

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. 2011.01.01
195

組合員数 10,483人
出資金 205,266千円
組合員1人平均 19,581円
(2010年11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



組合員・ご家族の皆様、
明けましておめでとうございます。
新年が皆様の希望が実現できる、良い年でありますようにお祈りいたします。

劇的变化で誕生した民主党政権は、後期高齢者医療制度の廃止を実行せず前自公政権となら変わらない政権になってきています。「医療と福祉の充実」に私たちは期待をしていますが、今や期待外れになっています。

昨年10月、日本生協連医療福祉生活協同組合連合会を発足させました。この組織は「理事会機能」を持ち自ら決定することができます。その決定事項を全国民に発信する事ができるようになりました。「平和をつくる」「暮らしや健康をつくる」「明るいまちをつくる」等の医療生協ブランドの実現をより多くの国民に知らせることができるようになりました。

当医療生協は、「新5か年計画」総代会で確認し、高齢者や幼児にやさしいまちづくりをめざし、更に組合員さんの期待と希望に応えていきたいと思っています。全ての住民が安心して暮らせる地域を共につくっていきましょう。一緒に奮闘する事を期待して新年のごあいさついたします。

今年もどうぞよろしくお願いたします。

(理事長 茅野涼一)

- 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

楽しみながら平和活動の交流

「平和大賞」受賞しました

12月11日(土)、神戸勤労会館で、兵庫民医連平和イベント実行委員会・

第2回目の取り組みが、全体で21人の青年職員が参加、宝塚医療生協から4名の職員が参加して行なわれました。

今年は、NPTをはじめ、意義のある平和活動・集会が数多く行なわれており、それらの取り組みに参加した多くの青年職員の経験の交流の場として企画されたものです。全体で、4法人からの報告があり、宝塚から参加した

職員も「原水禁世界大会」へ参加した経験の発表がありました。

今回の企画は発表のみでなく、東神戸互助組合の組合員井上正弘さんによる「9条マジックショー」がありました。井上さんのおしゃべりもお上手でしたが、巧みなマジックを数多く見ることができ、参加者皆魅了されていました。また、平和に関するクイズ大会が行なわれ、趣向を凝らし数々のクイズに5チーム(法人別)に分かれ競い合いました。全問終了して宝塚医療生協チームが優勝、見事「平和大賞」として平和グッズをゲットしました。また優勝チームには目録があり、来年の原水禁世界大会(in長崎)への参加援助金(20,000円)をいただきました。来年の原水禁世界大会には、宝塚医療生協からも多数参加しましょう。

平和イベント実行委員会は、楽しみながらも平和への意識を高めていくために青年職員が中心となって企画しており、今後ユニークで面白いしかも役に立つ取り組みが提案されると思います。多くの職員はもとより、組合員の皆さんも是非で参加ください。

(良元診療所 中田)

認知症サポーター養成講座

売布と伊丹で開催

宝塚医療生協では地域で認知症の高齢者の見守り活動を強めようと、昨年より「認知症サポーター養成講座」を順次開催しています。今年度は10月30日に伊丹サンシティホールで宝塚医療生協伊丹支部と生活と環境を守る会の共催で、「あそか苑」のケアマネジャーを講師に迎えて講座が行なわれま

した。当日は組合員さん始め、地域の方々が36人集まり実体験の内容も出され、「とりあえず怒らないことから始めませんか?」という問いかけに皆さん納得されたようでした。

また11月13日には「ピアめふ」会議室で川内・山下職員を講師に行なわれ、13人が受講しました。二人お得意の「認知症の母と嫁」の



「認知症の方の地域での見守りを！」

寸劇で、認知症の方への対応の悪い点と良い点を参加者から出し合ってもらい笑いもさそいながら、中身の濃い内容になりました。講座を受けてのアンケートでも「以前に受講した養成講座よりも分かりやすかったです。演技者に感服です。自分が認知症になりそうな年代なので参考にしながら、皆と繋がっていきたい」などの意見が寄せられていました。

(介護事業部 岡本)

市民目線で

三田市独自のビジョンを！
三田市自治体キャラバン

11月29日(月)三田市役所にて、社会保障全般について三田市の職員と懇談を行いました。宝塚医療生協からは職員5名と三田支部組合員2名、兵庫県社保協から1名、市議員が1名の計9名が参加しました。

後期高齢者医療制度廃止と今後については、国の動向に沿うだけとの考えで、市独自の考え方は見受けられませんでした。妊婦健診の補助額については、兵庫県下で、最低の金額でした。子宮頸がんワクチンやヒブワクチンの補助は、国の動向にあわせて補助は出ることになりましたが、小児肺炎球菌ワクチンなどの助成は考えていません

でした。特定健診の三田市全体の受診率は約30%、しかし、がん検診は、三田市国保であっても負担金があるため、あまり受診率は高くありません。唯一、前進面として、外来での窓口一部負担金が小学校3年生まで無料であった部分を小学校6年生まで引き上げることが計画されています。

全体を通して、市側は、財政面の苦しさを強調することが多く、市民目線での考え方がかなり欠如しています。もつ少し、三田市独自のビジョンを持つてほしいと感じました。

(社保平和委員会 事務局)

健康づくり教室の
案内● 1月15日(土) 午後2時
高松会館

健康づくり教室①

本当に笑うと血圧下がるの？

ウソ・ホントどっち

関学生「落研」サークルによる落語

● 2月12日(土) 午前10時
西公民館 料理・パーティールーム

健康づくり教室②

「男性(料理人)による
男の手料理伝授」

組合員男性による18料理

ぜひ女性も、初めて料理する人もOKです。

参加費500円

無料低額診療事業を開始して見えてくる

「貧困と格差の実態」

4月から高松診療所、良元診療所で「無料低額診療事業」を開始して8か月が経過しました。11月末までに13件の相談があり、9世帯の方が「無料低額診療事業」の適用を受けました。相談に来られた方の6割は、病気のために失業や解雇のため低所得となった方

です。収入は、単身世帯、複数世帯であつても月10万円以下で生活されている方がほとんどです(9月末までの6人中5人)。貧困と格差の実態がみえ

てきます。11月から兵庫県のホームページに「無料低額診療事業」制度と実地事業所の紹介が載るようになりまし

た。宝塚市生活援護課との懇談でも「市民への周知のための工夫をした」と言明されています。今後、「無料低額診療事業」を広く知らせていくとともに、「国保44条」(一部負担金減免制度)の充実をはじめ社会保障制度の拡充の運動を広げていくことが緊急に求められています。

2010年度
虹のバレンタイン行動

2011年2月5日(土) 14:30~15:30に4か所恒例のバレンタイン行動を行います。この行動は、毎年2月1日~14日の間で行なわれており、医療生協を多くの方に知っていただくための宣伝行動です。行動の内容は、社会保障を守るの呼びかけチラシとささやかなバレンタインチョコの配布、マイクによる医療生協活動のアピール、社会保障や平和に関する署名行動などです。

寒い時期の行動ですが、多くの職員・組合員の参加で大いに盛り上げましょう！

行動場所と担当支部・事業所は以下のとおりです。

阪急仁川駅前

〈支部〉 仁川支部・さわやか支部・鹿塩支部
〈事業所〉 良元診療所・通所リハビリ

阪急逆瀬川駅前

〈支部〉 高松支部・元気支部
〈事業所〉 高松診療所

阪急宝塚駅噴水前

〈支部〉 北支部・東支部・三田支部・南地域
〈事業所〉 訪問看護ひだまり・デイサービスひだまり・ヘルパーステーションひだまり・ヘルパーステーションさがん・ケアサポート(分担)

阪急西宮北口駅アクタ前

〈支部〉 西宮支部・伊丹支部
〈事業所〉 事務局・あつたかハウス今津・ケアサポート(分担)

(社保平和委員会 事務局)

私 も 組 合 員



組合員さんと診療所の架け橋

さわやか支部 支部長

岡沢 正男さん

加入：1991年9月

今回は、良元診療所の縁の下の力持ち。さわやか支部の支部長で、良元診療所ではご自身で「運転手兼業務」とおっしゃり、組合員さんと診療所の架け橋になっておられる岡沢正男さんにお話を聞きました。

■良元診療所で、よく顔をお見かけするようになりましたが運転手として来られてどれくらいになりましたか？

1年7か月です。

■最初の頃と比べて、気持ち的に変わったことはありますか？

ただ送迎をするだけでなく、患者さんの思いが少しわかるようになってきた気がします。患者さんの生活を感じ出しました。そして、一人暮らしをしている方が言われた言葉で、2つの言葉を重ねています。

1つは、「ひとりである食事はむなしいよ」という言葉。

もう1つは、ご自身が高齢で、奥さんが施設に入っている方の言葉で「この年になって、生きる重さを知った」という言葉です。

そんな方々に何かしたい、という思いで、送迎する意味を考えています。

単に送り迎えだけではなく、大切な仕事と思うようになってきました。

■さわやか支部では支部長をされていますが、どんな活動を？

さわやか支部はどんな活動をしたらいいか悩んでいます。診療所に近いから、健康チェックなどが診療所頼り。地域でこういう活動をしようかと考えています。

高齢者が住みやすい町を作りたいです。

■訪問活動とか？

支部としては十分取り組んでいます。でも、訪問しないかね。組合員さんと通じることだからね。

■組合員活動以外は、どんなことされているんですか？

テニスをしていますが、どう上手くなるか、悩んでいます。かまををどう作るか、というのは、人生にも通じる場所があります。気持ちだけあせてもミスばかり。打てると思った球が打てなかったり。かまを7割です。

■良元診療所の屋上で菜園もやられていますよね？

来た時からやっています。あまり手を入れてなかったんで、掃除して、スペースに野菜を作っています。本当は、通所リハの利用者さんが収穫できたらいいなと思っていますが、上まで上がるのが難しいので、食べてもらうようにしています。大根やさつまいも、じ

やがいもが収穫できました。キャベツや白菜は失敗してしまいました。

花は玄関横にチューリップや桜草、コスモスを育てました。

■他には？

良元診療所の壁の絵を担当しています。「壁掛けアートの世界」参照。

■壁絵を始めたきっかけは？

事務長と、ここに何かあったらいいね、と言っていたら、看護師長が黒い紙を貼ってくれたことからです。

構想は、月に応じた作品を考えていて、絵はインターネットや本屋、旅行して見て見たものを参考にしています。

患者さんがそれを見た時、ほっこりしたり、にっこりしてもらいたい。安らげるように。

送迎をさせてもらっている人を通して、医療生協の大切さを感じます。元気で来ていた方が元気をなくしていく姿を見ると、悲しくなるし。1年のうちで急速に元気をなくす方もいます。

■そういう人の助けになりたい？

何かできたら、と思う。

ちよつとしたことを言ってもらえたら、飛んでいきたいと思っています。

★とても組合員さん思いの岡沢さん。私も気持ちを引き締めて頑張ろうと思っています。

(インタビュー 木下絵美子)

2010年生協強化月間

仲間ふやし七支部・事業所

出資金ふやし六支部・事業所が目標達成

今年度の生協強化月間は10月1日に発足した「日本医療福祉生協連」の発足の年として全国的にも注目された月間でしたが、宝塚医療生協では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」を皮切りにスタートの火ぶたが切られました。

前半の10月には519人が鑑賞し、感動を得た、映画「いのちの山河」宝塚上映会や2年ぶりに開催された、「健康まつり」などイベントに多くの

組合員が参加しました。また、伊丹と北支部地域で「認知症サポーター養成講座」が開催されました。

11月には南地域の県営住宅とマンションで加入行動を行ない、計10回の訪問で253件中121人と対話、2人の新規加入者の成果がありました。訪問したメンバーから高齢化が進む団地で医療生協の地域活動の必要性が語られました。

全国四課題の内、仲間ふやしで7つの支部・事業所が月間目標を達成（高松支部・北支部・訪問看護ST・デイサービスひだまり・通所リハビリ・事務局・ヘルシーメイト）全体では月間目標の76・5%の到達。出資金ふやしでは6つの支部・事業所が月間目標を達成（高松支部・東支部・西宮支部・訪問看護ST・ケアサポート・ヘルシーメイト）全体では月間目標の77・9%の到達でした。目標を達成したところの教訓は様々ですが、特に仲間ふやして共通して言えることは、目標にこだわり多くの人が関わることで、加入対象者を広く見ていくことです。

月間の取り組みは終わりましたが、年間目標達成をめざして年度末まで更に

運動の輪を広げていきましょう。

（組織委員会）

元気な高齢者が医療を救う

生協学校
寺子屋

——転倒予防で、約7278億円医療費削減——



生協学校&寺子屋が12月5日（日）に開催されました。

午前中に日本医療福祉生活協同組合連合会会長理事・高橋泰行さんを講師に迎え「医療福祉生協連がめざすもの超高齢社会におけるまちづくり、健康づくり」と題して講演をしていただきました。

高齢者こそ保健・予防が重要！元気な高齢者が医療を救う！なんと転倒予防をすれば医療費が約7278億円削減できるとのこと。だから是非非ーアンチエイジングとアクティブエイジングと題し、元気に歳をとりましょう。

そして私たち医療生協への3つのお願いとして、①「生協をいのちの分野に活かす大運動」に活用する取り組み

を進めるために、高齢者訪問をして、高齢者の生活実態と思いを共有すること②WHO「高齢者にやさしい診療所」にエントリーをすること③すべての組合員に医療福祉生協連生を知らせるため、「虹のネットワーク」と「COM COM」を飛躍的に普及させること、を言われていました。

午後は寺子屋を開き通信教育を全員で修了させ、満足満足！ 元気持ちで終えました。

（教育委員会）



組合員活動

東支部

中山五月台

健康チエック・健康相談

11月16日(火) 午前、中山五月台寿会(老人会)とさつき班(医療生協の地域班)東支部すこやか班の共催で、健康チエック・健康相談会が開催されました。高松診療所の看護職員、事務局職員の協力で、地域の期待に応えました。毎年1回の恒例行事で、6、7年

になります。尿および体脂肪チエックが好評です。

大腸がん検診の呼びかけなど、「健康なまちづくり」への取り組みもしました。今年はちよつと残念ながら寿会からの参加が少なかったようです。2名の新規加入、骨密度測定だけの方もおられました。

『初心忘れるべからず』例年の通りと気を抜かず、毎回新しい気持ちで準備に抜かりがないよう、心新たにした次第です。『健康づくり』の運動としてより大勢の組合員さんの参加が得られるよう「コミュニケーション」にのるような取り組みにしていきたいものです。

(東支部支部長 相馬 新一)



健康づくり委員会

千種自治会・健康チエック

健康づくり委員会は、12月3日午後3時より宝塚市立西公民館で宝塚市千種自治会主催の「健康の勉強会」で健康チエックをしました。検診項目は血圧測定・検尿・体脂肪・骨密度・健康相談で、今回は会場のトイレの都合がよく尿チエックもできました。

職員は看護師さんを含む3名、元氣支部から4名。健康チエックは15名でしたが女性が多く男性はやや少なかつたようです。

千種自治会は宝塚市千種1・2丁目



をエリアとし約250軒を対象に自治会活動をしています。

今回の健康チエックは、千種自治会が恒例で年一回行なう健康行事で、前半は宝塚市の健康センターの講師による健康に関する話や体操・骨密度測定など日常生活の中で心がける健康ごを学び、後半に健康チエックが行なわれ宝塚医療生協がこのお手伝いをしました。

当日は、あいにく台風なみの荒天で出席者の出足は悪かったようですが、集まったみなさんはデーターを手に真剣に健康相談をしていました。健康相談を担当した看護職員さんの前には行列ができるほどで健康への関心の高さがうかがえました。

終わったあとは皆さん和気あいあいでお互いにデーターを見せ合ったりしながらしばし健康談義にふけていました。

早速、千種自治会よりていねいなお礼のお言葉を頂戴し恐縮しました。

(元氣支部長 川田 浩三)



西宮支部

デイサービスあったかハウス今津 5周年記念の集い

おかげ様をもちまして、デイサービスあったかハウス今津は12月1日で満5歳になりました。

今年も地域の皆様や、ボランティアの皆様を支えて頂きながらの一年でした。

12月12日、西宮支部の皆さんを始めとするボランティアさんの協力のもと手作り、焼きソバ、豚汁、おぜんざいを皆さんに食べていただき、手作りの集いの会となりました。

当日、利用者さんとご家族さまから寄せられたメッセージを紹介します。

「あったかハウス今津5周年、おめでとうございます。スタッフの方々の



あったかい気持ちが伝わるステキな会でした。お料理もおいしかったです。あったかハウスに通えて本当に救われます」娘さんとお父さんで参加くださいました。

「たくさんの方の手で支えられているんですね。お疲れ様、楽しかったです」娘さんとお母さんで参加。

「バザーでたくさん買わせてもらって、本当に楽しかった。ありがとう。皆さんで…」と、ご近所の方が翌朝、チョコレートを持ってきてくださいました。

頑張った5年。あつという間の5年。やっこの5年。5年間には色々な事がありました。これから先もきつと色々な事があるでしょう。皆様と一緒に苦楽を乗り越えられる「あったかハウス今津」であり続けたいと、心に誓った5周年記念でした。



高松支部

永源寺・芦原温泉一泊旅行

11月5日(金)～6日(土)、高松支部恒例の秋の一泊旅行が行われました。(18人参加)

紅葉には少し早かったようですが、天候に恵まれ、永源寺で散策、昼食後「東尋坊」に向かい、自殺名所の岸壁にたつて波静かな日本海を眺めることができました。

芦原温泉「あわらグランドホテル」で宿泊、恒例のカラオケ大会や温泉を楽しみました。

翌日は、越前海岸を下り、途中、敦賀で「日本海さかな街」に立ち寄り昼食、お土産を買って、時間があつたので「三方五湖」に行きました。天候も



よくケーブルで頂上へ行き、雄大な景色に、一同暫し感動しました。

帰途、車中で恒例のビンゴゲームに興じ、無料の料金区間の高速道路を利用して、少し遅くなりましたが全員無事帰宅いたしました。

餅つき大会・体験交流開催

12月4日(土)、恒例の「餅つき大会・体験交流」が開催されました。

当日、午前11時から、会場設営や炊事場の支度が始まり、午後1時頃から早くも餅つきが始まりました。

心配していた支援の方もたくさん集まっていたいただき(組合員27人、職員9人、力仕事も一生懸命がんばりました。

ご近所の子どもさんは楽しそうに餅つきを体験、カメラに納まっています。また、高齢者の方々も見学に来られ、懐かしく見ておられました。

当日は、のべ約100人ぐらいの方々が訪れ、「ぜんざい」や「つきたてのお餅」を食べ、お酒も入り、地域の人たちとの楽しい交流の場となりました。

支部は、例年「納涼のつどい」と共に、年末の「餅つき大会」も地域交流行事として位置づけて取り組んでいます。

買い物や仕込み、会場設営、餅つきや餅丸め、後片付け等、多くの方々にご協力をいただきありがとうございます。来年もよろしくお願ひします。

(高松支部長 宇都宮 勝)



嘔吐下痢症 (ほむくだう)

嘔吐下痢症とは

冬になると乳幼児は嘔吐下痢症(はきくだし)によくかかります。これは主にロタウイルスやアデノウイルスなどによってうつる病気です。突然吐き始め、続いて水のような下痢(しもん色〜白色)になります。1週間くらいでよくなります。

治療の基本

薬も処方しますが、家庭での食事療法が一番大切です。吐き続けるときや、脱水が強いときは、点滴や入院が必要になります。

家庭での治療

- ①吐いたら飲むな：吐き気が強い間は、しばらくは何も飲ませない。
- ②まずは水分から：吐き気が落ち着いてきたら水分を少しずつ飲ませる。(アクアライト・アクサリーナ・ソリタ顆粒・番茶・お湯・うすめたリンゴ果汁など)
- ③下痢だけになったら：便の様子を見ながら少しずつ消化のよい食べ物を与えていきます。

- 控えましょう。下痢のためにおむつかぶれがひどくなるので、お尻を何度も洗ってあげましょう。
- 下痢のときの食べ物(乳児)**
 - ①母乳の場合
 - 母乳はそのまま続けてかまいません。授乳を短時間で切り上げ回数を多く。
 - ②ミルクの場合
 - ミルクを半分につすめ、少量ずつ、回数を多く。または乳糖を含まないラクトレス、ソヤミール、ボンラクトなどの下痢治療乳。
 - ③離乳食を食べていた子の場合
 - 母乳、つすめたミルク、アクアライト、番茶、野菜スープやみそ汁のうち、わずみ、リンゴのすりおろし汁。
- ☆こんなときは**早めに診察を**
 - ①吐き続けるとき
 - ②元気がなく、顔色が悪いとき
 - ③唇が乾いて、おしっこが少ないとき
- ☆次に**受診するまじに**
 - 家庭で飲んだ水分の量、おしっこの量、下痢や吐いた回数などについてメモしておきましょう。

あらたな気持ちで ご挨拶申し上げます



河室 ひかり

良元診療所 師長代行

10年ぶりに良元診療所に帰ってまいりました。

この間、デイサービスの開設や運営にかかわり、ケアマネージャーの仕事をする中で、たくさんのお会いと別れがあり、貴重な経験をさせていただきました。また、ボランティアさんをはじめとする皆さんの組合員様のご協力、そして働く仲間の大切さを感じることができました。

その分、外来看護は10年ぶりとなつてしまい、知らないことだらけ…不安いっぱい再スタートですが、持ち前のプラス思考で精一杯頑張ります。ごつぞよろしくお願いたします。



高橋 佳子

ヘルパーステーション

さがん 所長

趣味…観劇、旅行、読書
今一番したいこと…1日何も考えず、ゆっくり温泉につかりおいしい物を食べてみたい!!
ごつぞよろしくお願いたします。



加島 裕子

デイサービスひだまり 生活相談員

ひだまりでお世話になり早6年…。このたび常勤職員となりました。座右の銘は『笑つ門には福来たる』。感謝を忘れず笑顔で頑張りたいと思います。よろしくお願いたします。



田中 剛

本部 事務局員

趣味特技…語学・スポー

ツ・音楽鑑賞
11月1日から働きはじめて間もないですが、その間にも多くの人達に助けられ、感謝の思いがたぎります。これから少しずつ周りの方々に感謝のお返しをできればと思っております。

おつかれさまでした

昭和60年に高松診療所に、平成12年3月より良元診療所にお世話になってから25年6か月が過ぎようとしておりますが、1月末日をもって定年退職をむかえることとなりました。

組合員・患者様そして職員の方々に支えられ無事定年をむかえることができましたことを心より感謝しております。今後は一組合員として宝塚医療生協のお役に立てればと思っております。長い間本当にありがとうございました。

良元診療所 看護師長 橋口 美好

デイサービスひだまり

10年を迎えがんばっています

命のバトンを引き継ぐ

2000年開設より「ゆったり・たのしく・なごやかに」をモットーとして第2の我が家を目指し続けています。11月で10周年を迎えることができましたのもたかさんのボランティアさんをはじめ地域や組合員さんのあたたかい支えがあったからです。特にボランティアさんは、ひだまりの『たから』で

す。利用者さんが、楽しみにされている食事も愛情いっぱい作って下さり、心も体もあたたまります。短時間だけどーとのぞいて下さり、毎日誰かが来て明るい花を咲かせてくれます。そんな中でも世代交代もはじまって長年通い続けられた方を見送る時もありました。最後のデイ利用時に「おおきに：ありがとうございます」と握りしめられた手の温もりは今も忘れることができません。「ありがとう」と人生の幕を閉じる一瞬に出会い、伝えて下さるこの言葉に私たちはいつも感謝しています。身をもって命や平和であることの大切さを教えて下さいます。

この命のバトンをしっかりと受け止めつないでいかななくてはと感じています。命の平等・平和活動に積極的に行動できる事業所であることを誇りに思っています。まだまだ新体制でスタートして2か月ですが、近くに来たらぜひお立ち寄り下さいね。

(所長 山下久美子)



新春学習会

「どうなる医療・介護福祉」

～今後の社会保障を考える～

日時：1月22日(土) 14:00～15:30

講師：寺内 順子さん (大阪社保協事務局長)

学術運動交流集会事前発表会

身近な「たから」発表も

日時：1月22日(土) 15:40～17:30

場所：宝塚市立西公民館セミナー(阪急小林駅下車)

主催：宝塚医療生活協同組合 ☎0798-57-3137

法律相談

日時* 2月7日(月) 14:00～16:00

場所* 宝塚医療生協事務局会議室

(宝塚市鹿塩1丁目18-6 中津浜線「大吹町」交差点角)

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



いつもありがとう
エコキャップ
ぼーど

●届けたキャップ
299,696 個

●ワクチン
374.6 人分

●CO₂削減効果
2,360 kg

2010年11月15日現在
連絡先
宝塚医療生協事務局
☎0798-57-3137

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

読者の ひろば

カット・塗田淳子(亀井町)



▼「武士の家計簿」が映画になった。出版された時、すぐに読んだ。借金を整理返済し、収入を増やすためにがんばる一家の姿が学術書であるにもかかわらず、よく伝わってきた。政府にも借金で苦しむ家庭にも参考になるよい本だと思つた。

(山本丸橋 足立正)

▼この春、定年退職してから少しずつ体重が減っています。忙しさのあまりつい出来合いの揚げ物などを買って食べていたのが、野菜の多い食事になったからでしようか。何にせよ健康第一ですね。

(篠山市 平位直子)

▼久しぶりのクイズ参加です。順調?に体重は増え頭も身体も老化へまっしぐら、チヨットこわい。

(西宮市 横山逸瀬)

▼川口光子さんの「みんな一人じゃあないんだよ」を読ませて頂き、とても感動しました。自殺をする人が多い世の中、自分はいつた何をすればいいのか考えさせられました。今の自分がこの世の中不安に思っています。家族にそつじつとした気持ちを持たせないように笑顔で接するよう心掛けています。(少し腹立たしい事もあります。…)そして話を聞いてあげる、それだけでも安心するんじゃないでしょうか。

(伊子志 磯貝弘子)

▼異常に暑かった夏も過ぎ、すこしやすしい秋になり银杏や桜並木の紅葉が美しく毎日の買い物が楽しみです。

(西宮市 三浦隆子)

▼薬食同源がとても勉強になります。いつまでも続きます様に…

(福井 塚本佐枝)

▼万年肩こりの私ですが、体質なのか運動不足か食事か、未だ解決できないままこの年に、本当に楽になりたいと思います。自分では元気なつもりですがだんだん弱くなっているのが分かります。鍼、マッサージが大好きな私。皆様どうしていますか?

(光明町 井之口佳子)

▼久しぶりに予防接種を受けに良元診療所に。初期の診療所とは見ちがえる程、椅子の配置など変わって広々として美しくなっているのでビックリ!そして小児科の診療も別に配置されていて、あたたかい雰囲気子ども遊具などもあり感動でした。職員の方々、忙しそうでしたが、頑張ってください。

(仁川北 福田敏子)

▼先日、3歳の末娘の七五三へ中山寺へ行ってきました。小さな手をあわせて熱心に参拝する娘。「なにお参りしたの?」ときくと「こけないように!」って言ったの!!」とにっこり。確かにやんちゃでよくころぶ娘。でもこけてもただでは起きない性格のあなたなら大丈夫。これからもスクスク大きくなってね。

(米谷 片岡愛子)

▼「パン食い競争」の絵がとても素敵でした!クッキングペーパーで作つてあるとは思えないです。すばらしい絵なので私もやってみたいと思いました。

(売布 天悠華)

▼小学校、中学校の同級生が60歳を過ぎて白血病になり、入退院を繰り返しています。私の実家が近くなので家に行きましたが留守でした。入院していたのです。同級生一人が元気付けてあげるように…と私に電話がかかってきました。白血病って私たちのような年になつてもなるのです。

(鹿塩 紺谷和子)

▼医療生協、良元診療所に何う度か働いていらつしやるお医者様、看護師さん、事務の方が温かいのでとても嬉しくなります。お蔭さまで元気です。いられてありがたいです。

(仁川台 中川由以子)

▼怪我から2か月…当初1か月の加療の予定でしたがまだしばらくかかりそうです。痛めた膝をかばおうと膝の周りの筋肉が固くなったりふくらはぎがパンパンにはったり、色々なところにも負担がかかっているようです。松葉杖と装具は取れたので外見からは足が不自由なことがわかりづ

らく、電車やバスに乗る際はお年寄りの方に席を譲って立っています。外見ではわかりづらい病気や障害を抱えている方々のことを今まで考えたことがなかったなあと…今更に見えていなかったことが見えました。

(尼崎市 平田麻美)

▼南あわじ市に移住して野菜作りが、2年生になりました。種を蒔いてから発芽して生長して収穫するまでの過程を見ていると、期待と楽しみが、美味しい旨味につながって、野菜作りにはまって居ます。農作業を経験すること、正に農業は自然と向き合つて居ることなので、生きていくという実感がわくのかもかもしれません。農業をされているお年寄りの瞳が優しいのもそつかもかもしれませんと思つています。

(南あわじ市 池上邦彦)

私の作品

○三才の妹いもの手をひき
箕面路を たどるわが母
影は長くも

(大吹 岩崎幸雄)

—壁掛けアートの世界— ⑤

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。みなさんぜひ挑戦してみてください。

今回の作品は

「メリークリスマス」

今回は構想に時間がかかりましたが、作業自体は2、3日で完成しました。素材は紙粘土と綿で、見た方が思わずにっこりと笑顔になるような表情を作るのに苦労しました。



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

かやの実 かやは、いちい科かや属の常緑高木、幹の高さは約20メートル、周囲3メートルにもなる。雌雄異株。

東北地方から屋久島まで分布。四月頃に開花し、秋、広楕円形の実をつける。種子の胚乳を食用にする。独特の芳香があり、炒って、そのまま食べるほか味噌汁の具にも利用する。

炒った状態で、脂質64・9%、ビタミンE（以下100g当たり）35・6mg、ビタミンB類73mgと多く、良質の脂質と有効なビタミン類により体内の活性酸素除去、疲労回復、血行障害の改善によく働き、肩こりや冷え症の症状を和らげ老化を防止する。

しいの実 しいは、ぶな科しいのき属の常緑高木。暖地特に海岸付近に多く、うっそうとした大木になる。五、六月頃、強い香りのある小さい花を雌雄別種の穂状花序につける。実は翌年の秋に実り、先のとがった卵円形となる。種皮は褐色で、これを取り除いた白色の子葉を食用とする。水分が37・3%と多く、脂質、たんぱく質は少ない

久保 久次

かやの実、しいの実、とちの実

種実類⑨

すり ぐ が の も の 食 薬

が、炭水化物(57・6%)に富み、病後のエネルギー源によい。渋味が少なく、栗に似た甘味と食感があり炊き込みご飯にも向く。生食も可能だが炒ると風味が増す。無機質、ビタミンとも種類は豊かだが多くない。ただビタミンCは110mgと種実類でトップの数字を示す。

とちの実 とちの木は、とちのき科とちのき属の落葉高木。各地の山地に自生、高さは約25メートルにもなる。五月頃、白色に紅のかかった花を多数つける。雌花・雄花の別があり、また両性花もあるという。

果実は円錐形で光沢のある褐色の種子を持つ。種子はアクと渋味が強く生食はできない。アク抜きして澱粉を取り、とち餅、とち粥、ゆべし等にする。栄養素は水分が多く、たんぱく質1・7、脂質1・9、炭水化物34・2(いずれも%)と栄養成分に乏しくビタミンも少ない。無機質はカリウムが1900mgで、種実類No.1。余分な塩分の排出を促し血圧を安定させる。民間薬として胃痛に内服。水虫薬として外用される。

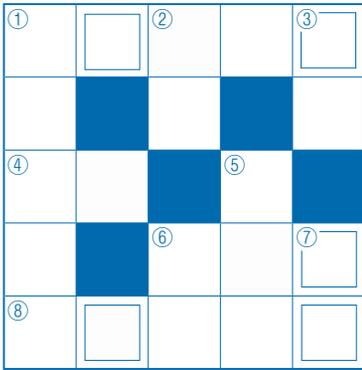
季節のたより



星の荘 広瀬 則子さん

医療生協 パズル

〈ヒント〉
今年は何？



〈たてのカギ〉

- ① 春の七草で、こぎまゆともいう
- ② 納豆といえば〇〇。借樂園も有名な

です

- ③ 調味料

- ⑤ 幼児語で足のこと

- ⑥ 多くの人が集まって物を売買する場所

- ⑦ 金・銀・〇〇

〈よこのカギ〉

- ① ごみや枯れ葉などの下にすむ昆虫
- ④ 人体で脊柱の下部から骨盤のあたり

- ⑥ 首都はニューデリー

- ⑧ 小正月に行われる火祭り。どんど

2010年度 第7回理事会報告

- ◇日時：2010年12月18日（土）14：00～17：45
- ◇場所：事務局会議室
- ◇出席：理事23名、監事1名、オブザーバー7名 計31名
議長 藤崎理事
- ◇審議事項
 - ・虹のバレンタイン行動（2／5午後）の取組みについて
 - ・生協強化月間の到達と強化月間表彰（1／22）及び年間目標達成めざして
 - ・10年度のまとめ（案）と方針・予算案づくりに向けて
 - ・ホームページのリニューアルにむけた業者の選定
- ◇報告事項
 - ・「中川市政と市民運動の役割」（講師：草野市議会議員）を学習した。
 - ・「北支部の助け合い活動」（講師：北支部 浜田さん 兒玉さん）の報告をうけ学習した。
 - ・3つのプロジェクトから論議状況の報告があった。
 - ・監事会報告（12／1）～2010年度の上半期の取組みについての監査

応募規定

回の中のことばを組み合わせ、五文字のことばを作り、同時にご意見を必ずひとつ添えて、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1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。

* パズル解答についてのお願い *

メールで応募される時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。よろしくお願いたします。（広報委員会）

編集後記

★「たから」は、医療生協は、どうあるべきか、何をしているかをどのように組合員のみなさまに伝えるか、バトンを引継ぎ3年余ひたすらこのことにごだわり続けられました。携帯からのメールもすっかり定着。★日本医療福祉生活協同組合連合会の事業もスタートしました。心新たに良い誌面となるよう一層、努めてまいります。本年もよろしくお願いたします。（N）

「ゆめじゅんぱんぱん」

前回の解答は「チトセアム」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たします。

- | | |
|-------|-------|
| 足立 正 | 平田 麻美 |
| 片岡 子 | 三浦 隆 |
| 紺谷 和子 | 村井 翠 |
| 中村 太紀 | |