



阪神医療生協

NEWS

VOL.242
2024.12

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 06-6530-0091

FAX 06-6530-0092

メール：info@hansiniseikyo.or.jp

ホームページ：hansiniseikyo.or.jp

組合員数：14,060人

出資金：256,698,000円

1人平均出資金：18,257円

(2024年10月31日現在)

協同組合間協同 阪神医療生協 & コープ自然派兵庫

医食同源を学び、体験する講演会 170名が参加



INDEX

[2・3面]

・第一診療所・第一デイケア

[4面]

・和食のかくれ塩分にご注意を

・フレイル予防体操

[5面]

・健康まつり実行委員会

[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]

・カンタンレシピ

・お知らせ

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!



漢方クリニック
福田 薬剤師



たくさんの方に参加いただいてうれしかったです。秋の食養生の参考にしてほしい内容をお話しました。これからも皆さんの健やかな生活のお手伝いできればと思います。

生涯鍼灸受療率が20～30%と言われていますが、参加者の60%以上の方が鍼灸の経験があるのには驚きました。これからも東洋医学（鍼灸）の良さを知ってもらえる様、取り組みたいと思います。



中医研鍼灸院
渡邊 鍼灸師



コープ自然派兵庫
正橋 理事長・塩見 理事

「食べたもので体はできている」「食べることは生きること」等同じくする理念があり、今回初めて一緒にさせて頂きました。東洋医学の考え方とコープ自然派の食材をマッチングさせ、自然派だけではできない充実した内容となりました。協同組合間の協同の機会となりこれを機にこれからも組合員をはじめ地域・社会を良くしていけるよう一緒にすすめていきたいと思っています。

このニュースは

がお届けしました

第一診療所



かかりつけ医を目指します!!

自宅診療

月、水、木曜日の午後に定期往診、
緊急時も随時対応しております。

一人では外来通院が困難な方に、医師や看護師が訪問して診察、看護を行う医療のことで、医療保険で給付されます。

たとえば高齢である、内臓疾患や骨疾患により歩行困難である、脳血管障害で麻痺がある、ガン末期で寝たきりなどの場合に、診療計画に基づいて定期的に医師や看護師が訪問します。もちろん臨時の往診も行います。

所長 やすみず医師



往診診療の目的は、主として自宅における適切な医療提供を通じて、可能な限り患者様の精神的・肉体的な自立を支援し、患者様とご家族のQOL（生活の質）の向上を図ることにあるといえます。かかりつけ医として、介護保険利用のお手伝いをします。

また、現在入院中の方で、自宅での治療を希望される方の相談も承ります。組合員さん・患者さん・住民の方が安心して生活が出来るようにサポートを行ってまいります。

新担当医師紹介

はらぐち たくや

原口 卓也 医師

外来 火曜日 9:00~12:00

専門分野 一般内科 内分泌代謝・糖尿病の診断と治療

専門医 内科専門医 内分泌代謝・糖尿病内科領域専門医



患者さんへのよりよい医療を目指して、大学病院で主に糖尿病患者さんの診療を行うとともに糖尿病の病態解明についての研究を行ってまいりました。そこで得られた知識や経験を一人でも多くの患者さんに役立てることができればという思いで、外来診察をいたします。

第一診療所デイケアの特徴

質の高い、マンツーマンで行うリハビリ



リハビリはマンツーマンで1日20分間行っています。

収益の観点からマンツーマンでリハビリを行うデイケアが少なくなってきたなか、利用者様の身体能力維持・向上に望ましいマンツーマンでのリハビリを提供しています。

St. Augustine (セント・オーガスティン) 大学のカリキュラムを終了し、DGMSM-JAPAN (ドイツ筋骨格医学会日本アカデミー) 認定の“マニュアルセラピスト” (※) である射手園理学療法士をリーダーとして、日本だけではなく欧米の見方、考え方、最新の知見を取り入れ、世界基準での治療を行えるよう日々研鑽しています。

日本では実施している所が少ないのですが、徒手や手技などの治療を提供する事ができます。

※マニュアルセラピストは、徒手や手技により、筋肉の柔軟性を改善したり、関節の動きを改善させ痛みを減少させたり、関節の可動範囲を増加させたり、神経の動きを改善し、痛みを緩和したりする事ができます。

清潔で安心して入れるお風呂



個別浴槽を使用し、1人入浴する毎に浴槽を洗い、お湯をはり替えていますので、とても清潔な環境で入浴していただけます。

また、リフトチェアーを使って入浴できる浴槽が2つありますので、浴槽を跨ぐ事ができなくても安心して入浴する事ができます。

浴室内の床材は衝撃吸収し、すべりにくい素材を使用しています。また、移動時には必ずスタッフが横に付き添うので、安心して入浴していただけます。



和食の かくれ塩分にご注意を!

阪神医生協診療所 管理栄養士
濱野 真理

和食はヘルシーなイメージがありますが、実は隠れた塩分が潜んでいる場合があります。お寿司は酢飯にも塩分が含まれます。ご自宅で作れば調整ができるのですが、スーパーで売られているお寿司には大量の塩分がふくまれています。イクラや穴子、うになどにも塩分があります。さらに、しょうゆにつけて食べるとかなりの量の塩分を摂取することになります。

寒くなってくると鍋を食べる機会が増えますが、一人前の鍋には塩分が3~5g含まれます。また、鍋の最後におじやにすると汁を全部飲んでしまうので、汁を残すか麺をいれて汁を飲まないようにしましょう。だし汁をきかせた水炊きなどがおすすめです。



フレイル予防

フレイル 予防体操

小中島診療所
訪問リハビリテーション 山口 桃子

サルコペニアは重力に抗うのに必要な抗重力筋と呼ばれる筋肉を強化することが重要になります。このような筋肉は加齢に伴い弱くなりやすく、日常生活の遂行に大きな影響を及ぼします。今回、抗重力筋の中でも特に重要な太ももの前面の筋肉やお尻の筋肉を鍛える運動を紹介します。

かかと上げ

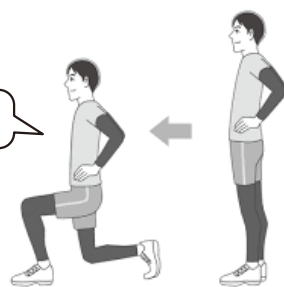


お尻をつき出さない

親指に力を入れる

- イスの背やテーブルを軽く持って両方のかかとを上げましょう
- 20回繰り返しましょう

前方ランジ



お腹に力を入れる

膝は90度を
目指す

- 足を一步前へ出しましょう
(※自信がない方は椅子の背などを持つ)
- 前脚へゆっくり体重をかけ、膝が90°まで曲がるまでを目指しましょう
- 左右10回繰り返しましょう

※体調が悪い時や何処か痛みがある際は無理せずに、かかりつけ医を受診しましょう。

みんなでキョウドウ（協同・協働） ゴーゴー（55周年）健康まつり

～目指せ100周年、健康で100歳！
～地域・地球まるごと健康づくり！

2025年3月23日（日）開催
小田南生涯学習プラザにて

来年3月23日（日）に開催する健康まつりの実行委員会を開始しました。9月30日（参加45名）、10月29日（参加38名）に、昨年の振り返りやスローガンの検討、各支部のブース内容、講座内容などを検討しました。

運営面での意見では「とにかく忙しかったので、次はいろんなブースを回りたい」、「お手伝いさんの食事や飲食スペースを確保しよう」、「健康チェックをもっと広い場所」などが出されました。「ゲーム大会の時間を1.5時間位設けよう」、「阪神医療生協の歴史や現在の取り組みを知ってもらえるスペースを」、「学生さんとも引き続きつながって実施しよう」などの意見もありました。



■ スローガンを決定！

実行委員会に参加された組合員の意見によってスローガンを「みんなでキョウドウ、ゴーゴー健康まつり」に決めました。「キョウドウ」は組合員・職員の協同と地域との協働を深める、「ゴーゴー」は来年55周年を迎える阪神医療生協がこれからも前へ進もうという意味を持たせました。副題として「目指せ100周年 健康で100歳」、「地域・地球まるごと健康づくり」を入れることにしました。

■ どんな内容にするか、一緒に考えましょう

支部の催しとしてはゲーム大会、子どもの体力測定、映画鑑賞、喫茶、小物づくり教室、音楽あそび、小物販売、鳴子踊りなどが、健康の講座としてロコモ体操、口腔ケア、リハビリ学習、花粉症対策、栄養・食事の話、健康相談、防災の話、補聴器・眼鏡の選び方、10歳若返る化粧方法、スマホ教室などの意見が出されました。これから内容を決めていきます。



阪神医療生協らしく組合員と一緒に内容を企画して、実施する。スローガンの通り、協同・協働を深め、これからも安心して暮らせる地域社会づくりを進める取り組みにしたいと思います。皆様の積極的なご参加をお願いします。

秋の生協活動

学び&健康



9/30、10/29、11/19
わくわく健康まつりミーティング



10/9 おしゃべり広場
(ケアサポートセンター第三)



10/11 季節の食養生
(漢方・鍼灸、コープ自然派兵庫)



10/12、13
小園小学校キャンプ (おぞの探検隊)



9/30、10/21
薬膳を学んで健やかな体作り (漢方)



10/18
リハビリ学習会 (長洲支部)



10/18
鍼灸講座 (神崎スマイルひろば)



10/19 根っこの会職員交流会
(阪神医療生協、愛逢、阪神共同福祉会)



10/29 with 医療福祉社会的協同組合
(韓国) 訪問



10/30 防災ウォーキング
(環境人権委員会)



11/11 薬膳カレー作り
(小中島支部)

芸術



11/3、4 小中島支部 文化祭



11/8、9 常光寺支部 文化祭



11/9、10 善法寺支部 作品展



11/14、15 長洲支部 作品展

学校協働



9/25 園田南小6年生 キャリア教育



10/10 小園小2年生 まち探検

行楽



9/27 善法寺支部バスツアー



10/16 長洲支部バスツアー



10/22 子ネットハロウィン



10/27 親子ハロウィン善法寺歩き



11/13 わかくさ支部バスツアー



11/15 小中島支部バスツアー

11/15 一斉 ク リ ン 作 戦



支部からのお便り



作品発表・出会い・交流の場としての文化祭

常光寺支部 武内 司郎

11月8日(金) 9日(土)に常光寺福祉会館において、常光寺支部の文化祭を地域のみなさんの作品発表の場として開催しました。

油絵・色鉛筆画・写真・ぬり絵・書・刺しゅう画・押絵・刻字・篆刻・きめ込み額・お手玉・木彫作品・L 団地小物作りクラブの作品の数々・手芸・小物・手づくり洋服の数々、常光寺陶芸教室の作品、そして第一診療所デイケア利用者の方々の作品(季節の壁飾り・習字・ぬりえカレンダー)など、120点もの個性的な作品を展示しました。

2日間で、150人ほどの方が見学・体験に来られ、小物作り体験として、かわいい日本人形のしおりをたくさんの人に作ってもらいました。ポシェット、トートバック、手帳カバーなどの手作り品も大好評でした。展示された作品を鑑賞し、作品について語り合い、小物作り体験をして、多くの人と出会い、交流し、そして、みんなが元気になることができました文化祭となりました。



明るく
晴れやかに
装いを彩る
着物リフォーム

世界に一着
しかない
とても素敵な
ベスト

亡き母の
思い出を
着物リフォーム



書「長寿で健康」



武家むすめ
人形しおり

キラッと光る技、多彩な作品が集う

長洲支部 富士田 良恵



長洲支部の作品展が11月14日、15日に開催されました。組合員さん、職員さんのさまざまな作品が所狭しと飾られ、華やかで見ごたえがありました。そして皆さん多才で刺激を受けました。手作り小物は器用な方が多く、たくさん作ってきて下さいました。

初日は開始と同時に大勢の人が来場され、2日間で159人もの参加と大盛況でした。ご来場ありがとうございました。来年も皆様のお越しをお待ちしています。



子どもたちが挑戦！“わくわく天国コーナー”大盛況

小中島支部 山下 貴世華（防災子ども会 おぞの探検隊）

9月22日、園田競馬場で開催された「園田カーニバル」に、おぞの探検隊の子ども達が射的屋を出店しました。

子どもたちは、「地域のために何ができるか？」を考え、今年は【みんなをわくわくさせる天国コーナー】を作ることを目指しました。自らゴールを設定し、ルールを決め、景品や看板の準備を進め、今年は地域交流を深めるためにも、子ども店員さんの無料体験も実施するという新たな試みも取り入れました。「楽しんでもらいたい！」という思いと「準備で疲れた～」という気持ちの間で葛藤しながらも、やっぱり全力で「やり切りたい！」と、交互に励まし合いながら頑張る子ども達の姿は本当に感動しました。当日はあいにくの雨でしたが、昨年と同じくらいのお客様に來場していただき、大盛況の中、無事に出店を終えることができました。沢山の準備をしてきた子ども達の頑張りをお披露目できたことを嬉しく思います。そして、大雨にもかかわらず開催に踏み切ってくださいました実行委員の皆様、心から感謝申し上げます。



園田支部 サークルのお誘い

卓球クラブ

世話人 郭 順一

園田支部の卓球クラブは、2009年11月に発足しました。丁度今年で25年になりました。

毎週月曜日（祝日は休み）
に虹の郷3Fで、午後2時から4時まで、自由練習と試合をしています。美容と健康にみんなでワイワイ楽しく励んでいます。

興味のある方はぜひ一度見に来てください。いつでも歓迎します。

にこにこ体操

世話人 松田 ミキ子

冬も近づき、体の変化ありませんか。私達“にこにこ体操”は、身体づくりとつながりの中で、楽しくリフレッシュしています。皆様、一緒にやりませんか、待っています。

毎週水曜日、虹の郷3F、10時からです。



DVDにあわせて体操をしています



子ども食堂

わかくさ支部 宮本 美智代

今年6月から子ども食堂をはじめました。(^^) /
 支部委員さんの協力のおかげで今は100人近くの方が食事に来て下さるようになりました。毎回みんなでメニューを一緒に考えたり、どうしたら美味しそうに盛り付け出来るかな?などイキイキ・ワイワイしながら楽しく活動をしています。少しずつ、一般のボランティアさんも参加してくれるようになり、それをきっかけに組合員になっていただける方もいて本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも高齢者支援や子ども食堂を通じて地域のみなさんが安心して暮らせる社会を目指して活動を続けていきます。



開催日：毎月第4土曜日(11:30~14:00)

どなたでも参加できます

参加費：大人500円、子ども100円

～ボランティアさん随時募集中～



わかくさ支部
 新年会

2025年1月11日(土)
 11:00~13:00

神崎スマイルひろば

【申込】06-6491-8822

(地域活動サポートセンター)



親子ハロウィン善法寺歩きを開催しました

善法寺支部 岡田 澄江

今年は10月27日(日)9:30~11:30で、前もって頼んでおいた7軒のお宅と最後の場所となる円融寺に行かせていただきました。スタッフの仮装では恐竜と、鶏に乗った子どもの仮装をNPO法人まいどいんあまがさきの協力も得て行いました。善法寺公園を出発して1軒1軒回っているうちに、袋の中のお菓子は入りきらないくらいになっていました。昨年28人だった子どもの参加は今年29人と1人増えました。1軒1軒回るごとに子どもたちの顔があふれんばかりの笑顔になり、後ろからついて歩いている私も嬉しくなりました。迎えてくださるご家庭でも待ってましたとばかりに、にこにこしてお菓子を渡していただきました。

円融寺では昨年に引き続きお茶とお菓子をいただきながらクイズや折り紙を教えていただき、みな大喜びでした。今年もよきハロウィンの時間を子どもたちと過ごさせていただき有意義な1日でした。ありがとうございます。



クイズに答えてよつば商品を当てよう!

正解された方5名に抽選で

よつ葉の マヨネーズ 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/2024年12月31日ⓧ

下の内容を全て明記の上、事業所または地域活動サポートセンターにお届けください。FAX・郵送でも可。(下の用紙にも直接書き込みしていただけます。)

まちがい探しクイズ



● クイズの答え/上の絵と違うところを5つ見つけて○をしてね!



- 名前

- 住所

- 電話番号

- ニュースの感想、生協への要望など

241号に読者から寄せられた声

- 生協にお世話になって何年ですかね。皆様の指導で今日まで元気に過ごしております。リハビリ運動もあっとい間に時間が過ぎるほど、楽しくリハビリ運動に励むことができ最高です。追記 毎回クイズも楽しみに見ております。
- 防災学習会、受けました。自慢ではありませんが何も準備していません。少し考え直しました。
- 毎回楽しく読ませてもらっています。これからも続けてほしいです。
- みなさんの活動状況がよくわかります。お疲れ様です。これからも頑張ってください。ニュースを楽しみに読ませてもらっています。レシピも参考にしています。
- 大腸ガンの記事はわかりやすかったです。便潜血検査は30年位受けています。いつも(-)なので大腸カメラは受けたことがありません。一度受けた方がいいでしょう。
- 善法寺での地域との協働イベント楽しそう!今回も長洲支部と長洲12町会で12月にもちつき大会をします。長洲北公園での協働イベントができるよう願っています!!
- イベントがあるところに参加しております。お世話する人の努力を思えば尊いものです。いつも有難うございます。お陰様で楽しく一日過ごせます。
- 中高年からお年寄りまで一緒に学べる場(運動、人命救助、クッキングなど)を作ってほしいです。「青じそと海苔の和風トースト」作ってみようと思います。おいそつです。
- いつもニュースありがとうございます。以前は4名でしたが今は2名です。タツミ様配達ありがとうございます。来年1月で99才です。いつまで生きれるかわかりませんが頑張ります。目指せ100才!
- カンタンレシピさっそくしました。美味しかったです。これからもいろいろ教えてください。
- 季節の食養生良かったです。東洋医学の考え方(五行)、色々勉強になりました。
- いつもありがとうございます。
- 青じそと海苔の和風トースト作りました。とても美味しかったです!オーラルフレイル予防体操がガム噛み体操でできるのを知りました。広めていきたいです。
- いつも届くのを待って読んでいます。多方面にわたる記事で勉強にもなり楽しみでもあります。“幸せホルモン”のこと“オーラルフレイル”のこと、早速実践しています。
- カンタンレシピをいつも楽しみにしているのですが、クイズの裏面に印刷されていて、クイズに応募したらレシピが切れてしまいます。保存できるように場所を変えてほしいです。

● 241号の 答えと 当選者



クイズ応募総数は20人、正解は19人です。
当選者5名は、内野 征子さん、原田 千代子さん、堀江 光人さん、中村 綾乃さん、淀川 トシ子さん です。

カンタン
レシピ

大根の皮とキャベツ芯の焼き肉風

阪神医生協診療所 管理栄養士
濱野 真理



●材料(2~3人分)

大根の皮・キャベツの芯
…………… 各70g程度
焼き肉のたれ

【手作り焼き肉のたれ】

こいくちしょうゆ… 70ml すりおろしたまねぎ… 大さじ1
はちみつ…………… 40ml すりおろしにんにく… 大さじ1
酒…………… 25ml りんご… 中1/4個(皮も一緒にむく)
油…………… 大さじ1 白ごま…………… 大さじ1

大さじ1杯でカロリー-31Kcal 塩分0.8gです。
(市販の焼き肉のたれは大さじ1杯でカロリー-24Kcal 塩分1.3g)

●作り方

- ①鍋に水と斜め切りにした大根の皮・キャベツの芯をいれて蓋をして弱火で20分くらいゆで、ざるにあけて水けをきります。
- ②①の水気がきれたら、手作り焼き肉のたれ、もしくは市販の焼き肉のたれとあえます。

【手作り焼き肉のたれ】

調味料の材料を鍋にいれて火にかけ、沸騰直前で火を止めます。
焼き肉のたれは保存容器に移して冷蔵庫で2週間ほどは使えます。

お知らせ			
12月8日	10:30 ~13:00	小中島支部と NPO 法人 愛逢共催 もちつき大会	NPO 法人愛逢ふれあい センター(尼崎市小中島1-5-10)
12月9日	10:00 ~11:30	支えあい活動 報告集会	小田南生涯学習プラザ 3階ホール
12月22日	10:30 ~12:00	常光寺支部 もちつき大会	第一診療所 駐車場
12月22日	9:00 ~12:00	長洲支部と長洲12町会共催 もちつき大会	長洲第十二社協会館 (長洲西通1-14-31)
12月16日	13:30 ~15:00	ピアサポーター交流会	小田南生涯学習プラザ 2階
1月17日	13:30	阪神大震災30年講演会	小田南生涯学習プラザ 3階ホール
1月29日	14:00 ~15:30	ピアサポーター交流会	第三診療所3階
3月23日		健康まつり	小田南生涯学習プラザ

先の通り、各地で

もちつき大会

を実施します。

みなさんのご参加も
お待ちしております。

お手伝いさん、募集中です!

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

【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
- 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