

2025
9・10
No.283

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 15,096人
出資金 300,325千円
組合員1人平均 19,894円
(2025年7月31日現在)

【発行】
宝塚医療生活協同組合
宝塚市御所の前町15-21
TEL0797-69-6121
FAX0797-69-6223
✉iseikyo@takarazuka-mcoop.net
http://www.takarazuka-mcoop.net/

一人は万人のために、万人は一人のために。



第16回 健康まつり



7月27日、宝塚市立中央公民館で健康まつりが開催されました。天候やコロナ禍の影響も重なり、時間だけが経過しましたが、やっと開催することができました。大人から子どもまで、要員あわせて約150人が参加し、楽しみました。

(2面に続く)

8年ぶりの開催!



宝塚医療生協の Instagram はじめました



最新情報や各支部での活動の様子を紹介しております。左のQRコードからアクセスしてみてくださいね♪

良元診療所	宝塚市大成町10-45	☎0797-71-7288
通所リハビリ・訪問リハビリ	宝塚市大成町10-45	☎0797-71-8540
高松診療所	宝塚市高松町5-10	☎0797-72-2585
ケアサポート	宝塚市高松町5-10	☎0797-76-4536
訪問看護ステーションひだまり	宝塚市高松町5-10	☎0797-77-3115
ヘルパーステーションひだまり	宝塚市高松町5-10	☎0797-77-3245
デイサービスひだまり	宝塚市高松町5-10	☎0797-76-4770
デイサービスあったかハウス今津	西宮市今津山中町3-23	☎0798-34-6221
ケアサポート今津	西宮市今津山中町5-29	☎0798-37-1612
組合員センターさがん	宝塚市清荒神3丁目2-10	☎0797-84-1521
あったか庵(組合員センター)	西宮市今津山中町5-29	☎0798-36-5520
良元センター「CoCoLo」	宝塚市大成町1-20	

原水爆禁止世界大会に向けて、毎年平和への願いを届けるために行われている国民平和大行進。宝塚医療生協としては7月7日～9日の3日間で延べ49人が参加。暑さに配慮して歩く距離を短くしたり、休憩を取る時間を増やしたりしましたが、厳しい中での取り組みとなりました。

一歩でも二歩でも平和のために歩きましょうと職員や組合員、各団体と共に頑張りました。

非核平和の日本の実現をめざして歩こう！ 国民平和大行進



「一歩でも平和が続きますように」と願いを込めて作ったカレーは職員からも「美味しい！」と好評で、中にはおかわりまでされる方もたくさんいました。

カンパ金も2回で約8万円集まり、大成功に終わりました。ご協力ありがとうございました。

カレーカンパに 取り組みました♪

原水爆禁止世界大会のカンパ活動としてデイサービスひだまりでは、職員向けにカレーライスを販売する恒例行事がありました。

大きな寸胴鍋でコトコトグルグルとお玉で混ぜる様子は媚薬を作る魔女のよう(笑)。

「一歩でも平和が続きますように」と願いを込めて作ったカレーは職員からも「美味しい！」と好評で、中にはおかわりまでされる方もたくさんいました。

カンパ金も2回で約8万円集まり、大成功に終わりました。ご協力ありがとうございました。



（デイサービスひだまり
小坂幸子）



会場にはさまざまな国の方が被爆地・長崎に集まってきました。

核廃絶を訴え続ける被爆者ご本人の姿、声。また、原爆被害の方の支援に長く携わって来られた方の声。今なお苦しんでおられる方々が大声いらいしやる現実を今回、知る事ができました。今でも被爆者の声や涙が忘れられませんが、原爆の恐ろしさが、一層強く胸に刻まれました。

途中、被爆者の渡部千恵子さんの体験を合唱組曲で聴きました。ナレーターも吹奏楽もコーラスも学生さんだったとのこと。心に突き刺さる程の声のトーン、歌声や演奏に気持ちが持っていかれ、当時の思いが伝わったような気がします。

2日目は平和公園に

行くことができました。被爆したくすのきや一本鳥居、浦上天主堂で見た被爆したマリア像。戦争の恐ろしさ、原爆の悲惨さを改めて感じました。絶対に核が使われてはいけません。美しい地球を、未来の子どもたちに届けたいと強く思いました。

今回、とても貴重な体験をさせていただいた報告を9月に予定しております。是非ご参加いただき、核廃絶への一歩を一緒に歩んでいただきたいと思います。よろしくお願ひします。

（ヘルパーステーション
ひだまり 田畑恵子
デイサービスひだまり
梶本咲子）

原水禁世界大会報告会
9月12日 18時
ひだまり会館4F

核廃絶を訴え続ける被爆者ご本人の姿、声。また、原爆被害の方の支援に長く携わって来られた方の声。今なお苦しんでおられる方々が大声いらいしやる現実を今回、知る事ができました。今でも被爆者の声や涙が忘れられませんが、原爆の恐ろしさが、一層強く胸に刻まれました。

途中、被爆者の渡部千恵子さんの体験を合唱組曲で聴きました。ナレーターも吹奏楽もコーラスも学生さんだったとのこと。心に突き刺さる程の声のトーン、歌声や演奏に気持ちが持っていかれ、当時の思いが伝わったような気がします。

2日目は平和公園に



原水爆禁止世界大会in長崎に参加して

約1年前から実行委員会を組み、計画を立ててきました。前回からだいぶ日があいてきたため、どのような形をとるか協議した結果、室内で開催することとしました。

内容も一から見直し、展示ブース、ミニゲームコーナー、セミナー



展示ブースでは福祉用具の業者による機器の紹介や歩行分析、宝塚市薬剤師会によるおくり相談会がこなわれました。またセミナーコーナーでは、消防署の方を講師としてお招きし、心肺蘇生法についてのお話をさせていただきました。実際に人形を使っての心臓マッサージもあり、参加した方からは「一度、体験したことがあるけど、しばらく経ってやり方を忘れていた。いい経験になりました」というお声をいただきました。

健康チェックブースはベジチェックや骨密度測定といったおなじみのものに加え、柔軟性を測るためのタオル体操も実施されました。

久々の開催に加え、この暑さもあつたため「みんな来てくれるだろうかな」という不安もありましたが、たくさんの方にお越しいただきました。

（健康まつり実行委員会 中田幹二）

会場にはさまざまな国の方が被爆地・長崎に集まってきました。

核廃絶を訴え続ける被爆者ご本人の姿、声。また、原爆被害の方の支援に長く携わって来られた方の声。今なお苦しんでおられる方々が大声いらいしやる現実を今回、知る事ができました。今でも被爆者の声や涙が忘れられませんが、原爆の恐ろしさが、一層強く胸に刻まれました。

途中、被爆者の渡部千恵子さんの体験を合唱組曲で聴きました。ナレーターも吹奏楽もコーラスも学生さんだったとのこと。心に突き刺さる程の声のトーン、歌声や演奏に気持ちが持っていかれ、当時の思いが伝わったような気がします。

2日目は平和公園に

健康まつり

7月27日



（一面からのおしき）



約1年前から実行委員会を組み、計画を立ててきました。前回からだいぶ日があいてきたため、どのような形をとるか協議した結果、室内で開催することとしました。

内容も一から見直し、展示ブース、ミニゲームコーナー、セミナー



展示ブースでは福祉用具の業者による機器の紹介や歩行分析、宝塚市薬剤師会によるおくり相談会がこなされました。またセミナーコーナーでは、消防署の方を講師としてお招きし、心肺蘇生法についてのお話をさせていただきました。実際に人形を使っての心臓マッサージもあり、参加した方からは「一度、体験したことがあるけど、しばらく経ってやり方を忘れていた。いい経験になりました」というお声をいただきました。

健康チェックブースはベジチェックや骨密度測定といったおなじみのものに加え、柔軟性を測るためのタオル体操も実施されました。

久々の開催に加え、この暑さもあつたため「みんな来てくれるだろうかな」という不安もありましたが、たくさんの方にお越しいただきました。

（健康まつり実行委員会 中田幹二）



私はカラオケ班の班長をしております。以前から感じていたのですが、各支部の交流はあっても、

支部交流カラオケ大会 歌好きが集まれば心はひとつに

支部間の交流がないと思っ
ていました。各支部にはたくさん
の班があり、これを支部間交流
できないものかと。

そして、2024年10月24日
にカラオケ班支部間交流会を初
開催いたしました。

2月20日、そして6月19日と
継続して開催して、10月23日に
第4回を迎えようとしています。

6月19日開催時には、企画と
して参加者で男女でクジを引
き、ペアを組み、デュエットを
唄っていただきました。大好評
でした。次回も楽しい企画を検
討中です。

これからも宝塚医療生協の発
展のために活発な班活動をした
いと思えます。一人でも多くの
新組合員を増やせるように頑張
ります。

(伊丹支部 小久保彰二)



第2回 麻雀班会 交流会を実施しました



今大会トップ3の皆さん

宝塚医療生協の班会の中
で根強い人気の「麻雀班
会」。性別・年齢関係な
く、定期的に長く続いてい
るのは、「麻雀」を愛する
プレイヤーがたくさんいる
からでしょう。

みなさんが熱望した、第
2回麻雀班会交流会が、6
月28日に開催されました。
応募者が多数あり、第1回
目から卓を追加し、10卓40
人で取り組みました。

開始までの参加者の様子は、まるで獲物を
狙う肉食動物のように猛々しく、試合が始ま
ると、卓に集中し静寂が会場を包みました。
しかし、終了後の表彰式では皆さん和気あい
あいとされていました。

この記事をお読みいただいている麻雀を愛
する皆様。宝塚医療生協の麻雀班会は、初級
から上級者までたくさんの方が日々腕を磨い
ておられます。是非一緒に麻雀をしません
か?ご希望の方は、本部事務局まで。

(本部事務局 中田幹二)

みんな集まれ!

宝塚医療生活協同組合 文化交流集会

2025.9.20(土) 13:30-16:00

13:00~受付開始
13:10~オープニングイベント

宝塚市西公民館大ホール

<h4>展示販売</h4> <p>文化班作品 を展示・販売</p> <p>組合員さんが作った作品の 数々を展示します 素敵な手作り作品の販売コー ナーもあります!</p>	<h4>書道 コーナー</h4> <p>日頃の想いを 筆に託して</p> <p>それぞれの想いを自由に半紙 に書いて!見て!楽しもう!</p>	<h4>ワークショップ</h4> <p>色々な班会を 体験しよう</p> <p>茶道体験、動くボールペン作 り、絵手紙、つまみ細工、万 華鏡作りを体験しよう ※有料、先着順</p>
<h4>喫茶 コーナー</h4> <p>疲れたら喫茶 コーナー!!</p> <p>まだまだあつい9月。 喫茶コーナーではコーヒーや 紅茶などを用意してお待ちし ています ※有料</p>	<h4>健康 相談</h4> <p>身体の悩み 相談しません か?</p> <p>健康診断の結果や日頃の身体 の悩み相談しませんか?</p>	<h4>介護 相談</h4> <p>家族やご自身 の介護相談し ませんか?</p> <p>介護のこと悩んでいませんか? 気軽にご相談ください</p>

主催：宝塚医療生活協同組合 tel.0797-69-6121

7月からひょうごまるごと健康チャレンジ2025が始まっています。

まだまだ暑い日が続きますが、行楽シーズンに向けて楽しく、健康づくりを始めましょう!

- 暑くて、この夏は家にこもりがちだった
- 運動をしたけれど、なかなかやる気がでない
- 間食を控えたい
- 子どもたちの生活リズムを整えたい
- こんなお悩みをお持ちの方に、ピッタリ健康チャレンジ!家族や職場・サークル・地域のお友達と一緒に取り組んでみませんか?

まずは、何に取り組みのかを決めて、30回取り組みましょう。毎日出来なくても大丈夫!最後までやりきることを目標にみんなで頑張りましょう。期間中は何度でもチャレンジ可能で応募できます。

達成したリーフレットを持って来てくださった方には粗品をプレゼントします。(お一人様一回限り、数に限りあり)

健康チェックのリーフレットや粗品は診療所・薬局の窓口、本部事務局でお渡ししています。HPから回答することも可能ですので気軽ににご参加ください。

(本部事務局 前田優香)

組合員活動

スローガン

小さな“わ”を大きな“わ”へ
~協同の“わ”で地域まるごと
心と身体を健康に~

2025年生協強化月間

生協強化月間とは、生協をさらに強めるために地域組合員と職員組合員がともに力を合わせて魅力を地域住民に広げていく活動期間です。

9月の文化交流集会をはじめ、カラオケ大会、麻雀交流会などさまざまなイベントを企画しています。ぜひ、この機会に地域の“わ”、健康の“わ”をひろげましょう。

健診、予防接種の時は申告を

保健予防 支部活動援助金のご紹介

生協強化月間中、保健予防 支部活動援助金制度というのがあるのをご存じですか?

期間中、健康診断や予防注射でお越しの際に、支部名とお名前を申告いただくと所属支部に援助金が支払われるというシステムです。楽しく、活発な支部活動に役立てられますので、受診の際は申告をお願いします。

また、支部ニュースでチケットが発行されている支部は、半券を忘れず持参ください。

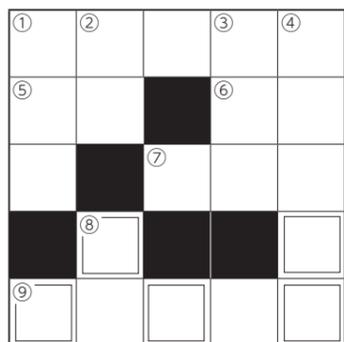


昨年を超えるチャレンジ
待っています

ひょうごまるごと
健康チャレンジ

- ①まんじゅしゃげとも
- ②言ったり、ごぼしたりする
- ③東西〇〇北
- ④ゲゲの鬼太郎にでてくる老人の姿をした妖怪
- ⑤とんちが得意な室町時代のお坊さん

- ⑥焼肉で心臓のこと
- ⑦野球&テニスで使うやわらかい玉
- ⑧東南アジア原産。別名「実芭蕉」
- ⑨野球&テニスで使うやわらかい玉



医療パズル

□の中のことを組み合わせ、5文字のごぼを作ってください。
 (ヒント) 6人または9人で対戦する競技

☆正解者の中から抽選の結果、左記の方に図書カードを進呈します(敬称略)。今回の応募数は44人でした。

No.282の解答は「スイカワリ」でした。

必ず①郵便番号、②ご住所、③お名前(ふりがな)、希望される方は④ペンネーム、⑤解答を記載して、⑥ご意見等があればひとこと添えて、ハガキ、FAX、メールでご応募ください。間違いを防ぐため当選者発表は実名とさせていただきます。予めご了承ください。

パズル解答についてのご案内

宝塚医療生協「パズル係」あて。
 〒665-0041 宝塚市御所の前町15-11
 宝塚医療生協「パズル係」あて。
 メ切は9月30日(必着)。正解者の方に抽選で図書カードを差し上げます。



kouhou@takarazuka-coop.net

高校生を描く「原爆絵画展」を見てきました。被爆者の伝え語りと資料だけでなく、ここでも描けるのかと高校生の想像力に感動しました。戦争は一人一人の人生を破壊します。ウクライナ、ガザに早く平和が戻りますように。

(伊丹市 下之蘭明子)

薄皮で甘〜ミニトマト「ペランダのプラント」に赤く実をつけたミニトマト。今年は納得のいく味に育ちました。肥料のこと、枝の処理の仕方など少し工夫してみました。暑さに負けずに最後までおいしくいただけるように引き続き工夫してみます。

(西宮市 トコトコ)

昔は川や海へと泳ぎに出かけ、真っ黒に日焼けするのが自慢の時がありました。今は焼けないようにクリームを塗り保護しています。

(宝塚市 相馬新一)

高松診療所の韓先生、お身体に気をつけて頑張ってくださいね。早く若い先生にバトンタッチできますように。

(宝塚市 おっとりっけー)

理学療法士からのワンポイントアドバイスが参考になっています。次回の猫背改善ストレッチエクササイズが楽しみです！

(芦屋市 ゆすっち)

理学療法士からのワンポイントアドバイスが参考になっています。次回の猫背改善ストレッチエクササイズが楽しみです！

(宝塚市 オタヤン)

毎日スポーツクラブに通っています。暑い毎日ですが、体調は長く元気に楽しんでいます。

(尼崎市 土橋富美)

要予約 組合員無料 法律相談

日時：10月6日(月) 14:00~16:00
 担当：長岡弁護士(尼崎あおぞら法律事務所)
 場所：宝塚医療生協 本部事務局会議室
 予約・問い合わせ：
 宝塚医療生協本部事務局
 (電話0797-69-6121)迄

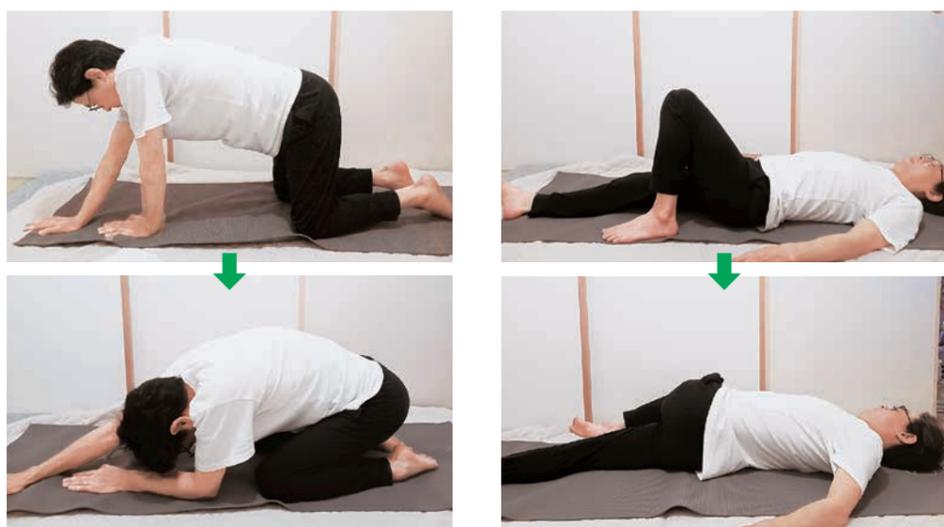
理学療法士からのワンポイントアドバイス

肩こりについて③

反り腰・猫背改善のためストレッチ・エクササイズをご紹介します。
 ストレッチ・体操
 ※痛みやしびれ等の症状が出たらすぐに中止してください。ストレッチは痛すぎない程度でお願いします。
 (前川陽平)

反り腰・猫背改善のためのストレッチ

- ①背中と脇腹ストレッチ (両側30秒)
 四つ這いの状態から右肘を床につき左の腕を右手の前側に伸ばしていきます。そのまま踵にお尻を付けていきます。左わき腹から背中へのストレッチになります。
- ②胸のストレッチ (両側30秒)
 仰向けの状態で下半身を捻ります。ねじった方と反対に手を持っていきます。



日本薬剤師会の調査によると75歳以上の高齢者における残薬の年間総額は約47.5億円になると推測され、日本全体ではなんと1000億円以上の残薬があると推計されます。

飲み残しによる「残薬」で年間500億円の経済損失



飲まなかったり、飲み忘れて残っているお薬は...
 薬局・薬剤師にお気軽にご相談ください。
 自宅に残ったお薬を節薬バッグに入れて持ってきてください。(節薬バッグは薬局でもらえます)
 ①残ってしまった原因を調べ、正しく安全に使用できるようアドバイスします。
 ②お持ちいただいたお薬が使用できるか出来ないかを薬剤師がチェックします。
 ③処方した医師と相談の上、投与日数の調整や飲み方の変更を提案します。
 ④再び使えるお薬については、有効活用して処方量を削減することができます。
 ※回収した薬を他の方にお渡しすることはありません。
 (ファーママイト たからづか 森本愛)

7月18日
生協学校

年々盛り上がり、 組合員も職員もどんどん健康に

「お口の健康（歯の大切さ）」と「いきいき百歳体操」をテーマに生協学校を開催。38人が参加しました。

尼崎医療生協の歯科衛生士、斎藤さんと大本さんから、オーラルフレイル予防と、歯磨きの大切さについてお話しいただきました。歯ブラシだけでは6割しかきれいにならない、フロスなどの補助具を使用することで歯と歯の間や、歯茎のすき間の歯石除去が出来ること。朝一番のお水を飲む前に、お口の汚れを落とすことが大切だと教えてもらいました。

また、口腔機能の低下予防のため



に、お口の体操で舌や口の周りの筋肉をストレッチ、吹き戻し器具（腹式呼吸エクサ・ロングピロピロ）を使ってトレーニングしました。

続いて、元気支部の越智さんからは「いきいき百歳体操」250回開催された（たから先月号）取り組みや様子など報告をしてもらいました。

職員から、「百歳体操やって良かった」「苦手な体操やしんどいものもあるけど」と明るく和気あいあいとした雰囲気伝わってきました。

その後、実際の重りやバンドを見せてもらいながら、百歳体操を参加者全員で楽しく行いました。市役所高齢福祉課に「百歳体操したい」と申し出れば職員が派遣されるようです。ぜひ、新しい班会として活用ください。

（教育委員会 岡本絵美子）



青葉台 内藤侑子さん

作品介绍

何処に有る 高価買取 ウチはゼロ
テレビ視て 文句言うけど 消さぬ母

伊子志 鈴木崇司



スイカ かぶりつき



7月16日、すいらくで恒例の「みんなスイカを食べよう」を開催しました。

甘くて、みずみずしいスイカを仲間たちと食べるの一段と美味しく感じました。まだまだ暑さは続きますが、みんなと集まって楽しくこの夏を乗り切りましょう。ご馳走様でした。あ〜おいしかったです。
（森川由紀）



編集後記

★前回、健康まつりが開催されたのは2017年。当時の「たから」を見返すと、みんな若い！（笑）。とても懐かしい気持ちになりました。
★コロナ禍以降、イベントのあり方は大きく変わりました。これまで大切にしてきたことも受け継ぎながら、新しいことも取り入れて…など、バランスのとりに苦労しましたが、無事開催できてホッとしました。
（M）