

小中島診療所からのお知らせ

<安心して受診できる体制を整えています>



当診療所では、現在午前診のみに定期受診の方と発熱やかぜ症状（胃腸炎含め）の方の診察時間を分けて対応させていただいています。午前11時まで診療所玄関（風除室）で体温測定と問診を実施しています。定期受診以外の方は先

にご連絡ください。

<再開しています>

コロナのため開始が遅れていました特定健診、後期高齢者健診予約を再開しています。診療所にご連絡ください。

<インフルエンザワクチンについて>

実施中です。但し65歳以上の方には優先接種期間があり、（10月1日から26日まで）、一般の方は10月26日からです。但しワクチンがない場合もありますので、ご了承下さい。

**阪神医療生活協同組合
インフルエンザ
予防接種**

65歳以上 10月1日～
一般 10月26日～

第一診療所	小中島診療所	第三診療所	阪生協診療所	清方クリニック
65歳以上 (尼崎市市民)	1,500円(公費)	×1回		
13歳～64歳	組合員2,800円 組合員以外4,200円	×1回		
3歳～12歳	組合員2,800円 組合員以外4,200円	×2回		
0歳～2歳	組合員1,900円 組合員以外2,400円	×2回		

第一診療所 尼崎市常光寺1-27-21 06-6481-5504
小中島診療所 尼崎市小中島2-5-8 06-6491-5138
第三診療所 尼崎市金満7-11 06-6492-0122
阪生協診療所 尼崎市長洲本通1-16-17 06-6488-8648
阪神清方クリニック 尼崎市長洲本通1-13-15 06-6487-2506

※予約等詳細については各診療所にお問い合わせください。

阪神医療生活協同組合 小中島支部

きらめき10 2020 No.62 月号

発行：阪神医療生活協同組合

小中島支部編集委員会

第7回小中島支部文化祭ご案内

コロナウイルスによる外出自粛、三密を避けるために2020年度当初より行事、活動は中止になり、きらめきセンターは火が消えたような状態でした。

例年11月に開催している文化祭について、9月2日昨年の実行委員の方々にお集まりいただき、開催について話し合いを持ちました。

当日、開催賛成、反対の意見が出た中で最終結論として、自粛で引きこもり状態が続き、コロナウツという言葉がささやかれ始めている現状を直視し、この閉塞感を打ち破る一つの手立てとして、細心の配慮をしながら開催することにしました。例年文化祭は作品の鑑賞と合わせて、参加された方々の地域交流を目的として、お茶菓子の接待やフリーマーケットがその役を担っていましたが、三密が懸念されるので残念ながら取りやめます。

作品展示のみの寂しさはありますが、外出の機会と捉え、地域の方々と顔を合わせて気晴らしになったと言っただけのような作品展にしたいと考えています。

なお、作品展示に関しても三密を防ぐための最大限の工夫をいたします。

今しばらく続きそうな家での引きこもり状態。文化祭に向けて折り紙や小物づくり、子供たちと一緒にアイデア作品等々、この時期ならではの作品が出品されることを期待しています。（おひとり2点まで）

下記要領で開催いたします。開催当日は検温、マスク着用など感染対策を心がけます。なお、今後の感染状況によっては中止になることもあります。ご了承ください。



開催日時	11月2日(月)10:00～16:00 11月3日(祝)10:00～15:00
作品搬入	10月21(水)10:00～11:30 10月23日(金)10:00～16:00 10月26(月)13:00～15:00
お問い合わせ	サポートセンター 小城 (☎ 080-6220-3171)

記

3密避けて～みんなの居場所～「ふらっと」、8月26日

コロナの関係で春は6月しか開催できませんでした。毎回いろんなことで皆さん、楽しんでおられます。今回は時節柄、ちょっと変わったことをしてみました。コロナの影響による外出



の自粛や日常生活への制約は、私たちの体や気持ちにも影響を与えているようです。そのため筋肉・脂肪・骨・水分など身体の状態を数値化してくれる体組成計に皆で乗ってみることにしました。阪神医療生協で最近購入したものです。測定は体重、BMI、体脂肪率、内臓脂肪レベル、筋肉量、推定骨量、基礎代謝量などで、終わるとプリントアウトされた紙がすぐに出てきます。皆さん、自分の健康状態を知るために積極的にこの装置を定期的に活用ください。9月から「ふらっと」の会場がアマブラリ（ひと咲きプラザ、旧図書館）に変わりました。（世話人・富松）



毎月第4水曜日に若王寺のタワーで集まりがあります。いつも色々な催しがあり多くの方と会うのは楽しみです。新型コロナウイルス拡大の為、暫くの間休みでした。少しずつ外に出掛けられるようになりマスクを付けて体組成計、体をまるごとチェックという機械で体脂肪や筋肉量、骨量など全員測定してもらって、終わりにはゲームで少し頭の体操をして時間となりました。会場を出ると主婦にもどり家路を急ぎました。（参加者・妹尾迪子）

コロナ禍での各グループの活動状況です。

すでに活動を開始しています

- ・いこいの場フレンドリー
- ・図書グループ あじさい
- ・健康老人クラブくるみ会
- ・支部日本絵画教室
- ・地域グループ 猪名藻の会
- ・地域グループ ふらっと

・3B体操 菜の花会

・月曜日 We can

10月より開催（検討中です）

・ふれあい食事

・木曜日 生き生き100歳体操

・土曜日 仲良し会

・地域グループ ドーナツの会

おその探検隊 始動！

昨今、各地での地震の頻発、風水害や火山災害も相次いでいますが、皆さん災害に対しての備えは何かされていますか？

おその探検隊とは、**防災**をテーマに活動しているグループです。阪神医療生協でつながった子育て世代の母親が、子どもや地域の方々と一緒に、いつ来るか分からない自然災害に【楽しく】備える為のイベントを企画しています。遊びや趣味、日常生活の中に少しでも防災の視点をプラス(^^)♪ちょっとした工夫で日常に防災を取り入れるコツや、**頑張らずに継続**できる**自助**(自分の命は自分で守る)の取り組み。又、住んでいる町を知り、人を知り、災害時には(地域で支え合う)**共助**ができる**絆づくり**を目指しています。

2019年の夏から案を出し合い、2020年3月に予定しておりました大型企画、第1回おその探検隊は、企画段階より支部委員さん方を始め、小園小中学校、各方面の方々にご協力いただきましたにも関わらず、新型コロナウイルスの影響により延期を余儀なくされてしまいました。

この夏、まだまだ終息とはいかず、本当にやっていいのか？開催も悩ましい中でしたが、こんな時だからこそ防災意識を高めたい！との思いから、規模を縮小し、8月6日通学路防災散歩編、8月20日マップづくり編と、2回の企画をもって無事にスタートすることが出来ました。

ここまで支えてくださった関係者皆様に感謝しています。本当にありがとうございました。どうか、引き続きのご協力、宜しくお願いいたします。

おその探検隊 山下 貴世華

おその探検隊～通学路防災散歩編～に参加したのだ！



通学路の危険箇所をチェック！



大雨の時は側溝が危ないよ



避難所にも、指定避難所や津波などの種類があるよ



最後は、どこを見たかみんなで振り返り！



これは、**尼崎市園田地域振興センター**ブログ

『そのだなのだ。』に掲載された記事の一部です。右上も同じです
当日の詳しい様子は、ぜひスマホやパソコンで【そのだなのだ】と検索してご覧ください。

おその探検隊～マップづくり編～に参加したのだ！



前回チェックした危険箇所の写真に注意を書いていきます



通学路マップを作り、上から危険箇所の写真をベタベタ



危険箇所が一目でわかるマップのできあがり！



若王寺だけでも普段は気付いてないけど、たくさん危険な場所があった。もし、地震や津波など災害があったら今回の事を活かしていきたい。

ふだん通る道にもたくさんのあぶないところがあった。

いつも歩いている道だけど、実際に気にしながら歩くと危険な所がたくさんあって驚いた。

ミゾ・マンホール、はじめてあぶないところがわかってうれしかった。

きらめきセンターはたのしいところ、おともだちができた。

学校で習った危ないところを、自分の行き帰りの道で実際みてよくわかったからよかったです。気をつけようと思えました。

参加した保護者や子どもからの感想の一部を紹介します↓

小学校入学前に親子で通学路を歩き、危険になりうることを確認できて良かった。

子どもが自分の行動する範囲を気にするようになった。災害のニュースを見ても、今までは、へ～大変やなあとしか思っていなかったのが、自分達に置き換えて考える会話が目立ってきた。実際にそうならないと分からない事が多いけど、想定と備えが大切だと子どもなりに気付かせてもらえたと思う。

思っていた以上に危険な所も多く、改めて安全な場所の確認や災害時の備え・知識が必要だと感じた。

つかれたけど、しゃしんをはったりたのしかった。

次回のおその探検隊は..

災害時にも役立つ！！
「**バッククッキングで蒸しパン作り & カードゲーム**」

日時：11/1(日) 10時～12時
場所：きらめきセンター2階
参加費：1人50円
定員：20名(大人のみ参加もOK！
小学3年生以下のお子様は保護者同伴をお願いします)

お申込みは山崎まで (〆切 10/24)
電話：090-6233-1054
メール：yokotm12@gmail.com



子育てサークル 子ネット

からのお知らせ

10月からの活動は、
第3金曜日の10時～12時に変更
になります！今後の予定は...

10/16(金) ハロウィン
参加費：親子1組300円

11/20(金) 絵本会&健康チェック

12/18(金) クリスマス会

初めての方もご参加お待ちしております♡

イベントの詳細・
お申込みはこちら→

