

2026  
5・6  
No.287

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

# たから

組合員数 15,273人  
出資金 292,762千円  
組合員1人平均 19,168円  
(2026年3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/

### 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。

## 夢はいつかみんなで ハワイに



## 組合員さんの イキイキ写真館

南めばえ支部フラツとひろば班



毎月2回、コープ安倉店3階の集会室を利用して活動中です。  
発足は2009年、ママ友同士でフラダンスをしよう！となったのがはじまりでした。  
数年前より医療生協のイベント参加をきっかけに班会登録をしてからは、デイサービスの行事などでも出演する機会が増えました。2022年には二代目の先生が来てくださるようになり、和気あいあいでも「フラ」の時は真剣に頑張っています。  
いつかはメンバーみんなでハワイに行きたいね、と夢を話しながら楽しく活動しています。

- |                |             |               |                 |               |               |
|----------------|-------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|
| 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♪ フォロワー1300人達成!

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!よろしくお願ひします(^^)





組合員活動はいろいろな人と話したり、頭や身体をつかうことも多いので、認知症予防にぴったりだと個人的に思いました。

2部では、良元診療所通所リハビリテーション

はじめ、6つの生活習慣を見直すことや、目・耳の健康の大切さも学びました。

山下久美子さんから「チエアヨガ」を教してもらいました。椅子に座って行うヨガで、どの年代の方でも取り入れやすい運動でした。3秒かけて鼻から息を吸って、7秒かけて口から吐くという呼吸方法だけでも体が温かくなりました。いつでもどこでも空いた時間にピタリ！



(岡本絵美子)

生協学校

「認知症」について学習し「チエアヨガ」で体を動かしました

2月20日ひだまり会館4階で、教育委員会と事業所利用委員会が合同で生協学校を行い、34名の参加がありました。

1部は、デイサービスあったかハウスの今津所長 加島裕子さんによる「認知症」の症状や、日常生活に不具合が出て困っている例を出しながら、お話いただきました。

認知症予防には、食事・運動習慣を

# 受けよう健康診断

組合員になってお得に健診を受けましょう！



健診料金表

項目	組合員価格	非組合員価格	
会社指定の健康診断	11,000円 10,450円 (肺がん検診併用の場合)		
会社指定の健康診断 (採血なし)	8,800円		
肺がん検診	0円 ※40歳以上の組合員	550円 ※40歳未満の組合員含む	
大腸がん検診	0円 ※40歳以上の組合員	550円 ※40歳未満の組合員含む	
肝炎ウイルス検診	0円	1,200円	
乳がん検診 (高松診療所のみ)	40歳～宝塚市国保・70歳～宝塚市民	0円	
	40～49歳 宝塚国保以外市民	1,000円	2,500円
	50～69歳 宝塚国保以外市民	1,000円	1,800円
	上記年齢以外の宝塚国保以外、市外の方	2,500円	5,000円
胃がんリスク検診 (ABC検診)	2,750円	4,400円	

ようやく過ごしやすい時期になりましたね。皆さんは定期的に健康診断は受けていますか？

お勤めの方は会社からの呼びかけなどがありますが、それ以外の方は案内が来ても気づかないと言う方も多いようです。もし、ご家族やお友達で健診を受けてないという方がいたら、自身の健康管理のためにも受けるよう声を広げましょう！

お申込みやお問い合わせはこちら

電話

良元診療所 ☎0797-71-7288  
高松診療所 ☎0797-72-2585

ネット

良元診療所  
健康診断



高松診療所  
健康診断



健康診断や検査の一部は上記の二次元コードからネットで予約可能です。当日受け付けも可能です。



組合員さんのみが受けられる検査

たから健診 (受診券なし)	初回	1,650円	-
	2回目以降	4,400円	-
腫瘍マーカー検診 (肺がん・大腸がん・子宮がん・すい臓がん)	基本料	1,540円	-
	1項目	1,100円	-
前立腺がん検診		1,100円	-
胃カメラ検査 (要予約)		13,200円	-
腹部エコー検診 (要予約)		4,400円	-
血液型 (ABO+Rh)		1,980円	-

良元診療所

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前受付時間 9:00～11:30	○	○	○	○	○	○
夜間受付時間 17:00～18:00	○					

高松診療所

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前受付時間 9:00～11:30	○	○	○	○	○	○
午後受付時間	14:30～15:30	14:30～16:30	14:30～15:30	乳がん検診 (不定期)		
夜間受付時間	17:00～18:30		17:00～18:30	○ 16:00～18:30		

## 宝塚医療生活協同組合 第59回 通常総代会 総代選挙公告

第59回通常総代会 (6月13日開催) の総代選挙を下記のとおり行ないます。

選挙区	定数	選挙区	定数
第一 (高松)	25	第八 (西宮)	23
第二 (鹿塩)	14	第九 (伊丹)	14
第三 (仁川)	16	第十 (三田)	8
第四 (さわやか)	21	第十一 (南めばえ)	14
第五 (元気)	25	第十二 (支部のない地域)	3
第六 (東)	21	第十三 (事業所・職域)	3
第七 (北)	16	合計	203

一、選挙区及び定数

\*選挙区を「支部の地域」「支部のない地域」「事業所・職域」に区分し、総代定数合計 203人とする。

二、候補者登録の受付期間及び受付方法

\*受付期間…2026年4月1日(水) 午前9時から2026年5月7日(木) 午後5時まで候補者の登録を受け付けます。

\*受付方法…受付期間中、「総代 (被推薦) 就任承諾書」に必要事項を記入して、該当支部を通じて総代選挙管理委員会事務局 (宝塚医療生協事務局) まで届けて下さい。

2026年4月1日 宝塚医療生活協同組合  
第59回通常総代会 総代選挙管理委員会 電話 0797 (69) 6121

# 組合員活動



4月6日に本部事務局裏の河川敷でモルック体験会を行いました。  
はじめにスポーツ推進委員さんより、モルックについての説明や遊び方を教えていただきました。参加者17名は皆さん初心者、ということで初めは悪戦苦闘。1試合目はなかなか勝敗がつかず、途中で休憩を挟みながら楽しみました。また、河川敷を通る方々も足を止めて一緒に楽しんでいました。大変好評だったので今後、定期開催できればと計画中です。日程が決まりましたらインスタグラム等でご案内しますのでお楽しみに！  
(前田優香)

## 気軽にできて楽しい！ モルック体験会



## ひだまり会館 感謝祭

# バザーと健康チエック 今年も大好評！



### モルックとは??

フィンランド発祥の木製ピン「スキットル」を棒「モルック」で倒し、倒れたスキットルの内容によって得点を加算していく、先に合計50点ぴったりをを目指す競技です。ボーリングに似た親しみやすさと、倒れたピンをその場で立て直す戦略性が特徴で、老若男女問わず公園やアウトドアで楽しめる人気スポーツです。

宝塚医療生協  
Instagramの  
二次元コード▶



**参加者の声**  
・前から興味があったので参加してみました。  
・思ったよりモルックが重くて投げるのがむずかしい！でも楽しい!!  
・一人での参加で不安だったけど、みんな優しく楽しかった！  
・また開催してほしい!!  
・投げるだけなので気軽に楽しめて良かった。



## 北支部



## 味噌づくり体験



私はやわらかくなるまで6時間かかりました…

3月6日に組合員センターさがんで開催された味噌作りに参加してきました。毎年行われており、どうやって作るのか以前から気になっていました。今回は見学だけのつもりが、急遽私が作ることになり気軽に引き受けてしまいました。当日、現地に行けばすぐ出来るものと思っていたのですが、2日前から自宅で大豆を綺麗に洗い、前日には4時間かけて大豆が指で潰れる位にやわらかく煮る必要がありました。



当日は、やわらかくなった大豆と煮汁を使いミートミンサー（写真右）でミンチ状にし、塩麹と一緒に根気よく揉みこみました。それを袋に入れて持ち帰り、空気に触れないようにタッパーに詰め、何とか完了。次は3か月後に様子を見る作業で、美味しく出来るかは年末までのお楽しみ…。貴重な体験が出来るこの会を、今後もぜひ開催し続けてほしいと願っています。  
(前田優香)



今年で9回目となるひだまり会館感謝祭。毎年好評のバザーと健康チエックを開催いたしました。バザー物品は、当初集まりが悪かったのですが、西診療所で患者さんへの案内チラシ配布、介護事業所での呼びかけ、地域へ案内チラシのポスティングにより、最終的には地域の組合員さんや職員より、たくさんのお品を提供していただきました。値付け作業は、前

々日に職員が仕事の合間を縫って行いました。感謝祭当日には、バザー物品をいち早く見ようと、開始時刻の13時より早い12時頃からたくさんの方が溢れかえり、開始と同時にバザー会場の4階に押し寄せました。2階では診療所の健康チエックもありました。今回は、ベジエック、握力、骨密度測定の種類を受けいただきました。ベジエックを受けた人たちの緑黄色野菜の摂取率は比較的高い数字で、日頃から食生活に気を付けていることが分かりました。毎年恒例行事となっている感謝祭ですが、来年は節目の10周年ですので、地域の方々に感謝を伝えることが出来るような取り組みにしたいと考えています。  
(藤崎正則)

事業所利用委員会  
医療介護評価アンケート 結果

皆さんのご意見を活かして  
より良い事業所を  
つくりまします！

2025年度の医療介護評価アンケートの結果が  
出ました。全国の医療福祉生協連が事業の質の向上  
のため、毎年10月に実施しているもので、宝塚医療  
生協では事業所ごとに、利用者さんや患者さんにお  
願いしているアンケートです。今回はこの結果をふ  
まえて各事業所で決めたスローガンを紹介します。  
これからも地域の組合員さんにより良い医療介護を  
提供できるように職員一丸となって頑張ります。ア  
ンケートのご協力いただきましたありがとうございます。  
(服田あき)

各事業所スローガン

高松診療所	寄り添った接遇、満足度が高くなるような医療提供を目指します
良元診療所	小さいことからコツコツと…みんなが過ごしやすい空間を作ります
通所リハビリ	今 在るもの大切に 笑顔で貯筋
デイサービスひだまり	利用者と共に家族の笑顔も大切に
ヘルパーステーションひだまり	日美笑進
訪問看護ステーションひだまり	ご本人、ご家族が安心して生活できるように、思いある支援を
ケアサポート	信頼関係を深めるために、より丁寧な言葉遣いや気配りを目指します
デイサービスあったかハウス今津	自分の家族に使いたい事業所に！
ケアサポート今津	丁寧な言葉と丁寧な態度で迅速に対応！



▼渡邊貴陽先生、ご入職おめでとうございます。可愛いお嬢さん、と思いきやなんとキャリア豊富な女医さんでした。よろしくお願ひいたします。  
(宝塚市 馬田容子)

▼新しい医師の紹介、興味深いです。今までの経験が訪問診療でも生かしてもらえればと思います。  
(宝塚市 稲垣真司)

▼高松支部 健康麻雀班長 越野です。現在7支部の組合員で活動しています。欠員が出ましたので一緒に楽しみませんか？  
(宝塚市 越野康司)

▼良元に可愛いやさしそうな女医さんが入職され、嬉しいです。長く勤務して欲しいです。よろしくお願ひします。  
(宝塚市 〆ヒロちゃん)

▼難しかったけど、家族で色々答えをだしあいながら

家族団欒にもなり忙しい家族がこのパズルで和み楽しめました。また次も楽しみにしています。  
(宝塚市 〆くま)

▼春が目の前かと思ったら寒くなったり、でももうすぐ春がやってきますね。庭のチューリップもつぼみが出てきたり、小さい植木鉢のピオラも春を待っています。春は花の季節。楽しみです。  
(宝塚市 大川まゆ子)

▼いつもたからを楽しみにしています。健康学習・歯科について勉強になりました。ひだまりだより色々な沢山の事、レクリエーション皆さん楽しんでますね。  
(宝塚市 〆びーちゃん)

▼いつも思っていますが、川西には何人か生協に入っておられる人がいると思うんですが、班とか何かつくる動きはないんですか？教えてください。  
(川西市 〆江能さくら)

▼長い間やっている趣味が色々あって外に出かける事がけっこうあります。でも最近その出かけるのがおっくうになって休もうかなって思う日がよくあります。

又、おぼえようと思っ気持ちもつすれ、忘れる事の方が多い様に感じます。つくづく年齢を感じます。困ったものです。でも休まずでかけます。行けば楽しい。  
(西宮市 川口美樹子)

▼毎回楽しみにしています。たてのきき よこのかきがいも分りにくいですが、そのおかげですごく想像を巡らせるので、頭を使って良いと思っております。パズルを作る方も大変だと思いますが、今時AI作成でしようか。今後よろしくお願ひ致します。  
(宝塚市 木藤好江)

▼この春孫が保育園を卒園しました。娘夫婦は上の子も含めて9年間保育園に通っていました。私は3人を預けて11年通いました。終わった時はほっとしたりなんか寂しい感じだったのを覚えています。娘も同じ感じかなとあの頃を懐かしく思い出しました。  
(西宮市 〆トコトコ)

▼ページの下にも〜し・も〜しという読者のつばやきが載っていることに初めて気づきました。面白いと思ひました。  
(宝塚市 〆アッキー)



素朴な疑問…  
「症状が良くなったら薬の量を減らしたり飲むのを止めてもよいでしょうか？」

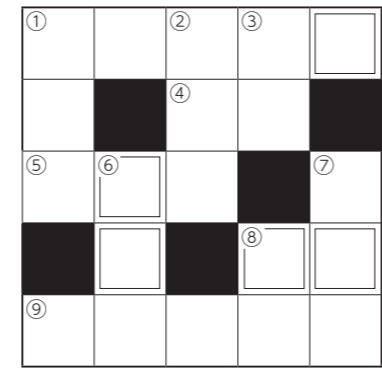
症状がなくなっても医師に指示されたとおりに飲みましょう。  
薬の量や回数、飲む期間はそれぞれの患者さんの症状や身体の機能に合わせて決めています。  
自分の判断で薬を飲むのをやめたり、飲む量を減らしたりしてはいけません。  
薬を急にやめると症状が悪化してしまうことがあります。  
また、決まった量を飲まないとい十分な効果が出ないばかりか、だんだん効き目が弱くなり、効かなくなってしまう薬もあります。  
一方、薬の中にはすぐに効

果が出ず、だんだん効くものがあります。  
なかなか効かないからといって飲む量を増やしてはいけません。  
基本的に医師が指示した「量・回数・期間」を守る必要がありますが、副作用と思われる症状が出た場合は医師や薬剤師に速やかに相談しましょう。  
自己判断で飲んだり飲まなかったりせず、薬剤師にご相談ください。



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) 日本三景



- たのめかき
- ① 毎日その日の出来事を書く
  - ② はかない世の中
  - ③ 観光・集合・マイクロと言えは
  - ④ ○○○○激励 四字熟語
  - ⑤ 佐賀県の焼物
  - ⑥ 腕を○む。足場を○む。予定を○む
  - ⑦ 6月10日頃
  - ⑧ 魚へんに喜ぶと書く
  - ⑨ 相手への敬意を表してその手紙や書物を指す言葉
  - ⑩ 山に住む大きな動物
  - ⑪ でんでんむしむし…

No.286の解答

ヒ	ナ	マ	ツ	リ
ガ	ン	マ	ユ	
シ	カ	ウ		
タ	ベ	ロ	グ	
ア	キ	カ	ウ	

シンガッキ (新学期)

☆今回の応募数は59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)。

小谷静代/高地花子/清水勝子/佐貫敏子/松本嘉子/河野みどり 他1名

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5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

# ホワイトデー行動

## 医療福祉生協を宣伝

3月14日  
土



3月14日、医療福祉生協を宣伝するホワイトデー行動が2か所で行われました。どちらも予想を上回るペースで配布が終了し、たくさんの方にPRができたのではないかと思います。以下、各所からの感想です。



宝塚夢広場

職員・組合員  
24名参加



劇帰りの市外の住所が多かった「署名では宝塚歌の感想が寄せられました。」

署名、ベジチック、ピラ配りに一生懸命に動くと、上着を脱ぎたくなるほど体が温まりました。昨今の世界情勢もあり、核兵器禁止の署名に足を止めてくださる方が大勢でした。「ベジチックや握力測定に興味を持ってくれる方がたくさんいて良かった」署名では宝塚歌の感想が寄せられました。



西宮北口2階広場

職員・組合員  
10名参加

今回お配りしたパンフレットをたくさんの方がみてくれたらいいなと思いつきました。



同時に買った握力測定も小・中学生のグループも多数参加していただき、数値をみて笑いあってチョコレートもお土産に持って帰ってくれました。

13時半から開始予定でしたが、皆さん早く集合されたので20分ほど早めて開始しました。天候に恵まれ、人通りも多く、準備したパンフレットは15分で配り終えて大盛況でした。

### 編集後記

★フラットとひろばさんの取材は、フラダンスの印象を改めるきっかけになりました。ゆったりのんびりとしたイメージですが、実際は体幹も必要だし、姿勢を保つための筋力も必要だし、アップテ

販売員 一度も買わぬ 宝くじ  
背中かき 本当の孫は 下手だった  
伊子志 鈴木崇司

ンポの曲は息が上がるくらいハードさ！エクササイズとしてもすごく効果がありそうですね！ワイと、とても楽しそうなお雰囲気だったので、興味のある方は是非、一度挑戦してみてください！(M)

### 作品紹介



デイサービス  
ひだまりの  
利用者さん一同



高松町 東本いちゑさん



高司 西尾邦子さん