



阪神医療生協

NEWS

VOL.239
2024.6

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 06-6530-0091

FAX 06-6530-0092

メール：info@hansiniseikyo.or.jp

ホームページ：hansiniseikyo.or.jp

組合員数：13,973人

出資金：253,626,000円

1人平均出資金：18,151円

(2024年4月30日現在)

組合員の安心を 自宅と診療所・鍼灸院をつなぐ かけはしかけはしが充実しました！



組合員の要望により取り組みが始まった送迎サービス「かけはし」が2024年5月より増便し、毎日利用が可能となりました。通院が困難な組合員の定期通院、検査、入退院時、緊急時などにご利用いただくことができます。

お気軽にご相談ください（ニュースの5面に利用方法を記載しています）。

INDEX

【2・3面】

- ・内視鏡検査のご案内

【4面】

- ・健康のためにコーヒーでブレイクタイムを
- ・フレイル予防体操

【5面】

- ・送迎サービス「かけはし」ご利用案内

【6面】

- ・防災意識を高めよう

【7面】

- ・アスベスト学習会
- ・“つながり”っていいね

【8・9・10面】

- ・支部からのお便り

【11面】

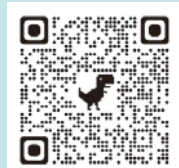
- ・クイズ／読者の声

【12面】

- ・レシピ
- ・お知らせ

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!



内視鏡検査のご案内

阪神医師協診療所

当診では、金幸富（きむ へんぷ） 所長による
胃カメラ、大腸カメラを実施しております（毎週火曜日・木曜日）

胃がんも大腸がんも、早期発見と早期治療が大切です！

当診では、できるだけ患者様が楽に検査を受けられるよう、麻酔を使った胃カメラ・大腸カメラを行っております。検査の結果も丁寧にご説明いたします。また、ご病状により高次病院へもご紹介いたします。

ぜひ私たち**阪神医師協診療所**にご相談下さい！



消化器内視鏡学会専門医

【経験症例】胃カメラ2万件以上、
大腸カメラ1万件以上

胃カメラ(上部消化管内視鏡検査)

- 胃の痛み・もたれ、胸やけ・つかえ感、食欲不振が続く、などの時に…
- 職場検診などで二次検査（精密検査）を指示された時に…
- ピロリ菌感染が心配な時に…
- 当診では経口（口から）、経鼻（鼻から）のどちらでも検査できます
- 経口の際は麻酔をして検査しますので、えづきや苦痛が大分軽減できます（ご希望に応じて、麻酔無しでの検査も致します）
- ピロリ菌の治療後の経過観察もお勧めします



大腸カメラ(下部消化管内視鏡検査)

- 便秘や下痢、腹痛、血便が出た、などの時に…
- 職場検診などで便潜血が陽性で、精密検査を指示された時に…
- 大腸がん罹患した血縁者がおられる方へもお勧めします
- 小さなポリープなら、同日に切除ができます
- 麻酔をして検査しますので、苦痛が大分軽減できます
- 検査の準備や検査後の体調観察などのために、入院での検査もできます（医師との相談が必要であり、入院費用が別途発生致します）



胃と大腸のカメラを同じ日に行い、1日で済ませることもできます。

検査時間帯やご予約方法など、詳しくは直接、阪神医師協診療所（TEL：06-6488-8648）へお問い合わせ下さい（他の診療所でもお答えさせていただきます）。

検査費用の概算（窓口でのお支払い金額）

検査費用の内訳

- 診察料：初診、再診いずれかにより金額は異なります
 - 内視鏡検査実施料*
 - 検査料：病理組織診断（細胞の一部を採り顕微鏡検査に提出すること）
 - 処置料：ポリープ切除術（切除するポリープにより方法が異なります）
- *ポリープ切除術を行う場合、内視鏡検査の実施料は処置料の費用に含まれます

検査料・処置料は実施する数や内容によっても金額が変わります

内視鏡を行った際、病状によって追加の検査や処置が必要となることもあります。また、検査や処置を予定していても当日の状況により見合わせる場合があります。その場合、事前にお話しする概算金額より上下することがあります。

何卒ご了承ください、あらかじめ少々余裕をもってご準備いただければ幸いです。

民間医療保険会社より検査費用が一部支払われる場合があります。

ご加入の保険がございましたらお手もとの契約内容などをご確認下さい。

書類等の記載が必要となりましたら外来窓口までお持ち下さい。



胃カメラ		大腸カメラ	
1割負担の方	3割負担の方	1割負担の方	3割負担の方
2,000～5,000円	6,000～15,000円	2,000～1,5000円	6,000～45,000円

『みつける。なおす。いきる。』

男性11人に1人、女性13人に1人が一生のうち到大腸がんと診断されています。

また、大腸がんは女性のがんによる死亡数第1位です。ぜひ積極的に検査をお受けになるよう、お勧めいたします。

当診は19床の病床をもつ病棟があり、入院ができる「有床診療所」です。

大腸カメラでは、検査の準備（前処置）や検査後の体調観察のため、必要に応じて短期入院での実施も可能です。（事前に医師との相談が必要です。また上記の表とは別に入院費用が発生いたします。）

健康のために

コーヒーでブレイクタイムを



阪神医生協診療所 管理栄養士 濱野 真理

コーヒーは様々な病気のリスクを減らし健康長寿や美容の効果をもたらします。国立がん研究センターは「コーヒーをよく飲む人は肝がんの発生率が低く、コーヒーの抗酸化、抗炎症成分が肝炎の進行を抑え肝がんへ進行しにくい」と発表しています。また、フィンランドやスウェーデンの合同研究チームからは「コーヒーを3~5杯飲んでいたら中高年のグループが高齢になった時、アルツハイマー型認知症を発症するリスクが60~65%も低かった」と報告がありました。その他にも、コーヒーにはシミを予防する美容効果や香りによるリラックス効果、覚醒効果などがあります。コーヒーでぜひブレイクタイムを。カフェインの摂取が多くなると胃腸の障害や骨粗しょう症の危険性も高まるので1日4~5杯までがおすすめ。また、甘いコーヒーでは健康効果が期待できないので注意しましょう。



フレイル予防

フレイル予防体操について

阪神医生協診療所
病棟外来通所リハビリテーション科 村上 大輔

特に身体的フレイルを予防する為には筋力強化やウォーキング等のトレーニングが有効といわれています。今回は歩く時に必要な膝の筋力とももの筋力トレーニングを紹介します。

椅子からお尻を離す (膝の前の筋力)



歩く時の膝がガクッとなる事を予防する運動です!

10秒保持×3セット (出来る方は20~30秒にしてみてください)

足上げ止め (ももの筋力)



歩く時に足が引っかからないように持ち上げる為の運動です!

10秒保持×3セット (出来る方は保持する時間を20秒程度にしてみてください)

- 注意点として、両方とも息をこらえて運動してしまう事が多いので息を吐きながら運動しましょう!
- 両方とも1日1~3回実施がおすすめです。負荷が物足りない方は保持する時間を延ばしたり、セット数を増やしてみてください。

送迎サービス「かけはし」ご利用案内

送迎サービス「かけはし」は、むげんプロジェクトで集められた組合員の声をもとに生まれた送迎サービスです。通院等でお困りの方は各診療所、鍼灸院の受付にご相談ください。



①ご利用対象者

ご利用にあたっては、下記の全ての項目に当てはまる方が対象となります。

- 組合員及びその家族
- 当組合の医療機関（診療所、病棟、鍼灸）を、受診や検査、緊急時、病棟の入退院などで利用される方
- 送迎を必要とされる方
 - ・ご自身での通院が困難な方
 - ・車椅子ご利用の場合は、ご自身で車椅子から車へ移譲できる方
 - ・介助者が同行される方（運転手は介助・移乗のお手伝いはできません）

②送迎日時

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	—

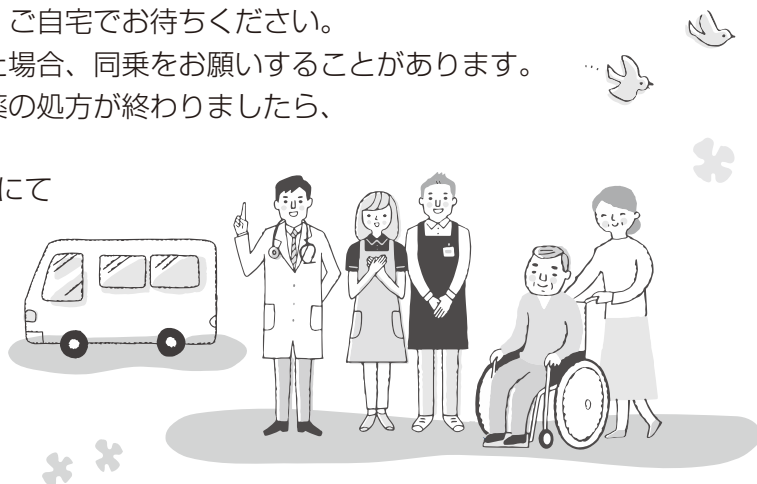
③ご利用案内

● 予約方法

予約は前日正午までに、ご利用の医療機関へご連絡ください。
緊急時の送迎をご希望の方は、各診療所へご相談ください。

● ご利用に当たって

- ・職員がお迎えに上がりますので、ご自宅でお待ちください。
- ・送迎方面が同じ方が同時刻にいた場合、同乗をお願いすることがあります。
- ・お送りは、診察・治療およびお薬の処方が終わりましたら、受付にご連絡ください。
(順次お送りしますので、待合室にてお待ちください)



⚠️ 防災意識を高めよう ⚠️

2024年1月1日に起きた能登半島地震。多くの人命が失われ、7万棟を超える家屋の被害、地震発生直後は県内11万戸で断水、3カ月たった今（5/1現在）でも能登地方を中心に約6680戸で断水が続いています。珠洲市ではほぼ全域で断水しています。

「南海トラフ地震」など、いつ、どこで、災害はおきるかわかりません。もしもに備えて自分と家族の安全を確保することが大切です。

①避難について考えましょう

小学校などの避難所だけでなく、親戚や知人の家に避難する「お知り合い避難」や自宅に留まり安全を確保する「在宅避難」も避難行動の一つです。特に高齢者にとっては避難所生活は負担が大きく心身共に疲弊します。避難所へ行くべきかどうかを考え、状況に適した避難行動をとってください。



②非常用品の準備



非常食は地域や家族の状況によって異なりますが、最低でも3日分以上の用意が必要です。水や懐中電灯や救急用品などの非常用品を備蓄します。持病がある方は緊急時ヘルプキットなども準備をしておくこと怪我や体調不良になった際に役立ちます。家族の人数や健康状態に合わせて必要な量を準備しましょう。

③日頃から情報取得ツールを確認しておきましょう

【テレビ】 気象情報やdボタン（データ放送）

【スマホアプリ】 ひょうご防災ネット、NHK ニュース防災、Yahoo! 防災など

【尼崎市HP、SNS】 市のホームページやLINE、X (旧 Twitter)、フェイスブック

【尼崎市防災ネット】 お手持ちの携帯電話のメールアドレスから【amagasaki@bousai.net】へ空メールを送信して登録すると、市からの避難情報などが自動で受信できる

【災害情報電話サービス】 050-5536-6953 市からの気象情報や避難情報などを音声で確認できる



尼崎市
ホーム
ページ



④ハザードマップを確認しましょう

尼崎市が作成している「ハザードマップ」を活用して危険個所を確認しておきましょう。ハザードマップには、河川が氾濫した場合に浸水が予想される地域などが示されていますので、早めの避難行動や危険を回避して移動することが出来ます。

⑤避難情報「警戒レベル」について

災害の危険が高まった時には、尼崎市から避難情報が発令されます。避難情報は「警戒レベル」を用いて段階的に発令しますので自身の状況に合わせた避難行動をとってください。

「まだ大丈夫」と甘くみないで早めの避難行動が大事。過信は禁物です。

警戒レベル 5	命を守る最善の行動を
警戒レベル 4	危険な場所から全員避難
警戒レベル 3	避難に時間のかかる方は避難
警戒レベル 2	避難行動などを確認する
警戒レベル 1	心構えをする

普段からどう行動するか決めておくことが大切です。「マイ避難カード」(*)なども活用して、もしもの時に備えましょう。

※「いつ」避難のタイミング、「どこへ」避難先、「どのように」避難する方法など考えたものをカードにまとめたものです。



アスベスト学習会



地域活動サポートセンター 西出 瞳

3/9 (土) 愛知教育大学の榊原先生を招いて、「自分の目で見えるアスベスト (ワークショップ)」を中心に学習会を行いました。若い世代にアスベストについて学んでほしいとの思いから、尼崎小田高校の生徒さんに声をかけ、小田高校より10名が参加されました。定員25名のところ、組合員と合わせて36名の参加となりました。

ワークショップは高価な顕微鏡ではなく、双眼鏡やライト、折り畳みの台などを利用してスマートフォンで撮影してアスベストを確認するというもので、「見えた!」「きれいに撮影できたよ!」など各テーブルで声があがっていました。合わせてクボタショックのことやアスベスト被害当事者の話も聞くことができました。



参加された小田高校の生徒さんからは、「石綿の問題については授業で少し触れたくらいでしたが、今回初めてしっかり学ぶことができました」、「地震で倒壊した建物にも、アスベストが含まれているかもしれないという事を知って驚きました」、「学んだことを友達にも伝えたいと思います」など感想を寄せていただきました。アスベストの学習会は今後も継続して行ってまいります。

組合員の声で「おづくり・生協づくり」をすすめます
つながりシート

記入日: _____

シートに書いてほしい内容 >
 ■ 健康・介護・福祉・生活で困っていること
 ■ 事業所や地域活動の興い・新しい試みと改善提案
 ■ その他 (組合員の声、生活に役立つことなど)

① 誰からの声ですか?
 本人以外の場合
 氏名: _____ 関係: 家族・友人・隣組
 住所: _____ 連絡先: _____

② 声の所属
 いつ _____ 月 _____ 日 _____ で
 どこで
 声の内容 困りごと 質問 その他

みなさまの声を大切にさせていただきますよ! *
 阪神医療生協組合員の事業所
 又は地域活動サポートセンターへ
 連絡先 TEL 06-6491-9822 FAX 06-7711-8969

「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 急な体調不良の際はお気軽にご相談ください!

提出者: 常光寺支部 組合員

内容: 土曜日の午後、血圧が上がり急に体調が悪くなった。他院のかかりつけ医に診てもらえずどうしたらよいか困っていたところ、第一診療所で診てもらうことができ、薬も処方してもらえて安心した。

感想: かかりつけ医が他院であっても、急な体調不良があった際にはご相談ください。

② みんなが利用しやすい事業所に

提出者: 漢方クリニック 利用者

内容: 高齢の家族が通院しているが、荷物や上着を椅子に置いているために座れないことが数回あった。何か対策をしてもらえたらありがたい。

感想: 椅子に荷物や上着を置かないよう、混んでいる際には譲り合って利用いただけるよう掲示物を作成し貼り出しました。また、スタッフからもお声掛けいたします。

支部からのお便り



第一デイケア事業所ボランティア始めました！

常光寺支部 蒔田 美津恵

コロナから3年が過ぎ、デイケアからお話相手ボランティアの要請がありました。私自身デイケアボランティアは未経験でしたが、世話人としてボランティアをしてくださる組合員さんを集める事ができるか不安でした。それでも職員の皆さんが頑張っておられるので、何とか一緒に頑張りたいと思い7名でスタートしました。

初日は、ドキドキしながら一人一人に名札を見てもらいながら会話を進めました。顔見知りの方もおられ話も弾み、皆さんの笑顔が素敵で私の方が元気をもらいました。何回か行くうちに、「待ってたよ」と言ってくれる利用者さんもおられボランティアをして良かったと思いました。

そして利用者さん達から、「このデイケアは職員も優しいしご飯も美味しい、お風呂も気持ちいいよ」と言ってくれるのを聞いて、とても嬉しい気持ちになります。

利用者さんが安心して楽しく過ごせるデイケアがあって良かったと思うとともに、私もいつかお世話になるかもしれないデイケアがいつまでもあって欲しいと願っています。



夢をかなえちゃおう大作戦

長洲支部 にじの家職員一同

コロナ禍で中断していた“夢をかなえちゃおう大作戦”を再開させることになりました。

ご利用様に丁寧に聞き取りを進め、「三和商店街に行きたい」「盆踊りをしたい」「温泉に入りたい」「パチンコに行きたい」「動物園にいきたい」「ドライブしたい」など、たくさんのやってみたい事、行ってみたい所など、あきらめてしまっていた気持ちを話してくれました。私たち職員だけでは出来ないことも組合員さんと一緒だから出来る！生協らしいデイサービスとして各支部の皆さんにお力を借りてご利用様の夢を叶えたいと思います。ご利用様のたくさんの笑顔が見られるのが楽しみです。

川口さんを偲んで

長洲支部 飯田 浩

長洲支部は1978（昭53）年の発足ですが、そのスタートから地域を駆けずり回って、組合員を拡げてくれた川口はつ彗さんが園田苑で令和5年11月21日に亡くなりました。享年97歳（老衰）でした。労組関係の役員の多かった長洲支部で、地域に根付いた彼女の踏ん張りは大変なもので、その流れは、今も娘さんの東山敏子さんに引き継がれています。彼女は1990年からの3期に渡って、高見さんや中さんたちと長洲選出の理事を勤められました。



フィンランド発祥のスポーツ「モルック」を楽しんでいます

小中島支部 西本 祥子

競技はとてもシンプルで、12本の高さ約15cmの木製のピン（スキttl）を3m～4m離れた場所から長さ20cm位の木製の棒（モルック）で目標のピンを倒します。ピンには1～12の番号が書かれていて倒れたのが1本なら番号、2本以上なら本数を加算します。散らばったピンはその場に立てて攻守交代をして50点ぴったりを目指します。50点を越えれば25点からやり直します。

私たちは木曜日午後、百歳体操の後に5人一組、3グループで投げております。途中からは50点迄あと何点とか計算しながらいろいろと頭も使って作戦も練ってやっております。チームがまとまって出来るので楽しいです。もう少し広い公園とかでしたらもっと楽しいのではと思っております。



ウェルシアでの健康チェックに参加しました

園田支部 竹寿 恵津美

前々より、一度自身の健康様態を知っておきたいと思っていたところ健康チェックのお手伝いに行き、機会が与えられ受けさせていただきました。

結果、増々活動に励むことが出来ると自負致しました。ありがとうございます、頑張ります。

園田支部お花見に24名参加

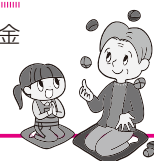
園田支部 日塔 純子

3月30日ごろには桜も満開の予想でしたが残念ながら桜はまだまだでした。それでもなんのそのお世話をいただいた方々に甘えながら「ゲーム・歌・お弁当!」本当に楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

来年も元気でのお花見に参加できることを願っています。

今夏もやります「夏休み やってみよう KIDS 園田」

7月20日(土) 午後1時～4時、園田東生涯学習プラザ1階にて、昨年好評だった貯金箱づくりやスライムづくり、絵具アート、お手玉やあやとりなどを開催予定です。お申し込みはQRコード、お問い合わせは080-6220-3173(こじょう)まで。



善法寺支部お花見会に参加しました

善法寺支部

3月31日のお花見に参加させて頂きました。会場の善法寺公園は桜がとてもきれいな公園なのですが残念ながらまだ開花していませんでした。お天気は少し曇り空でしたが暑くなく寒くなく最高の日よりでした。

大正琴の生演奏で皆さんと歌をうたい楽しいひと時を過ごさせて頂きました。お世話してくださった役員の皆さん本当にありがとうございました。

“琴の音に 花はなくとも みな笑顔”

前田 禎子

善法寺公園で花見をするとのお誘いを受けまして、私は初めてのことでどうしようかと悩みましたが参加することにしました。

当日は桜の開花もまだチラホラでしたが同世代の皆様が沢山みえておられ楽しくお話ししました。また、大正琴にあわせて久しぶりに大きな声で歌いました。帰りにはお世話をしてくださった方々に感謝しました。来年も楽しみにしています。 富吉 重代



浜小学校 下校見守りの思い出

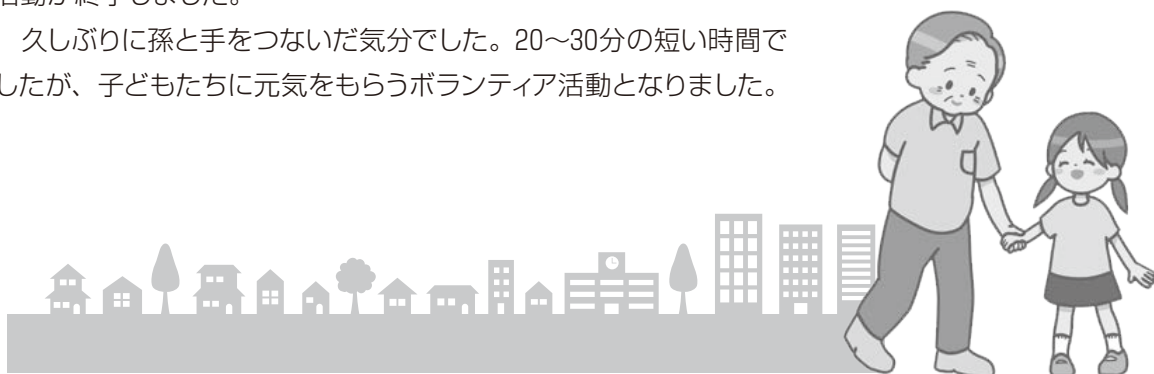
わかくさ支部 目堅 喜代蔵

今年も浜小学校新一年生の見守り（チューリップ下校）にわかくさ支部から6名が、私は4月12日に参加しました。それぞれの班に先生と見守りの方が分かれて、私は赤組の7名の見守りを担当しました。

校内で班の人数を確認して下校を開始しました。歩道橋の上り下りの際、子どもたちが後ろを振り返るので「しっかり前を見て歩こうね」と促しました。市道に出ると一人の女の子が私の顔を見てそっと手を握ってきました。無下に放すこともできず、そのまま一緒に歩きました。一人目の男の子のお母さんのお迎え、二人目、三人目と待機しているお母さんの元へ子どもたちが帰っていきました。

神崎方面に住んでいる子どもたちが残り3名となり、暫くすると手をつないでいる女の子がお母さんを見つけました。そのお母さんに挨拶をして、温まった手を放しました。先生にも挨拶をして、見守り活動が終了しました。

久しぶりに孫と手をつないだ気分でした。20～30分の短い時間でしたが、子どもたちに元気をもらうボランティア活動となりました。



クイズに答えてよつば商品を当てよう!

正解された方5名に抽選で 京風仕立て 白だし プレゼント!

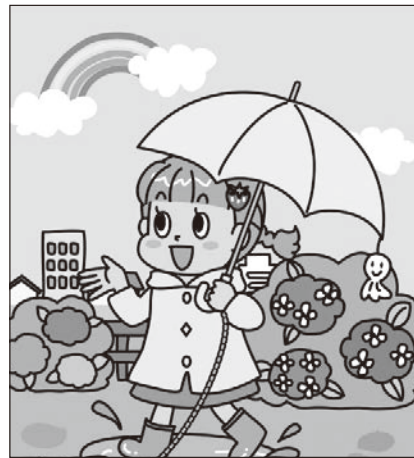
当選された方には
ご連絡の上、
最寄りの事業所で
商品をお渡し
いたします。

締切 / 2024年6月30日⑧

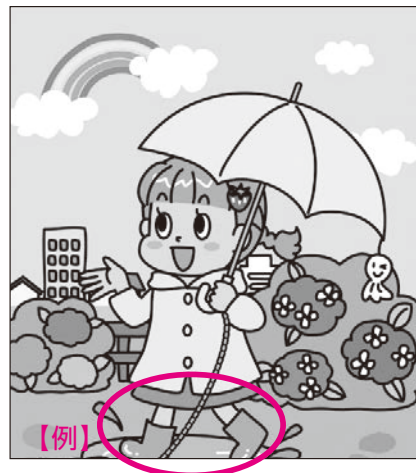
右の内容を全て明記の上、事業所または地域活動
サポートセンターにお届けください。FAX・郵送で
も可。(右の用紙にも直接書き込みしていただけます。)



まちがい探しクイズ



● クイズの答え / 例のように上の絵と違うところを5つ
見つけて○をしてね!



- 名前 _____
- 住所 _____
- 電話番号 _____
- ニュースの感想、生協への要望など

238号に読者から寄せられた声

- 防災の備えは心がけていますが、マンション住まいで新築時の入居ではなく、子どもも社会人で独立・結婚しているシニアです。近所の方とのお付き合いは皆無ですが、いざというときには助け合いたいです。
- いつも楽しく見させてもらってます。
- 東洋医学通信2/13発行50号、ツボ360穴の後に「WHOでも承認」と足三里の後「もぐさ、アフリカジャパン」など付け加えておくと、もっと重みがあったかも? でもいい通信でした。今後ともよろしく。
- 数独ないのね。楽しみにしてたのに残念。支部のお知らせの様子楽しみです。料理ないね〜。
- 足趾力測定はまだ受けたことがなくて、ぜひ受けてみたいです。
- 各支部の活動、楽しみに読んでいます。頑張ってください。
- 頭の体操でスッキリしました!
- 皆さんの活動状況が見れて、毎回楽しみに読ませてもらっています。また、クイズも脳トレになっています。いつもありがとうございます。頑張ってください。
- ニュースを手配りで役所の秘書課へ2部届けています。いつも職員の方が奥にいても前の受付に来て快く受取ってくださるので、その一言嬉しいですね!
- 毎月ニュースを楽しみにしています。毎回クイズの答えを考えて忘れてたり... 前回はクイズ正解でした。今回も正解、当たりますように。長洲小学校での味噌作り、私も教えてほしい〜!
- いつも楽しく読ませていただいています。健康に関する運動、食事についての記事、どんどんお願いします。「学び」についても色々な情報を知りたいです。(習い事のようなこと)
- 支部ニュース毎回楽しみにしています。特に写真入りですので、その場の雰囲気が伝わります。
- 医師協診の入院のご案内、おばさんのセリフでわかりやすいと思いました。

● 238号の答えと当選者

クイズ応募総数は19人、
正解は18人です。
当選者5名は、中嶋 榮さん、
佐藤 孝子さん、西森 修子さん、
日高 和則さん、金子 杏子さんです。



カンタン
レシピ

豚肉ロールのレンジ蒸し（梅ドレッシング）

●材料(二人分)

豚ロース薄切り肉…………… 6枚
 エリンギ…………… 40g
 にんじん…………… 30g
 きゃべつ…………… 100g

【梅ドレッシング】

梅干し…………… 1個
 砂糖…………… 小さじ1と1/2
 酢…………… 大さじ1
 こいくちしょうゆ…………… 大さじ1
 オリーブオイル…………… 大さじ1



●作り方

- ①エリンギは7~8cmの長さに切り、縦に4~6等分に切る。にんじんは細い棒状に切る。キャベツは一口大に切る。
- ②豚肉を広げ、1枚ずつエリンギとにんじんを等分にのせてくるくと巻く。
- ③耐熱皿に2の巻き終わりを下にして並べ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(500wで3分・600wで2分30秒)
- ④皿にきゃべつを敷き、2の豚肉ロールを盛る。

【梅ドレッシング】

- ①梅干しは種を取り除き、スプーンなどの背でつぶす。
- ②ボウルに砂糖・酢・しょうゆの材料を入れて混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えてとろみがつくまで、その都度混ぜる。最後に梅干しを加えてさらに混ぜる。

阪神医療生活協同組合
園田支部

★ 夏休み
★ やってみよう
★ KIDS

7月20日(土)

時間 午後1時~4時
場所 園田東生涯学習プラザ

お申し込みは9面のQRコードから

パルーン
アートも
あるよ!

人生整理 ~エンディングプラン~ 学習会

「もしも自分に何かあったら…」と思いながらも、何から手をつけて良いかわからない、どんな準備が必要かわからないという声をよく聞きます。準備をすることで、少しでも不安をなくして、最後まで自分らしく楽しく生きることができるようにするための学習会です。

第1回 「エンディングノートについて」 ~いきいき高齢期を過ごすために~
 第2回 「家族葬について」 ~いざという時の為に知っておこう葬儀のこと~
 第3回 「相続や遺言書について」
 ~高齢おひとり様も安心 専門家に聞く安心の終活相談~

第1回 開催日時: **7月13日(土) 13:30~**
 場所: 小田南生涯学習プラザ 参加費: 組合員無料 非組合員500円

当日組合員加入
できます
(一口500円)

—— 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 ☎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

【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