



# 阪神医療生協

# NEWS

VOL.243  
2025.2

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：14,092人

出資金：258,777,500円

1人平均出資金：18,363円

(2024年12月31日現在)

## INDEX

### [2面]

・健診と検診のすすめ

### [3面]

・阪神・淡路大震災から30年

### [4面]

・蒸し野菜で体をあたため  
効率よく栄養を！

・フレイル予防体操

### [5面]

・総代選挙、みなし自由脱退  
に関する公告

### [6・7面]

・フードドライブ&  
無料低額診療相談会

### [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  
・2025年もよろしく  
お願いします！

# 健康まつりに み～んな集まれ～!!

日時：2025年3月23日(日) 10時～15時

場所：小田南生涯学習プラザ（尼崎市長洲中通1-6-10）

主催：阪神医療生活協同組合

共催：尼崎市 小田地域課



2/15より協力チケット販売!

各事業所・支部にて  
200円で販売します。



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!



前回の健康まつりの様子です。(写真提供／医療福祉生協の情報誌 comcom)

このニュースは

がお届けしました

# 健診と検診のすすめ

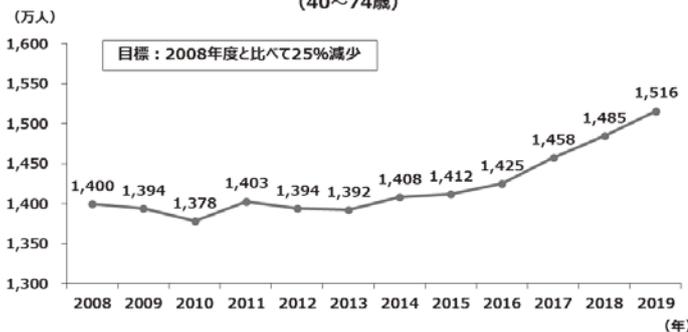
阪神医生協診療所 外来課長 請川 清一

どちらも“けんしん”と読みますが違いはご存じでしょうか？

「健診」はいわゆる健康診断の略で受診者の健康状態を大まかに調べます。身体のどこかに不具合が起こってれば、それをある程度絞り込むことができます。下の図1の通り、年々生活習慣病予備群の方が増えています。病気発見の手掛かり、また病気の予防、健康づくりのために健診が重要な役割を担っています。

「検診」は特定の病気がないかを確認することが目的です。検診は、多くは癌の早期発見を目的としており、その場合にはがん検診（肺がん検診、胃がん健診、大腸がん検診 etc）となります。下の図2は内臓がんの死亡数の順位です。いずれも早期に発見できれば治療が可能な癌です。

(図1) メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人数 (40～74歳)



出典：「健康日本21（第二次）分析評価事業」（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所）  
（<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/kenkounippon21/genjouchi.html>）  
データベース：「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）※40歳～89歳、服薬者含む  
上記をもとに一般社団法人日本生活習慣病予防協会で作図（一部改変）

(図2) がん死亡数の順位 (2020年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

## 異常を感じないときにこそ受けてほしい

健康な生活を送るには2つのけんしん（健診と検診）を上手に使うことが大切です。増え続けている生活習慣病や癌のやっかいなところは、重症化するまで自覚症状がほとんど現れないこと。言い換えれば、「体調に異常が現れた時」には、既に症状が進んでしまっていることが多いのです。目に見えない身体の変化を確認し、病気の芽を早期に発見することによって、健康寿命を伸ばせる可能性がグンと上がるのです。



阪神医療生協の診療所では随時健診を受け付けており、阪神医生協診療所ではCTや胃カメラ、大腸カメラもできる設備が整っております（がん検診としても有効）。年に一度の“けんしん”をおすすめしています。受けたことのない方は一度“けんしん”を受けてみてはいかがでしょうか？

“けんしん”のご予約・ご相談は、  
12面の各診療所までお問い合わせください。

# 阪神・淡路大震災30年

## 災害からの復興 生活再建を考える

環境人権委員会 後山 猛



1月17日（金）、小田南生涯学習プラザにて、阪神・淡路大震災30年講演会「災害からの復興 生活再建を考える」を開催しました。

最初に、気仙沼市震災復興・企画部長の小野寺憲一さんより、「気仙沼を創る まちづくり×復興」をテーマに講演していただきました。気仙沼市が東日本大震災から「海と生きる」を合言葉に、どのように大震災を克服し、新しいまちをつくるための取り組みをおこなってきたのか。気仙沼市は、復興の過程で、市民はどうしたら「まちは復興した」と感じてくれるのかという問いに、未来に向けた“わくわく”するような気持ちが市民の復興感につながると考えました。そこで、街中での対話から共創・協働が生まれる仕組みを作り、新しい挑戦や革新が次々に起こる、市民が主役のまちづくりを目指しました。起業や創業の支援、まちづくり協議会支援、ビジネスサポートなどによって、地域コミュニティの担い手などの人材育成をおこない、まちをつくるそれぞれの一步を応援することで、「何かが起きそう、起せそうなまち」「チャレンジできるまち、チャレンジを応援するまち」と思ってもらえるようなまちづくりに取り組みました。それらの取り組みによって、東北エリアの「住みたい田舎」ベストランキングにランクインするなど、震災以前からの課題の解決も同時に考えながら、復興を進めることができました。



### 「阪神大震災発生当時の組合員の取り組み」

次に、坂本敬子さんに仮設ふれあいセンター「たんぽぽ」の運営について、写真を見ながら当時を振り返ってお話をしていただきました。小中島支部では震災発生当初から炊き出しをおこなうなど、積極的に災害ボランティアに参加し、その中で仮設ふれあいセンターの運営依頼を受けるなど活動をおこなってきました。仮設で過ごされた方から送られたお礼の言葉を録音したテープには、たくさんの感謝の言葉が述べられており、当時の活動の様子をうかがい知ることが出来ました。

最後に、飯田浩理事より、新幹線高架橋の崩落とアスベスト問題について、高架橋沿いの家屋はほとんど被害を受けていない中、なぜ高架橋は壊れたのか、早急な営業再開による振動問題が発生したことなどの報告がありました。

環境人権委員会では、今後も自然災害に備え、防災の取り組みを継続して行ってまいりたいと思います。



# 蒸し野菜で体をあたため 効率よく栄養を!

阪神医生協診療所 管理栄養士 濱野 真理

野菜の摂取量の目標値は1日350g以上です。生野菜は食べ過ぎると体が冷え、血流が悪くなるため内臓の働きが鈍くなります。また基礎代謝がおちて痩せにくい体になってしまうので注意が必要です。そこで、蒸し野菜にすることでかさを減らし、目標摂取量に近づけることができます。

蒸し料理は水蒸気の熱で温めるため、栄養成分が流れ出るのは表面の水滴だけでごくわずか。野菜を細かく切らず、丸ごと調理すれば、さらに栄養成分の損失は少なくなり、食材の自然な味と食感が保てます。また、野菜を加熱すると細胞壁がやわらかくなるため、消化しやすくなり、効率よく栄養をとることができます。

食べる際は、ドレッシングをたっぷりかけずに小皿に必要な分をつけて食べると少量ですむのでおすすめです。



✓ 12面のカンタンレシピで、蒸し野菜の作り方を紹介しています。

## フレイル予防

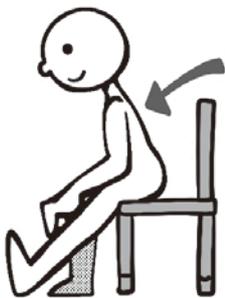
# フレイル予防体操

運動不足になると、心身の機能が衰弱する“悪循環”に陥りやすくなります。

椅子に座ったままできる運動やタオルを使った運動をして、筋力の維持・向上を目指していきましょう。

小中島診療所 外来リハビリテーション 松岡 梓

### 脚ストレッチ



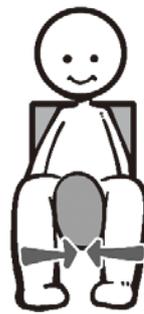
- ① ストレッチ・太ももの裏のストレッチを行う
- ② 膝をやや伸ばした状態で体を前屈する
- ③ つま先を挙げた状態と下げた状態の2種類実施

※いずれの運動も15秒程度持続する 左右2~3回行う

#### ポイント

ゆっくり持続的にストレッチします。太ももの裏、膝の裏に伸ばされている感じがあれば正しく行えています。

### 脚の筋力トレーニング



- ① 丸めたバスタオルやボールを利用する
- ② 両太ももでタオル(ボール)を挟む
- ③ 5秒くらい力を入れ続ける 10回繰り返す

#### ポイント

挟むものは小さすぎると運動が行いにくいので、ある程度大きなバスタオルなどを使用しましょう。

※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。

# 大切なお知らせ

## 2025年度阪神医療生活協同組合 第56回通常総代会 総代選挙公告

2025年1月29日

阪神医療生活協同組合 総代選挙管理委員会 委員長 平出 正人

定款第45条、46条、及び「総代選挙規約」にもとづき、2025年度の総代選挙を以下のとおり実施します。

### 1 立候補

- 受付期間：2025年4月1日（火）～8日（火） 午前9時～午後5時まで
- 受付方法：阪神医療生活協同組合各支部にある所定の用紙に記入の上、所属支部の総代選挙管理委員へ提出することにより受付する。

### 2 選挙

- 投票日：2025年4月12日（土）
  - 投票場所：各支部集会室（善法寺支部はきらめきセンター）
- ※ただし、立候補が定数内の場合は、無投票当選とする。

### 3 選挙区及び選挙区定数

- 総代定数：250名
- 選挙区及び選挙区定数
  - ① 常光寺支部選挙区：42名
  - ② 小中島支部選挙区：50名
  - ③ 園田支部選挙区：37名
  - ④ 長洲支部選挙区：42名
  - ⑤ わかくさ支部選挙区：50名
  - ⑥ 善法寺支部選挙区：18名
  - ⑦ 職員選挙区：11名

以上

## 所在不明組合員のみなし自由脱退に関する公告

2025年2月1日

阪神医療生活協同組合 理事長 中村 大蔵

阪神医療生活協同組合定款第9条、第10条及び阪神医療生活協同組合の「住所不明組合員の脱退手続に関する規則」にもとづき、下記の通り所在不明組合員のみなし自由脱退に関する公告を行います。

### 1 みなし自由脱退対象者

2024年12月20日を基準日として、過去2年間以上、阪神医療生活協同組合の配達する「医療生協ニュース」、「出資金残高通知書」、「案内葉書」によって登録された所在地が不明となっている組合員が対象です。2025年3月20日付で脱退処理を行います。

### 2 住所変更届のお願い

みなし自由脱退対象者の方は、すみやかに住所変更の届け出をお願いします。

### 3 名簿の閲覧と手続き及び期日

みなし自由脱退の名簿は、阪神医療生活協同組合地域活動サポートセンターに設置しています。閲覧は、営業時間内であれば何時でも受け付けています。お電話等でご確認の上、2025年2月1日から2025年3月10日までに、住所変更及び脱退の手続きをお願いします。

### 4 みなし自由脱退処理について

2025年3月10日までに届け出のなかった「みなし自由脱退対象者」は、「みなし自由脱退者」として脱退処理を行います。

※「みなし自由脱退対象者」以外の方でも、住所等変更手続きをされていない方は、下記までご連絡下さい。

阪神医療生活協同組合 部署：地域活動サポートセンター 住所：尼崎市小中島3丁目13番16号 電話：06-6491-8822

# あなたの「もったいない」を「ありがとう」に

## みなさまのお宅で眠っている 食品がありましたら、ぜひご提供ください。

ご提供いただいた食品は、2つの目的で活用させていただきます。

- ① 生活に支援が必要な方々に
- ② わかくさ子ども食堂へ

受付期間：2025年2月1日（土）～2月28日（金）

受付場所：各診療所の受付（診療時間内）

あなたの「もったいない」が、  
誰かの「ありがとう」になります。  
みなさまのご協力を心より  
お待ちしております。



### 集める食品のお守りいただきたい条件

- 未開封のもの ●賞味期限まで1ヶ月以上あるもの ●常温保存のもの（冷蔵・冷凍食品以外）
- 製造者又は販売者が表示されているもの ●成分又はアレルギー表示のあるもの
- 日本語表記のあるもの ●アルコール類（みりん、料理酒は除く）や手作りの品以外のもの

### 以下のような食品が特に喜ばれています

- 米（白米） ●乾麺（パスタ、そうめんなど） ●インスタント、レトルト食品
- 缶詰（肉、魚、野菜、果物など） ●嗜好品（菓子、インスタントコーヒー、お茶など）
- 調味料（食用油、醤油、味噌、砂糖など）

## 食料品無料配布のお知らせ

右記の〈無料配布を受け取るために〉の条件に当てはまる方々へ、阪神医療生協の支援の一環として、食品の無料配布を行います。

お困りの方々に少しでもお役に立てればと思いますので、ぜひご利用ください。

日時：2025年3月15日（土） 10時～12時

場所：きらめきセンター（小中島3-13-16）



## 無料低額診療相談会のご案内

相談会では、無料低額診療について案内させていただきます。  
この機会にぜひご参加ください。

### □ 「無料低額診療」とは？

生活費が厳しく医療を受けることが難しい方々を支援するために、診察や検査を無料または低額で提供する制度です。  
自分の体の状態や病気について知り、治療を始めるきっかけとなります。

### □ 診察や検査の料金について

・生活保護基準の130%以下の収入の方は、診察や検査にかかる健康保険の自己負担額が無料になります。  
・生活保護基準の150%以下の収入の方は、診察や検査にかかる健康保険の自己負担額が半額になります。  
ただし、この制度は院外の薬局でのお薬代には適用されません。  
また、減免の範囲は健康保険が適用される診療範囲内にて発生する自己負担金になります。

### □ この制度が適用される診療所は以下の通りです

- ・第一診療所 ・小中島診療所 ・第三診療所
- ・阪神医師協診療所（外来・病棟） ・在宅総合サポートセンター

日 時：2025年3月15日（土）10時～12時  
場 所：きらめきセンター（小中島3-13-16）



## 支えあい活動報告集会を開催しました

地域交流・支えあい委員会 事務局 川端 理絵

12月9日（月）に支えあい活動報告集会を開催しました。理事の皆さんや周りの方から報告集会の意義や「つながること」の大切さを学びました。

当日は、参加者の皆さんと温かな交流をし、「支えあい」の大切さを再確認できました。グループワークでは「声をひろえる人になるには？」をテーマに、多くの意見や感想が交換され、つながりの重要性が共有されました。

参加者には、得た気づきをまわりと共有し、さらに広がるつながりを築いてほしいと願っています。今後も協同・協働を通じて「声をひろう」活動を広げていきたいと考えています。



### 〈配布される食品について〉

阪神医療生協の組合員やコープこうべ、生活クラブ都市生活から提供いただいた食品を無料でお配りします。この活動は生活が苦しい方々（無料低額診療対象や生活保護世帯など）への支援を目的としています。

### 〈無料配布を受け取るために〉

食品の無料配布を受けるには以下のいずれかの証明が必要です。

- 無料低額診療券
  - ひとり親医療証
  - 生活保護受給者証
  - 所得証明書（年金はがきや給与明細など）
- これらの書類で、生活保護基準150%以下であることが確認できる方が対象となります。

# 支部からのお便り



## 一緒に運動しませんか？

常光寺支部 武内 司朗

常光寺支部には25のグループ活動があります。地域住民と一緒に集い、みんなで楽しく笑顔で健康づくりをしています。今回は卓球と気功教室、ラジオ体操のご案内です。皆様のご参加をお待ちしています。

### 卓球

日時：毎週木曜日 13:00～16:00  
場所：常光寺福祉会館  
費用：無料

### 気功教室

日時：第1・3金曜日 13:30～15:00  
場所：第一診療所 2階集会室  
費用：1回500円

### ラジオ体操

場所と日時：  
① 第一診療所駐車場（月～金） 8:35～8:45  
② 常光寺市営住宅前公園（月～土） 8:30～8:40  
③ さくら公園（火・木・土） 10:00～10:10  
費用：無料



お問い合わせ 06-6491-8822 地域活動サポートセンター

## 卓球って、頭も結構使うんですよ

長洲支部 卓球クラブ 大園 やい子

コロナ禍で休止していた活動が2023年9月に再開となり、その時の部員は7名でした。今は13名の方が参加しています。

週3回、月・火・水曜日の13時～16時、会費は1カ月100円で和気あいあいと笑いの絶えない時間を皆で楽しく過ごしています。身体を動かすことは、もちろんフレイルの予防に大変良いことですが、同時に頭もけっこう使うんですよ。認知症の予防の為に運動しているという方が多いです。

高齢者が多いので、これからもケガに十分注意しながら、一日でも長く続けたいです。



## 小中島支部・NPO 法人愛逢合同餅つき大会開催

小中島支部 富松 英二

12月8日(日)に虹のふれあいセンターで行われました。この大会は地域内の交流の拡大とさらなる地域の盛り上げを図るもので、朝早くから多くのお手伝いさんが来られ、センターの中で準備、予定通り10時半に食事がスタートしました。多くのお客さんがテーブル前に腰掛け、お友だちと歓談しながらおもちやおぜんざいをたくさん食べられました。小さな子どもや目の不自由な人もきねを持ち上げ、上手におもちをついていました。また子どもたちはおもちを丸める体験もしました。お持ち帰りの販売も13時から行われ、希望の方は既定の2パックを買われていました。皆さん数時間でしたが十分に楽しまれたと思います。



## 初参加の作品展とバザー

園田支部 日塔 純子

11月22日、23日に作品展とバザー(模擬店)を同時に行うことに初めて試みました。

組合員・地域の方々には、多数のバザー用品や、日頃に製作された本当に見事な作品を出展していただきました。また、当日はお天気にも恵まれ大勢の方々にお越し頂きました。私はこのような行事に初めて参加させていただきましたが、準備段階から作品展当日までたくさんの方々との出会い楽しく充実した日々でした。本当にありがとうございました。



# どなたでも、どんどんどご参加お待ちしております！

わかくさ支部 目堅 喜代蔵

最近の取り組みをご紹介します。

## 浜小学校2年生まち探検



10月24日、まち探検に付き添いとして支部から10名参加しました。

10組に分かれた子どもたちと校外へ。私の班の行き先はゆず動物病院で、事前に学校の先生のお話をよく聞いていたことと病院が近かったこともあり、スムーズに到着。病院では、子どもさんがタブレットで写真を撮ったり、スタッフの方に質問をしていました。15、6年後に獣医師になっている子もいるかもしれないと思うとこれからは楽しみです。

**2025年も様々な取り組みを行います。  
皆様のご参加をお待ちしています！**

## 日帰りバス旅行

11月13日、30名で送迎バスに乗って石切のホテルセイリユウへ。

昼食をいただいた後、7名は石切神社を散策し、その他の人はお風呂やカラオケ、お土産物を買うなどして楽しみました。途中、体調が悪くなった方もいましたが、全員で記念写真を撮り、無事ふれあい広場まで帰ってきました。

このホテルの料理は品数も多く、料理だけ食べに来られる方も多いそうですよ！



# 善法寺支部作品展を開催しました

善法寺支部 岩崎 健三

2024年度は11月9日10日に町会と老人クラブと支部が協同する“オール善法寺”で「善法寺支部作品展」を行いました。町会回覧板、ポスター、機関紙にチラシ、万年青会は毎月の予定表など、三者三様でそれぞれに配布などして参加者増やしの準備をしてきました。会場では、地域の皆さんや園田苑、善法寺保育園、円融寺の皆さん、万年青会の編み物の皆さんが出品された多くの作品を展示することが出来ました。

両日多くの方が来場され、談話コーナーでは会話と笑い声が絶えませんでした。また、医療生協の出資コーナーも設けることができ、大変有意義な二日間でした。

作品を出品された方、来場された方ありがとうございました。実行委員の皆さんお疲れさまでした。



# 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  
国産いちごのジャム プレゼント!

締切 / 2025年2月28日(金)

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。

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。(下の枠内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

例のように上の絵と違うところを他に5つ見つけて○をしてね!

【例】



● 名前

● 住所

● 電話番号

● ニュースの感想、生協への要望など

## 242号に読者から寄せられた声

- カンタンレシピいつも楽しみにしています。これからもよろしくをお願いします。
- 本年もお疲れさまでした。来年も宜しくお願いします。
- 毎回ニュースを楽しみにしています。いつもクイズの答えを書いて感想も書き持って行こうと思い・・・忘れて・・・今回は宜しくお願いします。
- いつも色々な事を教えていただき、楽しく読ませていただいています。ありがとうございます。
- “大根の皮とキャベツの芯の焼き肉風”、美味しそうなので作ってみます。
- よつ葉のマヨネーズおいしそうですね!応募します。
- 活動のニュースがよくわかります。
- 大根の皮とキャベツの芯はいつも捨てていましたが、一度作ってみます。
- 私も生協にお世話になって何年になるかしら。主人の頃からの入会を続けると何年どころか何十年になります。現在は特にリハビリ運動に励んでいます。職員の先生方にお世話になり、88才を無事に迎えることができ嬉しく思っております。皆様に感謝申し上げます。
- もちつき大会が楽しみです。和食のかくれ塩分の記事良かったです。フレイル体操も良い記事です。今度こそ当たるかな?
- 11月、12月とで胃カメラ、大腸カメラと検査することになりました。嫌だと思っていたが、いざしてみたら思ったより楽に終わり、ポリープも見つかり、先生に勧められて良かったです。
- 和食のかくれ塩分に注意はいい勉強になりました。気をつけます。フレイル予防体操もやってみます。
- もちつき大会、お手伝いに行かせていただき、楽しく参加してもらいありがとうございました。みなさんテキパキとパワフルでびっくりしました!子どもたちも楽しく参加していて微笑ましかったです。

## ● 242号の答えと当選者



クイズ応募総数は18人、正解は18人です。  
当選者5名は、里森 智子さん、樋口 洋子さん、小椋 しのぶさん、鹿島 健一さん、橋本 幸子さん です。

カンタン  
レシピ

### フライパンで簡単！蒸し野菜の作り方

阪神医療生協診療所 管理栄養士  
濱野 真理

#### ●材料(2人分)

- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| かぼちゃ……………1/8個 | 赤パプリカ……………1/2個       |
| ブロッコリー………1/2束 | 人参……………1/8本          |
| キャベツ……………1/8玉 | オリーブ油もしくは米油………大さじ1/2 |
| ピーマン……………1個   | 塩・胡椒……………少々          |

#### ●作り方

- ① 野菜は薄切りに切る。
- ② かぼちゃと人参、ブロッコリーをフライパンに重ならないように並べ、オリーブオイルもしくは米油をかけ、塩胡椒をふる。
- ③ ②に水100mlを入れ、ふたをして火にかける。湯気がでたら中火にして5分ほど蒸す。
- ④ キャベツとピーマン、赤パプリカを入れて5分ほど蒸す。
- ⑤ 蒸した野菜を皿に並べる。小皿に簡単オーロラソース(★)を入れ、付けて食べる。(ソースを作らずポン酢で食べても、さっぱりしておいしいです。)



#### ★簡単オーロラソース

- トマトケチャップ ……大さじ2  
マヨネーズ……………大さじ1  
トマトケチャップとマヨネーズをよく混ぜて出来上がり。



常光寺支部もちつき大会



善法寺支部クリスマス会



わかさ支部新年会



小中島支部新年会



長洲支部協力 12町会もちつき

2025年も  
よろしくお祈りします!



園田支部委員交流会

—— 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)

#### 【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

#### 【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

#### 【阪神医療生協診療所】 ☎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
- 阪神医療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

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