阪神医療生協 NEWS

VOL.253
2026.10

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：12,316人
出資金：245,529,000円
1人平均出資金：19,935円
（2026年8月31日現在）

この夏も 組合員が地域で大活躍！

\わかくさ夏祭り/

\親子納涼会/

なつやすみ やってみよう!
\KIDS/

\花火大会/

夏のイベント報告や今後の予定については6・7面をご覧ください。

INDEX

【2面】
・その人らしい暮らしを地域で支える
【3面】
・やすらぎ訪問看護の紹介
・漢方クリニックでオンライン診療を始めました
【4面】
・みんなでウォーキングを始めませんか？
【5面】
・肥満予防の食事のコツとは
・フレイル予防
【6・7面】
・夏の思い出、秋のお楽しみ
【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!

インフルエンザ予防接種のお知らせ

	対象年齢	料　金		
第一診療所	0歳以上	3歳未満	組合員	1,900円
第三診療所			（組合員以外	2,400円）
		3歳以上65歳未満	組合員	2,800円
			（組合員以外	4,200円）
漢方クリニック	中学生以上	65歳以上	尼崎市民（公費）	1,500円
小中島診療所	高校生以上		尼崎市外	4,200円
医生協診療所	16歳以上			

実施日時については各診療所にお問い合わせの上、ご来院ください。

認知症とは

～その人らしい暮らしを地域で支える～

ケアマネージャー　西村 和也

先月9月は認知症月間でした。認知症とは、さまざまな原因によって脳の働きが低下し、記憶や判断力などが低下することで、日常生活に支障が生じる状態をいいます。誰もが認知症になる可能性があり、本人だけでなく、家族や地域全体で理解し支えることが大切です。

阪神医療生活協同組合では、認知症になっても住み慣れた地域で、その人らしく安心して暮らせるよう、以下の5つの専門職が連携して支援しています。

訪問介護：「自分でできること」を大切に生活援助や身体介護を行います。
訪問看護：健康管理や服薬、認知症に伴う症状への対応、ご家族の相談などを行います。
訪問リハビリ：「歩く」「買い物に行く」「家事を続ける」など、一人ひとりの目標に合わせてリハビリを行います。
通所サービス：食事や入浴、体操、レクリエーションなどを通じて、心身の活性化と人との交流をはかります。
居宅介護支援：ケアマネジャーがご本人やご家族の思いを聞き、医療・介護・地域のサービスへ橋渡しをします。

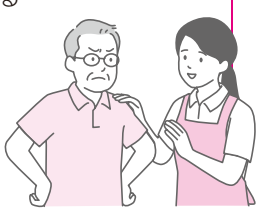
認知症の支援には、地域とのつながりも欠かせません。人と話すこと、外へ出ること、地域で役割を持つことが、生活の意欲につながります。認知症月間を機に認知症について知り、本人の思いに寄り添い、地域で支え合う輪を広げていきましょう。

クイズ

❶認知症の人への声かけで適切なのは？
A. 間違いをすぐ訂正する
B. 本人の気持ちを受け止めてから対応する
C. 本人に代わってすべて判断する
D. 忘れないよう何度も注意する

❷「財布を盗まれた」と訴えたときは？
A.「盗られていません」と否定する
B.「誰かが盗った」と一緒に決めつける
C. 話題を変える
D. 不安な気持ちを受け止め、一緒に確認する

❸認知症の人が突然怒り出した場合、最初に考えるべきことは？
A. 認知症が進行したと判断する
B. 本人の性格の問題と考える
C. 怒りの背景にある不安・痛み・環境などを確認する
D. 今後同じことが起きないよう強く注意する



❹コミュニケーションで意識したいことは？
A. 一度に多くの情報を伝える
B. 早口で説明する
C. 短く分かりやすく伝え、反応を確認する
D. 本人の代わりにすべて話す

❺体操教室で、認知症の人が説明を聞き取れず困っています。どうする？
A. みんなの前でもう一度説明する
B. 本人だけ休んでもらう
C. 近くで分かりやすく伝える
D. 本人に自分で確認してもらう

答え①B　②D　③C　④C　⑤C

「できないこと」ではなく「できること」に目を向ける。
本人の気持ち・生活歴・習慣・意思を大切にすることが、認知症ケアの基本です。

やすらぎ訪問看護が、これからの暮らしを支えます

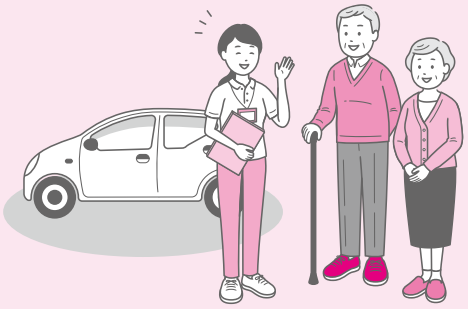
住み慣れた我が家で、あなたらしく

やすらぎ訪問看護
ステーション
看護師　川端 麻有

「病気や障害があっても、住み慣れた家で暮らしたい」「できるだけ最期まで自宅で過ごしたい」
そんな想いに寄り添い、医療と暮らしの両面から支えるのが訪問看護です。このたび、やすらぎ訪問看護ステーションとふれあい訪問看護ステーションが統合し、新たなスタートを切りました。この機会に改めて、これまでの経験とつながりを大切にしながら、より安心して在宅生活を続けていただけるよう支援していきます。

訪問看護でできること

- 健康状態のチェック・病状の観察
- 服薬管理・医療的なケア
- 入浴・排泄など日常生活の支援
- 床ずれの処置、点滴、カテーテル管理など
- ご本人・ご家族からの療養や介護の相談



訪問看護は「医療」と「暮らし」の両方を支えるサービスです。看護師がご自宅に伺い、ご本人の生活や想いを大切にしながら、「その人らしい暮らし」を支えます。訪問エリアを園田・小中島方面まで広げ、これまで以上に地域の皆さまの身近な訪問看護ステーションを目指します。

やすらぎ訪問看護ステーション　電話：06-6481-5541

オンライン診療を始めました

阪神漢方研究所附属クリニック
医療課長　南原 一文

漢方クリニックでは、5月よりスマートフォンやパソコンを利用した「オンライン診療」を開始しました。
オンライン診療によって、通院時間や移動の負担を軽減できるため、遠方にお住まいの方や、お仕事やご家庭の都合で通院が難しい方にもご利用いただけます。また、継続して診療を受けている方にとっても、通院の負担を軽減する方法の一つとなります。
「通院する時間がとれない」「遠方で来院が難しい」など、通院についてお困りの方は、ぜひ一度ご相談ください。（電話：06-6487-2506）

ご利用にあたって

※初診の方はオンライン診療をご利用いただけません。
※症状や診療内容によっては、オンライン診療ではなく対面診療をご案内する場合があります。
※オンライン診療を実施する際は、「メルモ」というアプリを使用します。

この秋、みんなで ウォーキング を始めませんか？

生きがい・健康づくり委員会　西出 瞳

「健康のために運動したいけど、なかなか続かない」「毎日歩いているけど、たまにはちょっと違うところを歩きたい」、そんな方におすすめなのが、この秋から始まるウォーキング企画です。ウォーキングは気軽に始められる健康づくりのひとつ。毎日の生活の中に「歩く」ことを取り入れることで、体力づくりや健康維持につながります。

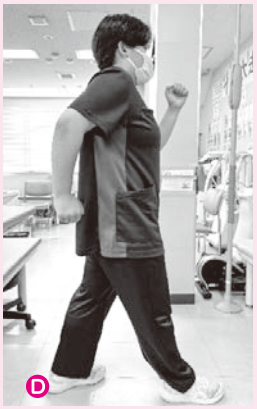
健康につながる正しい歩き方

「歩くとすぐ疲れる」「足や腰に負担がかかる」「せっかく歩いているのに効果があるのかな？」そんな疑問はありませんか？歩く姿勢や足の運び方、腕の振り方など、ちょっとしたポイントを意識するだけで、いつもの歩き方が健康につながります。

❶歩く姿勢　目線は上げて肩に力は入れず頭が上に引っ張られるイメージで（あごは上げない）、背筋を伸ばし、腰をそりすぎないよう少し胸を張る。

❷足の運び方　つま先をあげてかかとから接地し（Ⓐ）、足底全面接地（Ⓑ）してから足の指を使って地面を蹴りだし（Ⓒ）、膝を前に出して歩くイメージ。普段より少し大股で歩き、ややスピードは速め。

❸腕の振り方　軽く握りこぶしを作り両肘を約90度に曲げ、前後にしっかりと、とくに腕を後ろに大きく引くイメージで振る。（肩甲骨が動いて背中や肩回りの筋を刺激する）（Ⓓ）



注意点　急に姿勢を変えるとどこかを痛めるリスクに繋がります。まずは普段より「少し」歩幅を広げて歩く、「少し」腕を振って歩くことから始めてみてください。

（阪神医生協診療所外来リハビリ）

歩いて、地域を知って、仲間とつながる

今回のウォーキングは、**支部単位で行うものではなく、全体で実施します。**健康づくりはもちろん、法人内の事業所や普段何気なく通っている地域を歩くことで新しい発見があるかもしれません。また、一緒に歩くことで、普段なかなか顔を合わせない組合員さんとの交流や新しい出逢いも生まれます。

まずは一歩！この秋、一緒にウォーキングを始めましょう！

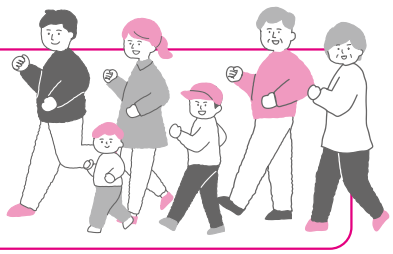
お知らせ

ウォーキングイベントのスタート集会を行います

日時：10月28日（水）10時～（雨天中止）　場所：小田南公園（杭瀬南新町3-3-3）

理学療法士による正しい歩き方講座＋公園内をみんなでウォーキング！

申込不要・参加費無料！ぜひ、参加してください！



メタボ・肥満予防の食事のコツとは

阪神医生協診療所　管理栄養士　濱野 真理

メタボとは、メタボリックシンドロームの略で、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧症・高血糖・脂質異常のうち２つ以上が重なった状態を言います。

メタボと肥満予防のための食事のポイントは、毎日の食事で緑黄色野菜や食物繊維を積極的に摂取することです。野菜に含まれているビタミンやカロチノイドは動脈硬化を抑える働きがあります。特に緑黄色野菜には活性酸素を体から守り、体のサビをふせぐ効果があり、老化や病気から体を守ってくれます。かぼちゃ、トマト、ピーマン、人参、小松菜、ブロッコリーなどの緑黄色野菜を積極的に食べるようにしましょう。また、緑黄色野菜からは食物繊維も同時に摂取できるため、血糖値の上昇をふせぎ、糖や脂肪の吸収をゆるやかにして体外へ出すのを助けます。

野菜は１日350g以上を目標にして頂き、そのうち３分の１（約120g以上）を緑黄色野菜から取りましょう。かぼちゃは抗酸化ビタミンのビタミンA・C・Eを含む優秀な緑黄色野菜なのですが、糖質の多い野菜なので、煮物や天ぷらにすると糖質やカロリーのとりすぎにつながります。糖質やカロリーのとりすぎは、血糖値の上昇を招き、かえって体重や体脂肪が増えることになるので、注意しましょう。

12面におすすめのレシピを載せています。
ご参考になさってください。

ご案内

各診療所で健康保険を使った栄養指導を行っています。「血液検査で数値がひっかかったけど、まだ大丈夫」と思わず、ご希望の方は各診療所の医師や看護師さんに「栄養指導を受けてみたい」とご相談下さい。

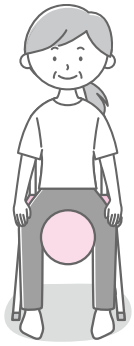
フレイル予防
座ってできる運動

今回は、立ったり歩いたりする時に大切な、太ももまわりの筋トレを二つご紹介します。
●準備するもの：やわらかいボール
（タオルを丸めたものでもOK）

阪神医生協診療所　訪問リハビリ　長田 和之

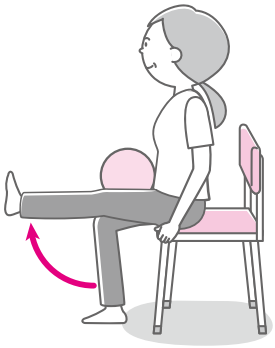
①内ももの内転筋のトレーニング

1. イスに座って膝の間にボールを挟む
2. 足を閉じてボールを潰す
3. 10秒キープしたらボールを落とさないよう力を抜く
4. 2～3の手順を5セット行う



②内転筋＋太もも前面の大腿四頭筋のトレーニング

1. イスに座って膝の間にボールを挟む
2. 膝でボールを潰したまま、片膝を伸ばす
3. 膝を伸ばしきったらゆっくり元に戻す
4. 2～3の手順を左右それぞれ10回行う



ポイント 太ももの前面、内側に力が入っていることを確認しながら、痛みのない範囲で実施しましょう

夏の思い出、秋のお楽しみ

こんな協働もすすんでいます

夏の思い出

7/4　子ども食堂
（わかくさ支部）

7/10　栄養講座
（長洲支部）

7/12　打ち水大作戦
（園田支部）

7/13　やすらぎ居宅
茶話会（長洲支部）

7/17　小中島診療所 接遇研修
ロールプレイ（小中島支部）

7/18　栄養講座
（園田支部）

7/27　東洋医学センター
出前講座（長洲支部）

8/19　ケアサポ第三
茶話会（園田支部）

9/1　御園団地
健康チェック（園田支部）

9/7　浜保育園交流
（わかくさ支部）

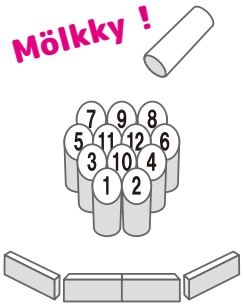
参加して、心も体も元気に！

秋のお楽しみ

（イベント・作品展・健康まつり）

第三回モルック大会（全体）

日時：11月1日（日）9：30～（雨天中止）
場所：尼崎市立浜小学校　運動場（尼崎市浜2丁目21-1）
参加費：お一人200円（当日受付で支払い）
エントリー期間：10月17日まで
初めての方でも大歓迎です。楽しみながら健康づくりを！



親子ハロウィン善法寺歩き（善法寺支部）

日時：10月18日（日）10：00～11：00
場所：善法寺公園（尼崎市善法寺町8-40）
好きな仮装をして、善法寺のまちを歩きましょう！

第48回ふれあいまつり（わかくさ支部）

日時：10月25日（日）13：00～15：00
場所：小田北生涯学習プラザ（尼崎市潮江1丁目11－1）
健康チェック（参加無料）を実施します。

善法寺作品展（善法寺支部）

日時：11月14日（土）・15日（日）10：00～15：00
場所：善法寺会館（尼崎市善法寺町8-40）
展示作品募集中！お子さん、お孫さんの作品も大歓迎です！

小中島診療所 健康まつり（小中島・善法寺支部）

日時：10月31日（土）13：00～16：00
場所：小中島診療所（尼崎市小中島2-8-8）
地域と一緒に、元気づくり！
健康づくりを楽しみながら、私たちの元気の秘訣を一緒に見つけましょう。

医生協診療所 作品展＆健康まつり（長洲支部）

日時：11月14日（土）作品展　10：00～16：00
　　健康まつり　13：30～15：30
　　11月16日（月）作品展（展示のみ）10：00～15：30
場所：医生協診療所（尼崎市長洲本通1-16-17）
芸術と健康の秋！
作品展や毎年人気の小物販売、健康づくり企画など、見て・楽しんで・元気になれる一日です。

東洋医学センター 健康まつり（長洲支部）

日時：11月28日（土）14：00～16：00
場所：東洋医学センター（尼崎市長洲中通1-1-15）
東洋医学にふれる一日
体を整えることから、毎日を元気に過ごすヒントを見つけてみませんか？

※写真は前回の様子です

支部からのお便り

地域と一緒に健康づくり！

常光寺支部委員一同

今年度、常光寺支部では「地域と一緒に健康づくり!」をテーマに、健康チェックに力を入れています。町会と一緒に行ったり、子どもとお母さん向けに開催したり、公園やマンションの集会室など新しい場所にも出かけていきたいと考えています。健康チェックをきっかけに、第一診療所の健康診断にもつながれば嬉しいです。

7月23日には、第一診療所2階の組合員集会室で健康チェックを行いました。受付、測定、看護師さんからの結果説明のほか、お茶を飲みながら介護相談もできるよう、やすらぎ居宅のケアマネージャーさんにも参加していただきました。また、これまで健康チェックに参加したことのない新総代さんや新しい組合員さんにも声をかけ、準備や測定を一緒に行いました。とても暑い日でしたが、参加者は31名！さわやか訪問介護や第一デイケアからも応援に来てくださり、会場は満員になりました。初めてお手伝いしてくださった方からは、「次は一人でも測定できます!」という声もあり、とても嬉しく思いました。

これからも職員さんと力を合わせ、地域のみなさんの健康づくりに取り組んでいきたいと思います。

子ネット夏祭りを行いました！

小中島支部　西島 由美子

8月19日11：00～15：00　小中島のきらめきセンター2階で、子ネット夏祭りを開催しました。

1歳～13歳のこども18名とその保護者が遊びに来てくれました。スーパーボール・ヨーヨー釣り・スライム作り・ミルクせんべい・たこせんべい・かき氷・輪投げ・お菓子釣りを好きなだけ楽しみ、ビンゴ大会では参加者全員に景品が当たり、笑顔がいっぱい今年も大盛り上がりでした。

お知らせ　●10月19日（日）

15：00～ハロウィンパレード
　　子ども達が仮装し地域のお店を訪問します。
16：00～ハロウィンパーティーを開催します。

お申込みは、子ネット公式ラインよりご連絡を

地域でつくる　子どもたちの夏休み

園田支部　阿曽沼 貞子

8月8日（土）、今年も地域の子どもに楽しい思い出づくりになればと、「夏休みやってみようKIDS」を行いました。

廃材を使った貯金箱作り・しおり作り・スライム作り・バルーンアートなど、子どもたちに楽しんでもらえるコーナーを用意して当日を迎えました。親子連れやら、友達同士で、自分の関心ある場所で、手助けしてもらいながら作品を仕上げていました。貯金箱を作り上げた男の子に「良い作品ができたね」と声をかけると満面の笑顔で帰って行きました。スライム作りは毎年、子どもたちに一番の人気です。洗濯のり、水、絵具を混ぜて、溶剤液を入れると、やわらかくてひんやりした手触りのものが出来あがり、手に取ってこねたり、のばしたりするのが楽しいようです。

長い夏休み、子どもたちに安心・安全な遊びの場と「やってみる」体験を通して、自信につながり、笑顔が生まれて、夏休みの思い出のひとつに加えてもらえたらと思います。

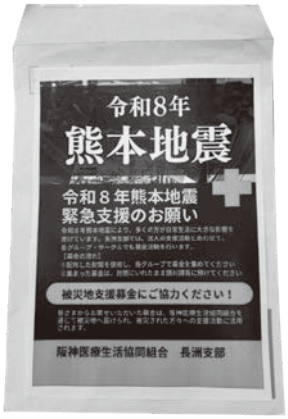
熊本地震支援募金

長洲支部　片山 治代

7月28日、熊本地震のニュースがテレビから流れてきて、胸がキュッとしました。「これは大変なことになった。何か自分たちで出来ることはないか」と思っていると、数日後には組合員さんから、「募金集めるの？」「集めるなら、医生協で募金したい」という声が届きました。そこで、支部ですぐに募金を集めることにしました。

あいにく、8月は暑さのため活動をお休みするところも多かったのですが、各グループで募金用の封筒を作り、世話人さんを中心に募金を集めることにしました。熊本のことを心配し、「何かできないか」と思っている方が多く、皆さん気持ちよく募金をしてくださいました。活動がお休みのところでは、世話人さんと相談して、一緒に1件1件訪問して募金のお願いに回りました。そこでも皆さん快く協力してくださいました。

診療所でも募金活動が始まり、患者さんにも協力していただき、支援の輪が広がっています。大きなことはできませんが、今、自分たちに出来ることで、熊本の復興に少しでも力になれたらと思っています。



若草住宅「団地びらき夏祭り」に参加しました

わかくさ支部　佐野 操

7月25日、市営若草住宅の住民とわかくさ支部や関連団体の交流のための「団地びらき夏祭り」に参加させてもらいました。

初めてかき氷売りに挑戦させてもらい、かき氷機の使い方を職員さんより教えてもらいながら、こわごわ氷を載せてスイッチを入れると、本格的なきれいなかき氷ができました。谷さんはシロップ係、田中さんはストロー係、石橋さんは計算係、たくさんの子どもさんや大人が買いに来てくださり、お客さんとも楽しい交流ができました。途中で氷が足りなくなり職員さんに買いに行ってもらい、何とか3人の協力もあり楽しい夏の思い出ができました。

新しい団地の皆さんとも顔合わせをすることができ、わかくさ支部を身近に感じてもらうことができたと思います。皆さんありがとうございました。

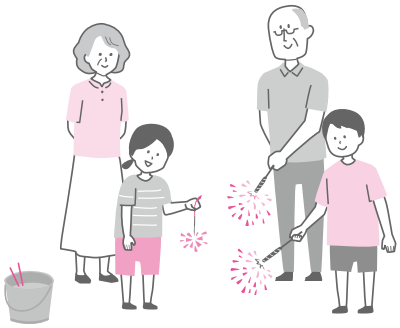
善法寺支部　花火大会を開催

善法寺支部　忠島 佐代子

8月22日（土）、善法寺公園にて今年で4回目となる花火大会が開催されました。準備中には遠くで雷が鳴り心配しましたが、開始時刻の19時には雷も止み無事開催することが出来ました。

当日は、姉妹、兄弟、お友だち同士でたくさんの子ども達が来てくれました。中には親御さんに手を引かれ、浴衣を着た可愛いお子さんの姿も。みんな参加してくれて「ありがとう」！！

スタートの合図で花火大会が始まると、受付でプレゼントされた“光るリング”を腕にはめた子ども達が、好きな手持ち花火を何度も手に取り楽しんでいました。中盤に差し掛かる頃には噴水花火に歓声が上がり、ラストの打ち上げ花火で大いに盛り上がりました。



約30分間の短い時間でしたが、「もう終わるの？」と名残惜しそうな子ども達も。この花火大会が、少しでも夏休みの思い出になってくれたらなと思いました。昨今、公園で花火をすることが難しい中、町会の皆様のご厚意で開催させていただき感謝しています。

また善法寺支部では、10月18日に親子ハロウィンのイベントを予定していますので楽しみにしていてください。

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
よつばのかけるポン酢
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／2026年10月31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。）

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）

目↓
期←□→着
上（目上、上着、上期）

青↓
白←□→手

②ひらがなを並び替えて単語を作りましょう。

じ　ゃ　ん　う　ま　こ　け　ー　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

252号に読者から寄せられた声

- 長洲支部の診療所応援ポイント（出資・紹介）、組合員の勉強会でポイントがもらえる診療所の推し活、私も参加します！
- 各支部の方々の陰の力（協力）があってこその組合。感謝しかありません。
- 久しぶりに当たりました。これを機に新たな気持ちで応募していきます。今回の②の（イ）、少々苦労しました。
- 月1回の診察と月1回の小物づくりで楽しませてもらっています。毎回寄せていただくと、先生方、看護師の方、受付の方々がどなたも親切・丁寧に声を掛けてくださいます。ありがたいことです。また、ニュースもいろいろ教えてもらっています。毎回が楽しみです。
- 小中島支部のグループ活動、いろいろな活動をされているのですね。
- 組合員数12300人強の組織です。医療生協は組合員が利用して剰余を出し、法律上配当の代わりに地域へ還元しなければならない。出資金も組合員財産、有効に活かそう。
- 組織の垣根を超える地域協同活動の推進に期待します。
- いつもいろいろと情報、役に立ちます。今月号に、夏バテを元気に乗り切るポイントを教えていただき参考にさせていただきます。ひょうごまるごと健康チャレンジ2026、Ⓑのいきいき元気コースにチャレンジします。初めての試みです。自分のペースでとにかく続けたいと思います。
- クイズはいつも楽しみにしています。なかなか難しい時もあり、脳トレになっています。分かった時、「やったぁ～!」と思わず声が出てしまいます。これからも挑戦していきます！
- 問1は最初難しく思ったが、電卓を使って簡単にできました。
- クイズ難しかったです。合っているかな?各支部の活動素晴らしいです。料理美味しかったです。いつもかけはしでお世話かけてます。ありがとう。
- いつも生協のニュースを楽しみにしております。情報満載で為になります。クイズも次こそ、とワクワクしています。
- 各支部の活動記事写真など拝見させていただき、楽しみにしています。
- いつも楽しく読ませていただいています。
- 阪神医療生協NEWSがポストに入っていたら、ワクワクします。読むのが楽しみです。
- 毎回楽しみにしています。新聞の「クイズ」「数独」、頭の体操と思い楽しんでいます。サークルも今はモルックを楽しんでいます。少しずつ仲間に入れてもらい楽しみたいと思います。
- いつもかけはしを利用させてもらって大助かりです。ありがとうございます。これからもよろしくお願いいたします。
- カンタンレシピ、毎回楽しみにしています。モルックの練習も大会もとても楽しいです。

●252号の答えと当選者

クイズ応募総数は21名、正解は21名です。

クイズの答え　①左から÷、×
②㋐きんぎょすくい　㋑えいようしどう

当選者5名は、平良幸子さん、福原紀行さん、横山寿さん、奥平千佳子さん、山本みどりさんです。

カンタンレシピ

ハッピーヘルシーハロウィン!!

かぼちゃとささみの味噌マヨ蒸し

阪神医生協診療所
管理栄養士　濱野 真理

●材料（2人分）

ささみ……4本（200g）
かぼちゃ……1／8個（140g）
酒……大さじ1
塩こしょう……少々

★調味料
味噌……大さじ1
マヨネーズ……大さじ2
こしょう……少々

●作り方

① ささみは筋をとって4等分にする。
② かぼちゃは種とわたをスプーンでくりぬいて取り除き、一口大よりやや小さめに切る。
③ 耐熱容器にかぼちゃ、ささみの順に入れて酒、塩こしょうをふる。ふんわりとラップをして600Wのレンジで6分、肉に火が通るまで加熱する。
④ ボウルに★をまぜあわせる。
⑤ ③に④を加えてさっと混ぜ、お皿に盛り付けてできあがり。

★かぼちゃは糖質の多い野菜です。煮物にして砂糖を入れると糖質の摂り過ぎにつながります。かぼちゃ本来の甘味を活かして素材の味を楽しみましょう。ささみはタンパク質が多く、脂質が少ない食材になります。マヨネーズのカロリーや油が気になる方はハーフやアマニオイルの入った物を選んでみましょう。

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

●11月20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
■小中島診療所
■わかくさふれ愛ひろば
■虹の郷

令和8年 熊本地震支援募金にご協力ありがとうございます

8月10日から8月31日までに154,872円の募金が寄せられました。
皆様の温かいご支援に感謝いたします。
（中間報告）

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
- 小中島診療所居宅介護支援事業所　☎06-6491-9696

【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