



阪神医療生協

NEWS

VOL.236
2023.12

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：14,866人

出資金：256,649,000円

1人平均出資金：17,264円

(2023年10月31日現在)

東洋医学センター開設
1周年記念
イベント開催

皆さまのおかげで1周年を迎えることができました。ありがとうございました。



10/30

東洋医学センター1周年記念イベント

健康チェック・鍼灸体験を実施

漢方で新たな目的増資が始まっています(期間：2023.11月～2024.1月末)

漢方クリニックで調査した生薬を袋詰めする「分包機」という機器を購入するための目的増資を長洲支部委員会で提案。150万円を目標に増資活動に取り組んでいます。漢方クリニックのより良い事業運営の為、組合員の力で支えていきたいと思ひます。ご協力をお願いいたします。(長洲支部)

INDEX

【2面】

・漢方薬と鍼灸の併用事例

【3面】

・免疫力を高める方法

・フレイル予防運動

【4面】

・“つながり”っていいね

・終わらないクボタ周辺

アスベスト被害

【5面】

・避難所体験

学校キャンプ2023

・子どもの「かんしゃく」の裏側

【6・7面】

・秋の生協活動

【8・9・10面】

・支部からのお便り

【11面】

・クイズ／読者の声

【12面】

・簡単レシピ

・インフルエンザ予防接種のお知らせ

・お知らせコーナー

こううん
行雲
りゅうすい
流水



健康まつりをきっかけに支部でお手伝いをしてくださる方が増えました。新しいお手伝いさんを見つけることは、どこの支部にとっても課題だと思います。初めて参加される方に対して気を付けていることは、その方の趣味から入って親しくなることと最初から強く押し付けないことです。生協の活動が楽しいと思ってもらえるようにと心がけ

ています。新しい方が参加されることで、これまで気が付かなかった発見や意見があり、そしてその方を通してまた新しい横のつながりが出来ていき

ます。たくさん仲間増やしをすることでより良い支部、生協活動へとつながっていきます。皆さんが気軽に楽しく参加できる支部にしていきたいなと思っています。

【長洲支部 片山 治代】



東洋医学センター開設1周年



～漢方薬と鍼灸の併用～

東洋医学センター
 中医研鍼灸院長 渡邊 清剛
 漢方クリニック所長 伊添 千寿

東洋医学センターが開設して1年。漢方クリニックと中医研鍼灸院が連携し、漢方薬と鍼灸を併用している患者さんも増えてきました。今回、現在進行形の症例を2例紹介いたします。

症例1 高校2年生 A 君のケース (起立性調節障害)

起立性調節障害…自律神経の乱れにより、循環器系の調節がうまくいなくなる疾患です。10～16歳の思春期に多く、立ちくらみ・めまい・頭痛・倦怠感の他、動悸や腹痛、朝起きられない等の症状があります。午前中に症状が強く午後には軽減することが多いため、周囲からは「怠けている」と誤解され放置されることも多く、不登校学生の約半数が起立性調節障害を発症していたというデータもあります。

5月頃に内科で起立性調節障害と診断されました。午後からは調子が良くなり登校できますが、このままでは出席日数不足で進級できなくなると言われ、心配したお母様と東洋医学センターに来院されました。鍼灸では、自律神経機能の調整を目的に「百会」「風池」「身柱」等のツボに電気鍼、お灸を施術しました。

漢方では、「気血水」の水の滞りや偏在などが一因と考え、『五苓散』を中心とした処方になりました。ある程度症状の軽減が認められましたが、9月に入り時々症状の再燃がみられたので、気の停滞や気の力の低下などが全面に出てきたと考え、『香蘇散』を追加し経過をみております。

このように治療が難渋する患者さんには鍼灸と漢方を併用することで、難局を乗り越えられるのではないかと考えています。

症例2 80歳代女性 B さんのケース (こむら返り)

こむら返り…足がつることで、どなたでも一度は経験があるかと思います。特に真夜中、突然の痛みで目が覚めると治まるまで待つしかすべがなく、本当に辛いものです。運動時のほか、急に体を動かした時・栄養不足・水分不足・冷え・熱中症、急激な寒暖差など原因はさまざまで、60歳以上の6%が毎晩こむら返りに襲われているという報告もあります。就寝中のクーラーの使用など、夏場は特に要注意です。ヘルニアや下肢静脈瘤、糖尿病、甲状腺などの病気が関係している可能性も考えられますので、頻発するようであれば早めに医療機関でしっかりと診断してもらいましょう。

4月頃から毎朝ふくらはぎがつって目が覚め、30分ほど治まらなると鍼灸院に来院されました。内科や産婦人科などで広く用いられ、即効性のあることが特徴の漢方薬『芍薬甘草湯』を近所の整形外科で処方され、毎日服用しているがいま一つ効果がみられないとのことでした。Bさんはふくらはぎの外側の症状が強いので「陽陵泉」「足三里」「解谿」等のツボに鍼とお灸を施術しました。数回の施術で軽減されたものの、さらに改善するべく漢方クリニックを紹介しました。

漢方では、やや虚症で冷え(寒症)があり、水の停滞や、のぼせイライラなどの気の上衝が認められたため、『九味檳榔湯』をベースにした煎じ薬を処方しました。鍼灸治療と合わせることで予想以上の効果がありました。

これからも漢方クリニックと中医研鍼灸院が連携し、互いに知識や技術を深め、地域の皆さまのお役に立てるよう、研鑽を積んでいきたいと思っております。よろしく申し上げます。

今日からできる！

免疫力を高める方法

～体温を上げる～

低体温の人が増えていますが、体が冷えると、免疫細胞の活動が鈍くなります。免疫力が正常に保たれる体温は36.5度ぐらいで、**体温が1度下がると免疫力が30%下がるのに対し、1度上がると免疫力は500%以上、つまり5倍以上もアップします。**体が冷えることで自律神経も乱れ、免疫力低下につながることに。冬はもちろん、夏でも冷房で体を冷やさないことが大切です。毎日お風呂でゆっくり温まることはストレスを解消するだけでなく、体を温めるためにも必要になります。**体温を上げる食材の代表である生姜はもちろん、ポリフェノールを豊富に含む野菜類、赤身肉なども有効です。**



阪神医師協診療所
管理栄養士 堀 望



体温を上げる

おすすめ食材 BEST3



長ねぎ



牛肉



そば

そのほかにも、生姜、にんにく、鶏肉、にら、玉葱、かぼちゃ、小松菜、かぶ、きゃべつ、みかん、栗、サバ、まぐろ、ピーマン など
※おすすめ食材を使ったレシピ（12面）もご活用ください。

連載④フレイル予防

フレイル予防運動について

小中島診療所 訪問リハビリ 長濱千帆

フレイルとは、健康と要介護状態の間で将来的に要介護等に陥るリスクが高い状態を言います。つまり、取り組みによって身体的に改善が出来る状態であるということです。

今回は座ってできる運動について紹介したいと思います。

もも上げ



股関節周囲筋の強化

腰回りのバランスを維持し、正しい姿勢を保持します。

- ・しっかりと足を胸にひきつけます。
- ・足の付け根から動かしましょう。
- ・背中が後ろにのけ反らないようにしましょう。

膝伸ばし

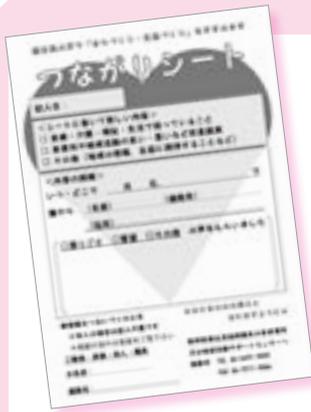


大腿四頭筋の強化

足腰が強くなります。下半身が安定することで膝の負担軽減に繋がります。

- ・膝を伸ばしたところでとめます。

※大事な事は続けることです!! 初めから回数を多くしたり、負荷を強くせず自分のペースで行いましょう。(目安 各10回)



「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ご近所さん同士の支えあい

提出者: やすらぎ居宅職員 (ケアマネージャー)

内容: 「転倒し骨折した組合員のゴミ出しを手伝って欲しい」という困りごとを長洲支部委員会で検討しました。ご近所の組合員に相談すると快く引き受けて下さいました。

感想: 日頃からご近所の良い関係性があり、リハビリ通院時の歩行見守りなどもしていただいていた。困った時はお互いさまの実践を確認することができました。

②小学校との連携で困りごとを解決する

提出者: わかくさ支部 組合員

内容: 小学生によるインターフォン押し逃げのいたずらに困っていた組合員から、わかさ支部長に相談がありました。小学校に連絡すると教頭先生が現地確認・見張りを行い、朝礼で通知もしてくれました。その後いたずらが無くなりました。

感想: わかくさ支部では日頃からコミュニティスクールへの参加、登下校の見守り、学校授業のお手伝い(まち探検・仕事紹介授業・昔遊び)など、学校と地域が一緒に子どもの安心をつくる活動に参加しています。その積み重ねが今回のように相談と対応につながったと実感しました。

終わらないクボタ周辺アスベスト被害

安全センター 飯田 浩

今年の7月2日、市内でクボタショックから18年の集会を開きました。

「集会では、クボタへ提出された『救済金』の請求が6月15日現在で408人に達したことが報告されました。(クボタの2022年12月末での救済金支払発表は377人、検討中15人)まさに18年間、“緩慢なる惨劇”がずっと続いているのです。次第に被害者は高齢化してきたとはいえ、男性死亡者の44%が64歳以下です」(『尼りかん』No.93)

それにしてもクボタが青石綿を使って水道管を作っていたのが昭和29年から昭和50年(1975年)、つまり、その時から48年が経っています。にもかかわらず、尼崎安全センターへの相談者が止まりません。クボタショック18年の集会以後、この4カ月の間にクボタに提出した被害者に関する資料は8人になっています。今現在療養中4人(85, 77, 80, 63歳)、今年になって亡くなられた人が2人(81, 63歳)、昨年末1人(84歳)、お1人は7年前に53歳で亡くなっておられます。全員が胸膜中皮腫で、兵庫医大3人、県尼崎医療センター2人その他3人となっています。遠方の相談者については、こちらから出かけることも多くなります。



避難所体験 学校キャンプ2023

おぞの探検隊 山下 貴世華



10月8・9日、小園小学校で学校キャンプを行いました。【自分と大切な人の命を守る防災】をテーマに、災害時の自助と共助を高めることを目的としているので、地域の方どなたでも参加できます。

今回はこの地域で起こりうる【水害】に焦点を当てました。本番さながらの雨の中、一泊できるだけの準備を持参する事はとても大変でしたが、参加者からは「自分の住んでいる町の災害リスクを知れた!」「災害時の対応を家族で話し合うことができた」などの声があり、学びを深める時間となりました。キャンプ

を終えて、「あなたに必要なものは?」と問うと、「命を守る気持ち」や「コミュニケーションを取る事」など、災害に対する心構えも芽生えたようです。また、周りの人への思いやりとみんなの少しずつの行動があれば、どんな場所も穏やかに過ごしやすい空間になるという事を改めて感じました。苦しい時こそ、お互い様の心を忘れずにいたいものです。

ご協力頂きました、医療生協をはじめとする地域の皆さまに心よりお礼申し上げます。

キャンディの子育てミニトーク

子どもの「かんしゃく」の裏側

児童家庭支援センターキャンディ 東野 美佐子

本来、子どものかんしゃくを起こすピークは2~4歳といわれていますが、最近は、小中学生の子どもでも、かんしゃくを起こす子が増えてきているようです。かんしゃくの強い子どもの多くは、自分の中にこだわりがあることが多く、頭の中がすぐに1つのことでいっぱいになり、オーバーフローしやすい状態です。

大人は、子どもがかんしゃくを起こすと、「かんしゃくを起こした」という結果に目がいきがちですが、子どもなりに理由があります。かんしゃくが収まるのを待ってから、まずは子どもが何故かんしゃくを起こしたのか、「何が気に入らないの」「何がイヤなの」など聞きながら、理由をすくい取ってあげてください。かんしゃくを起こした時、一方的に聞かせるより、子どもにも言い分を言わせながらの方がスムーズです。理由が分かったら、「〇〇がイヤだったね」など、気持ちを代弁してみましょう。その後、どうしたら良いかルールを提示したり、子どものわかる言葉で丁寧に説明をしてあげると good! 遠回りのように感じますが、この積み重ねで人の話も聞いて自分の言いたいことも言えるように成長します。

キャンディでは、子育てに関するご相談を受けています。お気軽にご相談くださいね。



キャンディHP



秋の生協活動

学び&健康コーナー



10/7 関西くらしの商工
協同組合講演会



10/11 わかくさ支部ひまわり
出前講座 鍼灸



10/11 ケアサポ第三
おしゃべり広場



10/20 神崎スマイル広場
健康チェック



10/20 長洲支部
リハビリ勉強会



10/24
中医研鍼灸院お灸教室



10/27 南清水老人会
転倒予防体操



10/30 東洋医学センター
1周年記念



11/10 長洲支部
金楽寺地域健康チェック



11/14 わかくさ支部
「詐欺から身を守る」学習会



11/17 わかくさ支部なごみ会
出前講座 便秘のつぼ

行楽のコーナー



9/25
長洲支部ランチ会



9/29 小中島支部
ハイキング



10/1
兵協連うみかぜ音楽祭



10/19 園田支部
バスツアー

～学び・健康・芸術・支えあい・行楽～



芸術コーナー



11/2・3 小中島支部文化祭



11/10・11 常光寺支部文化祭



11/16・17 長洲支部文化祭

支えあいコーナー



10/12 小園小学校2年生
まち探検ボランティア



10/13 常光寺支部
生協強化月間組合員訪問



10/14 ゆめパ上映会
& 感想交流会



10/20 あじさい
社会福祉活動表彰



10/22 園田支部
組合員訪問



10/26 常光寺支部
生協強化月間出資の日の活動



11/2 長洲小学校2年生
まち探検ボランティア



10/19 健老会ひさご会
日帰り研修



10/24 にじの家
コスモス畑同行
(事業所ボランティア)



10/24 小中島支部
バスツアー



10/29 親子ハロウィン
善法寺歩き



支部からのお便り



園田支部、頑張ってます！

園田支部 山口 奈理

何年かぶりの遠出!! ♪♪

10/19 (木) 34名で奈良の東大寺から平城宮跡をバスでめぐりました。平城宮を再現した映像は「迫力がありびっくりした、感動した」と印象に残ったよう。食事もおいしく、友人と過ごしたり、初めての人とも交流でき楽しい1日でした。参加者からは「足が弱い人も参加できた」「何年振りかに遠出できた」「来年もぜひ!」と感想をいただきました。



ドキドキの地域訪問★☆☆☆☆

10/22 (日) 職員14名、組合員5名でグループに分かれ地域訪問。初参加の方も多く、ドキドキしながらも第三診療所のインフルエンザ予防接種や支部の健康づくりをアピール。お天気も良く、職員と組合員のよい交流の機会にもなり、「今後も組合員活動に参加していきたい」と頼もしい新人職員の感想をもらうことができました。



わかちゃん会再開！みんな笑顔で再会！

わかくさ支部 目堅 喜代蔵

飲食(お酒含む)を伴う活動のため、コロナウイルスの影響で約4年間の休止を余儀なくされた「わかちゃん会」ですが、組合員の要望、支部委員会での決定を経て再開することになりました。

再開後の第1回目(7月26日17時~20時)は男性16名、女性10名の参加。第2回目(9月27日17時~20時)は男性16名、女性12名の参加がありました。2回目はカラオケも取り入れ、大いに盛り上がりました。

コロナ前に来られていた方の中には亡くなられた組合員もあり、顔ぶれは多少変わりましたが、みんな笑顔で再会でき、「語り場」の大切さを再認識しました。



わかくさ支部新年会

2024年1月13日(土)

11:00~13:00

参加費: 1,700円

●神崎スマイル広場にて



生協強化月間 健康チェックを開催しました

善法寺支部 岡田 澄江

念願だった善法寺支部が発足して早や1年8ヶ月となりました。小さな支部ですが、ほかの支部と同様に生協強化月間を機会に組合員増やしと組合員同士の融和を計っていきたいと思います。

10月21日には善法寺会館で「健康チェック」を開催し15名の参加がありました。今までで最高的人数だと思えます。これも支部委員が家庭訪問をして説明をした努力の賜物だと思えます。

参加者に「健康チェック」をどのようにお知りになられましたかと尋ねると、訪問していただいたり道で声をかけてもらったり、楽しいポスターを見てと回答をいただきました。ポスターは地域の円融寺の秦さんが描いてくださいました。

参加者からは、骨密度は気になっていたので計っていただけありがたいとの声もいただきました。

私達は目標を一つにしてこつこつと努力することが、どんな事にも、どんな処にも通じるんだなと思えました。今後もこの気持ちを忘れずに組合員が一致団結して幸せな道を突き進んでいければと思います。



鞍馬寺ハイキング

小中島支部 兼行 栄子

去る9月29日、総勢8名で鞍馬山に行ってきました。

阪急園田駅に集まり、行きは皆めったに利用することのない京阪電車に乗ってみました。目新しい車窓や聞きなれない駅名にちょっとワクワク!

出町柳から叡山電鉄の終点の鞍馬寺まで行き、険しい登りはケーブルを使い、石段を上ると早や本殿、金堂前にはパワースポットがありました。



そこで、おにぎりを美味しくいただき、みんな増資に協力してから、貴船神社に向けて山を下っていきます。

若い頃は“歩こう会”によく参加し、子どもをおんぶして歩くこともできましたが、もう何十年も山道など歩いたことないので、“身一つやっとこさっとこ”でした。

緑の中を、「もうあかん!」と言いながらも、脱落者なし、8名なので迷子の心配なし、談笑しながら「次は〇〇へ行きたいね」などの声もあがり、大いにリフレッシュできた一日でした。



多世代交流ランド《みんなのひろば》はじめました！

常光寺支部 武内 司郎

地域の子どもたち、青少年、子育て世代の親御さんたち、そして高齢者～みんなが集い、交流できる場所・時間＝居場所ができれば、みんなが元気になれるのではないのでしょうか？そこでは、それぞれの世代の人が自分の経験・能力・技術・個性などを出し合い、支え合い、地域の中で、顔が見える関係の中で、子どもたちが育ち成長していくことができる。



そんなことを願って、多世代交流の場を「子どもと大人の遊び場」として創り出すために、「モルック」を中心に立ち上げることにしました。「モルック」はシンプルなルールなので、多世代の誰もがすぐに楽しめるスポーツです。ピンを立てたり拾ったりする動作は筋肉を使い、モルックを投げるときは集中力を使い、点数計算や、どのピンを倒すかの作戦では脳を使うので、みんなで楽しく健康づくりができます。

11月4日(土)に常光寺福祉会館「子ども広場」にて多世代交流ランド「みんなのひろば」を立ち上げ、みんなでモルックを楽しみました。地域でのチラシでの呼びかけに応え、多くの家族やお友だちと4人チームをつくって参加してくれました。小学生15人、中学生8人、その親たち10人、常光寺幼稚園出身に幼なじみの青年5人チーム、高齢者7人、総勢45人が集い、楽しい時間をすごすことができました。



今後は毎週土曜日13時～15時、開催していきます。モルックを中心に、昔あそび、工作、「遊び場づくり」などもやっていきます。皆さん、参加してください。

組合員と職員とのたのしい喫茶

長洲支部 木下 陽子

長洲支部では毎週木曜日13時半から“にこにこ喫茶”を開いています。名前の通りみんなが気軽ににこやかにおしゃべりをする場所です。

最初は組合員だけでしたが、そのうち職員さんが2～3人参加してくれるようになり、今では多い時は9名、平均して6～7人の職員さんが気軽に喫茶に参加してくれるようになりました。

新しく入職された職員さんを紹介してくれたり、仕事の内容について、ちょっとした疑問に答えてもらったりと、お互いをよく知ることのできる交流の場所となっています。

また、職員さん同士の情報交流の場にもなっており、その話を聞きながら参加している組合員も知らなかったことをたくさん知る機会になっています。先日は医師協診療所の放射線技師さんの制服が、ドラマ「ラジエーションハウス」の衣装と同じだというお話を聞き、皆で大いに盛り上がりました。皆さんも診療所にお越しの際はぜひ確認してみてくださいね。

喫茶はどなたでも参加可能です。他の支部、他の事業所の皆さん、いつでも遊びに来てください。



(左：請川さん 右：塚本さん)

クイズに答えてよつば商品を当てよう!

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。

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

A B Cに入る数字の合計を答えて下さい。

A + B + C = 答え ①

並列三字熟語

2つずつならば虫食いの三字熟語は、それぞれ虫食い部分を合わせると1つの言葉になります。前後の文字から推理して虫食いを埋め、二文字の言葉にしてください。

ヒント：会社に関係あり

- ② 交界 / 丁場 →
- ③ 表紙 / 告主 →
- ④ 学芸 / 不思 →
- ⑤ 念賞 / 界紙 →

どちらかを正解者された方5名に抽選で
6種国産原料のだしパック
プレゼント!

当選された方には、ご連絡の上、
最寄りの事業所で商品をお渡しいたします。



締切 / 2023年12月31日㊦

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 _____

● 235号の答えと当選者

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

② アタマ	③ ナカユビ
④ テノヒラ	⑤ フクラハギ

A 1 + B 5 + C 9
= 答え ① 15

クイズ応募総数は19人、正解は19人です。
当選者5名は、
山本 博子さん、東 勝美さん、
矢原 光子さん、兼行 栄子さん、
稲谷 早恵子さんです。

235号に読者から寄せられた声

- クイズ応募に初めて当選して、図書券が届き、時間をかけて一生懸命頑張った良かった。本当にありがとうございました。
- 各支部の活動が活発ですばらしいですね。
- 投稿しますがなかなか当選しない。でも頑張ります。クイズと料理、支部からのお便り楽しみです。
- 毎回楽しみに見えています。
- クイズ大好きで、いつも家で解答しています。今回初めて参加しました。簡単レシピも参考に料理しています。
- 今度こそ当たりますように。ボン酢欲しい!
- 簡単レシピ早速作ってみました。5、6分でできて大変美味しかったです。
- 映画「ゆめパのじかん」楽しみにしていました。孫の運動会と重なり、とても残念です。また上映の機会を作ってくると嬉しいです。

- 毎回、クイズ、ナンプレ...楽しく考え、出来た〜と声を大、大、嬉しくて〜達成感で〜グウ〜。ストレス解消、ニュースでのお知らせ、参考にしています。文化祭行きたいと思っています。ありがとうございます。
- 毎回ニュース楽しみにしています。今回初めて応募しました。当たりますように...
- かみかみ体操、ウ〜イ〜体操、首回しストレッチ毎日頑張って老化を防ぎます。ナンプレ解けると嬉しいです。
- えっ!1000人も集めるって?今までになかったことなので驚きと不安でいっぱい。でも健康まつりは大成功。良かったあ。嬉しかったです。
- 皆さんが楽しく活動している様子を見て、私も一度参加してみたいと思いました。
- 毎回クイズ楽しみにしております。「ボケ」防止?

インフルエンザ 予防接種のお知らせ

	対象年齢	料金
第一診療所	0歳以上	・65歳以上尼崎市民 (公費) 1500円
小中島診療所	高校生以上	
第三診療所	0歳以上	・3歳以上65歳未満 組合員 2800円 (組合員以外 4200円)
医生協診療所	16歳以上	
漢方クリニック	中学生以上	・0歳以上3歳未満 組合員 1900円 (組合員以外 2400円)

※お問い合わせの上、ご来院ください。



カンタン
レシピ

牛すき焼汁そば

作：阪神医生協診療所
管理栄養士 堀 望



●材料(1人分)

- そば…………… 1玉
- 牛肉薄切り…………… 100g
- 白ねぎ…………… 1本
- すき焼のたれ…………… 大さじ2
- だし汁…………… 200cc
- めんつゆ…………… 大さじ1

●作り方……………

- ①牛肉は4cm幅、長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ②鍋にすき焼のたれを入れ中火にかけ、牛肉と白ねぎを加え2分煮る。
- ③温めただし汁にめんつゆを混ぜ、そばを入れ温める。
- ④③を丼に盛り、②を上に乗せる。

お知らせ

12月10日	10時～	餅つき	愛逢虹のふれあいセンター
12月15日	14時～15時	リハビリ学習会	医生協診療所 4階
12月16日	10時30分～11時30分	親子クリスマス会	善法寺会館
12月17日	9時30分～	常光寺支部 餅つき	第一診療所
1月6日	13時～14時	つながり集会	虹の郷3階
1月7日	11時～13時	小中島支部新年会	きらめきセンター
1月13日	11時～13時	わかくさ支部新年会	神崎スマイル広場
2月11日	10時～14時	第30回ふるさと雪まつり	丸橋公園

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

【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
通所リハビリセンター ☎06-6494-8335

【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

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

- 在宅総合サポートセンター ☎06-7220-3612
- 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 ☎06-6481-5541

【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