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. 193

2010.09.01

組合員数　10,168人
出資金　202,574千円
組合員１人平均　19,923円
（2010年７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

戦争を知らない世代へ伝えたい

☆8月6日、広島市平和記念式をNHKTVでみていると、ゲゲゲの女房放送時間変更テロップが点滅。菅直人首相のあいさつが終わった途端、ゲ・ゲ・ゲゲゲのゲー♪…と始まった。国連総長として初めて参列した潘基文（パン・ギムン）氏のあいさつ前に打ち切るなんて、と思ったのは私だけではなかった。約100件の苦情やメールが同局に寄せられたとのこと。☆原爆を投下した米政府代表として初めて広島市平和記念式に参列した米国のジョン・ルース駐日大使が長崎市平和記念式に参列しなかったのは、在日米国大使館の広報担当者によると、「スケジュール上の都合で、出席できなかった」と。7日、阪神甲子園球場を川端達夫文部科学大臣と開会式と第1試合を観覧、どう思われます？☆消化器、消火器？では、小火器って？？自衛隊が実弾を使って訓練している小火器射撃を☆今夏、連日の猛暑日が続き、さいたま市では、電気代も払えずに熱中症で亡くなられた高齢者。実弾射撃にお金を使うのではなく、社会的弱者に使える政府を！「ダン・ダン」　（N）

●良元診療所・訪問リハビリ　大成町10－45　TEL0797-71-7288
●通所リハビリ　良元診療所内　TEL0797-71-8540
●デイサービス　あったかハウス今津　TEL0798-34-6221
●左岸センター（生協会館）　清荒神１丁目11－１　TEL0797-84-1521
●ヘルパーステーション　さがん　TEL0797-84-3965
●高松診療所　御所の前町15－21　TEL0797-72-2585
●ケアサポート　高松診療所内　TEL0797-76-4536
●訪問看護ステーションひだまり　高松町５－12　TEL0797-77-3115
●ヘルパーステーションひだまり　TEL0797-77-3245
●デイサービスひだまり　高松町５－12　TEL0797-76-4770

原水爆禁止世界大会に親子で初めて参加しました

デイサービスひだまり　山下　久実子

入職9年目にして初めてこの大会に小学校6年生と4年生の子どもと参加させていただきました。私自身、小学校の修学旅行以来怖くて訪れなかったので、26年ぶりの広島です。

車中で、3歳の時に被爆された千葉孝子さんの体験と今も抱え続けている不安や恐怖を聞き、胸が詰まりました。到着した時に、広島の街は多くの方が眠っている場所なのでそっと歩いて下さい、と言われ背筋がぞっとしました。会場に着くと全国あちこちからの参加者に圧倒され、こんなにも「核兵器のない世界を！」の思いで集まっ

ていることに感動しました。宝塚医療生協からは、9名の参加でした。

2日目は、修学旅行では学べない分科会を選びました。それは「似島（にのしま）少年少女のつどい」です。

似島は、広島港（宇品）より沖合4キロにある小さな島です。65年前8月6日原爆が投下されて、1万人の被爆者たちが救いを求め命からがら渡り、助かったのは1千人弱。護岸工事などをするたびに遺骨が何百体出るそうです。

炎天下の中全国の親子が歩き、広島の小中校の先生方の案内で学ぶことができ、多くの方に似島のことを伝えたいと思いました。似島小学校で、2人の被爆体験を聞いたり被爆瓦にふれたり、貴重な体験をすることが出来ました。

3日目の8月6日は平和記念式へ参加。熱い太陽が照らす中黙祷し、65年前は、と想うだけで身震いし涙があふれました。1日でも早く核兵器のない世界にすることが、被爆された方への慰霊や安心になります。みんなで祈りを込めて折った千羽鶴も無事届けることが出来、私たちが日々行なっている署名活動も大切な平和活動と感じました。

今回学んだことを子どもたちは学校で、私は職場や班活動などを通して、戦争を知らない世代へ伝えたいと思います。

2010年 国民平和大行進の取り組み

社保平和委員会

今年度は、7月7日(水)から9日(金)の3日間、全体で100名の参加者を目指して平和行進に取り組みました。

近年、高齢化により、行進することが不可能な方も多くなり、行進参加を募ることも難しくなってきました。しかし、歩くだけが行進への参加ではないと位置づけ、出発地や車からの応援や歓迎会のお手伝いなども参加とすることにしました。結果、行進参加者65名、歓迎会参加者36名の合計101名の参加を組織することができました。また、3日間3ヵ所にて、お茶だけでなく塩飴などを配布し、大好評でした。

7月7日には、全国通し行進者および兵庫県内通し行進者を招いて、歓迎のつどいを高松会館にて行ないました。準備は、組合員・職員が協力して行ない、そーき汁・お好み焼き・焼きそば・おにぎりなどを振舞いました。歓迎のつどいでは、通し行進者により、感想や取り組みなどを報告していただき、参加者からも平和に対する熱い思いを語っていただきました。つどいを大いに盛り上げてくれたのが、沖縄舞踊の催しでした。参加者も一体となって、舞台狭しと踊りました。行進をして疲れているにもかかわらず、このパワーはどこから来るのだろうかと感心してしまいました。

みんなが一体となって楽しく取り組めた今回の国民平和大行進と歓迎のつどいを、毎年待ち遠しいと思えるような取り組みにできたらと思います!!

「いのちの大運動」を地域に根づかせるために医療生協らしく、組合員・職員の連携強化ですすめよう

2010年生協強化月間方針

9月12日～11月30日

今年の生協強化月間は「いのちの大運動」2年目の年として、地域が大きく変化していく中で住民が抱える健康不安・生活不安などに対して、医療生協らしく、協同の力で解決を模索していくことが期待されています。

今年は4つの獲得目標を掲げ取り組みますが、今地域では高齢者の行方不明問題など弱者を社会的に見守っていく機能が不十分な中、協同の力で「まち」や「地域」のあり方を見直していきましょう。

そのためには、組合員・職員が一体となって、地域に入り対話していくことから始まります。支部でも事業所でも大いに医療生協の風をまき起こしましょう。

これらの目標を達成するために、

①9月12日（日）組合員活動交流集会を開催して、月間に対する意思統一と他支部の経験から学び月間課題を明確にしていきます。120人が動員目標です。大成功をめざしましょう。

②月間のスタートとなる10・1ゾーンは組合員活動交流集会から始めて10月1日までの20日間を設定します。50人以上の新加入をめざしましょう。

③また月間を推進していくため、「生協強化月間推進ニュース」を定期で発行していきます。各支部や事業所から積極的な取り組み報告をお寄せ下さい。

獲得目標

◎月間内に全国四課題の各支部・事業所年間目標の8割達成

◎訪問活動による、健診（検診）受診、呼びかけ活動・高齢者の見守り活動をすすめよう

◎支部づくり基盤づくりに取り組もう

◎各種取り組みに積極的に参加しよう（映画「いのちの山河」上映運動・健康まつり・生協学校・認知症サポーター養成講座など）

みなさんこぞってご参加を

2010 原水爆禁止世界大会広島 報告会

9月12日（日）15：15～16：30 アピアホール

楽しくなごやかな雰囲気の中、報告者とともに世界大会の大切さ、平和への思いを語り合いましょう。

2010年 宝塚医療生協・組合員活動交流集会

＊とき　9月12日（日）10：30～15：00

＊会場　アピアホール（逆瀬川アピア1　5階）

＊内容　支部からの活動報告
昼食懇談会　分散会　生協強化月間方針提案
参加費：無料

もーし・もーし 真夏になると電車の人身事故が増えます。特に夕方。

私も組合員

シャトルは世界に羽ばたく いつまでも健康で生き生きと

御所の前自治会　副会長
高松支部

木城　義朋さん

加入：1979年３月

74歳の今「バドミントンが生活の一部」と仰る木城義朋さん。毎年台湾で行なわれる世界大会で輝かしい成績を収めておられます。若々しい肉体とその柔和な笑顔の裏には週５日の厳しいトレーニングが…。

■今日は。宜しくお願いします。早速ですが、バドミントンを始められたのはいつ頃から？

33、4歳頃で、これまで38年ほど続いています。初めはその頃勤めていた会社の仲間達と昼休みに外でやっていましたが、上手くなるにつれ物足りなくなりました。丁度その頃会社に本格的なクラブがあり、部員が辞めて部の存続が危うくなりかけていたので我々同好会と合同することになりました。

■実業団ですか、本格的ですね。

それまで我流でやっていたので全然違いました。本格的な指導者に付き、週3回の練習で基本から厳しく鍛えられました。実業団には1部から7部まであり、それこそ1部は日本代表が顔を揃えるようなレベルで我々とは全く違いました。我々は4部でしたが、一時は3部にいたこともあります。一度落ちてしまうとまた這い上がるのは困難です。

■今はどうしていらっしゃいますか。

定年後その時の仲間とも毎週土曜日に練習しています。今は週5回練習してますが、嫁さんがぶつぶつ…（笑）

■世界大会に参加されているとか。

毎年4月に台湾の台北で世界各国から集まって年齢別で行なわれます。日本からも２３０名程参加しています。

■成績はいかがでしたか。

２００７年に2位、それ以外の年でも3位になったことがあります。（写真はその時のメダルです）私はペアで出場しました。

これまで5回参加しましたが、22、3カ国の参加があります。中でも台湾、韓国など東アジア地域の人が強いですね。顔馴染みの人も出来ました。最高齢で85歳くらいの人がいました。

■バドミントンとはどんな競技ですか。

動きが激しく、シャトル（羽）の瞬間速度はネットを越えるまでに２００キロメートル以上になります。（ネットを越すとスピードは落ちるそうです）また空調の風でシャトルが変化し、打つタイミングが合わなくなるなどコントロールが難しいです。よく基本が大事と言いますが、私は相手と対面してコートの端から端まで落とさずに数十分間打ち合うことが出来ます。同じ軌跡を描いて同じところに正確に打つようにならなければなりません。手首で打つ事が大事です。動きも激しくかなりのスピードで前後左右に動きますので、アキレス腱を切る人もいます。

■バドミントンで一番楽しいときと何か問題点があれば教えて下さい。

練習や試合の後の反省会です。**（やはり飲んで？）**そうです。（笑）人の意見は参考になります。

孫が以前やっていたのですが、今はしていません。学校にクラブが無かったり、練習する場所がありません。もっと普及させるにはそういったことも考えて欲しいです。小学校の体育館を利用すればいいですね。

■今から始める人にアドバイスを。

まず基本をマスターし、決して無理をしないこと。最初に無理をすると怪我や筋肉痛で続けることが嫌になるので、休みながらでも継続することが大事です。

■80歳を過ぎても出来そうですね。

いやいや（笑）いつまで出来るかと思いながらやってます。

本日はどうも有難うございました。

（インタビュー　朴　明男）

健康づくり委員会

今年の夏は「暑い……!!」中での健康チェック

阪神土建住宅デー

阪神土建阪神支部の住宅デーの健康チェックが8月1日、武庫川河川敷で行なわれました。阪神土建の方は健診等で診療所を利用する方たちが多く、診療所とはまた違う姿が見られました。家族ぐるみで参加する方が多く、金づちやノコギリを使うコーナーがあり、夏休みの工作に一役買っているところもありました。手が空いた職人さんや参加された市民の方が健康チェックを受けられました。

また、これに先立ち7月18日に行なわれた阪神土建西宮支部の住宅デーの健康チェックでは、尼崎医療生協のお手伝いで西宮支部組合員と職員で参加しました。

宝塚サマーフェスタ

8月21日の宝塚サマーフェスタ2010へは、今年で2回目の参加で、市民に医療生協を広く宣伝する取り組みを行ないました。

暑さのせいか、昨年より参加される方が少なく、組合員さんや患者さんなど、顔見知りの方がテントを訪ねて来て声をかけてくれるのがうれしく感じました。機器類も暑さでオーバーヒート気味。途中で夕立に出会ってステージの催しが中断しました。

また、中川宝塚市長に「今年は血圧だけ測定するわ」と顔を出していただきました。

この夏、3カ所の健康チェックで参加した組合員・職員は、45名でした。受けられた方は、骨密度測定19名、血管年齢17名、加入1名でした。

第10回 健康まつり 笑顔で健康2010

去年は残念ながら中止でした。今年は2年分のパワーで盛り上げます!!

とき 10月10日(日) 10：00～

ところ 市役所北側の武庫川河川敷

◎健康チェック
(骨密度・血管年齢等)しています

◎今年もキッズコーナーを計画しています

◎健康まつり　参加協力券販売中
(200円)

・当日福引き抽選会の抽選券になります

も～し・も～し 最近、健診のたびに結果を見るのが恐いよ…

組合員活動

東支部

健康チェック、健康相談

8月10日、蒸し暑いお盆の始め、コープ山本店への買い物客も少ない。

健康チェックの会場は、向かいの社協『長尾地区センター』。1時過ぎから、内部の準備を整えてから、通行する方、買い物に来られる方に目立つよう、会館の花壇石垣に医療生協の旗を懸ける。

この日も、2人の組合員さんが待ち構えていたかのように利用された。この暑さの中、徒歩、自転車で覗いて呉れるのは健康に関心、気掛かりのある元気な方たちである。久しぶりの元気な姿での顔合わせも喜びでもある。

お迎えする態勢は、受付、検尿、体組成計、骨密度測定と看護師の健康相談。余裕があれば、医療生協の加入呼びかけコーナー、コープ前での健康チェックの呼びかけ案内役で臨む。

この日は、暑さのせいか塩分濃度の高い方が多かった。こまめな水分補給、熱中症対策に気を付けたいと感じた。

体組成計での体脂肪、筋肉率、体年齢が分かるのが面白い。実年齢との比較が喜怒哀楽、努力のバロメーターだ。メタボは比較的に高く、スリムなら若く出て喜ばせてくれる。健康志向、努力への優れものだ。受けた人の反応表情が楽しい。

骨密度測定は、有料での測定であるが人気の的。骨粗しょう症への心配や、健康づくりのための努力の結果検証に活用されている。

最も期待されているのは、看護師さんによる健康相談。掛かり付けの医院でも中々ゆっくりとは相談しにくい、ここでなら気軽に話ができる聞いてもらえる、無理しない出来そうな努力のアドバイスも好評である。

東支部の健康チェックは、震災後、公園の仮設住宅が最初だった。

今は、天候や騒音にも影響されず安心して実施できる。自治会や老人会から声がかかって共催もしている。

［相馬　新一］

西宮支部

あったかハウス今津ご苦労さん会

「黒字経営、よくがんばったね」と西宮支部の支部長杉山さんから、あったかハウス今津に、サプライズで金メダルを頂きました。09年度はインフルエンザ等で事業経営の低迷が続きましたが、最終の3月、やっと単月プラスに転じた受賞？です。そしてご苦労さん会を兼ねて7月24日夜、拡大3者会議を計画して下さいました。3者会議とは、①安心のまちづくり、西宮に小規模・多機能施設をつくる会、②西宮支部の運営委員、③あったかハウス今津の職員の構成で、2ヶ月に1回、困ったことはないか？利用者はお元気か？と、私達と一緒になって考えて下さる大切な会議です。あったかハウス今津の開設準備室から現在に至る4年8ヶ月間ずっと支え続けてくださっている皆さん総勢24人が、あったかハウス今津に集まりました。いつもボランティアで会う方、陰で支えて下さっている方、職員は沢山のみなさんにお会いでき、改めてあったかハウス今津の底力を感じました。皆さんの元気と優しさが職員に、そしてご利用者さんに強力に感染しています。インフルエンザになんか負けない「金メダル感染」で元気に頑張っていこう、と気持ちが新たになった夜でした。

「あったかハウス今津」名前の通り、本当にあったかい人達に支えられ、あったかい人たちが集う、そんな場所です。

［川内　真希］

合同検討会＆「たから」発表会

『情報の共有』に最適

8月7日、40名以上の組合員・役職員が西公民館に集まり、2010年度第1四半期合同検討会＆「たから」発表会が行われました。

茅野理事長の開会あいさつの後、「姫路医療生協の介護事業の取り組み」について、姫路医療生協河本常務より学習講演がありました。姫路医療生協での介護・医療の関わりや取り組みの広がりなど報告されました。講演後の質疑応答では次々と質問が出され、「是非姫路医療生協に伺って、じっくりこのお話の続きを聞きたい」という意見が出されるほど充実したものでした。

後半は、1支部3事業所の「たから」発表会でした。支部・事業所の取り組みに違いはありますが、それぞれに素晴らしい「たから」を発表していただきました。

最後に第1四半期の到達と今後の対策について、田淵専務理事より報告がありました。現在の到達を過去との比較やグラフ等を用い分かりやすく報告がされました。そして3つの特徴と課題が報告され、今後の具体的な取り組みとして4つ提起がされました。

恒例となっている四半期毎の組合員・役職員合同の検討会ですが、宝塚医療生協の現状と今後についての『情報の共有』には最適な会議となっています。是非皆さんもご参加下さい。

10月2日・3日 ソリオホール
「いのちの山河～日本の青空Ⅱ」上映運動の成功を

一昨年の「日本の青空」に続いて、今回、その続編になる「いのちの山河～日本の青空Ⅱ」の上映運動が全国で取り組まれています。

前作は日本国憲法策定時の「憲法研究会」の動きを中心に、九条の大切さを描いていましたが、今回の作品は「豪雪・多病・貧困」という三つの悪い条件にあった岩手県・沢内村で、「生命尊重行政」の理念を掲げ奮闘する深沢晟雄村長や村民の動きを中心に、憲法25条のあり方を問い直す内容になっています。

沢内村は全国に先駆けて、1961年に老人と乳児の医療費無料化に踏み切り、やがて、全国的な老人医療費無料化運動の起爆剤になっただけではなく、全国でも最悪だった乳児死亡率を、全国初の死亡率ゼロへと導いた取り組みの先進性は、今日的に憲法25条が形骸化されつつある中で学んでいく必要があります。

宝塚では宝塚医療生協も入った「上映実行委員会」が結成され、10月2日・3日のソリオホールでの上映会を成功させようと取り組まれています。

2日間で1000人の鑑賞が今回の目標で、中でも宝塚医療生協は「いのちの大運動」の取り組み課題としても多くの組合員・職員が鑑賞し、明日からの運動の糧としていただく意味で、あらゆる機会での学習と前売り券の普及が呼びかけられています。

“いのち”に格差があってはならない
いのちの山河～日本の青空Ⅱ

大澤　豊　監督作品

映画「いのちの山河～日本の青空Ⅱ」宝塚上映会

2010年10月2日(土) 10月3日(日)

上映時間：①10：30～　②14：00～　③17：30～
①10：30～　②14：00～
(開場時間はいずれも上映の30分前です)

前売券一般　1,200円（当日1,500円のところ）
（医療生協組合員価格　1,000円）
高校生以下、障がい者　800円（当日800円）
製作協力券でご入場出来ます

ソリオホール　宝塚市栄町ソリオ１（３階）

主催：「いのちの山河～日本の青空Ⅱ」宝塚上映実行委員会
お問合せ：実行委員会事務局／宝塚医療生活協同組合
電話 0798－57－3137

☺ も～し・も～し 友人から手作りのごきぶり団子をもらいました。『効果あり』

第２回良元まつり

たくさんの笑顔が見られてよかった

7月24日土曜日、良元診療所で良元まつりが開催されました。夕方からの開始で、約２００人の参加があり、元気な子どもたちの参加が目立つお祭りとなりました。

当日は、職員や組合員さんたちが朝から準備を行ない、カレーやわたあめ、チヂミを手作りで用意して、販売しました。どれも、いらっしゃった方々にとても喜んでいただくことができました。

その他にスーパーボールすくいやバザー。良元診療所の2階では、アニメ映画を上映し、子どもたちに喜んでもらえるお祭りとなりました。

とても暑い中でしたが、たくさんの笑顔が見られるお祭りでした。

この良元祭りを良元診療所の祭りとして定着させられるように、職員、組合員一同となって、企画していきたいと思います。

またのご参加をお待ちしております。

▲さわやか支部岡沢さんによる紙芝居

▼スーパーボールすくい

国保改善の取り組み

社保平和委員会

わたしたち宝塚医療生協は、毎年、宝塚社保協主催の自治体キャラバン（各自治体と懇談）に参加し、社会保障の改善を訴えてきました。今年の1月にも宝塚市と懇談を行ない、国保問題や介護、生活保護など多岐に渡る社会保障改善の要望を行ないました。その際、昨年の新型インフルエンザ流行時の宝塚市の迅速な対応（マスクの配布や今まで資格証明書の発行をしていた市民への健康保険証の発行など）に改善が進んだと喜んでいました。しかし、この6月にまた資格証明書の発行が6世帯に行なわれたと聞き、愕然としました。それ以外にも国保法第44条の減免要綱（窓口一部負担金の減免規定）が生活保護基準と変わらない内容で作成されたことなど、せっかく社会保障の改善が進んだと思っていたのが、一変してしまいました。

この状況に対応していくために、宝塚社保協が中心となり、宝塚市への交渉を行なっていくことを決めました。日時・場所は、9月16日（木）14：00～15：00宝塚市役所にて行ないます。是非、社会保障を後退させない為にも、市民の声を届けに行きましょう!!

ヒブワクチン接種費用助成のお知らせ

乳幼児の細菌性髄膜炎を予防するヒブワクチン（有料）が、今年度から公費助成の対象となりました。宝塚市においては、接種時2歳未満の宝塚市民で、平成22年4月1日以降に接種を受けた方が対象になります。

◆助成対象回数　接種開始月齢により助成回数は異なります。

宝塚市の助成内容

接種開始月齢	初回接種	追加接種	上限助成回数
生後２カ月以上７カ月未満	３回	１回	４回
生後７カ月以上12カ月未満	２回	１回	３回
生後12カ月以上24カ月未満	１回		１回

◆助成額

接種１回につき接種費用の半額（上限４、０００円）。良元診療所・高松診療所では１回につき７、０００円（組合員の方）で接種していますので３、５００円の還付を受けられます。

生活保護世帯の乳幼児は接種費用の全額を助成されます。

◆手続き方法

1．診療所にて接種時に接種料金をお支払いいただきます。

2．領収証と接種を証明する母子手帳、または接種済証をお帰りの際診療所でお渡ししますので大切に保管してください。

3．以下の方法で、健康センターに申請してください。後日申請者の口座に助成決定額が振り込まれます。

申請先	**健康センター** **住所**：665－0827 宝塚市小浜４丁目４－１ **受付時間**：月～金（休日・年末年始を除く）９時から17時30分
受付期間	平成22年７月７日から平成23年４月５日まで ※郵送の場合は平成23年４月５日必着
提出書類	①ヒブワクチン接種費用助成申請書兼請求書（診療所受付にあります） ②領収証 ③母子手帳または接種済証 ④通帳など振込先金融機関口座がわかるもの ⑤適用証明書（生活保護世帯のみ） ※窓口申請の場合は印鑑が必要です。
振込予定日	申請受付後約１月程度

※ご不明な点は健康センターへお問い合わせ下さい。

年に1回はがん検診を受けましょう！

今年度の肺がん検診は11月末で終了となります。まだ受けていない40歳（年度末時）以上の宝塚市民の方は、高松診療所・良元診療所にて11月までに肺がん検診を受けましょう！組合員は無料です。予約も不要ですので、診察時間内にお越し下さい。

■肺がん検診

対象：40歳（年度末時）以上の宝塚市民（住民票のある方）

内容：胸部エックス線直接撮影・喀痰検査（必要者のみ）

※診療所での診断とあわせて「宝塚市肺がん検診読影委員会」による診断を行います。

■大腸がん検診

対象：40歳（年度末時）以上の宝塚市民（住民票のある方）

内容：便潜血検査（２日分）

期間：22年４月１日～23年２月末日

■前立腺がん検診

対象：50歳（年度末時）以上の宝塚市民の男性（住民票のある方）

内容：血液検査によるＰＳＡ測定（ＰＳＡとは前立腺がんの腫瘍マーカーのことです。）

■乳がん検診（高松診療所のみ：要予約）

良元診療所診療担当の変更のお知らせ

※玉井医師の研修終了に伴い変更があります。火曜日午後は新たに安岡　加代子医師の診療が８月から始まっています。

内科	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	①脇野(予約) ②日野(内科)	①脇野(予約) ②大林(内科)	①脇野(予約) ②森本(内科)	②浜野	①脇野(予約) ②大林(内科)	①脇野(予約)(第２・３週のみ) ②長谷(第２週) ③大林(第1･3･4週)
	×	②安岡(内科) 3:00～5:00	×	×	①脇野(予約) 2:30～4:00 第1・3週のみ	×
夜間 5:00～8:00	①脇野(予約) ③大林(5～6時) ②中村(内科･外科)(6～8時)	×	②林(皮膚科･内科)	②大野(内科)(6:00～8:00)	①脇野(予約) ③大林(内科) ②大谷(内科) ※第４週のみ	×

①は内科１診　②は内科２診　③は内科３診にて診察します。
（予約）の医師は事前に予約が必要です。お電話にてお申し込みください。

小児科	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	藤井	冨田	冨田	廣本	冨田	坂口(第1･2･3･5週) 藤井(第４週)
午後 2:30～4:30	×	×	×	×	大野	×
夜間 6:00～8:00	×	×	×	×	×	×

読者のひろば

カット・塗田淳子（亀井町）

▼壁掛けアートの世界、ハサミで切ってシオリにしています。実物を見るチャンスが来ますように。どんな色が美しく、楽しそうにスイングしているのかしら？「たから」特別賞！最優秀賞!!おめでとうございます。

（尼崎市　石田チヅコ）

▼6月末の夜9時前、西の空から東の方へ人工衛星がスウーッと光りながら飛んでいくのを目撃しました。天気予報をみていて知ったのですが、時間通りで、初めてナマでみて感激しました。しばらく暑さも忘れてみとれていました。

（鹿塩　傍島晴江）

▼今年初めて大腸ガンの検診を受けてポリープが見つかり、除去してもらいました。今後は、1年に1回は検診を受けようと思っています。

（尼崎市　土橋富美）

▼「政府債務の95％は国内で消化されているから大丈夫」という声は変だ。国民に借りているのだから「返さなくてよい」ときこえる。米国や独国の国債の半分以上は外国に持たれているが危ないといわれない。政府が信頼され、魅力ある投資先だから買われているので、金利も低く、政府も信頼できない日本国債に、外国は魅力でなく危険を感じて投資しないだけなのでは。

（山本丸橋　足立正）

▼いつもパズルを楽しみにして待ってます。読者のひろばなど読んでいると、そうそうと思うことばかりで勉強になります。私も少しバイトをしてますが、ある人が友達にいじめにあって、会社をやめるとか、いじめは学校だけじゃなく会社でもあるのよ。いじめないで下さい。

（光明町　高地花子）

▼今話題の子宮頸癌ワクチン。子どもにも打たせてあげたいが、なぜ有料？住んでいる所によって無料と有料の差があるのはおかしのでは？かなりの確立で予防できるワクチンなので、医療よりまず予防医療に力を注ぐべきではないでしょうか。日本は海外に比べて遅れすぎです。国もお金の使い道をもっと考慮して欲しいです。

（逆瀬川　上田光二）

▼毎回のクイズが楽しみです。前回は抽選にもれましたが、今度こそ…。島根県美郷町がふるさと…、西宮市段上町が30年過ごしていた第2のふるさと…。第2のふるさとが宝塚になるよう…になれば良いですね！**（鹿塩　紺谷和子）**

▼パズルや読者のひろばなど、楽しみにしています。私も現在まだ仕事をしています。40年以上働いていますが、健康です。好ききらいをなくして、食べることですね。

（安倉西　村上良枝）

▼ない知恵をしぼって答えを考えました。当たるといいなあ…。何時も高松診療所にお世話になっています。皆さんが親切に優しい言葉を掛けて下さるのでとても有難いです。在宅サンソの生活ですが、本当に感謝しております。有難うございます。

（美幸町　鎌倉ミヨ子）

▼プレベナーと言う小児用肺炎球菌ワクチンのことは、全く知らなかったので、新しい知識が増えて嬉しいです。だから、たからは毎日楽しみにしてま～す！

（西宮市　小間裕子）

▼妻がクルミの記事を見て、さっそくパンを焼いていました。なにかと病院におせわになっている私なので、クルミの効用に少し便乗してみようと思います。

（神戸市　山本聡）

▼保育所の夕涼み会に向けて盆おどりを練習している2歳の末娘。ただただしく歌いながら体をくねくねと動かす姿は摩訶不思議なダンス(笑)でもと～ってもかわいいんです♥この夏はあちこちの盆おどり会場でかわいい姿を披露しちゃうわよ～!!

（米谷　片岡愛子）

▼私達夫婦は大きな年になりました。年一度の検診も異常なく健康で何不自由なく暮らしています。ありがたく思っています。後々もう少し元気でいられることを祈っています。

（高司　中島節子）

▼昨年も挑戦しましたが、今年もベランダで野菜作り、楽しくてしかたありません。ちなみにたった4束のキュウリの苗ですが、元気に育ち次々と収穫があり、今年の夏も暑さと喜びで秋を迎えることでしょう。

（光明町　井之口佳子）

▼追伸　昨年たから健診結果で、高脂血症と指摘され、医師ご指導のもと、改善に取り組み、結果半年後コレステロール全部基準値に達し喜んでいます、継続は力なりと…。今年も早速受診して来ました。有難うございました。

（中州　前田倫子）

▼主人は7月で還暦、「赤いちゃんちゃんこのセットが欲しい」とのたまうております。セットは高い！まっかなとらのパンツで我慢。ここにも不況の波がよせています。でも、家族皆が健康ですごせる事が一番の幸せ！

（山本台　前田ひとみ）

▼私は、医療生協の「一人は万人のために　万人は一人のために」この言葉が好きです。

（西宮市　申日粉）

☺ も～し・も～し　子どもを海釣りに連れて行った。子どもより自分がハマった。

―壁掛けアートの世界― ③

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「キャップアート：海」

いつも皆さんに「エコキャップ運動」でご協力いただいていますペットボトルのフタで海の絵を作りました。手前が砂浜、左手にヨット、右上が太陽です。ペットボトルのフタも様々ですね。

※エコキャップ運動とは、ペットボトルのキャップを集めて、国連ユニセフを通し世界の子どもたちにポリオなどのワクチンを提供する運動です。宝塚医療生協では診療所などでペットボトルのフタを回収しています。

※作品は良元診療所・高松診療所1階待合に現物を飾っています。ぜひご覧下さい。

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

薬食同源（たべるものがくすり）(75) 種実類⑦

ごま

久保　久次

ごま　原産地はインド、エジプトといわれている。わが国へは奈良時代に仏教とともに伝来、禅僧の精進料理の材料として多く利用され、肉食を禁じられた禅僧にとっては、貴重なたんぱく源だったといいます。

現在は中国、インドが主産地となっている。

ごまには白ごま、黒ごま、金ごまなどの種類がある。白ごまは油脂分の含有が多いため、ごま油の原料として使われている。食用に用いられるのは、主に黒ごまで栄養価も高く、機能成分も豊富である。金ごまは3種の中で香りが高く、懐石料理などに用いられている。

〔ごまの栄養成分と機能成分〕

ごまは古くから滋養強壮食品として知られている。漢方では主に黒ごまが用いられる。黒ごまには、血液をふやし、全身の機能を高める作用、肉体の老化を防いで生命力を高める作用が認められています。豊富なビタミンB類とE、骨を強くするカルシウムとマグネシウム、貧血を予防する鉄など豊かなミネラル。オレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸、アミノ酸スコア50のアミノ酸などをバランス良く含む強力な健康食品です。

ごまにはこのほかにも多種の有効機能成分が含まれていることが分析方法の進歩により明らかになっている。なかでも特有の成分がゴマリグナン。これはごまに含まれる抗酸化成分の総称で、その種類にはセサミン、セサモール、セサミノール、セサモリノール、セサモリンなどがある。これらはごまを炒（い）ったり揺（ゆす）ったりすることで化学変化が起き、いろいろな成分に変化した結果です。ゴマリグナンの50～60％を占めるセサミンは、ごまの繊維質が分解されてできるリグナン類の一種。胃腸で分解されずに、肝臓とつながっている門脈で吸収されるため、肝臓に直接作用するのです。体内でも活性酸素の発生率が高い肝臓で、活性酸素を除去する働きをするので肝機能の強化に有効。また、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす作用もありビタミンEと共働して強力に活性酸素を除去し動脈硬化予防に効果がある。

季節のたより

星の荘　広瀬　則子さん

2010年度 第３回理事会報告

◇**日時**：2010年８月19日（木）18：00～21：50
◇**場所**：事務局会議室
◇**出席**：理事21名、監事１名、オブザーバー５名　計27名
議長　左雲常務理事
◇**審議事項**
・映画「いのちの山河」上映運動の件　10／２．３ソリオホール　成功させよう
・組合員活動交流集会＆世界大会報告（９／12）及び生協強化月間方針（案）
・兵協連60周年記念兵庫県生協大会(10／８)参加の取り組み
・阪神医療福祉事業協同組合設立に向けて
◇**報告事項**
・３つのプロジェクトからの報告（中長期・人材確保・職員育成）
・通信教育受講申し込みの取り組み（目標150コース）
・第13回生協学校（10／17開催予定）について
・健康まつり（10／10開催予定）について

＊ 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。よろしくお願いいたします。（広報委員会）

編集後記

★暑～い今夏、猛暑日が続き、熱中症による死者が２００人を超えたと大阪民医連が実施している「熱中症調査」でわかった。その多くが独居高齢者や老老世帯。「クーラーがない」「あっても壊れている」など経済的な事情や認知症など高齢者特有の問題があると指摘。メディアは、菅か小沢かと代表選にもちきりだ。今号は、暑い最中の作業、無事にお届けでき、ホット。（N）

医療生協 パズル

〈ヒント〉
秋の七草のひとつ

〈たてのカギ〉
①秋の七草で女郎花と書きます
②その時々の市場価格
③天の川
④十二支の七番目
⑦ステーキの焼き方で生焼き
⑨動物の犬歯や門歯が発達したもの
⑪自分の兄弟・姉妹の娘

〈よこのカギ〉
①ネムリグサともいう
⑤柑橘類の総称
⑥アール・ヌーボといえば
⑧昔は停車場と言っていた
⑩○○とムチ
⑫ゴルフ場にはこれがたくさん植えてある

応募規定

回の中のことばを組み合わせて、五文字のことばを作り、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。
〆切は９月30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。

TAKARA MAIL
kouhou@takarazuka-mcoop.net

「おめでとうございます」

前回の解答は「ボンオドリ」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お願いいたします。

足立　正　片岡　愛子
池田　民枝　長尾　恵美子
井之口　佳子　前田　倫子
大川　まさ子