

一人は万人のために 万人は一人のために

たから

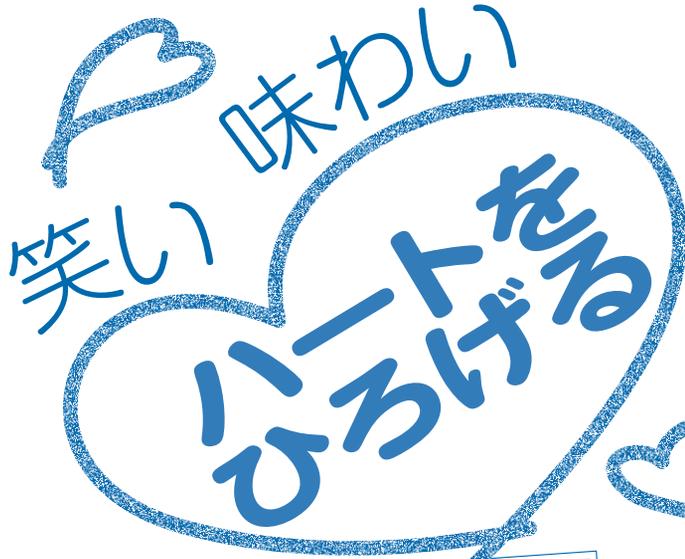
宝塚医療生協

平和こそたから・健康こそたから・組合員の声がたから

No. 2011.03.01
196
組合員数 10,590人
出資金 207,124千円
組合員1人平均 19,558円
(2011年1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



笑いは健康のもとー1月15日(土)、高松会館



今日も元気に 医療生協



豆腐作りに新たな発見ー2月12日(土)、西公民館



虹のバレンタイン行動ー2月5日(土)、伊丹支部



☆エジプトで30年にわたり強権支配を続けたムバラク大統領が民主化を求める反政府デモで辞任。国民の平和的なデモによって倒壊させられたのはチュニアに次いで2か国に。☆TPP って、農業だけでなく医療にも。健康保険が適用されない「自由診療(全額患者負担)」を併用する混合診療の全面解禁は、アメリカと日本の大企業のためのもので、「医療が自由価格で提供されるようになれば、本当にお金がなければ医療が受けられない時代来てしまつ」と日本医師会も反対しているよ。☆厚生労働省が今国会に提出予定の介護保険改正案(2012年度実施)は、介護保険要支援者は、市町村の判断で保険外に。☆この冬はこの外、厳しかった。やがて春を迎えます。「4月施行の統一選挙、6月とされているTPP参加方針決定など医療・介護の一体「改革」の動きが加速している。民医連は、1、2年を見通した「たたかい」の第一段階にあると位置づけしている。私たち医療生協もその戦列に加わり医療・介護制度の改善を求めていきますよ。

- 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

2010
年度

2月5日(土)

行動 虹のバレンタイン

社保平和委員会

参加人数

職員 29人

組合員 41人

配布数

5,600セット

核兵器をなくそう署名

133筆

介護改善署名

35筆

阪急西宮北口駅アクタ前

15:30~16:30

・組合員さんを中心に、約1時間でチヨコ配布は終了しました。介護署名



・デイサービスの利用者さんにも協力してもらいました

や平和署名も訴え、「年金から勝手に介護保険料が引かれて困る」「今、配偶者の介護をしているのが心配で1日も家を空けられない。頑張ってる!!」など、社会保障制度の強化をもっと訴えていかなければと実感する1日でした。

阪急仁川駅前

14:30~15:30

・仁川駅裏は特に人通りが少なかつた。コープの入り口付近しか人がいなかった。乗降が少ないので、夕方5時くらいからの行動がよいのは。

阪急逆瀬川駅前

14:30~15:30

・署名をタクシー乗り場の乗務員にも協力してもらった。
・マイク宣伝で行動の趣旨をしっかりと伝えることは重要だと感じた。

阪急宝塚駅噴水前

14:35~16:00

・チヨコは受け取るが署名には抵抗があるようだった。老後の不安で、老

人はお金を出さないとと思うという意見があった。

・良元診療所で講演を聴いた方から「頑張れ」と声をかけてもらった。学生が多かった。学生のほつが意識が高いと感じた。

・組合員さんの頑張りで、署名を100筆以上とることができた。

伊丹市西野関西スーパー前 及び昆陽イズミヤ前

14:00~15:30

・イズミヤ前では高松診療所に通院さ

新春学習会1月22日

どうなる医療・介護認定

今年は国民皆保険50周年!!

新春学習会が1月22日(土)に開催されました。講師として大阪社会保障推進協議会事務局長の寺内順子さんを迎え、「国民健康保険・介護保険

・後期高齢者医療の動向とわたしたちのたたかひ」と題して講演してい



ただきまして。年々国庫支出金は減らされ、一人あたりの保険料負

れている患者さんや尼崎医療生協病院で出産した方からも「医療生協の行動ですね」と署名にも協力してもらった。2月7日健康チエックの案内も合わせて配布した。

JR三田駅前

16:30~17:40

・夕方からの行動だったので、人通りも多く反応が良かった。風船を膨らます間もなかったので、「家で膨らませて」と渡すときにこやかに受け取ってくれた。署名が取れなかった。

担額は増えている実態や、介護保険制度を実際に利用している人は全体の15%で、まさに「保険あって介護なし」状態であることが話されました。最後に寺内さんは「政治のレベル」は「国民のレベル」、国民の力で国を動かしましょう、という言葉で締めくくりました。

その後、生協強化月間中の全国四課題目標達成支部事業所の表彰式が行なわれ、また「たから発表」や、「学術運動交流集会の事前発表」も行なわれました。事前発表会では、末期がん患者の在宅治療に献身した話では、最後まで患者の自己決定を支援することの大切さがわかりました。

2010年度

自治体キャラバン

宝塚市

2010年12月22日(水)
10:00~12:00

場所 宝塚市役所会議室

参加者 各団体から計17人、市職員10人

① 国保関連

● 国保のリーフレットは、宝塚市独自で内容を吟味したりデザインも考えている。相互扶助の文意はないが、やわらかい表現での記述はある。理念をくだけた形にしているだけ。

● 窓口一部負担金の減免制度の基準については、前回の懇談から率がアップはしていない。基準となる収入は、税金や社会保険料を控除した金額で判定することのこと。施行後は2世帯の申請があり、1世帯は適用された。資格証明書の発行についても、借金を抱えているなど生活状況が困窮している世帯には発行しない。他市より進んでいる。

前進

前進なし

前進なし

● 市税収納課での差押さえが、2009年度で195件1億円以上あった。内訳は、債権136件 動産3件 不動産56件。債権の中には、給与の差押えが3

後退

件あり、納税者本人に通告することなく、直接給与支払い者(会社)から滞納分を徴収。総額1億円は兵庫県下でも突出していることに対しては、国保税だけでなく各種税金の滞納分も徴収しているためとの説明。

② 健診関連

● 健診内容の充実も財政負担を理由に無理。問診表の聞きづらいう内容の改善については、データをとる上で変更は難しいとの回答。

前進なし

前進

③ 介護関連

● 特養待機者600人に対して、平成22年度末に中山桜台に定員100人の特養が開設。平成23年度は整備法人辞退により、平成24年度へ変更。そのため、待機者は膨らむばかり。しかし毎年待機者解消を計画に組み入れている点は一定の評価。

前進なし

● 地域密着型サービス事業に対する助成金は、やはり社会福祉法人のみで、対象を広げるには財政負担が大きく無理との回答。

④ 生活保護関連

● 病院のための移送費についての

前進なし

具体的な内容や数字での回答を求めたが、当日は明確な回答ができず、後日文書にて明確にするとのこと。

前進なし

● 老齢加算の復活への要望は、やはり考えていない。

⑤ 子どもの医療費

● 外来での窓口一部負担金の対象者拡充は考えていないとの回答。現在の4歳までの無料を、

西宮市

2011年1月27日(木)
10:30~12:00

場所 西宮市役所職員会館会議室

参加者 各団体から計15人、市職員11人

前進なし

● 国保制度の理念は、やわらかい表現だが、「国民健康保険(国保)とは、病気になったり、けがをしたときに、安心してお医者さんにかかることができるように、日頃からお金を出し合いうい、みんなで助け合おうという制度です」というように、結局は相互扶助の精神に基づいている。

前進なし

● 国保料滞納者に資格証明書を発行することは、有効な手段であるという回答だった。懇談の中では、相手の生活状況を考え、発行していると言っていたが、具体的にどういった生活状況なら

前進なし

入院と同じく中学3年までに拡充すると、約3億5千万円の費用がかかるとの説明。

⑥ 保健予防関連

● ヒブワクチン、子宮頸がんワクチンは早くから補助を行い、今回は小児肺炎球菌ワクチンも含めて、2011年1月より全額補助。(対象年齢あり)

前進

前進なし

多前進

前進なし

多前進

● 国保の広域化の動きに対しても、詳細がわからないので、動向を見守るとの回答。

● 国保法第44条の活用は、生活保護課と連携しながら、減免承認件数が増えている。2010年度の最新到達件数は、22件だった。

● 特定健診受診率は、年々下がってきている。

● 3種ワクチン(ヒブ・子宮頸がん・小児肺炎球菌)は、1割負担。住民税非課税世帯および生活保護世帯は無料。ワクチン接種対象年齢の子どもがいる世帯には、個別に接種案内を送付しているとのこと。↓1割負担は無料にしてほしいが、個別案内など細かい配慮あり。

私 も 組 合 員



苦境に耐え 勝ち取ったのは仲間！

北支部 八木 信之さん

加入：1984年2月7日

北支部の班会で麻雀を楽しむ八木さんです。麻雀が始まる前にお邪魔しました。戦後の荒れ狂う時代を生きてこられ、現在の穏やかな時間から想像もつかない過酷な時間を過ごされた経験談は貴重な証言でした。

■宜しく願います。まず医療生協との関わりはどのようなきっかけですか？

昭和25年、当時まだ医療生協と言う名前でなかった尼崎なにわ診療所の前身で医療活動をしよと始めたのがきっかけです。昭和24年から25年のレッドパージで解雇された人達を中心に組み組んでいました。後に私自身は組合の専従になったことで時間的な余裕が無くなり関わる事が出来なくなりましたが。

■「レッドパージ」とは？

GHQの指令により共産党員とその支持者が解雇され、公職から追放された弾圧事件です。当時私は私鉄電鉄に勤めており、特に運輸部門の目ぼしい人達は軒並み解雇されていました。私自身は解雇を免れました。解雇された人は就職も出来ず厳しい生活を強いられました。しかしそう言った人達が中心になり、貧しい地域の人、特に老年寄りが風邪を引いても医療を受けられない姿を目の当たりにし、何とかしよと活動を始めたのがきっかけです。その後民医連の指導を受け、尼崎

医療生協へと繋がっていったわけですか。

■当時のお話ももう少し詳しく聞かせていただけますか。

当時私が勤務していた運輸はまだ他ではストを打っていない時でも信貴山にこもってストを打っていたと言うような先進的な組合でした。しかし会社はその主要なメンバーを解雇しました。やがて朝鮮戦争が始まるのですが、その前段階で当時企業内の組合は反共を打ち出し、組合は右派が主流でした。彼らは自らの保身の為組合員を解雇するようなこともやっています。私自身解雇されなかったことで周りにから疑いの目で見られ非常に辛い思いをした時期もありましたが、映画やハイキング等サークル作りに取り組みました。会社からの妨害もあったのですが、それをねのけて一生懸命やったことで地道に信頼を勝ち取ってききました。

■その頃の組合の様子は？

昭和28年から私は組合の専従をしていましたが、主流派の中であって私人が反主流派でした。組合選挙で私は

一度も選挙活動をやったことがありませんでした。そんななかでも選挙では私は選ばれるのですね。表立って私を支持出来なくても何か困りごとがあれば私に相談に来る、それは思想云々ではなく、理屈よりも少しでも自分達が良くなったことを実感させると言うことだったと思います。あの頃に闘った仲間とは今でも交流が続いています。

■その後はどうでした？

専従活動は昭和49年まで続けましたが、それ以降現場復帰し、約10年、現場の勤務を経て58歳で定年を迎えました。

■今の社会をみて思うこと、また医療生協に望むことは？

今、教育を含めて思うのは形だけの民主主義で自己犠牲を払うことはしない。組合運動でも自分の出世のために組合を利用している。権利があれば当然義務も発生すると言うことを分かっている。医療生協については経営的に大変だとは思いますが、安全策ばかりにとられず患者さんを待つのではなく地域に出て行って欲しいです。全体の展望を持って、少しずつ変えていく努力が必要だと思います。

本日はありがとうございました。

(インタビュー 朴 明男)

笑うと健康!? 発見!! 豆腐作り

健康づくり教室



1月15日(土)、高松会館にてひだまり喫茶と合同で「健康づくり教室」が開催されました。「笑うと健康に良いの?うそ、本当」と題して関西学院大学落語研究会の学生さんに落語を演じていただきました。笑うと本当に血圧が下がるのか?この実験的な取り組みに参加者一同、興味深々でした。落語を聞く前と聞いた後、2回血圧を測定した結果、ほとんどの方の血圧が落語を聞いたあとに下がった事が確認で

きました。思い切り笑う機会の少ない方や学生さんからも次回も参加したいとの声が寄せられ、今回の取り組みで地域の輪の広がりを感じ



しました。

男性講師と粕汁・黒豆豆腐作り

2月12日(土)は西公民館で調理実習が行なわれました。男性講師と「粕汁、黒豆豆腐作り」にそれぞれが腕をふるいました。特に豆腐作りの過程では、新しい発見がいっぱいで驚くことの連続でした。

医療生協の取組み年々浸透

健康づくり自治体訪問

1月、2月に伊丹、西宮、三田、宝塚の4市と懇談を行いました。

今年も特定健診やがん検診について、どういった取り組みを行なっているかということや現在の状況についてうかがいました。どの市でも市民の健康を守ろうと独自の検査項目を取り入れていました。そして、自治体によって健診の期間や受診者数の違いが大きかったです。また行政からも、健診の受診率を上げるため、地域の方に協力してもらいたいという要望がありました。

私たちは毎年、行政と懇談を行なっていますが、年々宝塚医療生協の取り組みが浸透しているように思えました。皆さんも市からの制度を使って自分の健康を守るため、毎年健診を受けましょう。



西宮市にて懇談をしている様子



高松支部

組合員活動

寒波襲来の日、1月29日夜、高松支部の「新春のつどい」が開催され、54人がつどい、にぎやかに、楽しく行なわれました。

茅野理事長のあいさつのおと、地元自治会長、コミュニティ協議会長、県会議員や市会議員、高松診療所、ひだまり会館などの職員の皆さんからごあいさつをいただきました。

支部長から年間の活動をふり返り、とりわけ、10月～11月の「生協強化月

「新春のつどい」に54人

高松会館で沖縄民謡・カラオケで楽しむ



間」では、「全国四課題」（組合員増やし、出資金増やし、班会開催、担い手増やし）で「月間目標」を総達成したことが報告されました。

また、会場では、新年度の理事さんや運営委員さんも確約いただき、組合員も1人加入、意義深いつどいになりました。

今年は「琉球舞踊」にかわり、ひだまり喫茶にご出演、好評でした「よしたにグループ」の皆さんが、三線と太鼓の伴奏による「沖縄民謡」を歌い、会場の皆さんとご一緒に歌い、踊って楽しいひとときをすごしました。

最後に、カラオケも楽しみ、恒例の「新春のつどい」を終了しました。

北支部

新入組合員歓迎新春のつどい

1月30日（日）、売布会館は、大入り満員の大盛況でした。乾杯の音頭は、参加者中最長老の八木さんにお願いし、お料理班「あゆみ」が、腕によりをかけて準備したご馳走に舌鼓を打ちながらの楽しいつどいになりました。

北支部では、2010年中に新しく加入された組合員さんは、44人ですが、その内9人が参加、自己紹介につづいて、地域担当の虹のかかりが紹介されました。宝塚医療生協をより多く

の方たちに知ってもらおうと、「宝塚医療生協ってどういうものなの?」「北支部ではこんな活動をしています」「どうなる...? 介護保険」などのテーマでスライドの上映があり、熱心かつ活発な質問が飛び交いました。時間が足りなくなってしまう、残念ながら、「みんなで歌おう!」が次回のお楽しみとなってしまいました。

（北支部 濱田）



2011年度活動の重点課題(案) 骨子

2011年は、どんな年

「菅の小泉化」・新自由主義の構造改革路線の復活か?、ますます貧困と格差が広がる?

「TPP (環太平洋連携協定)」参加、「社会保障と税制一体化方針」決定? 「開国ならぬ壊国」の道

いつせい地方選挙? 住民のいのちと暮らしをまもる防波堤に 社会保障の今後あり方が問われる

2012年医療・介護報酬同時改定にむけての「たたかいと対応」宝塚医療生協では

* 中長期計画の1年目

* 高松診療所創立60周年 (195

1・11・7 設立)

* 「たから」200号を2011年11月号で迎えます。

* 医療生協創立40周年に向けた準備の年 (1972・9・17設立

1972・12・6 法人認可)

2011年度スローガン(案)

「地域に信頼される医療・介護・福祉の事業と活動を広げ、安心して

住み続けられるまちづくりをすすめよう!

■11年度の重点課題(案)

① 中長期計画1年目、事業の質を高めるとともに、あらたな事業の展開を具体化しよう。

* 「事業所利用委員会」を理事会委員会として設置し、院所利用委員会活動を強化します。

* 中長期計画1年目、あらたな介護事業の展開を具体化します。

* 事業所のかかりやすさ「満足度アップ」をはかっていきます。

② 「助け合い」活動をひろげ、地域のネットワークづくりをすすめて、安心してすみ続けられるまちづくりをひろげます。

* 「1000人以上の仲間かやし、2千万円以上の出資金かやし」をやり切れる組織にしましょう。

* 10000人を超える支部(高松、元氣、西宮)の支部分割、南地域での支部づくりをすすめる

ます。

* 「高齢者にやさしいまちづくり」をすすめます。

* 各支部で「助け合い活動」を進めていきます。

* 「無料・低額診療事業」を広く知らせて、活用をすすめる。国保44条(一部負担金の減免)を活用できるよう運動をひろげます。

* 各支部の「たまり場」づくりをすすめていきます。

③ 安定した経営基盤づくり、職員育成

* 組合員の利用参加、連携強化に取り組みます。…訪問対話活動を強化します。

* 後継者養成、育成を強化します。医学生担当事務の配置を検討します。

* 教育と研修…職員教育委員会を立ち上げ、制度教育の確立、職員教育活動を強化します。

④ 医療生協創立40周年(2012年)の取り組み準備をすすめます。

2012年の秋に宝塚医療生協創立40周年を迎えます。11年秋に「40周年記念実行委員会」(仮称)を立ち上げ、40周年記念の取組みの準備を進めていきます。

宝塚医療生活協同組合 第43回通常総代会開催に向けて 総代就任のお願い

医療生協では選挙区(支部)単位に総代を選出します。(昨年は200人)

総代は組合員の代表として総代会に出席し、決算・予算・方針の確認・役員選出など医療生協の最高意思決定機関で運営参加していただきます。

また、任期期間(今年度総代会～来年度総代会の1年間)できれば支部単位での医療生協活動等でご意見の反映もお願い致します。

後日、選挙区ごとの総代選挙公告をホームページ、主な事業所に貼り出し致します。是非、立候補いただきますようお願い致します。

宝塚医療生協 第43回通常総代会

2011年6月18日(土)13:30、ソリオホール 総代200人以上

○
○
予防
接種の
お知らせ

子宮頸がん予防ワクチン・ ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンが無料化



インフルエンザ予防接種
期間が延長

10月1日から始まりましたインフルエンザワクチン予防接種は毎年1月末日までの接種期間でしたが、今年は3月末日まで延長されました。寒い日が続きインフルエンザも流行しております。まだ接種が済んでいない方はお早めにお越し下さい。

良元診療所：0797-71-7288
高松診療所：0797-72-2585

今まで任意接種となっていました、子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンが1月より宝塚市は全額助成されることになりました。このワクチンは指定医療機関でないとは接種できないワクチンです

が、良元診療所・高松診療所は指定医療機関ですので接種することができます。接種期間や接種時期などは種類によつて異なりますのでご注意下さい。小児肺炎球菌とヒブワクチンを同時接種することも接種期間内であれば可

能です。その他のワクチンとの組み合わせや分からないこと、確認したいことなどがありましたら両診療所までお気軽にお問い合わせ下さい。

◎子宮頸がん予防ワクチン(サーバリックス)

対象：中学校1年生～高校1年生の宝塚市民
(計3回接種)

- ①初回上記年齢の期間で
- ②2回目 初回接種から1ヵ月後
- ③3回目 初回接種から6ヵ月後

◎ヒブ(インフルエンザ菌b型)ワクチン

対象：2ヶ月以上5歳未満の宝塚市民

- ①年齢2ヶ月以上7ヶ月未満の場合 合計4回 接種
4～8週間の間隔で 3回 接種
3回接種後、おおむね1年の間隔をあけて
1回 接種
- ②年齢7ヶ月以上1歳未満の場合 合計3回 接種
4～8週間の間隔で 2回 接種
2回接種後、おおむね1年の間隔をあけて
1回 接種
- ③年齢1歳以上5歳未満の場合 1回 接種

◎小児肺炎球菌ワクチン(プレベナー)

対象：2ヶ月以上5歳未満の宝塚市民

- ①年齢2ヶ月以上7ヶ月未満 合計4回 接種
27日間以上の間隔で 3回 接種
(1歳未満までに完了する)
1歳以上15ヶ月未満の間に 1回 接種
- ②年齢7ヶ月以上1歳未満の場合 合計3回 接種
27日間以上の間隔で 2回 接種
2回接種後、60日間以上あけて1歳になったのち
1回 接種
- ③年齢1歳以上2歳未満の場合 合計2回 接種
60日間以上の間隔で 2回 接種
- ④年齢2歳以上5歳未満の場合 1回 接種



宝塚医療生協で行なっている胃がんリスク検診（ABC検診）は血液検査で行ないます。

検査は血液中のピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリの抗体）と、ペプシノゲンを測定することで、胃がんになるリスクが判定されます。検査は、健診や、診察と一緒にこなえます。

ピロリ菌は、胃のなかに生息しており、多くの研究でピロリ菌が慢性胃炎、胃潰瘍・十二指腸潰瘍や胃がんなどの原因になっていることがわかっています。そしてペプシノゲンを測定することで胃の粘膜がどのような状態か推測できます。

その2つを組み合わせた検査によって、胃がんリスクを判定します。判定は4つに分けられ、A群、B群、C群、D群、E群で判定します。

	ペプシノゲン法	ピロリ菌検査	内視鏡検査(胃カメラ)の実施めやす
A	陰性	陰性	5年に1回
B	陰性	陽性	3年以内に1回
C	陽性	陽性	2年以内に1回
D	陽性	陰性	毎年1回

宝塚医療生協では、1500円で行なっておりますので、お気軽にお問い合わせください。

ABC検診Q&A

Q1 ペプシノゲンとはなんですか？

A ペプシノゲンは胃の細胞から分泌される消化酵素。ペプシンの前駆体（もと）で、PGIとPGIIに大別されます。PGIは主に胃の胃酸を分泌する領域（胃低腺領域）から、PGIIは胃全体から分泌され、分泌される範囲と量が異なるため、両方の値を測定することで胃の粘膜がどのような状態か推測できます。

Q2 ピロリ菌はどうやって感染するのですか？また感染の頻度はどれくらいですか？

A 本菌の感染経路は不明ですが、経口感染すると考えられています。感染時期は小児期と考えられ、保菌している親との濃密な接触（離乳食の口移しなど）、あるいは糞便に汚染された水・食品を介した感染経路が有力視されています。現在では公衆衛生管理の向上により、保菌者が年々減ってきています。ある職場の40～59歳の人に行なわれた検査ではピロリ抗体陽性者はおおよそ3人に1人でした。10～20代では保菌者はさらに低く10～15%程度と思われれます。

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。



●届けたキャップ 338,256 個

●ワクチン 422.8 人分

●CO₂削減効果 2,664 kg

2011年1月19日現在
連絡先 宝塚医療生協事務局 ☎0798-57-3137

【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

法律相談

日時 * 4月4日(月) 14:00~16:00

場所 * 宝塚医療生協事務局会議室
(宝塚市鹿嶋1丁目18-6 中津浜線「大吹町」交差点角)

相談希望の場合、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

読者の ひろば



カット・塗田淳子（亀井町）

▼この冬は寒くてよく雪が降ります、でもこれが普通だとも思いません。私が生かされた頃にもっと降っていてよくな...、天候不順は感じますね。夏は暑すぎるし、冬は雪の降り方がドカッと変だし。

（篠山市 平位直子）

▼エコキャップ運動があるのを今回のニュースで初めて知りました。これから集めて届けたいと思っています。岡沢さん、すごい活躍されてますね、感謝！感動!!

（川西市 吉村康次郎）

▼昨年に家族が良元診療所でお世話になり、「職員さんが親切だった」とのことで、住民健診は私も医療生協に行こうかと考えています。広報紙やカレンダーを頂きましたが受診者に役立つ「正しい服薬方法」や「無料低額診療事業」など受診者に役立つ情報が載っていてよかったです。

（光明町 稗田洋子）

▼自分の健康ついでに夫の健康を守り、うさぎのように急がずゆくり、あつちこつち跳ね歩きたい。

（西宮市 横山逸瀬）

▼小林の近辺の道路の一部が無駄に広くなっている、その先が急に狭くなっている？それと普段はいいのですが、ひどく雨が降った時にこの溝に幼児が落ちたらその先の土管の中へ流されてしまつのではないか？と思うところが気になっています。

（鹿塩 紺谷和子）

▼（モータールトに関する考察）天才モータールトの年収は現在の価値にすると一億円ほどにもなった。にもかかわらず貧乏のうちに一生を終えたのは、妻コンスタンツェが大変な浪費家だったのに加

えて、自身もギャンブル好きで友人たちのいいカモにされていたらしい。それにまだ30代だったにもかかわらず不摂生で晩年はブクブク太って醜かったとか。フリーメーソンにも入団していた。天上から降り注ぐような美しい癒しの音楽を作曲していたモータールト。一体彼自身は何に癒されていたのだろうか？

（逆瀬川 塩川智子）

▼それぞれの活動場面が詳しく掲載され情報量が多く、助かります。

（仁川台 草薙忠）

▼新しい1年のスタートです!!我が家では元日に実家に集まりひとりひとり新年の目標を発表します。私の目標は一日一日を大切に生きること、日記をつけること。そしてリハビリに励み職場復帰することです。パワースポットで知られる伊勢神宮に初詣に行つてパワーをもらったのでステキな1年になるといいなあ☆

（尼崎市 平田麻美）

▼良元診療所の玄関先にはつてあるアートが素晴らしいです。粘土細工なんでしょう。文章も励まされます。毎回楽しみです。

（逆瀬台 石倉ひろみ）

▼季節のたよりで毎回、広瀬則子さんの絵手紙を楽しみにしています。どんな方か一度紙面で紹介してほしいです。

（中野町 平井節子）

▼手紙に「ぼくは、右手首を骨折して字がうまく書けなくて、スポーツもできません。早く元気になりたいです」と、息子が左手で頑張つて書きました(笑)。不自由になつてみて、健康のありがたさを改めて感じているようです。

（米谷 片岡大志郎）

▼名前も知らなかったが、良元さんに行つたら（私の名前が変わつた名前だから）前に会つたと言われて驚きました。河室さんによろしく。

（鹿塩 備中良之）

▼大腸ガンの手術後、10余年

（大吹町 岩崎幸雄）

が無事過ぎた昨年末のある夜、急に気分が悪くなり吐き気と腹痛、死ぬほどの不調のあと二度もどしてやっと生き残った心地。そして今年になり大腸ファイバー検査。1時間余る検査でヘトヘト、会計に行つてビックリ。何と1万円近い金額（3割）。でも元は3万以上だとするとこの国の医療費の高さに驚くと同時に歳をとるとウカウカ病気にもなれないぞと。（村井翠）

私の作品

○病院の 静寂を破る ねごと
とか 怪鳥のごとき 響き残して

○睦月三夜の 月影すべく 露を払えど 風が吹いて

○ひとひらの 梅の花落つ 年賀状 またひとしきり 雪が降るらん

WHOウォーキング

3月20日(日)

- ◎集合時間&場所 AM8時 阪急西宮北口駅構内時計台前
- ◎集合時間&場所 AM8時30分 JR大阪駅中央改札
- ◎お弁当持参、交通費実費
- ◎行き先 広橋梅林（奈良）
- ◎詳しくは、川田まで（連絡先） TEL：0797-73-4479

—壁掛けアートの世界— ⑥

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
「春を待つ」



厳しい冬を越して、迎える春のよこごび。

今、がまんの時です。花びら一つひとつを表現してみました。

作者プロフィール
1948年生まれ
兵庫県本市出身
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



はすの実 はす(蓮)は、はちすの略。すいれん科の多年草で、インド原産。日本には、古く大陸から渡来。池沼・水田などに栽培する。長い節くれ立った根茎を伸ばし、先端に行く程肥大し、ひげ根を出す。葉は水面に抜き出て、円く楕形で直径60cm内外に達し、長柄を持っている。夏、白色またはうすくない色の花を開く。堀や池のあちこちに咲いている景色は、まるでお伽話か浄土の世界。

はすの実、ひしの実

久保 久次

種実としては豊富に含み、無機質もカリウム、マンガンが目立つ。脂肪酸の種類も多い。只、手に入れにくく、また実際に味わったことがないのが残念。

ひし(菱) ひし科の一年生水草。池沼・河川に自生。根は泥中にあり、葉は水面に浮き、菱形で、葉柄は浮囊状にふくらむ。夏、白色四分の花を開き、鋭い角状の突起のある堅果を結ぶ。種子は食用にするが尖った果皮に包まれ、むきにくく食べごたえがない。栗に似た味だが、水っぽく、子供だったので、とても面倒で、余りおいしくなかった記憶がある。

種実類⑩

「ひしの実の栄養成分(果實50%廃棄後の100g中)」

「はすの実の栄養成分(殻及び薄皮廃棄後の100g中)」炭水化物14・9たんばく質5・9脂質0・5他は灰分と水分)たんばく質と脂肪酸に富んだ水分の多い炭水化物で、ビタミンA EKを含み、ビタミンB類Cも

すり 炭水化物40・6たんばく質5・8脂質0・5灰分1・3水分51・8となっている。カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛がまずまずビタミンEは9・9mg B類Cもここで脂肪酸は0・54gのはすに対し0・41g。とにかくもう一度賞味したい。何とか購買先を探し、はすの実の種子力、ひしの実の忍耐力を試して見たいもの。

すりがくのもたべ薬食同源(78)

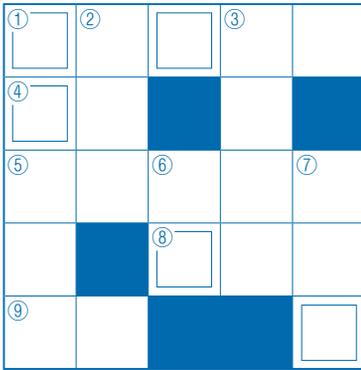
季節のたより



星の荘 広瀬 則子さん

医療生協 パズル

〈ヒント〉
小さな木の美



〈たてのカギ〉

- ① 亀田三兄弟と言えは
- ② 鱧子と書く
- ③ ×ギ科の常緑低木 よく庭木とされる
- ④ 表の反対
- ⑤ 腹が減ると出来ないとも

〈よこのカギ〉

- ① 猪鍋の異名
- ② 人が乗りやすいように馬や牛の背につける道具
- ③ 中国秦の第一世皇帝
- ④ 順位つけること
- ⑤ 魚の名前 イシモチとも言う

応募規定

回の中のことばを組み合わせて、5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3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

「ゆめじゅんぱんぱん」

前回の解答は「ウサギドシ」でした。

☆正解者のなか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っています。

- 石黒 杉雄
- 大谷 真智子
- 片田 正博
- 小西 勲
- 澤野 とよ子
- 平尾 幸成
- 広瀬 則子

* 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。よろしく願いいたします。(広報委員会)

編集後記

前号の校正ミスをお詫びします。3頁の健康づくり教室の案内の下段、「18料理」とあるの「十八番」の誤植でした。読者のみなさまに心からお詫び申し上げます。
★前号から広報委員の一部に交代があり、この機に表記統一基準(案)をつくり、用字・用語については発生の都度追加することになりました。よりよい誌面となるよう一層努めてまいります。

(N)