

2026

9・10

No.289

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 15,337人
出資金 296,050千円
組合員1人平均 19,302円
(2026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/

宝塚医療生活協同組合の理念

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。

年を重ねても 楽しみ広がる健康麻雀



19

伊丹支部 健康麻雀班

組合員さんの
イキイキ写真館

伊丹支部の健康麻雀班は、昨年4月に立ち上げ、現在15人で活動しています。
70～80代後半の方々が3卓を使い、楽しく過ごしています。おにぎりタイム等も入れながら…

先日の支部交流健康麻雀大会では初めて参加された方が、なんと個人優勝されました。これからも健康を維持するため、班活動を継続していきたいと思います。

(小久保彰二)



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

☎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

原水爆禁止世界大会&平和行進報告

長崎出身の通し行進者の方は被爆二世。息子を亡くすなど、被爆者のお母様の辛かったであろう気持ちに、参加していると話してくださいました。皆さま



8月4日から6日にかけて、原水爆禁止2026年世界大会に初めて参加しました。この3日間には言葉では言い尽くせないほど多くのことを学びました。その中でも深く心に残ったのは、広島市民のみなさんの「核なき平和」への強い思いです。

その思いは、被爆された当事者の方から戦争を知らない若い世代にまで及びます。核なき平和を願う取り組みのひとつに、「次世代と描く原爆の絵」があります。これは被爆証言者の記憶に残る被爆時の光景を、その語りを聞いた高校生が絵に描き被爆体験を継承していくというものです。



核兵器の廃絶と平和を訴えて全国を歩く、原水爆禁止国民平和行進。宝塚医療生協では毎年7月7〜9日、一緒に取り組んでおります。7日には東京から広島まで歩く全国通し行進者さん2名と、兵庫県内を歩く方1名を迎え、歓迎の集いを開催しました。



核なき平和への祈り



証言者の被爆体験を聞き、想像を絶する光景をどう描くのか悩みながら、何度も証言者の方と打合せをし、修正を繰り返して8か月かけて描きあげます。資料を調べ、想像力を働かせながら描きあげる絵は、どれも目を覆いたくなるような悲惨な光景ばかりです。しかし目を背けず書き上げられた絵には、平和への強い意志と信念が感じられます。

互いを知る良いきっかけとなった

尼崎・宝塚理事合同学習交流会

7月11日、西公民館にて理事合同学習交流会が開催され、双方の理事43名（尼崎25名、宝塚18名）が参加しました。はじめに両法人の歴史を知るため、それぞれが作成した動画を視聴しました。「お医者さんがいない地域に医療機関をつくりたい」という原点はどちらも一緒



両法人の記念動画を視聴中

で親近感が湧いた」という声がありました。続いて5、6人のグループに分かれてディスカッションを行いました。参加された方々の感想を紹介しました。

- ・合併する意義、良さ、素晴らしさを心底感じる事ができた！
- ・どうなるんだろとかと心配もあったが、はじまりは同じと知り安心できた。
- ・地域の「困った」にこたえることができる、大きく、あたたかい医療生協にしていきたいですね。

短い時間ではありましたが、お互いを知り、一緒に同じ方向をむいて頑張ろう！というきっかけになる良い交流会になりました。

（前田秀輔）



臨時総代会の案内

日時：11月28日（土）13：00～
場所：ソリオホール（宝塚駅下車 ソリオ1 3階）
総代定数：203人
議案提案
第一号議案 法人合併の件
お問い合わせ：本部事務局 ☎0797-69-6121

带状疱疹とは



「水ぼうそう」と同じウイルスが原因で起こる皮膚の病気です。身体の左右どちらかの片側の神経に沿ってヒリヒリとした痛みとともに赤い発疹や水ぶくれが帯状に現れるのが特徴です。

带状疱疹は皮膚の症状が治った後も「焼けるような激痛」が何年も続いたり、顔や目の周りにできると視力低下や顔面神経麻痺など重い合併症を引き起こす危険があります。ワクチン接種で带状疱疹の発症、重症化を予防しましょう。65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方は公費接種の対象となります。ワクチンは事前予約制となりますので各診療所までお問い合わせ下さい。

種類		生ワクチン (弱毒性水痘ワクチン)	不活化ワクチン (シングリックス)
予防効果		約50%	90～98%
神経痛の予防効果		約67%	約90%
持続効果		8～10年で消失	8年後も84%有効
接種部位		皮下注射	筋肉注射
費用	公費	4,000円(1回)	11,000円×2回(2カ月間隔)
	組合員	6,930円(1回)	19,800円×2回(2カ月間隔)
	非組合員	10,395円(1回)	22,000円×2回(2カ月間隔)

助成の対象でない方でも接種可能です

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

今年の強化月間について

スローガン

出会おう!つながろう!チャレンジしよう!
—— 実りの強化月間2026 ——

身近なつながりだけでなく、新しいつながりも広げて、生協強化月間に取り組みましょう!
積極的な「声掛け」や「対話」、一緒に参加することをお誘いしながら、仲間ふやしを進めましょう。
様々な機会を通じて、医療生協を強く大きくしましょう!



新しい指導員の前田さん



新しい指導員の中田さん

3年前から宝塚医療生協ではスクエアステップの取り組みを始め、現在は4つのスクエアステップ班が活動しています。
足が悪くてリハビリのために参加されていた方が、今ではしっかり歩けるようになったり、ステップを覚えるのが苦手だった方が、新しいステップでも上手に踏めるようになったりと効果を感じています。

スクエアステップ
新しく指導員が2名増えました!



上手にできたらハイタッチ!

毎回班会の開催を楽しみにしています。

この度、新たに2名の指導員が誕生しました!フレッシュな指導員の新しいステップをぜひ体験しにきてください
いね月 (前田優香)

宝塚医療生協
組合員交流集会
～文化交流編～

入場無料



2026.9.12 (土) 13:30-16:30

宝塚市立西公民館
(宝塚市小林2丁目7番30号)

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。
お問い合わせ: 0797-69-6121 (中田・前田)



モルック大会
開催決定!

フィンランド発祥の「モルック」は、体力差に関係なく、子どもからシニアまで対等に競える頭脳派スポーツです。適度な運動と戦略的なゲーム性で、世代に関係なく大興奮!ぜひご参加ください。

11月14日(土) 14:00～
本部事務局横 武庫川河川敷にて

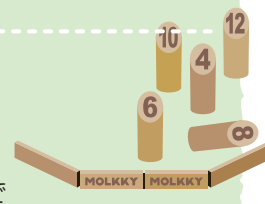
QRコードよりお申し込みください→
締め切り 11月6日(金)



本番に向けて、暑さが落ち着く10月頃から各地で一斉に体験会を計画中です。

体験会もあります!

日時: 10月10日(土) 10:00～
場所: 宝塚小学校グラウンド
お問い合わせ: 宝塚医療生協事務局まで



7月からひょうごまるごと健康チャレンジ2026がはじまっています。
まだ取り組んでいない方は、まずリーフレットに書かれている例を参考に目標を決めて30回取り組みましょう。

健康習慣を身につけよう

ひょうごまるごと健康チャレンジ

(独自のものでもOK)
毎日出来なくても大丈夫です。30回やりきることを目標に一緒に頑張りませんか? 期間中であれば何度でもチャレンジ可能で応募できます。健康チャレンジのリーフレットは診療所の窓口、本部事務局でお渡ししており、達成した方には粗品をプレゼント致します。(写真下/数に限り有)
HPから回答することも可能ですので、お気軽にご参加ください。



参加・報告
はこちら



ベジチェックがリニューアル
野菜足りてますか?



一日に必要な野菜の摂取量を皆さんご存知ですか?
答えは350gです。片手一杯の野菜が50gと言われているので、その7倍の野菜を一日に摂る必要がありますが、今の食生活で足りているのか分かります。

宝塚医療生協では月に一度、各診療所に設置したり、近隣の保育園に持っていくて、皆さんの健康意識を高めてもらう活動をしています。
7月から機械も新しくなり、測りやすくなりましたので、ぜひお試しください。

そんな疑問を解決できるのが、ベジチェックです。
手のひらを測定器に30秒程度押し当てただけで、推定野菜摂取量を数値化することが出来ます。



理学療法士からの ワンポイント アドバイス

夏バテ予防の ストレッチ

残暑がまだまだ厳しい日が続いていますが、体調はいかがでしょう？

夏になると「なんとなくだるい」「食欲がない」「眠れない」といった不調を感じる方が多くなります。また、体重減少やむくみ、頭痛、めまいなど身体的不調として現れる場合もあります。このような不調の原因として冷房による身体の冷えや室内外の温度差、暑さによる食事・活動量の減少などにより自律神経の乱れや血流低下、栄養・運動不足に繋がってしまっています。このような症状が夏バテと呼ばれています。

夏バテ予防・改善のポイントとして「自律神経を整える」「血流を促す」「筋肉の柔軟性向上」この3つを改善するためにはストレッチが効果的です。ストレッチを行うことで筋肉を緩め、血流改善を促進し、深い呼吸を意識することで自律神経のバランスを整え、疲労感やだるさを軽減できます。こんなに素晴らしい効果がある事をやらないわけにはいきなりすよね？
では早速、ストレッチを紹介します。

股関節まわりのストレッチ

骨盤周囲をゆるめることで腰や下半身の血流が改善し冷えやむくみに効果的です。



仰向けになり膝を立て左右へゆっくり倒す



膝を立て、右足を左の太ももに乗せる。左もも裏を両手で持ち、胸の方へ引き寄せる(お尻が伸びているのを感じたらOK) 反対側も同じように

背中・胸・体側のストレッチ

呼吸筋(肋間筋・横隔膜)を緩めることで呼吸がしやすくなり、疲労感軽減に繋がります。



手を後ろで組み息を吸いながら後方へ腕を伸ばす。息を吐きながらお腹を凹まし、背中を丸めるように



左手を体側に置き、右わき腹～背中が伸びているのを感じながら反対側へ傾ける。反対側も同じように実施してください

首・肩まわりのストレッチ

首や肩の緊張がほぐれると副交感神経が優位になりリラックス効果があります。



背筋を伸ばし、右手を頭の左側へ添えゆっくり右に倒す。左右実施してください

※ストレッチは入浴後か就寝前がおすすめです。1回30秒～1分を目安に痛みが出ないよう無理のない範囲で行ってください。



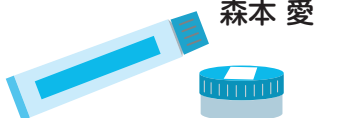
水虫の場合の塗り方は、症状がある部分よりも広い範囲に菌がいるかもしれないので足全体に塗るようにしましょう。

軟膏やクリームチューブの穴が直径5mm程度の場合では、成人の人差し指の先端から第一関節部まで押し出された量が約0.5gに相当します。この量で成人の手の面積の約2枚分塗れます。ローションなら1円玉大が約0.5gに相当します。
塗るときポイントは、何ヶ所かに分けて「点置き」してから広げ、皮膚のシワに沿って「横方向」に優しく伸ばしてください。
皮膚の薬は優しく伸ばすように塗りますが、筋肉痛などに使う塗り薬はすりこんで塗りましょう。マッサージ効果も得られます。

塗り薬の使用量の目安



ファーマイトだからつか
森本 愛



読者の ひろば

▼クイズ楽しんでます。ありがとうございます。私にはもう怖いものがないと想っていたが、ありました。詐欺(転倒(骨折))認知症

(西宮市) ◆よこちゃん

▼合併の話、人つてには聞いてましたが、サラーと書いてあったので、ちょっとビックリでした。

(伊丹市) 淡本潤子

▼インフルエンザなど、予防接種で家族みんなお世話になっていきます。今年もきつとお世話になります！

(宝塚市) ◆めめ推し

▼ワンポイントを読みました。転倒の危険因子が4つでした。(筋力、歩行、バランス、87歳) 椅子立ち上がり、片脚立位は合格でした。これからもワンポイントアドバイスで紹介して下さい。

(伊丹市) ◆(周)

▼いつもたからを楽しみにしています。憲法9条改悪に反対する署名を早速お友達にしてみました。

(宝塚市) 森安三七子

▼あと2ヶ月で誕生日。前期高齢者になります。高齢者なんだと複雑な思いです。高齢者が経済的な心配がいらぬ世の中になって欲しいと願います。

(西宮市) ◆トコトコ

▼孫が虫好きでカブトムシを飼っていました。育て切れずに死なせてしまいました。どう飼育したらうまく行ったのか一緒に考えてあげたら良かったと少し後悔。(三田市) 秋山英二

▼急に凄く暑くなつて、体がついていけません。だるくって、しんどくてダラダラしています。夏バテやクーラー病対策の記事を読みたいです。

(神戸市)

◆晴れおばちゃん

▼高松支部では、「たから」の配布の準備を奇数月の第2木曜日、午前10時～1時間程度、高松診療所の4階で行っています。お手伝い出来る方はよろしくお願います。

(宝塚市) 越野康司

要予約

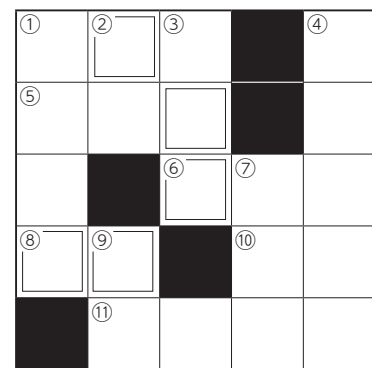
組合員無料 法律相談

日時：10月5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

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〉ガチャガチャ



▼メールの応募先



kouhou@takarazuka-mcoop.net

- ①日本永大蔵や世間胸算用を書いた 井原○○○
- ②円くて長く中が空いている ③力士が締める
- ④紅葉を見に行くこと ⑦○○○・大正・昭和
- ⑤役にたたないこと

ひらがな

- ①○○○も・○○○あげ
- ⑤エピソード
- ⑥つすい灰色のキノコ。香りまつたけ、味○○○
- ⑧腕を○○・水を○○
- ⑩栗はこれにおおわれている
- ⑪岸和田が有名



No.288の解答

ナ	ツ	ヤ	ス	ミ
ミ	シ	イ		
ガ	カ	カ	ト	
シ	ラ	ス		ナ
ラ	ム		ブ	リ

カブトムシ

☆今回の応募数は51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)。

杉谷昌彦/淡本潤子/勝浦華子/勝部富士子/中山八重/大島清美/寺岡剛司

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。

『おたがいさん』は組合員同士の助け合い活動です

専門家ではありませんので、支援出来る内容には限りがあります。どうぞお気軽にご相談ください。

おたがいさんお申込みからご利用までの流れ

- ① まずはお電話下さい ② 支援内容を確認します ③ 条件にあう支援会員を探して連絡します ④ 支援に伺います！



利用会員



コーディネーター



支援会員



支援内容



掃除



買い物



洗濯



草引き



病院同行



話し相手…など

利用料金

30分 500円

※交通費が生じる場合は実費をご負担いただきます。
※割増料金が発生する場合があります。

利用時間

月曜日～金曜日 9時～17時 基本2時間まで

※上記時間以外はお相談ください。

連絡先

宝塚市	末成・光明・伊子志・亀井・福井・高松・ 御所の前・美幸 地域の方	☎070-1780-3605
	上記に記載のない地域の方	☎0797-69-6121
西宮市		☎090-7486-5494



サロン「すいらく」での一コマ。参加者25人で冷たいスイカを食べました。甘くてみずみずしくて大勢で食べると何でこんなに美味しいねんやろ？しばし暑い夏を忘れる楽しい時間でした。(森川由紀)

編集後記

今年も強化月間では、さまざま催しが予定されています。モルックはルールは簡単ですが、はじめてみると奥が深い。チームで楽しく競えますし、大人子ども関係なく盛り上げられます。スクエアステップも、四角いマスを中心に、順番に踏むだけではありませんが、見本を見て確実にすすむのは難しい！身体と頭を使って楽しめます。是非気軽に取り組んで下さいね！(M)

事業所利用委員会からのお知らせ

2026年度 患者・利用者満足度アンケート実施のご案内

宝塚医療生協では毎年日本医療福祉生活協同組合連合会による「患者・利用者満足度アンケート」を実施しています。

実施期間：10月1日(木)～11月5日(木)

目的：患者さん、利用者さんの声を聞き、各事業所への評価結果をデータ分析することで医療・介護事業の運営における問題点を把握し、事業の質向上を目的としています。

3～5分程度で終わる選択式の簡単なアンケートですので、ぜひご協力よろしくお願いいたします。

氏名(姓・名)	〒	1	外来患者	医師	看護師					
《問1》記入された方			①本人	②家族	③その他					
《問2》患者さんの年齢・性別			①男	②女	③未回答	年齢	①歳			
《問3》どの診療科を受診しましたか (あてはまるものを全部に○をつけてください)			①内科	②外科	③整形外科	④小児科	⑤産科・婦人科	⑥眼科	⑦健診	⑧その他
《問4》当生協の組合員ですか			①はい	②いいえ	③わからない					
《問5》次の項目について、当てはまる数字に○をつけてください			そう思う	どちらか そう思う	どちらか いいえ	どちらか いいえ	そう思う			
a 受付や会計係には声をかけやすく、聞きやすかった			①	②	③	④	⑤			
b 医師には、わからないことを聞きやすかった			①	②	③	④	⑤			
c 職員の言葉遣いや服務態度はよかった			①	②	③	④	⑤			
d 職員の説明で、病状、検査、薬のことは十分理解できた			①	②	③	④	⑤			
e 医師の診断や治療は納得できるものだった			①	②	③	④	⑤			
f 玄関、待合室、トイレは清潔で快適だった			①	②	③	④	⑤			
g 医療設備は十分だった			①	②	③	④	⑤			
h 診察、会計、薬などの待ち時間はがまんできるものだった			①	②	③	④	⑤			
i 支払った金額の内訳はわかりやすかった			①	②	③	④	⑤			
j 患者のプライバシーは守られていた			①	②	③	④	⑤			
k 全体として利用しやすかった			①	②	③	④	⑤			
l この病院・診療所を知り合いに紹介したいと思う			①	②	③	④	⑤			