

2026

7・8

No.288

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 15,315人
出資金 294,333千円
組合員1人平均 19,218円
(2026年5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。

荒牧バラ公園へハイキング 色とりどりのバラに感動！



18
三田支部ハイキング班

組合員さんの イキイキ写真館

5月17日、毎年恒例のように荒牧バラ公園へ出かけました。
世界のバラ250種、1万本が真つ盛りでした。伊丹生まれで名高い天津乙女の黄色の大輪や真紅のバラなど、みんな目を見張るものばかり。香しい匂いに包まれ、また来年も来れることを願い帰路につきました。

(奥村ミツ子)

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

宝塚市大成町10-45
宝塚市大成町10-45
宝塚市高松町5-10
宝塚市高松町5-10
宝塚市高松町5-10
宝塚市高松町5-10
宝塚市高松町5-10

☎0797-71-7288
☎0797-71-8540
☎0797-72-2585
☎0797-76-4536
☎0797-77-3115
☎0797-77-3245

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」

宝塚市高松町5-10
西宮市今津山中町3-23
西宮市今津山中町5-29
宝塚市清荒神3丁目2-10
西宮市今津山中町5-29
宝塚市大成町1-20
☎0797-76-4770
☎0798-34-6221
☎0798-37-1612
☎0797-84-1521
☎0798-36-5520

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！よろしくお願いします(^^)



DEISABISUHDAMARI

組合員活動

健康チャレンジのはじめ方

ステップ① えらぶ

右下のQRコードか各事業所に置いてあるリーフレットから、自分に合ったコースを選びます

ステップ② とりくむ

11月30日までに30回取り組み、記録します

ステップ③ ほうこくする

30回チャレンジしたらリーフレットに添付されている「ハガキ」または「WEB」で結果報告します
(お願い)報告の際、パンフレットはどこで受け取りましたか?の質問には「宝塚医療生協」を選択してくださいね♪

- 期間中(～11月30日)であれば何度でもチャレンジできます。
- スマホ・PCで右のQRコードから簡単に報告出来ます
- 各事業所までハガキをお持ち頂いた方には粗品をプレゼントします(お一人様一回限り、数に限り有)
- サークルなど複数人で取り組む場合は、リーフレットの希望枚数をご連絡ください
- 問合せは本部事務局(☎0797-69-6121)中田・前田まで

参加・報告はこちら



気軽にみんなで健康づくり

ひょうごまるごと健康チャレンジ

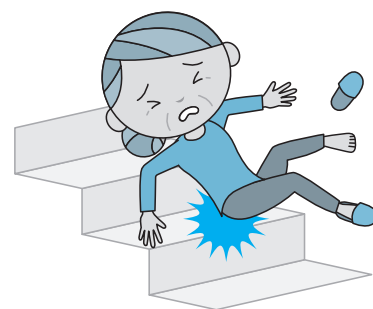


転倒、骨折される方が増えています

事業所利用委員会では、患者さんや利用者さんがより快適に施設を利用できるよう、現場の改善やサービス向上を図る話し合いをしています。議題の中では、委員が気になっていることも共有しており、今回は転倒予防についての話題がありました。

事業所利用委員会

転ばない暮らしで もっと自由に…



高齢になると、筋力低下、バランス機能の低下、視力や足裏の感覚が衰える等の条件が重なることによって転倒のリスクが高まります。
季節別骨折数は、1位冬、2位春、3位秋、4位夏です。春、秋は身体を動かしやすい季節でもあります。春、秋の寒暖差、自宅内・外のわずかな段差、家具の配置や障害物、視覚不良、夕方や室内照明のつす暗さ等、危険はいっぱいあります。
日常的な運動や安全な住環境の工夫で転倒リスクの軽減を心がけていきましょう。

理学療法士からの ワンポイント アドバイス

高齢者の転倒と骨折について

高齢になると、筋力やバランスが低下しやすく、少しのつまずきやふらつきでも転びやすくなります。高齢者の転倒による怪我の頻度は50～70%程度で、そのうち骨折は10%前後、そのうちの25%が大腿骨骨折と言われています。転倒を予防できれば骨折を防ぐことが可能となります。

転倒の危険因子

- ①筋力低下
 - ②転倒歴
 - ③歩行能力低下
 - ④バランス能力低下
 - ⑤杖等の装具不使用
 - ⑥視力障がい
 - ⑦関節炎
 - ⑧日常生活動作の低下
 - ⑨抑うつ状態や認知面の低下
 - ⑩年齢(80歳以上)
- これらの危険因子が1つだと転倒リスクは10%程度であるのに対し、4つ以上重なるとうなると言われています。



通所リハビリご利用の様子

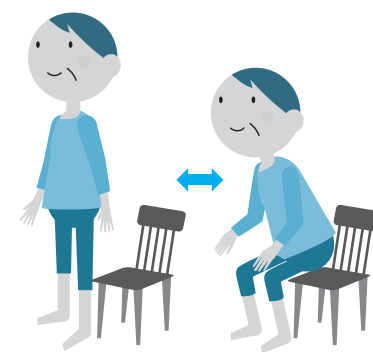
良元診療所通所リハビリ
☎0797-71-8540

良元診療所通所リハビリでも、ご利用者に実施しているバランス能力低下に関する簡単な評価方法があるためご紹介いたします。
「片脚立位テスト」と「5回椅子立ち上がりテスト」です。
バランス評価を受けてみたいと思われる方は、気軽に良元診療所通所リハビリへご相談ください。

5回椅子立ち上がりテスト

【方法】

- ①ひじ掛けがない椅子に浅く座る
 - ②両膝は握りこぶし1つぐらい開く(出来るだけXやO脚にならないようにする)
 - ③立ち座り動作を5回繰り返す
 - ④立つ際は両膝が完全に伸展するまで立ち上がり、素早く座位姿勢に戻る
- 目標となる基準値は
60代：11.4秒以内に完了
70代：12.6秒以内に完了
80代：14.8秒以内に完了



片脚立位テスト

【方法】

右のような姿勢で何秒保持出来るかを測定します。
転倒リスクを判定する基準値として
5秒以下：
転倒リスクが高い
10～15秒未満：
要注意
20秒以上：
比較的安定



今年も開催します!!

組合員交流集会 ～文化交流編～



9月12日(土) 13:30～16:30
宝塚市立 西公民館
(阪急小林駅近く)

当日は有料で飲食や物販ブース等の出展も予定しております。

お問合せ：本部事務局
☎0797-69-6121 (中田・前田)

東支部 淡路島&須磨シーワールド バスツアー



荒天で
予定変更も
ありましたが…

4月7日淡路島と須磨シーワールドへバスツアーが開催され27名が参加しました。当日はあいにくの強風のため急遽、淡路島はキャンセルしてメインの須磨シーワールドへGO!
入ってすぐ撮影してもらった記念写真はプロの方にとってもらいました。さまざまイベントはそれぞれ時間が決まっております、広い館内を次はあちら次はこちらと迷路のように進みました。
イルカやシャチのパフォーマンスでは水しぶきが跳ね上がるたびに皆の歓声が響きわたり、動物たちの賢さに感動しました!
ほぼ予定通り山本駅に着き、また一つ楽しい思い出が出来ましたとき。
(森川由紀)

宝塚医療生協・ 尼崎医療生協の 法人合併に向けた 中間報告

宝塚医療生協と尼崎医療生協は、地域の医療や介護を将来にわたり安定して支えていくため、法人合併に向けた検討を進めています。

今回の合併により、大きな効果が期待されています。

①組織の拡大で、医療と介護の連携がスムーズに

診療所・病院・介護事業所が一体となった切れ目のないサービスの提供が可能になります。

②組合員の活動範囲も拡大

地域の中で支え合う取り組みがさらに活発になることが見込まれます。

③職員育成の強化

働く場や経験の機会が広がることで、職員の育成が進み、多様な専門職が連携することで、質の高い医療・介護サービスの提供につながることが期待されます。

④業務の効率化で経営が安定

広報や人材育成、ICT対応といった分野でも充実が図られ、安定した経営基盤のもと、地域に必要なサービスを継続して提供できる体制づくりが進みます。

今回の合併はこれまでの歩みを大切にしながら力を合わせ、より安心できる地域医療と介護を実現していくための大きな一歩を目指すものです。

【今後のスケジュール】

2026年9月 合併調印式
2026年11月 両法人の臨時総代会で合併確認
2027年4月 新法人発足

宝塚医療生協・
尼崎医療生協の
法人合併に向けた
中間報告の詳細▶



第59回 通常総代会

2026年度スローガン

- 地域の健康づくり・まちづくりを進めましょう
- 必要利益を確保できる経営構造を全ての組合員と一体となつてつくりましょう

6月13日、第59回通常総代会が開催され、総代、関係者を含め203名が出席しました。

6つの議案が提案。討論へ

13時、河村常務理事より開会宣言があり、議長に鹿塩支部の元岡忠昭総代と東支部の馬目容子総代が選出。自己紹介の後、議事へと移りました。

茅野理事長の挨拶の後、来賓紹介がありました。代表して藤島昇宝塚市副市長と田中こう宝塚市議会議員からご挨拶をいただきました。

その後の議案提案では、第一号〜第三号議案を浜崎専務理事から、第四号〜第六号議案を亀崎常務理事から提案がありました。

今回、尼崎医療生協との合併についての進捗報告もあり、さまざまメリットや今後のスケジュールなどの紹介もありました。

休憩を挟んで、後半は5つの指定発

言がありました。（別表1）支部の地道な取り組みが成果となっていることや、事業所からのアピール、平和活動の訴えなどがありました。

全支部・事業所を表彰

討論後の議案採択では6つの議案すべてが可決されました。続いて

支部・事業所表彰では、昨年同様、各支部の頑張りや称えた表彰がおこなわれました。（別表2）

その後7名の新入職員紹介があり、特別決議「いのちと平和



茅野理事長



浜崎専務理事



瀬井常務理事



議長



①渡邊医師



②社保平和委員会



③寺島副支部長



④越智支部長



⑤三上職員

表1 質疑、討論

①	良元診療所 循環器内科紹介	良元診療所 渡邊貴陽香医師
②	原水禁世界大会の紹介と平和問題について	社保平和委員会
③	組合員交流集会のススメ	組合員活動委員会 寺島茂副支部長
④	左岸のねがい… ～住み慣れた所で安心して住みつづけたい～	北支部 越智秀利支部長
⑤	おたがいさんの取り組み	おたがいさん推進委員会 三上政子職員

表2 2025年度 支部の頑張り度に応じた表彰一覧

支部名	表彰名
高松支部	久しぶりの地域訪問がんばったで賞
鹿塩支部	班会が活発に続いているで賞
仁川支部	新班で組合員がたっくさん増えたで賞
さわやか支部	支部ニュースの中身がとっても濃い〜いで賞
元気支部	困難にも運営委員で力を合わせて頑張ったで賞
東支部	東公民館改修にも負けず、支部活動継続できたで賞
南めばえ支部	支部ニュースの定期発行できたで賞
北支部	組合員どうしの結束が強いで賞
伊丹支部	仲間増やしの声掛けとっても上手で賞
西宮支部	新しい班が次々と出来たで賞
三田支部	太極拳のエキスパートが多いで賞

を守り、憲法9条と非核三原則を次世代へつなげましょう」を拍手で承認。第1回理事会報告では、新たに理事に就任された瀬井理事の紹介がありました。また、最後に亀崎常務理事から閉会挨拶があり15時20分に終了しました。

（総代会実行委員会 前田秀輔）

▼「メダカの水槽」我が家はメダカとドジョウを20年以上飼っています。メダカは数が少なくなるとホームセンターや道の駅で買い足してなんとかいつも10匹くらいいますが、現在1匹になっしまいました。以前より購入が困難になって来ました。遊びに来る孫たちが餌やりを楽しみにしています。

▼機械苦手でハガキで応募しました。高齢（幸齢）者のボケ防止「こころ」での話題にもなり楽しみの一つです。事務局の方大変ですが、頑張ってください。

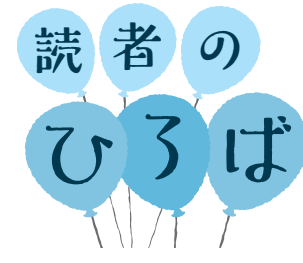
▼いつもたから楽しみにしています。5月と言ったのにあちこちで30℃以上 毎年暑くなってきたるみたいですね。お互いさんですぐにきてくれるので子供たち（遠くはなれてる）が安心してきています。近くにあつて安心して言っています。

▼初めはお仕事で診療所に通わせて頂いて今は私自身がお世話になってます。看護師さんも素敵な方ばかりで楽しく通っています。これからもよろしくお願いします。

（宝塚市 大川まさ子）

▼元気に過ごしています。が、脊柱管狭窄症で、少し歩くと足が痛く立ち止まったり。神戸や大阪に出るのも億劫になってきました。西宮カーデンスなどについては、3000歩歩けた！と、自分を慰めています。

（西宮市 上田幸子）



▼ひだまり会館のバザー早め知っていただければ各支部で出品したい人いたろうなあーと思います。大分県医療生協の活動は子ども食堂や夏休み無料塾など子ども向けで頑張っておられる驚きました！素晴らしいですね。

（宝塚市 ぐにちゃん）

▼横の1が難しかったーニユウバイ？？梅雨入りのことなんですね。大学生の息子とたのませてもらいました。ありがとうございます。

（宝塚市 山本奈津子）

▼韓先生、お身体に気を付けて頑張ってくださいね。

（宝塚市 ぼんたき）

▼今回のクイズはちよつと難しく楽しめました。P3の生協学校のコーナーを興味深く読ませていただきました。

（宝塚市 アッキー）

▼いつも「たから」の配布、有難うございます。届くと、メインの記事はもちろんです。読者のひろばの投稿や作品紹介を拝見し、パズルを解くことも楽しみにしています。良元診療所や高松診療所のような

生協学校 知って安心！ 自転車 交通ルール 講習会

警察の方がやさしく教えてくれます！

最近のルールって知っていますか？
うっかり違反になっていませんか？
安全に乗るためのポイントを学びましょう！

日時 2026年 9月11日(金) 14時～15時30分
場所 ひだまり会館4階 (高松診療所4階)
住所 宝塚市高松町5-10
連絡先 0797-69-6121

講師 宝塚警察 宝塚市役所 主催 教育委員会 利用委員会

どなたでもご参加いただけます！
お気軽にご参加ください！

お詫びと訂正

前号のクロスワードパズル解答に誤りがございましたので、お詫びして訂正いたします。正しくは「ハナグモリ」です。

ハ	ナ	マ	ツ	リ
ナ	ミ	ミ	モ	シ
ズ	ミ	カ	ン	ユ
キ	グ	ウ	ン	ン

ハナグモリ (花曇り)

ヘソクリは 有る訳ないと 妻の嘘
アナログ派 手は早い指 指遅い

伊子志 鈴木崇司

▼モルックというスポーツがあるのを知りました。参加は出来ませんでした。楽しそうなので是非参加したいと思います。計画が待ち遠しいです。

（宝塚市 オタヤン）

▼「フラットとひろば班」さんのフラダンス羨ましい限りですが、フラダンスは認知症予防にもいいと何かで読みました。「フラットとひろば班」の皆さん是非ハワイに行ってください。報告待っています。

（伊丹市 益田由紀子）

▼「たから」を楽しみにしています。いつも端から端まで読みますが、特に「役立つ」はしっかり読んで参考になりますね。

（宝塚市 アヤコさん）

▼この間までシャクヤクの花がきれいに咲きました。が、気が付くとアツという間に終わりました。今はアジサイの花が満開です。でも本当に花の命は短くてと思いました。

（西宮市 川口美樹子）

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) 漢字で独角仙と表記される場合がある

①		②	③	
		④		
⑤	⑥		⑦	⑧
⑨				
⑩			⑪	

このかぎ

- 波のいちばん上
- 名も知らず、遠く鳥よりと歌われている実
- 夏に大きな実がなる。中身は赤や黄色
- 巻きつく・もつれる
- すべ横の家
- 1学期と2学期のあいだ
- どんぐりの仲間。実は食用
- 絵を描くことが仕事
- 古いものから新しいものへと移り変わる中間の時期
- 主にイワシ類の稚魚のこと
- 生後1歳未満の若いひつじの肉
- 関西ではツバス→ハマチ→メジロ→

No.287の解答

ニ	ユ	ウ	バ	イ
ツ		キ	ス	
キ	シ	ヨ		イ
	ツ		ク	マ
カ	タ	ツ	ム	リ

イックシマ (鰹島)

☆今回の応募数は49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)。

松本強／沼田和子／小谷静代／山崎則子／長谷川隆子／古賀 潤一／塚本洋二

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。

▼メールの応募先

kouhou@takarazuka-mcoop.net

薬を渡すだけじゃない！ 薬のエキスパート「薬剤師の仕事」

①在宅医療・服薬支援
薬剤師がご自宅にお伺いして、患者さん・介護スタッフと医師の架け橋になり、お薬を管理します。

②医師や専門スタッフとチーム医療を推進
医師の診断と看護師のケア、そのバトンを受け取り、病気の治療、回復へ「薬」で架け橋となり薬剤師はチーム医療に参加しています。

③地域の健康サポートを行います
医療従事者や患者さんそして地域の方々に向けて、薬に関する情報発信にも力を入れています。

④健康被害を防ぐ
オーバードーズ(薬物乱用)、薬の飲み合わせによる重い副作用を未然に防止するために積極的にかかわっています。

⑤学校薬剤師
学校の環境衛生を検査して改善の提案をし、薬物乱用防止教室を開催して児童・生徒が安全に学べるように努めています。

⑥災害に備えて
災害時に備えて訓練をして、災害発生時には避難所、救護所で活躍します。

要予約 組合員無料 法律相談

日時：8月3日(月) 14:00～16:00
担当：任弁護士(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

役立つ！ くすりの情報 たんぽぽ通信

ファーマメイトだからつか 森本 愛

役立つ！ くすりの情報 たんぽぽ通信



いつも
頼りになる

宝塚医療生協の ドクターを紹介します！

地域の組合員さんの健康を支える素敵なお医者さんを一部、紹介します(^^)

高松診療所

かん ざいてつ
韓 在哲先生

専門：循環器内科
趣味：映画鑑賞



高松診療所で
20年以上、地域医療に
貢献してきました

高松診療所

やまもと ひろこ
山本 博子先生

専門：老年内科
出身地：広島県
趣味：合気道
(子供と一緒に
やっています)



丁寧に
診察して下さる
優しい先生です

高松診療所

みつだ か な こ
満田 佳名子先生

専門：糖尿病内科
出身：兵庫県
趣味：旅行
好きな食べ物：刺身



気さくで
相談しやすい
先生です

良元診療所

わきの こういち
脇野 耕一先生

専門：一般内科
趣味：健康づくり



約40年、
この地域の健康を
支えてきました！

良元診療所

わたなべ き よ か
渡邊 貴陽香先生

専門：循環器内科
趣味：旅行・油絵

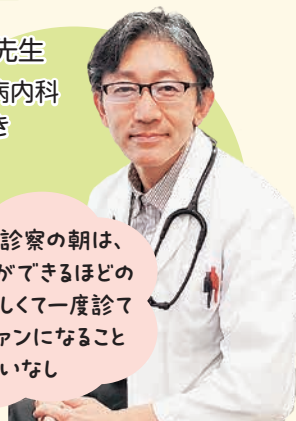


循環器に
関することはもちろん、
生活習慣病に関する
相談にも丁寧に
こたえてくれます

良元診療所

こすぎ たかし
小杉 尚先生

専門：糖尿病内科
趣味：山歩き



小杉先生の診察の朝は、
玄関に行列ができるほどの
人気です！優しくて一度診て
もらったらファンになること
間違いなし

高松診療所 診療担当表

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00	松本	山本(博) 吉田 (胃力×ラ) ※要予約	小池	韓 満田 (糖尿病) ※要予約	島岡	第1・3・4・5 光信 第2 藤井 一井(乳腺) ※要予約 9:00~11:00
午後 14:30~ 17:00	韓 ※要予約 14:30~15:30	韓	小池 (健診・予防接種) 14:30~16:30	山本(元) 16:00~19:00		
夜間 17:00~ 19:00	非常勤Dr.		小池	浦川 (糖尿病) ※要予約 岡崎(乳腺) ※要予約 17:00~18:30		

良元診療所 診療担当表

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00	1診 渡邊 2診 脇野 (予約)	田浦 第1・3 小杉	渡邊 脇野 (訪問診療)	渡邊 脇野 (予約)	非常勤Dr. 脇野 (予約)	非常勤Dr. 脇野 (予約)
午後 14:30~ 17:00	第1・3 渡邊 (予約)	脇野 (訪問診療)	渡邊 (訪問診療)	渡邊 (訪問診療)		
夜間 17:00~ 19:00	1診 井上 2診 脇野 (予約)	第1・3 小杉 (訪問診療)	林 (皮膚科 往診) 小杉 (皮膚科) 17:00~18:00	小杉 (予約) 16:00~17:00 小杉 17:00~18:00		

編集後記

★尼崎医療生協との合併の話が総代会にて出されました。さまざまな進捗につきましては「たから」を通じて情報発信していけたらいいなと考えております。(S)



作品紹介

安倉南
中野加津子さん