



阪神医療生協

NEWS

VOL.209
2019.6

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 06-6494-8394

FAX 06-6494-8395

メール：info@hansiniseikyو.or.jp

ホームページ：hansiniseikyو.or.jp

組合員数：15,780人

出資金：208,447,000円

1人平均出資金：13,209円

(2019年4月30日現在)

第一診療所・在宅総合サポートセンター 5/13 リニューアルオープン

車いすでも入り
やすい自動ドア
になりました



詳しくは2面をご覧ください

INDEX

【2面】

第一診療所がリニューアル
2階に在宅総合サポート
センターができました。

【3面】

＜漢方クリニック＞
免疫舌下療法を始めます

【4面】

一億円の木

【5～9面】

支部活動紹介

【10面】

“暮らし支援ミーティング”
50周年に向けて⑧

【11面】

クイズ・求人情報

【12面】

人気の出前講座を紹介
簡単レシピ
事業所紹介

あなたのご近所の組合員10名くらいにこのニュースの情報をお届けしてもらえませんか？
お問い合わせは、地域活動サポートセンターまでお電話ください。☎06-6491-8822

行雲流水

平成から令和へ
と元号が移ろうと
する4月21日、私に
とって3人目の曾孫

が初参りをしました。緑ゆたかな鎮守の森は静けさを宿した神社で、この世に産まれて来た命に「清めたまえ守りたまえ」と祈る儀式を受ける赤ちゃんに多く出会う。自分の命を守るために小さな手

足を力の限り動かし、泣き叫んでお乳を求めそして眠る。この清らかで愛しい人たちは令和の時代に教育され社会人として生きる宿命を持っている。どうか戦争は絶対にやらないと誓い人殺しはやめると全世界に叫び続ける人間教育、人権を守る教育が間違いなく受けられる令和時代であることを神前に祈った1日でした。

(小中島支部 総代 松井 泰子)

「かかりつけ医」をみつけよう!!

第一診療所 お医者さん紹介

みなさんは、「かかりつけ医」という言葉をご存じですか。

「かかりつけ医」とは、自宅の近所にある、よく受診するお医者さんということだけではありません。病気のときはもちろん、日ごろから健康相談をしたり、家族みんなの体質や病歴、生活環境などを把握・理解していただいている医師のことです。

また、家族の健康管理の面だけでなく、普段からのお付き合いなど、心の交流がある、信頼関係が築ける医師が「かかりつけ医」であるといえるでしょう。

かかりつけ医をもとう

大学、病院、診療所、健診機関と多くの経験をつんできました。専門は消化器内科ですが、呼吸器内科、循環器科、小児科、皮膚科など内科全般にわたって診療を担当していきます。往診も積極的に行います。

組合員・地域の皆様の健康をお守りするため力を注ぎ、あたたかい診療所づくりを目指します。そして、地域の皆様の24時間安心拠点の診療所として、お役に立ちたいと思います。



第一診療所 所長
安水 清



森永 謙二 医師



岡山 昌弘 医師



東 紘司 医師



藤原 良太 医師

◆ 診療担当表 管理医師 安水 清

(標榜科目：内科・消化器内科・呼吸器内科・精神科・心療内科)

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~12:00	安水	豊田	安水	安水	苫居	安水(2.4) 岡山(1.3.5)
午後	13:00 ~16:00	(往診)	森永(1.3.5) 藤原(2.4)	(往診)	(往診)		廣海(1.3.5) 中込(2.4)
夜	~19:30	17:30~ 安水		18:00~ 東		17:30~ 安水	

苫居 医師
廣海 医師
中込 医師



- ◇ 安水所長：内科・小児科（3歳以上）・皮膚科・禁煙外来・労働安全衛生の診療をいたします。
- ◇ 東 医師：内科・精神科・心療内科の診療をいたします。小児科（10歳以上）
- ◇ 岡山医師：内科の診療をいたします。小児科（10歳以上）
- ◇ 苫居医師：内科の診療をいたします。小児科（10歳以上）

- ◇ 森永医師：内科・アスベスト、じん肺の労災相談 もお受けいたします。
- ◇ 藤原医師：内科・痛み緩和外来の診療をいたします。
- ◇ 廣海医師：内科の診療をいたします。
- ◇ 中込医師：内科の診療をいたします。

24時間365日の安心のために 在宅総合サポートセンターを設立!!

総代会で決議された24時間365日の安心を目指す取り組みとして、令和元年5月より第一診療所2階にて発足しました。医療や介護や福祉などはもちろん、生活全般に関わっていくことを目的として「在宅総合」と名付けました。始まったばかりではありますが、看取りも2件行っておりますので、お気軽にご相談下さい。

センター長 藤野 隆興

スギ花粉症やダニアレルギー性鼻炎でお困りの方

阪神漢方クリニックで アレルギー免疫療法 **免疫舌下療法** を 始めます！

いままで、医師協診療所のみで行われていた「免疫舌下療法」を患者さんの希望から阪神漢方クリニックでも受けることができるようになりました。

「舌下免疫療法」は、スギ花粉症またはダニアレルギー性鼻炎と確定診断された患者さんが受けることのできる治療法です。アレルギーの原因であるアレルゲンを少量から投与することで、体をアレルゲンに慣らし、長期にわたって症状をおさえたり、症状をやわらげたりできます。



治療薬を舌の下に置き、お薬ごとに定められた時間保持したあと飲み込みます。その後5分間は、うがい・飲食を控えます。正しく治療を続けると、アレルギー症状を治したり、長期にわたり症状をおさえる効果が期待できます。

症状が完全におさえられない場合でも、症状を和らげ、アレルギー治療薬の減量が期待できます。

「舌下免疫療法」の治療については診察時医師にご相談ください。

治療に際し注意が必要な患者さん、注意が必要な副作用があります。



患者さんの声

スギの花粉症で長年悩んでいました。毎日きちんと舌下療法ができるか心配でしたが意外とスムーズに取り入れることができ花粉症の症状も軽くなり快適です。阪神漢方クリニックでも治療が開始されるのでお友達にも勧めることができよかったです。

人とつながって安心、健康にすごせて安心、
困った時に支えあえて安心

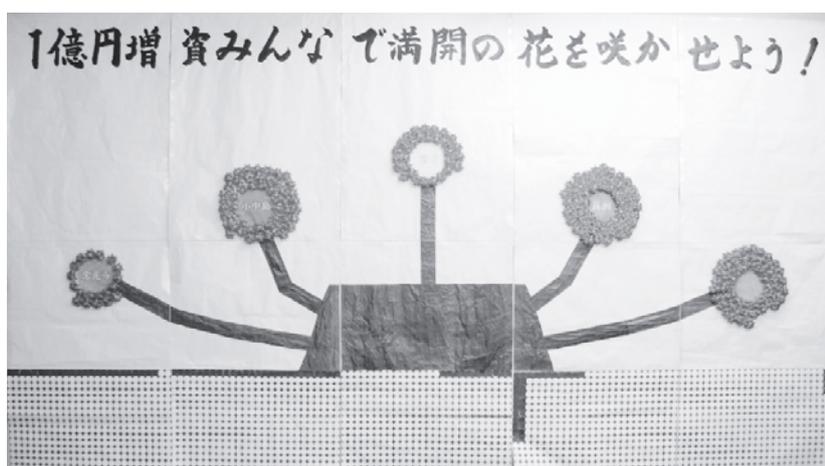
生協の安心づくりと1億円の木

2018年11月1日から「3年間で1億円の出資を集める取組み」をスタートさせ、早6カ月が経過しました。集まった出資協力人数と出資額に応じて“1億円の木”の土が肥え、花が咲きます。

“1億円の木”は写真の通り、幹から5本の枝に分かれています。左から常光寺、小中島、園田、長洲、わかかさ支部となっています。各支部の成果に応じて土と花シールを貼り出していきます。土シール1枚が出資協力者10人、花シール1枚で出資5万円を表しており、土部分が全て色付けば延べ2万人の出資協力者が、花が模造紙を埋め尽くせば（満開の状態になれば）1億円の出資が集まったこととなります。

安心のインフラ 「つながり」が土に、 生協への信頼の証 「出資」が花に

生協は組合員が協同して一人一人の安心を作っていく組織です。健康に対しての安心、困りごとに対しての安心等色々な安心がありますが、健康づくりに励むグループ活動があ



	常光寺	小中島	園田	長洲	わかかさ	合計
土	28	30	14	40	25	137
花	22	55	34	65	64	240

※2018年11月1日～2019年4月30日の結果
延べ1307人から1,200万円の出資が集まっています！

る、困った時に相談できる顔見知りがいることなど様々な人とのつながりが安心を支えることとなります。いま阪神医療生協は、改めて支部やふれあい支えあいグループでの組合員のつながり作りを大切なことと位置付けて活動しています。

“1億円の木”運動の成功は、1人でも多くの地域住民から出資を集めるという「つながり」を意識し、生協の安心づくり活動が組合員の実感・評価により信頼が生まれ「出資」が集まることを大切にすること

で成し遂げられます。“1億円の木” = “安心の木（生協の木）”とすることが必要です。

“1億円の木”運動を 成功させよう！

2020年、阪神医療生協は設立50周年を迎えますが、このように億単位の出資目標を今回初めて決めました。今後、安心づくりが必要な時代、生協の進化が問われるこの運動を必ず成功させましょう。

一人は万人のために、万人は一人のために。出来る事を、出来る人が、出来るだけ。

小中島支部コーナー



安心地域づくりのための1億円増資活動に取り組んでいます

小中島支部 楠元 きみゑ

小中島支部も昨年「組合員訪問」をしております。私も何度か活動をしてはいますが、3月には総代さんが一緒に回って下さいました。今回は看護師2人も同行して、その総代さんのお住まい地域が訪問区域としてみました。

普通の訪問は、ピンポン！「小中島診療所から増資のお願いのご挨拶に・・・」が切口でしたが、総代さんが「こんにちは〇〇です」とお声掛けすると、ドアを開けてくださいます。ご近所付き合いのおかげですね。普段のように増資の趣旨説明をあまり詳しく言わなくても「増資」をずっと出してくださる方、いろいろねぎらって話をしてくださる方、「診療所に持っていくわ」の方などわずかな時間ですがとてもたくさんの方が関心を持っていただき、増資額もたくさん集まりました。看護師も初めての体験でパンフを渡したり受領書を書いたりしながら地域での様子を感じることができたと思います。

増資活動は支部委員と職員がするものではないことを、今回総代さんが同行して下さりとても強く感じました。地域をよくするための行動を医療生協ニュースなどで分かっておられる方が思ったより多かったのはとてもうれしく今後の励みになりました。

総代さんに「ありがとう」感謝の活動でした。

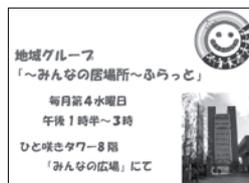
地域のいこい場グループ “～みんなの居場所～ふらっと”

(毎月 第4水曜日 13:30～15:00、ひと咲きタワー8階「みんなの広場」)

世話人 富松 英二

これまで若王寺地区にはなぜか誰もが集える居場所がありませんでした。地区会館も閉鎖されました。それで昨年8月にひと咲きタワー（旧聖トマス大学）8階の「みんなの広場」に“みんなの居場所”を作りました。毎月開催しています。最初の集まりは夏休みだったので子供さんや男性もたくさん参加され、44名。でも最近

は残念ですが参加者は女性ばかりです。10名から20名です。ふらっとという名前は“みな同じ”という意味と“ふらっと寄ってもらえる”という意味で付けました。若王寺地区以外の方も参加OKです。男性の参加もお待ちしています。最近では出前講座や“脳トレ”がウケています。



園田支部コーナー



3月3日 薬局の待合いをお借りしました まちかど健康チェックに17名も

3月3日第三診療所のはす向かいにあるウエルシアの待合いコーナーをお借りして、まちかど健康チェックをおこないました。支部委員・総代7名と武蔵看護師で17名の方の健康チェックをさせていただきました。



メニューは、血圧測定、骨密度測定、看護師さんによる健康相談。第三診療所の患者さん以外の方が半数以上おられました。これからもまちかど健康チェックを継続して、地域のみなさんの健康づくりに貢献していきたいですね。2時間程度お借りできる会場をぜひご紹介ください。

ゴキブリ団子 サークル会9人で作りました

にこにこ体操 **松田 ミキ子**

ゴキブリ団子のシーズンが来ました。今年も作ってほしいとの事で、サークル会のみなさんと9人で作りました。

材料の工業用ホウ酸を手に入れるのに苦労しました。

材料を混ぜ、だんごを作り、10日間日干して出来あがりです。みなさんに喜んでいただければ満足です。



園田支部・
第三診療所

ちょこっと
講座 第9回

5月25日(土) 午後2時～

「ハリは痛くない? お灸は熱くない?」

講師：渡邊 清剛 (阪神中医研鍼灸院 院長)



鍼灸治療を受けたいけど、ハリは痛いから怖い、お灸は熱いから嫌だと思われる方が多いです。実際にハリやお灸を体験してもらい、痛くも熱くもなく気持ち良いと実感してもらいました。



長洲支部コーナー

尼崎城見学ツアーに

長洲支部 山田 榮

2019年4月26日、曇りで歩いて行くには最高に良い日でした。人数的にも10名位でまとまりやすく、話をしながらウォーキングで。途中、野田ふじ、花みずきの花が咲いてカメラにも納め、知らない道路、尼崎に居住して55年にも成りますが、歩いて街中を行く事はなく、物めずらしく思っているとお城に着きました。



思ったよりコンパクトな感じで、白くて築城早々なので木造の檜の香りがし、お城の内はエレベーターが付いていて、もちろんです階段もあります。5階は展望が有り、4階はギャラリー（尼崎城手ぬぐいなど）、3階はなりきり体験が出来る所で、1人ずつ姫様・殿様の格好に扮してここでも写真を撮り、気分良くさせてもらいました。お城に寄付された方の名前が書いて有り、探していらした方もいました。



本丸はどうぞとして立派で、二の丸、南浜、松の丸、西・東三の丸と本丸を囲みそれぞれの役割の有る屋敷などが有り、シアターで理解を深めました。四重天守閣、屋根には火除けとして据えられている鯨（しゃちほこ）、二重の檜（やぐら）などで構成されていました。難しい事は偉い方におまかせして、行って良かったと思えるお城でした。

ぶらりとイコ会

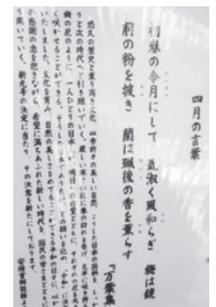
長洲支部 田中 マチエ

ぶらりとイコ会は年8回、第一日曜日です。参加者は行き先により異なりますが、平均20名前後になります。

3月、大阪城梅林。4月、さくら夙川の広田神社。5月、神戸相楽園。6月、四天王寺。7月、大山崎美術館。10月、武庫川河川敷。11月、明石海峡国立公園。12月、伊丹長寿蔵となっております。



ちなみに4月の広田神社では年一回のツツジ祭り、令和に向けて神事ありで万葉集の4月の言葉を熱心に写しておりました。全山境内中の三ツ葉ツツジは、対岸をへだてて桜も満開で、両方の花の下で昼食は大いに盛り上がり、皆さん大満足の日だった様でした。



わかくさ支部コーナー

「わかちゃん会」

わかくさ支部 目堅 喜代蔵

わかちゃんの店を任されて今年で5年目を迎えました。サークル活動の一つで、お話をして楽しんで帰っていただくために…アルコールも含め始めのワンセットは低価格です（700円）。これも2年前6月に酒税が上がり、残念ながらの値上げでした。値上げ前は600円でした。他の品物は据え置きですが？…「が？」がつきます。悩みの種として消費税が10%になることです。

昨年からお客の層も変わってきました。地域グループの集いに初めて参加された方、喫茶コーヒーを飲みに来られた方、野菜購入者女性の方々がわかちゃん会を知り、顔を出してくれるようになりました。現在も1回の開催で平均24～25名が参加され、その内女性が10名近く来られます。特に際立っているのが90才女性の参加で、アルコールは一滴も飲まず、おにぎり、お茶、手料理を食べ、楽しそうにお話をして閉店までおられます。他のサークルにも顔を出しているの「見守り」も大丈夫。

最近では男性の方たちもお酒の量が少しは（？）落ちたかな。無理をしないように、補足ですが今も杭瀬方面から常時2～3名参加していただいています。今年から閉店30分前よりカラオケを5曲歌って終了しています。

- 今後も地域の仲間作りの一環として皆で盛り上げていきます
- 毎月第4週水曜日の18：00～20：00迄 わかくさふれ愛ひろばにて 雨天決行（※1月、7月、8月、12月はお休みします）



鉄球を追って

わかくさ支部 清水 亜弥子

今年の2月、残念なことがありました。私たちの愛する『ペタンクボール』（通称：ペタンク）というフランス発祥の球技がオリンピック種目になるのではと淡い期待を持っていたのですが、その夢もかないませんでした。

ペタンクとはビュットと呼ばれる目印に向かって金属製のボールを投げ、はじいたりはじかれたりしながら競技をすすめ、最終的にビュットのより近くに自分のチームのボールがあれば得点となります。

実は、2024年のパリ五輪での追加種目に検討がされていたのですが、その追加対象種目の選考に落選をいたしました。しかしながら、私たちスポーツ21浜・西川アミーゴの会員は3月に芦屋での大会に臨みながら、いつしか、オリンピック種目になる夢は持ち続けたいと考えております。



「マイボール 思いと別に みぎひだり」

毎週の練習日にマイボールに思いを乗せて、一生懸命ペタンクに励む、西川アミーゴの面々です。気軽に無理せずできるスポーツです。皆さんもグループをつくってやってみませんか？

常光寺支部コーナー



常光寺支部委員会では1億円増資運動から初めての事業となる「第一診療所のリニューアル」に向け、組合員と職員の交流会を5月8日に企画しました。この「診療所リニューアル」への支部委員の思いを紹介いたします。

「あらたな門出」令和という新時代を迎えて、希望溢れる未来に向かって船出した。阪神医療生協でも、これまで診療部門、介護部門でスタッフを異動し経営改善に努めてきた。また、【むげんの樹】という安心まちづくりを目指して、【一億円の木】という1億円増資運動を立ち上げ全ての支部で活動しているところです。時を同じに第一診療所も、リニューアルし、新しく安水所長・大原事務長・医療スタッフおよび在宅総合サポートセンターを迎えて新たな体制で船出しようとしている。とまどいや不安もあるが、それよりも期待や希望のほうが大きく新たな第一診療所を構築できるように応援していきたいと思っている。また、常光寺支部活動の組合訪問や、【むげんの樹】運動にも積極的に参加していきたいと思っている。

(支部長 厚ヶ瀬 優)

やっとできた！これからやるぞって思っているのに、地域は疲弊しているのが現実です。でも、健康のためにもフレイルに力を入れ、みんなと楽しく一億円増資に取り組んでいきましょう。(豊川 博美)

サークルでは2年前から積立増資を始めていますがなかなか思うように増資は進んでいないので地域グループの人達にも声掛けをし、組合員訪問も継続して1億円の木にたくさん花を咲かせたいです。第一診療所のリニューアルと共に新たに出発する為ますますの増資を呼びかけていきたいです。(森本 知子)

1億円増資ですがもっと何年後にどうしますという目的をはっきりして、どの位のお金がかかりますと意思表示をしてもらったほうが集まりやすいと思います。(山中 喜美代)



交流会では、皆さんの思いにどの様に取り組むかも安水所長より説明していただきました。

診療所も新しく変わろうとしている。私たちも初心に帰り、組合員は運動を通じて地域の人達と仲よくしよう。職員は仕事を通じて地域の人達から相談を受けやすい環境を作ろう。

(渡辺 一昭)

1億円増資活動にはそれなりに取り組んでいるが現状では目標達成にはほど遠いと思います。まずは支部委員自らがやらなければという強い気迫が感じられない。誰かがやってくれるという気持ちではないでしょうか？

(北地 宏)

リニューアルされた第一診療所は、地域の中心的存在としての自信と誇りをもって、安心の地域づくりのための新しい一歩をふみだす。夢に向かって目標実現に取り組みましょう。

(武内 司郎)

ボランティア
シリーズ
9

「くらし支援ミーティング」開催してます!!

阪神医療生協では、多職種の専門職が集まり、一人の困りごとを組合員と職員、地域関係者が知恵を出し合いながら協同して解決を探る「くらし支援ミーティング」を開催しています。

2018年2月にスタートしてから6事例を検討し、その報告会を2019年4月8日14時～16時半きらめきセンターで開催しました。社協職員や地域包括支援センター職員なども含め33名の方に参加していただきました。

グループワークの中では、「実際のくらし支援ミーティングに参加したいと思った」「専門職視点で



はなく地域視点の切り口は違う、課題がつながって見えると思った」「コンビニなど本人がくらしの中でつながっているところとの連携する視点

もありなんだと思った」「地域にどこまで聞いたり頼んだりしていいものかと思ったが、地域は以外と強いものでお願いされたらやろうとなってくれる場合が多いことがわかった」「専門職はその人の生活の一部しか見れない。なので、普段の暮らしを知っている地域の方とつながることが大事」など意見がでました。

答えが出なくても話し合うこと自体が大事だと言うことに気づきます。皆さんも、一度この「くらし支援ミーティング」に参加しませんか。

※困りごとがあれば、各診療所窓口や相談員：是澤まで（☎070-2309-6973）。



50周年にむけて
シリーズ8

組合員の協働で成功させるために!

長洲支部 片山 治代

阪神医療生協の50周年実行委員会に参加しています。行事日程も2020年5月5日、6日と決まり、後1年足らずとなりました。沢山の組合員さんに参加してもらって楽しいイベントになるよう、役職員の方や5支部の実行委員でいろいろ意見を交わしながら進めています。

組合員の協働で成功させるため、多くの方の協力が必要になります。是非宜しく願います。

今私は、地域グループ、サークル、ボランティア等楽しく支部活動に取り組んでいます。おかげ様で沢山の友達も出来、支部で会うことを楽しみにしています。助けたり、助けられたりとの関係をいつまでも続けて行きたいと思っています。

長洲支部 山田 榮

私が阪神医療生活協同組合に関わったのは平成11年頃だったと思います。生協の理念「保健・医療・介護・福祉の活動を通して“人と人との支えあいを大切にして”安心して暮らせる地域社会をめざします」と気持ちを同じく、人を必要とし、必要とされる環境や場づくりを進めてきましたし、又今後も進めていきたいと思っています。

50周年記念と言う事ですが、「一人は万人のために、万人は一人のために」を改めて大切にし、コミュニケーションを取り、みんなで力を合わせて良い方向へ改善するようにしていきたいです。そのためには笑顔が大切ですね。

きっと医療生協でしか出来ない事が有り、その一つは誰でも受け止める広い心の居場所づくりだと感じています。

クイズに答えて... 本を読もう!

図書カード500円分
が正解者に当たります!
(2問両方正解者2名に)

ナンプレ チャレンジ!!

<ナンプレのルール>

- ①タテ9列どの行にも1～9の数字が1個ずつ入る。
- ②ヨコ9列どの列にも1～9の数字が1個ずつ入る。
- ③3×3のブロックにも1～9の数字が1個ずつ入る。
- ④どの数字もタテとヨコで重ならない。

7	2			3			9	5
3		9		4		8		7
	8	6		9		1	3	
4	7	2	A	5		9	6	1
9	5						7	8
8			4	7	9			2
	B		7	1	3			
			5		4			C
				6				

解答欄：ABCに入る数字の合計を答えて下さい。

A + B + C = 答

応募方法

- 名前 ○住所 ○電話番号 ○解答
 をご記入のうえ、各支部や事業所へお届け下さい。
 FAXや郵送でも可です。締切は2019年6月29日(出)。
 ★ニュースの感想や生協へのご要望もお書きください

ひらがな暗算

ひらがなに変えられた計算式を、頭の中で数字や記号に置き換えながら計算してください。

- ①にひくいちたすごたすさん =
- ②いちたすろくひくさんひくよん =
- ③ごたすはちひくきゅうひくに =
- ④いちたすななひくよんたすなな =
- ⑤じゅうきゅうひくじゅうななたすはち =
- ⑥じゅうごたすじゅうさんひくろく =
- ⑦さんじゅういちひくさんたすじゅういち =
- ⑧じゅうきゅうたすよんじゅうにたすご =

前回の答えと当選者

6	8	3	1	4	9	2	7	5
2	1	9	8	5	7	6	3	4
7	4	5	6	2	3	8	9	1
8	3	6	4	9	5	1	2	7
1	7	4	3	6	2	5	8	9
5	9	2	7	8	1	4	6	3
9	2	1	5	7	8	3	4	6
4	5	8	9	3	6	7	1	2
3	6	7	2	1	4	9	5	8

A + B + C = 22

- ①捨てる + 蟹座 - 飾る = テニス
- ②語尾 + 古着 - 美技 = ゴルフ
- ③円 + 維持 + 邪推 - 神社 = スイエイ
- ④丸 + 阻止 + 波乱 - 走る = マラソン
- ⑤接待 + 手記 + 通貨 - 私生活 = タツキユウ

クイズ応募総数は21人、正解は21人です。
 208号の当選者2名は、小中島支部 川崎かをりさん、
 小中島支部 前田禎子さん

阪神医療生活協同組合の職員 求人情報 ~私たちと一緒に働きませんか~

今月の求人は有りませんでした。

あなたも専門職の 出前講座を 利用してみませんか！

(3人以上のグループ登録で利用出来ます)



～2018年度人気の講座をご紹介します～

鍼灸	自分で刺激、ツボ体験
漢方	身体と漢方（夏バテ、冷え症、花粉症） 薬膳料理
リハビリ	転倒予防体操
	喋って食べて健康寿命
	脳と体の同時運動 腰痛体操
デイケア	メタボ・エクササイズ
	楽！笑！健康運動 認知症の前触れ
デイサービス	認知症予防と体操 介護の基本・衣類の着方
居宅	初期の介護利用について 認知症
訪問看護	アレルギーについて
栄養士	栄養と糖尿病
本部	認知症サポーター養成講座
	アスベストについて
サークル	小物づくり
職員	羊毛フェルトマスコット
	バルーンアート

【訂正とお詫び】 4月号の事業所定期健康診断のご案内で【健診Bコース】は5,200円でした。大変申し訳ございませんでした。

カンタンレシピ アジのからあげ カレーマリネ

作：北地 和子



【材料】(2人分)

- あじ 1匹 (中くらい120g)
- カレー粉 小さじ2
- 酢・水 各1/2カップ
- 醤油・オリーブ油 各大さじ2
- トマト 60g
- 獅子唐 6本
- 片栗粉、揚げ油

●作り方

- ①あじは頭と内臓を除き骨ごと身を4つに切る
 - ②カック内の材料を混ぜ合わせてマリネ液を作る
 - ③①のあじに片栗粉をまぶし160℃の揚げ油でからりと揚げ、油を切る
 - ④トマトは湯むきをして1cm各に切って熱したフライパンに入れ、サッと焼く
 - ⑤②に③と④を熱いうちに漬け込む
- ※30分後くらいから食べごろ

—— 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
- 在宅総合サポートセンターの電話は6/10からになります。 ☎06-7220-3612

【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

【小中島診療所】 ☎06-6491-5138 尼崎市小中島2-8-8

- 小中島診療所居宅介護支援事業所 ☎06-6491-9696
- 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・福祉用具販売貸与)
- 病児保育室キッズケアハウス ☎06-6491-7711
- 小中島診療所わかさ通所リハビリセンター ☎06-6494-8335

【阪神生協診療所】 ☎06-6488-8648 尼崎市長洲本通1-16-17

- やすらぎ居宅介護支援事業所 ☎06-6488-9060
- やすらぎ訪問看護ステーション ☎06-6481-5541
- デイサービスセンターにじの家 ☎06-6483-5155
- 阪神生協診療所訪問リハビリテーション ☎06-6481-5545
- ふれあい住まいる館和喜会逢 ☎06-6498-6300
- 阪神中国医学研究所附属鍼灸治療院 ☎06-6488-8149

【阪神漢方研究所附属クリニック】 ☎06-6487-2506 尼崎市長洲本通1-13-15

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