

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.
198

2011.07.01

組合員数 10,632人
出資金 203,759千円
組合員1人平均 19,165円
(2011年5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

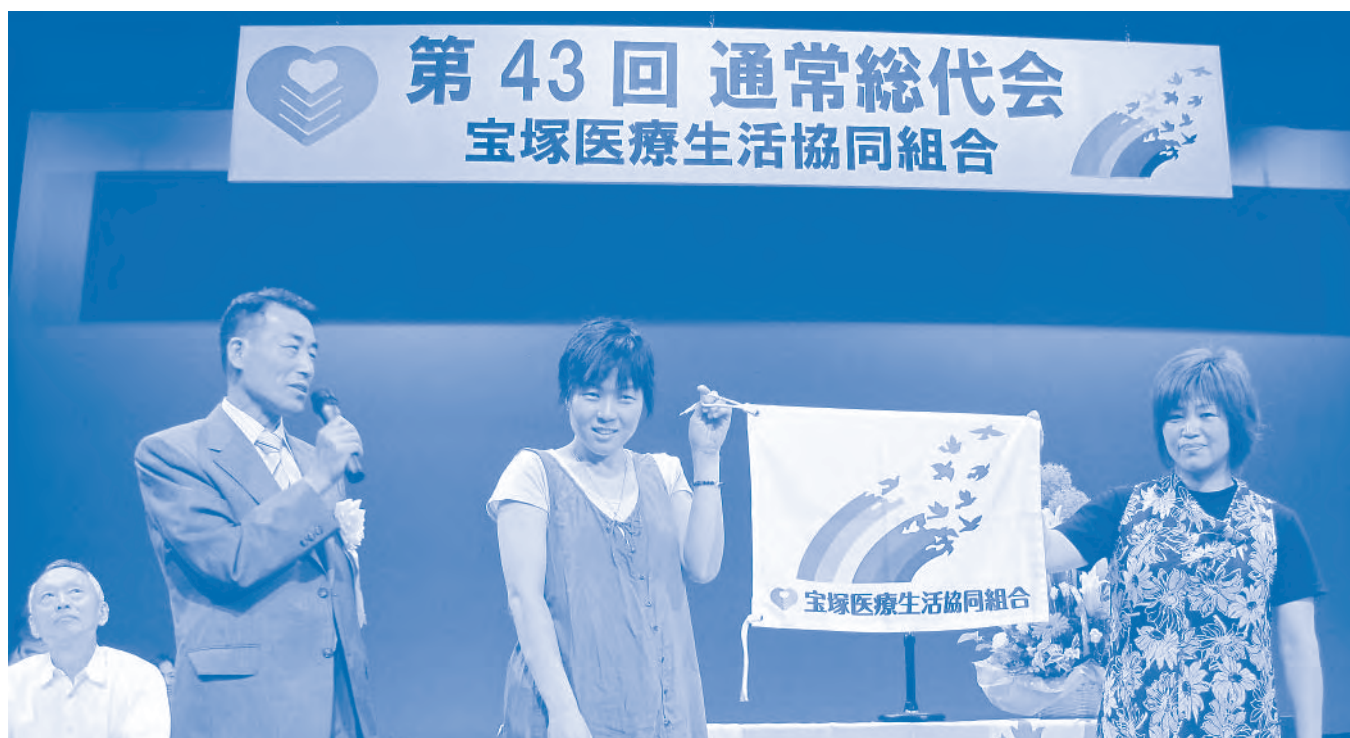
URL <http://www.takarazuka-mcoop.net/>
E-mail iseikyo@takarazuka-mcoop.net

新しい風を受け めばえた花を咲かせましょう

6月18日(土) 第43回通常総代会



第43回 通常総代会 宝塚医療生活協同組合



☆6月18日(土) 2011年度の通常総代会が開かれた。★中長期計画案が提案され、私達、宝塚医療生協の今後5ヶ年で実施したい内容を、組合員さんや職員にアンケート調査を行い、中長期計画プロジェクト委員会の激論を経て成案された。☆宝塚医療生協の東日本大震災支援対策本部(医療生協・ヘルシーメイト・民医労宝塚支部の3者)は、「義援金募金」「日用品の物資募集」「人的支援」活動を行ってきた。☆義援金は5月末時点で100万円を超え、物資は49箱580kgを収集、人的支援は、5月下旬に看護師2名、事務1名を現地に派遣、また6月中旬には第2波として、組合員・役職員数十名規模を派遣した。☆人的支援活動は、今後必要です。皆さんの積極的な応募をお願いします。☆最後に残念なお知らせをしなければなりません。この機関紙「たから」の発行編集の責任者で有りました、常務理事の中野繁樹さんが5月14日急逝しました。69歳での早すぎる「別れ」でした。中野さんのご冥福をお祈り致します。(K)



☆6月18日(土) 2011年度の通常総代会が開かれた。★中長期計画案が提案され、私達、宝塚医療生協の今後5ヶ年で実施したい内容を、組合員さんや職員にアンケート調査を行い、中長期計画プロジェクト委員会の激論を経て成案された。☆宝塚医療生協の東日本大震災支援対策本部(医療生協・ヘルシーメイト・民医労宝塚支部の3者)は、「義援金募金」「日用品の物資募集」「人的支援」活動を行ってきた。☆義援金は5月末時点で100万円を超え、物資は49箱580kgを収集、人的支援は、5月下旬に看護師2名、事務1名を現地に派遣、また6月中旬には第2波として、組合員・役職員数十名規模を派遣した。☆人的支援活動は、今後必要です。皆さんの積極的な応募をお願いします。☆最後に残念なお知らせをしなければなりません。この機関紙「たから」の発行編集の責任者で有りました、常務理事の中野繁樹さんが5月14日急逝しました。69歳での早すぎる「別れ」でした。中野さんのご冥福をお祈り致します。(K)

エコキャップ運動

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しよう

●届けたキャップ
367,856 個

●CO₂削減効果
2897 kg

●ワクチン
459.8 人分

【お願い】

キャップは、きれいに洗い、シールをはがしてから

2011年4月1日現在

第43回通常総代会

東日本大震災の復興支援
中長期計画スタート

6月18日、
ソリオホール
で宝塚医療生
活協同組合第43
回通常総代会が開催されました。



医療支援に参加された
藤岡看護師

定刻通りに開会宣言と開会のあいさつが今井副理事長よりあり、この間亡くなられた中野常務理事や東日本大震災の犠牲者に黙祷をささげました。議長として伊丹支部寿徳総代、さわやか支部岡沢総代が選出され、総会諸役員も選出され議事に入りました。

理事長あいさつの後、来賓として、兵庫県生活協同組合連合会専務理事大西憲慈氏、宝塚市長中川智子氏、兵庫県議会議員練木恵子氏よりこの間の震災支援や協同組合での取り組み、宝塚市や兵庫県での課題や宝塚医療生活協に対しての期待も込めての挨拶をいただきました。

今回の総代会の議案は7つで、中長期計画の決



定も重要な議題です。2010年度3つのプロジェクト会議をたちあげ、その中でも2011年度から始まる5カ年での事業や運動の骨子を決める計画の作

17回の委員会が開催され、今回の提案になりました。その骨子としては①高松診療所・ひだまり会館のリニューアル ②泊まり機能の介護事業所の建設（高齢者住宅含む）など事業課題とそれを実現していくための組合員運動方針の提案でした。

討論では11人の理事・総代・職員より発言があり、東日本大震災の支援では、この間医療支援で参加した、あつたかハウス今津の藤岡看護師より写真映像も交えて現地の状況と取りくみの意義が熱く語られました。また、今年4月に結成された南めばえ支部の川口総代より支部結成への思いと今後に向けての決意が表明され、理事長より今後の期待を込めて「支部旗」が贈られました。

議案については全て提案通り採択され、特別決議として「中長期計画の初年度全国4課題の達成を…」東日本

大震災の復興支援…「社会保障の充実を訴え安心して暮らせるまちづくりを…」の3本も確認されました。最後に役員選任で今回新たに6人の理事が選出され、26人の理事と4人の監事の紹介がありました。第1回理事会で代表理事に茅野涼一理事長と田淵正俊専務理事が選任され協野副理事長の閉会のあいさつで幕を閉じました。

新しい理事のご紹介

上田 岩男 (高松支部)
大庭 登喜子 (高松支部)
玉城 美加 (職員)
茶谷 洋子 (さわやか支部)
永田 端 (仁川支部)
西澤 慎 (鹿塩支部)

今回退任された方

内田 ミヤコ (高松支部)
川島 佳子 (さわやか支部)
高嶺 トミ子 (高松支部)
西辻 たか子 (仁川支部)
北東 文夫 (鹿塩支部)

社保平和委員より

定期的にご協力いただいております核兵器廃絶の署名にカンパが11,000円集まりました。いつもありがとうございます。

私 も 組 合 員



父の足跡を辿る二人三脚 三線の息もピッタリ！ 出前ライブはおまかせ

高松支部 吉谷 昭博さん 吉谷由美子さん

加入：1996年11月

浮き立つように賑やかに聞こえてくる調べは島唄。お年寄りの手拍子に合わせて奏でる三線（サンシン）は息もピッタリ。父の足跡を辿るように介護施設をボランティアで回っていらっしゃるご夫婦を紹介します。

■こんにちは すごくお部屋ですね。防音を施したお部屋はさながらスタジオのようです

これは自分でした。やはり音浅れには気を遣いますから。（昭博さん）

■琉球音楽を始めたきっかけは

ともかく沖縄が好きで那覇マラソンに参加したり、旅行した先で民謡酒場に入り込んですっかりはまりました。最初は新しくアレンジした現代風の沖縄音楽が好きでしたが。（昭博さん）

この人突然インターネットで三線を頼んだんです。思いついたらまっすぐです。（笑）私は主人が三線を始めてその後からです。（由美子さん）

——お2人は元々音楽に通じ、昭博さんは20代の頃にドラマーを、由美さんは歌声喫茶で歌つようなセミクラシックをしていたといいます。

■レパトリーは何曲くらいですか

ボランティアで披露出来るのは民謡や馴染みのある曲で30曲余りです。例えば古典などを含めるともっと沢山ありますが、古典などは聞くほども難解でお年寄りなどはじっと聞くのはしんどいでしょうから。（昭博さん）

■ボランティアのきっかけは

’08年にある施設の創立記念日に頼まれて行ったのが初めてでした。今も父親がお世話になったところを中心に近隣の施設を3ヶ月に1度の割合で回っています。（由美子さん）

■お父様の事をお聞かせ下さい

父は山口県で一人暮らしをしていた時、医療生協のデイサービスに通っていました。宝塚に引き取ると言う事になり、その時真つ先に医療生協の事業所を探しました。と言うのも向こうでは本当に良くしてもらいましたから。

当時は良元診療所通所リハが出来た頃で父も喜んでデイに通っていて、良元以外に行くのは嫌と言う程でした。結局亡くなるまで10年間介護をしました。（由美子さん）

■お年寄りの反応はいかがですか

最初は緊張のせいか体を硬くしているのですが、終わり頃には寝たきりに近い人が足でリズムを取っていることもあります。（昭博さん）

■ところで趣味が多そうですね

そうですねマラソンや山登りもしています。実は登山隊を組んで81にイン

ドヒマヤラに’88にネパールダウダギリに行きましたが、2回とも登頂に失敗しました。メンバーの1人が高山病で、ヘリで下ろしたりで大変でした。またロッククライミングも楽しんでいきます。ここに引越してきたのもロッククライミングをしたかったからです。（仁川にも取って置きのポイントがあるそうです）（昭博さん）

私はジョギングです。父親の介護をしていた時は外出も自由に出来ず、いつも人のことで頭が一杯でしたが、走っている時は「ああ、苦しい、もつとこで止めよう」と自分のことだけで頭が一杯になりむしろ自分の事だけ考えられることがストレスの解消になりました。（由美子さん）

■介護に望む事がありましたら

ヘルパーさんをお願いしたいのですが、オムツ換えの時に「オムツ」と口に出して欲しくありません。私自身の体験で「オムツ」と聞く本人はもちろん、家族も聞くのが辛いです。「お下（オシモ）をきれいにさせて下さい」とか言うように言い方を変えていただけたらと思います。（由美子さん）

■最後にひと言

三線を一緒にしたい方がいらっしやったら是非お越し下さい。三線も沢山あります。

3・11 東日本大震災

発生から3ヶ月が経って…

3月11日、東北地方を襲った大震災が発生して3ヶ月が経ちました。宝塚医療生協でも災害発生から物資や義援金を募るなど、今後さまざまな形で支援を続けていく予定です。また現地での支援行動にも参加をした4名の方の活動報告を掲載いたします。



宮城県へ医療ボランティア

あつたハウス今津 看護師 藤岡 久

避難所へ医療支援

食事は、弁当と温かい汁物が配食さ



陸に上がってしまった船（七ヶ浜町）

れ、入浴も巡回バスの手配がされていた。毎日20〜30人の支援者が午前、午後、夜間の訪問を行った。ただ診療ブースで待っていても自ら診察に訪れる人は少なく、巡回、診療、足湯チームに編成された。足湯チームは好評で多い時46人の利用があった。巡回で声をかけると「大丈夫です」「元氣です」と返ってくるが血圧は上昇している。咳、発熱、不眠なども「皆大変だから」「私はまだまし」と言われる。一方、「インスリンをしているが血糖を測定していない」「血糖168測定、ホッとしたAさん。不定愁訴で20数回診療ブースを訪れるが、受診を拒否するBさんがやっと受診する気持ちになった。自助カルテ（仮のカルテ）になる人々の引継ぎ等、心のケアチームへの紹介など被災者のフォローがされており、民医連ならではの団結のすばらしさを誇りに思った。一度話し出すと、話は尽きない。その人に寄り

添い傾聴した。人は話を聴いてもらうことにより、心が安らぎ、生きる希望が湧いてくると言われる。その一助になったのだろうか？

今後の課題

暑くなる季節、食中毒、熱中症、脱水など注意が必要。仮設住宅入所者が増え避難所が統合されるとのこと、取り残されたという気持ちを抱く人や、仮設住宅に入っても先が見えない。5月で医療支援は打ち切ることであるが引き続き長期にわたる医療、心のケア支援は欠かせないと考える。今だに1万人近い行方不明者があり、避難生活の長期化予測される。政府や自治体は地元被災者の意見をよく聞いた支援が必要であると考え。

現地の方の想いを聞いた

高松診療所 看護師 上坊由美子

5月22日〜28日、新幹線とローカル線に乗り下馬駅に到着。坂総合クリニックからの支援として2ヶ所で、避難所医療班として活動してきました。



活動としては傾聴が第一の目的。医師と看護師のペアで巡回しました。現地の方曰く、「大丈夫ですか？」の声かけに「大丈夫です」と言われて引き下がるのではなく、対話をしてくださいとの事でした。

朝、夕と回り、時間も限られていた為、対話できる人数は少なかったです。中には一人30分以上話をされる方もありました。全国各地から支援にいられているので「何回も同じ事を聞かれてどうですか？」とお聞きすると「ありがたいと思っています。みんなそう思っているよ」との返答を頂きました。来た甲斐があったと感じました。

被災した現場を2ヶ所見学に行きました。1ヶ所目は石巻まで片道2時間弱、バスにゆられて着きました。降りた途端、下水と海水の入り混じった臭いでマスクなしでは歩けないくらいでした。

2ヶ所目は七ヶ浜に行きました。ここも至る所で瓦礫が散乱していました。家も1階は元の姿が全くなく、どこを見ても、津波が起こった状態のままのように見えました。2ヶ所しか現場は見ることができませんでしたが、震災と津波の恐ろしさを実感しました。民医連からの支援は5月末で一旦終了。私は短期間での支援でしたが、参加出来てよかったと思います、1日でも早い復興を願っていました。

仙台の仲間は無事再会

良元診療所 事務 中田 幹二

気合を入れてマスク・帽子と厳重な装備で仙台駅に降りましたが、そんなのは私だけ。坂総合病院のある下馬駅も「普通」の駅。本当に震災の被害があったのか？と目を疑いましたが、オリエンテーション後「この辺では七ヶ浜町の被害がひどいです」と聞きタクシーで見に行くと、まさに、テレビのとおりでした。

全日本民医連の会議で知り合った仙台の友人と再会することができ、震災当日の状況を聞くと、彼の通つ「つばさ薬局 松島店」の近くにある医療生協の介護事業所では3名の職員12名の利用者様が津波に流されなくなりました。診療所も薬局も建物内のもはすべて流されたが、翌日には事業を再開したとのこと。震災当日は情報が全く途絶え、地震の規模がどんなかわからなかったが次の日以降「テレビで見ではじめて震災の恐ろしさを知った」とも言っていました。その中で彼が力強く語ってくれたのが、震災の翌日には坂総合病院の駐車場が県外の車で満車になったのを見たとき、すごく安心して「民医連に入ってよかった」と思ったことです。

5月28日行われた「移動なんでも相談会」にはスタッフが150人、95

0人の被災者の方が参加されたとの報告がありました。たくさんの方の支援物資が用意されていたが、あつたという間に被災者の手に渡りまし



た。被災者の方も仮設住宅への転居も徐々に進み、物資もお金があれば手に入るようになってきているようです。今後は細かい相談業務や心のケアの必要があるかもしれません。

時間の経過とともにマスコミなどからの情報も少なくなり、徐々に風化していかないか？現地の被災者の方々は、

16年前私たちのように、今も何かで困っておられます。いつまでも支援し続けたいものです。

震災支援に参加して

良元診療所 事務 三富 稔之

去る6月10日から12日にかけて、私は震災支援行動に参加しました。10日の夕方7時に出発したバスは、翌朝7時半頃、宮城県亘理郡山元町に着きました。バスを降り、支援場所へと移動。その途上で見た現地の様子は、震災後3ヶ月ということもあり、ある程度片付いているようにも見えましたが、方々に積まれたガレキや、崩れたり、傾いたりしたブロック塀、人の住めなくなった家々など、津波のすさま

じさを物語っていました。

9時より作業開始、私達の仕事は民家の脇にある側溝にたまったヘドロをかき出して、土のうに詰める作業でした。日頃体を動かしていない私にとつては、なかなかの重労働でしたが、皆さんとともに頑張り、午前中で、ヘドロはだいぶ片付きました。昼食をはさみ、午後は、私を含めた数名は隣のお宅の泥をかぶった冷蔵庫を掃除しました。夕方4時、作業終了。計6時間の作業でしたが、支援先の方が喜んで下さったのが何よりでした。

被災時の現状は、まだまだ支援が必要な状況です。私も微力ながら、これからも、自分出来る支援をしていこうと思います。

みなさん **1歩でも 2歩でも** 歩きましょう

2011年国民平和大行進

行進ルート

7月7日(木)

- 12:30集合 (川西市役所)
- 13:00~14:30 川西市役所~宝塚アイアイパーク(休憩)
- 15:00~17:00 アイアイパーク~宝塚市役所

7月8日(金)

- 9:00集合 (宝塚市役所)
- 9:30~10:45 宝塚市役所~伊丹市スポーツセンター前(休憩)
- 11:00~12:00 伊丹市スポーツセンター~伊丹市役所(昼食休憩)
- 13:00~14:30 伊丹市役所~塚口長溝公園(休憩)
- 15:00~16:30 塚口長溝公園~尼崎市役所
- 16:30~18:00 尼崎市役所~阪神尼崎駅前

7月9日(土)

- 9:00集合 (尼崎市役所)
- 9:30~12:30 尼崎市役所~西宮市役所(昼食休憩)
- 13:30~14:50 西宮市役所~芦屋市役所
- 14:50~16:40 芦屋市役所~御影公会堂

※事前のご予約は必要ありません。集合場所へ直接お越し下さい。多くのご参加をお待ちしています。

……通し行進者歓迎のつどい……

【日時】 7月7日(木) 18:00~

【場所】 高松会館

【内容】 舞台、韓国料理 などなど楽しみがいっぱい

組合員活動

支部総会特集

西宮支部

注目される事2つ



以前から交流のあった尼崎医療生協高須支部・浜甲子園支部との関係を活動方針に協力共同を進めていくと明記したことです。二つは、長らくご苦労いただいた杉山支部長から、寺島新支部

5月8日
(日) 今津公民館にて開催された第14回西宮支部総会では、注目される事が二つありました。一つは、

長にバトンタッチしたことです。新しい方針と体制で奮闘の決意です。

さわやか支部

たまり場を活用しよう

5月8日

(日) にさわやか支部の総会を開きました。脇野先生の講演もあり、28人が参加しました。

まず、自己紹介をしました。初めて参加の方もありましたが、それぞれが医療生協・診療所との関わりが深いことが分かりました。昨年度の活動を報告し、決算、今年度の活動の承認をいただきました。今年度はたまり場の活用、班会の充実に力を入れていきたいです。昼食後、脇野先生からキューバ訪問の報告がありました。



東支部

参加者全員が発言

5月14日(土) 午後1時半から東公

民館パーティールームで開催され24人が参加しました。

第一部は吉合さんの沖縄三味線。演奏、歌にあわせて踊りも楽しみました。第二部はねりき県議、たぶち市議の挨拶。医療・介護現場からの実態や、後継医師の努力などの発表があった後、参加者全員が医療生協との関わりを発言しました。

「仲間増やし」目標を40人とし、5年間で住民比率3%を到達しよう。

「地域班」をつくり支えあえる活動の基盤を作ろう。「班」活動が支部の命。組合員それぞれが自分の言葉で医療生協、班活動の魅力を語る、と確認しました。



元気支部

良元診療所の歴史

元気支部第12回総会が5月14日(土)、六甲保養荘で開かれました。会議では、松下修治氏が、「良元診療所の歴史」と題して良元健康を守る

会を母体とした58年にわたる診療所の歴史を講演しました。

総会では、2010年度の活動報告、会計報告、会計監査報告に続き2011年度の活動方針を決定、2011年度の新役員と2011年度の総代を選出しました。

今年度は①保健予防活動を地域で宣伝し健診受診率の向上を図る②「助けあい運動」の準備に着手する③65歳以上の高齢者訪問活動を引き続きすすめる等の支部独自の取り組みもすすめていくことも決めました。

三田支部

平和の大切さを感じる

5月14日(土) 三田まちづくり協働センターにて、三田支部総会が開かれました。

はじめに茅野理事長の挨拶があった後、門松さん杉本さんより活動方針の提案がありました。それから、ケアサポートの伊藤さんより辺野古支援行動の報告があり、参加された皆さんは「平和の大切さを改めて感じた。」「行ってみないと分からない事がたくさんあると思った」等の感想をいただきました。12名程度と参加人数は少なめでしたが、きちんと意味のある総会となったように思います。

北支部

地域の「思い」が「かたち」に



北支部総会が5月15日（日）売布会館にて開かれました。北支部は、左岸センターを拠点にして少しずつ地域に根を広げてきました。介護保険の谷間を埋める「助け合い110番」一人暮らしの不安を解消する「安心シニアのつどい」介護予防・認知症予防の居場所づくりの「ほんわかサロン」など、いずれも地域の「思い」が「かたち」になったものです。さまざまな班活動を進める中で、今年も全国四課題の目標を達成できました。総会の後は消防署の方に「救急救命講習会」をしていただき、モデルの人形を使っての実習に、みなさん汗をかきながらも真剣に取り組んでいました。

仁川支部

介護保険を楽しく

わかりやすく

5月21日（土）仁川支部総会を開きました。総会議事にさきだつて、記念講演「家庭での『介護保険』活用法」を拝聴しました。講師はケアサポートのケアマネージャー、曾我里美さんと林律子さんのお二人。「いきいきガイドブック」宝塚市の高齢者福祉と介護保険の手引き、「介護で困っていますか？」の内容を、寸劇仕立てで、楽しく分かりやすく解説していただきました。2010年度の活動のまとめ、



会計報告、2011年度活動方針、役員選出、総代推薦。報告ごとに質疑応答があり、それぞれ議決されて、総会は終了いたしました。

鹿塩支部

キューバ医療を知る

5月22日（日）本部事務局3階で第

12回鹿塩支部総会が開かれ、25名が参加されました。北東支部長から2010年度の活動のまとめと会計報告があった後、良元診療所脇野先生による「キューバ医療視察」の講演がありました。キューバの医科大学は学費が無料、南米を始めとする海外に医師や看護師を派遣していて、非常に医師のモチベーションの高さを感じたそうです。この日は強い雨でしたが、例年になり、人数が集まり、大盛況でした。



モチベーションの高さを感じたそうです。この日は強い雨でしたが、例年になり、人数が集まり、大盛況でした。

伊丹支部

あまりに大きな差に
ショック

記念講演「キューバ医療の現地からの報告」(良元診療所長脇野先生) 大好評

感想1

毎年記念講演をいろいろ行ってきました。その時々皆さんが興味のある題材を講師の方にお願いしてきました。



た。皆さんから結構好評です。

5月22日（日）は準備不足のこともあり大変不安でしたが、脇野先生がお忙

しいのに快く講演を引き受けてくださり大変嬉しく思いました。また、めつたに聞けないようなキューバからの現地報告で感動しました。

安心して医者にかかれる制度、また海外の医師を目指す人々を旅費まで国が支給し勉強させる制度。どうしてそこまで出来るのか、日本とのあまりに大きな差にショックを受けて、またそのようなことをしているキューバの人々のすばらしさに感動いたしました。もっと多くの方に聞いていただきたい、見ていただきたい講演でした。ありがとうございました。（久村）

感想2

僕は飛行機嫌いですが、脇野先生の話を聞きまして、キューバに行きたくなりました。アメリカの経済封鎖に関わらず、自国で頑張った事は凄い。チェ・ゲバラ医師が生きていれば福祉医療は、もっと進んでいたと思う。（支部運営委員 安村）

認知症サポーター養成講座開催!!

〜誰もが住み慣れた地域で住み続けるために〜

超高齢化社会を目前にして認知症の方はますます増加してきます。認知症になっても住み慣れた町で暮らし続けるために私たちは、この講座で認知症という病気を正しく理解し、そのように対応すればよいのか?どのような事が地域で必要なかをみなさんで考えていただくため、民ばあと嫁の波江さんは重たい問題に笑いを交えて、前向きに受け止めていけるように工夫しています。



5月26日には、安倉サロニキューピットさんで講座を行いました。多くの方が見え、明るい雰囲気でした。

まり場で、寸劇にもつつこみが入るほどでした。トライやるウィークで参加していた中学生は「認知症の対応が分かった」「劇で楽しく学べた」と話し、またサロンの方は「介護してきた嫁なのでよく分かる」施設入所された方も住み慣れた地域のサロンに「行きたい」との想いに応え、家族や近所の方と協力し、通い続けています。集うこと、たまり場の大切さを実感しました。また宝塚医療生協でもたまり場を作りたいと思いました。

(タイサービスひだまり 山下久美子)

良元診療所・高松診療所 夜間診療変更のお知らせ

2011年7月より良元診療所、高松診療所の夜間診療が一部変更されます。同封しております最新の診療担当表をご参照下さい。

良元診療所 木曜日夜間18時～20時⇒休診
高松診療所 木曜日夜間18時～20時⇒17時～19時
金曜日夜間17時～20時⇒17時～18時

医療機器導入のお知らせ

全自動内視鏡洗浄 消毒装置「鏡内侍」

〜良元診療所に導入されました

良元診療所では、毎木曜日と第一土曜日の午前中に胃力メラ検査を実施しています。

1日6～9件、胃力メラの洗浄は手作業。消毒液は刺激の強いもので、洗浄する看護師の身体的負担は大きいものでした。

全自動内視鏡洗浄消毒装置「鏡内侍」がこの4月より導入されました(強酸性水の原料は水道水と塩!)

安価で常に新鮮な強酸性電解水を作りながら、自動ブラッシングシステムで洗浄します。所要時間は約6分でピロリ菌、肝炎ウイルスなど多くの細菌・ウイルスに殺菌効果を発揮します。

そして何よりこれまで以上に清潔な機器で検査を受けていただけ、おまけに看護師も消毒液からの身体的負担も

軽減されました。

ぜひABC検査・胃力メラ検査を受けましょう!

CRシステム導入



4月1日より、高松診療所と良元診療所でレントゲンのCRシステム(デジタル化)が導入されました。

今まで暗室でおこなっていた現像作業が機械に挿入するだけでできるようになり、大幅に時間が短縮できると共に、コンピュータ処理によって、撮影部位ごとに最適な画像を提供することができました。また患者さんの体格にかかわらず均一で安定した写真が得られ、その画像データは写真のように経年変化(黄ばみなど)が生ずることなく保管できます。また現像液や定着液を使用しないため自然環境にやさしいシステムとも言えます。

いつも診察室にある先生のパソコンが少し変わったのにお気づきでしょうか? また診療所にかかる時はそちらも注目して見てみて下さいね。

—壁掛けアートの世界— ⑧

良元診療所通所リハビリ

作品のテーマは

「愛・平和・支えあい」

テーマを決め、利用者様からイメージをいただき構成しました。(絵はちぎり絵と水彩画のクラフトです。)

利用者様が力を合せリハビリも兼ねて約一カ月がかりで一つの作品が仕上がりました。

これからも季節やテーマに添った作品を創って行きたいと思っています。

通所リハビリでは新しいリハビリスタッフを迎え、利用者様から要望の多かった個別リハビリと入浴の充実を図っていきたいと考えています。



見学やお試し利用は随時お受けしておりますのでケアマネージャーもしくは、西川までご連絡下さい。

らっかせい(ピーナッツ)豆科らっかせい属。収穫期は秋から冬。関西では、畑に生えているところを見たことがない人が多いでしょう。私もそうですが、だから、南京豆と呼ぶ方が、ふさわしい気がする。

南米原産で紀元前から自生していたといわれる。世界に広まったきっかけは、コロンブスの新大陸発見。彼が現地の人からピーナッツの存在を教えられ、以来航海中の食料としても重宝したという。日本には江戸時代初期に中国より伝わった。千葉県が主産地として知られている。

花の茎部が地中に伸びて実になる。穀皮のまま炒ったものをおつまみやおやつに好まれる。

「らっかせいの栄養成分」(可食部100g当り/乾)

たんばく質25・8g(アミノ酸スコア58)、脂質47・5g、炭水化物18・8g。無機質はカリウム740、カルシウム50、マグネシウム170、リン380、鉄1・6、亜鉛2・3(いずれもmg)。ビタミンはE類16・8、B₁0・85、B₂0・10、ナ

すりくがのもるべ
薬食同源 (80)

種実類⑫

らっかせい(ピーナッツ)

久保 久次

イアシン17・0、葉酸76、パンテン酸2・56(いずれもmg)と立派な数字。

らっかせいに含まれている脂質は一価不飽和脂肪酸が豊富なため、悪玉コレステロールを減らし動脈硬化予防に適している。豊富なカルシウムとマグネシウムが相俟って骨の強化に役立つ。またビタミンB群の一つであるコリン、レシチンを含み、物忘れや記憶力の低下を予防するのにも有効です。豊富なビタミンB類とビタミンE類は血行をよくし、身体の老化を防ぎます。また女性の美肌づくりにも大いに役立ちます。ビタミンEには活性酸素の害から体を守る作用もあり、酸化作用のあるサポニンとともに、ガンなどの生活習慣病予防が期待できます。肝臓の働きを助けるメチオニン、二日酔いを防ぐナイアシンを含むので、日本酒、ビールだけでなく、洋酒等のつまみに最適といえます。茶色のうす皮には、リグニン類が含まれているので、らっかせいをうす皮のまま食べると本来持っている抗酸化力が倍増します。

読者の ひろば



カット・塗田淳子（亀井町）

▼我が家には子どもが男子2人おり、長男は6月で40歳の大台を迎える。次男も男子のため、今年10月には39歳：共に独身である。私の人生の計画にはなかった事で、人並みに2人ともいい人とめぐりあって結婚し、それぞれ2人くらい子どもができて、孫の世話も思っていたのですが、まだまだ赤い糸で結ばれた人と出会わないのか、独身貴族を楽しんでいる。いつ出会うのか期待しているのだが、どうもその気配はなさそうである。

（福井 多喜はるみ）

▼昨年は体調をこわし、入院までしました。健康のありがたさを感じた年でした。今年はウォーキング、サイクリングで体力作りをがんばっています。

（山本南 古谷順子）

▼私は目の前に食べ物があれ

ば、すぐ早食いしてしまいいます。健康のため、30噛み。ゆつくり食事をがつつくのやなく、味わって食べる努力をしたいです。

（山本台 前田ひとみ）

▼頭の体操にと、必ずパズルに挑戦するのですが、余白に書いた一言が、読者のひろばに自分の名前を見つけてビックリです。エヘッ、こんな事書いていたのかしら……？？と思いつつ読ませていただきました。もう「たから」をいただくようになって3度目、その度に内容の濃い紙面を隅から隅まで読ませていただいております。色んな班会もたくさんある事を知り、日時があえば参加したいなあなんて思っています。これからも楽しみにしていますので、色々な情報や知識を教えてください。ありがとございませう。

（小林 都志久子）

▼診察は良元診療所一本ですが、診療所で新しい事をはじめるとか職員の移動等がありましたら「たから」に掲載していただきましたらありがたいです。

（川谷さゆり 山根雄一）

▼公園の桜がすっかり散ってしまい、窓から眺められる八重桜がたつぷりと枝もたわわに美しかったこと。近所の若い奥さん達に誘われて花見をはじめたんですが、急の雨に会館の中での花見になりました。カレーのご馳走はおしゃべりと共に楽しかったです。

（御所の前町 バババ）

▼10年余り、風邪らしい風邪をひくこともなくなつて過ぎて着ました。抗がん剤というのは、こんなところにも効くのかと思っていました。この5月のゴールデンウィークは散々でした。熱に鼻水に咳に、ついに3日間寝込んでしまいました。そして今なお、咳込むのは続いています。何か特効薬はないものかと苦しい毎日です。

（川西市 村井翠）

▼衣替えの季節になるといつも思い出すのは、保育園児だった長女と長男が「こどもがえはいやだ」、この家がいい

「と泣いてすがつてきたこと。」「こどもがえ」と「こどもがえ」を聞き間違っていた2人も、もう中学2年と小学5年。今は3歳の妹を「こどもがえ、しよ（笑）」とおどろかせています！

（米谷 片岡愛子）

▼今年も暑い暑い夏がきそうです。節電し、もった昔の様な環境に戻し環境革命をしていかないと文明文明と言つてひたすらに進化ばかりしていると大きな恐怖、危機がやってきます。時には立ち止まり、後を振り返るのも大切です。歴史を続けるためにも

（伊丹市 計盛佐代子）

▼統一地方選hじゃそれぞれの立場で頑張られたことでしょうか。お疲れ様でした。小生も古稀をこえての選挙戦でしたが相当疲れました。東日本大震災の復旧、復興はどうなるのか。政府の明確な方針が見えません。私が所属する伊丹年金者組合では3、4、5月と連続して被災者支援カンパ活動に取り組んでいます。今後も続けます。

（伊丹市 福島宏）

▼東日本大震災、災害は突然おこるといふことをとても怖く思いました。安心して眠れる

る日が一日も早くくることをお祈りしています。

（川西市 十河友美）

▼最近引越したせいもあり、診療所にお世話にんこともほとんどなくなりました。久保久次氏の「薬食同源」はいつも大変興味深く拝見しております！

（西宮市 桑田博之）

▼はじめておたよりします。医療生協でいろんな集まりがあるんですね。こんなにたくさんあるとは…月に1回集まって、世間話するだけでも良い事だと思います。

（湯本町 乾和美）

▼気候も良くなり、またぼちぼちと歩くようにつとめていきます。毎日少しでも思つて頑張つていますが、継続するという事は本当に大変な事です。年かなあと思つて歩いています。…。

（光明町 井之口佳子）

▼被災者の方にお送りする「元氣袋」を作りながら、皆さんが少しでも元氣になられたらいいなと思ひながら、袋の中に入れる色々なバスタオル、タオル、石鹸、メモ用紙、ボールペン等考えながら…。

（美幸町 鎌倉ミヨ子）

高松診療所 ☎0797-72-2585

2年に1度は

乳がん検診 を受けましょう

40歳以上の国保の方は無料で

その他、気になることがあれば、
お気軽に診療所にお電話下さい!!

良元診療所・訪問リハビリ ☎0797-71-7288

良元まつり こどもフェスタ

とき：7月30日（土）16：30～19：00

場所：良元診療所

内容：落語・紙芝居・綿菓子・飲み物・カレー・バザー・たこせん・
ちぢみ・焼きそば・スーパーボールすくい・etc当日、ビラ（診療所受付設置）を持参の方、
先着150名様に飲み物をプレゼントいたします。

新しい常勤看護師を紹介します

阪上里香(さかうえ りか)さん

地域の皆様と様々な関わるができる
ように、たくさんお声かけください。
よろしくお願いいたします。

診療体制について

7月より、木曜日夜間（18：00～20：00）の診療が休診となりました。
ご迷惑をおかけいたしまして大変申し訳ございません。
どうぞよろしくお願いいたします。

通所リハビリ ☎0797-71-4287

スタッフ10名で利用者様の日常生活動作の維持向上を目指し日々努力しております。食事は手作りし季節の行事やイベントも多種多様に取りそろえております。7月から理学療法士も増え、ご要望の多かった個別リハビリに対応できるようになりました。これからは今まで以上に充実したリハビリや入浴に力を入れ職員一同頑張りたいと思います。

調理学士 ひだまり ☎0797-77-3115

私たちがご自宅に
お伺いしています

デイサービス ひだまり ☎0797-76-4770

10年を迎え頑張っています
第二の我が家を目指しています

デイサービス あったがハウス今津 ☎0798-34-6221

あ いが いっぱい

つまってる

たのしい

かいごをめざしています!

築80年の古民家を利用した
小規模デイサービスです。

ヘルプステーション ひだまり ☎0797-77-3245

訪問介護の事業所です!

掃除・買物・調理・
洗濯・身体介助
(入浴・食事・排泄
・服薬など)の
ヘルプをしています笑顔が素敵な
頼もしいヘルパーさん
活躍中★私たち『ひだまり』のヘルパーが
“温かいケアと心”でサポートします★

ヘルプステーション さがん ☎0797-84-3965

私たちが支援させていただいています
何でも相談してください!

ケアサポート

介護に困っていませんか?

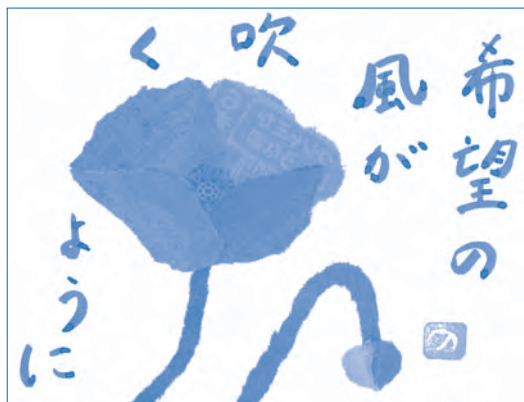
ご相談は

宝塚医療生協
ケアサポートへ

高松診療所 2階

☎0797-76-4536

季節のたより

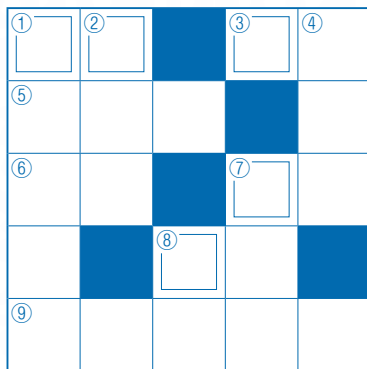


星の荘 広瀬 則子さん

医療生協 パズル

〈ヒント〉

徳島市といえ



〈たてのカギ〉

- ①アカトンボといえ
- ②バラ科の果物…むつ・紅玉など
- ④かけがえのない大切な人や物
- ⑦愛媛県松山市にある温泉
- ⑧自分の兄弟姉妹の生んだ男子

〈よこのカギ〉

- ①〇〇ときりぎりす
- ③アオイ科の植物 昔の布団にはこれが入っていました
- ⑤〇〇〇破り・手提げ〇〇〇
- ⑥トビウオの異名
- ⑦打楽器。出帆の合図に用いる
- ⑧凸の反対 これも漢字の一つです
- ⑨セタの短冊に書きます

法律相談

日時＊ 8月1日(月) 14:00~16:00

担当＊ 菊田弁護士

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、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)迄

応募規定

＊ 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

★今回のたからより各事業所の広告ページを設けました。スペースはあまり大きくはありませんが、その事業所独自のお知らせをしていければと思っています。また何か見にくい点や感想等がありましたら、ご連絡いただければと思います。

★先日観た「阪急電車」をきっかけに映画をよく観るようになりました。予告編に興味を惹かれいくつも観に行くのですが、一ヶ月に何度も観に行くとお金もばかになりませんね。(M)

「おめじゅんぱんぐもす」

前回の解答は「ロモガエ」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いいたします。

乾 和美 多喜 はるみ
鎌倉 ミチ子 古谷 順子
北 延子 森田 なつ子
桑田 博之



kouhou@takarazuka-mcoop.net