阪神医療生協 NEWS

VOL.250
2026.4

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：13,182人
出資金：255,938,500円
1人平均出資金：19,415円
（2026年2月28日現在）

人と人とのふれあいがいろいろな形で進んでいます。今年度も多くの組合員とつながってよりよい地域をつくっていきましょう。

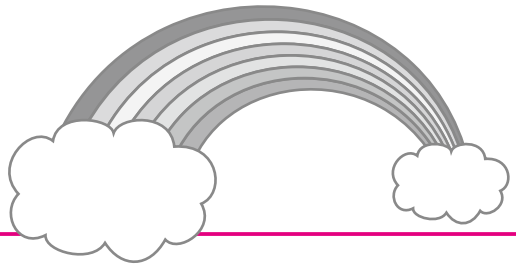
INDEX

【2面】
・2026年度
活動方針ダイジェスト
【3面】
・集まって、話して、ほっとする
～組合員とケアマネジャーの
茶話会
【4面】
・となりの職員さん
・生協っていいね
【5面】
・ごはんとパン
どちらがダイエット向き？
・フレイル予防
【6・7面】
・診察担当のご案内
【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

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！

2026年度スローガン
「経営健全化」



2025年度の取組の成果と課題

◆組合員と一緒に、経営改善

○毎月、生協経営改善会議を開催しました。
○小田地区会館跡地の取得に向けて動きましたが、実現することはできませんでした。
○2026年3月31日付で医生協診療所病棟を休止する判断をしました。
○デイサービスセンターのゆんたくとゆうゆうの合併を決定しました。
○ふれあい訪問看護とやすらぎ訪問看護の合併を決定しました。

◆つながりの強化と協同の質の向上

○つながりシート（組合員の声）の提出が55通あり、組合員が参加して事業改善や支えあい活動をすすめようと取り組みました。
○一斉クリーン作戦、各居宅支援事業所による継続的な茶話会（相談の場）、生協強化月間キックオフ交流会、モルック大会などを開催しました。

◆行政・学校・地域団体との協働

○わかくさプラッツに参加し、尼崎市営若草住宅へ移住する予定の方々と交流を深めました。
○わかくさ支部－浜保育園、園田支部－夢の園保育園と協働活動ができました。小中島診療所まつりを4つの他団体と協力して開催しました。

◆未来へ！地域・社会の課題に目を向ける

○組合員加入は470人（目標1,000人）で、未達でした。引き続き若い世代の加入、担い手づくりが重要であることを確認しました。
○積み立て増資などを含めた出資総額は2,500万円（目標3,000万円）でした。CTの買い替えの際、目的増資に取り組むことができました。

2026年度の活動方針ダイジェスト

◆組合員の事業利用の結集

組合員が「利用すること、利用者が増える取り組みを行うこと」を第一の方針とします。各支部や事業所において取り組みをすすめ、利用者増、事業内容の改善をめざします。
○健康チェックや医療・介護・生活相談を各所で展開し、事業所の利用を案内します。
○満足度アンケート調査や組合員訪問によって組合員の声を集め、改善を図ります。
○各事業所・支部間で法人サービスや支部活動の連結を再確認し、包括的な支援の充実を図ります。
○在宅総合サポートセンターと各診療所の往診の連携を強化し、在宅24時間の利用者を増やします。

◆損益分岐点に基づく、現金が残る事業経営

事業経営が一層厳しくなる中、各事業所が収支管理をしっかりと行い、自律して経営ができるようにします。
○人員配置や、目標管理など、より細部に渡った方針を徹底・支援します。また生協事業品質に沿ったサービスの実施を徹底します。
○事務・経理などは外部委託やICT管理で一元化し、そのことで業務軽減となる職員を、現場職員の事務負担軽減につなげ、生産性を向上します。
○リハビリ送迎とかけはしを分離し、かけはしの意義の徹底を図ります。

◆協同・協働の推進で安心して暮らせる地域を

経営健全化に望む中でも“生協らしさ”を大切にします。
○緊急送迎・訪問、困り事相談、つながりシートによる事業所改善や支えあい活動などを強化します。
○引き続き地域組合員と職員の協同の場づくり、地域団体との協働を深化させます。
○わかくさプラッツとの協働を深めます。

集まって、話して、ほっとする ～組合員とケアマネジャーの茶話会

主任介護支援専門員　西村 和也

私たちケアマネジャーは定期的に組合員さん達と茶話会を開催しています。皆さんにとってケアマネジャーが身近で相談しやすい存在でありたいと考えています。

ケアサポート第三では令和５年４月より始まり偶数月に１回、やすらぎ居宅では昨年７月から始まり奇数月に１回開催しています。昨年から今年にかけては、以下の内容でした。

ケアサポートセンター第三（TEL 06-6492-2627）

令和７年２月「医療費控除と介護保険」
４月「災害、知っておくと役立つ知識」
６月「転倒を未然にふせぐ福祉用具」
８月「特殊詐欺ってどんな詐欺？」
10月「いつまでも若々しく変顔体操」
12月「バルーンアートを作ろう！！」
令和８年２月「座って出来る簡単筋トレ」

☆次回は４月８日（水）14～15時「和気あいあいとできる体操」

やすらぎ居宅介護支援事業所（TEL 06-6488-9060）

令和７年７月「介護保険申請のタイミングはいつ？」
９月「訪問介護　ヘルパーのできること、できないこと」
11月「特殊詐欺って？詐欺にあわないために」
令和８年１月「高齢者施設の種類、選び方」
３月「訪問介護について　費用や利用できる回数など」

☆次回は５月25日（月）14～15時「尼崎市の福祉制度について」

ケアサポート第三、やすらぎ居宅では今後の茶話会に向けて、「教えてほしいこと」「聞いてみたいこと」などを募集しています。「健康のこと」「日々のちょっとした心配事や悩み」「介護や医療の制度が知りたい」「将来の不安」など、内容はどんなことでも構いません。皆さんの声をもとに、より参加しやすく、身近に感じられる茶話会をつくっていきたいと考えています。是非、ご意見、ご参加の程宜しくお願いします。

知っていると話しかけやすい、
話しかけやすいと相談しやすい

「となりの職員さん」

いつも診療所で見かける、あの職員さん。ていねいで、優しくて、頼りになる存在ですが…実は意外な一面も…！今月は医生協診療所の職員さんを組合員さんが紹介します。

子どもの頃の夢は、なんと考古学者！
最近はアニメにハマっています。
辻明子さん（看護師・勤続15年）

孫の動画がいちばんの癒し。
疲れも吹き飛びます～！
宝くじが当たったら…半分
増資します！
長野光枝さん（看護師・勤続30年）

最近のマイブームはクロスワード。脳トレ中です！
ストレス発散は友達とのおしゃべり。何時間でもOK♪
市田陽子さん（看護師・勤続5年）

子どものころは獣医さんになりたかったんです。
休日は猫とまったり。最高の癒し時間です♪
保枝文代さん（看護師・勤続25年）

インタビューを終えて

看護師として大切にしていることは、患者さんが安心できる声かけや小さな変化に気づくことと聞き、だから私たちは安心して通えるのだと思いました。いつも感謝しています。これからもよろしくお願いします（木下・片山）

この記事がちょっと声をかけてみたくなるきっかけになればうれしいです。

生協っていいね

もっと広げよう　生協の助け合い

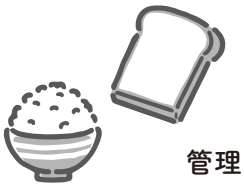
地域活動サポートセンター　塩見 有生

①小中島診療所から関西労災病院に紹介された。車いすでの移動となるため同行支援が必要。⇒地域の組合員が付き添い同行。
②次の年金支給日までの食べ物がない。食べ物を分けて欲しい。⇒複数の地域の組合員が防災食や食品を提供。
③骨折した患者さんの介護申請をして認定されるまでの間、洗濯・掃除・草取りを協力して欲しい。⇒地域の組合員2名で協力。

最近あった3つの助け合い事例です。①は看護師職員、②と③はケアマネージャー職員からの相談で、地域の組合員さんがそれに応えて下さいました。体調や生活の改善をめざして医療や介護の提供をすすめようとしますが、事例の様に医療・介護の制度に含まれない支援が必要なケースが多々あります。

生協の助け合いは、そんな部分にも目を向けます。これは組合員と一緒に地域づくりをする組織だから、地域に組合員がいるからできることです。困った人を中心に、職員と地域組合員が“なんとかしよう”と協同して行動します。地域のため・困った人のため、もっともっと生協の助け合いの輪を広げましょう。

ごはんとパン どちらがダイエット向き？



阪神医生協診療所
管理栄養士　濱野 真理

ダイエット中に選ぶ主食としておすすめなのは、パンよりも「ごはん」です。

一般的な1食あたりのカロリーを比べると、ごはんの方が高い（表参照）のですが、

食品	1食あたりの量	カロリー
ご飯（茶碗1杯）	約150g	約260kcal
食パン（6枚切り1枚）	約60g	約150kcal

ごはんがおすすめの理由は、食パンより水分を多く含むため、咀嚼（そしゃく）回数が自然と多くなり、満腹感が得られるので血糖値が上がりにくく、間食や過食を防ぐ効果も期待できるからです。また、基本的に米と水だけで炊くので、余分な脂質や塩分や添加物が含まれていません。

しかし、パンは小麦粉にバターや砂糖、乳製品などを加えて作るものが多く、マーガリンや保存料・香料が加えられていることもあります。また、軽い食感と噛み応えの少なさから、食べやすい一方で早く消化されやすく、食後しばらくすると空腹感が戻ってきやすい傾向があります。パンを食べたい時は全粒粉パンやライ麦パンなどを選べば食物繊維が豊富で腹持ちがよく、噛み応えもあるため血糖値が上がりにくくなり、ダイエット中はおすすめです。

身長や体重、また運動強度などで変わりますが、1食あたりのごはんの目安量は約150gです。ごはんを適量食べてゆっくりダイエットしていくことがダイエット成功の鍵になります。ダイエット中、お菓子を食べたいためにごはんの量を極端に減らさないようにしましょう。また、糖質を極端に減らすことで、体重を減量するスピードも早くできるのですが、栄養バランスの偏りにより、筋肉量や代謝の低下を招きリバウンドしやすくなります。一度リバウンドしてしまうとやせにくい体になってしまうので注意が必要です。

フレイル予防

フレイルの予防体操とは

昨年度、リハビリ部会でフレイルについて予防体操を中心に紹介させていただきました。今年度も引き続き、フレイル予防体操について紹介していきます！

阪神医生協診療所　理学療法士　村上 大輔

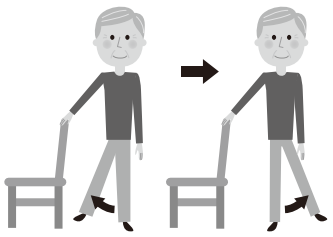
有酸素運動

ウォーキング

ご自身の体調に合わせて10～30分程度、途中で休憩をいれても大丈夫です。人と会話出来るぐらいの早歩きで少し汗ばむぐらいの負荷で行ってみて下さい。体力や筋力を鍛えるだけでなく、生活習慣病の対策にもなります。

筋力トレーニング

足の外開き



椅子や壁を持って、5秒間かけて外に開き、開いた姿勢で10秒保持します。

10秒保持×5セット（左右）

足の外開きはお尻の外側の筋肉を鍛えます。歩く時やバランスを取るときによく使う筋肉になります。

阪神医療生活協同組合

第一診療所

	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	内科：安水	内科：原口	内科：安水	内科：安水	内科：苫居	内科： 1週 中込 2,4週 安水 3,5週 岡山
13:00～16:00	—	内科： 1,3,5週 森永 2,4週 藤原	—	—	—	内科： 1,3,5週 廣海 2,4週 中込
17:30～19:30	内科：安水	—	内科：東 （18:00～）	—	内科：安水	—

基本情報

住所：尼崎市常光寺1-27-21　TEL：06-6481-5504
【主な診療分野】内科 / 消化器 / 循環器 / 呼吸器 / 心療内科
【当診療所でできること】訪問診療 / 健康診断 / レントゲン / エコー検査

阪神医生協診療所

※2026年5月～

	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	内科：火置 整形：北織	内科：青木	内科：火置 整形：北織	内科：青木	内科：青木	内科： 1,3,5週 福田 2,4週 萩野
14:00～16:00	内科：火置	—	—	内科：火置	内科：青木	—
17:00～19:00	—	内科：青木 整形：藤井	—	内科：青木	内科：青木	—

基本情報

住所：尼崎市長洲本通1-16-17　TEL：06-6488-8648
【主な診療分野】内科 / 整形 / 循環器 / 消化器 / 呼吸器 / リハビリ
【当診療所でできること】訪問診療 / 健康診断 / レントゲン /CT/ 大腸カメラ / 胃カメラ / エコー検査

検査曜日・時間・担当変更のお知らせ

大腸カメラ検査・胃カメラ検査の曜日と時間、担当が変更になりました。
【大腸カメラ検査】火曜日 14：00～16：00　水曜日 13：30～16：30　担当：金
【胃カメラ検査】火曜日・木曜日 9：00～12：00　担当：火置

小中島診療所

	月	火	水	木	金	土
9:00～ 内科11:30 内科以外11:45	内科：谷口 整形：山﨑	内科：谷口 皮膚：村野	内科：谷口 整形：山﨑	内科：内藤 整形：山﨑	内科：谷口 整形：山﨑	内科： 1,3,5週 野﨑 2週 松下 4週 内藤
14:00～16:00 整形のみ16:30	内科：萩野 整形：山﨑	内科：内藤	内科：谷口 整形：山﨑	整形：山﨑	整形：山﨑 （15:30まで）	—
18:00～19:30	内科：谷口	—	内科： 奇数週 黒河内 偶数週 西島 皮膚：猿丸	内科：松下	内科：谷口	—

基本情報

住所：尼崎市小中島2-8-8　TEL：06-6491-5138
【主な診療分野】内科 / 整形 / 皮膚科 / リハビリ
【当診療所でできること】訪問診療 / 健康診断 / レントゲン / エコー検査

診察担当のご案内

第三診療所

	月	火	水	木	金	土
8:30〜12:00	内科：澤井	内科：澤井	内科：澤井	内科： 1,3,5週 林崎 (9:00〜12:00) 2,4週 澤井	内科：澤井	内科：池川 (9:00〜12:00)
時間は右の通り	15:00〜18:30 内科：澤井	—	—	—	15:00〜18:30 内科：澤井	—
	—	18:00〜19:30 内科：内藤	18:00〜19:30 内科：谷口	—	—	—

基本情報

住所：尼崎市食満7-7-11　TEL：06-6492-0122
【主な診療分野】内科 / 腎臓内科 / 漢方内科
【当診療所でできること】訪問診療 / 健康診断 / レントゲン / エコー検査

阪神漢方クリニック

	月	火	水	木	金	土
9:20〜12:30	—	内科：伊添	内科：伊添	内科：伊添	内科：伊添	内科：伊添 (13:00まで) 内科： 2,4週 金
14:00〜15:30	—	内科：伊添	内科：伊添	内科：伊添	—	—
17:00〜19:30	—	内科：伊添	内科：伊添	内科：江口 (17:50〜)	内科：藤田	—

基本情報

住所：尼崎市長洲中通1-1-15　東洋医学センター1階　TEL：06-6487-2506
【主な診療分野】内科 / 漢方内科
【当クリニックでできること】健康診断 / エコー検査

受診前にご確認ください

※主な診療分野の担当医については、各診療所へお問い合わせください。
※阪神医生協診療所と阪神漢方クリニックは予約制となっております。
　受診前にお電話でご確認いただけますと安心です。
※発熱や風邪症状がある場合は、来所前にお電話でご連絡をお願いいたします。

支部からのお便り

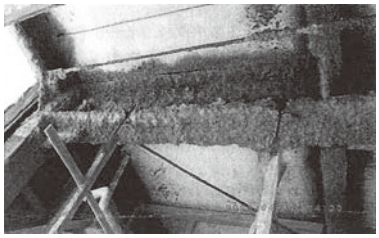
アスベスト学習会に参加して

常光寺支部　蒔田 美津恵

アスベスト学習会には、何度か参加し、今回もまた支部から参加しなければという気持ちで参加しました。でも、今回は違っていました。

アスベストの歴史、大昔から存在していたこと、そして、阪神淡路大震災、七尾市和倉の地震での解体作業で鉄骨吹付の写真を見て、このアスベストをマスク、タオルで口鼻を覆うことなく手で取り除き、それを吸い込む。想像しただけでぞっとし、作業してくださった人たちが長い年月を経て発症されていることを知りました。

また、体調が悪い中、お話してくださったＳ様の奥様が中皮腫で亡くなられました。国からの支援金として月10万円程度支払われますが、それだけではとうてい高度な治療を受けられなかったと、さぞ辛く悔しい思いをされたことと思います。すべてのアスベスト被害者と家族の方の救済が進むことを願っております。



珠洲市ホテル鉄骨吹付けアスベスト

でも、朗報もありました。なんと、我が第一診療所の森永先生がアスベストに詳しく、敏腕の先生だと。一般の健診ではわかりにくく、気になることや不安な時は、森永先生がおられるので安心です。

環境人権委員会の皆様、ありがとうございました。

真心で縁を繋ぐ【縁心】から立ち上がった「辛いものを食べる会」

小中島支部　山下 貴世華

2/13（金）に第１回キムチ鍋を食べる会を開催しました。

日にちと場所と食べたいものが決まったら、さすが医療生協。「私、買い出し行ってくるわ」、「鍋とコンロ用意するわ」、「お茶買っていくね～」。あれよあれよという間に、必要なものが全部そろう。

「今日来れる人～?」の一声で、気づけば30分前には人が集まり、どんどんお鍋が出来上がっていく。大先輩方の動きが素早すぎて、私は波に乗れず、後ろでおしゃべり担当。「みんなで食べよう」、「みんなで飲もう」、自然と差し入れが集まり、自然と会話が始まり、自然と笑顔があふれていく。

やっぱり協同・協働は、同じ釜の飯を食べることから。みなさんも一緒にテーブルを囲むところから、はじめてみませんか？

次回は、
５月８日（金）17：30～　場所：きらめきセンター
参加費：1000円（自分の飲み物持参）
餃子を食べます。差し入れ大歓迎！お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

「いつまでも元気に歩くために」

園田支部　三ツ本 久美子

1月29日、「フレイル　ロコモ体操」に参加しました。日頃運動はしているし、食事も落ちていないからフレイルなんて全然気にしておらず、自分は大丈夫だと思っていました。でも「ロコモとは?」と講師に聞かれたとき、何も分かりませんでした。

ロコモの可能性をチェックしたところ、

・片足で靴下が履けない
・階段の上り下りするとき手すりを持っている

この2つが当てはまり、要注意だということが分かりました。

今は“ロコトレプレス”を少しずつやり始めました。いつまでも元気で歩けるように、勉強して頑張りたいと思います。

医療生協ニュースの配布を長く続けていくために

長洲支部　片山 治代・木下 陽子

毎月の医療生協ニュースは、地域の組合員さん（手配りさん）が1件1件、ご自宅までお届けしています。表札がなくて迷ったり、「少しでもお話ができたら」と訪ねても、なかなかお会いできないこともあります。それでも、手渡しのときに「ありがとう」と声をかけていただくと本当にうれしく、心があたたかくなります。せっかくのご縁ですので「お困りごとはないか」、「少しでもお話相手になれたら…」、そんな思いで回らせていただいています。

長く続けていけるように、長洲支部では12月と2月に手配り交流会を開き、配布ルートの確認や無理のない回り方についてみんなで話し合いました。

ご自宅の周りやマンションで5～6件ほど。ほんの少しのご協力で、みんなで助け合いながら続けていくことができます。「ちょっとなら手伝ってもいいよ」という方がおられましたら、ぜひ支部までお知らせください。ニュース配布は、ちょっとした運動にもなり健康づくりにもつながります。これからも大切なニュースを心をこめてお届けしていきたいと思います。

手配り交流会の様子
（東山さん・濱名さん・大囿さん）

わかくさ支部 新春の集いを開催して

わかくさ支部　目堅 喜代蔵

2026年１月12日（祝）11時～13時、地域総合センター神崎（スマイルひろば）にて開催しました。

司会の平出支部委員による開会の挨拶で始まり、支部長挨拶へ。私は体調が悪くうまく挨拶が出来ませんでしたが、どうにか中村理事長の挨拶につなぎました。理事長からは「たとえ明日、地球が滅びようとも、私はリンゴの木を植える」という言葉の意味を伺うことが出来ました。その後、蓮見専務の挨拶、中井澄江スマイル広場神崎支部支部長のご挨拶をいただき歓談に入りました。

演芸では、坂本先生と常国総代によるウクレレで、みんなで楽しく歌いました。ゲームでは、ジャンケンゲームを。ルールは各自100円を持ち、２人でジャンケンをして勝った人が100円をもらって勝ち進み、相手がいないときはそこで終わりになります。このゲームは盛り上がり、最後に残った勝者の舟越総代は出資金にしてくれました。

善法寺支部と関わって

善法寺支部　瀧本 博之

新年会の感想をと思ったのですが、今までの経過を書こうと思います。

最初、善法寺支部 支部委員の熊谷さんに誘われて参加させてもらいました。全然何の集まりかも分からずに半年位が過ぎました。もうすぐ一年位になるとは思うのですが、やっと皆さんの顔と名前を覚える事が出来ました。

最初に参加したのは小園小2年生の見守りでした。グループに分かれて６，７人と一緒に子ども食堂へ連れて行きました。場所が分からず住宅街に迷いこんでウロウロしながらもやっと見つかりました。最近は全員にタブレットを持たせているんですね！小学２年生では写真を撮る事くらいしか出来ないのですが、レンズの位置をわかっておらず、なかなか撮影にも苦労していました。その次はあまり何も出来なかったけど「健康まつり」に参加しました。いろんな方々が来ましたね。その次は他の地区の餅つき大会の準備の集まりに参加しました。いつもの顔ぶれではなかったので新鮮な感じがしました。次はクリスマス会での演奏です。伴奏が無く一人で演奏するのは初めてでしたが、何とか皆さんに楽しんでもらえたかなと思います。

そしてこの前の新年会です。熊谷さんとはしょっちゅう飲みに行っていますが、皆で集まってお酒を飲むのは初めてです。おでんは家で時々作るのですが、量も多いし仕込みは結構大変ですよね、ご苦労様でした。家ではいつも柚子胡椒で食べているのでカラシは久しぶりでした。柚子胡椒いいですよ、皆さんも試してみてください。お酒が進むにつれ陽気になってカラオケも楽しかったですね。

やっと最近皆さんの仲間に入れたかなと思います。これからもよろしくお願いします。

クイズに答えてよつば商品を当てよう！

いずれか一つ正解された方
5名に抽選で
ヒカリ野菜ドレッシング
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／2026年4月30日（木）

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。）

漢字穴埋め・ひらがな並べ替えクイズ

①□に入る漢字を答えましょう。

（例）　平
　　↓
令 → 和 → 歌
（令和、平和、和歌）

大
↓
純 → □ → 夢

②ひらがなを並び替えて単語を作りましょう。

ぱ い さ ら む じ ゃ ん

- 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

●249号の答えと当選者

クイズ応募総数は22名、正解は22名です。

クイズの答え　**①にゅうがくしけん（入学試験）**
②解禁

当選者５名は、宮崎陽子さん、河原つゆ子さん、山口奈理さん、中田理恵さん、橋平浩子さんです。

249号に読者から寄せられた声

- 久しぶりに「おなかパトロール隊」が見られて良かったです。かわいかっこいい！クイズの横の声のコーナーもいつも全部読んでいます。“同感！”と思うのも、“へぇ～”と思うのもありますね。よつ葉のマヨネーズ、絶対欲しいです！食べてみたいので。
- 毎回ニュースを楽しみにしています。ありがとうございます。総代のこと、医生協の原点、少しわかったような気がします。各支部の行事やサークル活動の記事を読んで身近に感じています。
- 検診の大切さをよく感じるようになりました。日々の生活に役立つ情報をありがとうございます。
- 腰痛予防体操を続けたい。参考になりました。
- いつも楽しく読ませていただいています。
- 各支部のいろいろ工夫された活動がすばらしい。これが生協の強みなんですね。
- 毎回ニュース楽しみに読んでいます。今回初めてお茶会に出席しました。皆様方と話をしたり、また少し会ったような顔見知りの方もいて、とても安心しました。火曜日の10時ごろのコーヒータイムお菓子付き、自分の時間の空いている日は参加したいです。ありがとうございます。楽しみが増えました！クイズ、大好きです。カンタンレシピもグー！
- 「大腸がん」の検診について記載されていたので、ちょうどよい機会と考え受けてみたいと思いました。いつもありがとうございます。
- 様々なためになるニュース、“へぇ～”と思いながら読ませてもらっています。常に睡眠は大切と思っていたら、“眠らないと太る！”でびっくり。教えてもらった食品を意識して食べます。
- 今回は５頁「眠らないと太る！？」「腰痛予防体操」が参考になりました。７頁の蓮見専務理事の文章も参考になり良い文章だと思いました。
- 今まで読むだけだったのですが、247号のクイズ思いきって出してみました。初めてです。それが当たりました。ありがとうございます。嬉しかった。249号の腰痛予防体操、少し前より痛かったので頑張って毎日しております。
- 今回のクイズ、並べ替えがすごく難しくて、好きなバイオリニストが「しゅうがくん」なので惑わされて時間がかかりました。睡眠と肥満の関係の記事、興味深かったです。
- 2026年３月末で医生協診療所の19床の病床を一旦休止するのは非常に残念です。
- 高齢者に役立つ情報は嬉しいです。睡眠時間は最低7時間以上とるようにします。また、睡眠の質を上げる栄養素の紹介もあり、意識して摂るようにします。各支部の紹介も楽しみに読んでいます。
- カンタンレシピ楽しみです。みそ汁、温まりそうです。いつもかけはしお世話になっています。
- 各支部の皆さん、いろいろな行事に頑張って活動されていますね。園田支部さんの「ちはやふる」の行事に興味を持ちました。百人一首サークルがあることを知り、詳しく知りたいと思いました。
- NEWS楽しみにしています。地域のことや食事の工夫が知れて嬉しいです。
- 今回のクイズは難問でした。家族であれこれ言いながらやっと答えが出ました。頭の体操になりました。
- 毎回ニュースをいただきましてありがとうございます。いつも楽しみにしています。今後ともよろしくお願いします。
- きらめきニュースの「自転車の青切符の導入」の記事が役に立ちました。4/1から始まるということなので保存版にします。

カンタンレシピ

一口食べたらお気に入り？！ 春らんまん きなこおにぎり

阪神医生協診療所
管理栄養士 濱野 真理

春らしく、今回は若草をイメージして小松菜をおにぎりに入れました。
普段は、きなこだけでも栄養満点なので、ダイエットしたいときのおやつにもおすすめです。

●材料（1人分）

米	約150g	きび砂糖（砂糖）	15g
小松菜	25g	塩	約1g
きなこ	25g	（精製塩でなく、にがりの入った塩がおすすめ）	

●作り方

① 米は炊飯器で普通の水加減で炊く
② きなこと砂糖、塩を混ぜる（ビニール袋にいれて混ぜると混ぜやすい）
③ 小松菜を塩ゆでしてしぼった後、細かく刻み、炊いたご飯に加えてさっくりまぜる
④ ③を一口大にまるめて、②のビニール袋の中にいれてコロコロ転がすようにまぶしながら振る

きなこは大豆を丸ごと焙煎して製粉したものなので、栄養素はほぼ大豆。良質なタンパク質が豊富でイソフラボンやオリゴ糖、サポニンやレシチンといった大豆特有成分も多く含まれています。これらの成分は私たちの美容や健康に役立つ栄養素です。

地域組合員と職員の協同で
地域をきれいに！

阪神医療生協 一斉 クリーン作戦

4月17日（金）午前8時～8時半
※雨天順延（一週間後の同時刻、同場所）

開催・集合場所
東洋医学センター、医生協診療所
第一診療所、わかくさふれ愛ひろば
小中島診療所、ゆんたく、虹の郷

支部総代会議のご案内

常光寺支部	6月6日（土）13時～
	常光寺福祉会館
小中島支部	5月30日（土）13時～
	きらめきセンター
園田支部	5月10日（日）10時～
	虹の郷
長洲支部	5月30日（土）10時～
	医生協診療所
わかくさ支部	5月30日（土）10時～
	西川会館
善法寺支部	5月28日（木）10時～
	善法寺会館

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（通所介護・高齢者賃貸住宅） ☎06-6491-8030

【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

【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