



阪神医療生協

NEWS

VOL.249
2026.2

発行

阪神医療生活協同組合

理事長：中村大蔵

兵庫県尼崎市長洲本通1-16-17

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：13,197人

出資金：257,846,000円

1人平均出資金：19,538円

(2025年12月31日現在)

2026年スタート

今年は何事も
ウマ<u>く</u>!

善法寺
支部

1月10日

わかさ
支部

1月12日

小中島
支部

1月12日



INDEX

【2面】

- ・あれ？もう受けたかな？
～大腸がん検査忘れないで～

【3面】

- ・笑顔と経験を力に、
地域を支える訪問看護

【4面】

- ・総代選挙広告
- ・役員選挙公告
- ・みなし自由脱退公告

【5面】

- ・眠らないと太る！？
- ・フレイル予防

【6・7面】

- ・「みらいひろくプロジェクト」
キックオフ集会

【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
- ・報告／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!

第32回 ふるさと雪まつり

【日時】2026年2月11日(祝) 10時～14時

【場所】丸橋公園(尼崎市口田中1丁目)

和太鼓や吹奏楽部の演奏、香美町物産販売や模擬店もあります!

(野菜販売、うどん、手作りおもちゃ他)



このニュースは

がお届けしました

今年の“健康のお願い”忘れていませんか？

あれ？もう受けたかな？ by おなかパトロール隊

～大腸がん検査忘れないで～



こんにちは。年が明けて、少し時間がたちましたね。お正月に「今年も元気でいられますように」そんなお願いをした方も多いのではないのでしょうか。

ところで**大腸がん検診、もう受けましたか？**

●忙しくて忘れていた ●「あとで受けよう」と思ったままになっている

実はそんな方がとても多いんです。40歳以上の組合員さんは、年1回無料で受けることができます。**今年度の無料期間は、2026年3月31日まで！**

受け忘れてしまうと…ちょっと“もったいない”ですね。

大腸がんは、早く見つければ治せるがんです。

日本人に最も多いがんのひとつが「大腸がん」。初期の段階では、ほとんど自覚症状がないのが特徴です。でも実は、大腸がんは早期に発見し、適切な治療を行えば約95%が治癒するといわれています。

そのために大切なのが、「**大腸がん検診（便潜血検査）を毎年受けること**」。「自分は大丈夫」と思ってしまいがちですが、簡単な検査でわかるのが、この検診のいいところ。まだ受けていない方も、この機会に忘れず受けてほしいです。

そして、今年は、**より気軽に検診を受けてもらえるよう新しい取り組みもスタートしました！**



自宅でできる大腸がん検診(郵送受付)

① 検査キットで
自宅採便
※検査キットは各診察
所受付にお声がけく
ださい。

② 問診票を忘れず
記入して、検体と
問診票を封筒に

③ ポストに投函する
だけ！
(送料はかかりません)

受付は
3月15日
まで



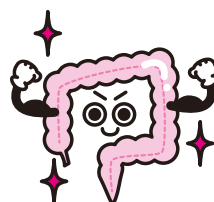
ご注意

- ・採便後は、できるだけ早くご返送ください。
- ・問診票に記入もれがあったり、同封されていない場合は、検査ができません。

わからないことや、ご不明な点がございましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください

3月は「大腸がん啓発月間」です！

全国で大腸がん検診を呼びかける取り組みが行われます。
受けた人は、ひと安心。まだの人も**今から大丈夫！**
あなたの一年が、元気に続いていきますように。



笑顔と経験をカに、 地域を支える訪問看護

訪問看護ステーション ふれあい 金子 杏子



私たちは地域の皆さまの「病気や障がいがあっても自宅で暮らしたい」「人生の最期を自宅で迎えたい」という願いや「家族だけで介護や医療的ケアができるだろうか」「一人暮らしで大丈夫だろうか」という不安に寄り添う看護サービスに努めています。そのために、他職種との連携を密にして利用者さまの生活の質の向上を目指しています。

私たちの最大の強みは、経験豊富なシニア・プレシニア世代の“ベテラン看護師”がおり、看護の経験だけでなく、人生経験が豊かなスタッフだからこそできる、きめ細やかに寄り添う支援です。

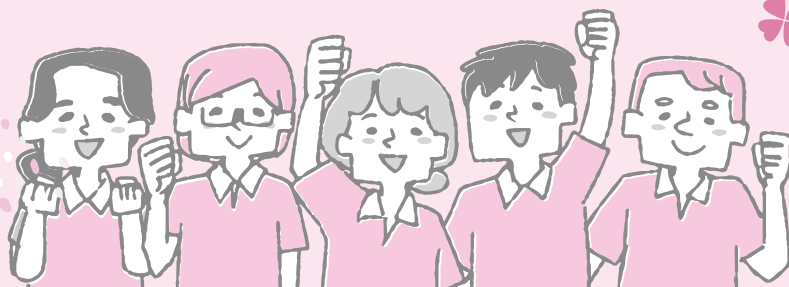
スタッフの人間関係は非常に良好で、お互いを尊重し、サポートする空気が職場を明るくしています。この居心地のよい、働きやすい環境を支えてくれているのが、温厚で管理能力の高い主任の存在です。スタッフの意見にしっかりと耳を傾け、公平かつ的確なマネジメントでチームをまとめてくれています。安心して働けることが利用者さまへの丁寧・親切なサービスにつながり、それがご家族へも伝わる、とても良い循環となっています。

これからも明るく元気に、雨風にも負けず、アシスト自転車で坂道も軽やかに上り、利用者さまへ“笑顔”と“元気”を届けていきます。



訪問看護ステーション ふれあい

〔住所〕 尼崎市食満 7-7-11 〔電話〕 06-6492-2262



総代ってなに？

生協は組合員の「ねがい」を実現するために運営されている組織です。そのため、方針や計画など生協の大切なことは全組合員が参加して意見や要望を出し、組合員自身の判断で決めることが良いとされています。しかし、全組合員が一同に集まり議決をすることは難しいため、全組合員の中から毎年代表として「総代」を選出し、総代会に出席して議案の審議、決議を行います。また、決定した方針・計画に基づき活動・事業が行われているかの確認も行います。

2026年度阪神医療生活協同組合 第57回通常総代会 総代選挙公告

2026年1月30日

阪神医療生活協同組合 総代選挙管理委員会 委員長
平出 正人

定款第45条、46条、及び「総代選挙規約」にもとづき、
2026年度の総代選挙を以下のとおり実施します。

1 立候補

- 受付期間：
2026年4月1日（水）～8日（水） 午前9時～午後5時まで
- 受付方法：
阪神医療生活協同組合各支部にある所定の用紙に記入の上、所属支部の総代選挙管理委員会へ提出することにより受付する。

2 選挙

- 投票日：2026年4月17日（金）
- 投票場所：各支部集会室（善法寺支部はきらめきセンター）
※ただし、立候補が定数内の場合は、無投票当選とする。

3 選挙区及び選挙区定数

- 総代定数：250名
- 選挙区及び選挙区定数
 - ① 常光寺支部選挙区：42名
 - ② 小中島支部選挙区：50名
 - ③ 園田支部選挙区：37名
 - ④ 長洲支部選挙区：42名
 - ⑤ わかくさ支部選挙区：50名
 - ⑥ 善法寺支部選挙区：18名
 - ⑦ 職員選挙区：11名

以上

2026年度阪神医療生活協同組合 通常総代会 役員選挙に関する公告

2026年1月30日

阪神医療生活協同組合 総代選挙管理委員会 委員長
平出 正人

定款第18条、19条、及び「役員選挙規約」にもとづき、
2026年度の役員選挙を下記のとおり実施します。

1 役員定数

- ① 理事24名（全体区8名・地域区16名）
- ② 監事 3名（全体区3名）

2 役員選挙区及び選挙区定数

- ＜全体区＞理事8名、監事3名 ＜地域区＞理事16名
- ① 常光寺支部地域区：3名 ② 小中島支部地域区：3名
 - ③ 園田支部地域区：3名 ④ 長洲支部地域区：3名
 - ⑤ わかくさ支部地域区：3名 ⑥ 善法寺支部地域区：1名

3 任期

2026年度通常総代会から2028年度通常総代会まで

4 立候補受付期間と受付方法

- 受付期間：2026年4月1日（水）～8日（水）
午前9時～午後5時まで
- 受付方法：阪神医療生活協同組合各支部にある所定の用紙に記入の上、所属支部の役員選挙管理委員会へ提出することにより受付する。

5 選挙

2026年度通常総代会にて、登録された候補者の中から、選挙区ごとに役員を選挙する。
※ただし、立候補が定数内の場合は、無投票当選とする。

以上

所在不明組合員のみなし自由脱退に関する公告

2026年2月1日

阪神医療生活協同組合 理事長 中村 大蔵

阪神医療生活協同組合定款第9条、第10条及び阪神医療生活協同組合の「住所不明組合員の脱退手続に関する規則」にもとづき、下記の通り所在不明組合員のみなし自由脱退に関する公告を行います。

1 みなし自由脱退対象者

2025年12月20日を基準日として、過去2年間以上、阪神医療生活協同組合の配達する「医療生協ニュース」、「出資金残高通知書」、「案内葉書」によって登録された所在地が不明となっている組合員が対象です。2026年3月20日付で脱退処理を行います。

2 住所変更届のお願い

みなし自由脱退対象者の方は、すみやかに住所変更の届け出をお願いします。

3 名簿の閲覧と手続き及び期日

みなし自由脱退の名簿は、阪神医療生活協同組合地域活動サポートセンターに設置しています。閲覧は、営業時間内であれば何時でも受け付けています。お電話等でご確認の上、2026年2月1日から2026年3月10日までに、住所変更及び脱退の手続きをお願い致します。

4 みなし自由脱退処理について

2026年3月10日までに届け出のなかった「みなし自由脱退対象者」は、「みなし自由脱退者」として脱退処理を行います。

※「みなし自由脱退対象者」以外の方でも、住所等変更手続きをされていない方は、下記までご連絡下さい。

阪神医療生活協同組合 部署：地域活動サポートセンター 住所：尼崎市小中島3丁目13番16号 電話：06-6491-8822

眠らないと太る!?

阪神医師協診療所
管理栄養士 濱野 真理

成人にとって最適な睡眠時間は6～8時間です。朝すっきり目覚め、日中に眠気を感じないかどうかが目安となります。

睡眠不足になると、食欲が低下してやせてしまいそうですが、満腹ホルモンであるレプチンの低下により、強い空腹感がでるといわれています。また、食欲ホルモンであるグレリンが増加することで食欲が高まります。さらに、睡眠不足により脂肪燃焼機能が低下する、加えて筋肉量が減少しやすくなるため脂肪量が減少しにくい状態になり、腹部肥満のリスクが高くなります。特に中年層（40代から60代）で腹部肥満のリスクが高くなる傾向が強いようです。食事やカロリーをコントロールするには、睡眠をきちんととることが大切だということがわかっていただけたと思います。

その睡眠の質を上げるために必要な栄養素は幸福ホルモンのセロトニン。セロトニンの材料となるのは、必須アミノ酸のトリプトファン・ビタミンB6・ナイアシン・葉酸・鉄・マグネシウムです。トリプトファンは腸内細菌がタンパク質を分解して合成するため、腸内環境を整えることも必要です。

【トリプトファンを多く含む食品】

豆腐・納豆・ヨーグルト・卵・かつお・バナナ・くるみなど



【ビタミンB6を多く含む食品】

かつお・まぐろ・レバー・チーズ・鶏肉・豚肉・胡麻

【ナイアシンを多く含む食品】

キノコ類・豆類・レバー・肉類・魚介類

フレイル予防

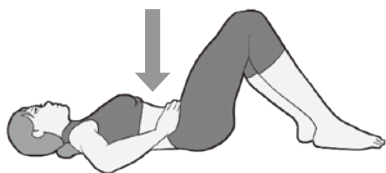
腰痛予防体操

フレイルによる筋力低下は腰痛のリスクを高める原因になります。また、腰痛が出てきたり強くなったりすると運動不足や寝たきりを招いてフレイルを進行させ悪循環に陥ります。

今回は腰痛予防を目的としたトレーニングとストレッチをご紹介します。

小中島診療所 外来リハビリテーション 小宮 弦輝

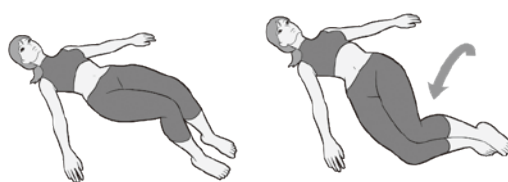
ドロイン



- ① 仰向けで寝て膝を90°くらいに曲げます。
- ② お腹をへこませて腰（背中）を床に押し当てます。
- ③ お腹をへこませた姿勢を10秒キープします。
- ④ これを3セット行います。

※お腹をへこませるときは息を吐きながら行いましょう！

腰のストレッチ



- ① 仰向けで寝て膝を90°くらいに曲げます。
- ② 両脚を左右どちらか同じ方向に倒します。
- ③ 反対方向に倒します。
- ④ これを10回行います。

※横に倒すときは肩が床から浮かないように行いましょう！

キックオフ集会

「みらいひらくプロジェクト」

— 生協の原点を思い出す時間に —

「生活協同組合って、そもそも何だろう？」

そんな問いをあらためて考える場として、11月22日（土）、「みらいひらくプロジェクト キックオフ集会」が開催されました。この集会は、阪神医療生協のこれからを考えるために、理事・組合員・職員が集い、原点に立ち返りながら対話を重ねる時間となりました。



対話から始まったキックオフ集会

集会は、専務による趣旨説明のあと、参加者同士の対話を中心に進められました。一方的に話を聞く研修ではなく、自分自身の経験や思いを振り返り、グループで共有しながら「阪神医療生協の強みとは何か」「それをこれからどう生かしていくのか」を考える内容でした。

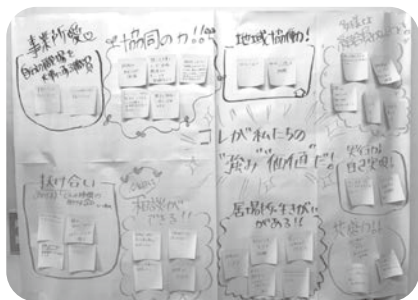
生協は誰のものか

専務からは、生協の成り立ちと、その本質について話がありました。

阪神医療生協は、地域の人たちが出資し「自分たちの医療を守りたい」という思いで作ってきた組織です。利益を目的とした事業体ではなく、誰か一部の人のためのものでもありません。私たち生協は、くらしと健康を守り、互いに助け合い、協同することで困難を乗り越えながら、組合員の願いである「安心して暮らせる地域」を目指してきました。

話を聞いた参加者からは、「目的が事業継続でないという言葉にハッとさせられる。「なぜ」生協であるかを考えさせられた」「自分たちの生協だという意識を、もっと持たないといけない」といった率直な声があがりました。

話し合いで見えてきた“強み”



生協の強み

グループワークでは、これまでの困難な経験を振り返りながら、阪神医療生協の「強み」や「価値」を言葉にしていきました。そこから浮かび上がってきたのは、医療や介護の機能だけではありません。

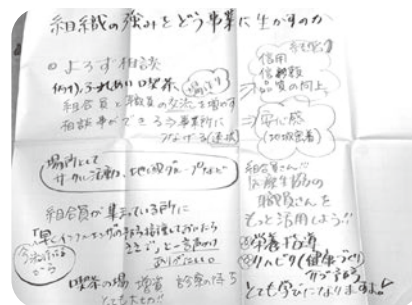
- 困ったときに相談できる場所があること
- 顔の見える関係があること
- 地域の中で、長年つながりを大切にしてきたこと

「ここにいけば何とかなる」そう思ってもらえる存在であり続けてきたことこそが、阪神医療生協の大きな力だと確認されました。

小さな行動が、未来をつくる

今後、強みをこれからどう生かしていくかについても意見が出されました。

ふれあい喫茶や茶話会、世代を超えた交流の場づくりなど、特別なことではなく日常の中でできる取り組みが多く挙げられました。大切なのは、「誰かがやってくれる」のを待つのではなく、一人ひとりが行動すること。そんな共通認識が、集会の中で少しずつ確認されていきました。



強みを生かす

生協の原点に立ち返り、これからを考える



今回のキックオフ集会は、阪神医療生協が大切にしてきた価値を、あらためて共有する時間となりました。「原点に戻ることは大事だと思った」「組合員が主人公だと改めて感じた」参加者からは、そんな声が多く聞かれました。

社会や医療を取り巻く状況が大きく変化する中で、何を守り、何をつないでいくのかが問われています。人と人とのつながりを力に、阪神医療生協は、これからも歩み続けていきます。

「原点に立ち返って」

専務理事 蓮見 克也

私たちの法人は発足時、銀行からの借入が出来ない中、組合員の出資金と地域の人からの借入で立ち上がりました。借入金50円から集め、大衆運営の原則を元に作られたと記録されています。

1962年11月に第一診療所が開設。職員6名、444の組合員世帯で構成され、小さな一歩を踏み出しました。たのもし制度※を活用した、たのもし診療所と言われており、当事者意識が詰まった診療所でした。

時代の流れと共に、組合員にはなっているが事業を利用しない人が増え、今では何らかの活動に関わっている組合員は約10%になっています。開業医や医療法人は原動力が個人で、自分の所有物になるので自ずと当事者意識が高くなりますが、生協の場合は原動力が職員と組合員で、出資する組合員全員の所有物であり個人のものではないため、当事者意識が低くなりやすく、そうすると組合員の事業利用割合が減っていきます。

この厳しい状況の中、生協が「私たちの事業である」「必要な事業である」と組合員一人ひとりに思ってもらえるかどうかで、今後の10年が変わってきます。原点に立ち返り、職員・組合員が「私たちの組織」だと思える活動に力を入れていきます。

※江戸時代から続く日本の伝統的な金融制度の一つで、地域社会で相互扶助の精神に基づき、共同でお金を集め、貸し借りをを行う仕組み。

支部からのお便り



組合員、職員、地域の皆さん方が楽しく集った 「もちつき大会」大盛況！

常光寺支部 武内 司郎

2025年12月21日（日）に「もちつき大会」を行いました。雨が予想されたので、前日にブルーシートで屋根をはりました。

当日は組合員30人と職員14人の総勢44人が集まりました。男衆の役割は、火おこし、もち米蒸し、釜たき、そしてもちつき。「よいしょ！よいしょ！」つき手と合いの手（返し手）のタイミングをみんなで教え合う。女性たちは、もみ係。つきあがったもちを、ちぎって、もみ、まるめる。そして、ぜんざい、きなこもちをつくって参加者にふるまう。

雨にもかかわらず、多くの地域の方が参加し、回覧板やポスターを見て来てくれた家族もあり、子どもたちもちつきを体験しました。今回のもちつきはまさに、地域のみなさんが力を出しあい、協力して実現できた楽しい集いの場、出会いの場となりました。



猪名藻の会 グラウンドゴルフ「元気快」

小中島支部 橋平 浩子

2025年12月7日（日）からグラウンドゴルフをはじめました。初心者が多いですが、元気いっぱい頑張っていこうと思います。

毎月第一／第三日曜日
午前10時～（夏期：午前9時～）
富田公園（東園田町1丁目236）

興味のある方は是非ご参加下さい。



※グラウンドゴルフの道具をお持ちの方、もし今後使用する予定がなければお譲りいただけませんか？

「ちはやふる」開催！！

園田支部 山口 奈理

「続けたいけれど、どうして仲間を増やせばいいのか」、百人一首サークルの人数が2人になってしまったと相談があり、支部委員有志がイベント「ちはやふる」を企画。参加された大人のお二人はなかなかの腕前、ほんの数分で10数首をほぼ覚える小学生2人も来てくれて楽しく過ごしました。サークルにつながるといいですね。

さて、今年も2月11日に地域の方々と協力して、丸橋公園で「雪まつり」を開催します。ぜひ遊びに来てくださいね！



地域協働の輪が広がっています

大物第四町会での健康チェック

長洲支部 藤原 千津美

2025年12月8日（火）、大物第四町会の会館で健康チェックを行いました。

ケアマネージャーさんお二人とリハビリの先生にも来ていただき、体の筋肉量などが分かる体組成計や骨の状態を知る骨密度測定を体験しました。普段はなかなか知ることができない自分の体のことを知る良い機会になったと思います。

翌日、体操に行った際に、「健康チェックをしてよかったわ。こんなことまで分かるなんて！」と数人の方から声をかけていただき、とても嬉しくなりました。

これからも、健康チェックを定期的に続けていけたらと思っています。



長洲12町会とおもちつきをしました

長洲支部 成松 あつ江



2025年12月14日（日）、長洲12町会と共催でおもちつきを行いました。お天気が心配でしたが、当日は晴れて、動くと汗がでるほどのあたたかい一日となりました。

子ども連れの方が多く、会場はとてにぎやかでした。地域にお住まいの方だけでなく、近くの会社の方や外国の方も参加され、これまでと少し違った雰囲気の中、大盛り上がりのおもちつきになりました。私たちにとっても、普段顔を合わすことのない方々と一緒にお手伝いをしながら交流でき、自然と会話はずみしました。今回のつながりをきっかけに、今後は長洲支部の活動にも参加していただけたら嬉しいなと思っています。

昔遊びの授業に参加して

わかくさ支部 天野 末子

浜小学校1年生の体験活動授業に昔遊びの授業があります。この授業は、地域と学校をつなぐ地域コーディネータさんが学校の先生だけではできない内容を地域の人の力を借りて行っています。

体育館では、けん玉やこま回し、缶ぽっくり、お手玉、あやとり、おはじき、メンコ(べったん)、豆つかみなどいろいろな遊びのコーナーが用意されていました。私は小城さんと影村さんとでこま回しのコーナーを任されました。初めはどうしたらいいかわからない子や保育園、幼稚園で遊んで上手に回している子、でもみんな楽しく遊んでいました。ひもの巻き方も始めだけ手伝ってあげると巻けるようになる子もたくさんいました。時間が10分間ごとに交代でしたのでもう少しあればもっと楽しめたかな?と思いました。私も子どもさん達と楽しむことが出来て嬉しかったです。



親子ハロウィン善法寺歩きに参加して

善法寺支部 忠島 佐代子

10月26日(日)「善法寺の猫道を知ってもらう」目的で「親子ハロウィン善法寺歩き」を開催しました。当日は曇り空でしたが善法寺公園には様々なキャラクターに仮装した子ども達が45人、親御さんとスタッフを含め70名が集まりました。みんなとてもお似合いで可愛かったです。

“出発”の合図で横断幕を先頭に猫道の練り歩きがスタート。お菓子をもらいに8軒の家を訪れました。玄関先をハロウィンの小物やバルーンアートで飾り付けされていたり、手作りの魔女の衣装で待ち受けていただくなど趣向を凝らした演出に一同ビックリ!ご協力ありがとうございました。

最後は善法寺緑地公園で記念撮影。1時間のイベントでしたが子ども達の笑顔と地域の方々とのふれあいを垣間見ることが出来、このような取り組みの重要性を再認識する一日となりました。



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
よつ葉のマヨネーズ
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／2026年2月28日（土）

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。）

ひらがな並び替え・漢字組み合わせクイズ

①ひらがなを並び替えて単語を作りましょう。

にくがんけしゅう

②漢字を組み合わせせて二字熟語を作りましょう。

【例】 木 子 見 立 → 親子

示 木 牛
木 刀 角 →

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

● 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 _____

248号に読者から寄せられた声

- 皆さん、それぞれに頑張っていますね。私も機会があれば。
- 小中島診療所の健康まつりが楽しかったです。
- 以前にクイズ当選でいただいたチョコー白だしは絶品でした。生協NEWSは読みごたえがあり、いつも楽しみにしています。
- 毎回楽しみに待っています。特に料理・クイズ・スポーツなど全部完読。クイズの回答を見て、当たっているのにクイズの答えの用紙を出し忘れてばかり。今回は提出いたします。よろしくお願いします。
- かけはし、いつもお世話かけてます。ありがとう。クイズ楽しみです。頭の体操に。
- 各支部の行事やサークル活動が知れて楽しみです。今回、わかさの馬力の会楽しそうですね。
- 各支部でいろいろな催しをされているのを楽しみに拝見させていただいております。
- 食べる力で元気を育てる。参考にして少しずつでもがんばってみます。
- 最近読者の方からの声も多く寄せられ、それを読ませていただくのも楽しみ。皆さん自分でできることはやってみるという方たちで、見習いたいと思っています。
- カンタンレシピ、いつも楽しみにしています。今回のフレイル予防体操は初級編からがんばっています。
- 美味しく食べて元気になる栄養指導のニュースに興味を持ちました。勉強会を開いてほしいなあと思いました。
- カンタンレシピを毎回楽しみにしています。今月も美味しそうなレシピなのでまた作ってみます。
- 地域の情報、クイズ、カンタンレシピ、いろいろなジャンルがあり、毎回楽しみに読ませていただいています。
- おいしく食べて元気になる栄養指導のニュースに興味を持ちました。勉強会ひらいてほしいなあと思いました。
- 各支部の行事やサークル活動が知れて楽しみです。今回わかさの馬力の会、楽しそうですね。
- いつも読むのを楽しみにしています。クイズ、なかなか難しいです。頭の運動になり、ボケ防止に良いです。朝ごはんにたんぱく質の記事、良かったです。食品の紹介がいいですね。
- 栄養って大切ですね。特に朝食にたんぱく質をしっかり摂るようになり、爪がしっかりしてきました。

● 248号の答えと当選者

クイズ応募総数は18名、正解は18名です。

クイズの答え ①9 ②調理 ③いるみねーしょん

当選者5名は、三好洋子さん、石倉弘子さん、稲谷早恵子さん、下川真治さん、鹿島健一さんです。

カンタン
レシピ

いい夢みそ汁♪～切り干し大根と卵のお味噌汁～

阪神医生協診療所
管理栄養士 濱野 真理

●材料(4人分)

| | | | |
|-------------|------------|------------|-------|
| 切り干し大根…………… | 5g(乾燥) | 青ネギ…………… | 20g |
| 人参…………… | 40g(約1/4本) | すりごま…………… | 小さじ1 |
| 油揚げ…………… | 1枚 | 水…………… | 700ml |
| 生卵…………… | 4個 | だしパック…………… | 1袋 |
| しめじ…………… | 1パック | 味噌…………… | 大さじ2 |

●作り方

- ①切り干し大根はよく洗い、キッチンバサミで2cmくらいに切る。小鍋に入れて切り干し大根を10分ほどつけておく。
- ②①にだしパックと水、千切りにした人参を加え、中火で5分から6分加熱する。

- ③短冊切りにした油揚げと一口大に切ったしめじを加え、再沸騰したら生卵を割り入れ、ふたをして、3分煮たら、みそを溶き入れる。トッピングに小口に切った青ネギと白ゴマのすりごまを少々かける。



- キノコ類……ナイアシン・葉酸 ●切り干し大根……マグネシウム・カルシウム(生の大根より豊富)
- 味噌・卵……トリプトファン・鉄分・ビタミンB群 ●白ゴマ……ビタミンB6

第二回 モルック大会開催!

昨年実施し、大好評だったモルック大会を開催します!
各支部4人1組でチームをつかって、ぜひエントリーしてください。阪神医療生協から世界大会を目指して!?
楽しみながら体を動かす、新しい健康づくり活動はじめませんか?

日時: 2026年3月29日(日) 9:30~

場所: 尼崎市立浜小学校

(尼崎市浜2丁目21-1)

エントリー期間: 2026年3月15日まで

問い合わせ先: 地域活動サポートセンター
(担当: 西出) まで雨天
中止

大成功!

2025月11日29(土)

わくわく健康まつり
in小中島診療所

13:00~16:00

小中島支部・善法寺支部・小中島診療所の主催、関西よつ葉連絡会・生活クラブ生協都市生活・木ノ下の林檎の協力で開催しました。200名程の来場者があり、身近で温かい小中島診療所の存在を地域に発信することができました!



—— 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