



# 阪神医療生協

# NEWS

VOL.240  
2024.8

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：14,000人

出資金：256,065,000円

1人平均出資金：18,290円

(2024年6月30日現在)

## 第55回通常総代会成功! 6、7面へ

～組合員の協同で磨く・決める・発展する1年に～



### INDEX

#### 【2・3面】

・小中島診療所のご案内

#### 【4面】

・実は怖い「亜鉛不足」

・フレイル予防体操

～二重課題トレーニング

#### 【5面】

・デイサービスセンター  
にじの家より御礼

#### 【6・7面】

・総代会、分科会の報告

#### 【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

## 家族、友達、グループで楽しく健康チャレンジ!!

今年も“ひょうごまるごと健康チャレンジ”がスタートします。

ラジオ体操やウォーキングなど日々健康づくりに取り組まれている方、まだ健康づくりが習慣になっていない方、まずはチャレンジ! 忘れず応募してください。

WEBまたはハガキによる報告の中から、抽選で300名に2,000円分のQUO(クオ)カードをプレゼント! またハガキで応募する際は、**支部経由で地域活動サポートセンターに届けていただくと粗品をプレゼントします。**

Web  
の場合

右のQRコード®または下のURLからログイン。結果を入力し、送信してください。  
<https://www.coop-hyogo-union.or.jp/health/mail.html>

兵庫県生協連

検索



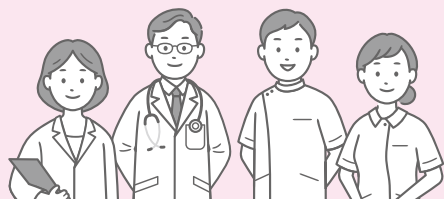
# 小中島診療所のご案内



当院では日常の健康問題に幅広く対処できるように、スタッフ・設備を整えて皆様のご要望にお応えしたいと考えております。ぜひお気軽にご相談ください。

ご家族の希望や家庭背景なども鑑みて 本人にとって最良の方法をご提案させていただきます。

所長 山崎 史郎



受付時間	科目	月	火	水	木	金	土
8:30~11:45 (内科11:30まで)	内科	●	●	●	●	●	●(※)
	整形外科	●		●	●	●	
	皮膚科		●				
13:30~16:30 (内科16:00まで)	内科	●	●	●			
	整形外科	●		●	●	●(※)	
17:30~19:30	内科	●		●	●	●	
	皮膚科			●			

※金曜日の整形外科受付は15:30まで、土曜日の内科受付は11:45までとなります

## 訪問診療

内科・整形外科・皮膚科 いずれも対応しています。  
(皮膚科は火曜日の12時~13時のみ)  
通院が困難な方・ご自宅で療養したい方は、ご相談下さい。



## 診療内容

**内科** 頭痛・腹痛などの急な体調不良、  
高血圧・糖尿病・高脂血症などの慢性疾患、健康診断、予防接種 など

**整形外科** 頸・腰の痛み、関節痛(肩・膝)、骨粗鬆症  
手のしびれ・痛み、骨折、スポーツ外傷 など

**皮膚科** じんましん、かぶれ、湿疹、ニキビ、水虫(足水虫・爪水虫)  
いぼ、たこ、魚の目、ヘルペス、帯状疱疹 など

## 小中島診療所の特徴

### ◇検査機器・検査体制（放射線技師在中）が整っており、様々な検査に対応

- ・ X線撮影（レントゲン）
- ・ 超音波検査
- ・ 骨密度検査

★ 法人内の診療所へ取り次ぎ、CT検査も可能。



### ◇整形外科の常勤医（所長）による丁寧な診察

★ 法人内の整形では唯一の常勤医で診療枠も多くあります。他の診療所の方も整形は小中島診療所へ。



### ◇リハビリテーション専門医を中心とした医療スタッフ（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）が状態に合わせたリハビリを実施

- ・ 外来リハビリ
- ・ 訪問リハビリ
- ・ 通所リハビリ



### ◇皮膚科専門の医師（火曜日：女性、水曜日：男性）による診察

#### 巻き爪治療はじめました（水曜夜・予約制）

巻き爪のワイヤー処置をご希望の方は、自費診療となります。治療ご希望の方は、まずは爪の状態の確認が必要なため、来院してご相談下さい。

#### 巻き爪のワイヤー治療代

ワイヤー1本（2趾分） 4,000円

処置料金（1趾分） 1,500円 [組合員] 3,000円 [非組合員]



ご自身での通院が困難な方は、送迎サービス「かけはし」もご利用ください。ご利用、ご予約方法など、詳しくは小中島診療所（電話06-6491-5138）にお問い合わせください。



# 実は怖い「亜鉛不足」

阪神医生協診療所 管理栄養士 濱野 真理

抜け毛や味覚異常や  
免疫低下の原因にも…



亜鉛はとくに筋肉や骨・皮膚・毛髪・肝臓・膵臓に存在します。

不足すると褥瘡（床ずれ）・脱毛・貧血・免疫低下・骨粗鬆症・食欲低下・不妊症。子どもでは発育障碍の原因になります。

亜鉛が多く含まれる食品の1日あたりの摂取量のめやすは、牡蠣なら1個、しらす干しなら大さじ1、鰻1串（100g）、豚レバー100g、鶏レバー70g、焼きのり1枚、生わかめ10g、切干大根10g、枝豆10さや、納豆1パック、焼き豆腐1丁、南瓜の種大さじ1、アーモンド10粒、くるみ1粒、落花生10粒、プロセスチーズ1個（20g）、卵1個などです。摂り過ぎは貧血や胃の不快感・心血管系の異常などの悪影響があるので注意しましょう。また、コーヒー・オレンジジュース・カルシウムの摂りすぎ、アルコールの飲み過ぎは亜鉛の排泄を増やすので飲み過ぎないようにしましょう。

## フレイル予防

# フレイル予防体操

## 【二重課題トレーニング】

阪神医生協診療所  
訪問リハビリテーション 岡 香里

二つの課題（身体を動かす＋頭を使うなど）を同時に行うトレーニングです。脳の「前頭葉」の部分が活性化されると考えられており、認知症や転倒予防に効果的と言われています。今回は自宅で簡単に行うことができるトレーニングを紹介します。

### 足踏み＋計算

100、93、  
86…



足踏みをしながら、100から順番に7を引いていきましょう。

※足踏みが止まらないように意識しましょう。

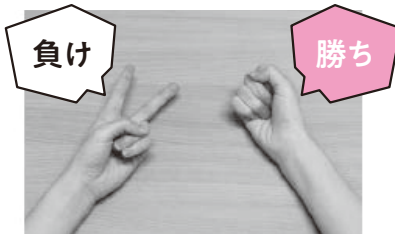
※可能な方は立って足踏みや歩きながらでも挑戦してみましょう。

※慣れてきたら、引く数字を6、8などにも変えてみましょう。

### ひとりじゃんけん

負け

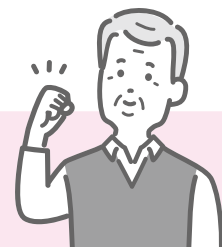
勝ち



左手が【負け】 右手が【勝ち】  
両手でじゃんけんをしましょう。

5回×2セット

※可能な方は7回、10回と回数を増やしてみましょう。



運動を行なうときは周りの人やモノに注意しながら実施してください。  
短時間でも良いので、毎日続けてみましょう！

# 21年間ありがとうございました

デイサービスセンターにじの家 管理者 谷相 和代

にじの家は2003年5月の開設以来、皆様にたくさんのお力添えをいただき営業を続けてきましたが、設備の老朽化に伴い2024年7月31日をもちまして閉鎖いたしました。

開設当初は職員12名、利用者平均7名でしたが、地域に根付いた笑顔あふれるあたたかいデイサービスにしようと精一杯日々取り組み、多い時は定員の23名を超える方々に来所いただきました。また、事業所ボランティアをはじめ周年祭や敬老祭など、組合員さんとの協力の取り組みも積極的に行ってきました。閉鎖が決まってからは、最後にご利用様にできることはないかと考え、コロナ禍で中断していた『夢を叶えちゃおう大作戦』を再開。ご利用様の夢の「やってみたい!」「行ってみたい!」を長洲支部だけでなく、他支部の方とも協同で叶えることができました。

にじの家は閉鎖となりましたが、多くの組合員さんが望まれる「住み慣れた場所で最期まで」を実現する阪神医療生協の一員として、この先も介護に携わり、よりよい取り組みができるよう努めてまいります。今までににじの家に関わってくださった皆様、本当にありがとうございました。

## ～夢を叶えちゃおう大作戦～



**阪神の選手に会いたい!**  
ご主人の職場でもあった甲子園へ。特別にバックスタンドにも案内いただきました。



**姉妹でお出かけしたい!**  
伊丹スカイパークへドライブ。長洲支部の皆さんも一緒に楽しみました。



**盆踊りがしたい!**  
小中島支部の皆さんと一緒に盆踊り大会を開催しました。



**珈琲店(喫茶店)に行きたい!**  
以前よく食べていたサンドイッチをみんなでいただきました。



6月、利用者・  
組合員・職員の  
総勢34名でお別れ  
日帰り旅行へ





# 生協の活動方針は組合員が決める！ 総代会 二部で2024活動方針について話し合いました。

## [2024年度方針]

### ① 生協らしい経営指標を元に事業継続・再編の判断を行います

- 予算達成行動目標の取り組み状況を確認し、事業の継続や再編を判断し、取り組みます。
- デイサービスセンターにじの家を2024年7月31日付で事業廃止します。
- 阪神生協診療所は事業改善の取り組みに包含するかたちで、組合員と相談し、建替え又は改修の方針を決定します。

### ② つながりシート、健康チェック、出前講座を通して組合員協同で“親身な”事業所づくりをすすめます

- つながりシートをより重視し、200枚のシートを集めます。つながりシートの運用に関わる職員を、職員と地域組合員と一緒に話をする場を増やし、事業所と地域活動の改善を強化します。“親身で”、“相談しやすく”、“利用しやすい” 阪神医療生協を追求し、実践する1年にします。
- 組合員の健康を支援する健康づくりサイクルを強化します。
  - －健康診断メニューを充実させます。－健康づくりの場を増やします（患者会の立上げ検討）。
  - －出前講座を50回開催します。－ひょうごまるごと健康チャレンジに取り組みます。
  - －最期までいきいきと過ごす～「終活」～をテーマとした連続学習会を開催します。
- 医師の専門科目や大腸・胃カメラ・CTなどの検査機器、短時間リハビリやショートステイなど事業内容の情報をより広く発信するため、事業所間の連携、組合員活動との連携を強めます。
- 組合員送迎サービス「かけはし」を充実させます。南部・北部で毎日運行、緊急時や入院時の送迎対応にも取り組みます。

### ③ 組合員協同・地域協働を深め、組合員でよかったの実感を地域に広げます

- 阪神医療生活協同組合55周年事業として第2回健康まつりを2025年3月23日に開催します。
- 事業所ボランティアの新設・再開を検討し実行します。
- ニュース手配り、グループ・支部、支えあい活動等の担い手づくり活動を強化します。
  - －支部委員交流会を開催します。－支えあい報告集会を開催します。
  - －ニュース手配り協力者、グループ世話人との情報交流の機会を増やします。
- 「より良い地域づくり」をめざして行う地域の団体と協働活動を継続し、協力関係を深めます。

### ④ 阪神医療生協を未来へつなごう！地域・社会の課題に目を向けて

- 組合員増やし1,000人、出資金増やし3,000万円を目標に出資活動に取り組みます。
  - －生協強化月間（9月25日～11月30日）に取り組みます。－目的増資活動に理事会や支部で相談し取り組みます。
- 無料低額診療事業、持ち合わせのない組合員の診療、支えあい活動など、阪神医療生活協同組合の生活困窮者支援策とフードバンクや住宅支援など地域で活動している団体との連携により、生活困窮者支援の輪を広げます。
- 平和・防災・多様性など地域・社会の課題に取り組みます。
  - －「戦争のつくりかた」上映会を開催し、子どもたちと一緒に戦争・平和について考えます。
  - －アスベスト被害をなくすための活動を行います。
  - －自然災害に備え、防災の取り組みを強化します。
  - －被災地 NGO 協働センターから現地の支援活動について話を聞く機会を設け、今後の活動を検討し実行します。
  - －LGBTQの理解を深めるための学習会を開催します。
- 職員育成、情報発信機能、送迎の強化を図るため、本部機能を強化します。

## 分科会A「法人機能の説明とこれから地域に求められる事業を考える」

最初に生協の事業の内容と組合員の利用特典などについて説明を行い、総代の方から「こんなに色々な事業をしていると知らなかった。地図付きで事業の内容がわかるパンフレットがあれば、友人に近くを紹介できます。」とお声をいただきました。

「受容・傾聴・共感がある」、「相談窓口がある」、「診療所の空いている時間がわかる」、「困っている方に寄り添える」ようになればもっと利用しやすくなり、組合員の利用が増える」と話し合われました。



## 分科会B「医生協診療所の未来・組合員の望み（病棟を含む）」

最初に、医生協や他の医療機関での不満やうれしかったことを聞き取りました。【不満】待ち時間が長い、建物が古く暗い、医師が顔を見て診察してくれない。【うれしい】すぐに入院させてくれた、声掛けが丁寧で安心できた、大腸カメラの麻酔のかかり具合が心地よいなどたくさんの意見をいただきました。その後、出された意見を医生協診の未来へのどのように活かしていくのかを話し合い、最期まで看ることができる施設があればなどといった意見が出されました。



## 分科会C「55周年健康まつり」

昨年の良かった、楽しかった事を共有しました。各支部で担当ブースを持ち、企画・運営を行ったからこそ主体的に取り組み、達成感や“嬉しい”、“楽しい”につながった事や、子どもの参加が多く多世代の関わりが出来た事、職員との協同が出来たことなどの感想が寄せられました。模擬店の意見や健康づくりなどの意見も聞きました。

昨年の良かったをよりパワーアップして組合員が主体的に何より“楽しい”を大切に今年度の健康まつりも取り組んでいく事が確認されました。



## 分科会D「支えあい活動」

やまびこやグループ活動の意見を出し合った後「地域で支えあい活動を広げるには！」をテーマに話し合いました。

お互いの意見の中で、若い人に参加してほしい、次の担い手がいらない、50代60代の中間層に参加してもらうにはどうすれば良いかなどの課題が出ました。子育て世代のグループと高齢者中心のグループを繋ぐ、または間の世代（中間層）の参加を促す仕掛けづくりが必要。次の担い手がメリットを感じ、多世代交流ができるイベントをみんなで考え、楽しいことをして行こう！！とまとまりました。



## 分科会E「総代って何だろう？地域の課題を出し合ってみよう」

- ①どんな方と一緒に総代をしたいですかの問いに、優しく話しやすい人、同じグループに参加している人などの回答がありました。
- ②「組合員の声を集めるには」では、グループでのおしゃべり、ニュース手渡しでの立ち話、組合員訪問での声集めの回答がありました。
- ③その他の意見では、総代はグループ活動に積極的に参加してほしいや、総代のための学習の場、総代を言語化するときに「プレッシャーになる言葉には注意が必要」などが寄せられました。



# 支部からのお便り



## 支部事務所での活動が再開しました

常光寺支部 武内 司郎

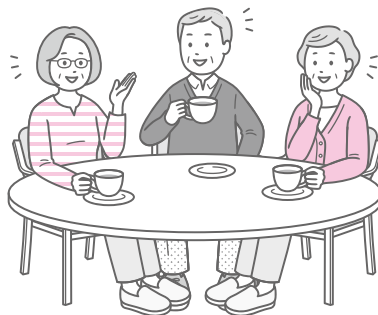
2020年の冬からコロナ禍で発熱外来の検査・待機場として使用をしていた第一診療所1階にある、支部事務所での活動を2024年7月より再開することになりました。3年以上使用できなかった事から、その間に活動内容の変更などもあり、片付けから始めました。

1階の支部事務所が使用再開できることで、外から見える、組合員が利用しやすい、入りやすいという利点を活かし、健康チェックや出前講座、ニュース手配り準備や情報共有の場など、組合員が活動しやすい使い方をしていきたいと思っています。

早速、2階で行っていたおしゃべり喫茶が「ふれあい喫茶」として支部事務所での活動を行います。これまでの参加者の方も、診察帰りの患者様も多くの方に気軽に寄っていただけたらと思っています。皆さんお待ちしております。

毎週木曜日10時より コーヒー代100円

※第3木曜休み



## 淡路から直送で野菜を仕入れています

長洲支部 片山 治代 富士田 良恵  
川端 三紀江 藤原 千津美

隔週木曜日の朝、事前申し込みで淡路野菜の販売を行っています。野菜の値段は100円～200円前後で販売（葉物野菜は100円、根菜類は200円）。季節に合わせて様々な野菜が直送で届きます。

淡路といえば“玉ねぎ”ですが、こちらは人気商品で特に新玉ねぎの季節になるとよく売れます。春はたけのこで水煮にした状態で届くので毎年競争です。夏はきゅうりやナス、トマトなどの夏野菜、秋頃に届く淡路のみかんも人気で、こぶりで甘くて食べやすいみかんです。冬は、大根、キャベツ、ほうれん草などが注文できます。淡路のわかめやちりめんじゃこも販売していますよ。

申し込み用紙は医師協診療所4階エレベーターを下りてすぐの所に貼っていて、そちらに個数や名前などを事前に記入してもらい、販売当日の朝9時半前後に医師協診療所横の空き地（テント）で受け渡しとなります。職員さんもいつも購入して下さり、レシピの話に広がるなど交流の機会にもなっています。

新鮮でおいしい、淡路野菜をぜひご注文ください。

※大型連休、お盆の時期や年末年始など販売日を変更することがあります。



8月の淡路野菜販売日

8日（木）、22日（木）

注文〆切は販売前日の12時まで



## 喫茶フレンドリーは 平日9:30~11:30までやっています

小中島支部 長嶺 弘美

私は、喫茶フレンドリーで2017年からボランティアとしてお手伝いをさせてもらっています。当時は、きらめきセンター1階が活用されないままになっていたため、支部で活用しようということになり、月曜から金曜まで喫茶を始めることになりました。多くのボランティアさんに手伝ってもらい今日まで続けています。気楽に寄っておしゃべりしたり、一人でのんびり休憩するのもよしというたまり場・居場所的存在です。

今年、初めてフレンドリー企画で「還元祭」を5月10日に催しました。23名の皆さんが来てくださいました。今までフレンドリーを利用してくださった皆様や地域の皆様にフレンドリーの存在をPRするためにゲームやおしゃべりをして2時間大盛況の時間を過ごしました。

フレンドリーのコーヒーは特別にブレンドしてもらったコーヒー豆を使って、いれたてを提供しています。第1水曜日は映画上映会、第2・3・4水曜日は相談コーナー、毎週木曜日は手芸コーナーも設けていますので、ふらっとお立ち寄りください。喫茶フレンドリーはゆるりとした活動を続けてまいります。



### ちょこっと講座

## 「デイサービス“ゆうゆう”って どんなところ？」に参加して

園田支部 山下 道子

5月9日、楽しい雰囲気の中で、「コロナで家にとじこもる事が普通になり、日常の生活に必要な、掃除、料理、洗濯、買い物、電話対応等が認知症の進行や身体機能の低下で難しくなる事がある。コミュニケーションを取る機会が減り、介護してくれる人に生活の世話を任せていると、日常動作も出来なくなる。」と教えて頂きました。

デイサービスに来て、人と話し、体を動かす事で日常生活の動作も維持出来ると思います！

デイサービスはチョットと毛嫌いしないで、積極的に活用して欲しいと思いました。



### ちょこっと講座

## 「大腸のおはなし」のお知らせ

日時：2024年8月28日(水) 14時~15時

場所：虹の郷3階(食満7-3-55)

### 講座へのお誘い

9年前、大切な親友が大腸がんで亡くなった。長年働きながら二人の娘さんを育て上げ、定年を迎えてやっとこれからの人生をゆっくり送ろうとしていた矢先だった。どんなに無念だったろうとその姿が忘れられません。

最近、大腸がんは女性のがんによる死亡数第1位だとよく見聞きします。カメラによる検診が行われています。思い切って受診してみようと思います。

園田支部 阿曾沼 貞子



## 「知っていますか？フレイルとロコモ」の学習会に参加しました

善法寺支部 熊谷 将弘

善法寺会館において、ドーナツの会と万年青会主催の健康講座に参加させていただきました。

講師は小中島訪問リハビリの遠藤さんと外来リハビリの小宮さんで、とても楽しい会でした。座学の後、動画を見ながら片足立ちやスクワット、かかと上げ、フロントランジをしました。会場からは「今日だけでなく続けなあかな」という声も聞こえました。ロコモ度テストをされた方には10センチの台からの立ち上がりもできる人がいました。

私は2月に圧迫骨折を患い小中島診療所にお世話になり暫くりハビリ生活でしたので、今回の講座はとて自身身につまされました。ロコモ、フレイルに関して全く無知でしたが私の今までの生活習慣を深く反省させられました。食事・運動・そして人との交流の大切さを思いしらしました。

それにしても万年青会の方々の元気さ、明るさには感銘いたしました。私は東北出身で悲観的なタイプですが尼崎の方々はとても明るい方が多いと思います。これからも仲良くしてください。



### 善法寺花火大会

8/17(土) 18:30~19:30

善法寺公園にて!



## 尾浜「助けあおう」の会が発足

わかくさ支部 綿瀬 和人

尾浜地区で活動する阪神医療生協の組合員と尾浜地区に拠点を置くNPO法人が中心となり、尾浜地区で“尾浜「助けあおう」の会”が発足しました。活動内容は、介護保険では担うことのできない、いわゆる、すま介護事業を有償ボランティアで行っています。これまでの依頼は、家具の移動や病院への付き添い、庭の片付け、点眼時の見守りなどなど。“地域の高齢者の方の困りごとを「助け合い」で地域みんなで解決する!”をスローガンに細々とですが活動しています。事務局体制の構築や運営体制の確立など課題は多いですが、無理なく出来ることを行っていこうと思います。



# 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

## 玉ねぎ ドレッシング 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8月31日⊕

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。)

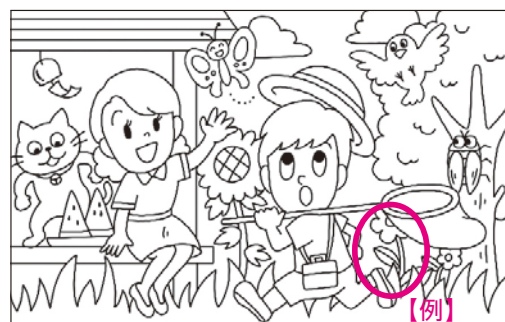
### 239号に読者から寄せられた声

- かけはし助かります。
- 間違い探しクイズと聞き楽しみにしていました。ニュース配りも協力させていただいています。
- 頭の体操になりますねー!
- 数独がなくて残念です。楽しみにしていました。
- いつも身近な記事が多くて楽しく読んでいます。クイズも毎回家で挑戦していますが、今回は応募してみました。
- いつもニュース楽しみです。フレイル予防体操は続けられそうです。「かけはし」はとても良いサービスですね。続けてください。クイズ、例も5つの中に含まれるのか少しわかり難かったです。商品の白だし当たればいいな。
- 支部ニュース毎回楽しみにしています。簡単レシピの豚肉ロールのレンジ蒸し、美味しそうだし作ってみたいです。
- カンタンレシピの豚肉ロールのレンジ蒸し、とても美味しかったです。レシピ保存してまた作ります。
- 料理が大の苦手な私ですが、簡単レシピすごく助かっています。ゴーヤだけはどうしても食べることができません。
- フレイル予防体操、とても良くてやっています。下半身に多い筋肉を鍛えたいので他の体操も教えてください。つながりシートとてもいいですね。知らなかったことがわかり、今後活用したいと思います。みなさまのつながりに感謝。
- 浜小学校の下校見守りの思い出の作文、あたたかい気持ちになりました。私は浜小学校の出身なので、子どもの頃を懐かしく思い出しました。
- PFASの問題、生協が作った保育園、近年関係ができてきている小学校、そして高校生などを巻き込んで運動の波・渦を作ってほしい。その中から若い担い手が生まれると思う。
- 送迎サービス「かけはし」が毎日午前・午後利用可になったのですね。本当にありがたいです。

### まちがい探しクイズ



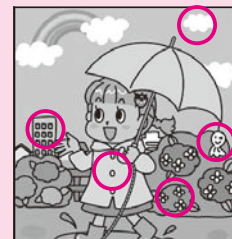
- クイズの答え/例のように上の絵と違うところを他に4つ見つけて○をしてね!



- 名前
- 住所
- 電話番号
- ニュースの感想、生協への要望など

### ● 239号の答えと当選者

クイズ応募総数は19人、  
正解は19人です。  
当選者5名は、木下 陽子さん、  
橋長 則子さん、西本 祥子さん、  
横山 寿さん、西山 幸子さんです。



- ニュースはどれも読み応えがありうれしいです。防災のページでひとつ。③の尼崎市防災ネットの登録、気になっていたこの際しておこうと思いましたが、アドレスが間違っていましたよ。でもよいきっかけをいただきました。ありがとう。  
⇒正しくは、amagasaki@bosai.net です。  
ご指摘ありがとうございました。

カンタン  
レシピ

豚しゃぶとろろそうめん

●材料(二人分)

- そうめん(3束) ..... 150g
- 長芋 ..... 100g
- 豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) ..... 150g
- おくら ..... 1パック(約80g)
- めんつゆ(ストレート)2/3カップ

●作り方

- ①オクラは塩少々をふってこすり合わせる。長芋は皮をむき、ポリ袋に入れてめん棒でたたか、すりおろしてとろろにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を強火で沸かし、おくらを入れて色よくゆで、ざるに取り出して粗熱を取る。粗熱がとれたらオクラは小口に切る。がくの固い部分は捨てる。火を少し弱め、豚肉を1枚ずつ広げながら入れてさっとゆで、ざるに取り出す。お湯はとっておく。
- ③残しておいた湯を強火で沸かし、あくを取り除く。そうめんを入れて袋の表示どおりにゆで、流水で洗って冷水にとり、冷めたら水気をきって器に盛る。豚肉、オクラ、とろろのをせ、めんつゆを回しかける。

糖尿病の方は、長芋は糖質の多い食品なので控えめにしましょう。そうめんがないときは中華麺でも作れます！

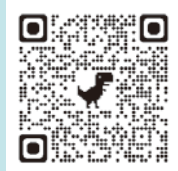


お知らせ

8月8日	13:30~	平和学習 ~戦争体験と三線演奏~	小田南生涯学習 プラザ 大会議室
8月20日	13:30~	~エンディングプラン~ 学習会	小田南生涯学習 プラザ 大会議室
9月10日	13:30~		
9月21日	13:00~16:00	支部委員交流会	小田南生涯学習 プラザ 大会議室
9月30日	13:30~	わくわく！健康まつり ミーティング2024	小田南生涯学習 プラザ 大会議室
10月6日	10:00~	うみかぜ音楽祭 ~健チャレ MEET~	兵庫県立舞子公園
10月11日	13:30~15:00 講演	季節の食養生 漢方専門薬剤師・ 鍼灸師から学ぶセルフケア	小田南生涯学習 プラザ 3F ホール
	15:00~16:00 体験		
10月30日	11:00 現地集合	全支部合同 防災ウォーキング	人と防災未来センター

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 ☎06-6491-8030  
(通所介護・高齢者賃貸住宅)
- 小中島診療所わかさ ☎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