

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. 2011.05.01
197

組合員数 10,599人
出資金 202,632千円
組合員1人平均 19,118円
(2011年3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

祝 南めばえ支部結成



4月16日(土) 安倉西会館

4月11日現在、亡くなられた方1万3千人以上、安否不明者1万5千人、避難所生活者15万人と発表、広範囲で甚大な災害となった。☆全日本民主医療機関連合会と日本医療福祉生活協同組合連合会は、地震直後に会長や専務理事を現地に派遣「被害状況と必要な支援」の調査を行い、「支援対策本部」を立ち上げ、全国の加盟組織に「被害報告」と「緊急支援」を訴えた。☆阪神淡路大震災時の支援の恩返しをと、宝塚医療生協、(有)ヘルシーメイト(たんぼぼ薬局)、民医労宝塚支部(労働組合)の3者で3月17日「対策本部」を立ち上げ、「人的支援」「義援金募金」「医薬品や生活物資」の支援活動に全力を挙げている。☆復興は長期になることが予想され、息の長い支援活動が必要。義援金の振込口座を「郵便局」と「銀行」に開設。口座番号は「医療生協のホームページ」をご覧ください。皆様のご協力をお願いします。



☆3月11日午後3時に東北・関東地方を襲った巨大地震(M9.0)は、都市機能と日常生活を奪った。☆警察庁は

●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

東日本大震災による地震・津波の被害は甚大で、2ヶ月が経った今でも住む場所がない、物資が足りない等、厳しい避難生活を強いられています。私たちが加盟する全日本民医連や日本医療福祉生協連は協同して、人命救助を最優先とし、医師・看護師を中心に宮城県の坂総合病院を拠点として救助活動にいち早く駆けつけています。宝塚医療生協、(有)ヘルシーメイト、労働組合の3者で対策本部を設立し、事業所や支部での救済募金活動を毎週水曜日、木曜日に街頭で募金活動や、各事業所でも支援物資の受付をし、第一次として3月に600Kgの物資を

広げよう！ 助け合いの輪！！

～3・11東日本大震災～



皆様から集まった支援物資

送りました。状況により必要なものは変わってきますので、詳しくは事務局まで問い合わせ下さい(☎0798-57-3137)。5月下旬に直接現地への支援に向かう予定です。被災地からこちらに避難してこられた方に対しての医療・介護の相談も受付けていますので、ご近所にそういった方がいましたらお気軽にご連絡いただければと思います。この甚大な被害からの復旧は、そうとう長い時間がかかることが予想されます。皆さんの暖かいご支援、ご協力をお願いします。

宝塚医療生活協同組合第43回通常総代会

日時：2011年6月18日(土) 13：30～17：30

場所：ソリオホール

(ソリオ1. 阪急宝塚駅下車すぐ)

宝塚市栄町2-1-1ソリオ1. 3階

電話 0797-81-8200

予定議案

- 第1号議案 2010年度の取組みのまとめと2011年度活動方針(案)の件
- 第2号議案 2010年度決算報告承認の件
2010年度監査報告
- 第3号議案 2011年度予算(案)の件
- 第4号議案 中長期計画(案)の件
- 第5号議案 役員(理事・監事)選任の件
- 第6号議案 役員報酬決定の件
- 第7号議案 議案決議効力発生件



総代選挙公告

第43回通常総代会(6月18日開催)の総代選挙を下記のとおり行ないます。

一、選挙及び定数

選挙区	定数	選挙区	定数
第一(高松)	30	第七(北)	17
第二(鹿塩)	18	第八(西宮)	22
第三(仁川)	19	第九(伊丹)	15
第四(さわか)	21	第十(三田)	8
第五(元気)	26	第十一(南)	13
第六(東)	19	第十二(支部のない地域)	3
		第十三(事業所)	4

*選挙区を「支部の地域」「支部のない地域」「事業所・職域」に区分、総代数合計215人とする。

二、候補者登録の受付期間及び受付方法

*受付期間…4月11日(月)午前9時から5月23日(月)午後5時まで候補者の登録を受け付けます。

*受付方法…受付期間中、届出用紙に記入して総代選挙管理委員会(医療生協事務局)まで届けて下さい。

2011年4月6日 宝塚医療生活協同組合
第43回通常総代会総代選挙管理委員会
電話0798 (57) 3137

3・1

ビギンナー

世界の人々も私たちと同じ目標

2月28日～3月1日、2011年ビギンナー集会に参加してきました。

第1日目、お昼過ぎから焼津行動に行く予定でしたが、雨と強風のため中止になり、中学の社会を教えている教員がビギンナー事件のことに詳しいということでお話ししてもらいました。

第2日目には朝から参加者一同で、事件のとき被爆し一番最初に亡くなった久保山愛吉さんのお墓まで行進しました。久保山さんのお墓の横には広島と長崎から送られた木が2本植えられているのを見て、被爆した場所は違えど原爆被害者たちが共通の思いを持っているのを感じました。

午後は3・1ビギンナー焼津集会に参加しました。そこでアメリカから来られたアメリカフランス奉仕委員会・ユース・インターナショナル事務責任者のジョゼフ・ガソンスさんは核兵器全面禁止アピールの署名をもつホームページに載せたので、これからこの署名を集める取り組みを進めていくと宣言しました。また潘基文国連事務総長が2月28日の全国集会でこれから核禁止条約をつくる取り組みを進めていかなければならないというメッセージを送っていたことも印象に残りました。世界の方々も私たちと同じ目標を掲げていることに勇気をもらいました。

(事務局 田中 剛)



『災害は突然くるものと痛感しました』

～第23次辺野古支援・連帯行動～



宜野湾市庁舎から見た普天間基地

3月10日～12日までの3日間、第23次となる辺野古支援・連帯行動に参加してきました。

今回は、辺野古だけではなく、高江の方へも支援を行いました。ヤンバルクイナや、ノグチゲラ等固有種や、絶滅危惧種が数多く生息している地に、ヘリパッドを作るうとしていたからです。

やんばるの森を切り開き、豊かな生態系と暮らしが脅かされています。今はノグチゲラの営巣期ということで静かでしたが、大きなヘリが電信柱すれすれに飛び交っていたり、住民の反対を押し切ってトラックが入るような道路も作りかかっています。

7月からは本格的な基地開発が始ま

るため、連帯行動の強化を！という訴えがありました。

行動2日目には辺野古の海にボートで出ました。「この澄み切った海を、絶対に汚してはいけない」と参加者面々で話し合っていた矢先、東日本大震災が発生しました。「津波が来るかもしれない」という情報を聞き、早々にテントをたたんで引き上げました。

地震の情報が集まるにつれ、団長の今田医師や、薬剤師さんのご自宅が浸水しているようだ、ということがわかり、皆、かける言葉が見つからず無言となっていました。

翌日、団長を含む被災された3名が帰宅の途につき、残ったもので行動を続行しました。東北・関東の方たちの心情を思うと、あまり声が出せない静かな行動となりました。

今回、支援活動中に起こった大地震と、占領された時の沖縄の姿がダブリ、その状況を考えると沖縄の方の苦しみや無念さはとても深いものだと思います。

今回の行動を通じて沖縄の問題、地震の問題、様々なことを考えさせられました。

私たちは全力をあげて、震災の支援を行うとともに、沖縄の問題にこれからは心を向けて、支援行動を継続したいと思っています。

(ケアサポート 伊藤 智子)

私 も 組 合 員



組合員活動を通して 良い刺激を受けています

東支部 馬目 容子さん

加入：2005年6月

好奇心が旺盛で、なんでもやってみると話す馬目さん。趣味の映画をはじめ、ウクレレやヨガ、子育て支援や童謡唱歌などいろいろな所で活躍されています。

■今日はよろしくお願ひします。組合員になったきっかけは？

長尾地区センターでの無料健康チェックに誘っていただきました。身体測定に加え血圧、尿などのチェックもしていただき、看護師さんによる測定結果アドバイスや健康相談もあり、これだけの内容を無料では申し訳ないと思い、その場で加入手続きをしました。

■東支部だけでもいろいろな班会が開かれています。馬目さんはどういった班会に参加されていますか？

現在は「ヨーガす」「ウクレレ」「映画を楽しむ会」に参加しています。それから最近発足したちよつとおもしろい班が「へつついやくらぶ」といって、清荒神の市場の中にある古民家風の居酒屋さんで家庭的な料理なので、子ども連れの家族でも気軽に入れる雰囲気のお店です。フリーペーパーで紹介されて以来、好評で予約なしで入るのは難しいほどの人気振ります。そこで支部の人たちで日常の雑感をおしゃべりしながら親睦をはかる、という班です（笑）

■なかなか斬新な班会ですね（笑）

他の班会はどれくらいの頻度で開かれていますか？

「ヨーガす」「ウクレレ」班は東公民館で月2回定期的に先生の指導のもと、活動しています。ウクレレは支部の集まりの時にできるだけ演奏して、皆さんと歌を唄い楽しみたいというのが目的です。「ふるさと」は勝手に「支部の歌」と決め、集いの時には毎回唄うようにしています。映画はもとも好きで宝塚映画祭の実行委員もしています。支部の運営委員会の時に作品を紹介したり、リクエストを受けたりして作品を選び、月に1〜2回支部員とシネピアやソリオホールに観に行っています。どなたでも参加大歓迎です。

■宝塚映画祭の実行委員はどれくらいされているんですか？

今年度で6年目になります。映画好きのボランティアスタッフのみで運営し、年に一度開催されます。元々宝塚は撮影所があり、OBの方も多数いらっしゃるようですし、作品もたくさんあります。その頃に製作した作品や話題の作品、劇場で話題の作品、関西ゆ

かりの作品をピックアップして上映しています。会場はシネピアで、支配人も宝塚映画祭のスタッフですので、専門家としての尽力で映画祭が盛り上がっています。作品によっては満員で会場に入りきらない時もあるんですよ。皆さん映画をご覧になる時は是非シネピアでゆったりとご覧下さい。（笑）また映画の他にも、子育て支援や童謡唱歌教室といった活動にも参加しています。

■いろいろな分野で活動されているんですね。

好奇心が旺盛なので中途半端にいろいろ参加しています。たくさんの方との関わりが持てるのはもちろんですが、いろいろな才能のある方と接することで自分も刺激を受けられるのとてもいいことだなと思っています。

■今後、東支部でやっていきたい事ありますか？

今年になってから「すいらく東」というサロンができたんです。毎週水曜日に集まってお茶や班会、あいわ苑の方が来られ介護の話をしていたりしているのですが、まだはじまって間もないのもっと地域に浸透するよう工夫が必要と思っています。

（インタビュー 前田秀輔）

WHOウォーキングで ひろはし 広橋梅林を散策

健康づくり委員会と元気支部ハイキングクラブが共催で3月20日、WHO（世界保健機関）世界保健デーの取組みとして奈良県下市町にある広橋梅林を散策しました。



参加者

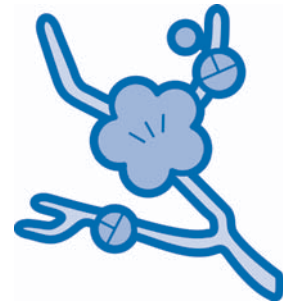
は宝塚市、西宮市、伊丹市

市などから23名が集い、これまでにない大人数で賑やかなハイキングとなりました。

広橋梅林は、近鉄下市駅よりバスで約20分のところにある、南北朝のころに造られたという広橋城の跡のある山の北側斜面にあつて、月ヶ瀬、賀名生（あのう）と並ぶ奈良県の三大梅林のひとつです。約25ヘクタールに約五千本の梅が植栽されており、当日は丁度満開の時期で、白、紅、淡桃色など色とりどりの花が咲き、春の息吹を十分に堪能しました。梅林からの眺望も素晴らしく金剛・葛城両山や大和平野が見渡せ、また頂上付近は高野槇の群生地で幻想的な雰囲気漂わせていました。

梅林の道々では名物の「自家製の梅干」が売られていて、梅好きの人は試食をかさねて好みの味の梅干を土産に帰路につきました。

（川田）



世界保健デー 健康チェック



桜が満開の4月9日（土）健康づくり委員会は、逆瀬川アピアの2階広場で世界保健デーと生活習慣病チェックを行いました。実施したのは血圧測定、体組成計、骨密度、健康相談。

午後の時間帯で、広場の椅子に腰掛けテレビを見る人、読書する人、おやつを食べている親子連れなどがそれぞれの時間を過ごしていました。大型テレビの横には、東日本大震災の救援募金箱が置かれていました。

骨密度測定は人気でした。

健康相談では、「うつ病になり、薬を服用しています」など精神的な悩みを話される方が多く、体の健康に加え、心の健康が大切だとあらためて思いました。また腎臓病で入院歴のある男性は、主治医が恐かったために、退院後約2年間は受診していないとのこと。血圧が高い人には、まず健康診断をおすすめし、診療所の話題から組合員加入となりました。「このような健康チェックが色々な所で行われたらいいですね」と話されていました。

組合員活動

支部総会特集

南めばえ支部

南地域で待望の支部結成！

4月16日、午後7時より安倉西会館に茅野理事長以下大人子供合わせて約40人が参加して結成総会が開催されました。宝塚医療生協は現在、宝塚市内



に7つの支部と市外(西宮・伊丹・三田)にそれぞれ一つの支部があり合計10支部になっていますが、宝塚市内では南地域(安倉・小浜地域)に支部がなく支部の結成が待ち望まれていました。この地域には古くからの組合員さんもおられ、診療所や医療生協に対する思い入れは強く市営住宅では過去、「健康チェック」などもおこなってきましたが、地域での支部がなくとりくみが単発に終わっていました。

一昨年より居住している職員や友人を中心に「めばえ班」や「釣りバカ班」など班が結成され、この地域の組合員数も380人になり、是非支部を結成しようということになりました。

総会ではパワーポイントでのこの間の地域での取り組みや医療生協紹介の紙芝居が披露され、支部名は「南めばえ支部」に、そして支部長に川口光子さんが選出され数名の運営委員さんの紹介もありました。今後の活躍が期待されます。(岡本芳章)

高松支部

定期総会とお花見バスツアー

4月15日(金)お花見バスツアーと同時に支部定期総会を開催しました。今年は、兵庫県但東町のチューリップ畑のお花見を企画しましたが、例年でしたらこの時期、100万本のチュ

ーリップが楽しめるのですが、今年は豊岡地方の降雪が多く冬の時期が長かったため、訪れたときにはほんの少ししか咲いていなく残念でした。

昼食は、シルク温泉の宿「やまびこ」を利用、温泉をゆっくり楽しみました。車中で、支部総会の議案を配布、新しく2名の運営委員候補を含め(欠員3人)、活動方針案、予算案など詳しく説明・提案しました。昼食時に、質疑の時間をとり、提案ごおり承認をいただきました。

帰路、「ウリ坊」で有名になった福知山動物園に立ち寄る予定でしたが、途中からあいにくの雨のため中止して帰宅いたしました。

今年は、「想定外」の花見となりましたが、大満足の料理とシルク温泉で親睦と交流を深めることができました。

なお、本部から、常務理事の岡本さんが参加され、激励を受けました。また、お世話いただきました運営委員のみなさんにお礼申し上げます。参加者は20人でした。(宇都宮)



高松支部学習会を開催

近づく「いつせい地方選挙」や国政の論点となっています「医療」と「介護」についての学習会を、3月23日(水)御所の前町自治会館で開催いたしました。

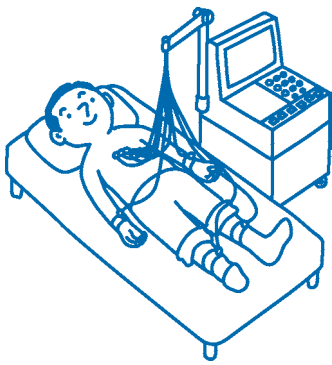
「これからどうなる医療・介護」をテーマに、講師は、「医療」を高松診療所の藤崎正則事務長に、「介護」はケアサポートの伊藤智子所長にそれぞれわかりやすくご説明をいただき、国と地方の政治の役割、大切さを学びました。

当日は、約20人の組合員さんが参加、質問や意見も出て、盛況な学習会でした。今後このような「支部学習会」を各地域(地域班)でも開催する必要性を感じました。(宇都宮)



宝塚医療生協独自の

「たから健診」が始まりました



診療所では
乳がん検診
も承ってお
ります。
お気軽に
お問い合わせ
ください。
い。

今年度も4月1日より、宝塚医療生協独自の「たから健診」が始まりました。これは、特定健康診査では不足と思われる腎機能や心電図などといった検査項目を増やして、組合員さんの健康を守ろうという趣旨のもと行なっています。宝塚市国民健康保険に加入の40歳以上の方には、市から受診券が届くことになっており、そちらをお持ちいただければ無料で受診することができます。社会保険に加入されている方も、受診券に記載されている一部負担額で受診可能です。お気軽に診療所まで起こし下さい。また、受診券をお持ちでない方、宝塚市以外の国保の方も同じ項目の健診を1000円で受けられます。その他にも、40歳以上の組合員の方は、無料でがん検診を受けられます。

両診療所では、事業所での集団健診や、雇い入れ時の健診もおこなっています。

良元診療所では協会けんぽの健診を、高松

無料低額診療事業

2年目に!!

3月3～4日に尼崎医療生協の無料低額診療事業が毎日放送の「VOIC E」で取り上げられました。ご覧になられましたでしょうか。宝塚医療生協でも昨年4月より無料低額診療事業を開始しました。まだご存知ではない方もいらっしゃると思います。

昨年度は高松診療所、良元診療所で合わせて15世帯の方が申請をされています。失業、低所得、新たな治療の開始などの理由がほとんどでした。「生活費が治療費どちらを優先するか」という立場になったとき、人は「生活を優先します。そつすると、病気が悪

化し、仕事が出来なくなり、収入が減り、生活が困窮し、病気が悪化するという悪循環になってしまいます。本来ならば行政が手を差しのべるべきところですが、最低生活費（生活保護基準）を少し上回る方に対する救済制度がないのです。

まだまだ、治療費が心配で医療機関にかかれないうちはいらっしゃると思います。安心してかかる医療機関になるために無料低額診療事業を開始しました。皆様のまわりで治療を中断されている方はいないでしょうか。是非とも声をかけてください。（水川）

予防注射についてのお知らせ

ヒブワクチン、小児用肺炎球菌予防ワクチンは、接種後の死亡事例が複数報告されたことから、念のため、3月4日より一時的に見合わせていましたが、専門家の会議で評価をおこなった結果、安全性上の懸念はないとされたため、4月1日より接種を再開いたしました。なお、子宮頸がん予防ワクチンは現在、供給がおいていないため、1回目の方は接種を受付出来ない状況です。また再開しましたら両診療所の受付や機関紙等でお知らせする予定です。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。



全日本民医連介護ウエーブ2011

介護保険制度の

改悪許すな!!

3・9国会議員要請行動

介護保険施行10年の年に当たる今年、介護保険法の見直し審議がよいよい国会の場で始まる。介護ウエーブ最大のヤマ場である緊迫した情勢の中、全日本民医連の主催による国会議員要請行動が行なわれた。

3月9日 全国より民医連に働く職員48名(当初の参加予定者45名)が国会参議院会館に集合した。

12時から行動の取り組みの説明が行なわれたが、要請行動に先駆け、田村智子共産党参議院議員が激励の挨拶を行なった。説明終了後、各地方別にグループを組み(おおよそ3〜5人)我々のグループは兵庫と大阪の参加者であらかじめ準備された衆参議員名簿の中から、出来るだけ地元選出の議員を中心に、各部屋を回って要請を行なった。あいにく議員と面会出来たケースは無く秘書の対応となった。その対象は民主党が主であったが、反応としては署名の受け取り拒否、紹介議員もな

れませんとのこと。その理由としては、党議拘束があり、個人的には賛同できる部分もあるのだが...と言われるケースもあった。

14時に要請を終了した後は学習会が行なわれた。全日本民医連事務局次長の林氏が介護保険制度見直しの動きとして、問題部分のポイントを報告した。

- 利用者負担の増大
- 予防給付の切捨て
- 地域包括ケア

等、主に軽度者を狙い撃ちするものがある。

学習会後、各地の取り組みの交流が行なわれたが、各職場や団体で介護ウエーブに対する取り組みの発言が相次ぎ、予定時間を超過するほど熱を帯びた。これ以上の改悪を許さないためにも一層の世論喚起が必要だと思った。

(ケアサポート 朴 明男)

人間が人間らしく

生きられる社会をめざし

今こそ私たちは

手をつなぎましょう

3・27

兵庫県民集会に参加して

3月27日神戸メリケンパークにて「東日本大震災支援、地域経済・雇用・社会保障を守れ 兵庫県民集会」が、多くの民主団体、2500名の参加で行なわれました。



多数来賓の挨拶・リレートークがあり会場が熱気に包まれましたが、その中で全日本民医連藤末会長より連帯の挨拶がありました。震災直後から現地に入られたことから震災の生々しい状況の報告をされ、阪神大震災の教訓を生かして、被災者・人の復興こそ第一にした取組みを、と訴えられました。

集会の最後には「ガレキの中から立ち上がった私たちは叫びます。東日本大震災の全ての被災者に公的支援を。国民の勤労の権利を保障せよ。国民の生存権を保障せよ。憲法の力に、人間が人間らしく生きられる社会をめざし、大企業がしっかり社会的責任を果たすことを求めて、今こそ私たちは手をつなぎましょう」のアピールを採択しました。

集会終了後、JR元町駅・JR三宮駅に別れ集会参加者多数で救済募金活動がありました。

(中田)

書籍紹介

心の

かけはし

— 絵がみ10年

の筆あと —

清風堂書店

永井 喜代子 著

この度、各マスメディアでも紹介された素敵な本が出版されました。

著者の永井さんは様々な活動に奔走されていますが、当医療生協の組合員でもあります。

心身に重度の障がいを持つ三牧英範青年と毎週1回10年間送



発信箱

福岡 賢正
西部報道部

人を励ますもの

福岡県小都市に住む三牧英範君と出会ったのは私が記者になったばかりの28年前。体のマヒと重い知的障害があり、加えて右の眼球は小さく視力がなく、左目も弱視、時折てんかん発作も起こしていた9歳の彼は、地域の子供たちからひどいじめにあっていた。1年半後、父親の亭さんがハリストに踏み切った。物言えぬわが子を守りたいと、持病の狭心症を押して駅前に座り込み、道行く人々に訴え続ける姿に胸が詰まり、紙面で最大限応援した。けれども2年後には私は転勤し、何度かの手紙や電話でのやり取りの後、いつしか連絡することもなくなってしまうことまで忘れていた。

10日前、そんな私のもとに一冊の新聞が亭さんから届いた。永井喜代子著「心の

かけはし」(清風堂書店)。ページをめくると、永井さんが英範君からもらったという手紙の写真が収められていた。私は目を疑った。字を書くところが満足に話さずすらできなかった彼が、マヒした手でしっかりと文章をつづっているのだ。

きっかけは10年前。便りをくれる友達のない英範君が郵便配達のパイクの音がするたびにがっかりする様子を、亭さんが詩にして新聞に投稿した。それを読んで胸を痛めた永井さんが兵庫から絵手紙を送り始めた。週に一度届く自分宛ての便りに英範君は大喜びし、内容を理解して返事を書きたい一心で言葉を覚え、文字を獲得していった。本はその10年の軌跡をまとめたものだった。自分のことを気に掛けてくれる者の存在に、人はこんなにも励まされるのだ。懐かしい小部の家を訪ねると、そこには私より大きくなった37歳の英範君がいた。

「俺のこと、覚えてないよね」
はつきり聞き取れる言葉で彼は答えた。
「うん。ほく、覚えてるよ」
24年も放っていたのに。 2011.3.1

り続けた絵手紙。永井さんはある新聞に「便りを待つ」と題して掲載された父親の詩によって初めて彼の存在を知りました。決して聞き間違える事のない郵便屋のバイク音。今日も自分宛の手紙が来なかったと落胆する彼。そのことを知った永井さんが彼に絵手紙を送ったことで彼の世界は変わります。話す事はあろうか、自分の気持ちを表現する事も困難だった彼が返事を出したい一心で必死に読み書きを覚えます。と同時に眠っていた

毎日新聞 3月1日付 (毎日新聞社提供)

法律相談

日時* 6月6日(月) 14:00~16:00

担当* 青木弁護士

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

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

●届けたキャップ 367,856 個

●ワクチン 459.8 人分

●CO₂削減効果 2897 kg2011年4月1日現在
連絡先 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）

▼毎日ニュースを目にするのが辛いです。がんばってとお祈りしています。

（亀井町 塗田淳子）

▼たから楽しみにしています。今回の東日本大震災、悲しいドラマに涙する毎日です。孤児になった人、年配者の今後を思うと自分たちも明日かもしれない。テレビ、新聞からの画面は今やあまり見れません。原発のことも…。

（美幸町 久川光子）

▼去年は猛暑、今年は寒さも厳しく、でも1年は本当に早いものです。孫たちの成長を見守りながら自分の健康第一に考え、何事もいい方にとらえ少しでも頭を使い、身体を鍛え、無理のない人生が送れますようにと願っています。実行出来るか少々不安ではありますが…？

（光明町 井之口佳子）

▼昨年9月に宝塚に住むようになり、ようやく落ち着いたらとホッとした途端に持病が出て、良元診療所を尋ね尋ねて診察していただきました。場所が分かるまで時間がかかり、着いた時には時間外。でも皆様とても親身してくださり、診療を受けることが出来ました。早速、組合員になる手続きをしてくださり、本日初めての機関紙「たから」を配達していただきました。診療所の皆様、その節は有難うございました。

（小林 都志久子）

▼月日のたつのは早いですがね。先日、お友達から相談があつて、通院している先生とうまくコミュニケーションが取れなくてどうしたら良いコミュニケーションが取れますか？誰か「たから」でお教えくださいませんか？落ち込んでいます。（光明町 高地花子）

▼いかなごのくぎ煮の季節がやってきました。あの人、この人の顔が浮かびます。美味しかったの声を聞くと嬉しくなります。検査でポリプが見つかり5回目の入院かと思つくりきてたら、看護師さんに見つかつて「よかつたやん。ほつたら大変…」と言われました。そうです、恐がらず健診に行くことが大切です。入院まで日があるので俄然元氣になり、いかなごが炊けました。（山本台 前田ひとみ）

▼年を重ねると身体のこと心配です。介護のことについてもっと知りたいです。

（仁川見ヶ丘 細田弘子）

▼今冬は大変寒くてインフルエンザを心配しましたが、ワクチンの効果があつたのか、無事にかからず、一安心です。（仁川高丸 植野文子）

▼東日本災害よりようやく3週間になろうとしています。日頃ラジオオンリーだったのに10日間はテレビ。今週より以前のペースになりました。こんな時「たから」は本当にほつこります。この心を届けたいです。

（尾崎市 石田智通子）

▼久しぶりにパズルを頑張りました。2、3年前までは毎月頑張りましたけど寄る年波では根気がなくなり、おまけに去年は骨折して3ヶ月程入院しました。これからは頭の体操と思つて頑張りたいと思います。皆様も頑張ってください。楽しいパズルを待ちます。

（御所の前町 バアバア）

▼私は毎年胃カメラで検査をしています。いつも胃炎と言われてしまいます。ABC検査は血液検査で出来るもの事。一度検査をしてみようと思います。

（尾崎市 土橋富美）

▼3月から初めて入会して「たから」を頂き、隅々まで読みました。ハイキングも参加して楽しかったです。

（西宮市 堤末子）

▼梅の花が咲き、次は桜の花が咲き一年中で一番楽しい季節ですが今、東日本大震災は大変な目にあい大変気の毒に思います。一日でも早く安心できる生活に戻れる事を節に願っています。

（西宮市 三浦隆子）

▼今年は良い年になります様、少しずつ頑張っていくつもりです。昨年11月に左手首

を、12月には自分の不注意で外で足を滑らし、右足首を痛めギブス生活でした。診療所の方や近所の方に大変お世話になり感謝しています。ありがとうございました。

（美幸町 鎌倉ミコ子）

▼昨年1月、高松診療所のマンモグラフィ検診で乳がんが発見されました。幸い初期で抗がん剤治療は受けずに済みましたが、それでも検査、入院、放射線治療、再発防止のホルモン剤等でこの2月までで約40万円かかりました。これから4年間、3ヶ月ごとに薬代と検査で約2万円払わなければなりません。私の知人もやっぱ乳がんがんで抗がん剤治療に32万円かかったと言っていました。本当に高すぎる医療費です。民医連の調査では昨年、困窮で受診が遅れ、71人亡くなったそうです。早く医療費の心配をしなくてすむ社会になつてほしいものです。

（亀井町 草野恵）

▼3月11日の東日本大震災には本当にびっくりしました。天災は忘れた頃にやってくるので我々も常に心得ておくことが必要です。本当に一日も早く復旧され、お元氣になれることを祈ります。

（伊丹市 計盛佐代子）

壁掛けアートの世界 ⑦



デイサービス 「あったかハウス」の床の間は 日本名所めぐり♪ 今回の作品は 「鹿児島 桜島」

4月から「あったかハウス」の床の間は、日本の名所やご利用者さんゆかりの地をばり絵に登場です。「桜島でえこん（大根）は大きくて軟らかくて甘いよ」や「鹿児島の人ば桜島を宝物と思っているからなあ」など、今回も制作を通してご利用者さんから教えてもらうことがたくさんです。



松の実（海松子） 松かさの中に入っている松の実。もっとも、松の中でも、実が食用とされる種類は限られている。

朝鮮ごうは朝鮮半島に、台湾赤まつは台湾、中国東部、ベトナムに、かさまつは地中海地方に分布する。わが国では主に中国、韓国からの輸入品が賞味されている。

茶色い薄皮をむき、炒って塩味をつけたものが、おつまみやおやつとして食べられている。

食前酒のつまみとしては最高だと思えます。生のものはフライパンで炒って、サラダにふりかけたり、スープやおかゆに入れて煮込むと旨味がでます。

中国では昔から薬用効果が珍重され、「丸めたものを長く服用すると仙人になれる」といった記録があるほど、滋養強壮作用にすぐれた食品として知られています。ただし、カロリーが高いので、食べ過ぎに注意し、酸化が早い食品でもあるので、長期の保存は避け、早く食べるように心掛けましょう。

「松の実の栄養成分」（炒ったもの可食部100gあたりg）

たべものぐすり 薬食同源 (79)

種実類⑪

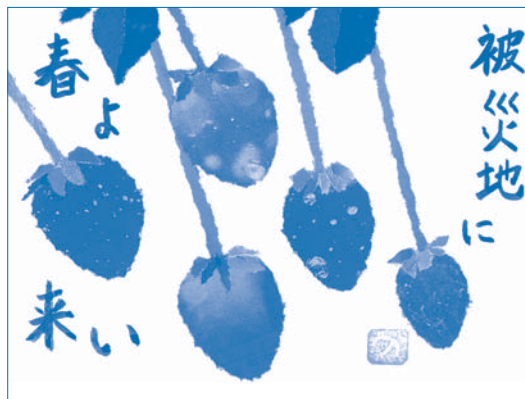
松の実

久保 久次

水分1・9、たんぱく質14・6（アミノ酸スコア56）脂質72・5炭水化物8・1灰分2・9と脂質が70%を越えているが、脂肪酸の内訳は飽和5・80一価不飽和20・26多価不飽和41・48n-3系多価不飽和0・18、n-6系多価不飽和31・36（100g当りg）と70%以上が不飽和脂肪酸であるリノール酸が占めるため、コレステロール値を抑える働きがあり、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する。ビタミン類はA、Dが含まれていないがEは25・2mg、Kは27mgと多く、水溶性ビタミンもB12、Cを除き豊富に含まれている。豊富なビタミンEが老化防止、血行促進に働き、美肌効果も期待できる。鉄分も多く貧血予防に有効。豊富なカリウムがナトリウムの排出を促すため、高血圧予防にも効果がある。

洋の東西を問わず松の実の人氣は高い。イタリア語では「ピニヨリ」といい、パスタや肉料理のほかデザートに幅広く使われる。バジルと松の実とニンニクを混ぜたソースはジェノベーゼと呼ばれ、よく知られている。

季節のたより

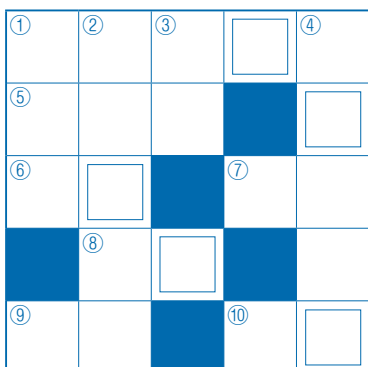


星の荘 広瀬 則子さん

医療生協 パズル

ヒント

6月1日のご応募



へたてのカギ

- ① 田畑の見張り番
- ② ナガネギを千切りにしたもの
- ③ タカ科の鳥
- ④ おばあちゃんのことば

へよこのカギ

- ① あんの入った餅5月5日の節句に供える
- ⑤ 香辛料のひとつ
- ⑥ 琵琶湖のある県
- ⑦ 〇〇蜂取らず
- ⑧ ペルシャ・シヤム・ニホウごえば
- ⑨ 〇〇を打つ・五寸〇〇
- ⑩ 帰り道

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 宝塚市鹿塩一丁目18-6
宝塚医療生協「パズル係」あて。
メ切は5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

編集後記

★全国新年号機関紙コンクールで「たから」195号が「佳作」を受賞しました。もつすべ記念すべき200号！これからもみなさんに楽しく読んでもらえる機関紙を目指して工夫をしていきたいと思っています。

当たり前のように感じていた神戸の町並みも見方が変わりました。被災地の一日も早い復興を願い、自分もできるだけのことをしたいです。

(M)

「おめでとうござます」

前回の解答は「さくらんぼ」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お願いいたします。

前田 幸子 崔 泳進
田島 春代 峰岡 百合野
山崎 十八郎 猿渡 京子
岩崎 幸雄