



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

# 阪神医療生協

# NEWS

VOL.248  
2025.12

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：13,138人

出資金：256,833,500円

1人平均出資金：19,548円

(2025年10月31日現在)

## INDEX

### 【2面】

- ・食べる力で元気を育てる  
“おいしく食べて、元気になる” 栄養指導！

### 【3面】

- ・リハビリを目的とした介護施設の選び方

### 【4面】

- ・今西さんの遺志を引き継いで
- ・国際協同組合年

### 【5面】

- ・朝ごはんはタンパク質を！
- ・フレイル予防

### 【6・7面】

- ・臨時総代会報告と今後について

### 【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
- ・組合員活動風景

## スポーツの秋 芸術の秋

生きがいづくりは健康づくり

### ●モルック大会(11月2日)



1位

常光寺パワーズB班  
(常光寺支部)

2位

チーム葛根湯  
(漢方クリニック)

3位

チームヤング  
(長洲支部)

長洲



### ●文化祭・作品展

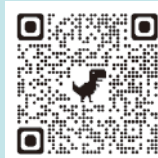
園田

常光寺



阪神医療生活協同組合は“生きがいづくりは健康づくり”を合言葉に、様々な催しをみんなで考え、実行しています。誰でも Welcome で、時には真剣に、時にはリラックスして楽しめる場をめざしています。組合員と地域と一緒に、これからも取り組んでいきます。

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！

食べる力で元気を育てる

# “おいしく食べて、 元気になる” 栄養指導!

地域活動サポートセンター 西出 瞳

毎日のごはん、なんとなく食べていませんか? 食べ方やメニューを少し変えるだけで、体が軽くなったり、元気が戻ったりする人もたくさんいます。

そんなときに力になってくれるのが、管理栄養士による「栄養指導」です。

**医生協診療所の管理栄養士・濱野さん**は、1人ひとりの体調や生活に合わせて食べ方のコツを一緒に考えてくれる頼もしい存在! 医療生協ニュースの栄養記事を担当しています。今回はそんな濱野さんに栄養指導について聞いてみました。

## Q1 「栄養指導」ってどんなことをするのですか?

**A** 普段の食生活をうかがいながら、不安や気になることを一緒にみつけていきます。そのうえで、無理のない食事の工夫を、一緒に考えます。

ご希望の方には、自費(500円)で体組成を測定し、筋肉量や脂肪量、体の水分率なども参考にします。

## Q2 食べ方を変えるだけで、本当にカラダが変わるのですか?

**A** すぐに効果がでるわけではありませんが、食生活の改善で、筋肉量が増えたり、体脂肪が減ったり、血液数値が改善する方も多くおられます。3カ月から1年くらいで変化がみられます。

## Q3 高齢でも、今から始めても効果はありますか?

**A** 若い方に比べ改善速度はゆっくりになりますが、効果が出てくる方が多いです。

## Q4 受けてみたいけど、どうしたらいいの?

**A** 各診療所の医師と看護師さんに「栄養指導を受けたい」と相談してみてください。

## 「栄養指導で見つけた、私の元気の秘訣!」

長洲支部 片山 治代さん

栄養指導を受けたきっかけは「元気を維持するために受けてみては?」と紹介していただいたことでした。指導を受けてからは、食事でタンパク質やカルシウムを意識してとるようになり、筋肉量もアップ! さらに、食材の保存や調理の工夫なども教えてもらい、とても勉強になりました。食事のヒントをたくさんもらったので、地域グループの仲間にも伝えて、栄養指導の良さを広めています。今では、以前よりも運動や生活習慣にも気を配るようになり、心も体もますます元気になっています。

### ★食パン+チーズでタンパク質を増やし、牛乳を豆乳に変えました

メニュー

食パン+とろけるチーズ・トマト・バナナ(小)  
豆乳200cc+黒豆きなこ大1・ヨーグルト100g+ブルーベリージャム(自家製)  
たまねぎサラダ(半玉)+ポン酢+かつお



朝食写真

片山さんはスリムで活動的な方ですが、最初の測定では筋肉量がやや少なめでした。朝と昼のタンパク質が不足気味だったため、少し意識してプラスしていただくようお願いしました。また、カルシウム補給のため毎日牛乳を飲まれていましたが、LDL(悪玉コレステロール)がやや高めだったので、豆乳への切り替えをおすすめしました。すぐに実行してくださり、3カ月後には筋肉量が約1.5kg増加! 日々の小さな積み重ねが、しっかり結果につながりました。

栄養士さん  
より

# リハビリを目的とした 介護施設の選び方

第一診療所デイケア  
管理者 三谷 健治

“デイサービス”と“デイケア”の違いをご存じでしょうか？

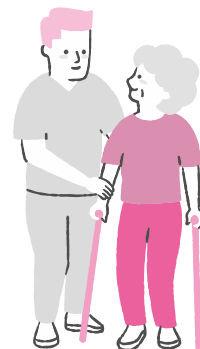
簡単に違いを説明すると、“デイサービス”は『日常生活の介護』を目的としており、“デイケア”は『医療的ケアやリハビリ』を目的としています。

ただし、デイサービスの中にも“リハビリデイサービス”というリハビリ（運動）の提供をメインとした施設や、“お料理デイサービス”というお料理を一緒に作る事をメインとした施設など、色々な特色を出した施設があります。

また、デイケアの中にも個別リハビリ（マンツーマンのリハビリ）を提供する施設と、集団リハビリをメインとした施設があります。

こういう様々な“デイサービス”や“デイケア”の中から、それぞれの目的に合った施設を選ぶ必要があるわけですが、リハビリを目的とした場合、「リハビリデイサービス」「デイケア（集団リハ）」「デイケア（個別リハ）」この3つから選択する事になります。

では、どれを選ぶべきなのでしょう？上記3つがどういう方に合うのか、説明します。



## ●リハビリデイサービス ●デイケア（集団リハ）

フィットネス感覚で色々な運動器具を自分で使用し、筋力や体力を維持、向上したい方。ある程度自分で動ける方に合っています。



## ●デイケア（個別リハ）

専門スタッフにマンツーマンでリハビリをして欲しい方、運動をする事に介助が必要な方、体をほぐして欲しい方、自分で運動はできるものの指導してもらいながら運動したい方など、色々な方に合っています。



**第一診療所は個別リハビリを実施していますので、マンツーマンでリハビリを行っています。**リハビリを行う時間は基本的に20分間です。対象者のレベルに応じて運動負荷を調整しています。

さらに、リハビリを担当する理学療法士のリーダーが、ドイツ医学会認定の“マニュアルセラピスト”という難関資格を持っており、リーダーを中心にスタッフで日々学習を重ね、質の高いリハビリを提供できるよう努めています。

その他にも、笑顔になる環境づくりを心がけています。利用者様とスタッフの間の心の距離が近く、集団体操やレクリエーションなどでは笑顔があふれています。



## 今西さんの遺志を引き継いで

わかくさ支部 綿瀬 和人

10月18日（土）11時より小田南生涯学習プラザ大ホールにて140名超が参加して元阪神医療生協理事長の今西正行さんをしのぶ会を開催しました。

まずはじめに、今西さんの胡弓の師匠である“王 秀華”さんの演奏後、世話人代表として阪神医療生協 現理事長中村 大蔵さんから、今西さんの医療生協活動の思い出についてお話をいただきました。

続いて、今西さんの経歴や写真、様々な活動などについて、スライド上映がありました。若かりし頃の今西さんの写真は、私の知らないチャーミングな一面が垣間見える内容でした。

2部では、今西さんと繋がりのあるお友達や活動仲間など、色々な方々の思い出を聞くことができ、今西さんの功績を改めて感じるひと時となりました。

今西さんの遺志を引き継ぎ、より一層活動を行わなければならないと決意を新たにするとともに、今西さんのご冥福をお祈り申し上げます。今西さんありがとうございました。



2025年

## 国際協同組合年

～協同組合の力が世界から必要とされている～

国連が毎年決める「国際●●年」は、世界が今大切にしたいテーマに光を当て、世界中の国、団体、個人に協力を呼びかけるための期間です。今回「国際協同組合年」に選ばれるのは2012年に続いて二度目。同じテーマが二度指定されることはとても珍しく、それだけ協同組合の力が今あらためて世界から必要とされているということです。

その理由の一つは、協同組合が“人が主役”の仕組みであること。地域の中で、お互いに支え合いながら、より良い暮らしや安心をつくっていく姿が、世界のあちこちで大きな力を発揮しています。

そして私たち医療生協も、まさにその一員。組合員さんが参加し、一緒に考え、動いてくださるからこそ、医療や介護の現場にも温かい風が吹き、地域に根ざした活動が育っています。この節目をきっかけに、私たち一人ひとりが協同の力に確信を持って、周りの方々に活動を広げていきましょう。



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

「国際協同組合年」のロゴマーク

### 国際協同組合年を記念して兵庫県生協大会が開催！

10月23日、兵庫県生活協同組合連合会による記念大会が開催されました。

阪神医療生協からは、阪神漢方クリニックの薬剤師・福田さんが「季節の食養生」をテーマにメイン講演を担当。また、県内の医療生協と協力して健康チェックブースを出展し、各支部の組合員さんが受付や測定を手伝ってくださるなど、生協間協同が深まる場となりました。



# 朝ごはんにタンパク質を!



阪神医生協診療所 管理栄養士 濱野 真理

最近、疲れがなかなかとれなかったり、長く立っていられなくなったり、朝食をほとんど食べなかったりしていませんか?もしかしたら、タンパク質が足りていないかもしれません。

朝食でタンパク質を意識して摂取することで、1日を元気に、また健康的に過ごすことができます。朝食にタンパク質を摂取することは、体温を上げ、代謝を促進し、集中力や持久力を高めます。また、満腹感が持続し、ダイエット効果も期待できます。さらに、体内時計を整え、夜の睡眠の質を高め、疲労回復につながります。

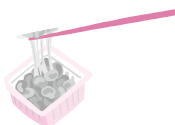
1日に必要なタンパク質の摂取量は男性で60~65g、女性で50gが目安。朝食で15gから20g以上はタンパク質を摂取することがおすすめです。また、タンパク質は体内で蓄積ができないため、三食に分けて食べることが大切です。ただ、タンパク質のとりすぎは、体重の増加や体脂肪の増加につながりますので、適正量摂取するようにしましょう。

## 【タンパク質を多くふくむ食品例】

- 肉・魚介類：鶏肉・鮭・ツナ缶など
- 卵
- 大豆製品：豆乳・納豆・豆腐など
- 乳製品：牛乳、ヨーグルトなど



1食で  
手のひらにのる  
サイズが  
目安です!



## フレイル予防 フレイル予防体操

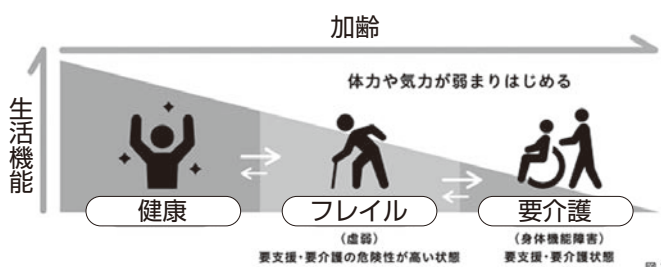
### フレイルとは?

- 健康な状態と要介護状態の間の段階のこと
- 加齢により心身が老い衰えた状態のこと

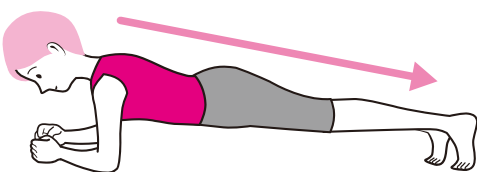
第一診療所デイケア理学療法士 林 千春

## 体幹トレーニング

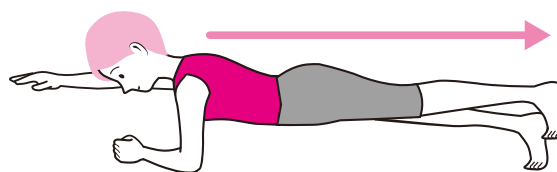
体幹を鍛えることで姿勢が良くなり疲れにくい体を作ることができます



初級編



上級編



⚠ 頭からつま先まで一直線にしましょう / 5秒ずつから頑張ってみましょう /

# 臨時総代会報告

## 01 臨時総代会報告

2025年10月4日（日）、尼崎市中小企業センター1階にて臨時総代会が開催されました。

総代総数は224名、出席総代数208名（本人出席90名、代理人出席10名、書面議決書108名）、第1号議案「高齢者賃貸住宅ゆんたくの廃止の件」及び「デイサービスセンターゆんたくの事業形態変更の件」が西村和也介護部長（常勤理事）より説明があり、地域密着型への転換で経営改善が進むのか、組合員協同の取り組みを今から構築できるのかななどの疑問の声が挙がったものの、賛成多数で可決しました（反対は4票、保留は31票）。

次に、第2号議案「みらいひらくプロジェクト（仮） 第一診療所と阪神医生協診療所の統合、新築移転の件」「借り入れ上限額の件」を私から提案させていただきました。現在の経営状況が良くないこと、借地への大規模投資が不安であるなどの意見がありましたが、賛成多数で可決しました（反対は1票、保留は7票）。

いつもの総会と違い、活発な意見があり、また反対や保留が出たことも、臨時総代会を開催した意味があったように思います。





# と今後について

専務理事 蓮見 克也

## 02 臨時総代会後、小田地区会館跡地入札の報告

小田地区会館跡地の入札の件は、徳島大正銀行からの融資は本部決済が降りず、結果として入札を見送りました。

銀行からの説明は以下2点でした。

- ①第一診療所と医生協診療所の土地を売却し、借地の上に建物を建てる事が担保価値減少につながる事。
- ②今期は医療業界がどこも厳しく、医療業界への融資条件が厳しくなっている状況での大規模投資が難しいこと。

補足として、銀行側からはどちらかの土地に建替える場合の融資は積極的に検討したいと返答がありました。2期連続の赤字の中、計画としては考慮すべきものがあったものの、まずは経営を改善することから次の設備投資につながる事が、改めて示されたように思います。

## 03 今後の方針について

上記を踏まえて、11/22（土）12：00～18：00に今後の生協の方針を広く検討する場を持つことになりました。参加者対象者は理事会参加者に加えて、主軸を担う職員、希望する支部委員の方です。

今回の様に、結果がまだ出ていない検討段階で組合員や職員に情報が開示され、検討する機会を作ることが生協の強みです。企業であれば、決まった方針を元に賛否を取るだけの手続きとなります。結果的には落札できませんでしたが、生活協同組合の原則である、出資・利用・運営の3原則に沿った取り組みが出来たと感じています。

今後も医療機関や介護施設が当生協の近くで展開され、ライバルとして競い合うことが出てきます。“生協だから、組合員がいることによってできる「健康づくりや支えあいによる安心な地域づくり」”という生協の強みの認知を広げ、出資・利用・運営に参加する組合員を増やさなければ状況は一層厳しくなります。

今一度この機会を通じて、阪神医療生協の原点を見直し、生協の良さを可視化する取り組みをすすめます。



# 支部からのお便り



## 常光寺支部の遠足

常光寺支部 福満 洋子

10月15日、常光寺支部の遠足で、須磨シーワールドへ20名で行ってきました。前日の予報では雨だったため雨具を持参しましたが、当日は夏に戻ったような晴天で、とても暑い一日でした。

電車を降りて少し歩くと、目の前に生まれ変わった真っ白い大きな建物、神戸須磨シーワールドが！

到着後、まずはオルカ（シャチ）ショーを見学。青空の下、海からの心地よい潮風に吹かれながら、オルカの見事な演技に拍手喝采、大喜びでした。続いてイルカショーも鑑賞。こちらも素晴らしい演技で、皆さん感動されていました。

お昼はバイキングで、季節のお料理などたくさん種類を楽しみ、お腹いっぱい。その後はアクアライブ（水族館）を見学しました。滝の流れをくぐり抜けながら、大小さまざまな魚たちの泳ぐ姿、色とりどりの熱帯魚や岩場に隠れるタコ、美しいウラゲなどを見て、参加者の皆さんからは「よかったね」と大満足の遠足になりました。



## 善法寺保育園50年

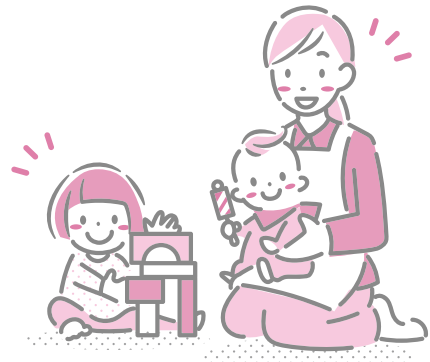
小中島支部 松上 辰之

善法寺保育園が設立された1975年は高度経済成長期のころで共働きが増え、保育問題が社会の大きな問題になっていました。「ポストの数ほど保育所を」の市民運動が広がっていました。小中島地区住民の環境改善運動の中から、「産休明けから預けられる公立保育所を」の声が上がりました。

「地域の課題は住民自らで解決する。」阪神医協の創立の精神で、医協を母体にした別法人を設立、多くの人々から寄付金を集めました。このようにして阪神医協を中心とした多くの人々の夢と力によって善法寺保育園は誕生しました。

「共同で育てる」「子供は集団で育つ」「差別は許さない」を原則にして、公立でもやっていない「0歳児保育」「障害のある子もない子も一緒に育つ保育」も積極的に取り組みました。廃車の市バスを使つての「学童保育」も取り組みました。

こうして善法寺保育園は50年の歴史を刻みました。南清水保育園、浜つばめ保育園、浜保育園も共に阪神医協と一緒に歩んでいきたいと思っています。





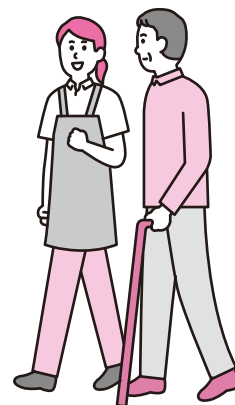
## 組合員訪問で地域との つながりを実感！

園田支部 阿曾沼 貞子

10月22日、職員さんと2人で組合員訪問を行いました。当日はあいにくの雨模様だったのでマンションでの訪問となりました。

そのマンションには18軒の組合員さんがいらっしゃいます。まず1軒目を訪問しましたが、インターフォン越しに「ポストに入れておいてください」と言われ、直接お会いできず少し残念でした。今度はどうか？と思いながら次のお宅へインターフォンを押すと、明るい笑顔で出てこられました。職員さんから支部で行っている健康講座やサークル活動など参加の呼びかけをして快くお話を聞いてくださいました。

多少のお留守もあったけれど、ほとんどのお宅で対面してお話することができました。地域の組合員さんと触れ合うことができ、訪問活動の大切さを実感することができました。この活動を通して地域の人たちと身近にお付き合いができれば、イベントにも参加者が増えて増資活動や支部活動がより盛り上がっていくと思います。



## モルック練習会

長洲支部 三反、大園、大村、濱名、横山（宏）、横山（正）、  
後藤、山田、片山、藤原、成松、山本

長洲支部では、モルック大会にむけて体験会を開きました。「やったことのないスポーツだけど、まずは体験してみよう！」と声があがり、早速実施。参加者は組合員12名に、職員さん3名、学生さん3名を加えた、計18名！にぎやかな体験会となりました。

最初は、「できるかな？」「難しいかも…」という声もありましたが、いざ始めるとみんな真剣！

モルックを投げる手にも力が入り、狙いすぎて0点になったり、高得点の1本を倒して歓声があがったりと大盛り上がりでした。



これは練習が必要！ということで、毎週金曜日の百歳体操のあと、11時から定期練習することに。少しずつルールも覚えて、今では点数計算や作戦もバッチリ。相手チームの作戦を読んで投げるなど、頭も体も使うスポーツだと実感しています。

長洲支部からは、3チームがモルック大会に出場！このニュースが出る頃には、きっと結果がわかっているかと思いますが、1位～3位の中に長洲支部の名前があることを願っています。

## 馬力の会（俳句・川柳の会）に参加して

わかくさ支部 中川 喜美子

高校生時代以来、俳句に接しました。最初は「ズブの素人に出来るのか?」と不安でした。恥をかきながら一緒に学ぼうと思い参加し始めました。何回か参加していくと何気ない毎日の見慣れた日々が俳句に少し結びつくようになりました。俳句とは季語と関係のない十二音（俳句のタネ）に季語を取り合わせるだけで良いのだそうです。

みんなとの集まりに毎月楽しく参加して（チョッピリ心配な句を毎月3句提出）、認知症の予防にもつながるのではと思うこの頃です。ちょっと知ったかぶりで、驚くなかれ、「夕やけ」は夏の季語、「朝顔」「西瓜」は秋の季語なんです。丸玉を切った時のみずみずしさがたまりませんね！

10月のお題の「歯」で一句、「差し歯とれ、ゆっくりと噛む、新米や」。

歯・歯・歯——と、笑い！



## 万年青会・善法寺支部合同日帰り研修に参加して

善法寺支部 徳山 三枝・東 トキエ

私と東さんは万年青会（老人会）にお世話になって5年が経過しました。その中でいろいろな行事に参加し、大変楽しい思いをさせていただき感謝しております。

その中で昨年、今年と丹波の方でグラウンドゴルフ大会がありました。昨年は広いグラウンドで、今年は爽やかな芝生のグリーンのグランドプレイが出来たことに感動しました（スコアはともかく…）。その後、食事・カラオケ・踊りなどで賑わいました。また体に気を付けて来年も参加させていただきたいと思います。

役員の方々のおもてなしがあったからこそ、私たちや皆さんも一日楽しく過ごすことが出来ました。本当にお疲れ様でした。そしてありがとうございました。今後ともよろしくお願い致します。



# 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  
**オイスターソース**  
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12月31日（水）

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。）

## 算数・漢字組み合わせ・ひらがな並び替えクイズ

- ①○、□、△にそれぞれ共通の数字が入ります。  
○に入る数字は何でしょう。

$$\bigcirc \square + \bigcirc = \square \triangle \triangle$$

- ②漢字を組み合わせせて二字熟語を作りましょう

【例】木 木 木 木 木 → 森林

里 周 王 言

- ③ひらがなを並び替えて単語を作りましょう

しょーるいみんな

### ● クイズの答え

① ② ③

● 名前

● 住所

● 電話番号

● ニュースの感想、生協への要望など

### ● 247号の答えと当選者

クイズ応募総数は30名、正解は30名です。

#### クイズの答え

①異国 ②(ア) いちょうなみき (イ) あくりよく

当選者5名は、坂本久子さん、西田隆美さん、安友富子さん、胡摩田睦子さん、吉田洋子さんです。

### 247号に読者から寄せられた声

- このクイズを楽しみにしています。初めて応募しました。
- いつも楽しみに拝読しています。ありがとうございます。今後共よろしく願いいたします。
- カンタンレシピ、参考に作ってみました。とても美味しくできました。これからもレシピよろしくお願いします。
- 4年前から月曜日の朝、小中島・善法寺・わかさの仲間と神崎のスマイル広場で卓球をしています。
- 面白い記事が増え、楽しく読んでいます。フレイル予防体操の早口言葉の紹介も参考になります。
- 生協ニュースやいろいろな支部で行っている祭りごとが楽しそうで見えています。よろしくお願いします。
- さつまいものより良い食べ方を知ることができ、良かったです。クイズは毎回楽しみにしています。考えてくださっている方、ありがとうございます。
- 小中島診療所へ診察でお世話になっています。受付では親切に明るく声を掛けてもらい、ホッとします。医師の方も丁寧に説明してもらえますので助かります。阪神医療生協NEWSが最近配付され、活動内容がわかってきました。ありがとうございます。
- 皆様が楽しそうにいろいろなところへ出かけているようですが、どこでそのようなニュースを知るのですか?教えてください。
- どこの支部もよく頑張っておられますね。男性の参加の多い支部に活気があるように感じます。小中島も頑張ろう!
- 毎日のように友だちと会えて幸せ。生協活動がなかったら、私どんな生活をしていただろうと考えます。身体の続く限り、楽しみながら活動しようと思っています。
- いつもリハビリ等で「かけはし」にお世話になっています。ありがたいです。感謝しています。
- 楽しく見させてもらっています。
- 久しぶりにゆっくり目を通しました。できることはもっと参加したいと思います。
- 今回は大好きなさつまいもの情報があり、バター焼きも作りたくなったし、冷やすことで体に良い効果があることもためになりました。
- 皆さんいろんな活動されているんですね。
- 内容あるニュース、お話、為になることばかりです。ありがとうございます。
- フレイル予防体操楽しみにしています。身体だけでなく、お口も体操するんですね。さっそく実行しましたが、難しく、口を噛みそうになりました。継続します。
- さつまいもバター焼きは美味しそうで簡単、ダイエットにもいいときたら作って食べたいです。またいろいろ教えてください!楽しみにしています。
- 毎回楽しく見させていただいております。特に料理のところがいいです。今回も作りました。
- 支部ニュース毎回楽しみにしています。さつまいもの件、すごく参考になりました。
- 各支部の活動をいつも楽しく読ませていただいています。カンタンレシピも参考にしています。昨年、インフルエンザの予防接種をせずにかかったので、今年は早めにインフルエンザの予防接種をしました。
- クイズは楽しいです。認知症予防になります。フレイル予防体操、早口言葉をチャレンジしています。さつまいもの食べ方、教えてもらいました。皮はむかずに冷やして食べる、焼いも、蒸しいも、ゆでいもで食べるのがおすすめと教えていただきました。ありがとうございます。



# カンタン レシピ

## 早くて手軽に朝でもタンパク質を！簡単調理のオクラ丼

阪神医協診療所  
管理栄養士 濱野 真理

### ●材料(一人分)

白ごはん…………… 150g      生卵…………… 1個(苦手な場合は温泉卵1個)  
冷凍きざみオクラ… 20g～30g      しらす…………… 大さじ1杯(約5g)  
トマト…………… 1/4個      めんつゆ…………… 小さじ1/2杯  
納豆…………… 1パック  
かつおぶし…………… 小袋1/2袋

### ●作り方

- ①冷凍きざみオクラと1cmくらいの角切りに切ったトマトをレンジ500W～600Wで1分30秒温める。
- ②①にかつおぶしとめんつゆをかけて混ぜる。
- ③納豆とお好みでパックに付属しているたれをかけて混ぜる。
- ④②と③としらすと生卵を白ごはんの上にのせる。



★1食で約20g タンパク質を摂取できます。トマトのリコピンは加熱すると吸収率がアップします！

## 組合員 活動風景

10/16  
(木)



遠足(常光寺)

10/17  
(金)



リハビリ学習会(長洲)

10/26  
(日)



親子ハロウィン(善法寺)

11/1  
(土)



ゆめのわマルシェ(国田)

11/21  
(金)



一斉クリーン作戦

—— 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)

### 【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 ☎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