

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. 2010.11.01
194

組合員数 10,250人
出資金 203,365千円
組合員1人平均 19,840円
(2010年9月30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

笑顔で健康2010



「いのちの大運動」と一緒に (N)

☆介護保険は施行後10年が経過しました。2012年の改定にむけて介護保険部会が、11月にはまとめるといわれています。その柱としての「地域包括ケア」は、自助、互助、共助をつたい、24時間365日の見守り体制を整備して30分以内、中学校区域を単位に、役割分担を2025年にむけて明確にすること。でも、それを実現するには、調理などの生活援助や「要支援1・2」の軽度者に対する介護保険のサービスから外し、「財源の効率的な活用」のためと自治体任せの地域支援事業の中に組み込むなどの案が示されました。いま、大切なことは、このことを地域住民に知らせることではないだろうか？ ☆10月1日、事業がスタートした日本医療福祉生活協同組合連合会（医療福祉生協連）の創立記念レセプションに参加したときのこと。NHKではあるまいが、「その時、歴史が動いた」先人たちの夢が実現した思いにかられた。2010年度トップセミナーも同時に行なわれ、参加者から「歴史の転換点を実感した」との声も、組合員のみなさん！



●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

楽しく、おいしく、元気にヘルシー

健康まつり 2010



▲子どもたちが力いっぱいがんばった綱引き

前日の天気予報が嘘のように、時折晴れ間も覗きながら、第10回健康まつり〜笑顔で健康2010〜が、10月10日(日)武庫川河川敷シンボル広場で行なわれました。

実行委員長の開会の挨拶のあと、恒例のストレッチ体操・運動会へと移り、午前・午後とも順調にプログラムが進みました。途中中川宝塚市長も越しになり模擬店・フリーマーケットなど回られました。

宝塚医療生協の8支部1事業所が、模擬店・フリーマーケットを出店。司会者も健康まつりの進行をしながら、模擬店・フリーマーケットコーナーなども一生懸命盛り上げていました。健康チェックのコーナーも大盛況で、100名以上の方が健康チェックを受け



◀ 看護師による健康チェックも実施



▲模擬店、フリーマーケットは多くの参加者で賑わいました

日頃より健康まつりにご協力いただきありがとうございます。

第10回も皆さんのご支援・ご協力により無事終了することができました。

来年も更にパワーアップした健康まつりを準備致しますので、今後ともよろしく願います。

健康まつり実行委員会 実行委員一同

られました。

最大のお待ちかね「福引抽選会」では、例年になくたくさんの方が当選されていました。今年の賞品のテーマは「エコと健康」だそうで、一等は「飛騨牛」でした。いつもと違った賞品で魅力的でした。

毎日の生活や仕事に追われてつい体を動かすことを忘れがちですが、年に一度この時期に行なわれる「健康まつり」に参加して、日頃の運動不足の解消やストレスの発散をしましょう。

10月は

健康チエックで花盛り

みんな
ありがとう!

忙しい!!

健康づくり委員会

4日間で、6ヶ所、受けた方349名
骨密度測定222名・血管年齢測定268名

健康まつり

1時間遅れで始まった健康まつり、10時過ぎから健康チエックまだですか?の声が始まり、若い人から高齢者(83歳)の方まで、マスコミの影響なのか健康に対して関心が高く、年齢層が広い健康チエックになりました。今回は、スモークアナライザーが初めて健康チエックに登場し、煙草の値上げされたばかりで禁煙に踏切るか?喫煙続行?悩む方もありました。109名が参加して大あわての健康チエックでした。



▲関学生協祭

関学生協祭

10月20日と21日の2日間、大学内教室で行ないました。ご自身の子ども達



▲西宮市職員生協祭

西宮市職員
生協祭

10月20〜22日の3日間、今回は関学生協祭の健康チエックが2日間重なる

より若い人が対象で、日頃、若い人たちは縁が薄い団体なのでうれしい取り組みの一つです。「今日は何時までやっていきますか?」今から講義があるのを確認する学生さんや「今からクラブのミーティング」ちよつとさびしい返事が多かったです。でも、2日目は前日と違い学生さんたちがつめかけ終わるまじかまでこられてラッシュ状態になり取り組んでいる方もうれしい悲鳴でした。

り、大変な思いしていました。が西宮支部の運営委員さんが班会に参加されている組合員さんや尼崎医学生協の組合員さんに声をかけていただき要員も3日間で57名でした。今年は、例年市職員さんが昼休み駆けつけて参加されるのですがポチポチの参加。毎年来られている方は、「気軽に看護師さんがアドバイスしてくれるから、生活を見直す機会になります」とデーターじつくり。今回健康チエックデビューの組合員さんにベテラン組合員さんとペアで測定する様子はほほえましい様子でした。

女性は、閉経後急速に骨密度が減少して骨そしょう症になる割合が高まります。カルシウムの多い牛乳、チーズや大豆、小魚などを摂るよう心がけ、散歩やウォーキングなど運動をして骨に負荷をかけて予防しましょう。医学生協の支部では、ウォーキング班が元氣よく定例会を開催しています。



私 も 組 合 員



街の“たまり場”づくり ただ今奮戦中 「みんな一人じゃないんだよ～」

南地域 めばえ班

川口 光子さん

加入：2010年4月

明るく開放的で居心地のいい空間。美容室『るーちえ』。カメラを向けると手で顔を覆ってしまう川口光子さん。そんなシャイなオーナーが語る“いのち”の重みとは。

■宜しくお願いします。まず組合員になつたきっかけを教えてください。

今年の1月にお客さんで訪看の山口さんが来られた時、あるお話をしたんです。

■それはどんなお話ですか

実は私、ボランティアで白浜の三段壁で自殺を図ろうとした人のカットをしに行っているんですが、その話をしたことがきっかけでした。

■どういった活動を？

白浜で自殺志願者への支援をしている牧師さんと知り合つたのですが、自殺を思いとどまつた人達が教会で共同生活をしている所で自分に何が出来のたろうかと考え、髪を触ることなら出来ると2ヶ月に1回白浜へカットに行っています。

■どんな様子でしょうか。

ある時、昨日保護されたと言つ35～6歳の男性と話した機会があつたんですが、その男性は私がいくら話しかけても話してくれないんです。でも話が終わつた後に「ありがとう」つて言つんですよ。皆さんそんなんですが、誰かに話を聴いて欲しいんですね。良く

人に話すと「死ぬ勇気があつたら何でも出来るやろ」と言われるんですが、そうではないんです。その人達は何とか今の状況から逃れたい、楽になりたいと思つているんです。

自殺をしようと思つているおじさんを見かけた女の子がそのおじさんにそつと千円札を渡して立ち去つたところ、そのおじさんは自殺を思いとどまつた。どこの誰か名前は聞いていないので恩返しも出来ないが、助かつた命でまた次に誰かの命を助ける事が恩返しになると再び生きよう思つた…。その話を聞いて私鳥肌が立ちました。すごいなあ！と思ひました。

自殺を思っている人達はどなたも自分の話を聞いて欲しいと思つてるんです。先程の話に出た若い男性にパワースポットで手に入れたお守り（石）を手渡したところ2日後にお礼の電話がありました。話をしてくれて嬉しかったとのことでした。人に声を掛けられ「ありがとう」の言葉が出てくる。人を助けることが出来るんですね。

■すごいですね。

よく人に言われるんですが、そんな

事ではなくただ献身的に奮闘していらつしやる牧師さんを助けてあげたい。そんな自分に何が出来るか考えたら髪の毛を触ることだつたんです。

■ところで南地域で何かを作る準備をしているとかがつたんですが。

最近お客さんの中でもそんな話をすると父が、友人が自殺したと言つ方がいらつしやいます。みなさん自ら話さないのですが、結構いらつしやるんですね。そんな生きにくい世の中ですが、みんなが集まりやすい場所を作りたいです。お年寄りだけでなく障がいを持っている人、子ども、不登校の子など色々な人が気軽に集まれるところが出来ればいいとの熱い思いを持っている仲間が寄り合つて出来た班が「めばえ班」です。

■めばえ班について教えてください。

まずめばえ班では何でも語つてふたば班になり、双葉が四つ葉になり更に輪を広げていきたいと思ひます。そして2年後には安倉にたまり場づくりを目標にしています。

毎月第4土曜日の19時からメゾン集会所にて熱く語り合つてまいります。

■皆さんお気軽にのぞいて下さい！皆さんお気軽にのぞいて下さい！
■そうですか上手く行くといひですね。本日は有難うございました。

(インタビュー 朴 明男)



国保広域化で 減免制度が危ない！

兵庫民医連国保学習交流会
in あすてっぷKOBÉ



それだけの地域で、住民の医療を受ける権利を守るための活動している傍ら、厚労省は新たに国保広域化を驚くぐらい速いスピードですめています。私たちは社会保険制度を守るために知識をつけ、運動を広めていかなければならないと感じました。

10月9日(土)午後、雨の降りしき
る中、47名の参加がありました。
はじめに、石川県社保協事務局長の
寺越博之氏より「国保の窓口一部負担
金減免制度」のご講演いただき、国保
法の変遷、運動の歴史、そして現状を
学びました。次に、尼崎医療生協病院
より現在も続いている「国保44条の取
り組み」、東神戸診療所より「なんでも
相談会と国保問題」の発表がありまし
た。

いつもありがとう
**エコキャップ
ぼーど**

●届けたキャップ
260,296 個

●ワクチン
325.4 人分

●CO₂削減効果
2,050 kg

2010年
9月30日現在

宝塚医療生協では、ペットボトルのキャップを集め、世界の子どもにポリオワクチンを寄付する「エコキャップ運動」に賛同し、推進しています。

【お願い】

- ①キャップは、きれいに洗い、シールをはがしてから、事務所にご持参下さい。
- ②エコボランティア募集中：
エコキャップの選別、配送などお手伝いいただける方

連絡先
宝塚医療生協事務局
☎0798-57-3137

宝塚医療生活協同組合・(有)ヘルシーメイト

「たから」を学ぼう塾修了式

記念講演

民医連綱領を学ぶ

～「いのちの平等」を掲げて半世紀～

講師・^{ふじすえ まちる}藤末 衛 全日本民医連会長

日時・2010年11月16日(火)

18:30～19:30 DVD上映と修了式

19:30～21:00 記念講演

場所・医療生協事務局3階会議室

法律相談

日時* 12月6日(月) 14:00～16:00

場所* 宝塚医療生協事務局会議室

相談希望の場合は事前予約が必要

宝塚医療生協組合員は、**無料**

予約及び問い合わせ*

宝塚医療生協事務局 ☎0798-57-3137

宝塚医療生協 組合員活動交流集会

2010年生協強化月間
後半に向けて

職員・組合員の連携強化で
地域訪問やあらゆる繋がりを生かして
月間目標の総達成をめざしましょう！

今年度の生協強化月間も9月12日に行なわれた、アピアホールでの「組合員活動交流集会」を皮切りに火蓋が切

られました。

今年の組合員活動交流集会は、組合員職員合わせて96人の参加で、月間方針を盛り込んだ寸劇やテーブルごとの討論など内容豊富な交流集会になりました。

この組合員交流集会の成果もあって、月間スタートの10・1ゾーンでは仲間ふやして50人以上をめざしていましたが、64人の新加入で超過達成でき、10の支部の内、9つの支部で成果がありました。中でも北支部では多彩な班活動の中で15人の新たな組合員さんを迎えることができましたし、伊丹支部ではお知り合いの方の紹介で一挙に5人の新組合員増やしにご協力いただいた方もおられました。

生協強化月間も後半戦に突入し、前半での仲間ふやしの奮闘や、「いのちの山河」上映運動、健康まつりの取り組

みの成果を活かしていくことが重要です。組織委員会では後半戦に向けた取り組みとして、支部と職員の共同作業による定期の地域訪問を検討中です。目標達成のポイントには到達数にこだ

笑いあり、感動ありの
集会でした

今年の組合員活動交流集会は、ここ数年宝塚商工会議所でしたが、アピアホールで開催しました。また、取り組みもしばらく午後中心でしたが、昼食を挟んだ開催を試みました。

開催にあたり組織委員会で「強化月間のスタートを切るにふさわしい会としたい。しかし、課題ばかりが先行する会にはしたくない」、との意見が挙がり、議論の結果、組織委員会のメンバーが自信を持って取り組める内容と

わり、支部や事業所を単位にしながら組合員と職員の協同とあらゆる繋がりを活かして、対象者を絞り込むことです。達成に向けて奮闘しようではありませんか。

なりました。

午前の報告会では、報告する支部が、今まで発展させてきた経験や思いを発表。午前の最後には、職員の組織委員・有志による、「強化月間寸劇」を上演。大変好評でした。

午後は各分散会に分かれての討論でした。最後の分散会発表では、「今の思いを漢字一文字に表すと？」という内容でした。発表の度、あちらこちらで歓声や笑いが起こり、みなさん充実されているようでした。

当日の参加者は96名でした。組織委員会で議論した今回の交流集会のテーマに「学べた」感、「元気をもらった」感を持つてか

えてもらう」がありました。笑いあり・感動ありの素晴らしい組合員活動交流集会となりました。

これを契機に、素晴らしい強化月間にしていきましょう。





組合員活動

高松支部

猛暑の中、第23回 納涼のつどい開催

9月4日(土)、恒例の「納涼のつどい」を、高松診療所東側、武庫川河川敷で開催しました。

当日は、例年になく猛暑で、早朝からテント張り、会場設営、模擬店の準備、手づくりの中央ステージづくりなど、一日中炎天下で準備が行なわれましたが、無事準備が整いました。

予定の5時から、模擬店が開始、5時30分から中央ステージがスタートしました。

中央ステージのプログラムは、宝塚太鼓同好会きらりの皆さんによる和太鼓でオープン、末成小学校音楽隊による吹奏楽、主催者挨拶の後、ひだまり会館開設10周年の事業案内を介護事業職員が賑やかに紹介されてい

ました。その後、レキオのみなさんによる「エイサー」、輝華凜(きりり)のみなさんによる「よさこい」、そして、伊波光子琉舞研究所のみなさんによる「沖縄舞踊」、客席からの参加もあり大いに盛り上がりしました。

最後に福引きが行なわれ、

ひだまり会館10周年特別賞も加わり、成功裏に終了しました。

観客数は、推定約800人くらい、福引きの参加者も、総数551人、内高松支部地域内は338人、宝塚市外の方も78人でした。

元氣支部

笑いは健康のもと



元氣支部では、9月19日宝塚市立西公民館で総代、虹のかかり、組合員と運営委員で交歓会を開きました。出席者は18名とやや少人数ながら賑やかな交歓会となりました。

交歓会では、出席者からご意見・要望などをお聞きました。ある総代さんからは「いのちの大運動」の取り組みについて、職場のOB会の経験から電話で消息を確認しあう方法を紹介し

猛暑の中、多くの方々のお力添えをいただき誠にありがとうございました。

なお、中川市長も来られてご挨拶をいただきました。

(高松支部長 宇都宮勝)

ていただきました。またパンフレットなどを使って宣伝を活発にしています。高松でひとり暮らしをしている組合員お二人からは「デイサービスひだまり」の温かいもてなしに心から安らいでいますと厚い感謝の言葉をいただきました。

余興では、関西学院大学の甲山落語研究会の学生を招き『落語会』を開きました。演者は男性1名女性2名計3名・お囃子女性1名で、約1時間の公演となりました。演目はおなじみの「寿限無」をはじめ3題。いずれも話しの枕に演者自身のお年寄りとかかわりあいを入れ込むなど会の雰囲気をとらえた気配りもあり親しみもてる楽しい会となりました。女性の演じた「寿限無」ではその鮮やかな喋りに「よく舌がまわるな」と感嘆の声があがりました。

『笑いは健康のもと』帰りには皆さん心なしか顔色がよくなったように主催者には見えました。

(元氣支部長 川田浩三)

公費接種※1	
1,000円 (500円の組合員助成があります)	
任意接種（1歳以上）	
1回目 2,000円	2回目※2 1,500円

※1 公費接種

対象者：①満65歳以上の宝塚市民。

②満60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・著しい呼吸器の機能障害または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する方で、身体障害者手帳1級の認定を受けている宝塚市民。

③上記①、②に該当する方で他市より以依頼のある方。

※2 2回接種

小学生までは2回接種をお勧めしています。中学生以上は1回接種です。

組合員優待価格で実施しています。
なお今年は季節型インフルエンザワクチンと新型インフルエンザワクチンの混合ワクチンですので皆様体調の良い時に早めに受けましょう。

インフルエンザ 予防接種の お知らせ



実施期間：平成22年10月1日～平成23

年1月31日（ワクチンがなくなり次

第終了します）

実施時間：高松診療所・良元診療所の
診療時間内にて。終了30分前までに
受付をお願いします。

☆接種前の注意事項

次の方は要注意です。接種前に主治
医に接種について相談をしてくださ
い。

1. 心臓疾患、腎臓疾患、肝臓疾患、
及び血液疾患などの基礎疾患を有す
る方。

2. 過去にけいれんの既往がある方。

3. インフルエンザワクチンの成分ま
たは、鶏卵、鶏肉、その他鳥由来の
物に対して、アレルギーを呈するこ
とのおそれのある
方。

☆接種後の注意事項

1. 接種後1週間は
副反応の出現に注
意し、観察をしま
しょう。

2. 接種当日の入浴
は構いません。

3. 接種後24時間
は、過激な運動、
深酒を避けましょ
う。

良元診療所2階

リハビリ室のご利用案内

～ゆっくりリハビリ、心地よさ、はすむ会話～



ちょっとデラックスマッサージチェア



レーザー



ウォーターベット



牽引（首・腰）



浮腰式腰痛治療器プロテック



自転車こぎ



低周波



マイクロ波



足踏み器



室内

※ご利用にあたっては医師の診断（腰痛、頸肩腕症候群など）が必要になります。

映画「いのちの山河」宝塚上映会



れたもので、原作である及川和男氏の「村長ありき」を元にした実話を映画化したものです。

48年前に作られた沢内村地域包括医療計画の目標：「すこやかに生まれ」「すこやかに育つ」「すこやかに老いる」の精神は現在でも生づき、憲法25条が追い求めるものでもあり、医療生協の活動にも通じるものです。

映画を鑑賞された方のアンケートでも「以前NHKのドキュメンタリーで沢内村の乳幼児死亡率ゼロについて見させて頂き、その偉業に感動し、是非見たいと思いました。すごくよく表現されており、感動致しました」などの感想が寄せられていました。

今回の上映運動では、多くの方々の協力がありました。製作協力券や前売り券で販売協力いただいた皆様に感謝申し上げますとともに、今後、深沢村長の意志を受け継いで、宝塚でも社会保険の充実のための奮闘を呼びかけたいと思います。

(いのちの山河宝塚上映実行委員会)

上映会を終えて

宝塚医療生協では、今回の上映会のために上映実行委員会を結成し、沢内

村の取り組みについての学習や鑑賞券の普及促進をすすめてまいりました。

上映運動にご協力いただきました皆様にお礼を申し上げますとともに、ご意見・感想など伺っておられましたら医療生協事務局・岡本までお寄せ下さい。

この世にいらない命なんかない！

10・21国民集会

「私たちの想いより厚生労働省に届け！」と10月21日(木) 日比谷公園野外音楽堂へ私たち4名は宝塚医療生協を代表して到着しました。残念ながら終始雨模様の為、レインコートを着用した5000人の異様な集団！イヤイヤ私たちの仲間が終結し ①医療費を先進国(OECD)並みに確保し、社会保険制度の拡充をはかる ②医師・看護師・介護職員を大幅に増やし、地域医療の確保をはかる ③患者・利用者負担を軽減し、安全・安心の医療・介護を実現する」と言う想いが公園横の厚生労働省に届け！と拳を上げました。お

互いを激励し応援し合い雨ニモ負けず、寒さニモ負けず決意を新たにしました。

またタレントの山田邦子さんがご自身の乳癌闘病記を明るく楽しく語られました。つらい闘病を医療従事者や家族に支えられ乗り越えた今だからこそ、明るく話せる今が幸せだと話されました。

そしてレインコートの下に白衣を着込み団結した熱き我ら仲間達は公園を出発し銀座↓東京駅前↓常盤橋公園へとパレードを行ない、雨ニモ負けず(じつこい?)道行く方々にも訴えました。

この世にいらない命なんかない！私は医療従事者として・一人の人間として命の平等を守らねばと改めて思いました。

三田上映会のお知らせ

日時 12月3日(金)
①11:00～ ②14:00～
③18:30～

会場 三田市まちづくり協働センター
多目的ホール
(キッピーモール6階)
神鉄三田駅 JR三田駅から徒歩1分

三田上映のお問い合わせは…

宝塚医療生協ケアサポート・伊藤まで
TEL 0797-76-4536

※製作協力券をお持ちの方は有効期間が12月末までとなっていますのでご注意ください。

読者の ひろば

カット・塗田淳子（亀井町）



▼通院困難な患者の送り迎えのサービスに感謝しています。ありがとうございます。

先日、地域医療で「逝き方」を考える、という見出しの新聞記事が印象に残っています。

（高司 末元晴）

▼絵を書く時、2ヶ月先どんな花が咲いているのかと思ひ浮かべ書くのですが、こう暑いと何が咲いているのかな？

（亀井町 塗田淳子）

▼時々ペットボトルのフタを、良元診療所の玄関へ持つて行って居りますが、回収後の作業が大変だなあ、と思います。ご苦労様です。

（仁川高丸 植野文子）

▼医療生協の診療所がもっと近くにあればな、と思います。川の右側に作って欲しいです。

（山本丸橋 原田千賀子）

▼今年の予算では、税収等が37・4兆円。でも国債の元金10・8兆円、利子9・8兆円を支払うと16・8兆円しか残らない。来年はこの支払いが24兆円になり、確実に大きくなる癌のようなもの。「国民が税として支払い、国民が返済を受けるのだから、どうとすることはない」というのが、支払う人と受け取る人が同じとは限らない。世代間の対立を煽るのではないが、若い人はもっと政治に目をむけて。

（山本丸橋 足立正）

▼サマーフェスタ健康チェックをしてたんですね、行くのが少し早すぎてまだなにもしてなかったの帰ってしまつて残念でした、長尾地区センターで健康チェックしていただけるんですね今度行かせてもらいたいです。

（中筋山手 片田美智子）

▼映画「いのちの山河ー日本の青空Ⅱ」2回観ました。岩手県沢内村（旧）の深沢村長と村民が団結して困難に向かつて切り開いていく（乳児死亡ゼロや老人医療費の無料など）大変感動しました。8月の末にその地にいつてきました。宝塚市も市長と市民が力を合わせれば、どんなことも出来、市政も変わると思いました。

（安倉中 花尻多美子）

▼「いのちの山河」の映画、もう一度見たいと思うほど感動しました。国民皆保険、実施までの話は、父の苦労話でよく聞かされたものです。小さな町の町長で、その当時、貧しい人には医者代はいないといっていた町医者の先生と二人ですつと頑張ってきたと、私にとつては今も誇れる一つ話です。

（村井翠）

▼春の七草は覚えていても、秋の七草はなかなか覚えていないものです。勉強になります。予防接種など、子どもたち共々、高松診療所でお世話になっております。今回の広報に出てましたように、ヒブワクチンが半額助成されるようです。高くて受けられなかったですけど、一番下の子どもすぐに受けたいです。

（伊子志 大谷ゆか）

▼今夏の暑さはひどいです。冷えてエアコン好きでないのですが、今年だけは欲しいと思いました。これから先の夏も温暖化でこんな暑さが来るかと思うと、夏熱中症で死ぬ人が多くなると思います。何らかの政府対策も必要です。

（伊丹市 計盛佐代子）

▼雨が多かった参院選。そしてそのあとの猛暑で身体の不調がつつく毎日です。一番良い回復方法は何でしょうか。

（伊丹市 福島宏）

▼猛暑去り 天高く 馬肥ゆる秋。愉しみーの彩々、御一緒にさせて下さい。後期高齢に入つた只今、『数独』に魅せられています。『ヨーガ』へ出かけたし、『歩こう』に参加致したし。

（山本南 前田幸子）

▼私は今、タバコをやめる事に苦労しています。今日でやめるぞーとキンエンパイポを沢山買い込んでやってみたい、なかなか難しいものです。

（光明町 高地祥行）

▼9月号の広島の平和活動報告が心に残りました。私ができる平和活動として、目の前にいる人や家族を大切にしていきたいと思います。

（安倉南 峰岡百合野）

▼先日自転車で移動中スタンドから出てきた車と接触、足の骨折とじん帯損傷の為ギブスで松葉杖生活を送っています。職場が保育園なので運動会前という忙しい時期、約1ヶ月の加療です。足が不自由になった今、普段見えなかったことが見えてきました。家族や周りの方々に温かく支えられて「ひとりじゃないんだ、人は支え合って生きているんだ」と身にしみて感じています。リハビリは想像以上につらいですが1日も早く復帰できるように頑張つて自分と闘います☆

（尼崎市 平田麻美）

▼目の手術を3回もしましたが、見にくくて読んだり書いたりは大の苦手で、ラジオやテープやCDで音楽や日本の名作を聞いております。

（山本丸橋 森芳子）

▼先日、納涼のつどいに参加しました。家族そろつて、また楽しい思い出を作ることが出来ました。皆さんの協力ですごいなーと感じました。ありがとうございます。

（光明町 高地花子）

一壁掛けアートの世界— ④



デイサービス あったかハウス今津

〒663-8211
西宮市今津山中町3-23
TEL: 0798-34-6221
FAX: 0798-37-1613



あったかハウス今津には自慢の床の間があります。ご利用者と、美大出身? いえいえ…美人大学出身(笑)の職員たちのアイデアを凝縮した超大作のちぎり絵が毎月飾られています。額は西宮支部の杉山支部長の手作りです。

今回の作品は

「パン食い競走」

厚みのあるクッキングペーパーを絵の具で染め、乾燥させたものがちぎり絵の材料です。近頃は折り紙、毛糸等も使用し立体感を出す工夫もしています。季節を感じ、昔を思い出しながらの作業は話題が尽きません。今月は運動会にちなんだ「パン食い競争」です。

くこの実(枸杞子)

くこは山野の自生するナス科の落葉小低木。葉は柔軟で、節にトゲがある。夏、葉腋に淡い紫色の五弁の花を開き、秋に楕円形の赤い果実をつける。この乾燥果実が枸杞子として珍重される。葉(枸杞葉)、根皮(地骨皮)と共に漢方の生薬として用いられている。なかでも枸杞子には、すぐれた薬効作用が認められるため、古来、不老長寿の妙薬といわれている。

〔栄養成分と機能性成分〕

くこの実には身体の成長に欠かせないアルギニンやグルタミン酸、アスパラギン酸などの必須アミノ酸5種を含んでいる。また消化器系の分泌や運動を促進するペプチンというアルカロイドの一種を含み、間接的に胃腸病の改善に効果がある。ほかに、ゼアキサンチン、フィリエンなども含み、強壮効果が期待できる。その上、目にも良い。ビタミンB₁、B₂、ルチンなども含まれ、血管を丈夫にして高血圧の改善、動脈硬化予防などに役立つ。また肝細胞への脂質沈着を抑えて脂肪肝を防止

たべものぐすり 薬食同源 (76)

種実類⑧

くこの実

久保 久次

し、肝細胞の新生を促進して肝臓を保護する作用がある。血糖降下作用があり糖尿病を予防する。膝や腰の痛みも緩和する。中国の古い薬学書には命を養う薬として紹介され、滋養があって老化防止に効く不老長寿の妙薬とされている。

この枸杞子を日常的に賞味する方法は、ティータイムのおともとして松の実と平々くらいで楽しめるか、食前酒の「つまみ」として利用する方法がある。お酒の好きな方は、少し手間をかけて、自前で枸杞酒を作ってみたら如何でしょうか。

くこの酒の作り方

材料 枸杞子 一七〇g

焼酎(お好みのもの、又はホワイト・リカ) 一リットル

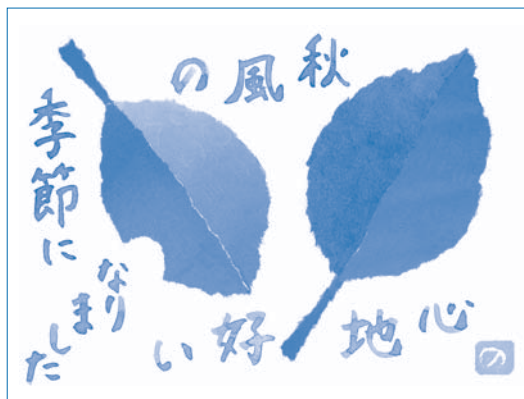
グラニュー糖 八〇g

蜂蜜 三〇〜五〇ミリリットル

枸杞子以外は大瓶で結構です。半月以上漬ければ飲めるようになる。飲み方の標準は、一回20〜25ミリリットル(小さい呑み一杯)を一日2回朝夕、食前か食間に。

枸杞子は中国産の鮮紅色のもの。清荒神参道に2軒の種実店あり。お好みの店で。どうぞ。

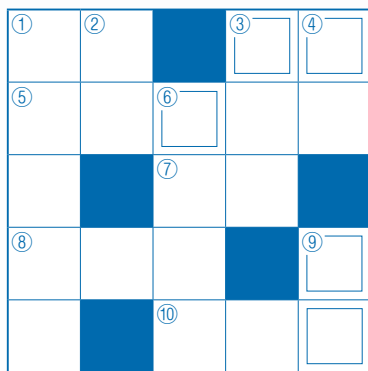
季節のたより



星の荘 広瀬 則子さん

医療生協 パズル

〈ヒント〉
七五三



〈たてのカギ〉

① エアコン・テレビ・冷蔵庫等は、

この機能が高いです

② 売るの反対 ③ これが不足する

と味覚異常が起る

④ そば・うどん・ラーメン等は〇〇類

⑥ 和紙に色刷りしたもの

⑨ 本州・四国・九州に囲まれた日本

最大の内海 〇〇内海

〈よこのカギ〉

① 奈良公園といえは ③ 〇〇とムチ

⑤ 明治9年東京師範学校に付設され

たのが日本最初

⑦ よつつ・し とも

⑧ 昔は無声・活動写真とも

⑩ 薄荷

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。
メ切は11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。



kouhou@
takarazuka-
mcoop.net

「おめでとうござます」

前回の解答は「フジバカマ」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。

植野文子 中村文香
植松やよい 平位直子
計盛佐代子 福島宏
河本真由美

2010年度 第4回理事会報告

◇日時：2010年9月25日(土) 14:30~18:00

◇場所：事務局会議室

◇出席：理事23名、監事1名、オブザーバー4名 計28名
議長 中野常務理事

◇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
- ・生協強化月間スタート 10.1ゾーンの取り組み 目標
達成めざそう
- ・兵庫県医療事業協同組合への増資の件 提案どおり確認
- ・10月健康チェック(3箇所のべ7日間)の要員を確保
し、成功させよう

◇報告事項

- ・「国保の現状と広域化の問題点」(講師・田中市議)を学習
しました。
- ・「セントラルキッチンはおもにいの現状と今後の課題」
を藤原社長から報告をうけました。
- ・通信教育受講は、目標150コースを超過。
- ・中長期プロジェクトから論議状況を報告。
- ・2010健康まつり(10/10開催予定)準備状況。

* 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

★今夏、猛暑日が続き、ようやく
秋の気配が...★10月10日、「健康
まつり」が行なわれました。昨年
は、新型インフルエンザの影響で
中止となり、その開催が待たれて
いました。前日までの大雨もあが
り、早朝から準備、一時間の遅れ
となりましたが、無事に終わるこ
とができました。★いつものこと
ながら、今月号も無事にお届けす
ることができました。医療福祉生
協連の事業がスタートしました。
心新たに良い誌面となるよう
一層、努めてまいります。(N)