” っていいね

#### 【5面】

・子育て支援講座のご紹介  
・小学校との協働

#### 【6・7面】

・麻酔を使った胃・大腸カメラ  
をご利用下さい

#### 【8・9面】

・わがまち紹介

#### 【10面】

・支部からのお便り

#### 【11面】

・クイズ／読者の声

#### 【12面】

・思い出のアルバム  
・簡単レシピ  
・お知らせ

### こううん 行雲流水

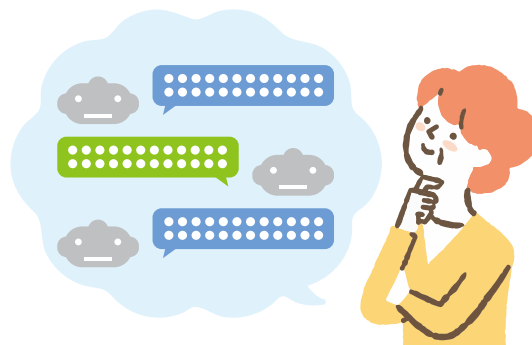


つい最近、面白い記事を見た。

「対話型AI (チャットGPT) に『雑談しよう』と言ったら『はい、何についてお話ししましょう』ときた。ぷうー私は吹き出した。雑談に定義はない。食べ物の話や映画の話、旅行の話などとりとめのない話をするのだから。AIは膨大なデータを蓄積しすぐれた能力で会話しようとするが、人間のように雑談をとおして相手の歴史を知り、人格を知り、人生を知って、かかわりを深めたいとは思わない。

雑談力が高ければ、仲間たちとコミュニケーションがうまくとれる。もし、AI同士が雑談を交わし、手を取り合うようになれば、うーん。これは、ちと、おもしろいかも。

【常光寺支部 豊川 博美】



# 健康まつり開催に むけて準備開始!!

実行委員長  
上田 弥生

阪神医療生協全体を上げて取り組む、今年度の最大イベントの「健康まつり」を成功させるために、第一回目は3月10日(参加41名)、第二回目は4月17日(参加59名)、第三回目は5月15日(参加47名)に「ワクワク!健康まつりミーティング」を開催し、話し合いを行いました。

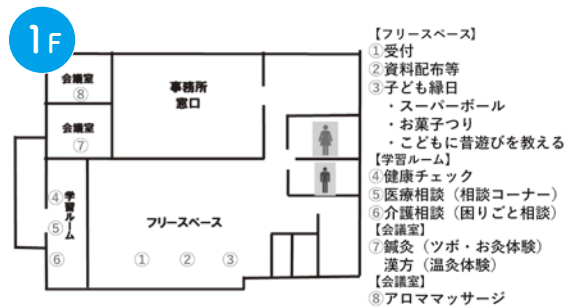
第一回目は組合員の健康の秘訣を出し合い(92個!)、その秘訣を伝える取り組みについてみんなで話し合いました。

第二回目は第一回で出された取り組みを各部屋へ落とし込み(右図)、各支部がどのブースを担当するかについて話し合いました。

第三回目は担当ブースの内容を各担当者が発表しました。健康まつりチケット(全体目標は1,000枚販売(200円/枚))の支部毎の目標数、抽選会の景品などについても話し合いました。

各支部が取り組む内容以外にも健康講座、健康チェック、医療・介護の相談や鍼灸体験、市内の高校や地域の団体などと協力して屋台、野菜販売、スマホ教室、子どもの工作づくりなども行います。

第四回目は6月29日(木)14時から小田南生涯学習プラザの大ホールで行います。初めてミーティングに参加される方も大歓迎です。皆さまの積極的なご参加をお待ちしております。



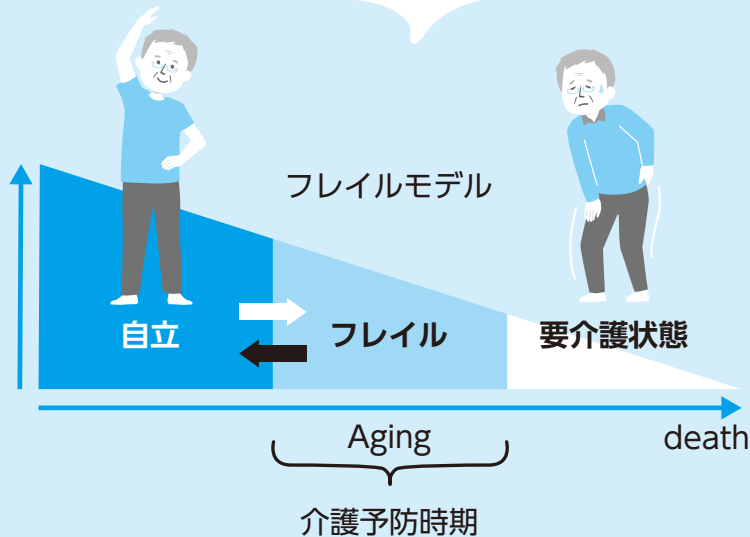
## 健康まつり

**日時:**8月6日(日)10時~15時  
**場所:**小田南生涯学習プラザ全館  
**主催:**阪神医療生活協同組合  
**共催:**尼崎市小田地域課  
**6月よりチケット販売開始!**  
**「ドリンク無料券+抽選券付き」**  
 協力金として200円で販売します!



連載①フレイル予防

## フレイルとは？



身体的な面では適切な運動習慣や支援にてフレイル状態から改善出来ると言われています。

次号からは評価方法や運動などを紹介していきたいと思ひます。

阪神生協診療所  
外来・病棟リハビリ主任 村上 大輔

「高齢期において生理的予備機能が低下してストレスに対する脆弱性が亢進し、不健康を引き起こしやすい状態」とあります。

精神的や社会的、身体的フレイルがあると言われていひますが今回は身体的フレイルを説明させていただきます。

簡単に言うとな健康と要介護状態の間で、将来的な要介護等に陥るリスクが高い状況です。

ただフレイルは身体的に改善出来る状態でもあり、フレイル状態から健康に戻る事が出来ると言われていひます。



今日からできる！

## 免疫力を高める方法

阪神生協診療所 管理栄養士 堀 望

～体をアルカリ性にする～

私たちの体は皮膚・筋肉・骨などから構成されており、血液や尿といった体液にはPHという『体液の性質の単位』があります。PHの範囲は0～14まであり、『中性』を7とし、それより下の数値は『酸性』、それより上の数値は『アルカリ性』になります。私たちが生きていくためにはこのPHを正常に、バランスよく保つ必要があります。PHバランスを調べ、体が本来あるべきである弱アルカリ性を保つことで様々な病気のリスクを減らし、かつ健康的に暮らしていくことができるのです。

その為には日々の食事がとても重要です。加工食品や動物性食品など酸性の食べ物ばかりを食べて、長期間体を酸性に傾いた状態にしておくことはメタボや糖尿病といった生活習慣病も引き起こします。病気の原因の多くは身体のPHバランスが乱れることによるものなので、私たちの体にとって最適な環境を維持できるように、抗酸化作用をもつアルカリ性の食品を積極的に食べましよう。

自然免疫を高める

おススメ食材 BEST3



キウイ



梅干し

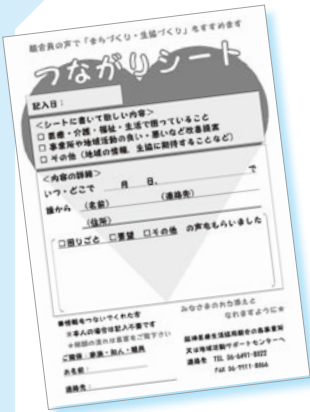


酢

そのほかにも

大根、トマト、納豆、みそ、人参、じゃが芋、長芋、しめじ、豆腐、いちご、オレンジ、玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、春菊、レモン、みかん など

※梅干しを使った簡単レシピが12面にあります



# 「つながり」って、いいね

## つながりシートって何？

…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るシートです。それを元に解決や改善、発展をめざす取り組みをすすめます。

### つながりシートの事例を紹介します！

#### ① 診療所の花壇の水やり、いつもありがとうございます！

**提出者:** 小中島診療所 職員

**内容:** 小中島診療所の花壇ボランティアの方が水やりをできなくなったので、誰か手伝ってくれる方がいないか探して欲しい。

**検討:** 小中島支部委員会で話合った結果、診療所の近所に住む組合員さんが手伝い手を探してくれることになった。

**結果:** 診療所近くに住むご夫婦に声を掛け、4月からお手伝いをしてくれることになった。

#### 職員からの感想

職員の手の回らない水やりを手助け頂き、本当に助かっています。お手伝いの程、無理なきよう、よろしくお願いします。

#### ② 医療・介護・福祉・生活、どんな悩み事でも教えて下さい、つなげます！

**提出者:** 中医研鍼灸院 職員

**内容:** 施術中に患者様より、今後、夫の通院が難しくなった際どうしたらいいか。抱えている病気の内容から、往診が難しいのではないかと、という相談を受けた。

**検討:** 在宅総合サポートセンターの看護師に相談し、患者様に説明することになった。

**結果:** 看護師より、患者様へ電話をし、往診の仕組みや訪問看護など通院ができなくなった際の説明を丁寧に行った。現在の主治医に相談し、今後往診の利用に向けて話を進めていくことになった。

#### 患者様からの感想

鍼灸で何気なく相談したことをこのように対応してもらえるとと思っていなかった。看護師さんのお話を聞いて安心しましたし、つなげてもらえて良かったです。

#### ③ 事業所活動と支部活動がつながりました！

**提出者:** 阪神医師協診療所 看護師

**内容:** 診察時、認知症の疾患をお持ちの患者様にデイサービスの利用を勧めるも希望されなかった。何か外に出るきっかけを作ればと考えてお話しをしていると、小物づくりに関心がある事がわかった。長洲支部で行っている小物サークルへなら参加されるのではないかと、まずは見学が可能かどうか確認の上で案内したい。

**検討:** 地域活動サポートセンターから小物サークルの世話人に見学の確認を取った。

**結果:** 看護師より案内し、見学に行かれた。



#### 小物づくりサークル 世話人からの感想

看護師（専門職）が支部の活動の内容を知ってくれればと今回の様に関心のある方に案内できるので、これからもしっかりとつながって行きたいです。

## 子育て支援講座のご紹介

児童家庭支援センターキャンディ 相談員 関野 博子

当所では、地域で子育てしている親御さんに向けて、子育て支援講座を行っています。今年度1回目は6月30日(金)に予定しています。心理学のアタッチメント理論を紹介しながら、子育てや親子関係について振り返って考えつつ、ほっと一息つける時間になればと考えています。講座の対象は小学校低学年までのお子さんの保護者ですが、アタッチメント理論をもとに親子関係をみることは、子どもに関わる大人が「子どもにとって自分がどういった存在でありたいか」について考えるきっかけを与えてくれます。ここで、ほんの少しだけアタッチメント理論をご紹介します。

アタッチメントには、くっつくという語源があります。私たち人間が、恐れや不安などの感情を抱いたとき、身体的な意味でも心理的な意味でも、誰か特定の人にくっつきたいと強く願う欲求、そして現にくっつくこと、近づこうとする行動をアタッチメントといいます。そのアタッチメント欲求に応えることで、不安だった子どもは安心感を取り戻し、今度は何かに挑戦したり、好奇心などが芽生えていきます。アタッチメントをもとに今の親子関係を考えると、子どもからの言動もまた違ったように見えるかもしれません。関心のある方は、ぜひ講座にご参加ください。講座についての詳細は、当所HPやチラシをご覧ください。

子育て相談でもアタッチメントについてお伝えすることもできます。ご利用ください。

(問い合わせ先：06-6491-1811)



←キャンディのHPはこちらです。アクセスしてくださいね。



## 小学校との協働

### ◎新1年生集団下校見守り

新1年生が午前中に下校する4/11～18までの期間、見守りを実施。小園小学校へは延べ45名(小中島・善法寺支部)、園田小学校へは延べ17名(園田支部)、浜小学校へは延べ3名(わかくさ支部)が参加し、新1年生が安全に下校できるようお手伝いしました。



### ◎新1年生給食補助

4/19～26までの6日間、長洲支部より延べ18名が参加し、新1年生の給食エプロンの着脱や配膳などをお手伝いしました。





## 麻酔を使った 胃・大腸カメラ 是非ご利用下さい



阪神医生協診療所所長 金 幸富 (きむ へんぶ)

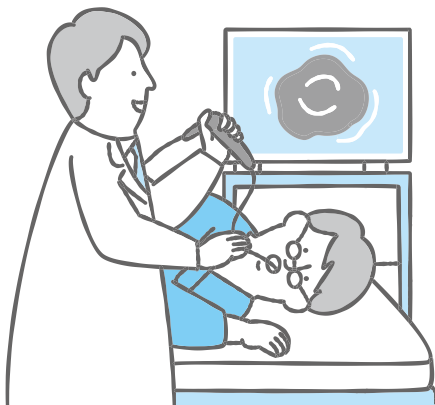
2023年4月1日から、阪神医生協診療所に勤務することになりました金 幸富 (きむ へんぶ) と申します。「診療所の健診・検査機関としての充実・発展を図るため、まずは消化器内視鏡検査(胃カメラ・大腸カメラ)を充実させたい」と蓮見専務理事からお話しを頂き、非力を顧みず所長に就任しました。微力ではありますが、少しでもお役に立てればと思っております。

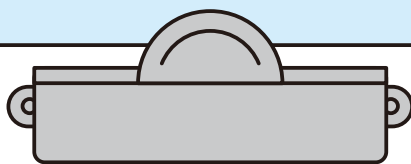
以下に簡単な経歴と「麻酔を使った胃・大腸カメラ」の宣伝を述べて、所長就任のご挨拶とさせていただきます。よろしくお願い申し上げます。

私は1987年(昭和62年)に福井医科大学(現 福井大学)を卒業し大阪の堺市にある耳原総合病院で内科研修を始めました。研修1年目の後期から胃カメラ研修を開始、今日までの35年間、大阪府立成人病センター(現 大阪高裁癌センター)での中期研修や松原徳洲会病院での「麻酔を使った胃・大腸カメラ」などを経て、胃カメラは2万件以上、大腸カメラは1万件以上(その内数年は麻酔を使った胃・大腸カメラを)させていただきました。

一方で、医学の進歩は著しく、ピロリ菌の発見や胃・大腸カメラ検査の進歩などで、胃・十二指腸潰瘍の根治、胃癌のリスク軽減、大腸癌の予防、早期胃癌・大腸癌・食道癌などの内視鏡治療などが行われるようになりました。

種々の理由で、胃・大腸カメラを受けようかと思っておられる方で、検査の苦痛を心配されている方がいらっしゃいましたら、是非とも当院の「麻酔を使った胃カメラ・大腸カメラ」をご検討下さい。





## 大腸癌は最も多くの国民が罹患する、治癒を目指して切除できる可能性の高い癌です

大腸癌は最も多くの国民が罹患する癌で、2021年の罹患患者数予測値は156,700人（全癌の内の15.5%）です。早期癌であればもちろん、進行癌でも治癒を目指して切除できる可能性の高い癌です。切除できる確率は全体の9割前後にもなり、明らかな癌の残りがなく切除できれば、治癒率は7-8割に達します。早期癌では大腸カメラで治療できる場合も多くあります。

### ◆ 年に一度は便潜血検査（2日法）を受けましょう

便潜血検査とは便の中に血液があるかどうかを調べる検査です。通常、食物が便として排泄される過程で便に血が混じることはありませんので、この検査で陽性と判定された方は「大腸癌の可能性がある」ということです。進行癌の約80~90%、早期癌の約50%を発見することができるとされています。大腸癌罹患者の全ての方が陽性となるわけではないので、陰性であっても異変を感じたら大腸カメラをおすすめします。大腸癌ではないが、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎などの病気が見つかった場合、それらは癌化するリスクが高いこともあるので、早期発見と適切治療を受けるようおすすめします。又、血縁者に大腸癌罹患があれば、リスクとなりますので、そういう方々にも大腸カメラをおすすめします。

がん罹患数 2021年予測

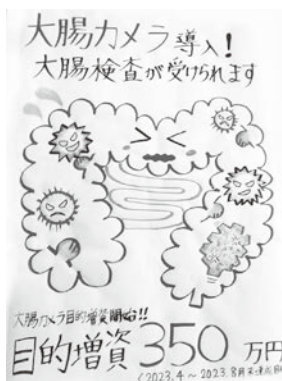
男女計	罹患数
部位	
全がん	1,009,800
1.大腸	156,700
2.胃	130,500
3.肺	127,400
4.前立腺	95,400
5.乳房	95,000
6.膵臓	44,000
7.肝臓	39,800

国立がん研究センター がん登録・統計 2021年がん統計予測 改定

がん死亡数 2021年予測

男女計	罹患数
部位	
全がん	378,500
1.肺	75,000
2.大腸	53,800
3.胃	42,000
4.膵臓	37,600
5.肝臓	23,900
6.胆嚢・胆管	18,100
7.乳房	15,700

国立がん研究センター がん登録・統計 2021年がん統計予測 改定



大腸カメラ導入に当たって目的増資活動を行います!

**目標は350万円**で2023年8月31日迄に達成を目指します。皆さまのご協力をお願い致します。出資金額が増えると左写真の汚い大腸がきれいな大腸に変化していきます。ご注目下さい!

# わがまち紹介



## 尼崎市の公園

小中島支部 富松 英二

とてもあたたかくてお花見日和の4月2日(日)に若王寺公園で花見を開催しました。実は支部のエリアである小中島と若王寺には小中島、亀田、二十、若王寺、向田それと若王寺2丁目緑地と6つも公園があるのです。少し西に足を延ばせば、市の公園の中でもとても大きく特徴のある近松公園と上坂部西公園があります。面積がそれほど広くない尼崎市に公園がなんと366もあるのです。市には山や森林などの自然がないことから、公園・緑地や水辺空間の整備、学校などの公共施設や道路空間の緑化など、まちの緑を積極的に増やしてきた結果だと思われます。全国の約1,800ほどの市区町村の中で、公園の数としては尼崎市は全国で第32位、驚くことに面積あたりの公園の数としては全国のトップテンに入っているのです。



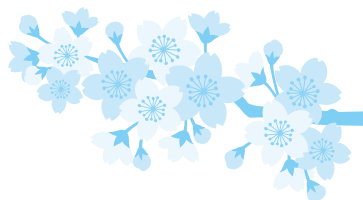
平成30年に「本当に住みやすい街大賞 in 関西」で第一位に選ばれた尼崎市に住む我々としては、今後も公園や緑を大切にしていきたいと思えます。なお今回の会場であった若王寺公園を含め、尼崎のサクラの名所100選が「あまがさき桜マップ」というパンフレットに記載されています。来年以降あちこちでお花見をしましょう。尼崎市の公園やさくらマップはインターネットでも公開されています。



尼崎市の公園  
QRコード



さくらマップ  
QRコード



## さくら公園

常光寺支部 北地 宏

さくら公園は少子化で、平成20年4月1日に廃校になった常光寺小学校跡地の一部に出来た公園です。

さくらが多く植えられていましたので、“さくら公園”と名付けられました。

周囲には遊歩道があり、春には桜が咲き誇り木蓮や街道サクラ、雪柳などといった花が楽しめ、子どもが遊んだり、年寄りが散歩したりして安心してくつろげる公園です。

また、近隣住民の緊急時の一時避難場所として活用出来るところです。街灯もあるので、夜間も明るく防犯的にも安心です。そんなところで私たちは体操グループを立ち上げ、週3回(火・木・土)午前10時よりラジオ体操を行っています。



さくら公園入口



小学校記念碑と校章碑



常光寺小学校校門



## 「食満」の由来について

園田支部 奥村 京子

「江戸時代から明治にかけて田畑が広がる農村地帯で農作物が多く採れる場所であった。“食”物に“満”ちていた」とされています。

旧尼崎東高校の跡地に木棺が出土し、弥生時代の土器が発掘（古宮遺跡）され人々の暮らしがありました。食満の地域は自然や歴史があり、これらの遺産を大切に認識したいと思います。

藻川の土手に立つと夕日に輝く六甲山の山並みが美しい。上食満、中食満、下食満を新幹線が通り抜ける様は移りゆく時代を感じます。



図3:旧東高跡発掘遺構平面写真(尼崎市収蔵庫より)



図4:木棺配置写真(尼崎市収蔵庫より)



図5:木棺写真(尼崎市収蔵庫より)木棺の材質は加工が容易な高野槭の大木が使われていた。

☺ 下図 6・7・8の古宮遺跡で出土した土器は、今から2,500年程前の 弥生～古墳時代のものになります。

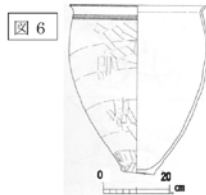


図6は、尼崎市内で出土した最古級の弥生前期(紀元前5世紀頃)の土器。

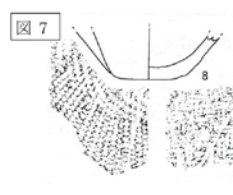


図7は、弥生後期(紀元1～2世紀)の尼崎市内では1点のカゴのメの模様がある 籠目土器。

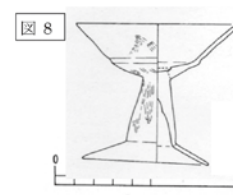


図8は、古墳前期(紀元4世紀前半)の布留式土器の高杯。

## 善法寺「白井神社」

善法寺支部 楠元 きみゑ 中井 正義

尼崎市には「白井神社」という名の神社が4つあり、その1つがわが街、善法寺にあります。御祭神は「天手力男命（あめのたちらおのみこと）」と石碑に刻まれており、天手力男命は神代の昔、天照大神が天岩戸に引きこもられた際、岩戸を開き大神手を執ってお出しし、高天原に再び光明を立ちかえらせ天照大神の復活に功績のあった神とされています。

当社の創祀は不詳であるが、享保年間（西暦1716年）発行の摂津誌に「白井天皇祠穴太村に在り隣村亦個々祠を立てて之を祀る」と記され当時すでに鎮座されていたと考えられています。現在の神社は昭和59年5月に敬神の念厚き会員たちが御神慮に報い奉らんと浄財を寄進し、本殿他を新築公営し生還座を行う之を祝し記念碑を建てたとの縁起でした。



# 支部からのお便り



## 2023年6月14日(水) 食事会を再開します!(お試し会)

わかくさ支部 中川 喜美子

コロナショックに依り、わかくさ食事会は2020年2月19日(水)に24名で行われたのを最後に、その後休止となりました。地域の独居の人々をお誘いして昼食を一緒にしながら、近況や色んな事をおしゃべりして楽しく過ごせたらという思いで食事会をずっと続けて来たので残念でした。

各々スタッフも年がいき、買い物の負担や1食350円で提供可能なのか、仕度は大丈夫か、以前の様な顔ぶれが戻って来るのか等々不安もありますが、2023年4月の支部委員会で「一度お試し会をやってみよう!」と再開を決めました。カレー&サラダの献立で行いますので、皆さんお誘い合わせてお越し下さい。お待ちしております!



## 支部の新しいイベント ～ランチ会～に参加しました

長洲支部 川上 好美

2023年度の新しい支部のイベントを検討する時に、「たまには外食してみたいと思っても主人が亡くなり一人暮らしな事もあり、外食をしたくても出来ないし、“お一人様”で入る勇気がない」という話がでました。そこで長洲支部では、年金が入る月にたまの贅沢として「ランチ会」として外食を楽しむ会を作りました。さっそく4月20日ランチ会に参加しました。場所は串家物語という卓上で揚げる串カツの食べ放題のお店です。日頃から出不精な私ですが、長洲支部の皆様には何かとお誘いを頂き、この度も参加出来ました。セルフサービスで食べる料理が初めてだったので、色々とお教えいただき、この歳になって初体験を味わいました。90分間でしたが、話しも弾み、食も進んでアツという間でした。帰りには、記念写真にとプリクラを撮りました。全員が化粧した様に色白で若すぎる位キレイに撮れて、思いがけない初体験のプレゼントとなりました。



### 長洲支部からのお知らせ

6月より隔月で医師協診療の外来リハビリ主催の学習会が始まります。「腰痛」や「転倒予防」「肩関節痛」をテーマに座学と体操を行います。詳細はリハビリ室、支部事務所でご確認ください。

- 6月16日(金) 14時～ 医師協診療所4階

# クイズに答えて…本を読もう!



## ナンプレ

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

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

A B Cに入る数字の合計を答えて下さい。

A  + B  + C  = **答え** ①  ③

## 並列三字熟語

2つずつならば虫食いの三字熟語は、それぞれ虫食い部分を合わせると1つの言葉になります。前後の文字から推理して虫食いを埋め、二文字の言葉にしてください。

※ヒント いずれも場所の名前。外国の国名もあります

② 一枚□ / 運転□ = □□

③ □物館 / □角化 = □□

④ □辛料 / 河□敷 = □□

⑤ □会話 / □技館 = □□

## 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6月30日(金)

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

## ●232号の答えと当選者

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

② 遠	③ 外
④ 丸	⑤ 間

クイズ応募総数は20人、正解は20人です。当選者5名は、

永岡 友紀さん、伊東 かおりさん、  
三好 洋子さん、宮地 恵子さん、  
高木 晴代さんです。

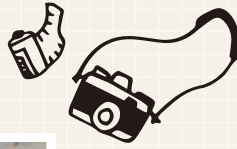
A  6 + B  6 + C  4 = **答え** ① 16

## 232号に読者から寄せられた声

- 「つながりシート」を通じて問題が解決しました。ありがとうございました。
- 免疫力を高める方法、参考になりました。
- キャベツの生姜スープ、簡単おいしい時短と気に入っています。これに、人参きのこ類等プラスして食しています。レシピありがとう。
- 認知予防になったらと思い、時間をかけてやりました。
- 毎月のNEWS楽しみにしています。とても読みやすく、またクイズ等大好きです。頭の体操にもなり助かっています。自宅(ポスト)まで持って来ていただき感謝しています。
- 初めて応募しました。お願いします。
- 毎月とても楽しみにしています。クイズも楽しいです。

- 毎回クイズを楽しみにしています。
- 3年ぶりに常光寺支部で食事会を再開しました。年齢を重ね、少し不安もありましたが、皆さんに喜んでいただきホッとしました。
- 100歳体操、にこにこ体操に参加しています。テレビの下の台をもう少し高くしてもらえませんか?後ろの方が見えないので。よろしく!
- いつも医療生協 NEWS 拝読しています。私はアレルギー対応で月に一度長洲診療所にお世話になっていますが、それ以外は今は健康で暮らしています。これから年齢を重ね、いろいろ体の不調・病気も出てくると思います。生協 NEWS を見ていると、地域に根付いた診療所があることはありがたいことだなと思っています。これからもよろしくお願い致します。

# 思い出のアルバム



4月8日、15日  
新入職員  
研修会の様子



お花見会の様子  
(長州支部・  
善法寺支部)  
※全支部で開催  
されました!



カンタン  
レシピ

## 山芋と梅胡麻和え

作：阪神医生協診療所  
管理栄養士 堀 望



### ●材料(1人分)

- 山芋…………… 60g
- 梅干し…………… 1個
- ★だし汁…………… 小さじ1
- ★砂糖…………… 小さじ1
- ★すりごま…………… 小さじ1
- 刻みのり…………… 適量

### ●作り方

- ①山芋は皮をむき、千切りに切る。
- ②梅干しは種を出して刻み、★調味料を混ぜ合わせる。
- ③盛りつけて刻みのりを乗せる。

### お知らせ

6月14日	12時～	わかくさ支部食事会再開	ふれ愛ひろば
6月25日	9時半～13時	総代会	中小企業センター
6月29日	14時～16時	健康まつりミーティング	小田南生涯学習プラザ
7月2日	13時～16時	クボタショック18年集合	中小企業センター
7月31日	16時～18時	親子納涼会(かき氷など)	善法寺公園
8月6日	10時～15時	健康まつり	小田南生涯学習プラザ
8月19日	18時～	親子花火大会	善法寺公園

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
- 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