あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ

第350号 2024年12月号

ひかりん　きゅう坊
ひかわ医療生協
公式キャラクター

ひかわ医療生活協同組合

〒699-0631出雲市斐川町直江4883番地１　斐川生協病院代表電話(0853)72-0321
ひかわ医療生活協同組合地域活動部 電話(0853)72-4577　FAX(0853)25-7888
発行：健康ひかわ編集委員会 Eメールアドレス：chikatu@hikawa-hp.com

ひかわ生協の現況（2024年11月1日現在）

組合員数	8,325人
出資金総額	3億409万円
平均出資額	36,528円
班数	55班
機関紙手配り人数	368人
手配り部数	3,752部

せいきょうフィットネスルーム スタート!!

2024年11月3日(日)9時～12時に、第1回目のせいきょうフィットネスルームがスタートしました。

せいきょうフィットネスルームとは、地域の組合員さんにデイサービスつむぎのマシンを使用していただき、フレイルを予防する取り組みです。暮らし慣れた地域でみなさんが健康に暮らし続けていただくことを目的に、スタッフで打ち合わせを繰り返し本番を迎えました。

当日は総勢12名の参加があり、とても賑やかで活気のある日になりました。

流れは、まず血圧・体重・握力を測定します。その後、フレイル検診の質問票にて紙面評価を行い、その方の状況や生活での困りごとの確認をさせていただきます。その後、歩く速度と、立ち上がり能力の評価を実施します。全身状態を把握して、マシンへの取り組みスタートです。

マシンではリハビリスタッフが専属で対応しました。その方の生活でのご様子や、お困りごと、マシンを行うことで期待する筋力の改善について共有しながらアドバイスなどを行い取り組んでいただきました。参加者の方は「みいりがするわあ～」と言われながらも「それだけ普段使っていないってことだよね。歩くのとは違う力の使い方だね」とリハビリスタッフとやり取りをしながら、負荷量を調整したりしてマシン訓練に元気に取り組まれました。「家ではどんなことをするとよいですか？」と聞かれる方も多く、それぞれの自宅での運動メニューを提案させていただきました。

また、口の健康コーナーで歯科衛生士から、歯の状態チェックと、歯磨き指導を行いました。

歯垢染色液という歯に色を付けるものを利用し、普段の歯磨きの磨き残しの確認や正しい歯磨きの方法を伝達しました。フレイル検診の質問票でも「硬いものが食べにくくなった」や「力を入れて食いしばると歯に痛みがでる」という方も多くいらっしゃいました。歯科衛生士からの観察とアドバイスを受け、「とても安心した」「歯磨きも上手にできていると聞けたし専門の方に見ていただいてとてもよかったです」と嬉しそうに言われていました。

最後はスタッフからの一言コメントを記録用紙に記入し、参加者の方に持ち帰っていただきました。

当日参加者すべての方が「次も予約するよ！」と次回の予約をして帰られました。身体を動かすのみでなく参加者の方同士もとても笑顔で交流をされていました。一人で体を動かすことも大切ですが、交流しながらワイワイとみんなで取り組むことがみなさんの楽しさや満足につながると感じました。ひかわ地域のフレイル予防に関してはせいきょうフィットネスルームにお任せください！　お待ちしています。

（介護事業部 副部長　土江 静哉）

ひかりんの健康だより

冬の運動不足解消

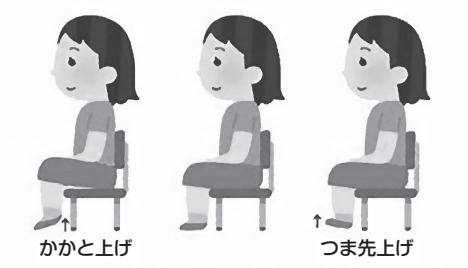
寒さや日照時間の短さから、つい外出を控えてしまう冬。しかし、その結果、運動不足が引き起こす健康リスクを抱えてしまうことが少なくありません。

年齢を重ねると、筋肉量は加齢に伴い、減少していきます。筋肉は体内に熱を発生させる役割があるため、筋肉の減少はそのまま体温低下の原因にもなります。また、運動不足は、体重増加や代謝の低下だけでなく、免疫力の低下、ストレスの増加にもつながります。さらに、冬場の体力低下が春先の体調不良の原因となることもあります。

そこで今日は、みなさんに自宅の中でもできる運動を２つご紹介したいと思います！

つま先上げ、踵上げ

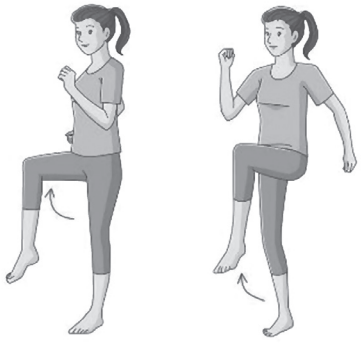
これはとっても簡単で、テレビを見ながらでもできる**ながら運動**のひとつです。座ってでき、立ってでもできる運動です。足部の運動を行うことで下肢から体温上昇し冷え予防に繋がります。１日の目安は、**朝昼晩に10回×３セット**行い、立って行う場合は、何かにつかまりバランスを崩されないよう注意が必要です。



足踏み運動

転倒予防のために椅子に手を添え、膝を曲げて大腿（太もも）を高く、片脚ずつ上げます。下肢の筋力使用はウォーキングと同じ役割があります。

１日の目安は、**朝昼晩に10回×３セット**行い、立って行うことが難しい場合は、椅子に座って行うことも効果的です。



冬でも少しの工夫で運動不足を解消し、健康を維持することができます。日常生活にちょっとした運動を取り入れ、春を迎える頃にはさらに元気な自分に出会いましょう！　（作業療法士　岸　唯）

第16回全日本民医連共同組織活動交流集会に参加して

２０２４年９月29日～30日に岡山市で６年振りに全国各地より１７００名の参加者で開催されました。島根県からは、23名（松江保健生協、出雲医療生協、ひかわ医療生協）の参加でした。

初日は、全体会が、岡山シンフォニーホールで開催され、開会宣言（各機関代表者あいさつ）・基調報告・指定演題・記念ライブ（松元ヒロ）の順で進められました。

基調報告では、集会テーマ「地域の中からつながり広げ、平和・いのち・人権が大切にされる世界へ～あらたな担い手とともに、誰ひとり取り残さないまちづくりを」と位置付けられました。今回は、参加者同士の交流と共同組織活動の取り組みを学ぶことを訴えていました。

2日目は、分科会が3つに分類（テーマ別分科会・特別分科会・動く分科会）され、私は、テーマ別分科会（第一セントラルビル）に参加しました。事前に希望した第6分科会「共同組織の〝わ〟を強め、あらたな担い手を広げるとりくみ」へ出雲医療生協の方と一般参加しました。

参加した分科会の報告ですが、何処とも地域とのつながりを大事に、真剣に一生懸命取り組まれている様子が伺えました。ひかわ医療生協の発表は、地域役員と職員が一体となって組合員宅を訪問することにより、いつでも相談できる生協となる取り組みで、会場の参加者から高い評価を受けられました。

今回、希望して参加した第6分科会「共同組織の〝わ〟を強め、あらたな担い手を広げるとりくみ」は、誰でも参加しやすい環境づくりを目指しておられる姿がよく理解出来ました。リーダーの引っ張っていく姿勢が大事だと痛感しました。

全体的な感想としては、全国的傾向と思われる役員の高齢化と担い手不足が大きな課題だと思われます。

今年度より、ひかわ医療生協の新しく役員となった私にとっては、まだ充分に活動全般を把握していませんが、微力ながら活動に参加する中で、組織の活性化に少しでも貢献したいと考えています。

（出東支部 理事　江角 昭夫）

二日目の分科会は動く分科会の戦争遺跡「亀島山地下工場跡」に参加しました。水島コンビナートの近くの亀島山の地下にトンネルが築かれ、工作機械を使った作業と、トンネル掘削は敗戦まで続きました。現時点でこの地下工場跡は目立った保存活動は行われていませんが、地下トンネルの上は公園になっており、上ることが出来るようです。一部地崩れがありました。

トンネル掘削作業などに、当時は朝鮮人が関わったことにもふれ、近くの石碑、施設についても解説がありました。いろいろ政治的なことがあり石碑の文言が作成されているようでした。

斐川には出西飛行場がありますが、現在ほとんどが住宅などに変わり見る影もありません。亀島山地下工場跡は目立った保存活動はされていませんが、地下トンネルということもあり、そのままの状態でたたずんでいました。どちらも今後どう語り継いでゆくか考えるいい機会となりました。

（直江支部 副支部長　伊藤 太省）

ズームアップ

「オリジナルのTシャツを着て楽しんでいます」

黒田 和夫さん 73歳（久木）

一人暮らしの黒田さんが、似顔絵を描くようになって8年になります。毎日いろいろな人の似顔絵を描くのが楽しくて、生きがいだそうです。毎朝4時過ぎに起床して食事は3食とも自分で作り、1日5回の薬の服用を間違えないように気を付けているそうです。生協病院には月に2回通院バスを利用して、整形外科と内科に通院しており、またボランティアさんに週2回、食料品などの買い物を、お世話になっているとのことでした。

週1回デイサービスで、自分が描いた似顔絵の世界に一つしかないオリジナルTシャツを着て皆さんに見てもらいながら、得意のカラオケで歌うのが最高の気分で楽しいそうです。

昔からの知り合いが訪ねて来てくれて、時には知人のクルマで外出することもあり、出雲大社にお参りしたこともあるそうです。いつもは話し相手がいなくて一人で寂しいとのことでした。鉄アレイなどで身体を鍛えているそうですが、オリジナルのTシャツを着て、自前で用意したエアロバイクに乗る黒田さんは、若々しくさっそうとしてカッコいいです。「体調を考えながら、1人でいろいろなことをして楽しんでいます」と、笑顔でした。

（機関紙編集委員会）

生協委員インタビュー

中野　照子 さん（出東支部）

組合員になって20年、支部の運営委員、生協委員として18年頑張ってこられました。11部の“健康ひかわ”を手配りされています。

月に一回の班会と、月に2回のヨガでの、お喋りや運動が楽しいとのことでした。脳トレでしている折り紙は、素晴らしいものです。

「八十路に入り齢を感じることがありますが、お陰さまで元気です。皆さんに迷惑を掛けないように、もう少しだけ頑張ります」と、穏やかな笑顔でした。

ひかわ生協居宅介護支援事業所

私たちは、ひかわ生協居宅介護支援事業所に所属しケアマネージャーとしてお仕事をさせていただいています。ご利用者やそのご家族に寄り添いながら、最適な介護サービスを提供するための相談援助～制度や手続きに関するサポート、介護計画作成、サービスを調整するなどの介護保険サービス利用に関するマネジメントを行う役割を担っています。現在斐川地域中心に高齢者、病気や障害のある方のお宅へ訪問し、日頃の様子や困りごとや不安なことなどさまざまな相談援助をおこなっています。私たちは「ご利用者に寄り添い、親切、丁寧」をスローガンに日頃から担当のご利用者はもちろん、担当以外の地域の方々にも介護保険についてや在宅介護の相談が必要な方であれば電話や訪問をし相談を受け付けております。班会など地域の活動にも参加し地域の困りごとにもアンテナを張りながら日頃の業務に取り組んでいます。私たちの仕事のやりがいは、ご利用者の望む生活を本人、ご家族、サービス事業所等と一緒に支え合い歩んでいくという過程にあり、人と人が繋がり共に支え合うことの大切さを日々感じながら仕事をさせていただいています。ご利用者やそのご家族にとって頼れる存在であり、地域社会の福祉に貢献する重要で責任のある仕事と思っています。介護保険や在宅介護についてお困りごとや質問があれば、いつでも聞いてください。

これからもよろしくお願いします。

（ひかわ生協居宅介護支援事業所 介護支援専門員 矢田 慎二）

げんき一番班　遠足班会

こいのぼり班　遠足班会

どんぐり班　遠足班会

えにょば班　遠足班会

えびす班　遠足班会

はなみずき班　遠足班会

感染予防しながら、つながり・健康づくり

班会・健康ひろば

遠足班会風景

10月班会一覧

開催日	班　名	支部	テーマ内容	参加人数
2	木曜	出西	ニュースポーツ	7
4	こいのぼり	荘原	遠足班会	6
5	嬉し	出西	フレイル予防	6
7	げんき一番	出東	遠足班会	7
8	いちご	出東	認知症・アルツハイマー	5
8	興農	久木	合同遠足班会	5
8	つばき	久木	合同遠足班会	4
8	正興	久木	合同遠足班会	3
9	えびす	荘原	遠足班会	5
9	なでしこ	久木	施設見学	5
10	菜の花	久木	遠足班会	5
10	どんぐり	出西	遠足班会	6
11	つつじの会	直江	いもほり	5
16	マーリーゴールド	出西	ニュースポーツ	5
16	星田のお家	出西	ジャジャ味線	6
17	西本町	直江	介護保険について	5
17	スイトピー	出東	ニュースポーツ	6
18	ポピー	出西	遠足班会	4

12月の予定

12/6　荘原つながりカフェ　10：00～
12/11　事業所利用委員会外来ウオッチング
12/12　支部長副支部長会議
12/19　久木ほっこりカフェクリスマス会　14：00～

けんこう広場

12/12　神守街区公園　09：30～
12/12　和泉街区公園　14：00～
12/26　神守街区公園　09：30～

開催日	班　名	支部	テーマ内容	参加人数
19	四季の会	久木	久木文化祭に参加	5
21	さくら	直江	健康体操と足趾力	3
23	めだか	出西	茶話会	6
24	すいせん	出西	遠足班会	4
25	えにょば	その他	遠足班会	6
25	つきみそう	荘原	血管年齢	5
29	はなみずき	直江	遠足班会	4

読者のひろば

（9月号の応募ハガキから）

●**遠藤　正樹さん**
大谷選手が移籍1年目からワールドチャンピオンになりました。今シーズンは投手としての活躍はできませんでしたが、打者の方は記録づくめの素晴らしい活躍だったと思います。優勝おめでとうございます。

●**勝部　啓子さん**
いよいよ値上げの10月ですね。葉書10円の時代を知る者にとっては、改めて驚きです。当分は家の整理で発見した葉書と切手で応募します。脳トレには欠かせません。今回も50円葉書に7円切手2枚です。

●**鈴木　咲子さん**
扇風機を出したまま暖房を付けたくなる肌寒さに、体だけでなく頭までおかしくなりそうな昨今。昨日はアイスを食べたのに、今日は温かい「おでん」に…まあ元気な証拠かも！　何でも食べたい物が食べたい時に食べられることに改めて感謝です。

●**竹内　文子さん**
私の父方のいとこの母（私の叔母）が、金森の大奥さまの荘原小学校の同級生で、この新聞の発刊一号からずっと愛読していると話していました。私は松江市に住んでいて、「強い体」配達させていただいています。建部のいとこの家に行くと私が読むからと、とっておいてくれ、私も読ませていただいています。地元の方の活動ぶりがよく分かります。

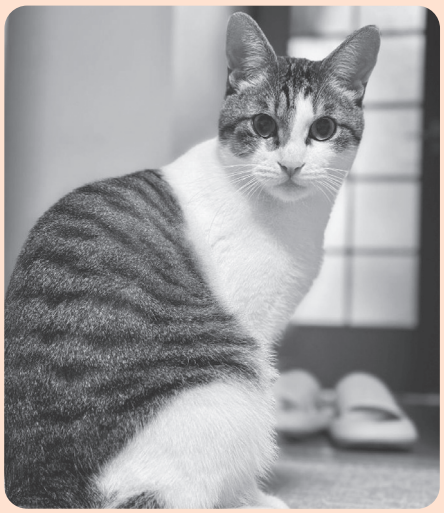
●**田中　義夫さん**
10月号に原水禁世界大会に参加した記事が載ってました。
私も9月に広島を訪れる機会があり、平和公園内の祈念館を訪問してあらためて、原爆の悲惨さを感じました。平和公園では国内外からの多くの観光客を見かけました。是非この悲惨な光景を持ち帰っていただき、愚かな戦争のない世界になるよう願いたいと思いました。

●**永井　愛子さん**
今年は「暑さ寒さも彼岸まで」がぴったりな感じでした。日が暮れるのも早くなりましたね。今回のパズルはネットを1回も使わずに解くことができました。素晴らしい設問に感心しています。

わが家のペット

中村　さおりさんの愛猫

「陽太（ひなた）」くん　1才



キジトラ白猫で好奇心旺盛、やんちゃ坊主で甘えん坊な男の子です。

編集部より　ペットの写真を募集いたします。ベストショットとペットの紹介を書いて送ってください。

文芸コーナー

秋日落ち　茜にそまる　弥山さま

今岡　清さん

絵手紙

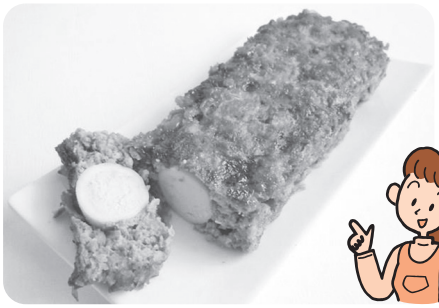
矢田　幸憲さん

読者のひろば・文芸コーナーへのみなさまの投稿をお待ちしております。

「E メールアドレス」
QRコードからもアクセスできます。今後ともより一層の投稿お願いします。
メールアドレス　chikatu@hikawa-hp.com

すこしおクッキング

すこしお（塩と上手におつきあい）ミートローフ



材料（4人分）

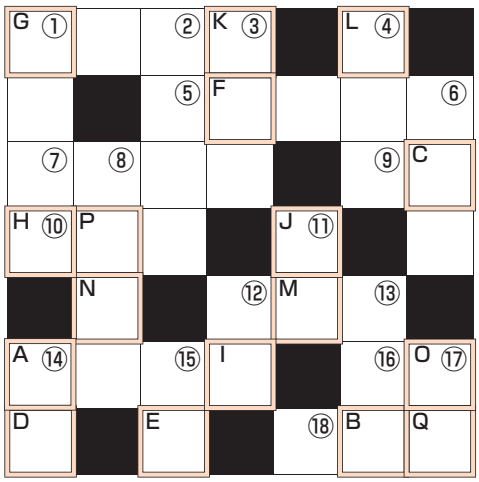
- 合いびき肉…… 280～300g
- 玉ねぎ…… 200g
- サラダ油……小さじ2
- うずらの卵…… 8個
- パン粉……40g
- 牛乳……大さじ4
- 卵……1個
- ナツメグ、コショウ……少々
- 塩…ミニスプーン1（2.4g）
- ソース……お好みで

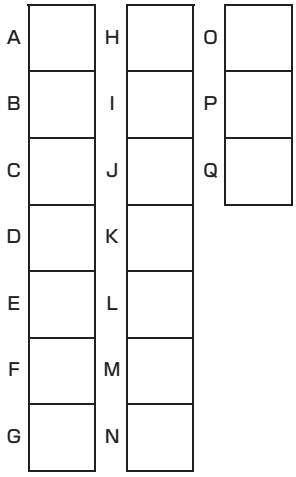
◆付け合わせ
- ミックスベジタブル… 200g
- バター（有塩）……10g
- コショウ……少々

作り方

①玉ねぎはみじん切りにする。
②フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、冷ましておく。パン粉は牛乳でしめらせる。
③うずらの卵は茹でて皮を剥く。
④ボールにひき肉、玉ねぎ、パン粉、卵、ナツメグ、塩、コショウをいれ、粘りが出るまで手でよく混ぜる。
⑤④を平らに広げ、芯にうずらの卵を置き、包み込むようにしてかまぼこ型に作る。
⑥天板にオーブンペーパーを敷き、⑤をのせて200℃のオーブンで20～25分焼く。
⑦ミックスベジタブルは凍ったままバターで炒め、コショウで味をととのえる。
⑧器に食べやすく切ったミートローフをのせ、ミックスベジタブルを添える。

クロスワードを解き、2重マスの文字をAからQまでアルファベット順に並べると答えが出ます。





【タテのカギ】

①平日をはさんで休日が続くこと。「○○○連休」

②公平で良心に恥じることなく正しいこと。「何事も○○○正大に行います」

③コレステロール、血糖値が改善しダイエットにも効果あり肝機能にも良いと言われる。「カレーに入っている○○○」

④惜しい所で敗れる。野球で本塁寸前タッチアウト!!「本当に惜しい○○○でした」

⑥選り抜かれた人たち。「これが我が軍の、○○○メンバーです」

⑧人としての情味がなく品位のない人を罵り卑しんで言う言葉「まるで、○○○○の様な人だ」

⑪この上もない美味です。「○○が落ちるほど美味しい」

⑫剣術用語で、相手が仕掛けてきた技に合わせて出す技。逆転技のこと。「返し技、カウンター、○○先」

⑬人としての度量が大きい。「小さいことは気にしない、○○○の大きい人」

⑭一年間に来る、春、夏、秋、冬の移り行く四つの季節。「○○折々の風情」

⑮相手に先に責められて受け身となる。「先手を取る⇕○○に回る」

⑰役職、地位、ポスト。「長年夢に見た、社長の○○に今年は座ります」

【ヨコのカギ】

①その病気には特別よく効く薬。「○○○○薬」

⑤周りの人に気を使って決断できず迷うこと。「周りの意見を気にして○○○○○でした」

⑦顔が整っていて魅力的な男性。「イケてる・面を略して、○○○○」

⑨情報、組織、制度のソフトウエアを設計、開発する職業の人。「○○テム・エンジニア」

⑩私立大学の略。「○○○⇕国公立大」

⑫36年に1度周期の強い運勢を持って生まれてきます。特に女性は強いと言われている。「○○○の寅」年。

⑭言い訳や理屈をくどくど並べ立てる。「○○○言うな」

⑯生涯を終わるまで生活するための住居。「○○の棲み家」

⑱僧侶も忙しそうに走りまわる。「陰暦12月の異名。○○○」

答えのヒント

正月に決めた目標は達成出来ましたか？

「川柳サロン」優秀作より

ハガキ・FAX・メールにクイズの答え、住所、氏名、電話番号、ひかわ生協に対するご意見、地域やご家庭での話題などを記入してご応募下さい。寄せられたコメントは読者のひろばで紹介させていただく事があります。パズルの当選者については氏名で紹介させていただきます。

◆宛先

〒699−0631
出雲市斐川町直江4883番地1
ひかわ医療生協
健康ひかわ　編集委員会
FAX：0853(25)7888
Eメール：chikatu@hikawa-hp.com

◆しめきり

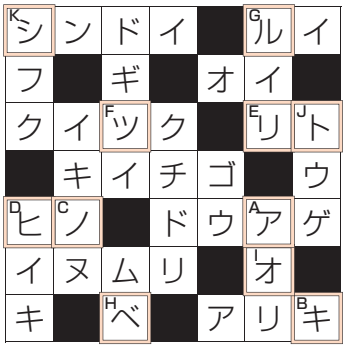
2024年12月31日（火）必着

◆賞品

正解者の中から抽選で、10名の方に図書カード500円分をお送りします。

◆10月号の正解

正解は、「アキノヒハツルベオトシ」でした。



◆10月号パズルの当選者

①遠藤　正樹さん（上直江）
②高田　玲子さん（美南）
③常陸　藤恵さん（美南）
④松浦　保彦さん（雲南市）
⑤佐藤　一恵さん（松江市）
⑥瀬崎　徳子さん（福富）
⑦高田　圭子さん（併川）
⑧田中　義夫さん（富村）
⑨山崎　冨美子さん（雲南市）
⑩山本　克己さん（松江市）

正解は32通でした。

2024年度 第6回定例理事会報告

日時：2024年10月26日（土）
出席：理事全員出席　監事3名中1名欠席

（1） 2024年度9月経営報告

・9月単月の経常損益は▲2,627千円の損失となり、予算差▲5,549千円、前年差▲5,058千円となった。病院は、ほぼ予算どおりの必要利益となったが介護事業が予算を大きく下回った。費用は、予算内執行。

（2）上半期決算について

・上半期の経常損益は、20,721千円の損失となり、予算差▲24,062千円、前年差▲21,299千円となった。この結果は、圧倒的な収益不足が要因。費用は、予算内執行。物価高騰のあおりを受け、診療材料費・給食材料は、前年対比では115.9%となっている。

（3）ひかわ医療生協50周年記念誌作成にかかわる確認事項について

（4）就業規則の見直しに伴う雇用形態別の名称について

（5）せいきょうフィットネスルームの進捗状況について

（6）エンゲさんチームの立上げについて

当面は、院内での活動を整え嚥下ケア向上を図る。合わせて、新たにSTを採用することを提案し、エンゲさんチームの部屋は、地域連携室と同じ部屋とすることを確認した。

（7）その他

・看護小規模減額制度申請の件

・低額診療事業、看護小規模・デイサービス減額実績報告

斐川生協病院外来診療のご案内

☎(0853) 72-0321

【午前受付時間】午前 8：30 ～ 11：30（診察開始は午前 9：00 ～）

日曜・祝日・第 2・4・5 土曜日は休診です

午前診療		月	火	水	木	金	土（1・3）
内科	1診	村田　幸治		金森　　隆	村田　幸治	村田　幸治	金森　　隆
	2診	金森　　隆	平　　仁司	村田　幸治	金森　　隆	金森　　隆	村田　幸治
	3診	景山　省次	金森　　隆	金森美智子	島根大学医師	景山　省次	松原　夕子（健診）
眼　　科		金森美智子	金森美智子		金森美智子	金森美智子	金森美智子
整形外科						島根大学医師	

【夕方受付時間】午後 4：30 ～ 6：30　（診察開始は午後 5：00 ～）

午後診療		月	火	水	木	金
内科	1診				金森　　隆	
	2診				景山　省次	
眼　　科					金森美智子	

※都合により急な診療体制の変更もあります。ご了承ください。

毎月保険証を提示ください。

休日・時間外の診療は当直医師対応になります。

斐川生協病院では無料低額診療事業を行っています

コロナで仕事がなくなり収入が減ったなど、経済的な理由で受診をためらっている方がおられましたらお気軽にご相談ください。

無料低額診療制度は、経済的理由により受診できない方に対し、医療費の一部負担金の減額や免除を行うものです。

電話相談窓口　いのちの相談室

TEL：090-1875-4577

発熱やせきの症状がある方は、まず、お電話で相談ください。

外来受診時の送迎バスのご案内

斐川生協病院を受診する方の為に無料の送迎バスを運行しています。組合員であればどなたでもご利用いただけます。

コース

月・水・金
1 便：阿宮、伊波野、出西、久木、直江
2 便：出東、荘原

火・木・第 1 土・第 3 土
1 便：出東、荘原
2 便：伊波野、出西、久木、直江

注意事項
- 送迎は自宅から病院の往復です。
- お迎えは送迎員が自宅までお伺いします。
- お迎えの時間はその日の人数により異なります。
- 送迎バスの乗り降りに介助が必要な方はご相談ください。

ご不明な点などございましたら、お問い合わせください。

予約方法　前日午後 5 時までにご連絡ください。
お名前、電話番号、住所をお伝えください。

予約・お問合せ番号　0853-72-0321

編集後記

新聞代の集金に来られたので「先日お支払いしましたよね」と言うと「それは先月分です」と言われ、あまりにも月日のたつのが早いのに愕然としました。

世の中もしかり「そんなにいそいでどこへ行く」到着した現在、住み良い安心・安全の世になっているのか。弱者が取り残されていると思う。

今年も残り少なくなりました。一人一人が声をあげてより良い方へ向かうようがんばりましょう。（機関紙編集委員会）

その他事業所

◆斐川生協病院健診センター	電話 (0853) 73-7140	FAX (0853) 73-7141
◆ひかわ医療生協　地域活動部	電話 (0853) 72-4577	FAX (0853) 25-7888
◆ひかわ生協指定居宅介護支援事業所	電話 (0853) 72-2407	FAX (0853) 72-2417
◆訪問看護ステーション「チューリップ」	電話 (0853) 72-7532	FAX (0853) 72-7534
◆訪問リハビリテーション「ゆぃ」	電話 (0853) 73-8708	FAX (0853) 72-7534
◆ヘルパーステーション「あおぞら」	電話 (0853) 73-3555	FAX (0853) 72-7534
◆定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所「かざぐるま」	電話 (080)2890-4511	FAX (0853) 72-7534
◆看護小規模多機能事業所「みなみ」	電話 (0853) 73-8705	FAX (0853) 72-7534
◆みなみサテライト「れもん」	電話 (0853) 25-7280	FAX (0853) 25-7280
◆みなみサテライト「とまと」	電話 (0853) 25-9083	FAX (0853) 25-9083
◆デイサービス「きずな」	電話 (0853) 72-0373	FAX (0853) 72-8933
◆デイサービス「つむぎ」	電話 (0853) 31-4760	FAX (0853) 31-4760
◆デイサービス「ふらみんご」	電話 (0853) 72-0353	FAX (0853) 72-0322
◆サービス付高齢者住宅「あっとホームひかわ」	電話 (0853) 72-9930	FAX (0853) 72-7534
◆住宅型有料老人ホーム「あっとホームさふらん」	電話 (0853) 72-7760	FAX (0853) 72-7534

組合員の転居および氏名の変更、亡くなられた場合 72-4577 までご連絡ください。