

2025
11・12
No.284

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 15,141人
出資金 307,309千円
組合員1人平均 20,296円
(2025年9月30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。

組合員交流集会

宝塚医療生活協同組合



多彩な組合員さんがあつまりました♪

習字やお茶会、手芸に写真など、宝塚医療生協には多くの班会があります。その多彩な組合員さんがあつまっておこなわれたのが今回の組合員交流集会でした。想定を上回る参加で思い思いに制作をしたり、作品を眺めたり、買い物をしたりと楽しみました。

(詳細は4面)



宝塚医療生協の インスタグラム 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
通所リハビリ・訪問リハビリ
高松診療所
ケアサポート
訪問看護ステーションひだまり
ヘルパーステーションひだまり
デイサービスひだまり
デイサービスあったかハウス今津
ケアサポート今津

組合員センターさがん
あったか庵(組合員センター)
良元センター「CoCoLo」

宝塚市大成町10-45 ☎0797-71-7288
宝塚市大成町10-45 ☎0797-71-8540
宝塚市高松町5-10 ☎0797-72-2585
宝塚市高松町5-10 ☎0797-76-4536
宝塚市高松町5-10 ☎0797-77-3115
宝塚市高松町5-10 ☎0797-77-3245
宝塚市高松町5-10 ☎0797-76-4770
西宮市今津山中町3-23 ☎0798-34-6221
西宮市今津山中町5-29 ☎0798-37-1612

宝塚市清荒神3丁目2-10 ☎0797-84-1521
西宮市今津山中町5-29 ☎0798-36-5520
宝塚市大成町1-20



2名の参加者から 熱い想いの報告が

原水禁世界大会報告会

大会テーマ：

被爆者と共に、核兵器のない平和で公正な世界を一人類と地球の未来のために

9月12日、ひだまり会館およびオンラインで報告が行われ、31人の参加がありました。

宝塚医療生協から参加したヘルパーステーションひだまりの田畑さんとデイスーパービスひだまりの梶本さんから報告と、兵庫原水協からは筆頭理事の津川さんに「今年の原水禁世界大会の特徴について」の学習講演を行っていただきました。

田畑さんからは歩く分科会での原爆投下前後の写真や、平和の泉の碑に刻まれた言葉「のどが乾いてたまりませんでした。水にはあぶらのようなものが一面に浮いていました。どうしても水が欲しくて、とうとうあぶらの浮いたまま飲みました（あの日のある少女の手記から）」など、当時の思いが伝わる報告でした。

梶本さんは長崎県出身ですが、家族に世界大会への参加の話をして初めて、身内に被爆体験者がいたことを知ったようです。子どもの頃は周りの大人たちも被爆体験を語ろうとしなかった。時代とともに核兵器のない平和な世界を訴える人が増えたことは素晴らしいことで、被爆体験の継承を人類の未来のために日本全国、世界各国に広めていかなければならない、と熱い思いを訴えられました。

今年是被爆80年と日本被団協がノーベル平和賞を受賞した特別な大会でし

STOP!! 介護崩壊!!

署名にご協力ください

世界各国で紛争が続いています。多くの人々が犠牲になり、生活を脅かされています。紛争のない平和な世界を実現するため、目をそらさずに過去を振り返り現実と向き合う必要があります。私たちにとっても決して他人事ではありません。そして、紛争問題解決のために、一人ひとりが自分にできる

行動を起こしていきたいものです。

毎年、原水禁世界大会に参加したみなさんの心に変化が生まれ、熱い想いを訴える姿は感動を覚えます。悲惨な戦争の脅威と平和の尊さを広めるために、まだ参加されていない方は、来年の広島大会にぜひ参加ください。よろしくお願いします。

(社保平和委員会)

として2000年に創設され、25年が経ちますが、これまでも制度の見直しが続いて行われてきました。改訂により、

・自己負担額の増加や給付の削減で必要ときに必要なサービスが受けられない

・介護保険料が制度開始時より倍増している

・基本報酬が引き下げられ、事業所の倒産・廃業が増加している

・介護職員の処遇改善が進まず、人手不足が深刻化

など様々な問題点が浮上しています。

このような現状にも関わらず、政府は「負担を引き上げ、サービスを削る新たな見直し」として

①利用料2割負担の対象者を拡大
②ケアプランの有料化
③要介護1、2の生活援助等のサービスを保険給付から外す

などを計画しており、2026年に国会に提案される予定です。

介護保険制度は、病気や障がいを抱えながらも住み慣れた地域や家で暮らしたいと望む高齢者やご家族の思いを叶えるための制度です。より安心して在宅生活が送れるよう、介護保険制度の抜本改善・ケアが大切にされる社会の実現に向けて、署名活動にご協力をお願いします。

ワクチン接種案内

早めのワクチン接種を!

10月1日よりインフルエンザ、コロナワクチン接種が開始しています。

感染を防ぐためには、うがい・手洗い・マスクの着用といった「ウイルスを身体に入れないための予防」が基本となりますが、併せて行いたい対策がワクチン接種です。ウイルスの抗体を体内につくことで、もし感染した場合でも、発症や重症化を抑える効果が認められています。

★6市1町（尼崎市・西宮市・芦屋市・伊丹市・川西市・三田市・猪名川町）にお住まいの方も接種できます。（6市1町以外にお住いの場合、依頼書が必要になります）

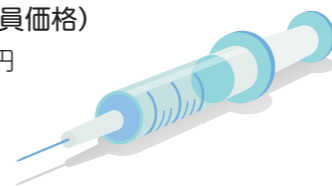
コロナワクチン接種

要予約

接種して免疫がつくまでには1～2週間程度かかります。診療所ではファイザー社製のコミナティを採用しています。

接種料金

- 高齢者定期接種（65歳以上）
8,000円（税込）
- 任意接種（1歳以上～65歳未満）
16,500円（税込／組合員価格）
※非組合員は税込18,150円



インフルエンザワクチン接種

予約なしで
接種可能

ワクチンが十分な効果を維持する期間は2週間～5ヶ月とされています。今年は既に流行の兆しがあるので早めに接種をしましょう！

接種料金

- 高齢者定期接種（65歳以上）
1,000円（税込／組合員価格）
※非組合員は税込1,500円
- 任意接種（1歳以上～65歳未満）
1回目 3,000円（税込／組合員価格）
2回目 2,500円（税込／組合員価格）
※2回接種対象年齢は1歳以上13歳未満
※非組合員は税込6,000円

高松診療所 受付時間 電話：0797-72-2585

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～11:30	○	○	○	○	○	○
午後 14:30～17:00		○		○		
夜間 17:00～19:00	○		○	○		

良元診療所 受付時間 電話：0797-71-7288

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～11:30	○	○	○	○	○	○
午後 16:00～17:30				○		
夜間 17:00～18:00	○					

緑の封筒が届いたら…… 健診受診のチャンス！

皆さん、定期的に健康診断は受けていますか？対象の方には毎年、写真のような封筒が届いていてこちらを利用すれば無料で健康診断が受けられます。

また組合員が両診療所で受診いただくと、も

れなく心電図、血液一般（赤血球、白血球など）が追加で受けられてとってもオトク！封筒が届いたら健診受診のチャンス！お待ちしております（^^）。





今年4月に医療福祉生協主催の「組合員参加のあり方を考える交流会」にて、西宮支部の寺島支部長が支部運営で心がけていることについて発表をされました。

その内容を聞いて「是非うちでも講演してほしい」と、なんと二つの法人から同時にオファーがあり、後日改めてお話をする機会をいただきました。

楽しみながら活動を

寺島支部長 東京&広島で出張講演

支部長・支部運営委員研修

東京保健生活協同組合

9月22日、約50人近く参加された会場とZoomで繋ぎ、講演をしました。質疑応答では「支部の独自財政をどのようにやりくりしているのか」「健康チェックの依頼のある団体との繋がりはないか」など、次々に質問がありました。また東京保健生協で工夫している支部活動の紹介もあり、こちらも勉強をさせてもらいました。

いつせい訪問行動
スタート集会

広島中央保健生活協同組合

9月30日、生協強化月間のはじまりとなる集会にお招きいただきました。4月に発表した内容に直近の活動なども加え「担い手づくり・居場所づくり

について」というタイトルで講演。また、一緒に参加した職員からは、組合員活動で新たな層を取り込むために工夫して取り組んだことや、事業所で4課題達成のために職員と協力しながら盛り上げていった事例などを紹介しました。

当日は現地とZoom合わせて約40人が参加され、感想では「楽しく、元気に、学びになる取り組みに刺激を受けた」「いつも通り、当たり前をやめてみるという言葉にハッとさせられた」「送迎のルール決めなど、大変参考になった」など、嬉しい言葉をいただきました。



できました。

また、翌日には、新しくオープンした看護小規模多機能と併設したサロンえにしの見学もさせていただきました。組合員さんがイキイキと活動をしている姿や事業所との繋がりを感ぜられるような建物の造りに刺激を受けました。



サロンえにしでおこなわれている
タオル体操を見学

寺島支部長は「講演する機会をいただくことで私も元気をもらっている」と話します。話をする人も、それを聞く人も一緒に元気になれる関係。医療生協らしくていいなあ…としみじみ感じました。



どれにしようかなあ？



茅野理事長も脳トレパズルに
真剣な様子…



万華鏡づくり



ポップコーンコーナー



写真、書道、盆栽など多数の展示が

組合員活動

組合員と職員が
一緒になって交流！
組合員交流集会
～文化交流編～



健康相談ブース

9月20日、西公民館大ホールで組合員交流集会を行いました。

今年は「生協強化月間のスタート集会として皆さんに楽しんでもらい強化月間を頑張ろう！」ということで、今までとは違うスタイルで行いました。宝塚医療生協には班会という組合員が3人以上集まり、健康づくりや地域の居場所づくりを目的とした自主的な活動があります。その中の文化班会に焦点を当てて、日頃の活動の成果を展示・販売してもらったり、班会を体験できるワークショップを設けたりしました。また、ポップコーンやドリンクを販売する喫茶コーナーを出店したり、医療・介護相談や脳トレ体験コーナーなど、組合員と職員と一緒に交流できる内容を企画しました。

当日は、要員併せて140人が参加しました。またこの日は生協強化月間スタート！ということで、出資金をしていた方には粗品をプレゼントさせてもらったところ、56件（うち加入3件、8万4000円の出資金が集まりました）。

初めての試みでしたので、至らぬこともあったかと思いますが、ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

野菜チャンピオンは誰かな？

あひる保育園でベジチェック体験会



9月16日、あひる保育園にてベジチェック体験会を行いました。子どもだけでなく、先生方にも体験していただきました。

あひる保育園は「添加物をできるだけ使わない」「旬のものを旬の時に食べる」など、食育に力を入れており、野菜もモリモリ食べる子が多いとのこと、目標量を超えるお子さんが続出！中でも、一番数値の高い野菜チャンピオンになった子は「やったー！」とガッツポーズ。とっても微笑ましい様子でした^(笑)。

この体験会をきっかけに、今後も測定を続けて下さること。また、今年から健康チャレンジにも取り組んでくれていて、子どもから大人まで健康の「わ」が広がっていることを嬉しく思います。

▼やっと、朝夕涼しさを感じるようにになりました。異常気象について、もっと関心をもって政治をすすめて欲しいです。

▼「たから」を読むと元気がもらえます。暑い夏も、もう少し。エアコンのありがたいこと。緑茶も氷をいれて。一口ずつ味わって飲んでいきます。

▼「ハイキュウ」昔は9人制だったんですね。いろいろと勉強になります。

▼今回おたがいさんがあると知り興味湧きました。あと、班会にもいつか参加してみたいです。

▼身長が縮んできた為、猫背改善のためワンポイントアドバイスを見ながらストレッチをしてみました。

▼今回は理学療法士からのワンポイントアドバイスを、ストレッチがためになりました。さっそくやってみしま、ふだん正しい姿勢などは気持ちが良いです。

▼かかりつけの整骨院が先生の体調不良でしばらく休診となり次の医院を探さなければならなくなりました。長く診てもらうにはやはり年下の医師を選ばなければいけないと思いました。

▼「戦争は国を滅ぼす」を忘れてはならない。

▼敬老の日にと、子どもがおばあちゃんとおじいちゃんに手作りの携帯ストラップを作りました。簡単な出来ではありましたが、心のこもった贈り物にと喜んでくれました。



▼「げんき」9月10月号の一面(頁下段)に世界の各地で紛争が起き、温暖化で環境が悪くなっている中に人間らしい生活ができるよう、一人ひとりが協力して困難に向かっているかねばならない「戦争は国を滅ぼす」を忘れてはならない。

▼今回も楽しくパズルができました。ハイキュウが競技だとわからなかったです。ハイキュウはバレーボールなんですね。6人9人はバレーボールしかないです。疲れしました。

▼先日、自宅で餡子を作ってみました。砂糖ではなく、デーツという(ナツメヤシの実)を10個ほど入れ、水も入れて炊飯器へ！甘くて美味しい健康にも良い餡子が出来ました。

▼敬老の日を前に5歳の孫より保育園の「敬老のつどい」の招待があり参加しました。5歳の孫が産まれた頃はコロナの時期で保育園の行事も観客制限があり、初めて保育園の行事に参加。今話題の朝ドラあんなのやなせたかしさんの一手のひ

(芦屋市 komai)

▼たから281号からパズルの正解解答の空いている場所に「季節の花」のカットが目止まり次号はどんな花なのか、心がなごみ楽しみにして待っています。

要予約
組合員無料 法律相談
日時：12月1日(月) 14:00～16:00
担当：菊田弁護士(尼崎おおぞら法律事務所)
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

反り腰・猫背エクササイズ

●背中丸めエクササイズ



①まずは三角座りで両手を前に出します。



②背中を丸めながら後方にゆっくり倒れます。徐々に骨盤～背骨にかけて1本1本床に付けていくイメージ。



③肩甲骨～後頭部の順に床に背中を付けていきます。

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④

少しきつい運動になるので無理のない範囲で実施してみてください。徐々に背骨1本、1本付けていくイメージが出来てくると思いますが。ぜひチャレンジしてみてください!!

(前川陽平)



薬剤耐性 風邪に抗菌薬は効きません!!

「抗菌薬」は「細菌」に対抗するために作られた薬です。

「風邪をひいたからお医者さんで抗菌薬(抗生物質)をもらって早く治そう…」

そんなふうに思ったことはありませんか？

風邪やインフルエンザの原因のほとんどがウイルスです。



抗菌薬は細菌に効果がある薬なので、ウイルスが原因となる風邪にはまったく効果がありません。

抗菌薬を正しく飲まない副作用が出たり、薬剤耐性菌(薬が効かない細菌)が増える原因になります。

薬剤耐性菌が増えると、本当に必要な時に抗菌薬の効果が得られなくなります。

そうすると感染症の治療や手術時の感染予防が難しくなるだけでなく、臓器移植、抗がん剤治療など、さまざまな治療で支障がでる可能性があります。

抗菌薬の使用は、かかりつけ医によく相談の上、検討するようにしましょう。

〈補足〉

抗菌薬は人や動物の医療以外にも畜産、水産、農産物など、あらゆる領域に使われています。

薬剤耐性微生物は人から人だけでなく、食品や環境などを介して人へ伝播する可能性や、またその逆も指摘されています。

これからは人の健康だけでなく、動物の健康や環境保全にも気を配ることが大切です。

(ファーマイトたからづか 森本愛)



秋のハイキング企画
武庫川髭の渡しコスモス園

日時 11 / 9 日 10:00 (10:20) 集合 13:30 解散
(当日午前7時時点で降水確率50%以上の場合は中止)

目的地 武庫川髭の渡しコスモス園、西武庫公園

集合 以下の2カ所からお選びください
①10時集合：本部事務局裏河川敷集合(宝塚市御所の前町15-21)
②10時20分集合：阪急甲東園駅 改札出口付近集合

行程 11:00 コスモス園着 12:00 西武庫公園で昼食 13:30 現地解散

持ち物 弁当、お茶、レジャーシート

参加申込・問い合わせ先
主催：宝塚医療生活協同組合
連絡先：0797-69-6121
担当：本部事務局 中田、前田

※障害保険に加入していますが、万が一の事故の場合、自己責任でお願いします

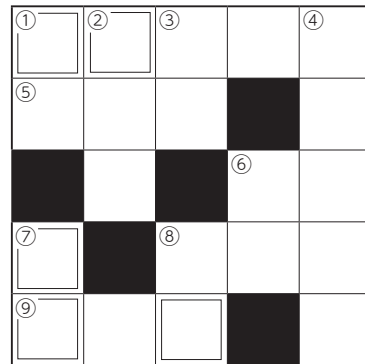
こちらからも参加申し込みできます！

案内：小川麗奈(21世紀の武庫川を考える会代表)

医療生協パズル

□の中のことばを組み合わせて、5文字のことばを作ってください。

〈ヒント〉くつ下



〈たてのかぎ〉

①山に住む大きな動物。今年は人里に出る事が多かった

②日本国内に約2000種類ある果物。ふじ、世界一、陸奥、紅玉など

③ストライキの略

④回転する円盤に球を投げ入れる。カジノの女王とも呼ばれる

⑥のりやペンキ等をめる道具

⑦サケに似た魚。ニジ〇〇、カラフト〇〇などがある

⑧観光、乗合、トロリーなどがある

〈よこのかぎ〉

①水晶・クォーツとも

⑤そでがなく体をつつむ。防寒、防雨、外套のこと

⑥てるてる坊主に願う

⑧水などを入れ、つるが付いて、持ち

運びに使う

⑨ドイツ、フランス、イタリア、オーストリア、リヒテンシュタインに囲まれた国

No.283の解答は「ハイキュウ」でした。

ヒ	ガ	ン	パ
グ	チ	ナ	ン
レ	コ	ナ	キ
ハ	ク	ユ	ウ
イ	ツ	キ	ユ

☆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40人でした。

上田 幸子 石田 チツコ
山口 周三 小川 千雅子
山本 哲夫 ほか1名
廣岡 聡典

パズル解答についてお願い

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。

〒665-0041 宝塚市御所の前町15-21 宝塚医療生協「パズル係」あて。

メ切は11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-mcoop.net

緊急医療署名PR

医療機関を守るため 国による財政支援をお願いする 請願署名に協力してください

2024年度の診療報酬の引き下げで、病院・診療所ともに経営状況が著しく悪化し、突然の閉鎖を余儀なくされています。

まちの医療機関がなくなれば、安心して医療を受けることができなくなり、住み続けることが難しくなります。誰もが、いつでもどこでも医療が受けられるように、医療機関が健全な経営を維持できるように、医療と福祉に税金の使い方の優先順位を引き上げてもらうように、2025年度の診療報酬の大幅な引き上げをお願いするものです。

2025年度予算では、社会保障は物価上昇率より低く抑えられているようです。社会保障費の財源確保は予算をほんの少し組み替えれば実現可能です。いのちと健康をまもるために力を合わせ、地域医療をまもりましょう。



強化月間まとめ集会

組合員交流集会 ～健康学習編～

2025
日時 12/13(土) 14:00～16:00
(受付: 13:30～)

会場 西公民館セミナー室
(宝塚市小林2丁目7-30)

14:30～15:30

「お口の健康が全身の健康を制する～健康は健“口”から～」

講師 トミザワ コウキ
富澤 洪基先生

尼崎医療生活協同組合 生協歯科 所長

歯学博士

岡山大学大学院卒

「いつまでもおいしく健康に」を合言葉に、地域に密着した歯科医療を小児から高齢者まで幅広い世代の方に提供しています。



強化月間
支部・事業所
とりくみ報告

健康チャレンジ
グループエントリー
抽選会

お問い合わせ・参加申込はこちら

0797-69-6121

主催: 宝塚医療生活協同組合
担当: 本部事務局 中田、前田

こちらからも
申し込み
できます♪

