

2026
3・4
No.286

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 15,020人
出資金 311,852千円
組合員1人平均 20,762円
(2026年1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
iseikyotakarazuka-mcoop.net
http://www.takarazuka-mcoop.net/

宝塚医療生協の理念

いのち輝く社会をめざし
安心安全の医療・介護・きずなを大切にしまちづくり活動を通じて
「自分らしく生きる」をお手伝いします。

おしゃべりと作品づくりを 楽しみに



16
鹿塩支部 手芸班

組合員さんの
イキイキ写真館



班ができてから20年
以上続いている歴史の
長い班会です。
毎週水曜日(第一を
除く)の午前中、楽し
くおしゃべりしながら
チクチクと作品をつく
っています。さしこや
鍋敷き、コースター
や、クリスマス時期
には一緒にオーナメン
トをつくったりと楽し
んでいます。
はじめての方でも大
歓迎ですよ♪興味のある
方お待ちしています
(^^)。

- | | | | | | |
|----------------|-------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|
| 良元診療所 | 宝塚市大成町10-45 | ☎0797-71-7288 | デイサービスひだまり | 宝塚市高松町5-10 | ☎0797-76-4770 |
| 通所リハビリ・訪問リハビリ | 宝塚市大成町10-45 | ☎0797-71-8540 | 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 |
| 高松診療所 | 宝塚市高松町5-10 | ☎0797-72-2585 | ケアサポート今津 | 西宮市今津山中町5-29 | ☎0798-37-1612 |
| ケアサポート | 宝塚市高松町5-10 | ☎0797-76-4536 | 組合員センターさがん | 宝塚市清荒神3丁目2-10 | ☎0797-84-1521 |
| 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 | 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 |
| 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 | 良元センター「CoCoLo」 | 宝塚市大成町1-20 | |

デイサービスひだまり インスタグラム 楽しい投稿が盛りだくさん♪

インスタグラムを定期的に投稿中です♪右のQRコードからアクセスしてフォロー&いいね！よろしくお願いします(^^)



DEISABISHIDAMARI

2025年度生協強化月間まとめ

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～

工夫した取り組みが キラッと光りました月

9月20日から始まった生協強化月間は、例年以上にみんなで楽しむことに重点を置き、取り組みました。今年の特徴点をまとめましたのでご覧ください。

特徴

- 事前に各支部・事業所で「取組計画書」を作成する。
- 毎週「強化月間ニュース」を作成する。記事は、支部・事業所の計画に沿った内容にする。
- 組合員交流集会を2回開催。参加者はのべ200人を超えた。テーマは「楽しく交流し学習する」とした。
- 5支部6か所で健康チェックを実施。また、組合員・職員が協同し、地域訪問を行い、地域の



組合員交流集会～文化交流編～



末成会館健康チェック(高松支部)

- ニーズを知るきっかけとなった。
- 健康チャレンジの応募が昨年比1.5倍、1000件を超えた。また、班単位でのグループエントリーを推奨し、多数の応募があった。
- 発想の転換で盛り上がりを見せた支部、地道にコツコツ積み上げていく支部など、さまざまな工夫が見られた強化月間となった。

(中田幹二)



救命救急講習(伊丹支部)

強化月間目標達成 支部・事業所

仲間増やし

3支部 9事業所

出資金増やし

1支部 7事業所

担い手増やし

3事業所

生協強化月間報告 (11/30現在)

		月間目標	月間達成	月間達成率
仲間増やし	支部	98人	57人	58%
	事業所	183人	272人	148%
出資金増やし	支部	4,216千円	2,002千円	47%
	事業所	7,848千円	16,153千円	206%
担い手増やし	支部	67人	7人	10%
	事業所	14人	5人	35%

組合員交流集会

健康学習編

歯科の現状と格差問題を学ぶ

西公民館セミナー室で組合員交流集会を行いました。初めに良元診療所・高松診療所より強化月間の取り組みの紹介がありました。

次に今回は、健康学習

編ということで尼崎医療生活協同組合、生協歯科の富澤洪基先生に「民医連歯科酷書からみえる格差と貧困そして今後の課題」というテーマで講演をしていただきました。その後、健康チャレンジのグループエントリー抽選会と参加者で健康グッズ抽選会を行いました。

健康チャレンジを班会のメンバーと一緒に取り組もうという新しい試みでしたが、35グループのエントリーがあり、3グループに特別なプレゼントが渡されました。



また健康グッズ抽選会ではマッサージ機や美颜器、脳トレパズル、フラフープ、歯ブラシセツトなどが当たるということで大盛り上がりでした。



今年度は交流集会を2回行い、多くの方に参加していただきました。これからも組合員さんが参加したくなる企画を考え、盛り上げていきます。(前田優香)

前立腺がん検診のおしらせ

初期段階は
……無症状

前立腺がん



独自の 2025/11/1~
前立腺がん検診
始めました!!
1,100円(税込)

✓ 検査方法 PSA検査(採血) ✓ 受診間隔 年に1回
✓ 対象者 宝塚医療生活協同組合員

宝塚医療生活協同組合 ■良元診療所 TEL.0797-71-7288
■高松診療所 TEL.0797-72-2585

45人が自慢の美声を披露

第1回カラオケ舞台発表会



1月25日、西公民館にて「新春!!宝塚医療生協支部交流第1回カラオケ舞台発表会」が開催されました。歌い手は45人、観客も合わせる会場には約80人が集まりました。企画に関しては、他団体に参加した際のノウハウなども活かしながらおこなったので、スムーズにすすめることができました。

今回、普段お世話になっているカラオケ店にも協力いただいたおかげで、予想を上回る参加者が集まりました。中にはまだ、組合員になっていない方もおられました。今回のイベントをきっかけに医療生協を知っていただき、将来的に組合員になっていただければいいなと思っております。

「来年も是非開催してほしい」と、早くも第2弾のリクエストもあり、嬉しい限りです。歌は楽しいものであり、競うものではありません。これからも支部同士のつながりも作りながら盛り上げていけたらいいなと思いました。(伊丹支部 小久保彰二)

市民の声を行政に届ける

宝塚市自治体キャラバン

1月28日(水) 10:00~12:00 宝塚市役所 3階会議室
 参加者: 24名 市役所側 参加者: 18名



毎年行政に市民の声を届けるために、懇談が行われています。各項目ごとに質問を投げかけ回答をいただきます。今年度は願いが通らないところもありますが、訴え続けることが大切だと考えています。

質問 PFAS（有機フッ素化合物）について。宝塚市小浜浄水場では特に高い数値であったため気になっている。市として血液検査をおこなうなど、取り組みを強めてほしい。

回答 小浜浄水場のPFASの値は高かったが、血液検査の数値は県営水道の地域の方のほうが高かった。今後、市民の不安を和らげるため情報を正確に出す努力をしていく。

質問 物価高騰の中、高齢者の年金はそれほど上がっていない。本当に必要な方には移動のためのチケットを作ってもらいたい。

回答 心苦しく思っているが、前市長の頃から宝塚市の財政は厳しかった。財政見直しの為、バス・タクシーの助成を廃止した次第。1月末からコールセンターを設置。いただいた声をどうするかなど検討していく予定。

質問 介護保険施策について。第9期改定にあたり、介護保険料を減額することを求めます。

回答 令和7年度の基準額は月額6000円を超えています。令和9年度の改定では介護給付費準備基金を活用し、介護保険料が大きく上がらないようにした。

質問 要支援者を対象とした緩和型サービスが始まっていますが「宝塚市認定生活支援ヘルパー」が従事されていることはほとんどなく、有資格者が従事している現状です。有資格者が緩和型サービスに就労することがないようにすること。また、令和8年度のみ実施される「緩和型推進評価加算」は令和9年度以降も継続してほしい。

回答 「市認定生活支援ヘルパー養成研修」を終了された方が実際にはあまり就業されていない現状は認識している、なるべく多くの修了者に就業してほしいので研修終了者と事業所のマッチングを図る取り組みを実施している。

質問 障害手帳所持者が65歳になった際、一律に介護保険サービスを優先することなく本人のニーズや状況を踏まえ柔軟な支給決定をおこなうこと。

回答 一律に介護保険を優先するつもりはない、柔軟に対応したい。

感想

- 財政難だから厳しいと言うが、削減できるものを選別しているのか。
- 今の子どもたちが大人になった時に「宝塚市に住んでよかった、と思えるような自治体になってほしい。
- 「財政難、検討していく、の回答が多すぎると感じた。
- 今回は質問項目の対応部課長が最後までいたため、会議全体に集中できてよかったと思う。

質問 資格確認書について。事前の回答では「国が一律に資格確認書を交付することを認めていない」とあるが、これは交付すると法令違反になるという認識でいいのか？

回答 他の自治体では一律に交付している例もあるため、絶対できないわけではないが宝塚市としてはおこなっていない。マイナ保険証を持っていない方、もしくはマイナ保険証の登録解除をした方のみ交付している。

支部総会日程

支部	日時	場所	支部	日時	場所
高松	4月23日(木) 13:00~15:00	ひだまり会館 4階	北	4月26日(日) 13:00~16:00	ピピアめふ6階和風ホール
鹿塩	4月1日(水) 10:00~12:00	良元センターCoCoLo	伊丹	4月18日(土) 10:00~12:00	伊丹サンシティ-ホール 講座室2
仁川	4月18日(土) 14:00~16:00	良元センターCoCoLo	西宮	4月12日(日) 14:00~15:15	コープ北口組合員集会室
さわやか	4月11日(土) 13:00~15:00	良元センターCoCoLo	三田	4月22日(水) 10:00~12:00	三田市福祉保健センター
元氣	4月18日(土) 10:00~12:00	くらんど人権センター会議室6	南めばえ	4月19日(日) 10:00~12:00	るーちえ
東	4月22日(水) 13:30~14:30	東公民館			

宝塚医療生活協同組合 第59回 通常総代会

日時: 6月13日(土) 13:00~16:00
 場所: ソリオホール (宝塚駅下車 ソリオ I 3階)

ストレッチをする前に現在の身体の柔軟性チェックを行います。一般的な測定方法は体前屈です。図のように測定してみてください。



現在の身体の柔軟性はいかがでしょうか？では早速ストレッチを実践しましょう。

今回はこの寒い冬でガチガチに硬くなってしまった身体のストレッチを難易度別にご紹介したいと思います。

理学療法士からのワンポイントアドバイス

ストレッチ

※股・膝関節の疾患や腰痛症状のある方は初級レベルで行ってください。ゆっくり深呼吸をしながら20秒～30秒続けてください

① 太もも(ハムストリングス)・ふくらはぎ(腓腹筋)



下肢の柔軟性は股・膝関節疾患や腰痛などの症状に関連性が高いと言われています。まずは2週間毎日続けてみてください。身体が柔らかくなっていると思います！

② おしり(大殿筋)

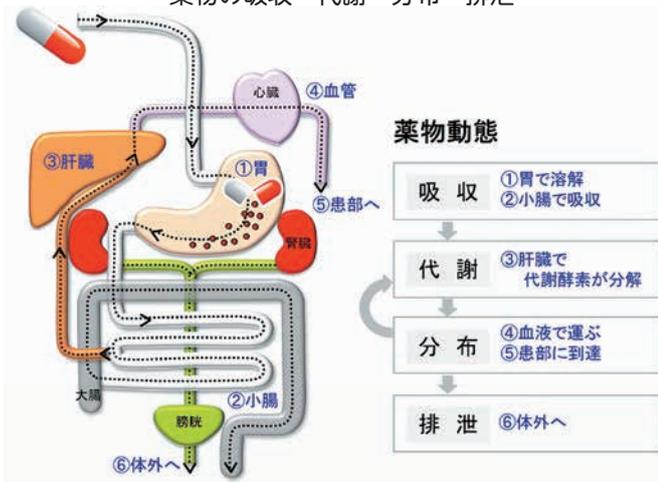


③ 内もも(内転筋)

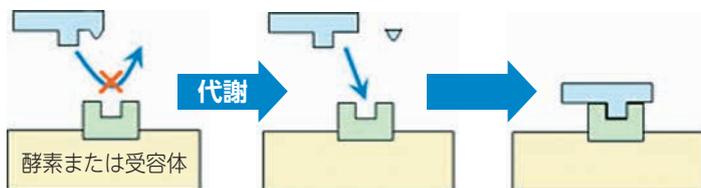


素朴な疑問?? 薬は飲んだ後に身体の中でどうなる？

薬物の吸収・代謝・分布・排泄



結合して効果を発揮する様子(プロドラッグ)



□から飲んだ薬は、胃や腸で溶け、その後小腸などから吸収されます。血液の中に入った後、体内のいろいろなところに運ばれて効果を発揮します。肝臓は自分の身体に入ったものを分解する働きがあり、薬が肝臓に運ばれると分解され、効果がなくなります。これを「代謝(たいしゃ)」と言います。

- ・体内への吸収を良くする(特に腸からの吸収を改善する)
- ・副作用を低減する
- ・特定の臓器で作用させる
- ・作用の持続化



ファーマメイトたからづか 森本 愛

分解された薬は、尿や便と一緒に身体の外に出ていきます。吸収されずにお腹の中で効果を発揮したり、分解されずにそのまま尿や便に出る薬もあります。薬の中には「プロドラッグ」と言っていて、代謝されて効果を表すものもあります。医薬品をプロドラッグ化する理由としては、次のようなことが挙げられます。



外猛反対です

(伊丹市 山口周二)

▼バズルの下の役立つくすりの情報が役に立ちました。新聞の一面でOTC類似薬の…を見てイマイチわからなかつたのですがこの記事でなんとなくわかりました。よかったです。

(宝塚市 アッキー)

▼ラジオ体操第1〜第3について詳しく解説する特集を連載してほしいです。(この動きはこの部分を鍛えます…みたいな)

(宝塚市 西浦雅美)

▼春の七草を、「セリ、ナズナ…」とリズムよく唱えたことを思い出しました。いつも七草をスパーで購入して、おかゆにし、朝食に頂きます。

(伊丹市

トコロ)ラジロウのパパ)

▼現在は胃潰瘍、十二指腸潰瘍や逆流性食道炎を保険適用で飲んでいきます。OTC類似薬の保険適用除

付けて『今年も1日1日大切に』と自重しつつ頑張ります。(芦屋市 こま)

▼新しい年が始まったとたん、アメリカのトランプ政権が、ベネズエラを軍事侵攻！というニュースを見て、言葉が出なかつた。まるで無法者のやくざが縄張りを敷き放題、拡張する感じが、21世紀の今、許されるわけがない。そして、このことに抗議もしない高市首相の情けない姿にも幻滅。立ち上がって、無法を許さないという声を上げていきたい。

(西宮市 上田幸子)

▼最近、週1回、百歳体操に参加しています。40分間ほどの筋肉体操です。終わった後、とてもすっきりします。ラジオ体操はスマホを見て毎日やりたいと思いますがなかなか継続できません。1人ですることの難しさを感じます。まず3日、続けることが目標です(宝塚市 越智睦子)

(西宮市 上田幸子)

▼昨年ニュースでは人が人をあやめるいやな事が多かつたです。今年はいやなニュースがない事を祈っています。お互いさんではいつもお世話になっております。今年も宜しくお願ひします。

(宝塚市 大川まさ子)

▼午年だからこそ、前へ。皆さんの笑顔のお写真を見ていると繋がりを感ずることが出来ます。これからもよろしくお願ひ致します。

(宝塚市 中川みゆき)

▼今年も健康に気を付けて仕事に前向きに頑張りたいと思います。一年一年が大事に思つた年になってきま

た。私らしく邁進して行きたいです。私の旧性は日本一多い佐藤です。でも結婚して珍しい名字になりました。そこで一句「名字で良くも悪くも覚えられ」

(宝塚市 有助辰恵)

▼昨年植えたイモはツルを切つて増し増しのさし芽の苗から作りました。お陰でイモ掘りは11月のおわり頃からです。でも温暖化のお陰か(?)しっかりと収穫出来ました。サツマ芋は保温して冬の寒さを迎えるべくつと甘くなります。これで焼きイモをするとおいしいのです。我家の冬の、おやつ、に最高です。*私もOTC類似薬の保険除外大反対！

(川西市 イモじい)

▼もうすぐ2人目のひ孫が誕生します。この物価高で家族4人が穏やかに生活していけるかと心配です。健康で一年を過ごせます様に。(三田市 谷口信子)

▼役立つ薬の情報の記事に共感しました。政府はOTC類似薬の保険外しが世論の反発が大きいため、別の形の負担増をたくらんでいます。OTC類似薬の費用の1/4を保険から外し、残りを保険適用にしようとするものです。

(伊丹市 赤松正子)

▼実家のある奈良で両親の介護をするために宝塚と奈良を行ったり来たりを数十年。その間ケアマナさんや訪問ヘルパーさんにお世話になりました。私の両親が祖父の介護をしていたときは大抵が。母達は苦労したと思います。両親とも要介護5でしたが、自宅最後まで過ごせたこと。皆さんには親孝行でよろこんでおられるといわれましたが、両親の苦労には比べられません。

(宝塚市 武藤明子)

作品紹介

忘れ物 又会う口実 そつと置く
春動く 別れと出会いの 交差点

伊子志 鈴木崇司



福井町 平井ノブ子さん

(伊丹市 イタミノオトン)

組合員無料 法律相談

要予約

日時：4月6日(月) 14:00~16:00
担当：未定
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

4月から
良元診療所に新しい医師が
入職されます

循環器専門医師・渡邊喜陽香

先生を紹介します

4月から週3日、一般外来と
訪問診療を予定しています。

わたなべきよか
渡邊喜陽香先生よりコメント

皆さん、はじめまして、渡邊貴陽香と申
します。このたび、ご縁があり、良元診療
所で週3日勤務することになりました。
幼少期より、亡くなった父の影響で赤ひ
げ先生を理想として、地域に根付いた医師
になろうという志が芽生えました。

今までの経歴は、救急病院での循環器疾
患を中心とした医療をはじめ、医療生協関
係の病院、クリニックでも勤務し、生活習
慣病の患者さんを多く診てきました。ま
た、ケアマネジャーの資格を取り、長年訪
問診療もしてきました。この経験を活かし
て、皆さんのお役に立てれば嬉しく思いま
す。

出来る限り家族、親族のような関係で皆
さんと接したいと思っています。
どうぞよろしく願っています。



渡邊医師の診療予定表

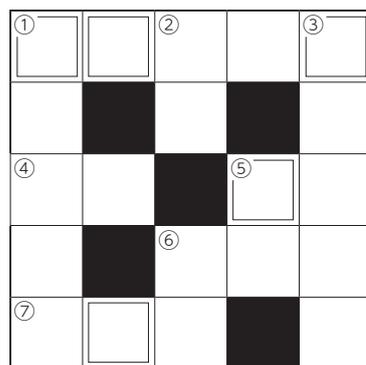
	月	火	水	木	金
午前 9:00~12:00	外来		外来	外来	
午後 14:00~	予約診療 (隔週)		訪問診療	訪問診療	

※午後の診療は変更の可能性あり

医療生協 パズル

□の中のことばを組み合わせ、
5文字のことばを作ってください。

〈ヒント〉春の季節



- ① ワシントンD・Cに贈った桜の返礼とされた木。アメリカヤマボウシの別名
- ② 遊びに使う丸い球
- ③ 暦の上で春に入る日
- ④ 〇〇題・〇〇答・学〇〇
- ⑤ 売るの反対語
- ⑥ 4月8日の仏教の行事
- ⑦ 傾けたり・澄すしたり・たごができたり
- ⑧ 模擬試験の略
- ⑨ 魚の肝臓からとった油
- ⑩ 偶然の出来事や出会い



No.285の解答

ミ	ズ	ガ	メ	ザ
ノ	ク	イ	ン	ク
ム	カ	シ	ク	ク
シ	ケ	ク	ホ	ク
イ	ト	シ	イ	ク

ホトケノザ
(仏の座)

☆今回の応募数は
81人でした。

当選者

☆正解者の中から抽選の結果、下記の方に図書カード
を進呈します(敬称略)。

森あき/山本いく子/塚本洋二/高島誠司/
山崎則子/赤松正子/新本光晴

パズル応募方法と解答についてのお願い

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3月31日(必着)。正解者の方に抽選で図書カードを差し上げます。

▼メールの応募先



kouhou@
takarazuka-
mcoop.net

編集後記

★今回より背景カラーを変更したり、紙面のデザインに関しても一部変更があ
りました。気づいていただけましたか?ちょっとしたことでも変化がある
と、編集する側も新鮮な気持ちになりますね。(S)