



阪神医療生協

NEWS

VOL.237
2024.2

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 06-6530-0091

FAX 06-6530-0092

メール：info@hansiniseikyo.or.jp

ホームページ：hansiniseikyo.or.jp

組合員数：14,913人

出資金：257,154,000円

1人平均出資金：17,243円

(2023年12月31日現在)

2024年能登半島地震義援金 にご協力ください。



1月6日(土)、JR尼崎にて街頭募金活動を行い、**212,773円**の義援金を預けていただきました。参加者は地域組合員、職員を合わせて39名でした。

被災された方々を支援するため募金活動を開始しました。募金箱を各診療所、支部に設置しております。組合員の皆様のご協力をお願いいたします。皆様からお預かりした義援金は、1月2日より現地にて支援活動を行っている兵庫県の市民団体「被災地NGO協働センター」を通じて被災地に届けられます。

INDEX

【2面】

・第一デイケア紹介

【3面】

・今日からできる！
免疫力を高める方法
～アレルギー症状を抑える
・ながら運動でフレイル予防

【4面】

・総代ってなに？
・総代・役員選挙公告
・みなし自由脱退公告

【5面】

・地域のみんで
子どもたちを見守りたい
・キャンディの
子育てミニトーク

【6・7面】

・「つながり、っていいね」
特集

【8・9・10面】

・支部からのお便り

【11面】

・クイズ／読者の声

【12面】

・簡単レシピ
・健康診断案内
・活動お知らせ

第30回 ふるさと雪まつり

丸橋公園

場所：尼崎市口田中1丁目

2024年2月11日 祝日

10:00～14:00



こううん 行云流水



巷で話題の「推し活」ご存知ですか？

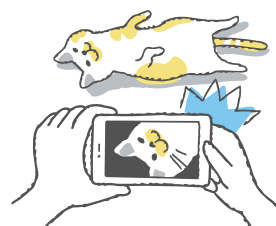
アイドルやタレントさん達など遠い存在にあこがれて応援することですが、私の推しはYouTubeで一番人気の猫ちゃん「もちまる日記」の「もち様」です。表情がとても豊かで可愛いのです。毎日、動画を観て癒されています。

聞くとところによると「推し活」は健康にも良いと

のこと。

- ・ストレス解消とリラックス効果
 - ・アクティブになり運動が増える
 - ・充実感や幸福感を味わえる
 - ・交友関係が増えて世界が広がりポジティブになる
- 何かに熱中して何かしらの行動をしているとメンタルの健康に良いのだとか。

皆さんの推しは誰ですか？



【わかくさ支部

上田 弥生】

第一デイケア 頑張ってます！

～地域・組合員のニーズに応えたい～



第一デイケア管理者 三谷 健治

第一診療所デイケアでは、朝から夕方までの1日コース（6～7時間）と、昼からリハビリのみの短時間コース（1時間）の2コースを用意しております。

ここ数年で入浴サービスや昼食の提供を辞めてしまわれたデイケアが多くありますが、当デイケアでは利用者様（組合員）の生活を広くサポートさせていただき、またご家族の負担を少しでも減らす為、それらのサービスを継続しています。

しかし利用者様（組合員）の中には、まだまだ元気でデイケアの1日利用に抵抗があり、リハビリだけを行いたい方もいると考え、2023年の9月から昼からの短時間コースを創設いたしました。



短時間コースはデイケアの滞在時間1時間です。（1時間の中には送迎時間は含みません。）要支援・要介護関係なく、マンツーマンのリハビリを20分行い、ご希望に応じてエルゴメーター（自転車）や、平行棒内での歩行訓練、屋外歩行なども行います。ご自宅で行っていただける自主訓練方法を考えて指導する事もできます。

2023年11月にお風呂場を改装しました

新しくキレイになっただけでなく、床材に“あんからシート”というシートを採用しました。あんからシートは、せっけん水や水で濡れた状態でもすべりにくい表面デザインをしており、断熱効果があり冷たくなく、もしも転倒した場合も衝撃を和らげる素材です。



以前からご自宅にあるような個別浴槽を採用しており、1名ごとにお湯を入替えます。



今日からできる！



阪神医師協診療所
管理栄養士 堀 望

免疫力を高める方法 ~アレルギー症状を抑える~

アレルギーとは身体を守るために働く免疫機能が過剰に作用して起こる反応のことを言います。本来は正しく働くはずの免疫が、アレルギーの原因物質・アレルゲンによる過剰反応によって病的な症状を引き起こします。例えば、鼻水や鼻づまり、くしゃみ、呼吸困難、目のかゆみ・充血、蕁麻疹、皮膚のかゆみなどです。

くしゃみや目のかゆみなどを引き起こすヒスタミンの放出を抑制し、症状を悪化させる原因を防ぐなど、アレルギー症状を緩和してくれる食材があります。カテキンを含む緑茶や抹茶、ポリフェノールが豊富なココア、じゃが芋やトマトといった野菜類も効果的です。(右図参照)



アレルギー症状を抑える
おすすめ食材 BEST3



れんこん



里芋



納豆

そのほかにも、しそ、ごま、トマト、じゃが芋、玉葱、葱、ココア、椎茸、しめじ、にんにく、柿、ごぼう、ぬか漬け、もずく、バナナ、キャベツ など

※おすすめ食材を使ったレシピ(12面)もご活用ください。

連載⑤フレイル予防

ながら運動で フレイル予防!!

運動だけの時間をとることが難しい…そんなあなたにおススメなのが「ながら運動」です。普段生活する中に運動を取り入れることで、取り組みやすくなると思います。

例えば歯磨きしながらのかかとの上げ下げです。



(かける)



また、皆様もどんなかけ合わせがあるか考えてみましょう。面白いかけ合わせがありましたら、ぜひ教えて下さい。ながら運動は回数や方法にこだわらずやってみて、フレイルを予防しましょう!!

訪問看護ステーション ふれあい
理学療法士 酒井直人

総代ってなに？

生協は組合員の「ねがい」を実現するために運営されている組織です。

そのため、方針や計画など生協の大切なことは全組合員が参加して意見や要望を出し、組合員自身の判断で決めることが良いとされています。しかし、全組合員が一同に集まり議決をすることは難しいため、全組合員の中から毎年代表として「総代」を選出し、総代会に出席して議案の審議、決議を行います。また、決定した方針・計画に基づき活動・事業が行われているかの確認も行います。

2024年度阪神医療生活協同組合 第55回通常総代会 総代選挙公告

2024年1月30日 阪神医療生活協同組合
総代選挙管理委員会 委員長 平出正人

定款第45条、46条、及び「総代選挙規約」にもとづき、2024年度の総代選挙を以下のとおり実施します。

1 立候補

- 受付期間：2024年4月1日（月）～8日（月）
午前9時～午後5時まで
- 受付方法：阪神医療生活協同組合各支部にある所定の用紙に記入の上、所属支部の総代選挙管理委員会へ提出することにより受付する。

2 選挙

- 投票日：2024年4月12日（金）
 - 投票場所：各支部集会室
(善法寺支部はきらめきセンター)
- ※ただし、立候補が定数内の場合は、無投票当選とする。

3 選挙区及び選挙区定数

- 総代定数：250名
- 選挙区及び選挙区定数
 - ①常光寺支部選挙区：42名
 - ②小中島支部選挙区：50名
 - ③園田支部選挙区：37名
 - ④長洲支部選挙区：42名
 - ⑤わかかさ支部選挙区：50名
 - ⑥善法寺支部選挙区：18名
 - ⑦職員選挙区：11名 以上

2024年度阪神医療生活協同組合通常総代会 役員選挙に関する公告

2024年1月30日 阪神医療生活協同組合
役員選挙管理委員会 委員長 平出正人

定款第18条、19条、及び「役員選挙規約」にもとづき、2024年度の役員選挙を下記のとおり実施します。

1 役員定数

- ①理事24名（全体区8名・地域区16名）
- ②監事 3名（全体区3名）

2 役員選挙区及び選挙区定数

- <全体区>理事8名、監事3名
- <地域区>理事16名
 - ①常光寺支部地域区：3名
 - ②小中島支部地域区：3名
 - ③園田支部地域区：3名
 - ④長洲支部地域区：3名
 - ⑤わかかさ支部地域区：3名
 - ⑥善法寺支部地域区：1名

3 任期

2024年度通常総代会から2026年度通常総代会まで

4 立候補受付期間と受付方法

- 受付期間：2024年4月1日（月）～8日（月）
午前9時～午後5時まで
- 受付方法：阪神医療生活協同組合各支部にある所定の用紙に記入の上、所属支部の役員選挙管理委員会へ提出することにより受付する。

5 選挙

- 2024年度通常総代会にて、登録された候補者の中から、選挙区ごとに役員を選挙する。
- ※ただし、立候補が定数内の場合は、無投票当選とする。 以上

所在不明組合員のみなし自由脱退に関する公告

2024年2月1日 阪神医療生活協同組合 理事長 中村 大蔵

阪神医療生活協同組合定款第9条、第10条及び阪神医療生活協同組合の「住所不明組合員の脱退手続に関する規則」にもとづき、下記の通り所在不明組合員のみなし自由脱退に関する公告を行います。

1 みなし自由脱退対象者

2023年12月20日を基準日として、過去2年間以上、阪神医療生活協同組合の配達する「医療生協ニュース」、「出資金残高通知書」、「案内葉書」によって登録された所在地が不明となっている組合員が対象です。2024年3月20日付で脱退処理を行います。

2 住所変更届のお願い

みなし自由脱退対象者の方は、すみやかに住所変更の届け出をお願いします。

3 名簿の閲覧と手続き及び期日

みなし自由脱退の名簿は、阪神医療生活協同組合地域活動サポートセンターに設置しています。閲覧は、営業時間内であれば何時でも受け付けています。お電話等でご確認の上、2024年2月1日から2022年3月10日までに、住所変更及び脱退の手続きをお願い致します。

4 みなし自由脱退処理について

2024年3月10日までに届け出のなかった「みなし自由脱退対象者」は、「みなし自由脱退者」として脱退処理を行います
※「みなし自由脱退対象者」以外の方でも、住所等変更手続きをされていない方は、下記までご連絡下さい。

阪神医療生活協同組合 部署：地域活動サポートセンター 住所：尼崎市小中島3丁目13番16号 電話：06-6491-8822

地域みんなで 子どもたちを見守りたい

子育て支援サークル
子ネット代表
西島 由美子

全国で不登校児童が過去最多の30万人に達しました。

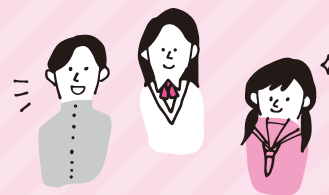
発達凸凹をもつ子ども達やグレーゾーンの子どもの増加傾向にあります。

特に小・中学校は、全ての国民に義務教育を受けさせる義務が保護者にあるとされている事もあり、行きしぶりや不登校・発達凸凹をもつ子どもや保護者にとっては、大きなハードルとなっているのも事実です。

これは子どもや家庭だけの問題ではなく、社会全体の問題として深く受け止め、『未来の子ども達のために』何ができるか、私たち大人1人1人が今すぐに考えなければなりません。



- ★子ども達が安心・安全に笑顔で過ごせる場所
- ★悩みを話せる仲間がいる場所
- ★やりたい事ができる場所
- ★遊びや学びを通して成功体験を感じられる場所



など、子どもの居場所が尼崎に沢山あったらいいな!そして支援者=全ての大人が、手と手を取り合い、繋がり、地域みんなで子ども達を見守れたらいいな!という想いで、今年度から支援の幅を拡大し、行きしぶりや不登校・発達凸凹をもつ子どもと保護者の支援活動を行っています。

●第1土曜日13時~16時 子どもの遊びの広場 ●第3月曜日13時~16時 保護者の広場

ミニ情報

※来年度からフリースクール等の利用者への補助として、補助金最大1万円を補助。
(尼崎市が認定するフリースクール16校が対象)

子ネット公式
アカウント▶



キャンディの子育てミニトーク

家族会議のススメ



児童家庭支援センターキャンディ 関野 博子

みなさん、家族会議をしていますか?家族で共有したいこと、考えたいことを、会議という形でみんなで話し合い決めていきます。家族会議の議題は、「次は何を食べたいか」という話題から、スマホやゲームの使い方など、誰でも議題をあげることができます。それぞれ自分の意見や考えを発言し、みんなが納得できる着地点を決める、そういった時間になるといいように思います。なかなか結論が出ないときは、一旦は保留して次回の会議まで持ちこすこともOKです。子どもの意見は、大人からすると、否定したり、大人の考える方へと誘導したくなることもありますが、まずは、子どもの意見や希望を最後まで聞いて思いを受け止めます。その上で、「こういう考えもあるよ」と伝えつつ、結論は急がず話し合いのプロセスを大切にします。家族会議をする中で、子どもは自分の意見を尊重してもらえたと感じ、コミュニケーションの大切さも学んでいきます。結論を強いられたのではなく、「自分たちで決めた」という経験は、子どもの自主性を伸ばしていくでしょう。ちょっとしたおやつなども準備してリラックスした環境で行うこともポイントです。ぜひ家族会議を開催して、家族のチームワークを高めていきませんか?

キャンディでは、子育てに関するご相談を受けています。お気軽にご相談ください。



キャンディHP

「つながりって、いいね」

つながりシートって何？

組合員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、発展を目指す取り組みをすすめます。

支えあいシートからつながりシートへ変更し、より多くの組合員の声を集める取り組みをすすめてきたこの1年。2023年12月末時点で87枚のつながりシートが提出されています。

医療・介護・福祉・生活で困っていること

地域組合員から

- ・外来リハビリを受けたいがどうすれば良いか？
- ・介護保険を受けようと思っているが手続きの仕方がわからない
- ・車いすを貸してほしい
- ・介護ベッドを入れるのでタンスを動かすのを手伝ってほしい

職員から

- ・圧迫骨折の患者、介護保険サービス利用までの支援希望（看護師）
- ・病棟に散髪に来てもらいたい（介護士）
- ・ゴミ出しのお手伝いをしてほしい（ケアマネージャー）
- ・家族についてお困りの様子、相談にのってあげてほしい（医師）

事業所や地域活動の 良い・悪いなど改善提案

地域組合員から

- ・急な体調不良の際に利用できる送迎サービスが欲しい
- ・説明の際に専門用語が多くわかりづらい
- ・受付対応が良くなった、看護師さんが優しい
- ・障がい者への配慮が嬉しかった

職員から

- ・診療所の花の水やりを手伝ってほしい
- ・点字ブロックの上に自転車が停められていることがあり、そのような自転車を見かけた際は知らせてほしい

その他(地域の情報、 生協に期待することなど)

地域組合員から

- ・夫が退職して1日中家にいるので麻雀サークルを作ってほしい
- ・卓球サークルを再開させてほしい
- ・おしゃべり広場が楽しかった、次も楽しみにしています

つながりシートは“組合員の声”です。組合員の声は「生協の宝」です。

組合員（患者）の声で事業所が良くなり、組合員の安心づくり、支えあいが広がります。
 つながりシートを集めることが地域、生協を良く・強くすることにつながっていきます。
 今後たくさんの組合員の声をつながりシートで生協へ届けてください。

つながり集会

これまでの事例の振り返りや、実際につながりシートに記入をするなど、つながりシートをより多くの人に知ってもらう取り組み、つながり集会が今年度中に各支部で開催される予定です。

長洲支部では昨年11月に開催。地域組合員と職員でグループワークを行い、感想共有や困り事などについて話し合いました。その中で、「すぐにシートは使わないけど困った時に手元にあったら助かる」という声があり、今回医療生協ニュースにつながりシートを掲載することになりました。保管いただき、ぜひたくさんの組合員の声をお寄せください。



シートは各事業所に設置している「つながるBOX」へ投函されるか、職員に預けてください。



組合員のお声とその対応については「つながり掲示板」で掲示しています。

組合員の声で「まちづくり・生協づくり」をすすめます

つながりシート

記入日：

< シートに書いて欲しい内容 >

- 医療・介護・福祉・生活で困っていること
- 事業所や地域活動の良い・悪いなど改善提案
- その他（地域の情報、生協に期待することなど）

① 誰からの声ですか？

本人 本人以外

■ 本人以外の場合

関係：家族・知人・職員

名前： _____ 連絡先： _____ お名前： _____

住所： _____ 連絡先： _____

② 声の内容

■ いつ _____ 月 _____ 日

■ どこで _____ で

■ 声の内容 困りごと 要望 その他

みなさまのお力添えとれますように★

阪神医療生活協同組合の各事業所
 又は地域活動サポートセンターへ

連絡先 TEL 06-6491-8822 FAX 06-7711-8866

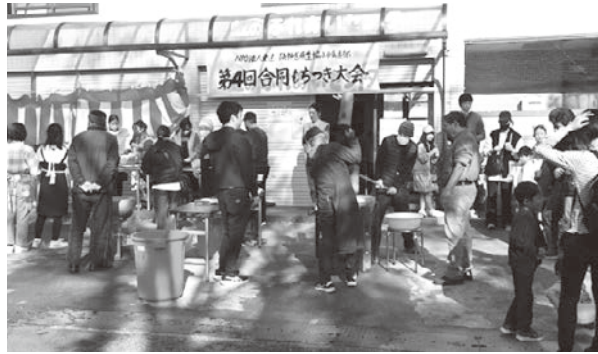
支部からのお便り



第4回愛逢合同餅つき大会

小中島支部 富松 英二

12月10日、愛逢との合同餅つき大会が行われました。コロナの関係で4年ぶりの開催となりました。12月だというのに朝からとても温かく、天気も最高。お手伝いの皆さんは9時前から準備を始められ、10時ごろからつき始めました。参加者はどんどん増えて、百名以上。つき始めて、ベテランからは「ふかしが甘い！」と嬉しいコメント。皆は「よいしょ、よいしょ」の掛け声で応援。つき手はどんどん入れ替わり、幼児からお年寄りまで代わりばんこ。多くの人の手でつき上がった柔らかいお餅を、大人だけでなく、子どもたちも上手に丸めていました。できたお餅は、おぜんざい、きな粉、大根おろしなどいろんなスタイルで食べることができ、どれもとてもおいしく、参加者の笑顔が広がっていました。



善法寺親子クリスマス会

善法寺支部 田中 浩子

12月16日2度目となる善法寺支部主催のイベント「善法寺親子クリスマス会」を行いました。1歳から11歳までのお子さん16人と8人の親御さん、スタッフ8人の計32人。善法寺だけでなく額田や瓦宮からも参加してくださり楽しい時間を過ごせました。

1時間でしたが皆でクリスマスツリーを飾り、クリスマスソングを歌い、絵本の読み聞かせもあり、その後ケーキを食べました。帰りにはお菓子のお土産もあり笑顔でお別れをしました。来年も開催できることを願っています。

スタッフの皆様、お疲れさまでした。



園田支部作品展をお手伝いして

園田支部 渡部 幸子

11月24日25日の二日間、園田支部で作品展を開催しました。コロナウイルスの影響で一昨年まで休止していましたが、今年はお茶菓子も用意して例年通りに開催することが出来ました。

作品の中には何か月もかかって作った物もあり、一人一人が手間暇をかけて作った心のこもった作品を大勢の方に見に来て頂けました。皆さま有難うございました。

作品を見ていただいた後にお茶の用意をさせて頂き、そこでも作品の説明を聞けたり、介護の話だったり色々なお話が聞けて楽しい時間を皆さんと過ごさせていただけて本当に良かったです。

また来年も開催でき、皆さんと会える日を楽しみにしています。



毎年行っています「詐欺の学習会」

わかかさ支部 福家 眞一

昨年の11月14日、次屋共進会館に於いて、去年に引き続き「詐欺の学習会」を受講しました。

詐欺も以前とは一変し、巧妙複雑化し、海外からも電話をして来るようになりました。クーリングオフについても今迄出来ると思っていたのが出来ないとか、通販での問題とか。スーパーや商店でレシートと商品を持っていけば返品出来るのは先方の好意によるようです。(本当は契約成立で返品不可です。) 又、振り込め詐欺も複雑多様になり、色々な形で仕掛けて来ますが、我家では絶えず留守番電話にして居り、登録している番号の方のみ出る様にして居ります。

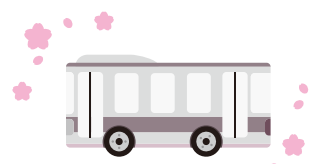
私事ですが以前に銀行のATMで横に居た方が様子が変わりましたので、行員にそっと知らせた事もあります。今後、皆様も詐欺にはかからない様、お互いに気を付けましょう。情報を共有し、私たちの財産を守りましょう!

追伸…講習会ですが前回より今回の方が、出席率が下がっておりました。次回より多くの方の出席をお願い致します。



わかかさ支部バスツアー ～交流を深める春の旅～

- 行先 不死王閣 ●日時 2024年3月13日 10時～16時
- 費用 5700円 ●申込締切 2024年2月24日



長洲第12町会とのおもちつき

長洲支部 富士田 良恵

長洲第12町会より「一緒におもちつきをしてもらえませんか?」とお声かけをいただいた事がきっかけでお手伝いすることになりました。昨年も予定されていましたが雨の為に中止。二年越しのおもちつきとなりました。

地域の催しには初めて参加させていただきました。支部からは健康チェックを行いました。ご家族連れがたくさん来られ、子どもさんやお父さん達がおもちつきに参加され、つきあがった柔らかなお餅が振舞われました。赤く色づきえびの風味豊かなえび餅を初めて頂き、とてもおいしかったです。

地域の方々は気さくに声をかけて下さり、お餅をついたり、丸めたりのお手伝いができ、交流ができた楽しい1日でした。



地域の方とのおもちつき

常光寺支部 森本 知子

コロナ禍ですっと中止になっていたお餅つきを12月17日(日)に行いました。

当日はとても寒い日でしたが組合員さんと職員が27名も参加してにぎやかに始まりました。今回初めてもち切り器を使用したので手早く出来たのではと思います(しかし、後で洗うのが大変だった様です)。

お餅はきなこ、大根おろし、ぜんざいと用意して若いお母さんと子ども達、地域の人や組合員さんも食べに来てくれました。お手伝いの人もお餅を堪能しました。

地域の方々や組合員、職員との協同の場づくりとして、にぎやかに楽しく出来たお餅つきでした。



クイズに答えてよつば商品を当てよう!

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。

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

A B Cに入る数字の合計を答え下さい。

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

同じ文字クロス

クロスしたひらがなの言葉は、間の□に同じ一文字が入ります。前後の文字から推理して、縦・横に意味のある単語が出来る文字を入れましょう。

② は お□めさま の で	③ す ほと□ぎす ら いく
④ し しょう ふ□めんこ い	⑤ ひ きの□がり う せん

どちらかを正解者された方
5名に抽選で
純米酢プレゼント!
当選された方には、
ご連絡の上、最寄りの事業所で
商品をお渡しいたします。

原料のお米は
国内産無農薬
米100%使用。
昔ながらの静
置発酵法で、時
間を掛けて作ら
れる醸造酢。



締切/2024年2月29日(木)

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 _____

● 236号の答えと当選者

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

A	3	+	B	1	+	C	1
=	答え	①	5				

② 社長	③ 背広
④ 会議	⑤ 残業

クイズ応募総数は13人、正解は13人です。
当選者5名は、
滝野 たみ子さん、宮地 光さん、
後藤 順子さん、戸川 邦子さん、
片山 治代さんです。

236号に読者から寄せられた声

- 毎回楽しみにNEWSを待っています。情報もたくさんあって、生活に役立っています。クイズは大好きです。少し不安ですが、当たっていますように...
- 毎回の記事、楽しみにしています。ご苦勞の程、よくわかります。
- 鍼灸行くのが大変です。バスを使い遠くなったので。
- 各支部の活動状況がよくわかります。カンタンレシピもいつも参考にして作ります。おいしいです。毎回読むのが楽しみです。お疲れ様です。頑張ってください。

- 久しぶりに頭の体操をしました。カンタンレシピを参考にして料理したいと思います。
- 「免疫力を高める方法」とも参考になります。おススメ食材を目のつくとところに貼って実行しています。「フレイル予防」も実践しています。
- 毎回楽しみにしています。特にクイズ大好きです。
- フレイル予防運動、今回の座ってできる運動を続けていきたいと思っています。手足が冷えるので、体温を上げる食材でレシピを参考に作ってみます。

年に一度の健康診断はお済ですか？



- ☑自分の健康状態を知りたい
- ☑生活習慣の改善ポイントを知りたい
- ☑健康づくりのアドバイスが欲しい
- ☑病気を早期発見・早期治療したい

そんなあなたに おすすめ です！

特定健康診査

国民健康保険、後期高齢者医療保険の方は以下の検査を年に一度、無料で受けられます。

問診、身長・体重測定、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査、内科診察

組合員なら

特定健康診査と合わせて、心電図検査、胸部X線検査、便潜血検査（大腸がん検査）が500円で受けられます。



★詳しくはかかりつけ又は最寄りの診療所にお電話ください

お知らせ

2月11日	10時～14時	第30回ふるさと雪まつり	丸橋公園
2月14日	10時～11時30分	わかくさ支部 防災学習会	小田北団地集会室
3月9日	13時30分～15時	アスベスト学習会	潮江福祉会館
3月13日	10時～16時	わかくさ支部 交友を深める春の旅	不死王閣
3月18日	13時30分～15時30分	小中島&善法寺交流会	きらめきセンター

★各支部でお花見を実施する予定です。
詳細は地域活動サポートセンター迄お尋ね下さい。

カンタン
レシピ

れんこんまんじゅう

作：阪神医生協診療所
管理栄養士 堀 望



●材料(4つ分)

- れんこん…………… 100g
- 里芋(冷凍)…………… 100g
- むきえび…………… 20g
- 塩…………… 小さじ1/2
- だし汁…………… 200cc
- めんつゆ…………… 小さじ2
- 水溶き片栗粉…………… 適量
- ゆで枝豆…………… 20粒

●作り方

- ①れんこんは皮をむいてすりおろし、里芋は茹でて潰す。むきえびは半分に切る。
- ②塩を加えて混ぜ、形を調べ、耐熱皿に並べ、ラップをかける。
- ③500W4分間電子レンジで加熱する。
- ④温めただし汁にめんつゆを混ぜ、水溶き片栗粉を加え、あんにしてからゆで枝豆を加える
- ⑤③を皿に盛り付け④のあんを上からかける。

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

【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 (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

【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

【阪神医生協診療所】 ☎06-6488-8648 尼崎市長洲本通1-16-17

- 在宅総合サポートセンター ☎06-7220-3612
- 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 ☎06-6481-5541

【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