

一人は万人のために 万人は一人のために

# たから

宝塚医療生協  
平和こそたから・健康こそたから・組合員の声がたから

No. 2010.07.01  
192

組合員数 10,114人  
出資金 201,097千円  
組合員1人平均 19,883円  
(2010年5月31日現在)

発行 宝塚医療生活協同組合  
宝塚市鹿塩1丁目18-6  
☎ 0798-57-3137 FAX 0798-57-5667

URL <http://www.takarazuka-mcoop.net/>  
E-mail [iseikyo@takarazuka-mcoop.net](mailto:iseikyo@takarazuka-mcoop.net)

## 核兵器廃絶に 王手



NO! この参院選に。(N)



☆サッカーW杯南ア  
フリカ大会の日本  
カメルーン戦のNH  
K視聴率、瞬間最高  
45・3%今年放送さ  
れた全テレビ番組の

中で最高の数字とのこと。☆参院  
選を目前に「国民のみなさまとの  
約束を全うすることができなかつ  
たことを大変申し訳なく思う」と  
鳩山首相8ヶ月でリタイア「脱政  
権」!? ☆菅首相は「消費税を含む  
税制の抜本改革を行なう」と社会  
的弱者から有無を言わせず取り上  
げる消費税。大企業には減税、誰  
のための抜本改革? 平成21年度版  
「防衛白書」「日米両国政府は、現  
在の日米安全保障体制を堅持し、  
また各々所要の防衛態勢の維持に  
努める。日本は『防衛計画の大綱』  
にのっとり、自衛のために必要な  
範囲内で防衛力を保持する。米国  
はそのコミットメントを達成する  
ため、核抑止力を保持するととも  
に、アジア太平洋地域における前  
方展開兵力を維持し、かつ支援し  
得るその他の兵力を保持する」と  
過去最大の3370億円までふく  
れあがった「思いやり予算」やグア  
ム移転費を撤廃すべきです。新自  
由主義と対米追従の民主党政権に

●良元診療所・訪問リハビリ 大成町10-45  
●通所リハビリ 良元診療所内  
●デイサービス あったかハウス今津  
●左岸センター(生協会館) 清荒神1丁目11-1  
●ヘルパーステーション さがん

TEL0797-71-7288  
TEL0797-71-8540  
TEL0798-34-6221  
TEL0797-84-1521  
TEL0797-84-3965

●高松診療所 御所の前町15-21  
●ケアサポート 高松診療所内  
●訪問看護ステーションひだまり 高松町5-12  
●ヘルパーステーションひだまり  
●デイサービスひだまり 高松町5-12

TEL0797-72-2585  
TEL0797-76-4536  
TEL0797-77-3115  
TEL0797-77-3245  
TEL0797-76-4770



## 第42回通常総代会

宝塚医療生協の夢を  
みんなで語り合いました

6月19日、ソリオホールにて第42回通常総代会が行なわれました。

定刻通り今井副理事長の開会の挨拶、物故者に哀悼の意を表し黙祷。次に北支部岡総代、三田支部奥村総代が議長に選出されました。諸役員の選出のあと、茅野理事長より「日本医療福祉生活協同組合連合会への参加について」、「宝塚医療生協の夢を語って頂き、中長期プロジェクトへの参加と、組合員さんの声を結集してください」と、挨拶がありました。



中川市長

来賓として、兵庫県生活協同組合連合会専務理事大西憲慈氏、宝塚市原爆被害者の会会長岡辺好子氏、日本共産党兵庫県会議員練木恵子氏、宝塚市長中川智子氏の方々から、情勢にふれながら、宝塚医療生協に対する期待を込めたご挨拶を頂きました。

議案は第1号、第2号、第3号と第5号議案を田淵専務理事から提案があり、国本監事より監査報告がありました。続いて、第4号議案「定款の一部改定の件（無料・低額診療議事業開始）」を韓常務理事が、第6号議案



「日本医療福祉生活協同組合連合会」への加入及び日本生活協同組合からの脱退の件」

を左雲常務理事から提案がありました。

12人からの発言があり、田淵専務理事から討論に対するまとめの発言がありました。議案採決へ移り、すべての議案が出席総代全員賛成で採択されました。



た。特別決議では、組合員活動・平和・社会保障関係3つの提案が行なわれ、スローガンとも拍手で採択され、最後に脇野副理事長の開会の挨拶で終了しました。

今回の総代会は、議事内容や会場設置など工夫がいくつかありました。会場中程脇にスクリーンを設置したことや、職員をスライドで紹介。また、健康づくり委員会のAED取り扱いの寸劇や、「いのちの山河」予告編上映など、総代会全体に変化を試み、参加者から好評でした。

今回の総代会で採択された方針を、総代をはじめ組合員がともに力を合わせて奮闘し、宝塚医療生活協同組合の「夢」実現に向け頑張っていきたいと思います。

# 平和のための宝塚市民集会

## 150人の参加者が集う



この日はこの上ない好天に恵まれ、会場の末広中央公園には沢山の子ども連れなどが休日を楽しんでおられました。午後2時の集会の開会に先立って、ヘリウムの入った風船が来場者到手渡され集会を盛り上げます。また、医療生協としては「核兵器廃絶に王手」「未来への平和手形」と書いた参加者の手形を押しした横断幕を作成し集会でもアピールしました。

「核兵器廃絶の大きな流れをつくる」「憲法の平和精神をひろげよう」の2つのスローガンと①NPT再検討会議の成果を広げる。②「憲法改正国民投票法」施行をひかえ、平和憲法の理解を深める。③沖縄の普天間基地国内移設の動きに対して、反対運動のつねりをつくる。の3つの集会目的で去る5月16日、末広中央公園で「平和のための宝塚市民集会」が開催され150人が集いました。

この集会は宝塚9条の会など憲法の平和精神を守ろうと市内で運動を進める「憲宝ネット」を中心に宝塚医療生協も入った実行委員会企画されたものです。

この集会は宝塚9条の会など憲法の平和精神を守ろうと市内で運動を進める「憲宝ネット」を中心に宝塚医療生協も入った実行委員会企画されたものです。

# 貧困をなくせ！ 社会保障の改善を!!

## 5.22

## 近畿総決起集会

5月22日(土)15:00より大阪天満橋にある「エルおおさか」2階大ホールにて、近畿総決起集会が行なわれました。約1,000名の参加者で会場は超満員でした。各団体のあいさつ後の



リレートークでの発言は、あまりにも切実なものでした。「大企業から急に解雇を通告され、生活資金さえままならず、国より貸付金を受けることで、急場はしのいだが、就職先はなかなか決まらず、結局、貸付金の返済も厳しい状況になってきてしまった。大企業の営利だけを追求するための弱者切捨ては許せない。」

この発言は、きつと今の日本の現実の姿ではないでしょうか。マスコミによる派遣切り、ホームレス、ネットカフェ難民などの報道で、厳しい状況は推測していましたが、生の声を会場で聞いて、他人事ではないと痛感しました。

集会後、パレードを行ない、後期高齢者医療制度即時廃止や社会保障の改善を訴えました。宝塚医療生協からは8名の参加でパレードを大いに盛り上げました。ゴール地点の扇町公園では、ホームレスの方が多く見られ、貧困をなくさないといけない思いが、さらに倍増しました。





## 私 も 組 合 員



# 無料・低額診療の事を もっとみんなに知ってもらいたいです

ケアサポート 水川 えい子さん

加入：2003年4月

ケアマネージャーとして、また4月からは無料・低額診療制度の相談を担当されている水川さん。介護保険や制度について分からない事もいつも優しく丁寧に説明をされています。

■今はケアサポートに所属されている水川さんですが、ここに来る前はなにをされていたのですか？

3年間事務局の方で組織担当をした後、尼崎医療生協で医療福祉相談室を担当していました。

■では今の事業所とはまた違った楽しさや大変さがあると思うのですが、ケアマネージャーとしてのお話を聞かせていただけますか？

一言で言うと「無限だな」という印象です。一人ひとり年齢も違えば性格も違う、抱えている問題も違う。そういった方たちが今後どうしていきたいのかを聞き、生活しやすくなるようお手伝いをしています。

■仕事をやる上で心がけていることはありますか？

サービスは介護保険の他にもさまざまなものがありますが、ただその方が抱えている生活上の問題をそのままサービスへと結びつけるのではなく、ご本人の意向や根ざす生き方にサービスが結びつくかどうかを考えるようにしています。またその人の人生がよくなるようにという想いは常に持ちながら

取り組むよう心がけています。

■また水川さんは今年4月より始まった無料・低額診療の相談員としても活躍されているわけですが？

まだケースはたくさんあるわけではありませんが、私はこの活動が一番民医連らしい働きの一つではないかと思っています。本来なら行政がするべき活動だし、それが制度として確立されていないこと自体おかしいことだとは思いますが、ないのだったら作ればいいとは思いましたね。

■3ヶ月がたちましたが、こういった印象ですか？

自分が想像していたよりも若年の方の相談が多いという印象です。年金をもらっている方の相談ももちろんありますが、仕事はなかなか見つからない、とはいえ国から年金をもらえるまでの年齢には達していないといった板ばさみになっている方々からの相談が多いように思います。

■無料・低額診療にはこういった人が該当されるのですか？

生活保護基準とは違って無料・低額診療の場合は収入が最低生活費の1・

3ないし1・5に達していれば該当されるのですが、最低生活費は年齢や家族によっても基準が変わるので端的に表であらわす事は難しいかもしれません。ただ少しでも医療費のことで困っている方がいたらまずは相談にきてもらえればと思います。

■今後の夢などありますか？

そうですね。今後この無料・低額診療がもっと広めていければと思います。今診療所に来てくださっている方々にももちろんそうですが、医療にかかりたくてもかかれずに困っている地域の方がまだまだたくさんいると思うんです。そういった方々にこういった制度がありますという事を知ってもらいたいですね。

それとこの問題は宝塚だけの問題だけに止まってはいけません。「医療にかかれなくて困っている人がこんなにいる」ということを国にもっともっと訴えていきたいです。一応一部負担金の減免制度のある地域もあるのですが、知名度もあまりなければ保障も充実していないといった不十分なものになっています。

そのためにも今後この活動をこれからはもっと広めて、最終的には国でちゃんと制度化されればと思っています。

(インタビュー 前田秀輔)

# みなさんの 署名が国連に

## NPT再検討会議 参加報告

デイスサービスあったかハウス今津

市居 美帆さん

2010年5月1日～5月6日ニューヨークで開催されたNPT再検討会議に参加してきました。NPT再検討会議が開始される前日の5月2日、核兵器廃絶にむけ運動を強めようと世界中から1万人を超える参加者がパレードを行ないました。100人の被爆者をはじめ、日本原水協の代表団は約1600人、うち民医連の職員は230名の参加でした。英語やフランス語、日本語でのアピール、歌やダンスなど様々なパフォーマンスが披露され、まるでお祭りのような盛り上がりです。私もフランスや地元ニューヨークの方々と一緒に身振り手振りでコミュニケーションを取り、行動しました。大盛況のパレードの到着が遅れたにもかかわらず、カバクテランNPT議長とドゥアルテ国連上級代表が、「私達は



署名を受け取る為に待っているのだから」と1時間以上も待つて下さり、7名の都道府県知事、872名の市区町村長、組合員の署名も含まれた、約690万筆の署名を受け取って下さいました。そして、翌3日のNPT再検討会議の冒頭、カバクテランNPT議長は、「私は昨日たくさんさんの署名を受け取った。各国の代表者はこの熱意に答えなければならぬ」と発言したのです！署名の効果を実感し、署名で重たかったスーツケースを誇りに思いました。

NPT再検討会議を受けて開催される今年8月の世界大会まで、引き続き「核兵器のない世界を」の署名を集めています。参加させていただきありがとうございました。

### 行進ルート

#### 7月7日(水)

- 12:30集合 (川西市役所)
- 13:00～14:30 川西市役所～宝塚アイアイパーク (休憩)
- 15:00～17:00 アイアイパーク～宝塚市役所

#### 7月8日(木)

- 9:00集合 (宝塚市役所)
- 9:30～10:45 宝塚市役所～伊丹市スポーツセンター前 (休憩)
- 11:00～12:00 伊丹市スポーツセンター～伊丹市役所 (昼食休憩)
- 13:00～14:30 伊丹市役所～塚口長溝公園 (休憩)
- 15:00～16:30 塚口長溝公園～尼崎市役所
- 16:30～18:00 尼崎市役所～阪神尼崎駅前

#### 7月9日(金)

- 9:00集合 (尼崎市役所)
- 9:30～12:30 尼崎市役所～西宮市役所(昼食休憩)
- 13:30～14:50 西宮市役所～芦屋市役所
- 14:50～16:40 芦屋市役所～御影公会堂

※事前のご予約は必要ありません。集合場所へ直接お越し下さい。  
多くのご参加をお待ちしています。

NPT再検討会議が5月で終了し、平和の大きな取り組みとして、8月に原水禁世界大会があります。その世界大会に向けて、5月から東京を皮切りに、国民平和大行進が今年も始まりました。宝塚医療生協での行進日程は、例年通り7月7日(水)～9日(金)です。今年の平和行進は、100名の参加をめざしています。参加方法は、行進だけでなく、お見送りやお迎え、

お茶だし等どんな形でもOKです。是非、積極的にご参加ください。  
また、今年も昨年と同様、通し行進者の歓迎のつどいを7月7日(水)に実施する予定です。場所は高松会館で時間は18:00からです。通し行進者を交えての歓談、沖縄舞踊の催しも考えております。多くの参加者で楽しいつどいにしましょう。

社保平和委員会

# 平和のおもいを広島へ

2010年度

国民平和大行進

# 組合員活動

## 支部総会特集

### 北 支 部

#### 「安心シニアのひまわり」スタートへ

4月25日(日)ピピアめぶパーティールームにて、参加者は、総勢23名。健康チェックにはじまり、活動のまとめと報告がありました。

昨年は、左岸センター2階に、念願の介護事業所「ヘルパーステーションさがん」が開設されました。支部では、地域に根付いた多彩な班活動を軸



に、仲間ふやし、出資金ふやし等四課題の目標を超過達成することができました。今年も引き続き楽しい班活動を展開しながら目標達成を目指すことを確認し、役員選出の後、テ

ィータイム。訪問看護ステーションの山口所長からは、看取りの事例を交えて「自分らしく生き抜くには…？」ヘルパーステーションさがんの玉城所長からは、「じぶんらシートで自分自身を見つめ直してみよう…」と提案され、「いのちの大運動」に呼応して、「一人暮らしの不安を解消しよう…」と「安心シニアのつどい」をスタートさせました。毎月1回食事とおしゃべりの会で、「マイケアプランづくり」に取り組みます。

「往診・訪問看護・訪問介護との連携で、安心して自宅で最期を迎えることも可能…？」そんな気持ちになって総会は終了となりました。(岡)

### 元 気 支 部

#### 4名が初出席

元気支部は、5月16日に宝塚医療生協本部事務局3階会議室で2009年度支部総会を開きました。

出席組合員は20名と、今回は盛況でした。出席者のなかには、総会に出るのは初めての組合員が4名いて新鮮な雰囲気の中での総会となりました。

総会に先立ち、良元診療所・高松診療所の「無料・低額診療事業」実施について高松診療所職員内見氏より講演をいただき出席者全員で制度について学習しました。



総会は、中野常務理事、河室理事よりご挨拶をいただいたあと赤土支部長より2009年度活動報告・会計報告・監査報告・2010年度活動方針案・予算案の提案がありました。

新入組合員さんより医療生協の組織についての質問、班活動は楽しいなどの意見が出されました。また各種健診の組合員のメリットなどが討議されました。

最後に、元気支部の2010年度の活動方針は、①四課題の達成、②「保健予防」の活動、③班活動の強化、④「担い手づくり」を活動の柱に取り組むことが確認され、全会一致で議決されました。

終了後、昼食弁当を食べながら和気藹々のうちに散会しました。

### 三 田 支 部

#### 広がりを実感

5月15日有馬富士共生センターにて三田支部総会が開催されました。初めに『いのちの山河』の宣伝DVDを見た後、高松診療所の藤崎事務長を講師に無料・低額診療制度の学習をしました。スクリーニングシートに収入額等を入力して説明して下さったのでとてもよく理解できました。今後、運営委員もそのシートを活用したいと希望が



出されました。

そのあと1年間の活動報告と方針が提案され、健康チェックやハイキング班などが着実に活動を継続し参加者も増えていることが報告され、今後も班会活動や組合員訪問を継続していこうと意思統一しました。最後に運営委員を再任して総会を終えました。今回は初めて総会に参加され担い手になって下さった方もあり、活動の輪が少しずつ広がっていることを実感しました。

## 伊丹支部

### 地域住民の健康への関心を高める運動を

5月23日サンシティホールで伊丹支部総会を開催しました。2009年度は、班活動のあり方などの議論に集中し、積極的な活動はできませんでした。班活動ではカラオケ班の班長の努力で毎回15人以上の方が参加され賑やかな会になりました。

2010年度は、組合員を20人以上、出資金10万円以上、虹の係3人以上を増やすこと、地域住民の健康への関心を高める運動を強め低所得医療制度利用を進めることなどを活動目標として確認しました。

今回の総会のなかでは、社会福祉法人ヘルプ協会の訪問介護事業所長に

「認知症と介護について」の講演をしていただきました。わかりやすく、質問も多く出る意義のある講演会となりました。

## さわやか支部

### 国領温泉で

### 3つのモットーを確認

さわやか支部には、「夢・湯めぐり」班があります。今年の総会は、この湯めぐり班の活動とあわせて春日町の国領温泉で開きました。参加は12名でした。有馬温泉の「金の湯」に似た泉質の炭酸泉でゆつくり湯につかりました。

今年度のさわやか支部のモットーの1つは「地域を知る」です。地域の歴史、人、交通などいろいろな角度から地域を見つめそれをパンフレットにできたらと考えています。

モットーの第2は班活動の活性化です。新しく映画班、テニス班を作り、まず楽しく仲間を増やしていくことから支部の活動につなげていけたらと考えています。

モットーの第3はニュースの再発行です。活動が不活発になるとニュースも途絶えがちになります。車の両輪としてがんばりたいと思います。

この3つのモットーを盛り込んだ今

年度の方針を提案し了解してもらい、がんばっていくことを確認しました。

## 鹿塩支部

### 班会を通して 楽しい支部活動

5月19日に第11回鹿塩支部総会を開催しました。組合員、職員あわせて9名の参加でした。09年度の活動の報告、会計報告、2010年度の活動方針を決めました。

09年度は班会開催目標60に対し、手作り班が44回、囲碁同好会が12回、計56回の開催でした。仲間増やし、出資金数は目標の半分に届きませんでした。機関紙「たから」の仕分け作業、配布は滞りなく出ています。

総会では、運営委員を増やすこと、仲間を増やしなが

ら楽しく活動をしていくことを

他支部とも交流しながらすすめていくことを確認しました。診療所職員から「無料・低額診療制度」の説明と、高松診療所の乳がん検診の受け方が紹介され、参加者は熱心に聞いていました。



### 第23回 納涼のつどいのお知らせ



日時：9月4日(土) 午後5:00～  
※雨天の場合は中止いたします  
場所：武庫川河川敷公園  
(高松診療所裏)

宝塚医療生活協同組合  
『納涼のつどい』実行委員会  
問い合わせ先：0797-72-2585  
高松診療所

「訪問看護って何してるん?」「どんなことをしてくれるの?」と思っられる方は多いはず。入院されたことのある方でしたら、「入院中に看護師さんがしている事を自宅に伺って行なう」をイメージしてみてください。

点滴や傷・床ずれの手当、身体を綺麗にするため自宅のお風呂で入浴のお手伝い。お風呂に入れない人は、身体を拭いたり、頭を洗う・足湯をしたり…。お薬がわからなくなる方には、仕分けをし飲みやすく準備、またリハビリ



私達が  
自宅に  
伺っている

## 『訪問看護ステーション ひだまり』のメンバーです!

リの先生の指導を受けながら、室内でのリハビリや外での歩行（散歩等も含む）。

もちろん身体の調子を見ながら、主治医と連絡を取り合います。そして、介護の方法なども指導しながら、医療・介護の両面からご利用者様はもちろん、ご家族様のフォローをし全体を支えることで、住み慣れた自宅で、安心して暮らしていただけるための応援隊と想っていただけばいいでしょうか?中には、ご家族様から人生について教えられたり、現実として一人ひとりの人生ドラマの一場面に関わらせていただいていると強く感じさせられました…。笑いあり・涙ありの日々の変化と「ありがと」に励まされながら、笑顔でお返しをし、私達も「ありがと」ございましたとドアを閉め訪問を終了します。

「してあげる」「される」ではなく「一緒に」「だからこそやりがいもあるのかな…」。

今日も、虹のひだまり号で行ってきまーす!

### 訪問看護ステーションひだまり

〒665-0043 宝塚市高松町5-12

TEL 0797-77-3115

## 介護で困っていませんか?

2000年に介護保険制度がスタートして、10年がたちました。利用される方も年々増加傾向です。しかし、まだまだご存じない方、利用したいけどどうしたら良いのかと悩んでおられる方もいるのではないのでしょうか。



### ◆宝塚医療生協ケアサポートはこんなことをします。

例えば…

1. 介護で困っていることについてご相談にのります。
2. 介護保険の申請を代わってします。

### ◆介護のQ & A ～こんな時どうしたらいいの?～

- Q1** 膝が痛くて布団からたてません。どうしたらよいでしょう。
- A1** 介護保険制度でベッドのレンタルをすることができます。介護保険の申請をされていない場合は、宝塚医療生協ケアサポートで申請を代わってします。
- Q2** 最近、金銭管理ができません。
- A2** ケアマネジャーでは対応できませんが、成年後見制度など必要な制度をご紹介するとともに、対応機関へ連絡調整しますので、気楽に何でもご相談下さい。

### 診療所での相談日

#### ◆高松診療所

毎月 5日と15日(午前9:00～12:00)

#### ◆良元診療所

毎月 10日と20日(午前9:00～12:00)

\*日曜・祝日が相談日の場合は、翌営業日に行ないます。

### 宝塚医療生協ケアサポート

\*お急ぎの方はこちらへご連絡下さい。

住所：宝塚市御所の前町15-21  
高松診療所 2階

TEL：0797-76-4536



# 小児用肺炎球菌 ワクチンの 接種開始のお知らせ



プレベナーは、肺炎球菌感染症を予防する唯一の乳幼児向け肺炎球菌ワクチンです。

このワクチンは、90種類以上ある肺炎球菌の血清型から、小児において侵入性肺炎球菌感染症を引き起こす可能性の高い7つの血清型（7価）を選んでワクチン化したものです。この7価

は、より重症度の高い疾患（敗血症、菌血症など）の原因のほぼ8割を占めています。

肺炎球菌感染症とは、肺炎球菌（Streptococcus pneumoniae）によつて引き起こされる疾患で、代表的なものに菌血症／敗血症、髄膜炎、細菌性肺炎、中耳炎があります。WHOによれば、世界では肺炎球菌感染症により毎年約100万人の乳幼児が死亡に至っており、肺炎球菌感染症はワクチンで予防可能な疾患の代表的なものです。特に、肺炎球菌によつて引き起こされる髄膜炎は、ほかの菌の場合と比べ重症化しやすくなる場合が多く、40%以上が予後不良であることが報告されています。

2000年よりプレベナーを小児期の定期接種ワクチンとして導入した米国では、導入前と比較し、ワクチンに含まれる肺炎球菌の血清型による髄膜炎、菌血症の発症が94%減少したことが既に確認されており、プレベナーがもたらす疾患予防効果が実証されています。

## ☆接種のスケジュール

標準の接種スケジュールは、初回免疫として2ヶ月齢以上7ヶ月齢未満で接種を開始して、27日間以上の間隔で3回接種し、12～15ヶ月齢で追加免疫を1回接種の計4回接種します。

## ☆費用

この予防接種は現在公費の助成がない任意接種です。良元診療所、高松診療所では組合員へ1回9,000円で提供させていただきます。

★お申し込み・お問い合わせは左記まで

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

## たから健診変更のお知らせ

組合員優待価格を下記の内容に変更しました。たから健診は1回につき1,000円で実施します。

|                 | 2009年度  | 2010年度 |
|-----------------|---------|--------|
| たから小児健診         | 2,000円  | 1,000円 |
| たから市外健診（受診券なし）  | 3,000円  | 1,000円 |
| たから若人健診（16～39歳） | 実施なし    | 1,000円 |
| たから社保健診（受診券あり）  | 受診券記載金額 | 1,000円 |

※たから小児健診はこれまでの小児健診の名称変更と料金変更を行ないました。

### 〈たから健診実施内容〉

計測：身長・体重・腹囲・BMI・血圧

検査：尿検査・心電図・血液検査（肝機能・脂質・糖尿病・腎機能・通風・栄養状態・血液一般）

診察



良元診療所・高松診療所にて実施しています。ご予約は不要です。

ご不明な点はお電話にてお問い合わせ下さい。

良元診療所（TEL0797-71-7288）高松診療所（TEL0797-72-2585）

# 読者の ひろば



カット・塗田淳子（亀井町）

▼「頭の体操」のつもりで新聞や雑誌等のパズルのページを見かけるとためておき解いています。『たから191』もその為にたまたま再読していて、懐かしいお名前を発見しました。「壁掛けアートの世界」の作者岡沢正男さん！かつての職場の先輩です。お元気で活躍のご様子、とても嬉しく拝見しました。

（西宮市 宮内容子）

▼沖縄基地の問題、また中島満佐子様の記事からも、同世代に生きた者として、心から平和を希みます。

（武庫川町 黒田富美子）

▼夫婦で社交ダンスを楽しんでいます。主人は10年、私は20年です。でも経験年数ではないですね！いかにきれいに踊れるか？を二人で勉強中です。

（鹿塩 紺谷和子）

▼5月に入ると、税金、税金と郵便が入ります。やっと子育て完了「自分達夫婦の楽しみのお金」と苦しい中からのたくわえも、税金……。お金を使わない楽しみ方は、友達と集まり、不満を発散させることです。

（山本台 前田ひとみ）

▼今年の春は暑かったり寒かったり！花粉症は平年より楽に過ごせたようです。今年は冷夏とも言われていますが、家族皆、健康に過ごせるよう、気をつけたいです。

（山本南 古谷順子）

▼62歳にして要検査の身に。不安はあったものの不具合ではない。結果は○（今はです）、身体への負担も少なかった。

（尼崎市 石田チツコ）

▼パズルは頭の体操、楽しいです。

（鹿塩 備中良之）

▼大腸ガンの検診をつけてみよつと思います。

（仁川台 草薙忠）

▼いつも、たからのパズルや皆さんのひろばが楽しみです。先日のごんなんの話を読んでいて、大阪の友達から毎年ごんなんをいただいています。話の会話で認知症になりにくいとお聞きしました。昔の母を信用して、食べようとします。どうぞ、よろしく♡

（安倉北 高地由美）

▼年金特別便で「以前に二重徴収していた掛け金2ヶ月分をお返しします」と通知が、ヤッター！と手続きすることに、でも昭和44年の事（古つ!!）なんと2ヶ月分【500円】目を疑いましたが当時の500円は大きかったと高卒当時を思い出した次第です。

（西宮市 伊田こすゑ）

▼「たから」の配布をお手伝いして、毎回読者が増えていきます。それだけ医生協に対する組合員の関心が高くなって、大きな「輪」になって行くのではと、よろこんでいます。

また、初心者パソコンを左岸センターで教えてもらっています。仁川支部近辺にもあればーと思っています。

（仁川北 福田敏子）

▼質問があります。医療生協に入会するのは、出資金だけでいいのでしょうか？年会費のような物は、必要ないのでか？（口谷西 竹田峰子）

▼初めてパズルをやってみました。先日は、お花見バスツアーに参加しました。初めての参加でしたが、皆さんと楽しい食事、花見、家族、コミュニティ

（美座 崔泳進）

▼民主党の公約であるせつかくのことも手当て、満額支給はぜひかなえて欲しい。軍事費にお金を使うなら財源はあるはずではないでしょうか？

（逆瀬川 上田光二）

▼南あわじ市に移住して一年が過ぎました。田舎暮らしの中で、野菜づくりが二年生になって、近所の方達の指導も受けながら、淡路タマネギをはじめ、キャベツ、レタス等ができ新鮮で甘味が有り美味しさは抜群です。これから、夏野菜のナス、キュウリ、トマトなども二年目となり美味しさが楽しみです。

（南あわじ市 池上邦彦）

▼いつもお世話になってます。先日、お花見バスツアーに参加しました。初めての参加でしたが、皆さんと楽しい食事、花見、家族、コミュニティ

（大吹町 岩崎幸雄）

ケーシヨンもできていて、1ページの思い出を作ることになりました。

（光明町 高地花子）

## 私の作品

こんにちは、地域の医療充実のために励んでいたいただいてありがとうございます。最近つくった川柳を送ります。

○寒暖の 差が激しすぎた 春冬物を しまつては出す 菜種梅雨

○鳩山政権に 届いたでしよ つか 九万の 心の叫び 基地なくせ

○検査審査会は 見逃しませ ん 秘書の罪 素知らぬ顔 が アップされ

○ダイエツト中 肉摂らず 油も控え おやつ増え

（西宮市 小川嘉憲）

○風強く 雨にぬれたる 紅の 皇月の花の 斑の色も 濃し

○遅き春 とり戻さんと 咲く牡丹 氷雨に打たれ 落つる様あわれ

○杜若 衣に摺りつけし 武士ありと 聞きしことある 春は来にけり

○くさむらに 花緒を飾る 紫蘭花ありて 寒波に騒ぐ 遅き春往く



# 壁掛けアートの世界 ②

さわやか支部長の岡沢正男さんが、さまざまな折り紙や紙粘土を使って作る「壁掛けアート」をご紹介します。みなさんもぜひ挑戦してみてください。

## 今回の作品は

## 「雨降り」



工夫したところは、白い糸を絵の具で青く塗り、全体に掛けて雨の質感を出しました。あじさいの配置にも気を配りました。トトロが右下でかさを持っています。わかりますか?!

※作品は良元診療所1階待合に現物を飾っています。ぜひご覧下さい。毎月1日に新しい作品に更新しています。作品

の作り方に関するご質問があればお気軽にお問い合わせください。



### 作者プロフィール

1948年生まれ・兵庫県洲本市出身

趣味：テニス・卓球

現在良元診療所の送迎車両の運転手、用務として勤務

くるみ くるみ属の落葉高木の総称。ここで取上げるのは、その食用果実。「おにぐるみ」は日本原産、沖縄を除く国内各地に自生し、栽培もされている。幹は高さ20m以上にものなる。雌雄同株で、雄花は緑色、雌花の花柱は赤色を帯び、6月頃咲き、秋、堅い実を結ぶ。種子は薬用又は食用にし、搾って油をとる。北半球の温帯地域に分布。食用の歴史は紀元前に遡り、最古のナッツといわれ、日本でも縄文時代には食べられていたといわれている。食用としてわが国に輸入されている大半が加州産の「ペルシャくるみ」である。

〔主な栄養成分〕（可食部炒り100g当り）たんぱく質14・6g（アミノ酸スコア42）、脂質68・8g、炭水化物11・7g。無機質（いずれもmg）はカリウム540、カルシウム85、マグネシウム280ほか、いずれも豊富に含まれている。ビタミンCとDは皆無、他は種実類としては、豊かに含有されている。主成分は脂質で、70%以上がリノール酸やγ-リノレン酸などの不飽和脂肪酸が占めている。

## 薬食同源 (74)

### 種実類⑥

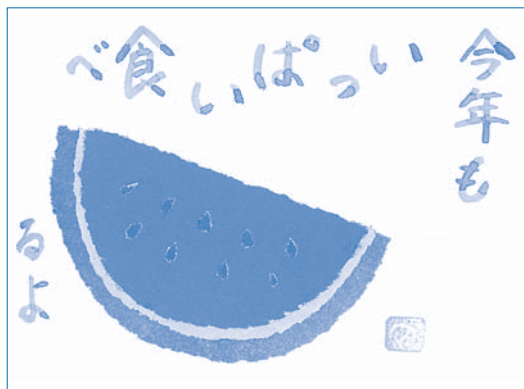
### くるみ

### 久保 久次

る。良質のたんぱく質であるグルテリンも豊富で、消化呼吸も、容易なので、体全体の機能アップに有効。高血圧予防に役立つカリウム（85mg）やマグネシウムも、多く含まれている。豊富なビタミンEは過酸化脂質の生成を抑制し、動脈硬化や細胞老化を抑える働きがある。疲労回復を促すビタミンB<sub>1</sub>や、成長を促進し、体力をつけるビタミンB<sub>2</sub>も含み、体力の維持増進が期待できる。ただし、エネルギー量が高いので、食べ過ぎには、注意が必要である。

〔生理機能成分〕 必須脂肪酸の一つであるリノール酸は、コレステロール値を低下させ、量を摂取すれば動脈硬化を予防する。しかし、摂り過ぎると血栓の原因となり、ガンの恐れも生じる。含まれるγ-リノレン酸も必須脂肪酸の一つ、生体調整のホルモンの材料となり、体組織全体の機能を維持・調節する。コレステロール値を低下させ、血行を促進し、血糖値、血圧を正常に保つ。ぜんそく、腰痛、頻尿、便秘等に効果があり、認知症にも有効といわれている。

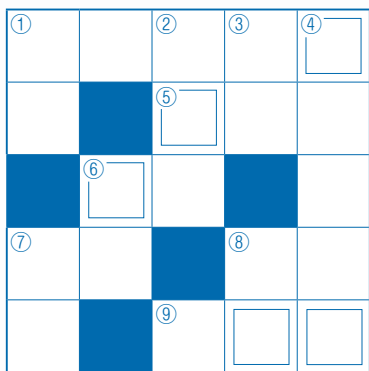
## 季節のたより



星の荘 広瀬 則子さん

## 医療生協 パズル

〈ヒント〉  
輪になります



- 〈たての力〉
- ① 水戸黄門のおともといえば〇〇さん、格さん
  - ② ユズの種類 大分県特産
  - ③ 〇〇菓子、〇〇入れ
  - ④ アメリカの第16代大統領
  - ⑤ 〇〇に短し たすきに長し
  - ⑥ 息をしたり、持ったり、並べたりします
  - ⑦ 物のとがっているところ
  - ⑧ へよこの力
  - ⑨ 目かくしをして、力いっぱい
  - ⑩ 中国原産 庭に植える低木
  - ⑪ 引くの反対
  - ⑫ 梅雨どきに注意
  - ⑬ つーといえは。
  - ⑭ 香川県はこれが有名

## 応募規定

回の中のことを組み合わせ、五文字のことは作り、同時にご意見を必ずひとこと添えて、ハガキ、FAX、メールでお答え下さい。  
〒665-0054 宝塚市鹿塩1丁目18-6  
宝塚医療生協「パズル係」あて。  
メ切は7月31日です。正解者の方に抽選で図書カードを差し上げます。図書カード送付先の住所・氏名を必ずご記入下さい。



kouhou@takarazuka-mcoop.net

## 「おめでとうございます」

前回の解答は「カーリング」でした。

☆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)。

☆残念ながら今回の抽選にもれた方も読者の広場への投書と「もーし・もーし」とあわせて次回のご応募をよろしく願いいたします。

草薙 忠子 福田 敏子  
高花 子 古谷 順子  
高地 由美 前田 幸子  
塗田 淳子

無料法律相談  
始まります

日時：8月2日(月)  
14:00~16:00  
場所：宝塚医療生協事務局会議室  
\*相談希望の場合、事前予約が必要  
です。詳しくは、宝塚医療生協事務局(電話0798-57-3137)まで  
\*組合員は無料

宝塚医療生活協同組合  
宝塚市鹿塩1丁目18-6

## 今年も「宝塚サマーフェスタ」に出店します

「宝塚フェスタ2010」が、8月21日(土) 末広公園で開催されます。宝塚医療生協は、昨年から出店し、今年も参加者の「健康チェック」とともに宝塚医療生協の活動紹介を進めていく予定です。開

催時間は、11時~18時30分、雨天の場合は翌日に順延。  
「いのちの山河」  
日本の青空Ⅱ上映運動

宝塚医療生協の定款地域での上映運動を進めています。7月3日に西宮勤労会館で上映(3回)、宝塚地域では、10月2日(土)、3日(日)で5回上映(時間未定)で準備が進められています。宝塚地域では、近く実行委員会の結成予定ですが、「1000人以上参加を目標にしよう」と呼びかけられています。三田地域でも上映実行委員会結成の動きが始まっています。

## \* パズル解答についてのお願い \*

メールで応募されるとき必ず図書カード送付先のご住所、お名前を記載してください。お名前の掲載を希望されない場合匿名希望と添えてください。よろしく願いいたします。(広報委員会)

## 編集後記

★この時期、納税の通知書が送られてくる。こんなに？高いの？  
といつもながら思う。

★嬉しいことも、日本機関紙協会の機関紙「コンクール」で「たから」新春号が「特別賞」に、つづいて兵庫かんしんコンクールでも「最優秀賞」を。これも組合員のみなさまのご支援のたまもの。ありがとうございました。  
(N)

