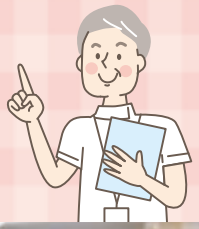
阪神医療生協 NEWS

VOL.221
2021.6

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@hansiniseikyo.or.jp
ホームページ：hansiniseikyo.or.jp
組合員数：15,960人
出資金：245,608,500円
1人平均出資金：15,389円
（2021年4月30日現在）

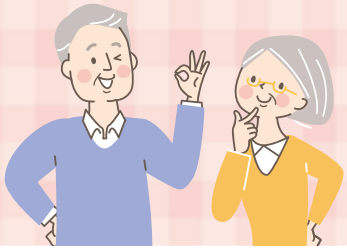
「コロナワクチン」についてのオンライン学習会を開催しました



澤井一智 第三診療所所長

第一会場
虹の郷三階

第二会場
きらめきセンター



INDEX

【2・3面】
- 在宅総合サポートセンターのイロハ
- 第一診療所デイケア紹介

【4面】
- 組合員で良かったの声
- 組合員活動保険について

【5面】
- 久々知で健康チェック開催
- 障がい者が生きやすい社会をつくろう

【6・7面】
- 支えあい活動報告集会開催

【8・9・10面】
- 各支部からの投稿

【11面】
- クイズ／読者の声
- 求人情報

【12面】
- 総代会で話し合うこと
- 簡単レシピ

新型コロナウイルスのワクチン接種については、かかりつけ医療機関にご相談下さい。

行雲流水（こううんりゅうすい）

『新型コロナ』『感染拡大』・・・この言葉を耳にしない、目にしない日はない。そして『新しい生活様式』を強いられて一年以上になる。今までの日常のあれこれの見直しを迫られ、試されているような日々である。テレワーク、リモート会議、さらにはリモート飲み会、等・・・コロナ禍のなかで生み出されたIT技術を使った『新しい人との繋がり方』である。便利でスピーディな反面、何か物足りなさも感じる。

阪神大震災に被災した際、「震災により多くを失ったが人との温かな繋がりを得ることができた」と語る言葉に共感し、ほっとしたような気持になったことを思い出す。いつのどのような世でも人は一人では生きられない。

困難のなか、互いに繋がりあい、支えあって進まなければと改めて思う。

【阪神中国医学研究所付属鍼灸院　院長　渡邉 清剛】

在宅総合サポートセンターの イロハ

在宅総合サポートセンター　看護師主任　**武藏 真由美**

在宅総合サポートセンターが出来て、3年目に入ります。現在、医師2名、看護師2名、運転手2名、医事1名で運営しています。今回は在宅総合サポートセンターについて、組合員さんより様々質問をいただきました。その質問にそってニュースをまとめました。

Q1 どんな想いで創り、何を目指しているのですか？

私自身、第三診療所で10年働き、在宅医療の大切さを知りました。誰も、住み慣れた地域、家で過ごしたいと思っています。しかし、病気になったり入院したりで、今までの状態と違うと、家で過ごすことをあきらめる方が出てきます。そんな方でも、少しの助けで、住み慣れた地域で過ごすことが出来ます。

そんな、少しの助けがしたく、在宅総合サポートセンターを創りました。どんな人でも、住み慣れた地域、家で過ごし、この地域、家に住んで良かったと思ってもらえるように頑張っています。

Q2 実際どんなことをしているのですか？

在宅総合サポートセンターは、令和元年に50名の患者さんで開始しました。今までで、新患124名、自宅看取り52名、病院看取り32名、転居中止17名です。今現在、70名近くの患者さんに月曜日から土曜日まで、訪問診療に伺っています。週に1回もしくは隔週に、曜日を決めて訪問しています。もちろん、決まった曜日以外でも、依頼があったり調子が悪ければ、往診します。

24時間365日、いつでも連絡が出来るように、連絡先をお伝えしています。患者さんは、点滴を24時間していたり、胃ろう（胃に直接穴を開けて栄養を入れる）があったり、ストマ（人工肛門）を作っていたり、尿道留置カテーテル（おしっこの管）が入っている方など、色々な方がおられます。褥瘡（床ずれ）がある方や、その他処置がある方やどんな方も、自宅で処置をすることが出来ます。

Q3 終末期医療についてどういう考えで取り組んでいますか？

もちろん、ターミナル（終末期）の方もおられます。病院での治療が難しくなった方、最後は自宅で過ごしたい方などです。痛みがあれば痛み止めを使い、食事が摂れなくなれば自然に任せ、枯れていくように最期を迎えています。最後は、住み慣れた地域、家で穏やかな最期を迎えて頂けるよう支援をします。

Q4 今後の課題は？

この地域に住んでおられる方なら、慣れ親しんだ地域で、過ごして頂ける様に、在宅総合サポートセンターをもっと大きくしたいと思っています。名前の通り、在宅を総合的にサポートしていける、センターづくりを目指します。在宅は医療だけではありません。介護も福祉も連携を取らないと、患者さんを総合的に診ることは出来ません。生協内・外の密な連携強化が課題です。

在宅総合サポートセンター から 地域の皆様 へ

今、コロナ禍で病院や施設の面会が出来ない状態です。在宅なら会うことが出来ます。私たちはいつでも、サポートします。家で過ごしませんか？

第一診療所デイケア紹介

リハビリスタッフの充実、アットホームが自慢です！
お気軽にご相談下さい　　06-6481-5534

最近の一般的なデイケアでは、収益の関係からマンツーマンのリハビリを行う所が減ってきており、セラピストと言われる理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が最初に少し指示をして、後は自主訓練に近い状態のところが多いそうです。

しかし、第一診療所デイケアでは、各専門職（看護師・セラピスト・介護職など）の連携を密にする事で、その日の体調・体の状態・場合によっては、精神的な状態まで把握・考慮したマンツーマン以上のリハビリを行えるよう、心がけています。

2019年の花見の様子

また、デイケアの雰囲気はアットホームです。今は新型コロナウィルスの影響から、あまりイベントを行う事ができませんが、本来であれば少し賑やかすぎるくらい笑いのたえないデイケアです。

2020年11月より主任が、藤井から三谷に代わりました

名前 三谷 健治　勤務年数 10年　年齢 43歳　出身 尼崎市（食満）

第一診療所デイケアで勤め、令和3年2月で11年目に突入しました。

介護はこちらが初めてでしたので、最初は戸惑う事が多くありましたが、1年が経つ頃には利用者様の笑顔に惹きつけられ、より笑顔を引き出せるよう接する事に楽しみ感じるようになりました。

今でも“1日1笑”（すべての利用者様から1日最低1回は笑顔を引き出す）をモットーとして勤めております。

前任の藤井と比べると、まだまだ未熟な部分も多々あるかと存じます。皆様にご指導ご鞭撻いただき、また自身でも成長できるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

組合員で良かったの声 Vol.1

今月号より各支部で活躍されている組合員さんに「組合員で良かった」と思うことについてインタビューをさせていただく連載を始めます。

記念すべき第一号は、長洲支部の副支部長の **十河サナエ** さんです。

阪神医療生協の組合員になったキッカケは何ですか？

最初の加入は医生協診療所が建設される前で、訪問にこられた時に聞いた組合の活動に賛同し出資をしました。その後すぐに活動はしていなかったのですが、母が常光寺でお世話になった事がきっかけで、恩返しにと活動を始めました。

組合員になってどのような活動をされましたか？

常光寺支部では、夫婦ともに総代をさせてもらったり、物忘れ防止に健康麻雀のグループを作りました。今は気功教室に通っています。

長洲支部では、絵手紙や喫茶、パソコン教室、にこにこ体操（100歳体操）に参加しています。また今年度は自宅でお茶会のグループの立ち上げを予定しています。頑張っている皆さんの姿をみて、自分に出来ることがあればと副支部長も受けさせていただきました。

組合員になって良かった、生協があって良かったと思われる事はどんな事ですか？

皆さんと親しくさせてもらっている事です。人柄の良い方が多く、喫茶の時もおしゃべりが弾み、時間が足りないくらいです。人と接することで、つながりや、これまでの経験からたくさんのお知恵をいただいたり、また尊敬したりと色々な事を学ばせてもらっています。専門職の方のお話を直接聞ける出前講座、勉強会ができることがとても良いことだと思います。

これからの阪神医療生協に望むこと、また今後やってみたいことは何ですか？

災害時など、医療は特に大事な役割になると思います。大変な時に地域の方が頼れる場所であればと思います。また、病院はたくさんありますが組合員活動がある病院は生協だけです。この利点を活かしていただければと思います。組合員活動をたくさんの方に広められたらと、活動に参加されていない方に自分の健康の為、人と接することの大事さ楽しさを伝えていくことで仲間増やしをしたり、たくさんの人に興味をもってもらえる勉強会の企画をして世代を越えて新しい人も増やしていけたらと思います。

安心して組合員活動ができる「組合員活動保険」に加入しています

阪神医療生協ではグループ活動や行事などに参加している組合員を、うっかりの事故から守るための損害保険に加入しています。誤って物を壊してしまったり、人にケガをさせてしまったときに保険が適用されます。

また、ご自身のケガについてもお見舞い制度があります。通院は1日2千円、入院は1日3千円です。

「安心して組合員活動に参加できる」準備をしていますのでお気軽に地域活動サポートセンターまでご相談下さい。

久々知で健康チェック 医療・介護・生活相談会を行いました！

地域活動サポートセンター　**西出 瞳**

昨年、久々知1丁目16-2の一軒家をご寄付いただきました。この地域で健康や支えあい活動をすすめる拠点となるよう物件を活用したいと検討を重ね、今回、健康チェックと医療・介護・生活相談を行うことにしました。事前に、地域を回り案内ビラを200枚配布しました。

4、5月と以下の内容で実施し、人数は少なかったですが、参加者には物件の見学もしていただき活用方法の意見をいただくなど、今後につながる取り組みを行うことができました。

2021年4月16日（金）13：00～15：00 (済)
骨チェック（骨密度測定、足趾力測定、握力測定、血圧測定）

2021年5月21日（金）10：00～12：00 (済)
フレイルチェック（体組成測定、肺年齢測定、足趾力測定、握力測定、血圧測定）

2021年6月18日（金）13：00～15：00
成人病チェック（血圧測定、体組成測定、尿チェック、尿塩分チェック）

お近くの方はぜひ足をお運びください

知ることからはじめよう！ ～障がい者が生きやすい社会をつくろう～

地域活動サポートセンター　**山﨑 洋子**

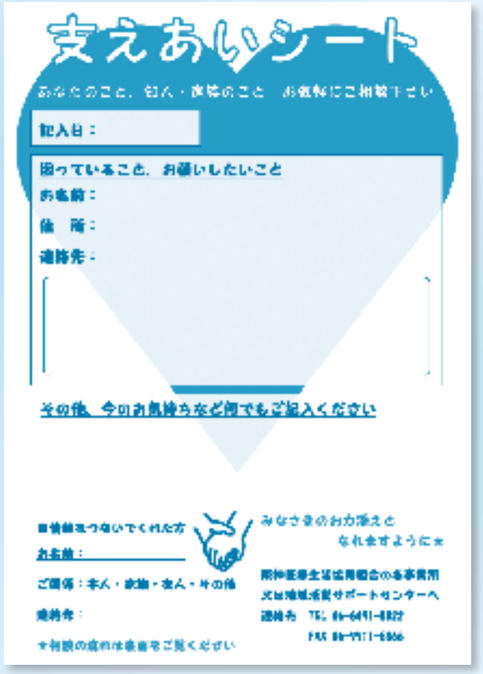
4月21日にきらめきセンターにて平本歩さんのお母様、平本美代子さんのお話会を開催し、14名の参加がありました。美代子さんはこれまで地域と繋がってこなかったことを悔やんでおられ、そんな思いもあって今回の依頼を引き受けてくださったそうです。

私は子どもの時、歩さんと同じ地域に住み、同じ小学校に通っていましたが、地域でお見掛けすることはあっても平本さんご家族については何も知らず、知ろうともしませんでした。また、今も子育て中で日々自分たちのことだけで精一杯です。でも今回初めて美代子さんのお話を聞き、少し自分事として考えるきっかけをいただけたので良かったなと思いました。

地域には、障がいをお持ちの方やそのご家族だけでなく、いろいろな悩み・思いを抱えている方がおられます。今回のことをきっかけに、阪神医療生協が地域のそのような方々に寄り添い、地域とつながる場になればいいなと思いますし、私自身も関わっていけたらいいなと思いました。

4月17日（土）支えあい 活動報告集会を開催

～ほっとけない・ほっとかない、「おたがいさま」でまちづくり～



相談の流れ

① 支えあいシートを各事業所、支部または地域活動サポートセンターへ提出

② 地域活動サポートセンターへシートが届く

③ 情報をつないでくれた方や困っている方と連絡を取り、現状や要望を確認（今後のすすめ方を説明する）

④ 得た情報や要望に沿って、困りごとをつなぐ先を相談して決める

- ●介護相談員　●事業所　●診療所
- ●各支部　●やまびこ　●地域グループ
- ●行政　●地域団体　など

⑤ 困りごとの支援に入る

こんな集会でした！

1. **支えあいシートの事例報告**
   - ① 家に介護用ベッドを入れたいのでタンスを移動して欲しい
   - ② 一人の時間が多く、話し相手が欲しい
   - ③ 歩行が不安定なため、漢方クリニックから医生協診療所への移動を見守って欲しい
   - ④ 自分ではできないが気になるので家の草抜きをして欲しい
   - ⑤ 在宅医療を受けている母親の見守りに協力して欲しい
2. **やまびこの活動報告**
   - ① つなぎ役、がんばっています！
   - ② 新しい人とのつながりができました！
   - ③ タクシーで病院へ付き添いました！
3. **感想や気付きを共有し、各テーブルからひと言**
4. **支えあいカードゲームの紹介**

やまびこで一緒に活動しませんか？

地域交流・支えあい委員会　**山下 道子**

地域支えあいの会“やまびこ”は「むげんプロジェクト（むげん会議）」がきっかけで、医療生協だけに留まらない、地域での支えあい活動をすすめています。誰もが「困った」が言える所が良いとできたグループです。活動の最初はゴミ出し、カーテンレールの取替えでした。

「困った、手伝って」の依頼に、その地域のつなぎ役の人が、手伝ってくれる人を探します。そしてその方と一緒に行って、お手伝いの内容を確認します。

掃除、買い物、散歩、話し相手、病院への同行など依頼はさまざまです。

地域の困りごとを一緒にお手伝いしていきましょう!! よろしくお願いします。

困りごとをどんどんつないで、お互いさまの地域づくりを

地域交流・支えあい委員会　**桑山 信子**

支部活動の助け合いと地域支え合いの会「やまびこ」って、どんなことしてるの？どう違うの？という疑問にお答えできるようにと、助け合いの見本市を開催しました！

介護保険制度の見直しと共に、交流することで、介護予防ができ、お互い顔見知りになって、助け合いが生まれるようにと、考え出したのが、高齢者ふれあいサロン（阪神医療生協で言うと「ふれあい・支えあいグループ」）ですが、ここでは、なかなか「助けて！」の声が上がりません。

しかしどうでしょう、健康な人でも、体調不良や気分の乗らない日もあるはず。「助け合い」は、制度ではないので、してほしいときに、気軽に頼む、支えあいシートを出してみることからはじめましょう。

医療生協という場は、実は、「助けてほしい」という人が身近にいますが、助けられ方には、注文があります。支えあいシートは生協の支部やグループでその方の想いを聞いて、助け合い方法をお互いさまの気持ちで一緒に考えます。

有償ボランティア「やまびこ」にはつなぎ役さんがいて、しっかりと話を聞いて助け合いに繋げていきます。医療生協の組合員だけでない、様々な想い・特技を持った方々がお手伝いされています。

生協の助け合いと「やまびこ」、その他のお互いさま活動も含めて地域にどんどん広がることが、組合員・市民が安心して暮らせる地域社会をつくることにつながると思います。

常光寺支部コーナー

ウォーキングイベントを開催

※写真撮影の時はマスクを外しましたが、活動中はマスクを着用しています

福満 洋子

4月の常光寺支部のイベントとして4月6日に“上坂部西公園”まで遠足にいってきました。歩き組とバス組とに分かれて公園を目指します！歩き組は抜け道をどんどん進み、近松公園に寄り道をしながら1時間半をかけて到着しました。バス組とも合流し、ソーシャルディスタンスでお弁当を食べて記念撮影後、園内を散策、色とりどりの花を見ながらおしゃべりにも花が咲きました。また今年度常光寺支部では、出資活動の取り組みとして、参加費として1口出資をすることになっており、一日で参加者14名7500円の増資も集まりました。

イベントの様子を聞いて「私もそこに行きたい！」との声があり第二弾も開催し、新たに5名の方が参加されました。温室やチューリップの花がきれいで、皆さん喜ばれていました。

コロナ禍の中でも、屋外活動で健康づくり活動ができました。

長洲支部コーナー

各サークルでお花見を楽しみました！

※写真撮影の時はマスクを外しましたが、活動中はマスクを着用しています

冨吉 弘美

4月2日円盤公園でお金楽会とラジオ体操の方々と合同でお花見をしました。（参加者16名）

桜満開の下で、大きなブルーシートを敷きコーヒーを飲みながら、しりとりや、脳トレゲームなどをして、みんな笑顔で久しぶりに脳がイキイキしたと感想をもらいました。

コロナで心身共に疲れているところ、ちゃんとマスクをして、楽しい時間を過ごせ、また時々こんな気楽な集まりをしたいと思っています。

木下 陽子

4月1日喫茶グループの15人が集まり小田南公園でお花見をしました。3月25日に予定していましたが雨で中止になり、1週間遅らせましたが、そのおかげで、いい天気の中、桜満開のお花見になりました。

各自でお弁当やお茶、お湯を用意し大きな円になってそれぞれで分かれて座り、持ってきたお湯でコーヒーを飲み、公園を歩いたりと楽しい時間を過ごしました。15人の中に3人の男性がおられ、男性同士初めて会われましたが話が盛り上がっておられ、新しいつながりも出来たお花見になりました。

園田支部コーナー

ちょこっと講座「フレイル予防体操」に参加して

支部委員　**奥村 京子**

2020年はコロナ禍のため3密に気をつけて、ちょこっと講座も開催しようという雰囲気にはなりませんでしたが、今年1月の支部委員会で「こんな時だからこそフレイル予防を学ぶことが大切じゃない」と意見が出て、久しぶりの「ちょこっと講座」を3月19日に開催し15名が参加しました。

まず講師の前野理学療法士から「両手の親指と人差し指で大きな輪を作って、足のふくらはぎの一番太いところを囲んでみてください」といわれ、みんなでやってみました。そのあと「輪にどれくらい余裕がありますか」と聞かれ、「足が細くなって、隙間が多いほど筋肉量が少なくなっています」と言われ、皆さんちょっとざわつきました。このように筋肉が減っていくことがフレイル（虚弱）の始まりですよと教えて頂き、実際に体操を行いました。かかとの上げ下ろしやゆっくり立ち座り、もも上げ運動などを行い身体がほかほかになりました。

私がお世話をしている地域グループの「ひまわり」のメンバーも参加していて「医療生協のちょこっと講座はためになる医療生協らしい活動ね」と言ってもらい、「継続は力なりですね、頑張ります」と感想をもらいました。

わかくさ支部コーナー

「頑張らナイ、諦めナイ、希望を捨てナイ」で元気です！

わかくさ支部　**中 俊雄**

今年は後期高齢者の仲間入りです。退職して10年、その間、大腸ポリープ切除3回、早期胃癌の手術と2年に1つ以上が見つかっています。胃カメラと一般健診は毎年、大腸カメラは2年毎に受けていて、早期に見つかったことで、おかげでいずれも大事に至っていません。早期胃癌手術の時、主治医で第一診療所の安水先生より「早期発見でラッキーだよ！クリスマスが来たのと同じだよ。よかった。」と励ましていただきました。

健康には余り気をつけていませんが、健康診断はきっちり受けています。医療生協での健康を守る運動「早期発見、早期治療」のおかげで元気で、ボチボチですが守衛の仕事をしています。今は「頑張らナイ、諦めナイ、希望を捨てナイ」の三ナイの思いで結構楽しく歩んでいます。このコロナ禍でここ最近、田舎に帰れていませんが、幼年時代に庭先から見えた日本海に沈む夕日がより眩しく思い出される今日この頃です。

小中島支部コーナー

善法寺公園でグランドゴルフサークルが出来ました

世話人　**楠元 きみ子**

「今年は善法寺の地域が元気になることをしたいよね」と地域グループ“ドーナツの会”の世話人が集まり3月に作戦会議をしました。春夏秋冬ごとに自分がしたいことを出し合い、それをもとに「コロナ後にはこんなイベントをしたいね！」を考えました。春は花見、夏は納涼花火見学、秋はグランドゴルフ大会、冬は餅つき、楽しいことを考える時はアイデアが湧き出てきます。「よし、グランドゴルフなら地域の方が集まってくれそう」と、まず誰でも参加できる体験会を企画しました。用具は善法寺の老人会のものをお借りして、初回は3月30日に桜が満開のもと善法寺公園で、11名で開催しました。

参加した方から「月に2回は集まりたい」との声が上がり「第1・3火曜日に集まろう」ということになり、第2火曜日の地域グループ“ドーナツの会”と、老人会“万年青会”の宣伝もさせてもらいながら楽しく集っています。

参加者の声です！

・とても楽しかった。
・行くところが出来て良かった。
・祭日でも練習会をしてほしい。
・練習して上手になりたい。
・ルールが少しずつわかり嬉しい。

世話人として、こんなに大勢の人が参加して楽しいという企画を作ることが出来、とても嬉しかったです。

とても良い笑顔が見れて、やってよかったと思っています。今後はこの方たちと善法寺の地域を活性化していくことが夢です。善法寺は少しずつ若い世代の人も増えてきています。子どもたちが公園で遊ぶのを見ているとお母さんたちの助けになることが出来るのではないかとも考えています。「善法寺に住んで良かったといわれるようなまちづくりに協力できるようになれればなぁー」と思っています。

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。
③ ３×３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。

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

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2021年6月30日㈬。
★ニュースの感想や生協へのご要望もお書きください

漢字バラバラ

1～2文字の漢字が分割されて並べられています。漢字を頭の中で組み立てて、正しい文字を書き込んでください。

答え ①　②　③

前回の答えと当選者

5 ＋ 8 － 2 － 1 ＝ 10
5 ＋ 8 ÷ 2 ＋ 1 ＝ 10

答え B

クイズ応募総数は６人、正解は６人です。
220 号の当選者２名は、
長洲支部　沼田 美代子さん、長洲支部　飯島 正子さん

220号に読者から寄せられた声

・長引くコロナ禍の環境の中、いつも医生協診療所で、笑顔で迎えてくださるので安心して通院できることに感謝しています。藤野先生には3月まで大変お世話になりました。今後も更なるご活躍をお祈りしています!!

・腕の骨密度測定は足首で測定と比べるとさらに良くなっているのでしょうか？

➡ご質問ありがとうございます。恐らく足首とはかかとのことを言われていると思います（超音波法）。ニュース4月号で紹介した腕での測定はＸ線法です。精度は超音波法よりＸ線法の方が高いです。Ｘ線法は微量ですが放射線被ばくがあります。超音波法の機械は被ばくがなく、持ち運びも可能です。その方の状態（妊娠中、骨密度減少が見られる）に合わせて使い分けることが良いと思います。（小中島診療所 放射線技師主任　宮地 平康）

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～

ヘルパーステーションほほえみ　訪問介護ヘルパー（登録）

●労働時間／9：00～18：00（スケジュールによる）　●週労働時間／1日以上（応相談）　●賃金／生活援助1,200円、身体介護1,500円など　●利用者のご自宅で、掃除・洗濯・調理・買い物などを行ないます。（担当：南畑）

訪問看護ステーション　看護師（常勤）

●労働時間／8：30～17：30　●週労働時間／4週8休　●賃金／236,000円～　●オンコール手当あり ①平日1,000円 ②土曜日1,500円 ③祝・日曜日2,000円（担当：新山）

在宅総合サポート　医療事務（非常勤）

●労働時間／8：30～12：30　●週労働時間／週3～4日　●賃金／900円～（担当：武蔵）

ケアサポートセンター第三　ケアマネジャー（常勤）

●労働時間／8：30～17：30　●週労働時間／4週8休　●賃金／195,000円～（＋諸手当）　●園田地区の利用者を担当します。その方に寄り添った相談業務がモットー。（担当：尾崎）

在宅総合サポート　看護師（常勤）

●労働時間／8：30～17：30　●週労働時間／4週8休　●賃金／236,000円～　●オンコール手当あり ①平日1,000円 ②土曜日1,500円 ③祝・日曜日2,000円（担当：武蔵）

2021年総代会
以下について話し合います

第1号議案　2020年度のまとめと2021年度のすすめ方の件

・2020年度の総括
・コロナ禍の中でも安心して利用できる事業、情報発信・相談機能を高めます
・安心づくり中期（3ヵ年）計画を成功させます
・2030年ビジョンの提案とそれに向けた中・短期計画をつくります
・組合員が安心して参加できる健康づくり活動を増やします
・支えあいシート、“やまびこ”、お互いさまの地域を根付かせます
・顔の見える地域に開かれた支部・活動づくりと多世代・多様性のあるつながりづくりを

第2号議案　2020年度決算の件
会計監査報告

第3号議案　2021年度予算の件

第4号議案　役員報酬の件

第5号議案　議案決議効力発生の件

総代会の場所が変更になりました
6月27日（日）
9：30～12：30
於 中小企業センター

カンタンレシピ

サバ缶カレー
作：園田支部　河合 恵子

【材料（2人分）】

さば味噌煮缶	1缶
トマトカット缶	1缶
カレールー	1かけ
ウスターソース	適量

●用意するもの
耐熱容器、ラップ

●作り方
①耐熱容器にさば味噌煮缶を入れほぐす
②トマト缶を入れる
③カレールーを入れウスターソースをかける
④ラップをふんわりかける
⑤600ワットで5分加熱（取り出し時やけど注意）
⑥取り出し、全体を混ぜる

出来上がり

── 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
- ●在宅総合サポートセンター　☎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
  - ●小中島診療所わかくさ通所リハビリセンター　☎06-6494-8335

【阪神医生協診療所】☎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
  - ●デイサービスセンターにじの家　☎06-6483-5155
  - ●阪神医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