



阪神医療生協

NEWS

VOL.234
2023.8

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：14,752人

出資金：252,207,000円

1人平均出資金：17,096円

(2023年6月30日現在)

第54回 通常総代会成功! (6,7面へ)

～ よりよき生活と平和のために ～



議案採決の様子



共有タイムの様子



身体動かしタイムの様子



金先生による大腸カメラの説明の様子

ひょうごまるごと健康チャレンジに参加しよう!
詳しくは4面へ→

INDEX

【2面】

・“つながり”っていいね

【3面】

・フレイル5つの質問

・免疫力を高める方法

【4面】

・ひょうごまるごと健康チャレンジ

【5面】

・石綿被害者の訴えで真実を刻む

・子どもの話を「聴く」ってどういうこと?

【6・7面】

・総代会を終えて

【8・9面】

・支部からのお便り

【10面】

・私の健康づくりコーナー

【11面】

・クイズ/読者の声

【12面】

・思い出のアルバム

・簡単レシピ

・お知らせ

行雲流水



昨年のお盆の頃に体調を崩して小中島診療所に行きました。より慎重なコロナウイルスの対応を迫られる時期でもありましたが、熱もなかったので診察を受けられることになり、ホッとしました。

しかし問診の際、「事前の連絡なしに来るなんて非常識だ」というきつい言葉を言われ、辛い思いをしていると、別の看護師さんから優しく声をかけてもらい救われた気持ちになりました。

悪気がある・なしに関わらず、職員さんのかける言葉一つで感謝の気持ちが不信感に変わることも、またその逆もあります。阪神医療生協がどんな時にも“信頼できる”かかりつけ医療機関であって欲しいと願っています。

【小中島支部 組合員】



このニュースは

がお届けしました



「つながり”って、いいね」

つながりシートって何？

…組合員さんの生活の困りごとをはじめ、事業や地域活動への意見や提案、生協への期待など組合員の声を広く集めるシートです。それを元に解決や改善、発展をめざす取り組みをすすめます。

＼ つながりシートの事例を紹介します！ /

①個別送迎“かけはし”の予約を2回分できるようにしてほしい！

提出者: 小中島診療所 利用者

内容: 皮膚科と整形外科の2科を受診しています。現状のかけはしは、利用が終わった後に次回の予約を取るルールとなっているため、整形の受診後に皮膚科受診のための予約しか取れない。次回の整形受診のための予約もその時に取れるようにしてほしい。

検討: 事業利用委員会で話し合い、各科ごとに“かけはし”の予約をできるようにし、承認されました。

結果: 開始時期が決定しましたら、組合員にご案内します。



②目の不自由な方からいただいた嬉しいお声！

提出者: 長洲支部 支部委員

内容: 東洋医学センター建設の際、漢方クリニックでアンケートを実施し、目の不自由な方が「利用しやすいトイレ」を希望されていました。そして完成後に利用され、「希望を実現してくれて嬉しかった」とのお声をいただきました。(その際、増資をさせていただきました)

結果: 長洲支部委員会と漢方クリニックの職員会議にて共有。6月には障がいをお持ちの方と職員と一緒に他の診療所をまわり、ご意見をいただきました。今後は、全ての事業所が障がいをお持ちの方も利用しやすい事業所になるよう改善していきます。



連載②フレイル予防 あなたはどう？

フレイル5つの質問

阪神医師協診療所
訪問リハビリ 平井 一太郎

①体重の減少

6か月間で2kg以上の体重減少
(ダイエットなどは含まず)



はい いいえ

②筋力の低下

握力が男性28kg 未満女性18kg 未満

はい いいえ

③疲労感

ここ2週間わけもなく疲れた感じがする

はい いいえ

④歩くスピード

10mの距離を10秒以内で歩けない

はい いいえ

⑤運動

1. 軽い運動や体操
2. 定期的な運動やスポーツ
上記いずれも
「週に1回もしていない」



はい いいえ

フレイルは将来的に要介護等に陥るリスクが高い状態です。「筋肉の減少により活動量が低下した状態」のことを「身体的フレイル」と言い、放っておくと骨折や寝たきりの原因になることもあります。

左の質問表をみて身体的なフレイルになっていないか、チェックしてみましょう。

このチェックシートでは、5つの質問のうち3つ以上「はい」に当てはまると「身体的フレイル」の可能性が高いと考えられます。

ぜひチェックして、今後の生活改善に役立ててください。

次回は「お口のフレイル」について言語聴覚士からお話しますのでお楽しみに。

今日からできる！

免疫力を高める方法

阪神医師協診療所 管理栄養士 堀 望

～腸内環境を整える～

私たちが生きていくために必要な食事。その食べ物を消化・吸収し、排泄するのが腸です。食べ物には、有害な病原菌やウイルスが付着している危険性もあります。そうした有害なものが体に浸透することを防ぐため、腸には免疫力が備わっており、免疫力の60～70%は腸にあると言われています。腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができます。

腸内環境のバランスを整えるヨーグルト、漬物、みそといった発酵食品や食物繊維、オリゴ糖を含む食物は免疫を担当する細胞のバランスを改善するとも考えられています。また、食物繊維をエサとして増える酪酸菌も、酪酸を生成して腸の粘膜を修復し、免疫機能を高めてくれます。



腸内環境を整える

おすすめ食材 BEST3



乳酸飲料



ヨーグルト



ごぼう

そのほかにも

味噌、納豆、さつまいも、いんげん、バナナ、ほうれん草、南瓜、干しいたけ、いんげん、きくらげ、ぜんまい、りんご、玉葱など

※ヨーグルト・ごぼうを使った簡単レシピが12面にあります



ひょうごまるごと健康チャレンジ

地域活動サポートセンター 西出 瞳

今年も“ひょうごまるごと健康チャレンジ”がスタートしました。健康習慣づくりのきっかけに、気軽に始めてみませんか。

A 運動コース

- いつもより1000歩多く歩く
- ストレッチをする



B 生活習慣コース

- 朝、晩に血圧をはかる
- 決まった時間に起床



C リフレッシュコース

- 毎日外出する
- 地域活動(趣味、ボランティア)に参加



D 食事コース

- 食物繊維や発酵食品を摂る
- 間食はしない



チャレンジの内容は上の4つのコースがあり、子どもから大人まで年齢や健康状態に合わせて取り組むことができます。

またパンフレットのメニューだけでなく、自分流の目標を決めて取り組むことも可能です。マイチャレンジカレンダーに取り組んだ日付を記入し、30回できたらWebかハガキで応募します。抽選で300名に2000円分の“QUO(クオ)カード”をプレゼント。

“いつものラジオ体操メンバー”で、“地域グループ”で、“お友達”や“家族”で、一人では続かないことも誰かと一緒なら継続しやすく、お互い確認し合いながら楽しくチャレンジできます。初めての方はまずは簡単な目標を、毎年参加されている方は取り組んだ事がない新しい目標をたてて30回の健康習慣づくりにチャレンジしましょう!

ハガキで応募する際は、支部経由で地域活動サポートセンターに届けていただく粗品をプレゼント!

スマートフォンでQRコードを読み取り応募も可能です。

※QRコードの読み取りは携帯の機種によってアプリのダウンロードが必要です。

Webの場合

兵庫県生協連

検索

右のQRコード®または下のURLからログイン。結果を入力し、送信してください。

<https://www.coop-hyogo-union.or.jp/health/mail.html>



石綿被害者の訴えで真実を刻む



飯田 浩（長洲支部）

クボタショックから18年、「アスベスト被害の救済と根絶をめざす尼崎集会」が今年も市中小企業センターで開かれました。約140名の参加、コロナ前ほどではありませんが、やはり、緊迫した思いとメッセージの伝わる集会だったと思います。文字通り当事者による手作りの集会なのですが、中心を担ってきたメンバーの皆さんも、それぞれ高齢化—松本新市長が壇上に上がって手伝ってくれるというハプニングもありました。

もうアスベストは終わったことと思っている組合員さんもおられるかもしれませんが、2021年度の労災・救済法（労災以外）認定は2000人以上。しばらくは残念ながら被害が拡がり続けると思われます。しかも、クボタショックということ言うと、阪神医療生協はまさにその中心部。かつての第一診療所の所長が中皮腫で亡くなったように、理事・支部委員経験者・組合員さんの被害も少なくありません。

この集会を続けることで、私たちはクボタショックを忘れない取り組みをしてきました。クボタがそれをすることはありませんが、社長が集会に来て謝罪することはしなければいけません。少なくとも400名を超えたクボタへの書類提出者と200名を超えているクボタ工場内の被害者のために。

（集会配布『緩慢なる惨劇12』必要な方は[地域活動サポートセンター](#)へご連絡下さい）

子どもの話を『聴く』ってどういうこと？

児童家庭支援センターキャンディ 心理相談員 東野 美佐子

キャンディでは、原則18歳までのお子さんに関するご相談を受けています。子ども本人と関わることもあり、その中で感じるのは、子どもの話を聴くことは結構難しいということ。子ども一人の人間で、“子どもだから”と決まったものはありません。みんな、自分の気持ちや考え、意志を持っています。でも、彼らはまだ成長発達が途中段階なので、うまく言葉にできないこともあります。子どもの気持ちは、親の思いと違うこともあるので、その言動の背景にどういった思いがあるのか、何を訴えているのかを想い馳せながら、「どうしたの?」「こんな気持ちだったのかな」と、聴くことが大切です。まず、気持ちを受け止めることで、子どもが「自分の思いを表現しても良いんだ」と感じます。その中で、自主性・主体性も育まれていき、自ら考える力も育っていきます。

当所では、子ども本人からの相談も受けています。ぜひ、HPもご覧ください。

TEL: 06-6491-1811 Mail: candy@kodomonono-ie.jp

【相談方法】 電話相談・来所相談（要予約）・メール相談・訪問相談

【受付時間】 月曜日から土曜日 9時～18時 ※相談無料・秘密厳守



キャンディHP



総代会を終えて

専務理事 蓮見克也

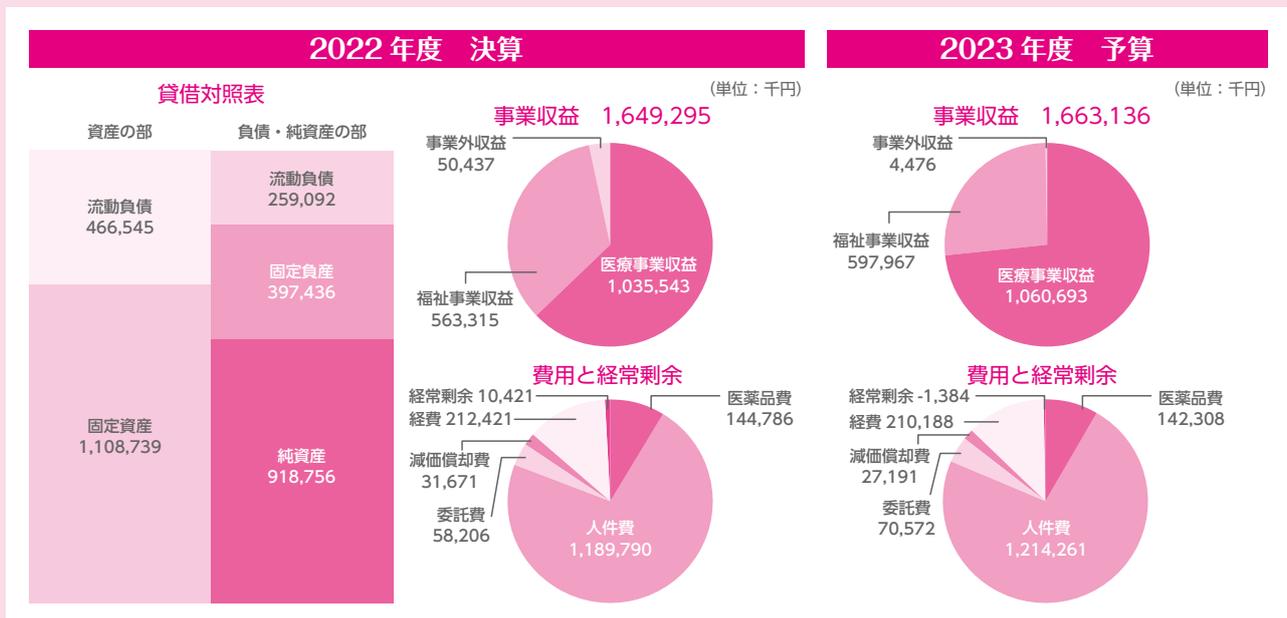
2023年度の総代会は、新型コロナウイルスが2類から5類に変更になったものの、中小企業センターで十分な距離を空け、原則マスク着用の中で行われました。2022年10月に開院された東洋医学センターの報告や支えあい活動、出資・増資活動の取り組みの報告もさせて頂きました。

ワクチン接種を積極的に行えなかった初年度の反省を活かし、生活協同組合の三原則である、「利用・出資・運営」の利用部分をより充実させるべく、組合員の声を集める「つながりシート」の取り組みも始めました。医師協診療所では内視鏡専門医の金所長を迎えて、麻酔ありの胃カメラ、大腸カメラを2023年5月より実施し、検査の拡充も実現しました。大腸カメラの場合、事前に下剤を飲むことが不安な方には入院を利用し実施することもできます。実際に利用された方も2名おられました。

2023年度も新型コロナウイルスがいなくなった訳ではありません。医療・介護事業を主とする私たちは、感染すると重症化しやすい患者さんや利用者さんが、安心して受診・利用できるように、引き続き感染予防に努めながら運営を行っていきます。一方、フレイル予防に力を入れるべく、組合員活動は昨年度よりも積極的に行っていきます。まずは8月6日に阪神医療生協始まって以来の大規模な健康まつりを開催し、1000人の参加目標としています。地域に開かれた生協として、地域の方と健康寿命を延ばす取り組みを様々行っていくので、是非皆さん参加してください。

今年はコロナワクチンという臨時収益も見込めず、また通所介護部門は2019年から約7千万円を超える減収となる中で、苦しい運営が続いています。「組合員が必要とする事業を組合員と共に運営する」という生活協同組合の原則に基づき、必要とされるサービスの種類と質を職員・組合員と共に追求する中で、業績を見極め、本当に必要なサービスなのかどうかを確認していく年になります。

今年も組合員と共に運営していきますので、総代会への参加はもちろん、様々な取り組みに参画を引き続きよろしくお願い致します。





2023年度の事業と活動の方針について

活動方針 ① コロナ後の一年、健康づくり活動を再開させ、「健康まつり」を成功させよう！健康診断の充実と利用者増を

- 2023年8月6日の組合員みなで考えた「健康まつり」を地域組合員と職員組合員の協同によって、また社協や自治体、地域の団体やお店と一緒に盛り上げ、保健予防活動を地域に広げます。
- コロナ禍で休止したふれあい支えあいグループの活動や事業所ボランティアを再開し、また多くの組合員が集まる行事を企画し、組合員がつながる健康づくりの場を増やします。
- 早期発見・早期治療をめざし、また健康づくりのきっかけとなる組合員向けのお得な健康診断のコースを整えます。

活動方針 ② 医師協診療所を入院・在宅医療と検査の機関として事業所間連携強化で組合員の安心と利用を広げよう

- 在宅総合サポートセンターと医師協診療所病棟との連携を深め、在宅医療の充実を図ります。
- 350万円の大腸カメラの目的増資の達成を通じ、設備拡充を広く組合員に周知し利用を促します。
- 組合員に阪神医療生協のグループ内で東洋医学、入院、CT・胃カメラ・大腸カメラ検査ができる利点を伝え、利用を広げます。

活動方針 ③ 地域組合員・職員の協同の場を増やして、“もっと”つながり、支えあおう

- むげん2023「協同の場づくり活動」に取り組みます。
 - －つながりシートを200枚集めます。
 - －生協で働く職員を地域組合員・職員から紹介してもらおう活動を開始します（目標は紹介100回）。
 - －阪神医療生協診療所の建て替え又は改修に向けて、「夢のある建物へ1,000人対話」を進めます。
- 地域団体と一緒に地域の課題を考える、協同まちづくり学校「みらい」を南部で開催します。
- つながり大集会で協同・協働の成果を共有します。

活動方針 ④ 阪神医療生協を未来へつなごう！地域・社会の課題に目を向けて

- 組合員増やし1,000人、出資金増やし3,000万円を目標に出資活動に取り組みます。加入や増資時の期待や不安についてまとめ、より安心して出資いただける環境を整えます。
- 支部で若者のニーズを聞きとり、つながりづくりを進めます。そのつながりを若者の活躍の場づくりにつなぎます。
- 移動支援（ネットワーク号、かけはし）を拡充させます。

支部からのお便り



リハビリ学習会

長洲支部 木下 陽子

医生協診療所 外来リハビリの理学療法士さんたちが提案してくださり、リハビリ学習会を行うことになりました。

「何か組合員さんと一緒に出来そうなことはないですか？」と私がリハビリを受けている時に声をかけてくださり、私一人では良い案が思い浮かばなかったので喫茶にお誘いしました。喫茶で皆さんと相談する中で若手の職員さんから提案があり、今回のリハビリ学習会が決まりました。1回目が6月16日に開催され、参加者は26名で腰痛についてのお話や体操指導がありました。学生さんも参加され、体操指導の際は、理学療法士の皆さんが参加者の間を回ってくださり、丁寧に指導してくれました。

圧迫骨折に苦しんだ私はリハビリを継続する大切さを身をもって知っています。今回の学習会で皆さんにもリハビリの良さを知ってもらえたらと思います。

今後は2か月に1回開催されます。ぜひご参加ください。



第2回 リハビリ学習会

8月18日(金) 14時～ 医生協診療所4階

テーマ「転倒予防」参加無料 誰でも参加できます。

みんなで楽しい活動を実現させましょう

常光寺支部 武内 司郎



去る6月3日に開催した令和5年度常光寺支部総代会議の第2部は、はじめての試みとして、総代交流グループワークを行いました。新総代、職員も含めて、6つのグループ：6つの行事（お花見・ウォーキング・文化祭・バスツアー・もちつき・新年会）に分かれて、意見を出し合い、今年度の計画を検討しました。これまでやってきた行事の良かったことや問題点、お花見でやってみたいゲーム、ウォーキングで行きたい場所、文化祭で新しくやってみたいこと、バスツアーの日程と行き先の検討、もちつきでは子どもが参加するための企画、新年会の場所と出し物の検討、などなど、総代のみなさんのいろんな意見、新しい意見が出され、交流することができました。これからも、総代のみなさんの意見を取り入れて計画をたて、みんなで、楽しい活動を実現させていきましょう。



おしゃべり広場に参加して 支部総代会議で 交流会開催

園田支部 竹野 恵津美

園田支部 河合 恵子

ケアサポート第三のケアマネージャーが開催した茶話会に参加しました。第1回は介護の思い出ばなし、第2回はフレイル予防対策について学びました。

この日は天候が悪い中、14人ももの参加がありました。

参加者から体験談を教えてもらえるという有意義な時間もあり、皆さん「明日は我が身」と熱心に聴いておられ、あっという間の1時間でした。こういう会に出席することもフレイル予防になるそうです。

次回は8月9日、とても楽しみにしています。職員の皆さんありがとうございます。



6月4日虹の郷において総代14名、職員5名、理事3名参加し2023年度の支部総代会議が開催されました。2022年度の活動報告ではニュースの手配り協力者が3名増えているが12名減っている現状や2023年度活動方針の出資額の目標額について前年度の達成率を考えて目標額を決めること、達成のために園田支部としてどう取り組むかを具体的に示してほしいと前向きな意見が出ました。

総代交流会では自己紹介で盛り上がり、続いてニュースの手配り協力者が不在の地域やポスター貼りの協力、2023年度の活動や行事の企画、実施に向けアイデアやご意見を伺うことができました。「人が大好き!!」「料理が楽しい」「地域で長く住み、知り合い多い」強みを持った園田支部の組合員、総代、地域の皆様が「阪神医療生協に関わって良かった!!」と実感できるようこれからも地域に関わり続けていきたいと思っております。

一人一人の声を基礎にして

小中島支部 松上 辰之

2023年度小中島支部総代会議が6月9日に開かれ、29名（内職員5名）が参加しました。今年是一部・総代会議（2022年度取り組み・決算、2023年方針と・予算）と、二部・年間計画とに分けてより細かく議論ができる工夫をしましたが、趣旨が伝わらず二部出席者は16名でした。

一部では、「出資金とは」をめぐって活発な議論がなされました。二部では「親子イベント、納涼の夕べ、ハイキング、バスツアーなど」グループに分かれて、年間計画が話されました。今後、実行委員会を作って具体化していきます。

今年、阪神生協創立54年、小中島診療所開設59年になります。組合員や職員、地域の人々に大切に守り育てられてきたお陰です。この長い歴史の中で私たちは、今、転換点にたっていると思っています。「組合員が主人公—組合員自治」の理念のもと歴史を重ねてきましたが、阪神生協がより発展していくためには今後どうあるべきか、阪神生協は『自分（たち）』の物であり、『私が主人公』であるとの思いが、組合員の心に芽吹き育つ、そのためには一人一人の声を基礎にする運営になっているかが問われていると思っています。



私の健康づくりコーナー



自由にやりたいことをやっています!

わかくさ支部 藤田 政子



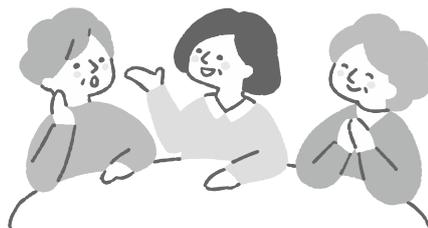
藤田さんの手作り作品
チューリップ

私の健康秘訣は「よく食べる」ことと「よく寝ること」です。3食しっかり好き嫌いなく美味しくいただき、睡眠は夜の10時から朝の7時までしっかり寝ます。夜中目覚めることもなく、朝スッキリ起きられています。

あとは自由にやりたいことをやっていて、月～土曜日までスポーツ(ペタンク、グラウンドゴルフ、踊り)、体操(なごみ会:100歳体操)、小物づくりやおしゃべり(花水木)、身体のケア(マッサージ)と予定がビッシリです。きっかけは仲間から誘われて参加することが多く、それぞれみんな仲が良く、やってみると楽しいことばかりです。小物づくりの準備を家で行い、出来上がりをみ

んなが喜んでくれると嬉しいです。

最近は猫2匹も家族に加わりました。コロナ後、仲間との外食も再開しました。また今後、歌のレッスンもどこかの段階で再開し、歌いたいと思っています。



10年先を目標に

善法寺支部 岡田 澄江

私が健康について気を付けるようになったのは30年前に大病を患ってからです。それまでは、ご飯はお腹いっぱい、菓子も果物も食べ放題、いくら食べても胃も腸も丈夫でした。

しかし、そうはいきませんでした。治療に10年かかり食欲もやっと元に戻りました。これを潮に健康を真剣に考えるようになりました。食としては、朝からでもたんぱく質を多く含んだ食品や野菜、果物をたっぷり食べるようにしました。その結果、現在は病気になる前よりも健康になったような気がします。

私は一日のうち外出していることが多いので、近所の方に「元氣印」をいただきました。正しい食生活を続けることによって心も穏やかになったような気がします。これからも、10年先を目標に今の健康を維持していけるように努力したいと思います。



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。

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

A B Cに入る数字の合計を答えて下さい。

A + B + C = **答え** ①

鏡面ヒラカナ

左右反転した文字を読み、カタカナに直して正しく書いてください。

- ② **しんせりせ**
- ③ **じーちんま**
- ④ **しんせりせ**
- ⑤ **しーるん**

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/2023年8月31日(木)

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 _____

● 233号の答えと当選者

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

答え	② 岩手	③ 博多
	④ 香川	⑤ 英国

クイズ応募総数は24人、正解は24人です。
当選者5名は、
兼行 道廣さん、成松 喜一郎さん、
本 八重子さん、下川 真治さん、
藤山 照子さんです。

A 5 + B 2 + C 1
= **答え** ① 8

233号に読者から寄せられた声

- 「フレイルとは?」を読みました。シリーズになるようなので楽しみにしています。免疫力を高める方法は栄養士の立場からのおススメ食材が大変参考になります。色々勉強させていただき感謝です。
- 初めてクイズにチャレンジしました。
- いろいろなイベントがあるなどと思いながらいつも読んでいます。
- クイズが大好きです。クイズが解けてから他のページを読みます。「フレイル」「免疫力」はしっかり読んだ後、切り抜きました。
- 毎回、クイズや各支部の取り組み、ニュースなど読ませてもらっています。皆さんお疲れ様です。ありがとうございます。頑張ってください。
- 出資に際して何かメリットを出すことにより、増資につながるのでは。
- 山芋と梅胡麻和え、美味しかったです。色々教えてね。

- 毎月楽しみにしています。
- 毎回クイズを楽しんでいる方も多いですが、私は毎回苦労しています。特に国語系は私には苦手です。ですが、少しでも認知予防になればと時間をかけながらやっています。時間を忘れることもあります。(86才)
- 医師協診療の外来リハビリ主催の学習会「腰痛」に参加しようと思います。
- まずはクイズに当たり、大変うれしい気持ちです。ありがとうございます。またまた頭の体操。自宅はさくら公園近くなのでラジオ体操に参加します。よろしくお願いします。
- 最近のクイズの中で今回は少し易しかったようで楽しめました。「免疫力を高める方法」の記事は梅雨に入る時期にとっても参考になりました。いつも楽しみにしています。ありがとう。
- いつもありがとうございます。卓球をコロナ前にやらせてもらっていて楽しかったです。またできたら嬉しいです。

思い出のアルバム



6月1日
障がいを持つ
当事者さんの
目線で診療所を
チェック!



6月29日
第四回ワクワク!
健康まつり
ミーティングに
87名が参加



カンタン
レシピ

ごぼうのヨーグルトサラダ

作：阪神医生協診療所
管理栄養士 堀 望



●材料(3人分)

- ごぼう……………1本
- 人参……………1/2本
- ★加糖ヨーグルト……………大さじ2
- ★マヨネーズ……………大さじ1
- ★醤油……………小さじ1/2
- ★酢……………大さじ1
- ★すりごま……………大さじ2
- ★塩コショウ……………少々

●作り方……………

- ①ボウルに☆の材料を全て混ぜ合わせる。
- ②ごぼうと人参を千切りにし、好みの固さに茹でる。
- ③①を②にかけて和える。

お知らせ

8月6日	10時～15時	健康まつり	小田南生涯学習プラザ
8月19日	14時～16時	夏休み やってみよう KIDS (料理、工作、昔遊びなど)	園田東生涯学習プラザ
	18時～	親子花火大会	善法寺公園
9月14日	14時～16時	平和学習会 (Zoom開催)	きらめきセンター わかくさふれ愛ひろば
9月25日～11月25日		生協強化月間 ★各所で加入・増資を呼掛けます!	
10月14日	1部 9時半～12時 2部 14時～16時半	「ゆめパの時間」上映会	1部 小田南生涯学習プラザ 2部 小園小学校 体育館

※阪神医療生協本部の移転に伴い、連絡先が06-6530-0091に変更になりました。

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!



— 組合員で本人の住所、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)
- 小中島診療所わかくさ ☎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
- やすらぎ訪問看護ステーション ☎06-6492-2262

【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

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