



痛くてつらい膀胱炎

一度は経験ありますよね

ぼうこうえん

おしっこ
いたくない

こんな症状があれば疑いましょう

膀胱炎は、尿路感染症の一つで、尿をためる膀胱で炎症が起きる病気です。多くは、細菌感染が原因です。本来、無菌であるはずの膀胱に、尿道口から大腸菌などの細菌が侵入し、膀胱の中で増殖することによって膀胱炎を発症します。

「排尿しようとする时下腹部が痛む」、「トイレに行く回数が増える」、「残尿感がある」といった症状があった場合には膀胱炎を疑います。

「尿が真っ赤」といった血尿がみられることもあります。通常、発熱はみられません。もし発熱があれば膀胱炎ではないでしょう。診断には尿検査が必要です。尿中の白血球や細菌をみます。尿検査以外では尿培養検査を行うことがあります。

(尼崎医療生協病院 家庭医療・産婦人科 三宅 麻由)

NO.296

尼崎医療生活協同組合
機関紙2021年11・12月号

にじ健康

と

今号の 内容

- 2 面 <知っとこ健康情報> 膀胱炎を考える
- 3 面 <社保平和委員会主催映画会> 原発故郷3650日
- 4 面 <潮江診療所> お家トレーニングパンフレット
- 5 面 <医療生協のお医者さん> 中島 八束医師
- 6 面 <歩いて健康> 富松周辺を散策
- 7 面 <掲示板> 学習会のご案内 他

発行：尼崎医療生活協同組合

発行責任者：瀬井 宏幸

〒661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘11丁目12番1号

TEL 06-6436-9500 FAX 06-6436-9511

Email : kumikatu@amagasaki.coop

ホームページ : <http://www.amagasaki.coop/>

男性もなる病気です

膀胱炎は女性によくみられる病気です。女性の半数が人生のある時点で一度は膀胱炎を経験するといわれています。

では男性は膀胱炎にならないのかというと、女性よりも頻度が低いです。なることがあります。女性の膀胱炎の頻度が多い理由としては、尿道の長さが男性よりも短く、外から膀胱の中に細菌が入りやすくなるからです。若い男性で膀胱炎になることは非常にまれですが、年齢が高くなるほど膀胱炎になる頻度が高くなります。高齢化とともに頻度が増加する原因として、前立腺肥大によって尿の通り道が狭くなる、感染症に対する防御機構の低下、認知症などによる失禁が原因で陰部が汚染されることなどが考えられています。

膀胱炎にも種類があります

膀胱炎の種類としては、『単純性膀胱炎』『複雑性膀胱炎』に分けられます。単純性とは原因となる基礎疾患のないものです。複雑性とは何らかの基礎疾患がありその結果生じたものです。例えば、排尿を妨げる疾患(前立腺肥大症、神経因性膀胱、尿路奇形、尿路結石、腫瘍など)や、体の免疫機能を低下させるような疾患(コントロール不良な糖尿病、ステロイドなどの内服)、何らかの理由で尿道カテーテルが留置されている場合などです。

膀胱炎の症状がないのに、たまたま尿検査にて細菌尿をみとめることがあります。これを『無症候性細菌尿』といいます。症状がない場合には治療の必要はありませんが、例外的に妊娠女性、小児(先天性奇形に関連するもの)、泌尿器科関連の術前には、抗菌薬治療の対象となります。

誰でも知っててよく知らないのが膀胱炎

ぼうこうえん 膀胱炎を考える



尼崎医療生協病院
家庭医療・産婦人科

三宅 麻由

単なる膀胱炎じゃない場合も

「排尿しようすると下腹部が痛む」、「トイレに行く回数が増える」、「残尿感がある」、「尿が赤い、濁っている」といった症状があれば膀胱炎かもしれません。泌尿器科、内科、婦人科などで診てもらえます。

検査をして膀胱炎ではない場合には、適切な診療科への受診を促すことがあります。たとえば、泌尿器科疾患(腫瘍、尿路結石、過活動膀胱など)、婦人科疾患(腫瘍、子宮脱、膣炎など)などの可能性もあります。

発熱などもあれば腎盂腎炎の可能性があり、抗菌薬の点滴や入院が必要になることもあります。まずは受診し相談しましょう。

服薬が基本の治療

膀胱炎の治療は、基本的には抗菌薬の投与です。3~7日間の服用が必要となります。

症状がよくならない場合は、尿培養検査の結果を確認して治療法が適切かどうかを判断したうえで、薬の種類を変えて様子を見ます。症状がよくなったからと自己判断で薬の服用を中止せず、処方された分はすべて飲みきるようにしましょう。

『単純性』は抗菌薬で基本的に治りますが、『複雑性』は基礎疾患も治療しなければ再発、再燃を繰り返す可能性があります。



排便後にトイレト
ペーパーで前から後ろ
の順で拭くようにする

ここに気をつけて

膀胱炎が再発しないようにするためには、生活習慣を改善する必要があります。

性交渉後はすぐに排尿するようにする。

水分をよくとり、排尿を促す。(1日あたり2~3リットルの水分を1日あたりに目標とすることを勧めます。)



社保平和委員会主催映画会

原発故郷
3650日
福島、それぞれの“現在”

「復興五輪」といったけれど…

福島第一原子力発電所の事故から今年で10年を迎えました。復興五輪として東京オリンピックは福島でも開催され、周辺地域は新たな建物の建設も進み、道路の復旧等インフラ整備も進みました。一見、復興しているように見えるものの、原発事故という目に見えない被害への復興は、進んでいない現状があります。かつて、国は「原子力発電は安全だ」と大々的に宣伝し、資金で民意を丸め込んだ原



武庫ついで場



ナニワ組合員センター



組合員ひろばの上映会

元の生活に戻れない、原発事故から10年



発は、元の生活に戻れない状況を作り、改めて、原発は恐ろしい物だと知らしめたのです。

切実な現実

9月度社保平和委員会では、原発事故から10年の人々の生活を描いたドキュメンタリー映画を、組合員ひろば他計4か所で開催し、約40名の組合員が参加しました。

「頑張ろう頑張ろうと言われるが、後何年頑張ればいいんだろう…」という言葉が重く、印象的でした。「報道では復興を言っているが、苦しんでいる人がまだ多くいることに心が痛んだ」「原発事故は元の生活に戻れない、未来が見えない、どんなに辛く苦しい事だろう。阪神淡路大震災を経験したけど、全く状況が違う…」「歴史を繰り返さない・風化させないためにも、1人でも多くの人に見てもらいたい」等、多くの感想が寄せられました。

この映画で、報道ではなかなか報じられない、被災者の置かれた切実な今を知る事が出来ました。

ちょこっとかんたん体操 37 すき間時間でできる肩こり解消運動



①肩に手を置く。そのままゆっくりと反対側へ首を倒す。倒したら、ゆっくり元に戻す。(左右それぞれ10回)



②背中の後ろで両手を組む。背筋がまっすぐになっていることを意識しながら、肘が遠くを通るようなイメージで出来るだけ腕を遠くに引き離す。(10回)



③両手をそれぞれの肩の上に置く。できるだけ大きく、肘が遠くを通るようなイメージで前まわし・後ろ回しを行う。(前後それぞれ10回)

肩を動かす

作業療法士
岩田 直美

肩甲骨の動きが悪くなると、肩の障害(四十肩・五十肩)が起こる・背中の方のたるみの中々取れない・猫背・二の腕がたるむ・肩がこる・痩せにくいなど体のどこかに異常が出てきてしまいます。

最初はまったく動かなくても必ず動くようになってきますので是非チャレンジしてみてください!

☆ポイント☆

痛みが出ないように、「気持ちいいなあ」と思うぐらいの力加減・スピードで行ってください!

潮江診療所リハビリスタッフが お家トレーニングの パンフレットを作成

コロナ禍において、外出機会が減り、運動不足になったり、ストレスがたまりやすい状況が続いています。健康に過ごすためにぜひ取り組んでいただき、健康増進に努めましょう！

膝の曲げ伸ばし運動

太ももと膝の筋肉を鍛え、足で踏ん張る力が強くなります！

膝をゆっくり伸ばし、ゆっくり戻します

片脚ずつ 各10回



※体が後ろに傾かないように注意しましょう



アカ ミドリ シロ キイロ クロ
赤 黒 緑 黄 白 茶 青 白
チャ アオ ミドリ アオ キイロ
黒 赤 黄 紺 白 青 赤 黒
クロ アオ シロ ミドリ チャ

色をついた漢字やカタカナを左上から順に音読してください。ただし漢字やカタカナそのものを読むのではなく、「色」の名前を音読してください。「赤」なら「あ」と読みます。制限時間は1分です。

椅子からの立ち座り運動 ゆっくり 10回

足腰の筋力強化で、手に頼らない立ち座りができるようになります！



※ふらつきのある人は手すりなどをサポートしています

A5判・8ページ

パンフレットは潮江診療所、または組合員活動部で無料でお分けています。

内容は次号の「にじと健康」でも紹介していきます。今回は「脚の運動」「デュアルタスク」です。

生活習慣病を早期発見し 健康寿命を延ばしましょう

今年はコロナ禍で、まだ健康診断を受けていない方が多いようです。自身の健康状態を知るためにも、年に一度は健康診断を受けましょう。

日曜健診のご案内

●尼崎医療生協病院

実施日：2022年2月20日

※完全予約制です。予約開始日等の詳細が決まり次第あらためてお知らせいたします。

●潮江診療所 (06-6499-4213)

実施日：2021年11月21日
2022年3月13日

※予約制です。お早めにご予約ください。

健診結果外来のご案内

健診結果で再検査要精密検査要受診と判定された方は「健診結果外来」の受診をお勧めします。

実施日：毎週月曜日9時15分～11時

※完全予約制です

予約受付時間：9時～16時(月～金)

予約電話番号：

06-6436-1845(健診センター直通)

06-6436-1701(病院代表)

早期発見が大事

大腸がん検診キャンペーン実施中！

組合員は無料です。ご希望の方は下記までご連絡ください。

申込み締め切り：2022年2月20日(日)

申込み：組合員活動部

06-4962-4920 (9時～17時)

健診で安心

●9月1日より、頸動脈エコーが受けられるようになりました

尼崎医療生協病院で頸動脈エコーが受けられるようになりました。料金は5,500円(税込)です。

●乳がん・子宮がん検診は受けられましたか？

2年に一度、尼崎市民で、子宮がんは20歳以上、乳がん検診は40歳以上の方が、市民健診の制度が利用できます。

詳細についてのお問い合わせ・ご予約は
電話番号 健診センター直通

06-6436-1845

(月～金曜日 9時～16時)

久しぶりのお医者さん登場です。中島八束先生の話は驚くことばかり。でも、楽しくユニークで信頼できる理由がちよっと見えました。(編集部)

Q 医師になろうと思ったきっかけを教えてください

母方の祖父が医師で、出屋敷で開業していました。祖母が受付などを手伝っていて家族運営だったのですが、高校生の時夏休みに時々祖母の仕事を手伝っていました。地域の人に慕われる祖父の仕事ぶりを間近に見て、医師になりたいと思いました。(祖父も他界し、そのクリニックは今は叔父が継いでいます)

Q 医療生協との出会いは、いつ、どんな形ですか

約20年前、患者さんの急変で病院を離れることができなかった先輩の代わりに急遽呼ばれて、本田診療所で1回きりの代診をしました。

それが私の医療生協デビューです。1回きりでその後しばらく空きますが10年ほど前、半年おきにアメリカと日本を往復する生活をしていました。日本滞在中に仕事をしていたのですが、その時、生協病院や診療所で、代診医が必要な時に声をかけていただくようになりました。そういう訳で医療生協のほとんどの診療所で勤務したことがあります。東尼崎診療所は、ちょうど前院長の小川先生が辞め

東尼崎診療所は こんなところ

外来診療の他、地域への訪問診療を午後から行なっています。お子さんの定期ワクチンの接種、皮膚科の訪問診療もしています。2021年7月よりデイサービスからデイケアに転換し、半日のリハビリテーションを行っています。理学療法士のきめ細やかなケアが好評です。

近くには杭瀬商店街や杭瀬団地のある便利な場所で、組合員さんの身近な診療所になれるよう職員一同ちからを合わせています。



第17回 医療生協の お医者さん

東尼崎診療所 所長 内科医

なかじま やつか
中島 八束 先生



いつも患者さんの気持ちになって 考えるようにしています

られるとあって、そのお仕事を引き継ぎ、今に至ります。

Q 診察の時に大事にしていることはなんですか

私は元気そうにみえますが、実際、人一倍元気なのですが、これまで病気もたくさんして、今までに全身麻酔で6回手術を受けたことがあります。

自分が患者さん側になり、実際に不安な気持ちになったり、つらい思いをしたことがたくさんあるので、その自分の経験をふまえて、医師として診療をしながらも常に患者さん側の気持ちになって考えるようにしたいと思っています。

Q 休めていますか？ 休みの日は何をしていますか？

お休みはきちんといただいています。お気遣いありがとうございます！

ただ、時々、患者さんの状態悪化などでコールや呼び出しがあったりするので、それに対応できるように、常に電話を気にかけるにはしています。

外出するときにはいつも、「今、もし電話があったら、子どもを誰々に迎えに来てもらってこうする」など、頭の中でいくつかのプランをシミュレーションすることがクセになりました！

お休みの日は子どもの習い事の送り

迎えや、1週間でたまった家事を片付けるのに明け暮れることが多いですが、出来るだけ子どもをどこかに連れて行ったりなど、家族サービスをしようと頑張ってはいますが、なかなか難しいです。

Q 家族と、趣味・好きなものを教えてください

家族は4人家族で、ミュージシャンの夫と小学4年生と6年生の娘がいます。私がおもともと夫の音楽のファンだったんですよ。

私自身は多趣味で洋裁、音楽、美術館巡り、ダイビング、園芸、読書、旅行など色々なことが好きなのですが、ここ数年はテニスです。公式試合に出ることもあります。休日は子どもがいるので仕事前の早朝や深夜に練習に行きます。また昆虫や動物の観察をすることも好きです。住んでいる宝塚には自然がたくさん残っていて都会では見かけない昆虫や動物が裏庭に出没します。昆虫を拾ってきては子どもたちに嫌がられています。

あとは休みの日の前日、深夜に家族全員が寝静まった後、夜更かしして映画をこっそり見たり密かに自分の時間を持つのも楽しみの一つです。でも結局眠くなって、気がつくとエンドロールが流れていた！ということが殆どです。



ウサギ耳、クスノキの耳を探す 富松周辺の散策

今回のコース

阪急武庫之荘駅→富松城跡→富松神社→円受寺
→富松城北公園→東富松北公園→富松北公園

武庫之荘駅から富松城跡へ

今回のコースは阪急武庫之荘駅からスタートし、富松周辺を歩きました。まずは東へ歩き、道意線に着いたら北上します。おや?大型スーパーの隣に小山が見えます。案内板を見ると「富松城跡」です(写真①)。築城年は不明ですが、530年以上前の室町時代に存在した城だそうです。現在残っている小山と溝は土塁と堀の一部で、城の西側の守りとして築かれたと言われています。富松城跡はフェンスで囲われ、近くに行けません、少し見える小山部分や城跡周辺はきれいでした。

富松神社にて

次に向かったのは「にじと健康263号」の表紙にも登場した「富松神社」(写真②)。毎年5月に収穫祭「一寸豆まつり」、また7月には境内にある能楽堂(写真③)で「新能」が行われます。夏の日照りや風水害のないようにと祈り、氏神様に「能」が奉納されます。富松神社の由緒看板には奈良時代に僧・行基が猪名野笹原開耕作、稲作を進めるとともに富松の里を守るためにおまつりしたのが始まりとか。立派な本殿は1636年の再建。拜殿左横には大きな絵馬が毎年奉納されています。私たちが取材した時は干支の牛に乗った富松の鬼、「茨城童子」が描かれていましたよ。来年1月にはどんな絵馬が奉納されるのかな。



拜殿右には立派な大クスノキが樹齢約500年の御神木の。大クスノキには耳があるんです(写真④)。参拝者の方の悩みや願いをこっそり聞いてくれるそうなので、ぜひ、クスノキの耳を探して呟いてみてくださいね。

石のウサギの正体は

富松神社から南の富松1丁目に向かうとスラッと横に伸びる松が目を引く「円受寺」が見えてきました。自由にお参りができたので、私たちもお参りをして毎月発行している「円受寺報」をいただきました。

さらに富松町を歩いていると路肩部分に石のウサギ(?)。新築のおうちの前にも、畑の中にも様々な場所で石のウサギがいます(写真⑤)。一体何のウサギなのかなと調べてみたら、精米する際に使用していた「米つき石」で、耳の部分は木がずれないようにするための切り込みでした。

不思議に出会う公園めぐり

この日は残念ながら雨が降ったり止んだりでしたが、「もう少し歩きたいね」となって、公園大好き取材班はスマホで公園場所を確認。「ふむふむ、富松もたくさん公園があるね、ちょっと見学してから解散しよう」となり、散策続行。傘をさして一列で移動です。まずは富松城跡から北へ進み、富松城北公園へ行きました。園名が入った石碑や水飲み場などが富松一寸豆型になっていてきれいな公園でしたよ(写真⑥)。



さらに北に進むと、東富松北公園があり、遊具と不思議なエリアがありました。これは何の道具なのでしょう(写真⑦)。推理をしながら進んで富松北公園へ到着です。「公園のはしご」をした感想は、どの公園も遊具が充実していたので、今日はこの公園、次はあの公園に行こうと思う素敵な地域だということです。

さらに北に進むと、東富松北公園があり、遊具と不思議なエリアがありました。これは何の道具なのでしょう(写真⑦)。推理をしながら進んで富松北公園へ到着です。「公園のはしご」をした感想は、どの公園も遊具が充実していたので、今日はこの公園、次はあの公園に行こうと思う素敵な地域だということです。

さらに北に進むと、東富松北公園があり、遊具と不思議なエリアがありました。これは何の道具なのでしょう(写真⑦)。推理をしながら進んで富松北公園へ到着です。「公園のはしご」をした感想は、どの公園も遊具が充実していたので、今日はこの公園、次はあの公園に行こうと思う素敵な地域だということです。

さらに北に進むと、東富松北公園があり、遊具と不思議なエリアがありました。これは何の道具なのでしょう(写真⑦)。推理をしながら進んで富松北公園へ到着です。「公園のはしご」をした感想は、どの公園も遊具が充実していたので、今日はこの公園、次はあの公園に行こうと思う素敵な地域だということです。

さらに北に進むと、東富松北公園があり、遊具と不思議なエリアがありました。これは何の道具なのでしょう(写真⑦)。推理をしながら進んで富松北公園へ到着です。「公園のはしご」をした感想は、どの公園も遊具が充実していたので、今日はこの公園、次はあの公園に行こうと思う素敵な地域だということです。

さらに北に進むと、東富松北公園があり、遊具と不思議なエリアがありました。これは何の道具なのでしょう(写真⑦)。推理をしながら進んで富松北公園へ到着です。「公園のはしご」をした感想は、どの公園も遊具が充実していたので、今日はこの公園、次はあの公園に行こうと思う素敵な地域だということです。



尼崎医療生協社保平和委員会主催

社会保障学習会のご案内

コロナ禍で追い詰められる人々の暮らし ～今こそ、「生活保障法」と「住宅手当」の制定を!～

日時: 2021年11月20日(土)
14:00~16:00

場所: あおぞら会館1階
組合員ひろば1・2

講師: 小久保哲郎弁護士
定員: 45名(要予約)



学びの秋です。さあ、学習会へ行こう!

介護学習会のご案内

あなたの介護は誰がする?

—ピンピンコロリはむずかしい!—

日時: 2021年12月13日(月)
14:00~16:00

場所: 中小企業センター401号室

講師: 川口啓子先生(大阪健康福祉短大教授)
定員: 45名(要予約)

予約・申込は組合員活動部まで。

電話 06-4962-4920 FAX 06-4962-4921(担当:朝山)



フレイル予防講座

法人チームフレイル予防講座、11月、12月の講座日程です。ぜひ、この機会に受講してください。

講師	テーマ	11月	12月
医師	フレイルって何?	11月20日(土) 14:00~	
リハビリ科	フレイル予防の運動	11月25日(木) 14:00~	
歯科衛生士	オーラルフレイル	11月4日(木) 15:00~	12月2日(木) 15:00~
管理栄養士	フレイル予防の食事	11月24日(水) 14:00~	
看護師	フレイル予防と社会活動	11月15日(月) 14:30~	12月20日(月) 14:30~
管理事務	医療生協と健康	11月12日(金) 14:00~	12月10日(金) 14:00~

受講料: 無料

※予約なしで参加できます
組合員活動部

表の色は会場です

ニ崎医療生協病院4階食堂
組合員ひろば
組合員ひろば(変更の場合、当日案内)



いきいき虹の健康レシピ

有頭えびのみそ&魚介類&にんにく&トマトで本格的に!

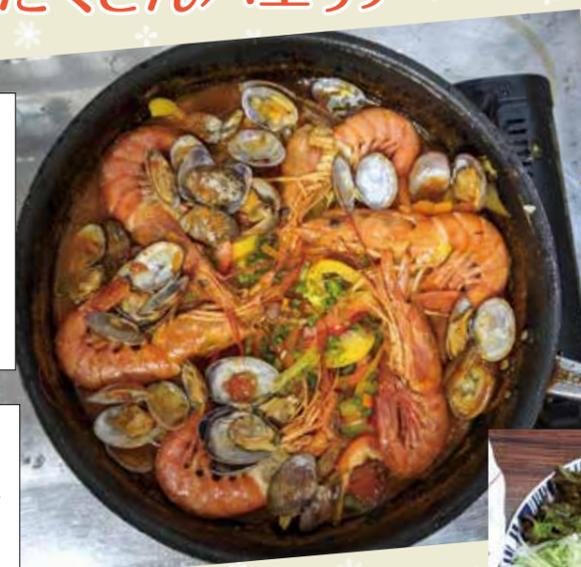
フライパンで出来る具たくさんパエリア

材料 2人分

- | | |
|---------------------|----------------------|
| にんにく..... 2片 | 有頭えび..... 5尾 |
| 人参..... 20g | 砂抜きした殻付きアサリ.....100g |
| 玉ねぎ..... 40g | 米..... 1合(洗わない) |
| オリーブオイル.....1/4カップ | 水..... 500cc |
| 冷凍シーフードMIX.....100g | 塩小さじ... 1/2杯 |
| トマト水煮缶... 250cc | サフラン... 10本 |
| | レモン、パセリ少々 |

作り方

- ①にんにく、人参、玉ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンを温め、オリーブオイルでシーフードMIXをこげ目が付くまで炒め、①を加え玉ねぎが透き通るまで炒めたら、トマト缶を加え煮詰める。※アクは取らない
- ③海老、アサリ、水、塩、サフランを加え強火でひと煮たち煮立ったら具材(魚介類)を取り出す。
- ④米を加え、フタをせずに炊く。(強火で5分→弱火で15分→仕上げに強火10~20秒でおこげを作る)
- ⑤具材を戻し盛り付けて仕上げにレモンとパセリを飾って出来上がり!!(お好みでパプリカもオススメ)



ポイント

アサリの砂抜き方法

ボウルに500mlのペットボトル1本分の水とキャップ2杯の塩を入れて3%の塩水をつくりバットに入れて暗くして、2~3時間アサリを入れる。

1人分
597kcal
塩分2.2g



酒蒸してほぐした鶏むね肉と千切りの大根・きゅうり、パプリカ(細切り)、レタス(ちぎる)、ゆで玉子、トマトをお皿に盛って付け合わせのチキンサラダが出来上がり!



〈全体の記事の感想をひとこと〉

お寄せいただいた「ひとこと」は『組合員のこえ』に紹介させていただくことがあります。匿名希望の方はお書き添えください。

お名前	
ご住所	〒 -

8つの
まちがいさがし

図書券が当たる

メ切
11月25日

2つの絵の中の8つのまちがいを見つけ、解答用紙の絵に○を付け、通信欄に「ひとこと」も添えて郵送またはFAXでお送りください。10名の方に図書券を差し上げます。なお、当選者の発表は図書カードの発送をもってかえさせていただきます。

NO.295 9・10月号の正解



(宛先)
〒661-0033
尼崎市南武庫之荘
11-12-1
尼崎医療生協
機関紙委員会
FAX
06-4962-4921

組合員のこえ

- 川口啓子先生の介護学習会の話、私は1人暮らしの予備軍、フレイル予防に気をつけて行きたいと思えます。また「生協の10の基本ケア」を書き出して自分の部屋に貼ってはげみたいと思居ます。
- 主人がお世話になりもう1年が過ぎました。先生、看護師さん、スタッフの方に感謝しています。他人なのに、とても良くしてくれて、本当に今は救われてます。ありがとうございます。「まちがいさがし」は楽しいで～す!
- コロナワクチン接種について尼崎に20年住んでいる甥(50才独身)は、市の公報その他でも接種の予約がとれず心配していました。8/18から生協病院で予約が始まる、との情報を得てバイクで走りました。ギリギリのところ、20才の孫とこの甥と2人予約ができました!その時の職員の方々の対応が嬉しかったです。良くして下さい有難うございました。さすが生協病院とつくづく思いました。
- 病気は他人事とずっと思っていました、この春病気になり、その経過を見るためPET検査で、大腸がんが見つかりました。早期発見でした。検診で大事だなと、改めて思いました。(大腸がん検診キャ

組合員のこえ

- ンペーンの記事を見て) ことがあります。今はアレルギーの飲み薬もあるんですね。日々進歩です。
- “戸ノ内周辺を散歩”の記事は、尼崎に住んでいながら訪ねることもない地域でした。その他の風景歴史など興味をもって読みました。知らない地域まだまだあります。
- いつも「ちよこっとかたん体操」参考にしています。今回は毎朝おこるこむら返りの予防法がのっていてさっそくやってみました。効果がありました。ありがとうございます。
- HPVワクチンについては孫に相談されたら打った方が良いでしょうって言ってあげようと思つてます。後で打ちたいと思った時に自費だと高価だと聞いた

尼崎医療生活協同組合 (2021年9月30日現在)

- 組合員：59,017人 ●出資金：21億3,701万円
- 1人平均出資額：36,091円 ●支部数：35支部 ●班数：146班
- サークル数：47サークル ●グループ数：11グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,478部/部内資料/奇数月発行

転居時は住所変更等ご連絡ください

「にじと健康」の配付者募集中

「にじと健康」は1,488人の無償ボランティアによって配付していただいておりますが、まだまだ配付者が足りません。お手伝いいただける方を募集しています。

組合員の皆さまへ

住所や電話番号などの変更がございましたら、組合員活動部までお知らせください。

☎ 06-4962-4920