

対話と参加が地域医療に必須

阪神医生協診療所 所長 青木 明夫

赴任してから2年。自己紹介が苦手な私にとって前回は映画の話をしました。今回も映画。「ボストン市庁舎」。市長をはじめ公務員の仕事を撮影した4時間以上のドキュメンタリー。長時間なので映画館での鑑賞を諦め先日 WOWOW の放送で観ました。

2013年ボストン新市長就任により市役所の雰囲気は劇的に変化。市政は徹底的にオープンで弱者オリエンテッドへ。市民参加の集会や委員会が多く開かれるようになり、市長をはじめ公務員らが頻りに足を運び、彼らの声を聞き説明します。論議は地域再開発計画、駅に集まる浮浪者対策、障がい者が使いやすいように図書館のリフォームなど様々。目的は分断を避ける為です。ボストンは貧富の差が激しい街で、白人の貯蓄中央値が25万ドルに対し黒人世帯はなんと僅か8ドル。市民の1/4は外国生まれでマルチ・エスニック。分断と孤立の発生が容易な典型的な都市の一つ。多様性こそが発展の礎と考える市長にとって、市民と市庁の間に参加と包摂の関係を築くのがミッションなのです。

翻って日本はどうでしょうか。歴史的にお上を公と考える人間が多い日本に市民と行政の間に対話はあるのか。対話と参加も地域医療に必須と考える自分にとって、励みになる映画でした。



高血圧は、大変な病気の第一歩

ヘルパーステーションほほえみ 南畑 文子

大変な病気って何でしょうか？

心筋梗塞、脳卒中、腎臓病などが挙げられます。
50代以上の3人に1人は、血圧が高めになるそうです。

なぜでしょうか？

自律神経の乱れと寝不足もありますが、睡眠の質が落ちていくそうです。

ではどんな事をすればいいのでしょうか？

正常血圧	120/80mm Hg 未満
高血圧	140/90mm Hg 以上

check !!

- 適度な運動 (ウォーキング、ストレッチは就寝の3時間前がいいそうです)
- 禁煙
- 適度なアルコール摂取 (350mlビール1本程度)
- 食生活を見直す



私事ですが、「血圧がちょっと高いですよ。」と言われてから20年ほど降圧剤を服用しております。塩分控えめ、薄味、バランスの良い食事、太らないことがいいのはわかっているけどやめられないのが間食ですよー！

血圧は夏より冬の方が高くなりますので用心し、風邪などひかないように温かくしてお過ごしください。

水の飲み方で健康状態は変わる

人間にとってなくてはならない、生命の源である水。
たっぷりと満たしてあげることは健康と長寿を叶えてくれます。

● 老化が進むと知らないうちに水分不足になる

体の中から水分が足りなくなると、のどが渇いて水を飲みたくなります。これをコントロールしているのは、脳の視床下部という場所です。ですが、残念なことにこの機能は年齢を重ねるごとに衰えていってしまいます。私たちの体は、新生児の時は約8割が水分で満たされています。大人になるとそれが約6割になるのです。そして高齢者になると約5割になってしまうといわれています。つまり、老化とは体の中から水分が奪われることでもあるのです。

● 水分補給のタイミングは1時間半おきにコップ1杯

1日に必要とされる水分の目安は体重×30mlほどとされています。そのうち1リットルは食事から摂れます。水として飲むべきはその残りの量。とは言っても一気飲みは禁物です。

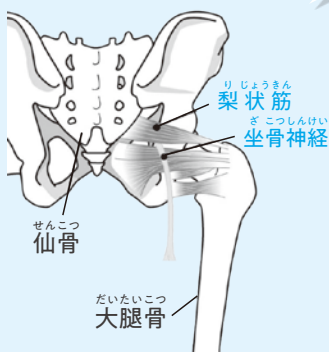
理想は1時間半おきにコップ1杯です。体から水分が失われるのは日中や運動中ばかりではありません。入浴中や就寝中にも、大量の汗をかいてしまうのです。それを補うベストタイミングは、朝起きた直後と夜寝る前。ですが、寝る直前に冷たい水を飲むと、胃の負担になってしまいます。胃へのダメージを防ぐため、常温の水を飲むように心がけて下さい。夜中に目が覚めてしまったり、トイレに起きたりした時も、水分補給のタイミング。忘れずに飲むようにしましょう。



第4弾 梨状筋ストレッチで腰痛予防

りじょうきん 梨状筋とは??

梨状筋はお尻のやや奥にある筋肉で主に股関節の運動を安定させる作用があります。座りっぱなしなど、あまり股関節を動かさない状態が続くと固くなってしまい、腰痛や脚のしびれにつながる可能性があります。



椅子に座って行う梨状筋ストレッチ

- 1 椅子に座り、右脚のくるぶしを左脚の太ももにのせます。
- 2 上にのせた右脚をあぐらをかく様に外に倒した状態に保ちます。
- 3 背筋を伸ばした状態にして、上体を前方に倒し、20～30秒ゆっくりストレッチをかけます。
- 4 左右の脚を交代し反対側も同様にストレッチします。



※痛みが強い場合は無理せず、できる範囲で行ってください。

私の健康づくり

わかくさ支部 春名 義広



今西正行顧問作の似顔絵

現職中に健康診断で血圧、高脂血症、尿酸値の数値が高いこと、糖尿病は境界型と指摘されました。糖尿病だけはなんとしても避けたい思いで、当時ウエイトオーバーであったので勤務後の付き合いは出来るだけ避け、夕食は減らし、食後1時間程度、休日は2時間ウォーキングに努めました。約半年続けた結果6~7キロ減量し、糖尿病数値も普通に返りました。

この経験を生かし、出来るだけ身体を動かすことにしています。が、事はそう上手くいきません。現職中（定年後含め）は仕事で身体を動かしているので夜の炭水化物は出来るだけ避け、休日のウォーキング程度で体重も維持できていました。

問題はサンデー毎日（70歳〜）になってからです。お酒の機会も増え、徐々に体重は増え、衣替え時にはズボンの直しです。これではいけないと現在午前中に予定がない時は週3から4日、スポーツクラブで1時間程汗を流し、わかくさ支部の畑グループ、熟年者ユニオンで月一回のカラオケ、サンドイッチマンデモ等に参加しています。

10月に運転免許更新に必要な認知機能検査、高齢者運転講習に行ってきました。今少し健康的を目標に、この投稿を機に節制したいと思っています。

お役立ち情報

スマホで年始の挨拶を

コロナ禍でスマホの普及、LINE（ライン）を利用する方が増えています。離れて暮らすご家族、お友達からLINE（ライン）で年賀状代わりに年始の挨拶が届くことも！企業コラボの無料ダウンロードできるLINE（ライン）スタンプで年賀状メッセージ入りのスタンプがいくつかあります。気軽に可愛く年始のあいさつはいかがでしょう？
※ LINE（ライン）年賀状スタンプは例年12月下旬から発表されます。

無料スタンプの受け取り方法

- 画面下部にある“ホーム”ボタンからスタンプショップへ
- “無料”を選択する
- 好きなスタンプを選んで「友達を追加して無料ダウンロード」を選択
- ダウンロード完了、トークで使用するスタンプの所に追加されています



第 4 回

10月20日(木) 13:30~14:30
虹の郷にて23名で開催しました。

ささえあい活動報告集会

“ 支えあいシートの活用で組合員さんの
困りごとを解決できた ”

訪問リハビリ 妹尾 美由紀

足腰が悪い70代の独り暮らしの方からリハビリ中に「使っていない家具や床の物の片づけをしたいけど自分ではできないので困っている」と相談されました。他のスタッフに相談すると、「支えあいシートを利用してみては？」と助言を受け、地域サポートセンターに提出。阪神医療生協の支えあいを知ることが出来、困りごとを解決することが出来ました。

阪神医療生協には支えあい活動があり、今回は「ボンドの会」と「やまびこ」が協力してくれました。まず「ボンドの会」に家具などをごみに出してもらい、地震が来たら家具がベッドに倒れてくる不安もなくなりました。その後、「やまびこ」で片付けを行ってもらい室内での歩行リハビリもできるようになりました。利用者様からは「感謝の気持ちをしたいがどうしたらいいか」とお話があり、出資金の説明をし、組合員加入をしていただくことが出来ました。

この経験を通じて、支えあいシートやボランティア活動は「組合員の安心を作る」方法の一つとして良い仕組みだと実感しました。リハビリの観点からも生活環境を整えることは転倒の危険性を低くし生活の質を高めることにつながりますのでこれからも支えあいシートを活用したいです。



“ ご近所での地域の居場所づくりの大切さ ”

小中島支部 坂本 敬子

「組合員の声聴く場が必要」との思いで小中島きらめきセンターで「声集め」をしようと思って仲間と企画をしていましたが、もっと気軽に声を聴ける場所でご近所の声聴いてみようと思い、総代3人に声をかけ、近くの“愛逢ふれあい広場”で地域グループづくり世話人会を開催してみました。私は遠くの親戚よりご近所が大切だと思っていますので、次回はそれぞれお友達を連れて集まろうということにしています。一步を踏み出すことは大変ですが半歩でも動くことことが大切だと感じており、地域グループがたくさんできるといいなと思っています。



今回の報告集会で、「私もやってみたい」と発言された方がいました。私の報告で共感をしてくださった方がいたことが嬉しかったです。

子どもたちの活動も活

避難所体験 学校キャンプ2022

おぞの探検隊
山下 貴世華

10月8～9日、小園小学校にて避難時を想定する体験を行いました。申し込みは1日でほぼ満席となり、参加者は47名！皆さんの自然災害に備える意識の高まりが伺えました。

今回のテーマは【衣食住を確保しよう】です。皆さん、「災害時は避難所に行けば何とかなる」と思っていませんか？実は、尼崎の避難所は一部の場所が開放されるだけで物資等は殆ど置いておらず、食べる物、寝具、暖をとる物などを持参する必要があります。もしもの時にサッと判断して、パツと動けるようにするには、日頃から必要な物を用意しておく事が大切です。



そこで今回は、安全な時に安全な場所で、しんどい事を楽しく体験しました。1日を通して皆で協力し合え、「しんどかった！でも楽しかった！」「勉強になったのでまた来年もしたい！」という感想が大多数。それぞれに気づきの多い時間となりました。

次回は、1/21(土) にコープ尼崎近松店で
シェイクアウト訓練を行います。
詳細は公式アカウントにてお知らせします。



親子でハロウィンパレード

子育て支援サークル☆子ネット☆
西島 由美子

地域の就学前児とママが楽しく遊べる企画を考え、毎月第3火曜日の10時から、小中島のきらめきセンター2階で活動しております。

9月にハロウィンマントとバックを制作し、10月18日にはハロウィンパレードを開催しました♪可愛いくハロウィンの仮装をした子どもたちがきらめきセンターを出発し、美容室さん→郵便局さん→化粧品屋さん→愛逢さん→酒屋さん→珈琲屋さん→薬局さん→サプライズゲスト3名。いっぱい歩いて、

いっぱいお菓子を貰って楽しくパレード出来ました。郵便局さんから風船のプレゼント、化粧品屋さんでジャンケン大会、愛逢さんからキャンディのプレゼントも頂きました。地域の皆様との交流も大切に活動しております。ご協力頂きました方々、この場をお借りし御礼申し上げます！

12月20日はクリスマス会を開催！気軽に参加いただけるサークルですので、是非遊びに来て下さいね(^^)



詳細・お申し込みは公式アカウントまで



発に実施されています！

親子ハロウィン 善法寺歩き

善法寺支部
楠元 きみゑ

10月30日、昨年に続き2回目の善法寺歩きを子ども24人、親11人、スタッフ5人で開催しました。参加者は善法寺に新しく移り住んできた緑地公園の方が多かったです。コースは裏道の細い路地を通して町会長宅や円融寺、町会役員宅、支部委員宅など地域を知ることができるコースです。参加した親御さんも「こんなところがあるって知らなかった」と善法寺歩きで街を知る機会になったようです。

善法寺には子ども会がありませんが善法寺支部の企画で町会の協力を得て進める協働の取り組みがあります。今後、町会への加入、生協への加入をしてもらうためにも、まずはお互いを知る機会づくりになったと思います。



小学校「まち探検」見守り

地域活動サポートセンター
山崎 洋子

10月20日、小園小学校2年生の校外授業「まち探検」に小中島支部から18名の方が参加。20のグループに分かれた子どもたちが学校を出発して郵便局やガソリンスタンド、幼稚園などの目的地へ行き、職員さんにインタビューをして学校まで帰ってくるという内容で、各グループごとに先生



がつけないために道中の安全見守りとしてお手伝いしました。2時間弱とこれまでの下校見守りよりも長時間でしたが、子どもたちが頑張っている微笑ましい姿を見ることができて楽しかったとのお声も。

11月18日、浜小学校でも「まち探検」が行われ、わかかさ支部から4名お手伝いいただきました。

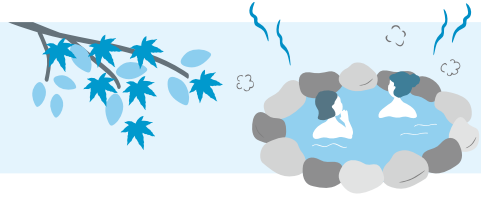
ご協力頂いた支部の皆さま、ありがとうございました。

走り方講座 満員御礼！

10月30日、園田西生涯学習プラザで行われた、「プラザで学び Week ~秋はプラザでラン・ラン・Learn 2022~」で第一診療所デイケア 射手園理学療法士、徳永理学療法士が走り方講座を開催し、10名の小学生に速く走るコツをお伝えしました。



常光寺支部コーナー



ひさご会バスツアー

巽エチ子

秋晴れの10月11日（火）ひさご会で毎年行っている「日帰り研修旅行」が行われました。場所は不死王閣、27名の方が参加されました。

地域活動サポートセンターの西出さんを講師として、人と会うことで脳も身体も元気になることや楽しんで年を取ろうなど、健康についての講座を受けました。

昼食は「彩あい膳」バランスの良い食事をお腹いっぱいいただきました。ビンゴゲームを楽しんだ後は、温泉に入る方、近くを散策する方、それぞれ秋を満喫した1日でした。

ひさご会は現在会員が77名。誕生日月にふれあい訪問として、お赤飯を届けたり、健康講座を定期的に開催したりと活動をしています。これからも、ともに元気に支えあい、楽しく活動ができればと思っています。



長洲支部コーナー



生協月間の取り組み

川端 三紀江

① 出資の日

10月18日、19日、20日と出資の日の取り組みを医生協診療所横の空き地で行いました。18日と19日は出資活動と健康チェックを、20日はそれに加えて淡路野菜の販売も行いました。

また、18日は新築して初めて東洋医学センターで常光寺支部と合同の出資活動を行いました。常光寺支部の方は東洋医学センターだけの活動の予定でしたが医生協診療所での出資活動のお手伝いもしていただき、多くの方と取り組むことが出来ました。課題もありましたが、11月にも2日間出資の日の活動を行いますので、活かしながら取り組みを継続していきたいと思います。

② バスツアー

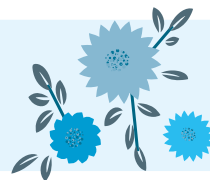
10月31日、不死王閣へバスツアーに行きました。

参加者は23名、出資の呼掛けもしっかり行いました。支部で楽しい活動があるのも生協のおかげ！

来年は春と秋に分けてバスツアーするなど、今後も楽しい活動を通してつながりあいたいと思います。



園田支部コーナー



園田支部バスツアーを企画して

松田 ミキ子

天高く青空の日、園田支部バスツアーで、淡路島へ行きました。(10月13日(木) 参加者39名)
コロナ禍でこもりがちでしたが、花さじきと伊弉諾神宮、ウェルネスパーク・阿久 悠さんの(愛と希望の鐘)に行きました。残念ながら休館日のため鐘を鳴らすことはできませんでしたが記念撮影をしました。

たくさんの海の幸などの食事を頂きみんな大満足でした。帰りのバスでは、空くじなしの抽選会をし、皆さんに喜んでもらいました。久しぶりの行事が出来てよかったです。



みんなの居場所

喫茶「ちょっといっぷく」

少しおしゃべりしに来ませんか?
\ 困りごとの相談もお聞きますよ。/

毎週水曜日10:00~12:00

虹の郷1階 コーヒー50円 (飲まない方は無料です)

わかくさ支部コーナー



NEW スポーツ ボッチャとモルック

福家 和子

ふれ愛ひろばでは、それぞれ支えあいグループによる活動を皆さん元気で続けられています。私たちの担っている「なごみ会(百歳体操)」でも今度NEW スポーツ、今ひそかにですが浸透しているボッチャとモルックを行う予定にしています。

ボッチャはパラリンピックで見えて知っていましたが、モルックは名前も知りませんでした。それぞれカーリングに似ていたり、ボーリングのようだったり、どちらもお子さんからシルバー世代、障がいの有無に関わらずどなたでも参加できるスポーツです。

初めて出会ったのは神崎マイル広場での体験会でした。参加者の方々とチームを作り、ルールを職員さんに教えていただきながら夢中でやっていました。スポーツは目標に向かってお互いに協力して力を出し合い、集まった人たちを一つにする魅力があります。ゲームが終わった後は自然に会話がはずんでいました。私は観戦もですが、自分で身体を動かすことの方が好きです。

気候の良い来年桜の咲く頃、支部の近くの公園でお花見と一緒にNEW スポーツを楽しむことが出来れば笑顔があふれることでしょう。今から楽しみです。

わかくさ支部委員会で福家さんがボッチャとモルックの魅力を語られ、生きがい・健康づくり委員会で共有され検討した結果、阪神医療生協の法人としてそれぞれの道具を揃え、組合員に貸し出すこととなりました。ご希望の方は地域活動サポートセンターへお申込下さい。

小中島支部コーナー



コープ園田店の組合員まつりに参加して

橋平 浩子

10月9日10時～14時、コープ園田店2階の“みなくる☆そのだ”にて組合員まつりが開催され大勢の方が参加されました。

小中島支部は、体組成計による健康チェックで参加しました。総数30名の方に利用していただき「筋力が落ちないように日ごろの運動に気を付けます」と、本当の意味での健康チェックが出来たという声をいただきました。

久しぶりの方との再開もあり楽しい一日を過ごしました。



第9回小中島支部文化祭を

11/2・3開催

参加者151人



善法寺支部コーナー



久しぶりのバスツアー

岡田 澄江

数年前まで善法寺町会の老人会でバスツアーに行っていましたが、コロナもありストップしていました。今年は善法寺支部と老人会の共催で日帰りバスツアーを開催することになり、10月27日に「六甲保養荘」へ15人で行きました。

近場でしたのでゆっくりと出来、カラオケなども楽しみ和気あいあいと過ごすことができました。食後に生協強化月間の話をしたら出資をしてくれる方が10人おり、うち3人の方が新規加入をしてくださいました。

また行きたいとの声がたくさん寄せられました。幹事をしてくれた老人会の役員と支部委員の岩崎さんに感謝です。



親子クリスマス会のお知らせ

日時：12月18日10：30～11：30

場所：善法寺会館



昨年の親子クリスマス会の様子

クイズに答えて…本を読もう!



ナンプレ

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。

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

A B Cに入る数字の合計を答えて下さい。

A + B + C = 答え ①

連結二字熟語

左右に並ぶ漢字と組み合わせて、二字熟語を作ってください。
リストから選んで、中心に漢字1文字を入れましょう。

- ② 芸 学 話 ▶ ▶ 式 中 者
- ③ 変 地 人 ▶ ▶ 状 態 式
- ④ 質 色 簡 ▶ ▶ 麵 材 顔
- ⑤ 布 集 楽 ▶ ▶ 塊 地 子

リスト 素 会 団 術 問 形

どちらかを正解された方5名に 図書カード500円分が当たります!

締切/2022年12月31日(土)

以下の内容を明記の上、支部または事業所にお届けください。FAX・郵送でも可。
(こちらの用紙にも直接書き込みしていただけます。)

- 名前 _____
- 住所 _____
- 電話番号 _____
- クイズの答え
① _____ ② _____
③ _____ ④ _____ ⑤ _____
- ニュースの感想、生協への要望など

●229号の答えと当選者

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

②	オハジキ	③	アヤトリ
④	カンケリ	⑤	オニゴッコ

クイズ応募総数は24人、正解は24人です。
当選者5名は、

前田 禎子さん、林 七生さん、
成松 あつ江さん、田代 加津美さん、
下川 文子さんです。

A 4 + B 7 + C 6
= 答え ① 17

229号に読者から寄せられた声

- 東洋医学センター、完成おめでとうございます!
- 東洋医学センター、近所なので私も利用させていただきたいです。9月にコロナになり長洲診療所で迅速に対応頂けました。地域のかかりつけ医療がある安心感を実感した月でした。感謝!
- 東洋医学センターの完成、きれいです。でも鍼灸が遠くなり、通院に大変です。
- 各支部の活動のコーナー毎回楽しみです。伊添先生のガジュマルの木の話良かったです。大きなガジュマルを見たいと思いました。
- いつもニュース読んでいます。楽しみです。健康に関しての情報が分かり易く、改めて健康の大事さを感じています。生協への出資を毎月増資していますが、皆さんが出資しやすくする為の工夫が必要。例えば、5、10、15、20年毎にお礼の気持ちを何かで示す。
- 毎回楽しみにしています。今回のナンプレと文字の計算など難しかったです。頭の体操にもなります。そしていろいろな情報ありがとうございます。
- 毎月の小物づくりに参加させていただき、また日帰りバスツアーにも支部長さんから誘っていただき、行ける時はご一緒させてもらい楽しんでます。これからもよろしくお願ひします。

- 毎回楽しみにしています。ニュースの紙面もやさしいカラーで読みやすいです。
- 楽しく読ませていただいています。健康づくりの記事、これからも続けてほしいです。
- 毎回クイズで頭の体操しています。
- グループ活動にいろいろ参加させていただき、皆さんと一緒に話をしたり楽しいです。
- どの支部も頑張っておられることに感激しました。皆さま、健康に特に気を配られて活動されていますね。
- いすに座してする運動は簡単でOKです。毎日できます。頑張るって生活していきます。
- 頭の体操にもってこいのクイズが大好きです。各支部のコーナーも楽しみにしています。
- 2025年、小田南公園に阪神タイガース2軍(ウエスタン)球場ができるのを楽しみにしています。
- ナンプレはいつも難しく自信がありません。

年末年始の診療のお知らせ

第一診療所、小中島診療所、第三診療所、阪神医生協診療所、
阪神漢方クリニックの全ての診療所で
2022年12月30日から2023年1月3日
迄を休診とさせていただきます。



2020年2月11日に開催して以来、
3年振りの開催となります！

第29回ふるさと雪まつり

- 日時：2月11日（土・祝） 10：00～15：00
- 場所：丸橋公園（口田中1-22）



「健康診断を受けて良かったエピソード」募集！

健康診断は自分では気が付かない体の変化を知ることができます。
積極的に受けていただきたいと考えていますので、健診を受け
たことから病気の早期発見につながった等のエピソードを募集
します。

お話しいただける方は、取材に伺います。ぜひ皆さんの体験を
お聞かせください。

- 締め切り：12月28日まで
- 連絡先：06-6491-8822

地域活動サポートセンター(担当: にしで)



カンタン
レシピ

田作り「もう お正月」
作：小中島支部 橋平浩子



●材料

- かえりちりめん……………50g
- ミックスナッツ(食塩不使用)…30g
- めんつゆ……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ1

●作り方……………

- ①ミックスナッツを細かく刻む、かえりちりめんをクッキングシートに載せレンジ600Wで2分、途中でミックスナッツを入れ1分。
 - ②フライパンにめんつゆ・砂糖・みりんを入れ煮詰める。
 - ③②に①を入れ、からめる。別のシートに載せ冷ます。
- ★日ごろからカルシウムを摂って骨折知らず。

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!



—— 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

- 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)
- 小中島診療所わかき ☎06-6494-8335
通所リハビリセンター

【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

【東洋医学センター(阪神漢方クリニック、中医研鍼灸院)】 尼崎市長洲中通1-1-15

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