



食中毒は
「目に見えない」からこそ、

基本の徹底が 大切です

冬季にピークを迎えるといわれている「ノロウイルス」も今年は春になっても感染者数が増加し日本各地で流行していましたね。過去10年で最大の報告件数となったそうです。食中毒にはさまざまな種類があり季節を限らず1年を通して注意する必要があります。

夏～秋に多い細菌性食中毒とは？

代表的な細菌には、「カンピロバクター」「サルモネラ菌」「腸管出血性大腸菌(O157など)」「黄色ブドウ球菌」そして「ウェルシュ菌」などがあります。これらは主に加熱が不十分な肉・魚・卵、作り置き料理、手指を介して汚染された食品などが原因となります。

たとえばカンピロバクターは鶏肉によく見られ、十分な加熱がされていないと感染のリスクが高まります。また、O157などは非常に少ない菌数でも発症するため、手洗いや調理器具の衛生管理が特に重要です。なかでもウェルシュ菌は酸素が少ない環境を好むため、カレーやシチュー、スープなどの鍋の底や具材の内部に潜みやすく、再加熱しても死滅しにくいという特徴があり、調理から保存にいたるまで注意しなくてはなりません。

細菌性食中毒の症状は、原因となる細菌の種類によって多少異なりますが、発症すると、消化器症状(下痢・おう吐・腹痛)を中心に、時に発熱や脱水、重症化することもあります。

(食養科 宮本 いづみ)



手洗いや調理の注意点を
確認して気をつけています



NO.319

尼崎医療生活協同組合
機関紙2025年9・10月号

にじ健康 と

今号の
内容

- 2面 <知ってこ健康情報> 食中毒を考える
- 3面 <医療生協のお医者さん> 新開 裕佳子先生
- 5面 原水爆禁止世界大会学習会&壮行会、平和大行進
- 6面 歩いて健康歩けば出会い
- 7面 掲示板、レシピ

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 : <https://amagasaki-hewcoop.jp>

1. つけない **清潔** = 洗う! 分ける!

手にはさまざまな雑菌が付着しています。手洗いは、すべての感染症予防の基本です。調理前、食事前、生肉や魚・卵を触った後には必ず洗きましょう。

まな板は「生食用」と「加熱用」で使い分けるか、野菜→魚→肉の順で使うとよいでしょう。まな板には細かな傷が多く、菌が残りやすいため、使用後は洗剤を使用してスポンジやたわしでよくこすり洗いしましょう。すすいだ後は熱湯を全体にかけて煮沸消毒(85℃以上で30秒ほど)するのも効果的です。アルコールスプレーがある場合は濃度が薄まらないよう水分をよく拭き取ってから噴霧するのがポイントです。

焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大事です。

2. 増やさない **冷却** = 低温で保存する!

細菌は20~40℃で活発に増殖しますが、10℃以下では増殖が遅くなり、-15℃以下で停止します。ただし、冷凍しても多くの細菌は休眠状態になるだけで、解凍すると再び活発に増殖を始めます。食品の再冷凍は食品の組織が壊れて菌が繁殖しやすくなることもあるためできるだけ避けるようにしてください。

肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは購入後すぐに冷蔵し、早め(消費期限内)に食べることが大事です。調理後浅い容器に小分けすると粗熱が早くとれます。特に室温が高い夏場は常温放置せず2時間以内に冷蔵・冷凍するよう心がけましょう。

3. やっつける **加熱** = 熱で処理!

ほとんどの細菌は加熱で死滅します。肉や魚は中心まで火が通るようにし、中心温度75℃以上で1分以上の加熱が目安です。電子レンジ使用時は専用容器とふたを使い、加熱ムラがないよう途中でかき混ぜるなど工夫をしましょう。

木製まな板は使用前に水をかけてから使うと、表面に水の膜ができ、汚れの吸着を抑えることができます。除菌方法としては熱湯消毒が一番簡単ですが、黒ずみを直接紙やすりなどで削る方法もあります。洗浄後は立ててしっかり乾燥させるのも大事なポイントです。水分が残ったままになっていると雑菌やカビが繁殖する原因となります。プラスチック製のまな板であれば漂白剤などの薬品が使用できますが、ゴム手袋を使用したり部屋の換気をするなど、注意書きを良く確認して使用しましょう。

また、古くからの知恵として知られていますが、お弁当の防腐対策としてよく使われる梅干しや梅酢には、クエン酸や塩分による抗菌効果があり、黄色ブドウ球菌や大腸菌の増殖を抑える働きがあります。ただし、ご飯に1個のせるだけでは不十分で、混ぜご飯にする、梅酢スプレーを活用するなどの工夫が効果的です。選ぶ際は、減塩や甘口よりも、昔ながらのしょっぱい梅干しの方がより高い防腐効果が期待できます。

おう吐物・下痢便の処理に有効なのは?

突然のおう吐や下痢などが起きたとき、焦らず適切に対応することが大切です。アルコールは細菌や一部のウイルスには有効ですが、おう吐物には「ノロウイルス」や「ロタウイルス」などのウイルスが含まれている可能性もあるため、処理の際には次亜塩素酸ナトリウムを希釈したものを使用しましょう。



女性医師による女性患者のための泌尿器科外来が4月に始まりました。担当の新開先生に聞きました。

—まずは自己紹介をお願いします
みなさま、はじめまして!

排尿の悩みを抱える女性が気軽に相談できる窓口、「女性泌尿器科外来」を開設しました。担当医の新開裕佳子です。

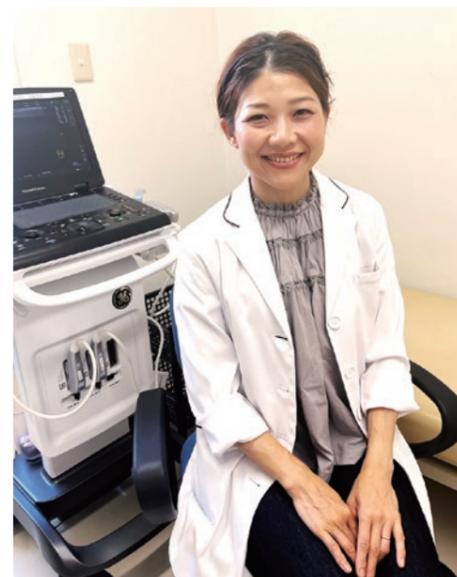
兵庫医科大学卒業後、同大学病院に勤め、以降は大学病院および関連病院の常勤医師として、排尿障害をとまなう疾患や泌尿器科領域の癌・尿路感染症・尿路結石症や腎移植医療などに携わってきました。第2子出産を機に非常勤となり、泌尿器科や婦人科クリニックの女性泌尿器科外来、整形外科クリニックでの一般泌尿器科外来、内科クリニックでの訪問診療にも携わっています。

泌尿器科の受診は、女性も男性も、他の科と比べるとハードルが高いと思いますが、心理的な壁を取り除き、泌尿器科をもっと身近に感じてもらうための懸け橋になればと思っています。これまでの経験を生かし、1人でも多くの患者さんのお役に立ちたいです。

—初診時・再診時は
どのような検査・診察ですか?

初診では、問診票と過活動膀胱の診断や重症度の判定に用いる「過活動膀胱症状質問票」の記載、尿検査と超音波検査を行います。排尿の時刻、量、飲水量、尿漏れなどを表に記録する「排尿日誌」をつけていただく場合もあります。泌尿器科疾患の多くは、「恥ずかしくない」「痛くない」検査で診断がつかますが、骨盤臓器脱が疑われる場合や陰部のトラブルなどでは、内診・触診、全身状態を調べるために血液検査を行う場合もあります。

再診時には、尿検査を行い、必要に応じて膀胱エコーによる残尿測定を行います。ここまでの検査で尿路結石や膀胱癌が疑われる場合には、腹部レントゲンやCT検査、膀胱癌や膀胱結石を除外する目的で膀胱鏡検査を行う場合もあります。



第23回

医療生協のお医者さん

尼崎医療生協病院
泌尿器科医

新開 裕佳子 先生

女性医師による 女性患者のための 泌尿器科外来です

—プライバシーや通いやすさの
配慮や工夫がありますか?

患者さんは、不安、とまどい、緊張感を抱えて受診される方がほとんどです。女性医師による診療とはいえ、排尿や陰部の悩みは言いにくいものです。

患者さんが安心して受診・相談しやすい、通いやすい環境作りのために、信頼関係を築くことが大切だと思って、仕事や趣味の話とかのちょっとした雑談もします。緊張がほぐれ、心の余裕が生まれ、お互いの気持ちが近づく気がします。

—外来を通じて、どのような医療を
届けたいですか?

頻尿や尿漏れで外出を控えるようになったり、仕事に支障をきたしたり、泌尿器科疾患の中には日常生活にも影響を及ぼし、生活の質を著しく低下させるものもあります。その影響は心理面にまで及びます。「いつもと違う」、「ちょっと気になる」症状を放置せずに一緒に解決していき、充実した毎日を過ごしていただきたい。そのためのお手伝いができればと思っています。

—1人で悩んでいる
未受診の皆さんへ

特に女性の場合、年齢や更年期といった背景もあるため、「歳のせいだから仕方がない」と治療を諦めている方も少なくありません。『周り比べて』ではなく、ご自身がどう感じていらっしゃるか、どれほどお困りか、が1番大切なポイントかと思っています。ただ悩みを話すだけでスッキリして「何かよくなった気がする」という方もおられますので、そんな感覚で、まずはお気軽にご相談ください。

—休日の過ごし方と趣味があれば
教えてください

土曜日は、午後から長男(6歳・小1)と長女(4歳・年中)のスイミングなので、午前中にたまった家事や子どもたちの定期通院、別の習い事の振替などの予定を詰め込み、日曜日は、家族でランチに出かけたり、少し遠出をすることもあります。趣味は、自己流のトレーニングとショッピングです。以前は毎週ピラティスに通っていましたが、今は、その時教わった運動にヨガや筋トレ要素を組み合わせた自己流のトレーニングが、毎朝晩の日課です。自分だけの静かな空間で運動をしながら、その日、その週のスケジュールや動き方を頭の中で整理する、大切な時間でもあります。



かんたき 看多機 虹のきずな 開設しました

6月28日(土)、かんたき「虹のきずな」竣工式・一般内覧会を無事に終え、7月1日(火)の開設に至りました。『住みなれたまちで、家で、自分らしく暮らしたい』そんな地域の思いをわたしたち職員一同が応援します。

住所：尼崎市南武庫之荘12丁目20-3
電話：06-6439-6920

ホーム
ページが
できました



生協 にじのボランティアより
HELP 傾聴 ボランティアを再開しています
コロナ禍で休止していた「HELP(傾聴)ボランティア」の活動を5月7日から再開しました。経験のある方、ぜひ、ご協力ください。初めての方も、中級講座の受講後にご参加ください。11月に、ボランティア講座初級・中級編の開催を予定しております。

次号に
日程は
掲載予定

活動時間：平日14:30~16:30
場所：尼崎医療生協病院 病棟内

介護福祉士実務者研修(通信制) 受講生募集!!



介護福祉士は、介護にかかわる唯一の国家資格。受験するには、3年以上の実務経験と「介護福祉士実務者研修」を修了する必要があります。尼崎医療生協の実務者研修は、現職の経験豊かな介護士・看護師がスクーリング講師。WEB学習システムを使ってスマホで勉強できます。仮申し込みいただくと、詳しい資料をお送りします。

期間

2025年10月1日～2026年3月31日
スクーリング(全8回) / 2026年1月14日～3月11日(予定)の毎週水曜(2/11除く)・9時～18時、あおぞら会館

受講料

無資格者 99,000円、初任者研修・ヘルパー2級79,200円、ヘルパー1級 44,000円
※テキスト代、システム使用料、税込み

仮申し込み

パンフレットと受講申込書をお送りします。
9月24日(水)締め切り
※右のQRコードが仮申し込みのフォームにつながります。



問い合わせ

尼崎医療生協介護事業部
TEL06-6436-9500

「虹の箱」をご存知ですか

院内7か所とあおぞら生協クリニック、生協歯科に設置されている「ご意見箱」です。うれしかったことや気になったこと、改善提案など皆さまのお声をたくさんお聞かせください。2024年度からWEB投書もできるようになりました!



ぜひ! ご利用ください。

※匿名で投書できるようになっています。

設置場所

- ①組合員コーナー
- ②時間外出入口
- ③画像診断科前
- ④2階廊下
- ⑤3階西病棟
- ⑥3階東病棟
- ⑦4階病棟
- ⑧生協歯科
- ⑨あおぞら生協クリニック



生協・社保学校からのお知らせ

目的: 生活協同組合の歴史や生協法の理解を深め、現代社会における生活協同組合の役割を考える

対象者: 理事、支部運営委員、管理者、職責者
連続4回講座として行います。

会場はいずれも組合員ひろばです。

- ①2025年10月27日(月)14時～16時30分
「生協とは何か 生協法理解を中心に」
 - ②2025年11月19日(水)14時～16時30分
「生協、医療生協の歴史 先人たちはなぜ生協をつかったのか」
 - ③2025年12月17日(水)14時～16時30分
「『地域共生社会』における生協、医療生協の役割とは」
 - ④2026年01月21日(水)14時～16時30分
「人間らしく生きる社会保障運動はなぜ必要なのか」
- 問い合わせ先: 06-4962-4920(組合員活動部)



核兵器のない平和で公正な世界を 原水爆禁止世界大会 学習会 & 壮行会



7月30日、原水爆禁止世界大会学習会&壮行会を開催しました。学習会では兵庫県原水協の梶本事務局長を講師にお迎えし、原水爆禁止2025年世界大会「核兵器のない平和で公正な世界を」パンフレットを基に講演いただきました。核兵器禁止条約は現在94の国が署名しています。条約に反対している主な国は核保有国。被爆国である日本が条約に反対の立場をとっていますが、核兵器禁止条約への日本の参加を求める運動を広げようと訴えました。

今年は広島・長崎の両世界大会に代表派遣をします。代表派遣される職員・組合員さんから、世界大会への参加の決意が語られました。



25夏の平和の取り組み

雨の中、
猛暑の中、
平和の一步を
国民平和
大行進

今年も7月8日、9日の2日間「2025原水爆禁止国民平和大行進」が尼崎地域を行進しました。尼崎医療生協からは、2日間で組合員さん48名、職員40名が参加しました。今年は被爆80年の節目の年、「なくそう核兵器」をスローガンに、雨にも猛暑にも負けず、元気に行進しました。途中、ナニワブロックの組合員さんや本田ブロック



の組合員さんたちに冷茶をいただき、無事、武庫川橋下で西宮の皆さんへ引き継ぐことができました。



ちょこっとかんたん体操 60 手指巧緻動作訓練

身近な物を使って楽しく手指を動かしましょう

手指には運動や感覚の神経が多くあり、動かすことで脳に刺激が加わります。細やかな動きを行うことで、集中力や運動機能を高めることが期待できます。身近にあるもので、手指巧緻動作訓練はできます。ぜひ、試してみてください。



尼崎医療生協病院
リハビリテーション科
作業療法士
真崎 理紗

手指のウォーミングアップ

まずは意識して指を動かす練習をしましょう。ゆっくりとメリハリつけて動かしましょう。

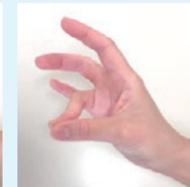
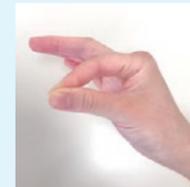
①グーパー

手を閉じて開きます。パーの時は大きく指を開きましょう。



②指合わせ

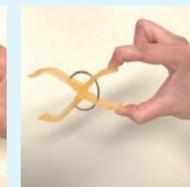
親指と人差し指を合わせます。「人差し指→中指→薬指→小指」の順に親指とタッチしましょう。



手指のレクリエーション

洗濯ばさみ、ペットボトルキャップを使用します。基本的には親指と人差し指ですが、指を変えてみましょう。

①洗濯ばさみを色々なつまみ方でつまむ



指の腹でつまむ

指の先でつまむ

指の側面でつまむ

②洗濯ばさみでつまんで運ぶ

洗濯ばさみでペットボトルのキャップをつまみ、容器までキャップを運ぶ



早期発見が大切

大腸がん検診 キャンペーン 始まります!

組合員さんは、自己負担なしで大腸がん検診を受けられます。組合員でない方もこの機会にぜひ加入していただき無料で大腸がん検診を受けましょう。



期間

2025年10月1日(水)
～2026年2月20日(金)

対象・料金

尼崎医療生協組合員・家族組合員 無料
※4月以降で2回目の受診の方は500円が必要です。

申し込み先

尼崎医療生協病院、最寄りの診療所、組合員活動部、各支部の役員

受診・提出方法

尼崎医療生協組合員活動部
06-4962-4920

健診で安心

〈特別企画学習会〉 早めの検診・早めの治療が 大切です

日時: 9月20日(土)
14時～15時30分

場所: あおぞら会館
(組合員ひろば)

講師: 井澤 悠 先生
青木 邦江 先生

申し込み先: 組合員活動部
☎06-4962-4920
企画担当: 健康づくり委員会

※Web対応(東尼崎診療所2階、本田診療所2階)お近くの施設でご視聴ください!

※メールアドレスを組合員活動部に知らせて頂ければ、自宅でもZoom視聴可能となります。

早期発見につながった
貴重な体験談あり

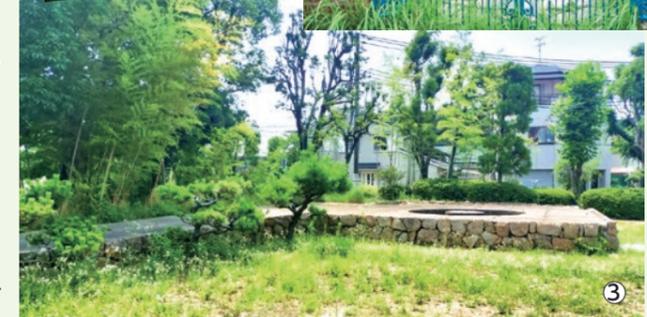
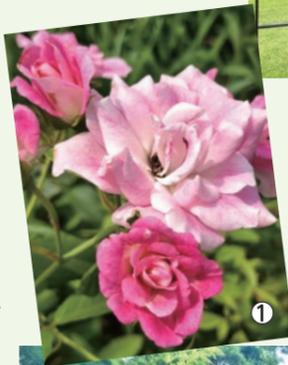




歴史の街角、新しい球場、大物駅周辺を歩いてみた

今回のコース

阪神大物駅→2軍球場・練習場→旧尼崎紡績本社事務所→大物川緑地野外能舞台→大物食品



2軍球場と練習場と市民球場

午前10時集合の阪神・大物駅の改札を出ると、右側に阪神タイガース2軍球場に向かう通路ができています。通路の先の階段を降りると、きれいに舗装された道の両脇に2軍球場の垂れ幕がはためいています。以前は小田南公園の木が繁っていたのかなあ。すっかり違う風景です。

まっすぐ進み、信号を渡ると球場入口の階段ですが、試合のない日なので閉まっています。隣の2軍練習場に回ると、柵沿いにファンの人たちが…。選手の練習は何時からなのかはわからないけど、待っているようです。

2軍球場の向こうの小田南市民球場（軟式）では社会人チームが試合中。その近くにユニチカ記念館があるらしいので寄ってみようと、南に向かいます。

歴史を感じる建物をめぐる

歩いて10分ほどで、草花の庭の中に建つレンガ造りの建物に到着（写真①②）。説明板には「尼崎最古の洋館・工都尼崎のシンボル 旧尼崎紡績本社事務所（前ユニチカ記念館）」とあります。そういえば戸ノ内にも明治の頃に「モス綸（モスリン）紡織戸ノ内工場」があったそうですし、繊維産業が盛ん

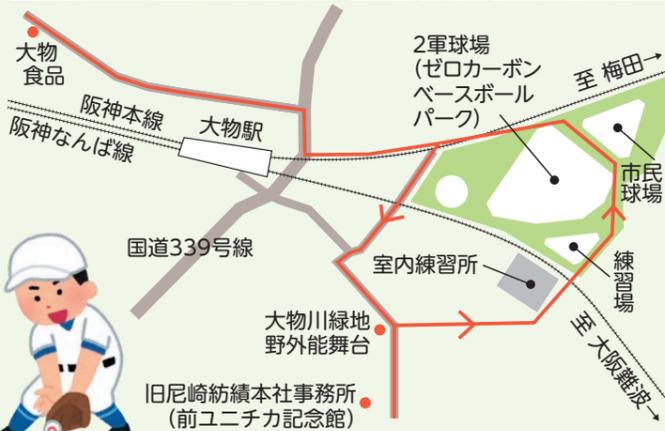


だった頃が偲ばれますね。そこから大物駅へ戻る途中に大物川緑地野外能舞台があります（写真③）。尼崎市のホームページでは「尼崎の大物川はかつて大物浦と呼ばれた入り江で、源頼朝に追われた源義経が静御前に別れをつけて船出をした場所」とされ、昭和55年から『尼崎新能』が開催されているようです。

2軍で頑張っているんやなー

さあ、最後は大物食品さんへ向かおうと、来た道に戻って2軍練習場を通ると、なんと選手が練習をしていました（写真④）。エーッ、1軍でよく見る投手がいますー。甲子園の試合に出ているのをテレビで観ていた選手が、練習終わりにマウンドにトンポをかけて土を均す様子がすぐそばで見られるなんて！若手選手たちと楽しそうに話している姿を見ると（2軍で頑張っているんやなー）と私も元気をもらって、炎天下を大物食品さんまで歩きました（写真⑤）。

大物食品さんの店先には、厚揚げが並び、ところてんは固まりのまま水に浸かって涼しげ。でも、めざしていたのは豆腐ドーナツです（写真⑥）。さとう、シナモンの他にも抹茶やレモンなどの種類があってヘルシーけどもちもち！1つ100円が嬉しい！汗をかきかき、ふうふう言いながらたどり着いた私たちが癒す素朴な美味しさー。満足です。



尼崎医療生活協同組合主催
憲法学習会のご案内

抑止力で日本は守れるか？



講師
布施 祐仁氏
(ジャーナリスト)

日時：10月30日(木) 14時～
場所：あおぞら会館
(組合員ひろば)

申し込み先：組合員活動部
☎06-4962-4920



「ひょうごまるごと健康チャレンジ2025」は、参加者が自分にあった「健康チャレンジ」を見つけて気軽に健康習慣づくりができる取り組みです。ぜひご参加ください！

チャレンジ期間

～2025年
11月30日(日)

チャレンジシートは郵送または運営委員、事業所にお渡しください。

尼崎医療生協病院はHPHIに加盟しています

HPHとは、Health Promoting Hospital & Health Servicesの略称です。WHOが提唱している健康増進活動拠点病院のことで、患者さんだけでなく、病院で働く職員、地域住民の方にも健康促進活動を行い、みんなが健康でいる社会を目指しています。

HPHの取り組み

- 尼崎体操**
もうみなさん知っているかも?! 今年は尼崎体操をみんなで覚えよう!
- 世界糖尿病デー**
糖尿病の予防・治療・療養を喚起し、啓発活動に取り組みます。今年は病院が青く染まるかも?!
- ミニ健康まつり**
健康をテーマにし、食に関すること病気にすることを楽しくわかりやすく学べるイベントを開催しました。

潮江ブロック わくわく健康まつり

11月2日、潮江ブロックによる『わくわく健康まつり』を開催します。久しぶりの屋外開催となる今イベントでは、支部や事業所による模擬店(飲食あり)や子供あそびコーナー、日用品や手作りのバザー、オープニングの開幕太鼓など楽しい企画をご用意しています。

ぜひ遊びに来てください！
お待ちしております。

日時：11月2日(日)
10時～15時
場所：溝手公園
(尼崎市下坂部3丁目15)



いっきいっき虹の健康レシピ

チンゲン菜と絹厚揚げのカニカマあん

夏の疲れで食欲が落ちたりしていませんか？
つるんと食べやすい絹豆腐よりもカロリーがアップする絹厚揚げと、カニ風かまぼこは彩りとうま味を兼ね、片栗粉でとろみを付けてのど越し良く食べやすくしてみました。冷めても食べやすいですよ。

尼崎医療生活協同組合 管理栄養士 寺岡伸子



(1人分)
カロリー
155kcal
塩分1.5g

材料 (2人分)

- ・チンゲン菜……………2株(約200g)
- ・絹厚揚げ……………1個(約120g)
- ・カニ風かまぼこ…1/2袋(約60g)
- ・しめじ……………1/2袋
- ・出し汁……………200cc
- ・薄口しょうゆ……大さじ1
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・水……………大さじ1
- ・ごま油……………少々

作り方

- ①片栗粉と水をよく混ぜ、ごま油を加えて混ぜておく。
- ②チンゲン菜はかぶ元から4～5cmの位置で切る。かぶ元は縦に8等分に切り分け、上部は3～4cmの長さに切る。
- ③厚揚げは8等分に切り、カニ風かまぼこは荒くほぐしておく。しめじは石づきを切り、ほぐしておく。
- ④鍋に出し汁とチンゲン菜のかぶ元を入れて、中火にかけ5～6分蓋をして煮る(硬ければ時間を延ばして)。
- ⑤④に厚揚げ・しめじ・薄口しょうゆを加え、残っているチンゲン菜・カニ風かまぼこを加えて混ぜ4～5分煮る。
- ⑥火を止めて①の水溶き片栗粉でとろみを付けて出来上がり。



〈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	〒

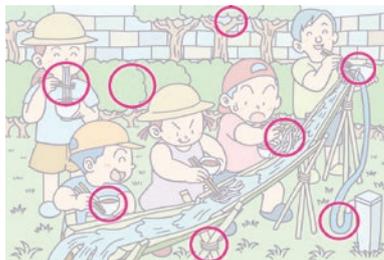
8つの
まちがいさがし

図書券が当たる

メ切
9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名の方に図書カード500円分を差し上げます。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.318 7・8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

- 健診センターの記事はとても参考になりました。いつも利用させて頂いていますが、益々その重要性に気付かされました。その他の記事も多くて内容も濃く、とても勉強になり、日常生活に張りが出てきます。
- 虹のきずな開設ですね。きれいな建物ですね。職員のみなさま、がんばって下さい！応援しています！
- ちょこっとかたん体操の記事はすべて切り抜いてスクラップして、ストレッチに活用しています。とても参考になり、今後も続けていただきたいです。
- 梅田の真ん中で緑と花の中を歩いてみるのがとても楽しみになりました。なかなか思いつきませんでした。忘れていました。
- 「こぶし療育教室」で子どもがお世話になっておりました。一人目の子供で発達に心配だと診断を受け、不安な気持ちで毎水曜日通っておりましたが、古川先生はじめ他の先生が相談にのってくれ安心した遠い昔を思い出しました。今では30才超えましたがまだ独り身で実家暮らしという悩みが、、、子育てに終わりはないのですね。(泣)

組合員のこえ

- こぶし教室療育教室の記事を読んで、合田先生、福居先生のお名前を見つけ、なつかしく親しみをこめて読み返しました。本当に本当にお二人にはいつもお世話になっており、いつの間にか娘も中学生です。妊娠、出産も生協病院にお世話になりよかったです。
- 健診を受けてほっとすることがあります。受けて嬉しく帰れることもあるので共に喜んで頂ける先生に受診したいですね。私たちと一緒に喜んで頂ける先生、素晴らしいです。是非、受診したくなります。
- やっぱり困ったときはもやしと卵!! 庶民の最強の味方ですね。気候不順な中、できれば家でもやしを作れたらと思っています。
- 6ページの近隣の紹介はいつも楽しみにしています。又、富松支部ニュースを見て、何かに参加をしてみたいと思ったりします。私も9条を守るのに賛成です！

尼崎医療生活協同組合 (2025年7月末現在)

- 組合員：60,184人 ● 出資金：20億8千万円
- 1人平均出資額：34,600円 ● 支部数：36支部 ● 班数：181班
- サークル数：30サークル ● グループ数：9グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：36,912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1379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