



阪神医療生協

NEWS

VOL.241
2024.10

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：14,025人

出資金：255,627,000円

1人平均出資金：18,226円

(2024年8月31日現在)

2024年9月25日～11月30日

生協強化月間

協同の力で、新規加入200人、出資500万円を達成しよう!



9月21日に支部委員交流会を開催し、生協強化月間のポスターを作成しました。

INDEX

[2・3面]

- ・大腸がんは早期発見・早期治療が大切です

[4面]

- ・幸せホルモン?!
- ・増やすには運動と栄養!
- ・オーラルフレイル予防体操

[5面]

- ・戦争は人を変える
- ・沖縄 渡野喜屋事件に学ぶ

[6・7面]

- ・支えあい活動を広げよう

[8・9・10面]

- ・支部からのお便り

[11面]

- ・クイズ/読者の声

[12面]

- ・カンタンレシピ
- ・お知らせ

◆ 生協強化月間の特徴的な取り組み

取り組み	支部・事業所名
健康チェック・学習会・文化祭・バス旅行など、支部のイベントを充実させ、楽しい支部活動に取り組みます。	常光寺支部
10/16 (水) 10/17 (木) 小中島診療所での出資の日、 11/3 (日) 11/4 (振替休日) 文化祭、11/15 (金) バスツアー	小中島支部
10/13 (日) 10時～11時 ウェルシア尼崎新園田店 健康チェック 11/22 (金) 10～15時、11/23 (祝) 10～12時 作品展	園田支部
診療所横の空き地で淡路野菜販売や健康チェックを開催。小物作り教室も外部向けに行います。	長洲支部
学習会やバス旅行、ニュースの手配りさんとの初めての交流会10/26 (土)、健康づくり、つながりづくり活動をすすめます。	わかくさ支部
10/16 (水) 小中島診療所での出資の日、10/27 (日) 親子ハロウィン善法寺めぐり、11/9 (土) 11/10 (日) 作品展	善法寺支部

生協は組合員の出資金で成り立っています。

出資金は安心して暮らせる地域づくり、組合員が主体となった民主的な運営等を支えます。

期間中の加入・増資にご協力をお願い致します。

このニュースは

がお届けしました

大腸がんは

早期発見・早期治療が大切です

事業部 南原 一文

2023年4月から大腸カメラが医師協診療所で始められました。2024年7月末現在で162名の方に大腸カメラを受けていただきました。

がんはどうやってできるの？

今回はがんについて改めて考えてみましょう。

がんはわかりやすく言うと、遺伝子の突然変異によって生まれる死なない細胞です。

人間の身体は約60兆個の細胞から構成されていて、生命を維持するために細胞分裂を繰り返しています。その際に遺伝子にコピーミスが起こり、細胞分裂を繰り返し続ける死なない細胞が突然変異で発生することがあります。それががん細胞です。正常な細胞には寿命があり、細胞分裂によって増え続けることはありません。



完全に防げるわけではないが、なりにくくすることはできる

生活習慣や感染など、さまざまな要因でがんになると考えられています。現在のところ、日本人を対象とした研究では、喫煙（受動喫煙を含む）、過度の飲酒、塩分の過剰摂取・野菜や果物の不足・熱すぎる飲み物や食べ物の摂取などの食生活や太りすぎ・痩せすぎ、運動不足、ウイルスや細菌への感染ががんの要因になるとされています。

がんを完全に防ぐことはできません。しかし、禁煙、節酒、食生活の見直し、適正体重の維持、適度な運動などの生活習慣の見直しや、がんの原因となることが分かっているウイルスや細菌への対策などによって、がんを「なりにくくする」ことはできます。

がん罹患数(2020年)

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

がんの罹患率（かかりやすさ）は年を重ねていくと高くなります。寿命が伸びることは良いことですが、高齢者が増えるとがんにかかる方も増えることとなります。がん検診をおすすめします。

年に一度は健康診断（健診）を受けましょう！

「健診」とは、身体全体の健康状態を確認することを目的とし、生活習慣を見直して体を健康な状態に保つための検査です。例えば、尿検査や血液検査、心機能の検査など。また「検診」は、特定の疾患を早期に発見・治療することを目的とした診察や検査で、代表的なものががん検診です。

がんの中でも大腸がんは、早期発見すると治りやすいがんと言われています。しかし早期の段階では自覚症状がなく、進行すると症状が出ることが多いと言われているため、症状が出る前に検診を受けることが大切です。

大腸がんの一次検査が便潜血検査です。便潜血検査では便の中の目に見えないわずかな血液を検出します。特別な機械を使う必要はなく、便を少量取り、専用の容器に入れ医療機関に持っていくだけで簡単に検査ができるので、健診と一緒に必ず便潜血検査を受けて下さい。組合員は無料で受けることができます。

便潜血検査が「陽性」の時は大腸カメラをお勧めしています。医師協診療所では麻酔を使った大腸カメラ検査ができ、寝ている間に検査は終了します。日帰り検査もできますし、検査後何かしらの不安がある場合は入院施設もありますので1泊して頂くことも可能です。また、医師協診療所までご自身で来ることが難しい方は、送迎車“かけはし”をご利用いただくこともできます。

医師協診療所では、大腸カメラの他にがんの早期発見につながる胃カメラやCT、エコーなどの検査も受けることができます。ご希望の方は各診療所の主治医または受付にご相談下さい。



幸せホルモン?!



増やすには**運動と栄養!**

阪神医生協診療所 管理栄養士
濱野 真理

幸せホルモンの正体は「セロトニン」と「ドーパミン」。「セロトニン」は「歓喜」や「快樂」を伝える神経伝達物質。「ドーパミン」は「やる気」や「気力」に作用する神経伝達物質で逆境に置かれたときなどに気持ちを奮い立たせるように働きます。

右のような食品を日常的に食べ、運動で身体を動かすことで幸せホルモンを増やし、幸福感を高めることができます。幸せで長生きを目指しましょう。

幸せホルモンをつくる栄養素と食品

【タンパク質】肉や魚、卵、豆腐や納豆などの大豆食品



【葉酸】焼きのり・わかめなどの海藻類・煎茶・抹茶・レバー類・大豆食品・しいたけ・枝豆・モロヘイヤ・芽キャベツ・菜の花・桜・海老・アスパラガス・ブロッコリー・ほうれん草・いちごなど

【ビタミンB6】

青魚・レバー・鶏むね肉・
ささみ玄米・にんにく・
こんにゃく・バナナ・ピ
スタチオなど

【ナイアシン】

カツオやまぐろ・さば・あ
じなどの青魚・たらこ・レ
バー類・鶏むね肉・ささみ・
まいたけ・落花生など

フレイル予防

オーラルフレイル 予防体操

阪神医生協診療所
訪問リハビリテーション 吉川 由佑子

オーラルフレイルとは、老化にともなう様々な口腔環境の変化により口の機能が衰え、最終的に食べる機能の障害に陥ることです。まず口の機能の衰えがはじまり（オーラルフレイル）、その後筋力など身体機能の衰え（フレイル）へとつながっていきます。つまり口の健康、口腔機能の維持が全身の健康につながるのです。今回は身近でできる噛む力の体操を紹介します。

ガム噛み体操

- 準備物：ガム
- 頻度：1日2回（例えば、朝と夜）
- 時間：5分間（2分間はリズムを決めて、3分間は自由に）
- やり方：①姿勢は正しく座りましょう
②唇を閉じてしっかり噛みましょう
③ガムは1か所で噛まないで、左右両側均等に噛みましょう



☆歯の健康に保つためにキシリトールが入ったガムがおすすめです。（引用：日本歯科医師会 HP）

戦争は人を変える

と の き や 沖縄 渡野喜屋事件に学ぶ

環境人権委員会

8/8 小田南生涯学習プラザで「平和学習」として沖縄の戦争体験について仲村元一さんにお話をいただきました。右の写真は、沖縄県大宜味村塩屋の浜辺です。戦時中、ここで何があったのか…。

「渡野喜屋事件」をご存じでしょうか？当時、沖縄戦の最中で渡野喜屋はアメリカ軍の占領下にあり日本人は難民として管理されていました。農作物に乏しい地域の上、多数の避難民もいたため日本軍は食料不足に苦しみ士気が低下、食料を確保しやすい中隊・小隊以下の小単位で分散行動したものの解隊状態に陥る部隊もありました。そんな中、渡野喜屋で日本軍による民間人虐殺事件が起きました。1945年5月12日深夜、突然日本兵が村落に現れ男性7名を連れ去り、残った女性や子どもをロープで手を数珠繋ぎにし海岸へ並べました。母の美代さんは最前列に元一さんを抱き、元一さんの姉の手を取り並びました。義弟が「姉さん、殺されるんだろうか？」との問いに美代さんは「友軍（日本軍）だから大丈夫」と答えましたが、「お前ら捕虜に成り下がって、それでも日本人か」という罵声が飛んだあと「1・2・3」という号令とともに手りゅう弾が投げられました。「大変なことになった」と美代さんは森へと逃げました。米軍資料によれば死者35人、けが人15人。民家に荷物を取りに戻ると、食料や毛布全てが持ち去られた後でした。



「戦争は人を変えてしまう。何日も食べるものがないなどの極限の状態であったら、私もきっと変わってしまうと思います。」仲村さんはそう話されました。



—戦争は人間を変える—

沖縄戦の語り部、仲村元一さんのお話で感じたこと

委員長 広畑 貞昭

会は三線の演奏から始まりました。三線の師範の演奏を生で聞けるとは幸せです。次に話されたのは沖縄の有名人をどんどんどんどんあげられました。はて？（寅子）渡野喜屋事件（日本兵が自分たちの生き残りのため沖縄住民を虐殺、仲村さんは生後3カ月で経験）にわずかに触れ、自衛隊基地建設など沖縄がまた戦争へ巻き込まれる危惧も言葉少なく話されました。仲村さんの表現は押しつけがましさを感じさせません。しかし、私がはて？と思ったのは、沖縄の思いを“本土”の人間に伝えることができるのか？仲村さんに逡巡の気持ちがあるのではないかと感じたからです。沖縄の人と本土の人では平和に関する危機感がまるで違うと感じます。私たちが変わる必要があると思いました。

仲村さんは最後に、辺野古の新基地建設にふれました。

「戦後間もない頃、遊んでいたボールが草むらに入り、取りに行くくと遺骨がありました。おばあが『動かしてはいけないよ。戦争で歩けなくなった人を木の下や岩陰に置いて逃げなければならなかった。その家族が見つけられなくなってしまふからね。』と言っていました。沖縄戦で犠牲になった人々の遺骨を含んだ土砂が米軍基地建設に使われるなんて許すことなんてできません。」

私たちはもっと知らなければならない、歴史だけでなく、今の沖縄が置かれている状況を。



支えあい活動を広げよう

つながりシートを通じて支えあい活動を行った事例を3つ紹介します。

① 美容師の組合員さんの活躍

提出者: 園田支部 組合員Iさん

内容: 医療生協ニュース2024年4月号の散髪の記事を読まれ、「障がいのある娘たちの散髪をお願いしたい」と依頼がありました。元美容師YさんがIさんの娘さんたちのところへ来てくださり散髪が実現しました。

温かいつながり～生協を通じた交流 地域交流・支えあい委員会 川端 理絵

散髪を担当されたのは長洲にお住まいの元美容師Yさん。長洲から園田までは少し距離があるため、IさんがYさんを送迎することで散髪が実現しました。散髪が終わった後には、みんなでお昼ご飯をいただき、自然と会話も弾んだようです。

Iさんはこれまで娘さん二人を美容室まで車で順番に送迎し、到着後はイスへの移乗を行うなど大変なご苦労をされていましたが、Yさんが来てくださることで、娘さんたちが普段通っている作業所での散髪が実現。Yさんは娘さんたちを丁寧に散髪し、さらに顔剃りまで行ってくださいました。Iさんは「本当にありがたいです。Yさんのお人柄もよく、ぜひまたお願いしたいです。」と感謝の気持ちを表され、大変喜ばれていました。

Yさんにとって散髪することは人の役に立つこと、生きがいであると感じておられます。幼少期にお父様が子どもたちの散髪をする姿に興味を持ち、小学生のころから兄妹の散髪を手がけるようになり、美容の道へと進む決意を固められたそうです。現役を退いたあと、妹さんの散髪だけでは物足りなさを感じていたYさん。今回のつながりシートをきっかけにIさんという素晴らしい方に出会えたことに心から感謝しておられました。

現在もYさんとIさんは直接連絡を取り合い、2カ月に1度散髪を続けています。お話を伺って、組合員の協同活動のすばらしさを実感しました。



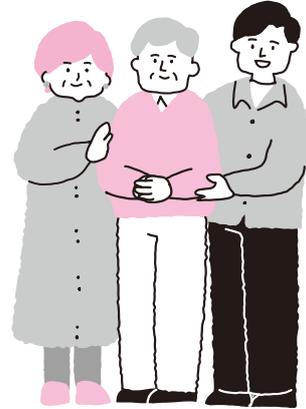
障がいをもつお子様を二人も育てられているご両親の姿を見て、頭が下がる思いでした。少しでもお役に立てたことが嬉しいですし、私自身も楽しい時間を過ごすことができました。なにより、この年齢でも自分が活躍できる場所があることに感謝しています。(Yさん)

② 生前の活動がつないだ支え合い

提出者: 小中島支部 組合員

内容: 小中島老人会の会長をされていた方が亡くなられ、家を空け渡すために自宅の片づけを手伝ってほしいと後見人の方から依頼されました。小中島支部委員会とやまびこで相談し、亡くなられた方と面識のあった組合員を含む8名がお手伝いし、掃除をして期日までに明け渡すことができました。

感想: 見ず知らずの方の場合はなかなかお手伝い手を探すことが難しい内容ですが、亡くなられた方が普段から阪神医療生協の活動の中で広いつながりを持っていたこともあり、多くの方の協力を得ることができました。



③ 組合員と職員が協同で支える診療所

提出者: 小中島診療所 職員

内容: 診療所花壇の水やりについて。夏になると毎日水やりをしないと枯れてしまうため、交代で水やりを協力してもらえぬ人がいないかとの声があり、院内ボランティアなごみが水曜日の水やりを引き受けてくださることになりました。

感想: 他の曜日は各部署順番で対応し、担い手が見つければ適宜引き継いでいくことになりました。今後も協同で診療所の維持を行っていきます。



支えあい活動報告集会のお知らせ

今回ご紹介した事例だけでなく、支えあい活動の魅力やご苦労など、手伝われた方の生のお声も聞くことができます。当日参加も可能です。ぜひお越しください。

【日時】 2024年12月9日（月）10時～11時30分

【場所】 小田南生涯学習プラザ 3F ホール（尼崎市長洲中通1丁目6-10）

【お申込み】 地域活動サポートセンター 電話：06-6491-8822

【主催】 阪神医療生協 地域交流・支えあい委員会



支部からのお便り



最後の夏祭り

常光寺支部 武内 司郎

8月31日(土)に常光寺団地で夏祭り(盆踊り)を計画していました。

老朽化している常光寺団地の建替え、移転の計画が進む中、常光寺団地の自治会から「最後に昔やっていた盆踊りを復活させたい」と相談を受け、常光寺団地と常光寺支部、常光寺連協が協働して行う事が決まりました。昔はどこでもやっていた盆踊りですが、常光寺団地では30年ぶりの復活でした。何度も実行委員会を開き話し合い、作業所や地元の飲食店、次の移転先の若草団地(仮)の建替え事業に関わるグループの参加も決まり、盆踊りの練習会も開催して、着々と準備が進んでいきました。

しかし、まさかの台風到来。残念でしたが、今回の経験から地域で協働して取り組みをすすめることで、大変なことも乗り越えていけるのではと感じました。また来年出来たらと思います。



職員と組合員の協同の場を増やしましょう！

長洲支部 片山 治代

8月10日(土)に医生協診療所の職員さんとの自己紹介交流会を行いました。組合員17名、職員20名、合計37名が参加。事前に自己紹介カードを用意して、当日来られない職員さんにも記入してもらい、3人の先生も記入してくれました。カードを見せながら自己紹介をし、そこから話題がふくらみ話が盛り上がりました。支部からは、「一緒に頑張っていきましょう」との気持ちを込めて熱中症対策の飲むゼリーと部署毎のメッセージをプレゼントし、職員の皆さんに喜んで頂けました。参加された組合員さんからも、「同郷の職員さんがいて嬉しかった」「職員さんの顔は知っているが、お名前がわかって良かった」「今回だけでなく続けることでお互いを知り、良い関係性が出ると思う」などの感想がありました。



支部で行っている木曜日のにこにこ喫茶に職員さんが参加してくれることで、気軽に話ができるようになり、以前より「自分の診療所だ」という意識が強くなったように思います。今後も職員さんと一緒に活動する場を増やしていきたいと思いました。※医生協診療所の4階に自己紹介カードを貼り出していますので見に来てください。

こんにちは。よしおかです。

わかくさ支部 吉岡 裕子

この4月から支部委員になった吉岡裕子です。どうぞよろしくお願ひします。この間以下の活動に参加しました。

- 【3月】「不死王閣へのバスツアー」「わかくさ支部の花見」「居酒屋わかちゃん」
★わかちゃん会で料理を作っていただきありがとうございます。めっちゃおいしいです。
- 【4月】「支部委員会」
★初めて支部委員会に顔を出しました。以後、毎月の支部委員会に参加しています。
「浜小学校新1年生の下校のお手伝い」
★暑かったー。子どもたちも汗だくでした。ほんまに暑かったね。
「一斉クリーン作戦」
★短い時間やったけど大型ごみ袋がいくつもいっぱいになりました。

【5月】「わかくさ支部総代会」「居酒屋わかちゃん」

【6月】「子ども食堂（見学）」「第55回阪神医療生協総代会」

最後に、私の友だちの実家が能登半島の石川県羽咋郡志賀町です。お米を作ってはります。家に被害はなく倉庫が半壊したそうです。もしも、お米が入り用な時は是非声をかけてください。

今後よろしくお願ひします。よっしー（吉岡裕子）でした。



園田支部 バスツアー

7月17日 園田支部 竹多 恵津美

今年のバスツアーは、草津の水生植物公園で、蓮の花、人の顔位の見事な花を付けていたタイタンビカスという珍しい花等を見せて頂き、心清らかな気分でした。楽しい一日をありがとうございました。色々お世話頂いた方々、本当にありがとうございました。

38名の参加



＼仲間増やし、増資に取り組みました／

夏休みやってみよう

KIDS 7月20日 園田支部

園田東生涯学習プラザにて90名近くの子どもの参加があり、夏休みの工作をしました。

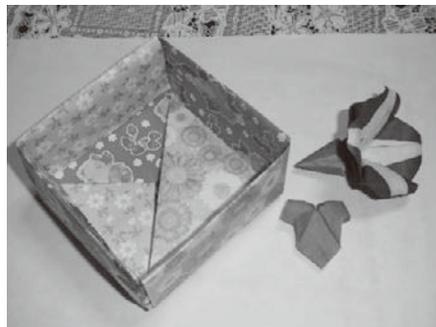


“猪名藻の会”、“ジャンプいなも”に遊びに来ませんか？

小中島支部 橋平 浩子

“猪名藻の会”は、おしゃべりしながら折り紙や小物づくりをする居場所の会です。特に東園田町にお住まいの方が多く、ご近所の話題に花を咲かせています。“ジャンプいなも”は、百歳体操や尼崎体操、お口の体操など工夫を凝らしています。

コープ園田店の2階にあるフリースペース“みなくる☆そのだ”で開催しています。参加費は、飲み物とおやつがついて100円です。お買い物のついでにのぞいてみてください。どなたでも参加OKです。



【猪名藻の会】第1・3 木曜日 【ジャンプいなも】第2・4 木曜日
時間：どちらも午後1時～3時／場所：コープ園田店 2階 みなくる☆そのだ
(尼崎市東園田町4丁目104-1)

お知らせ

2024年9月10日をもって、小園歩こう会を解散しました。残金の会費は阪神医療生協本部へ寄付をいたしました。

夏の親子&地域の協働イベントを開催しました

善法寺支部 田中 浩子

7月31日に善法寺公園で親子納涼会を開催しました。炎天下でしたが午後4時頃からたくさんの親子が参加してくださいました。人気だったのがスーパーボールすくい、たくさんすくって嬉しそうでした。暑かったのでかき氷もよく売れました。子どもはくじ引きを楽しみながらのミルクせんべい、大人はやはりビール。おつまみや夕食にと“根っこの会”が焼いてくれた焼きそば。どれも大盛況でした。

8月17日は花火大会も開催しました。手持ち花火と打ち上げ花火を楽しみました。地域の方も暑い中、皆さん参加して下さりありがとうございました。



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

よつ葉の かけるポン酢 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。



締切/2024年10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。)

240号に読者から寄せられた声

- いつも楽しみで、隅々まで読んでいます。
- 食養生・薬膳学習会を受講したいのですが、日中の睡魔が尋常ではありません。残念ですが不安で申し込みできません。
- 初めて医師協ニュースデビューです。いろいろな情報、役に立つ情報ありがとうございます。
- レポートリーが少ないのでいつも参考にしています。
- 阪神医療生協内の名称は書いていますが、場所がわからないので、一度地図付きの案内をして下さったらと思います。にじの家がなくなり、職員さんと会えずに淋しくなりました。
- フレイル予防体操、毎年暑さがこたえますが、自宅で頭の体操頑張ってます。
- 今回のニュース、読みたい所が多く、全部目を通しました。特に「亜鉛不足」参考になりました。答えの出し方、いい方法を教えてください。
- カンタンレシピは作りやすくて楽しみです。ニュース配りも協力させて頂いています。



まちがい探しクイズ

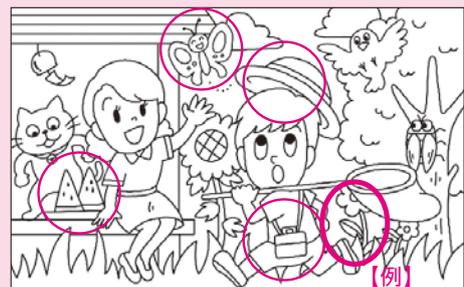


- クイズの答え/上の絵と違うところを5つ見つけて○をしてね!



- 名前
- 住所
- 電話番号
- ニュースの感想、生協への要望など

● 240号の答えと当選者



クイズ応募総数は12人、正解は12人です。
当選者5名は、白井 昭子さん、竹ノ 恵津美さん、前田 寿子さん、山本 正子さん、山川 政子さんです。

カンタン
レシピ

青じそと海苔の和風トースト

忙しい朝にもささっと焼くだけ。簡単栄養補給！おやつにもおすすめ！

●材料(1人分)

- 食パン(6枚切り) 1枚
- 大葉 1枚
- しらす干し 大さじ1
- マヨネーズ 小さじ2
- とろけるスライスチーズ 1枚
- 刻みのり 適量

●作り方

- ①大葉は軸をとって手で小さくちぎる。(時間が無い時は青のりで代用可能)
- ②ボウルにしらす干しとマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ③食パンに②を塗り、アルミホイルを敷いて天板にのせ、①の大葉をのせ、その上にとろけるチーズを1枚のせる。
- ④オーブントースターでとろけるチーズがとろけるまで5分ほど焼く。
- ⑤器に盛り付け、のりをちらして完成。

(高血圧症の方や塩分が気になる方はのりを焼きのりか青のりで、糖尿病の方はライ麦食パンがおすすめです！)

これ1枚でタンパク質やカルシウム・鉄分・亜鉛・ビタミンD補給になります。



環境人権委員会

防災ウォーキング

【開催日】 10月30日 (水)

【目的地】 人と防災未来センター (神戸市)

【集合場所・時間】 JR 尼崎駅改札前10時30分
阪急園田駅改札前10時15分
※虹色の腕章が目印です。

【入館料】 大人600円 70歳以上300円

※雨天の場合は中止です。集合は時間厳守でお願います。詳細内容につきましては、各支部へお問い合わせください。



健康まつり ミーティング

【場所】 小田南生涯学習プラザ
2階 大会議室

【日時】 10/29 (火) 13時半～
11/19 (火) 13時半～

今年度も**2025年3月23日 (日)**
小田南生涯学習プラザにて“健康まつり”が開催されます！各支部声をかけあって参加してください。

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
- 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