



阪神医療生協

NEWS

VOL.246
2025.8

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：13,063人

出資金：255,464,500円

1人平均出資金：19,556円

(2025年6月30日現在)

第56回 阪神医療生活協同組合

通常総代会



2025年6月29日（日）、尼崎市中心企業センターにて第56回阪神医療生活協同組合「通常総代会」が開催されました。

生協らしい地域包括ケアやまちづくりを進め、誰もが安心して暮らせる地域社会をめざすことが確認されました。

INDEX

【2面】

- ・おなかパトロール隊出動！
～職員と組合員が一緒に命を守るプロジェクト～

【3面】

- ・“デイサービスセンターゆうゆう”ってどんなところ？

【4面】

- ・“つながり”っていいね

【5面】

- ・体にやさしいアイスの選び方
- ・フレイル予防

【6・7面】

- ・総代会報告
- ・“阪神医療生協 人生100年健康カップ”開催決定！

【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

健康チャレンジ月間

「ひょうごまるごと健康チャレンジ」がはじまりました！

\\ あなたにぴったりのチャレンジ、見つけよう！ //

期間中、自分にあった目標を決め30回取り組み、WEB かハガキで結果を報告！

抽選で **QUO カード (2,000円分)** が当たります。また、ハガキを地域活動サポートセンターに提出された方には参加賞もプレゼント。

そして今年は、パワーアップ企画も同時開催！（気になる詳細は7面をチェック）



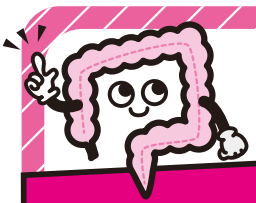
阪神医療生活
協同組合の
ホームページ
QRコード

HP
見てね！



このニュースは

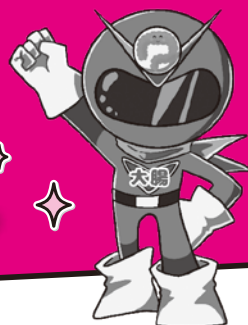
がお届けしました



おなかの平和は、ぼくたちが守る！

おなかパトロール隊出動！

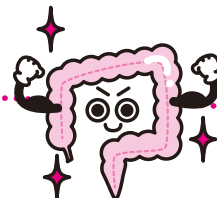
～職員と組合員と一緒に
命を守るプロジェクト～



ぼくは“おなかパトロール隊”隊長。大腸がんからみんなのおなかを守るため、今日も元気にパトロール中。ところでみんな知ってた？ 大腸がんは日本でいちばん多いがん。しかも、早く見つければちゃんと治る病気なんだ。でもね、症状が出にくいから「まだ大丈夫」って思われやすいんだよ。

そこでぼくたちおなかパトロール隊が大腸がんの早期発見に役立つ「便検査」をもっと多くの組合員に受けてもらおうと立ち上がったのさ。今年の目標は…ズバリ**検診の受検率を去年の2倍にすること！** えっ！？ そんなのムリじゃないかって？ いやいや、ぼくたちには**最強の味方**がいるんだ！

まずは、各診療所の先生や職員さんたち！



検診の大切さや受け忘れていないかをしっかりと“声かけ”をしてくれるよ！ 待合室に掲示物を出したりチラシを配布して、受診しやすい雰囲気をつくってくれてる。ぼくたちのキャラクターグッズも身に着けて大腸がん検診のPRもしてくれるんだ！ もちろん職員さんも検診を受けるよ。各診療所の待合室で“ミニ学習会”も開催予定！

そして、組合員のみんなもすごい！！

ぼくたちおなかパトロール隊のサポーターとして、紙芝居やチラシを使って検診の大切さを伝えているんだ。もちろんキャラクターグッズを身に着けて、健診受けたらキラキラスマイルシールを貼って「検診うけたよ～！」ってPR！ 家族や友達とかに「検診バトン」をつないでくれる！ それっってもう、立派なヒーロー活動だよね！



検診をすすめることが、地域みんなで命を守ることになる。地域に根差した活動をしている阪神医療生協だからこそできる作戦だと思うんだ。だから、もしちょっとでも気になったら、大事な人や地域の仲間に声をかけてほしいんだ。「ねえ、検診受けてみない？」って。それだけで誰かの未来が変わるかもしれないから。

それじゃ、今日もパトロールに行ってくるね！

みんなの命とおなかの平和はぼくたちの手にかかっている！

デイサービスセンター“ゆうゆう” ってどんなところ？

管理者 大石 眞吾

みなさん、こんにちは。デイサービスセンターゆうゆうの紹介をさせていただきます。ご存じの方も、ご存じでない方も、お付き合いくださいね！

2003年10月1日生まれの今年で22歳になります。食満7丁目の新幹線沿いに位置しています。月曜日から土曜日まで、ワイワイ・ガヤガヤとおしゃべりやレクリエーション、体操といつも賑やかに1日を過ごしています。

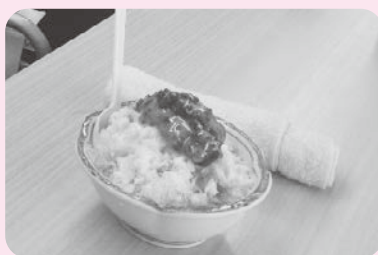


特に“体操”には力を入れており、午前中と午後の30分行い、看護師による個別機能訓練として、別メニューで4～5名の集団体操もあります。継続は力なりのとおり、ご自身のお身体は正直で、動かした分はしっかりと力になって身につきますよ！お口の体操の一つ“あいうべ体操”も実施。健康で元気に生活するための一助になっています。



利用者のみなさんに「美味しい」と定評があるのが“昼食”です。季節に応じた食事を提供するように心がけており、厨房の職員の心のこもった手作りの料理が並びます。右の写真は“大人のお子様ランチ”の日のものです。食べることも健康で元気に生活するために必要ですね！

季節に合わせていろいろとイベントも行なっています。3時のおやつに“たこ焼き”、暑い時期には“かき氷”に“クリームソーダ”など。みなさんの笑顔があふれ、普段よりも早く召し上がり「おかわり」の声！



そして、職員が一番大切にしていることは、笑いがたえず、楽しい一日を利用者のみなさんに過ごしていただくことです。“笑い”も健康に生活する上で必須です。ゆうゆうでの過ごし方の一部の紹介となりましたが、これからも利用者さんが楽しんで健康になれる場所を目指して取り組んでいきます。

“つながり”っていいね

～みんなで作る やさしい“つながり”～

つながりシートって何？

「つながりシート」は、組合員さんの毎日の暮らしの中で感じていること、困りごとや気づき、生協への想いや地域活動へのアイデアなどを自由に書いていただけるシートです。そのひとつひとつの声が、事業や地域をより良くしていくための大切な“宝物”になっています。みなさんの声を受けとめながら、改善や工夫につなげて、もっとあたたかい活動を広げていきます。

「あつたらしいな」をカタチに！

…つながりの力で実現した地域掲示板プロジェクト…

こんな声が、
こんな風につながったよ♪

「地域の情報をもっと見える形で届けてほしい」
ある日組合員さんから寄せられた一言。それは日々、地域で暮らすみなさんの“ちょっとした願い”でした。

診療所や支部のお知らせが、もっとパッと目に入る場所にあつたらしいのに…そんな声を受けて、「掲示板を見やすい場所に設置できないか」という議論が支部で始まりました。

地域への情報発信を積極的に！
みんなの力で掲示板設置へ

「やってみよう！」と立ち上がったのは、園田支部委員さんたちと婦人部の皆さん、そして伊藤さん。でも、ここで最初の壁が…。
「掲示板を買いたいけど、支部の予算だけじゃちょっと足りひんかも…」
それでも、「無理だから…」では終わらせませんでした。みんなで知恵を出し合い、「どうすれば実現できるか」をとことん話し合ったのです。

結果：みんなで作った
掲示板が、つながりを広げる

「費用の問題もあって、一時はあきらめかけたけど、本当にみんなのおかげでできたやん！」
寄付と廃材の活用でコストを抑えつつ、温かい思いを込めた掲示板。
これからは地域の情報発信の場としてはもちろん、組合員同士が“つながる”きっかけにもなっていくはずです。



工夫と協力で、声がカタチに！

支部費に加え、婦人部からのあたたかい寄付。さらに伊藤さんは、なんと廃材を使って掲示板の枠組みを手作りしてくれました！
「材料が足りひん？じゃあ家にあるものでできひんかな」
そうして迎えた設置当日。伊藤さんと婦人部の皆さんが力を合わせて、虹の郷の歩道沿いに掲示板を設置。地域へ発信する拠点が、ついに誕生したのです。

これからも「つながりシート」から、
地域を元気にするアイデアがどんどん生まれていきますように♪

あなたの声が、次の「つながりシート」を生みます。気軽にシートに書いてみませんか？

「つながりシート」「つながりBOX」は、各診療所、支部に設置しています。

体にやさしい



アイスの選び方



阪神医師協診療所
管理栄養士 濱野 真理

気温が上がり、アイスを食べたくなる季節がやってきました。みなさんはどんなアイスをよく食べますか？

アイスは乳固形分と乳脂肪分の量によって右記の4種類に分かれます。アイスクリーム、アイスマルク、ラクトアイスの順に乳固形分・乳脂肪分が少なくなります。シャーベットやかき氷は氷菓に分類されます（アイスのパッケージには種類が表示されています）。

種 類	乳固形分	乳脂肪分	風 味
アイスクリーム	15%以上	8%以上	なめらかでリッチな味わい
アイスマルク	10%以上	3%以上	アイスクリームに比べてあっさり
ラクトアイス	3%以上	規定なし	油が多く、クリーミー
氷菓	3%未満	規定なし	シャリシャリとしたさわやかな触感

ラクトアイスはアイスクリームやアイスマルクに比べて値段が安く、植物油脂を多く使用しているためトランス脂肪酸が含まれています。トランス脂肪酸は悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞などの病気のリスクを高めるといわれています。また、安定剤や乳化剤といった添加物が含まれており、長期的に摂取することで消化不良やアレルギー反応といった症状を引き起こす可能性があります。さらに、味や風味をアップさせるために油や砂糖を多く使っています。油のとりすぎは肥満に、砂糖のとりすぎは糖尿病やうつ病の原因になり得るために食べ過ぎないようにしましょう。

もし油や添加物が気になる場合はアイスクリームか氷菓がおすすめです。

フレイル予防 フレイル予防体操

今回は座ったままできるフレイル体操を2種類紹介します。

小中島診療所訪問リハビリ 理学療法士 遠藤 晴美

① 足の上げ下げトレーニング

（腹筋、脚の付け根の筋肉を鍛えます）

- 椅子に座り（可能なら背もたれから体を離す）、両手で座面をつかむ
- 片脚ずつ体に近づけ5秒保ち、ゆっくり下ろす
- 左右交互に行う

姿勢や
足の上りを
改善し転倒を
防ぎます



② 足文字トレーニング

（太ももの前面の筋肉を鍛えます）

- 椅子に深く座り、両手で座面をつかむ
- 足の付け根から足全体を動かし、つま先で文字を書く

「の〜」と
大きな声をだしながら
ゆっくりやると◎

左右5文字
×
3セット



歩行や
階段の
登り降りが
楽になります

その日の体調と相談しながら、毎日の習慣にすることが大切です /

組合員を主人公として協同を育て、民主的

[2025年度方針]

① 改めて、生協らしさにこだわって 組合員と一緒に、経営改善に取り組みます

- 生協の多機能の事業と多種の健康づくり、助け合いの連携を可視化するパンフレットを作成し、広く発信します。
- 生協経営改善会議を継続します。地域組合員と職員が事業所の改善と一緒に考える改善会議を行います。組合員との対話の場を増やします。
- 組合員との対話によって生協のかかりつけ医機能を強化します。生協の医療・介護のありたい姿を追求します。
- 便潜血反応検査2,300件を目標とし、大腸がん検診倍増運動を展開します。
- CT機器の買い替えに際して目的増資360万円に取り組み、CTの有用性を広く宣伝します。
- 阪神医協診療所の夜間（宿直時間帯）診察を廃止します。別の形で組合員の包括ケアに寄与できる事業を展開します。

② むげん2025 つながりの強化によって 協同の質を向上させます

- つながりシートにより協同の質を向上させます。200枚のシートを集め、改善に取り組みます。
 - ー 組合員訪問に力を入れ、組合員の声を「キャッチ」しに出向きます。
 - ー 12月に「支えあい活動報告集会」を開催します。
- 健康づくり活動の促進
 - ー 希望する組合員・地域住民にしっかり伝達した上で健康チェックや出前講座に取り組みます。
 - ー ひょうごまるごと健康チャレンジに取り組みます。組合員が目標をもって取り組むことができるよう工夫します。
 - ー 10月にモルック大会を実施します。

2025年6月29日（日）9：30～12：30、中小企業センターにて第56回総代会が開催されました。

理事会では質問や意見が活発に飛び交う総代会を目指して来ましたが、中々大勢の中で意見が言いにくい方もおられると考え、今回は支部委員会で時間を取り、また総代へは議案書と一緒に事前質問用紙をお配りし、生協への意見や想いを募りました。当日の総代会は出していた質問や意見に答えるよう資料を準備し、説明致しました。

阪神医療生活協同組合は職員を含む組合員の協同によって、安心して暮らせる地域社会をめざします。主人公である組合員皆様の参加〈事業所を利用する、事業や生協活動で感じた事を言葉として伝える（つながりシート）、生協の健康づくり活動やボランティア活動やイベントに参加するなど〉によって事業の改善がすすみ、地域活動が活性化し、安心して暮らせる地域社会が形成されていくと考えています。組合員の皆様、生協の事業や地域活動に関心をお持ち願います。一人でも多くの地域住民に「この地域に阪神医療生活協同組合があって良かった」と思っただけのよう、今年度も上記方針をしっかりと進めて参ります。



で安心して暮らせる生協・地域をつくろう！

- 組合員の生き甲斐や健康づくりにつながる情報、包括的なケアを実践する上で必要な情報、人と出会いつながる情報、多世代がつながる情報など必要・有用な情報がつながる仕組みを強化します。
- 事業所ボランティアの活性化を図ります。

③安心して暮らせる地域社会をめざして 行政・学校・地域団体との協同・協働を発展させます

- 行政・学校・地域団体などと一緒に、地域の安心づくりすすめます。
- 「わかくさプラッツ」に継続して参加し、地域活動・事業における協働をめざします。
- 阪神共同福祉会とNPO法人愛逢と協働活動を発展させます。
- 小・中・高校との協働活動を継続します。

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。
 - ー 生協強化月間（10月1日～11月30日）に取り組みます。
 - ー 目的増資活動に理事会や支部で相談し取り組みます。
- 支部委員交流会を開催します。職員にも広く呼掛けます。
- 職員人材育成制度の導入を行います。
- 相談活動に力を入れ、法人内の制度、地域団体の取り組みなどによって生活困窮者支援活動を促進します。
- 平和・環境・人権をテーマに組合員と対話し、取り組みを模索し実行します（アスベスト問題、情報リテラシー問題など）。



阪神医療生協 人生100年健康カップ 開催決定！

今年もひょうごまるごと健康チャレンジの季節がやってきました！今年はいっとも多くの方々に参加してもらうため、「**健康チャレンジ月間**」として、阪神医療生協全体としてパワーアップして開催します！

参加はひとりでも、仲間と一緒にでもOK！支部・サークル・家族・部署などグループでの参加也大歓迎です。

テーマはズバリ、「つながり」と「健康」。応募いただいた方の中から個人部門&グループ部門に選ばれた方にはステキな賞品をプレゼント。しかも期間中は何度でも応募OK！地域の組合員さんも職員さんもみんなで、笑って、つながって、元気に100歳を目指しましょう。

＼ 応募は簡単3ステップ！ ／



【実施期間】 7/20～11/30

【チャレンジシート・応募シート設置場所】

各診療所・支部集会室など（百歳体操、趣味のグループ活動場所でも順次配布中）

【シート提出先】 地域活動サポートセンター・各診療所

※チャレンジの結果は、来年2月発行の「医療生協ニュース」で発表予定です

支部からのお便り



治療体操を楽しもう

常光寺支部 豊川 博美

私たちのグループは、毎週水曜日の午後3時30分より、第一診療所の2階で治療体操を行っています。一人ずつマットを敷いて寝ながらする体操です。リハビリの先生が教えて下さった体操で、それを習った指導員が教えています。足や手の指の体操から、膝や股関節、腰の柔軟体操まで全部で27種類の体操をします。



指導員の先生がいつも「ゆっくりとゆっくりと動かすとより効果がありますよ」と言うのですが、先生が用事で休むと、きついバランス運動の時等掛け声の番号を早く読んだりしています。

それと一番の楽しみはお尻歩きです。前後左右をお尻で移動する体操で、お尻を動かしているのにマットばかり動いて、なんじゃこりゃマットまわし運動かと、そのお尻歩きでかけっこをします。マットの端から端まで「用意、ドン」ってね。誰が一番かな？私です。大笑いしながら真剣に体操をしています。

まさにこれが鬼のいぬ間に洗濯でして、内緒、内緒、内緒の話はあのねのね。

本当にみんな一緒？ みんな違って みんな良い

小中島支部 西島 由美子

きらめきセンターで活動している子育て支援サークル子ネットでは、行きしぶり・不登校や発達凸凹をもつ子ども達の集い場を運営しています。近年、行きしぶりや不登校の子ども的人数が増加し、尼崎市で不登校と認定された子ども的人数が1300人を超えています。クラスに3～4人いる状態です。

私に関わりを持つ子ども達に共通点がいくつかあります。それは人の目が気になる子、真面目な子、コミュニケーションが苦手な子、自信がない子、得意と苦手の差がある子。学校という大きな集団生活の中で『みんな一緒』の教育を受けた時に違和感を覚え、人と合わせるのが苦手だったり、勉強が苦手と得意に差があったりすると“人との違い”に気づいてしまうのです。『みんな違ってみんな良い』が当たり前！多様性を認め合える社会環境になれば、みんなが生きやすい世の中になるのではないのでしょうか。



子ネットで作った子どもたちの作品を尼崎市内のマルシェや地域のお祭りイベントなどで委託販売する活動を始めました。皆さま是非遊びに来て下さいね！

- ★10月11日『インクルーシブフェスタ』 園田駅前ひろば
- ★11月 1日『ミーツ・ザ・福祉』 橘公園野球場
- ★11月 9日『秋まつり』 小中島公園

園田支部総代会議 ～一緒に楽しく取り組みましょう！～

園田支部 山下 道子

5月11日(日)午前9時半より、虹の郷3階で園田支部総代会議行いました。

議案は全て承認していただきました。退任総代2名、新しい総代3名です。何か質疑はというと、「参加している方のお顔を伺うと、若い方がいない。何年も医生協に関わっているが、若い方との繋がりを～」とご意見をいただきました。本当に若い年代の方も一緒に参加してくださる支部になればと思います。

2部の交流会は、年間スケジュールの中から興味のある行事への協力をお願いしました。やってみようKIDSとバスツアーの実行委員会はスタートしています。担当支部委員と総代さんが一緒になって参加の呼びかけをし、楽しい行事にできればと思います。参加協力よろしくお願いします。



職員と一緒に初めての組合員訪問

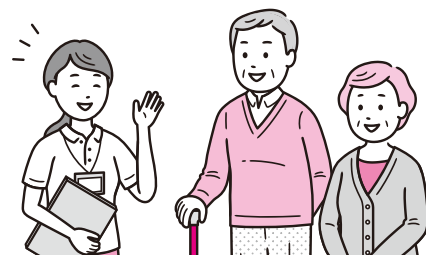
長洲支部 吉田 洋子

医生協組合員の活動として、4月23日と5月28日の組合員訪問に参加しました。

4月は初めての経験で、何をするのかかわからず、職員さんについて診療所近くを回りました。半数の方がお留守でしたが、対応して下さった方々は「近くに医生協があり助かっています」「お世話になっています」と話してくださいました。

5月は私の住んでいる地域を回ることになり楽しみでした。健康診断のお勧めや大腸がん検査のキットを渡したりして話が弾み、予定時間をオーバーするほどでした。私自身は専門的な知識を持っているわけではありませんが、職員(看護師)さんと一緒だったので、きちんと説明してくれ、安心して回ることができました。

組合員の人たちとも顔見知りになり、話の輪が広がっていくと良いなと思いました。



モルック大会に向けて

わかかさ支部 福家 和子

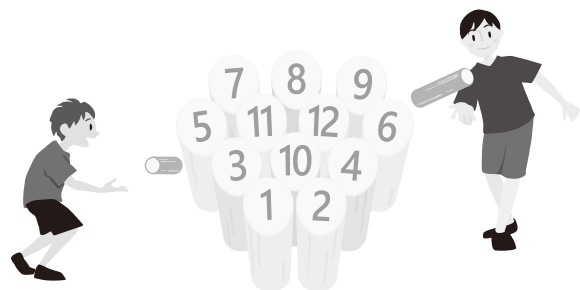
百歳体操を引き継いでもう5年になりました。グループ名は“なごみ会”です。介護保険料を財源として尼崎市より補助金を支給していただき活動をしています。

認知症予防のために脳トレでは塗り絵・漢字・言葉遊び等、運動面ではペットボトルボウリングや3年前からモルックも取り入れています。

モルックはフィンランド発祥の伝統的なゲームでアウトドアシーンでも楽しめるNewスポーツです。余談ですが、フィンランドの冬季は日照時間が短く昼間でも暗くて夕方の様であり、建物の周りのイルミネーションがとてもきれいな国だったことが旅の思い出です。

モルックは誰でも参加でき簡単なルールで、12本のスキttlと丸太棒一本で楽しめます。競い合うことでチームの心が一つになって繋がりが生まれます。スポーツはアスリートのためだけにあるのではありません。何歳からでも自分のできるスポーツを選んでやってみましょう。

医師協では11月2日にモルック大会を計画しています。各支部よりメンバーを選出してぜひ参加していただきたいです。秋晴れの下、楽しいスポーツ大会が開催されることをとても楽しみにしています。



デイサービスセンター “ゆんたく” へ行きました

善法寺支部 岡田 澄江

6月12日、善法寺支部のまち歩きでデイサービスセンター“ゆんたく”に4人で訪問してきました。今までそういう施設に訪問する機会がなく、到着するまでワクワク感でいっぱいでした。デイのレクリエーションでは、手作りボッチャを利用者の皆さんと職員とでしました。

利用者の皆さんは私たちとあまり年齢が変わらずお元気でした。ゲームにも熱心に取り組まれ、私たちの方がびくびく、おどおどして遊んでいました。何歳になっても前向きな姿勢で臨んでおられるのを拝見して、私たちの方が学ばせていただきました。やがて私もそう遠くない日にお世話になろうかと思いますが、ゆんたくの皆さんのように楽しく前向きな姿勢で臨んでいきたいと思います。



花火大会

8月23日(土) 18:30~19:30

【場所】善法寺公園 ※雨天中止

子どもも大人も楽しめます！
どなたでもお越しください。
参加無料です。



クイズに答えてよつば商品を当てよう!

どちらか一つ正解された方
5名に抽選で
焼き肉のたれ
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／2025年8月31日㊤

下の枠内をご記入の上、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。(下の枠にも直接書き込みしていただけます。)

計算・ひらがな並び替えクイズ

① A～Dには0～9までの異なる数字が入ります。Cの数字を答えましょう。

$$\begin{array}{r}
 \begin{array}{|c|c|c|c|} \hline A & B & C & D \\ \hline \end{array} \\
 \times \qquad \qquad \qquad 9 \\
 \hline
 \begin{array}{|c|c|c|c|} \hline D & C & B & A \\ \hline \end{array}
 \end{array}$$

② ひらがなを並び替えて単語を作りましょう。

ぎわらうしぼむ

● クイズの答え

① _____ ② _____

● 名前 _____

● 住所 _____

● 電話番号 _____

● ニュースの感想、生協への要望など _____

● 245号の答えと当選者

クイズ応募総数は24名、正解は24名です。

クイズの答え ① 左から×、－、÷
② てるてるぼうず

当選者5名は山下 富美子さん、大村 富子さん、
藤原 雅美さん、角野 知恵子さん、古川 幸男さん です。

245号に読者から寄せられた声

- 久しぶりにクイズに挑戦しました。これからも頭の体操のために挑戦したいと思います。
- いつもニュースを楽しみにしています。役員の方がいろいろ企画されていてすごいなあと感じます。スクワットの記事、私も毎日頑張っています。簡単レシピも助かります。これからもよろしくお願いします。
- ケアマネージャーからのお知らせ欄、介護相談からおしゃべり広場、つながり広場の日時が明記されており、気軽に参加できる様子がとても良いと思います。たくさん参加してほしいですね。
- いつもニュースは楽しみに読んでいます。役立つ資料が満載です。CT 機器買い替え協力します。
- 上田さん、実行委員長2年続けてありがとうございます。お疲れさまでした。大腸がん検診の大事さよくわかりました。CTの目的増資させていただきました。これからもよろしくお願いします。
- 年齢とともに健康に気をつかうようになってきました。大腸がんの記事を読んで検診に行ってみようと思うきっかけになりました。
- 近くに住みながら小中島支部の活動を知りませんでした。「きらめき」を読ませていただき勉強になりました。ありがとうございました。
- 今回の問題は簡単簡単へのカップでござんすよ。いつも充実したニュースをありがとうございます。真栄城さんの感想はとても楽しかったです。私は善法寺支部のブースをうっかり通過しました。私もチョコほしかったなあ。
- 久しぶりに算数をしました。これくらいのレベルならできそう。俳句、川柳のコーナーもあっていいかも。
- フレイル予防、スクワット始めます。フレイル予防のいろいろな体操を教えてください。
- 毎回ニュースのお届けありがとうございます。楽しみにしています。毎回クイズの回答を書き、テーブルの上に置いて、持っていく事を忘れて、忘れ物も多くて、今回は早目に提出しようと。私の知人でニュース(わかかさ支部)絵手紙サークル何だか嬉しいですね。私も何かサークルに入会したいと思いました。毎回クイズの答えはほぼ当たっています。当ててくださいませ。
- 毎回「カンタンレシピ」参考になっています。以前あった、しらすと大葉のトーストが鉄板レシピになっており、今大葉をベランダで育てて、食すのを楽しみにしています。
- 栄養士さんの「カンタンレシピ」楽しみにしています。
- いつもトイレがきれいで嬉しいです。介護相談等の内容のお話聞きたいです。
- 主人と二人で診療所にお世話になっていましたが、去年主人が80才で亡くなり、今は私が一人で整形とリハビリに通っています。生協ニュースはよくクイズに応募しています。頭の体操にもなり楽しいです。
- 便潜血検査は毎年受けています。
- ニュースを全部届けた後は、私も一通り読ませていただいています。管理栄養士さんのお料理は特に楽しみで、必ず作っておいしく頂いています。フレイル予防のスクワット等運動も楽しみで、全体健康体操等よろしくお願いします。
- 医生協ニュース、毎回楽しく拝読しています。カンタンレシピも参考にしています。ありがとうございます。
- ニュースのクイズを楽しみにしています。いつもかけはし利用させていただいて助かっています。ありがとうございます。
- いつもニュースを読ませていただいています。フレイル予防のスクワットは10回ほど続けています。先日、妻が勧められて胃カメラを受け、何もなくてきれいだと言われ、受けて良かったと喜んでます。また、小中島の先生の紹介で医療センターで左膝関節の手術を受け、今リハビリ中です。痛くなくなり喜んでます。

カンタン
レシピ

シャリシャリチョコアイス風

阪神医生協診療所 管理栄養士
濱野 真理

もんで凍らせるだけ！タンパク質もとれるヘルシーおやつです。

●材料(1人分)

バナナ…………… 1本 ココアパウダー…………… 8g
絹豆腐…………… 100g～150g メープルシロップ…………… 大さじ1

●作り方

- ①保存袋に豆腐とココアパウダー、皮をむいたバナナを入れ、空気を抜いて口を閉じて袋をもんでつぶしてなめらかにする。
- ②豆腐やバナナの固まりがほぼなくなったら、冷凍庫で2時間冷凍して、できあがり。
- ③凍ったら、袋の上からもむようにして適当な大きさに割り、器に盛る。甘さが足りないときは、メープルシロップを上からかける。



食べるときに、お好みでココアパウダーを少々ふってもおいしいです！

医生協診療所からのお知らせ

医生協診療所では夜間の電話対応をしておりましたが、年間4件程と少なく、人件費が年間約300万円かかることもあり、2025年度総代会にて事務宿直の廃止が決定されました。

今後、外来診療の時間外及び夜間は留守番電話対応となります。日曜・祝日はこれまで通り9時から18時の時間帯で電話対応をしております。

モルック大会開催決定！

みんなで練習して、優勝をめざそう！

年齢問わず楽しめるニュースポーツ「モルック」。11月2日、浜小学校の運動場で、阪神医療生協初のモルック大会を開催します。各支部にモルック用具&ルールブックを設置中。4人1チームで参加登録ができます。今から練習して、目指せチャンピオン！



—— 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)

【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

【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
- 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

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