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

正すこそたから・健康こそたから・組合員の声がたから

No. 200

2011.11.01

組合員数　10,759人
出資金　206,591千円
組合員１人平均　19,202円
（2011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

みんなで元気!!　第11回 健康まつり 2011

みんなで頑張った、運動会

西宮支部のみなさん▶

たから200号記念
特集ページは８・９面

☆10月から日本医療福祉生協連の「高齢者にやさしいまちづくり運動」の「アンケート」の配布が始まりました。宝塚医療生協に加入している組合員の内、60歳以上の方が対象です。WHO（世界保健機構）の提唱にこたえ、全国の医療生協が行なう運動で、アンケートの配布、回収、分析等、まさに宝塚医療生協の力量が問われます。全国四課題の達成と合わせてさらなる力で、成功させましょう。☆福島第一原子力発電所の災害から7か月。放射能汚染の実態が明らかになるにつれ、「脱原発」の運動、声が高まっています。が、依存からの脱却を標榜していた政府が、定期検査中の原発の「再稼動」「海外への輸出」を表明。計画中の原発では原子力保安院と企業が、建設を目指して「やらせ」をしていたなど、国民無視の姿勢は変わりません。☆一方では、被災地を「死のまち」と表現した経済産業相が辞任に追い込まれたかと思えば、京都の大文字送り火で被災地の薪使用を断わり、福島産の花火を拒絶するなど、心ない風評被害も後を絶たない。悲しい。（U）

＊エコキャップ運動＊
ペットボトルのキャップで、世界の子どもにワクチンを届けます

●届けたキャップ	●CO_2削減効果	●ワクチン
426,736 個	3,361 kg	533.4 人分

2011年９月２日現在

【お願い】キャップは、きれいに洗い、シールをはがして、本部か良元、高松両診療所にお届け下さい。

東日本大震災 復興支援 みんなで元気

第11回 健康まつり 2011

秋空のもと楽しく、健康に

10月9日(日)
市役所北側の
武庫川河川敷

◀うんとこしょー、どっこいしょっ

キメッ、ボクササイズ

▲みごとに魅せてくれました、チアリーダーズ

青空にブラスが響き渡った…

今年は数々の条件をクリアしたことで、無事に「まつり」を成功させることができました。

まず第1のクリアは2011年の健康まつりを祝うかのような晴天続き。第1回から参加してきた私もこんなに天候に恵まれたのは初めてのことでした。

第2のクリアは参加者、これも過去最高の人出でした。私は、運動会担当でしたが、子どもたちの参加が多く、途中でお菓子が足りなくなったほどでした。その他にも模擬店の主食類が早く売れてしまったこと、ステージを観る観客の数の多さなどから考えても昨年の2倍近く、千人を大きく超えたのではないかと思われます。何よりも、ストレッチ体操の参加者が多かったことが嬉しかったです。最初からまつりを盛り立てようという気分になりました。例年、参加してもらっている末成小学校のブラスバンドに加えて、地域で活動されている方々にも参加してもらおうと呼びかけました。ボクササイズ、太極拳、ソーラン隊、チアリーダーズ、沖縄三線などの出演があり、日ごろの練習の成果を存分に発揮していただきました。これも参加者を増やす大きな要因の一つになったのではないかと思います。例年よりも多くの組合員の参加を募った支部もありました。

第3のクリアは、スタッフです。何

☺も～し・も～し 暑い夏が終わったと思ったらもう来年!! 早すぎる…。

今日も元気に行こー、ストレッチ体操

勇壮なリズムに乗って、
ソーラン隊

マル・マル・モリ・モリ！　一緒におどろっ！

◀健康チェックを目当てに
来られた人も多かった

おなかすいたー、
早々と売り切れ続出の模擬店

被災地に思いを寄せて、
震災支援バザーも好評

司会を頑張ってくれた
玉城さん、内見さん

回となく事務局会議、実行委員会を重ねて準備をしてきました。個人的な奮闘もありましたが、役員以外の多くのスタッフが随所で活躍されているところを目にしました。「模擬店を出すのは難しかったけれど、出してみて改めてそのよさを噛み締めた。」言われた支部役員がいました。まつりは終わった時の安堵感と充実感はたまらないものだなあと思わされました。

来年度は、宝塚医療生協創立40周年の年に当たります。それも加味した「まつり」にと多くの反省点を整理しながら早くから準備をしようと話し合っているところです。どうか多くの忌憚のないご意見をお寄せください。来年もよろしくお願いします。

（健康まつり副実行委員長　岡沢　正男）

☺も～し・も～し 健康まつり、ビールは売れたが関節痛が再発。

若いエネルギーをたくさんもらった

関学生協祭

10月18日と19日の2日間、大学内教室を借りて健康チェックを行ない、18日に33人、19日に27人の方が来られました。普段診療所にあまり来ない年代の大学生が新鮮な反応やチェックの結果に素直に喜んでもらえることは参加者にとっても嬉しい取り組みです。

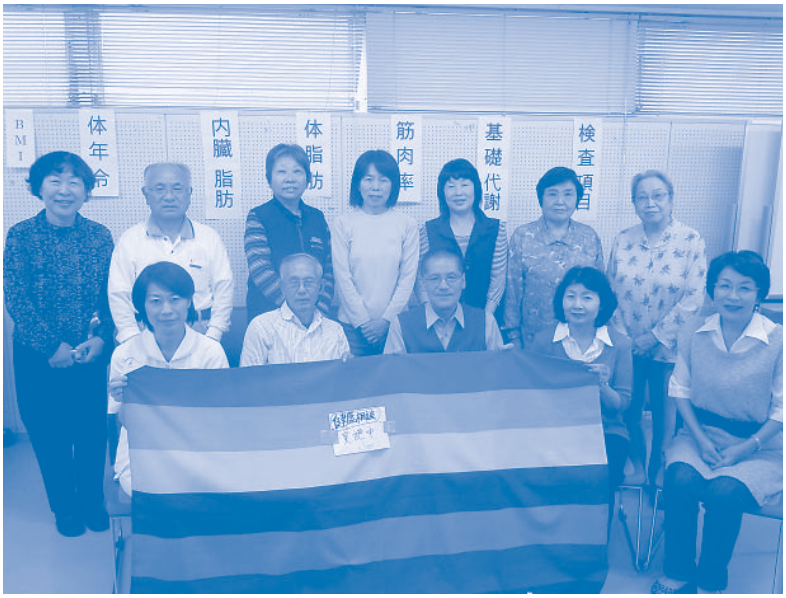
アメフト部の学生が骨密度の高数値にびっくりしたり、「この検査で何が分かるのですか」「これからどうしたらいいのですか」と意識高く聞いてくる学生がいたりと、参加した職員や組合員さんは「若いエネルギーをたくさんもらった」と喜んでいました。関学の学生が、「この健康チェックのビラを作りたいが、どのような内容にしたらいいか」尋ねてきました。学生の協力も得れば来年はもっと大きな成果を挙げることが出来るかもしれないと思ったときに「協同の力を発揮して　絆を深めよう」という強化月間のスローガンを思い出しました。

たくさんの交流があり、実りの多い二日間でした。

（事務局　田中剛）

西宮市職員生協祭で158人の健康チェック

＼大切な出会いがたくさん！／



「こんにちは宝塚医療生協です。楽しい仲間と一緒に健康づくりをしませんか？」と入口に大きな立て看板を立て10月19日～21日の3日間、骨密度・血管年齢・体組成計を主に西宮市職員生協まつりで健康チェックを行ないました。

会場では餅つきや朝来市山東町から持ち込まれた格安の野菜、各出店が並び大賑わいです。健康チェックも骨密度測定95人、血管年齢測定129人と3日間で総勢158人が来られました。「日頃診察室でゆっくり相談できなかったので聞けてよかった」「血管年齢が若く出て嬉しい！」会場は一喜一憂。若い人で骨密度の低い人、たばこ辞めて10kgも体重が増えた人、その他たくさんの相談に看護師が複数体制で丁寧に相談にのりました。

3日間で延べ49人の職員、組合員が力を合わせました。今回は尼崎医療生協、高須支部・浜甲子園支部の組合員さんも8名応援に駆けつけていただき大きな力を貸していただきました。

（西宮支部　藤田洋子）

☺も～し・も～し　来年の花粉の飛散状況は、今年の３割程度。気象庁のうれしい予報。

私も組合員

ヨーガを通じて医療生協の仲間を増やせれば

東支部　河江（かわえ）　キクさん

加入：1988年11月

毎月2回、東支部で定例となっているヨーガの講師をされている河江さん。30年以上も前からヨーガを続けている河江さんは、教室以外でもご自宅で朝晩、ヨーガを欠かさずにされているそうです。

■ヨーガを始めたきっかけを教えてもらえますか？

近所によく通っていた公民館があって、そこの掲示板でヨーガ教室のお知らせがあったんです。当時ヨーガはまだ流行りはじめくらいだったのですが、その時から魅力に惹かれて今も続けていますね。

■東公民館で月に2回、教室を開いているとお聞きしました。その他の場所でも講師はされているんですか？

東支部でしている教室以外では自治会や地域での集まりなどで毎月4～5回しています。時間はだいたい一回1時間くらい。以前はその回ごとにいろいろなことを教えようと意識していましたが、最近は大まかなカリキュラムだけを決めて、参加されたかたが覚えやすいような内容になるよう心がけています。

■いろいろな場所で活動されているんですね。では医療生協の組合員となったきっかけを教えてもらえますか？

ずいぶん前になりますね。当時、高松診療所の2階でメンタルヘルス教室があって参加した時、一緒に加入をしたように思います。

■心理学のお勉強もされているんですか？

ヨーガと心理学にはずっと興味があって、本を買っては読んだり、講習を受けたりといろいろしました。ヨーガは今でこそ、「パワーヨガ」や「ホットヨガ」といった名前でメジャーになって、スポーツジムなどでもよく目にしますが、ヨーガ自体の根本は心を鎮める、落ち着かせる、といった心理コントロールなんです。そういった点が心理学とつながる部分なのかな？と感じています。

■お仕事でも心理関係のことをずっとされていた？

社会福祉協議会等で電話相談の仕事を10年ほどしていました。教育のことや子育てのことなどいろいろな相談がありましたね。今の自分だったら、一方的に相手の話を聞いて同意して、といったことができたんでしょうけれど当時の私は自分で心理学の勉強をしている最中でもあったので、自分の意見というか見解もあって、そこの所の兼ね合いという部分では苦労しました。ただ相談をされる方一人ひとりで考え方も違えば感じ方も当然違う。そういった一筋縄ではいかない所におもしろさがありましたし、「こういう意見の方もいるのかぁ」といった気づきもあったのでとてもいい経験になりました。

■最後にこれからの抱負をお願いします。

はじめはヨーガに集中できるように教室では、ヨーガだけをしていましたが、それだと参加された方は、一言も喋らずに教室が終わってしまうこともあったんです(笑)。「医療生協のたまり場」ということも大切にしたいなと思った時、やはりヨーガだけするのはちょっと違うのかな？と思い、始める前にお話をする場を作るようにしました。参加された皆さんがコミュニケーションを取れる場を作ることで、地域の活性化にもつながるので、これからも続けていけたらと思いますね。また、組合員さんが医療生協のことを知る、一つのきっかけとして、ヨーガ教室をこれからも続けていけたらと思います。

■今日はありがとうございました。

（インタビュー　前田秀輔）

原発からの撤退を求めていきます

7月16日
講演会「原発事故と内部被ばく」
郷地先生の講演を聞きにたくさんの人が集まりました

9月29日
兵庫県高齢者大会

原発の恐ろしさを語る安斎先生

東日本大震災により原発事故が発生し、私たちは放射線の恐怖にさらされています。いま、原発や放射線の知識をしっかりと学習することが求められています。宝塚医療生協では、7月から9月にかけて、学習を行ないました。7月16日(土)東神戸診療所所長の郷地医師による講演会への参加、8月16日(火)良元診療所の放射線技師によるミニ学習会、9月29日(木)兵庫県高齢者大会での立命館大学名誉教授の安斎育郎先生による講演会への参加などで、知識を深めました。原発が非常に危険で、維持費に多額のお金がかかること、電力会社が儲かる仕組みになっていること、また、電力会社が原発をつくりたい理由などが、よく分かりました。

その他にも9月19日(月・祝)、東京の明治公園で開催された「さようなら原発集会」に参加しました。全国から原発に反対する多くの人たちが集まり、公園に入りきれない人も含めると、約6万人の人が、集会・デモ行進に参加しました。宝塚医療生協では、これからも学習だけでなく、「原発からの撤退」を求めていきます。

(健康まちづくり委員会)

9月19日
さようなら原発集会
宝塚からは職員10人、組合員7人の計17人が参加しました。

脱原発関連の活動

●11月13日(日)に福井県内原発見学・学習バスツアー(兵庫民医連主催)への参加
→ 総勢100人予定。午前中は学習講演、午後は2班に分かれて原発見学の予定

●「なくせ原発10・30大集会inふくしま～安心して住み続けられる福島を！」への参加
→ 3名が参加

●「原発からの撤退を決断しエネルギー政策の転換を求める署名」を2011年12月末までに、10,000筆目標で取り組んでいます
→ 10月22日現在で、3,242筆の到達

●原発事故による放射線量測定のための線量計を、被災地の医療生協に送るための募金活動
→ 1台約15万円の線量計2台分を医療福祉生協連に送りました

☺ も～し・も～し 震災支援募金活動で購入した鈴虫も、鳴き声が聞こえなくなりました。産卵の時期かな？　来春がたのしみ。

社会保障のための消費税増税

皆さんにとって、『税金』『社会保障』はどのようなものでしょうか。「計算が面倒だ」「複雑で分かりにくい」「国で勝手に作られるもの」とお考えではないでしょうか。その税金と社会保障について、ぜひ知っていただきたいことがあります。

「社会保障費は高齢化だけでも自然に増えていくものだから、社会保障の財源が足りなくなるのは当然。だから政府が消費税を10％にしたいって言っているのでしょ。仕方ないよねぇ」と思っている読者のみなさん、本当にそうなのでしょうか。

今回お伝えするのは、政府が実施しようとしている「社会保障と税の一体改革」についてです。ではその制度はどのようなものでしょうか。それは、消費税を増税するための口実、あるいは税収に合わせて社会保障支出を削減しようとするためのものです。

2つの「本当に」？

そこで①日本は長寿大国ですが本当に日本の社会保障費は世界で高い水準なのでしょうか。また②社会保障費を補う税収は本当に足りていないのでしょうか。

まず①についてですが、政府は、社会保障支出の増大が財政赤字の原因であるかのように言いますが、政府の統計でも日本の社会支出は先進国最低です。社会保障支出が大きくなりすぎて税金が足りなくなったというのは真っ赤な大ウソです。また②についても、確かに税収は年々落ち込んでいますが、なぜこんなに税収が減ったのか。税収が減った一番の理由は、企業が支払う法人税が40％から30％に引き下げられたことです。

しかも政府は、社会保障の責任を個人の責任にすり替えようとしています。そのためのスローガンが「社会保障とは、まず『自助』、次に『共助』、最後に『公助』」という責任逃れです。「どうしようもない人だけに、最後に公が助けてあげるのだ」という思想を繰り返し述べているのが、厚労省の「社会保障改革案」です。

そもそも社会保障は、日本国憲法第25条に「すべての国民は、健康で文化的な、最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない」と明記されている生存権を理念とするものです。これは国民の権利であり、国が国民に保障すべき基本的人権です。

「一体改革」のねらい

「社会保障と税の一体改革」と称して政府がやろうとしていることは、社会保障と偽って、大衆課税であり、所得の低い人ほど負担が重くなる「逆進性」である消費税を増税することです。それなのに、「財源がない」という一方で、「法人税率を引き下げる」というから断じて許すべきではないと思います。

政府やマスコミが発信する情報は、往々にして真実を隠し、私たちにあたかもお得な内容のように発信されますが、真実は何か、真の目的は何かを見定める必要があると思われます。

（健康まちづくり委員会　中田幹二）

「たから」200号のあゆみ

「たから」で発見！たくさんの「宝」

「たから」200号のあゆみ

創刊　1972年12月25日　タブロイド判２ページ
29号（79年10月）統一実現　第７回総代会（理事長　友成光吉）
42号（84年１月）「わたしも組合員」連載始まる
45号（84年７月）良元診療所、脇野所長診察開始
60号（89年７月）ゴキブリだんご紹介
73号（90年11月）はじめての組合員交流集会
81号（92年４月）組合員4,000世帯突破
99号（95年３月）阪神淡路大震災支援活動特集
100号（95年５月）「宝塚医療生協ニュース」100号のあゆみ
101号（95年７月）第26回総代会　長期計画決定
1996年３月「宝塚医療生協」ニュース１号～100号縮刷版発行
107号（96年７月）緊急通報システムの集団申請
112号（97年５月）良元診療所「建て替え」医療構想（案）
116号（98年１月）臨時総代会「新・良元診療所建設」決定
121号（98年11月）新・良元診療所竣工
127号（99年11月）新スタイル　組合員活動交流集会
130号（00年５月）訪問看護ステーションひだまり開設
良元４支部発足
133号（00年11月）デイサービスひだまり開設「アクティブ2000」
138号（01年９月）虹の健康づくり21コース
140号（02年１月）高松診療所50周年のつどい
144号（02年９月）「宝塚ファミリーランドを存続させる」運動
148号（03年３月）高松診療所、乳がん検診始まる
150号（03年７月）第35回通常総代会　新理事長茅野涼一
152号（03年11月）宝塚医療生協30年＆良元診療所50周年記念のつどい
2004年３月「宝塚医療生協」ニュース101号～150号縮刷版発行
156号（04年７月）「宝塚医療生協」から「たから」に変更
158号（04年11月）西宮に「小規模多機能施設をつくる会」発足総会、
台風の影響で第５回健康まつり中止
162号（05年７月）ヘルパーステーションひだまり開設
高松診療所韓所長就任
163号（05年９月）左岸センター開所
165号（06年１月）デイサービスあったかハウス今津開設
宝塚社保協誕生
173号（07年５月）１万人組合員達成
179号（08年５月）特定健診特集
184号（09年３月）初代理事長橋本勇さんを偲ぶ会
エコキャップ運動
186号（09年７月）ヘルパーステーションさがん開設
188号（09年11月）全施設にＡＥＤ設置
190号（10年３月）４月より無料低額診療事業開始
197号（11年５月）南めばえ支部結成　東日本大震災支援
198号（11年７月）第43回通常総代会、中長期計画決定
200号（11年11月）「たから」200号のあゆみ

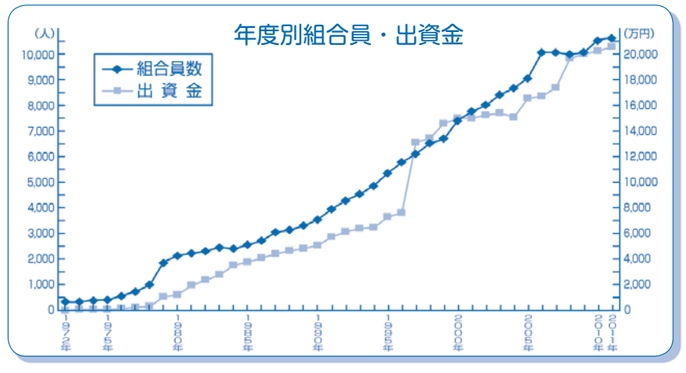
「宝塚医療生協」から「たから」に変更
156号（04年７月）

▲東日本大震災支援
197号（11年５月）

▶１万人組合員達成
173号（07年５月）

＊読みたい号がお手許になければ、本部事務局にお問い合わせください。
☎0798-57-3137

過去２回、縮刷版が発行された



「たから」は今号で200号となりました。1972年12月25日に「宝塚医療生協新聞」として創刊されて以来、40年近い年月を医療生協とともに歩んできました。

「たから」は、宝塚医療生協の「その時・その人・その姿」を映し出す鏡。組合員・職員・地域の協同の歴史が、誌面にあらわれています。

みなさんも、気になる号があれば、ぜひ読み返してみてください。明日からの活動のヒントが見つかるかもしれませんよ。

記念すべき創刊号（72年12月）

祝100号（95年５月）

高松診療所50周年
140号（02年１月）

訪問看護ステーション
開設　130号（00年５月）

新良元診療所竣工
121号（98年11月）

元広報委員長が語る「たから」

宝塚医療生協ニュース
～たから発行200号祝う

大庭　弘義

私は、宝塚市民病院東に位置する民家型デイサービスのお世話をしながら「たから」配布しています。たからの届くのを楽しみにしています。

「たから」は、宝塚医療生協ニュースとして約40年前に発行され、以後組合員の拡大、交流に貢献してきました。

私が広報委員長の時、元専務の妻鹿（めが）光次さんの援助で、『革新風土記』、「私も組合員」の記事作りが印象に残っています。

「たから」は宝塚医療生協の歩みを刻んできました。発行当時からすると発行部数も飛躍的に増えて社会的影響も大きくなってきました。

医療生協のモットーである市民の健康を守り、組合員の絆を強める役割をはたしながら、高齢者、単身者世帯の増大するなかで、時代要請に沿ったこれらの方々の見守りと地域として支えていくシステム作りの核となる役割も担ってもらえることを願っています。

広報委員の皆さんのご努力に敬意を表します。

「たから」200号を祝って

久保　久次

〝たから〟200号発行、おめでとう。機関紙の発行に十数年協力させて頂いたものとして、又、一段高く登った喜び、一入（ひとしお）のものがあります。

私は大塚（彦一）さんに続いて広報委員長となり、多くの方がたに支えて頂きました。理事をやめる前年に、中野さんに引き継ぎました。中野さんには、少し余裕を見て引き継ぐつもりでしたが、2、3号お手伝いしただけで終りました。関西共同印刷所さんのフォロー・アップがあってのことですが、機関紙協会での受賞を知らせて下さったことも、2、3度あり、喜び合いました。よい人に譲れて良かったと安心しておりました……。若くて、元気と思われた中野さんが、病魔におそわれ、急逝されてしまいました。どこにも、持って行きようのない無念さでした。

197号から後を受継いだ方がたが、200号の発行を迎えられました。広報委員の皆さんが、更に大きな協同の旗を、鮮やかな虹の下に掲げて、ご奮闘下さるよう願うものであります。

わたし「たから」とほぼ同い年です

『たから』に出会えてよかった

デイサービスひだまり
山下　久実子

私が、1971年10月に生まれた頃にニュースが発行されました。宝塚医療生協との出会いもこの「たから」から始まりました。パズルの図書券目当てに「ヘルパー」との解答の横に「就職活動中」と書いたところ、デイサービスひだまりで働くことになり、組合員とのつながりが増えました。初代編集長の橋本勇氏と出会い、ケアしているつもりがケアをされ、多くの事を学びました。中野広報委員長の時に、広報委員として「私も組合員」を担当させて頂き、多くの組合員さんと出会い、大切なことを学びました。人と人とがつながるきっかけの「たから」に出会えてよかった。

もーし・もーし　2013年開催のワールド・ベースボール大会に日本も出場。なでしこに続け。

もーし・もーし　今年はお祭りにたくさん行きました。どれもにぎわっていて楽しかった。

2011年度 組合員活動交流集会

「高齢者にやさしいまちづくり」を川柳風にすると…

2011年度生協強化月間方針の意思統一と組合員・職員の交流を目的として9月18日(日)、アピアホールで宝塚医療生協組合員活動交流集会が開催され120人の組合員・職員が集いました。

午前は、日本医療福祉生協連の高橋会長より「高齢者にやさしいまちづくり」と題しての講演があり、今回の東日本大震災を受けて、「地域での絆づくり」の大切さが強調されている中、医療福祉生協連が提起している「出あい」「ふれあい」「支えあい」の「3つのあい」でいのちとくらしのネットワークを広げる活動、ひとりぼっちをつくらない、認知症になっても暮らし続けられるまちづくり、寝たきりにならない健康づくり、の活動の具体化として「高齢者にやさしいまちづくりチェック」を呼びかけているとの内容の講演でした。参加者からは胸にストンと落ちる言葉がたくさんあった、と大絶賛でした。

特別報告(世界大会)をする脇野所長

つながりは　手をさしのべて
声かけて　心を寄り添い
お互い様

高齢者　守る担い手
たまり場で

みな共に　笑顔で暮らす
わが街で

秋風や　孫はパソコン
ジジババ班会　超元気!!

お迎えは　早くしてね
いやいやゆっくりで

病気・高齢は　年じゃないぞ
元気が一番

何ごとも　こまめに働く
医生協

まちづくり　ひと声かかる
安心感

たまり場で　仲間と楽し
孤独なし

つながりは　外に出てみて
会話から

年取っても　みんなの力で
街づくり

医生協　虹の係が
背負って　たつ

強化月間の奮闘誓いあう 寸劇・グループ討議

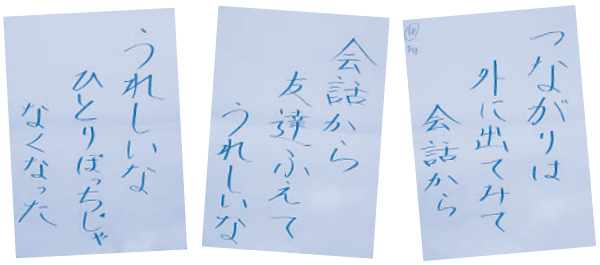
池田組合員活動委員長から生協強化月間方針の提起の後、組合員活動委員中心に、寸劇が披露され、「生協強化月間」「高齢者にやさしいまちづくり」「健康まつり」のことなどをテーマに、笑いの中にもこの秋の課題が網羅され、参加者にわかりやすく好評でした。

その後、南めばえ・東・西宮・伊丹の4支部から多種多彩な活動の報告があり、どれも他の支部でも普及したい内容であり、参加者から「もっとくわしく教えてほしい。同じ医療生協でも知らなかった」などの感想がよせられました。

昼食後のグループ討議では、「高橋会長の講演を聞いて」「強化月間の取り組みについて」などがテーマとして話し合われ、最後に「川柳風」にまとめて発表しました。各グループとも複数以上の「川柳？」が出来上がり、発表ごとに拍手喝采で盛り上がり、強化月間の奮闘を確認しあって、終了しました。

当日、披露された「川柳」の一部を紹介します。

（事務局　田中剛）



お見事!!　3句キマリました

組合員活動

高松支部

地域のみなさんに支えられる「ひだまり喫茶」

2010年6月26日、「ひだまり喫茶」が開設されました。

高松町での高齢者の「孤独死」をきっかけに、地域内の「ひだまり会館」「高松診療所」などの事業所から、医療生協高松支部に、地域の高齢者のために何らかのお手伝いができないかとの相談があり、当時、休会にしていた「食事会」の再開を協議しましたが、支部のスタッフが少なく、とりあえず関連事業所の協力の下に、「喫茶」を開くことになりました。高松支部は、高松町の地域班として認め、会場費を支部負担することにしました。

以来、今年9月までに、15回（毎月第四土曜日午後）の「ひだまり喫茶」を開設してきました。毎月20人～30人の高齢者が参加、又、約10人前後のスタッフが協力しています。参加者の登載数が、9月で、名簿に記載された人数が100人になりました。

喫茶の内容は、参加費100円で、コーヒーやお茶とお菓子を出しています。

毎回のように、出演者（ボランティア）があって、楽しい一時を過ごしています。

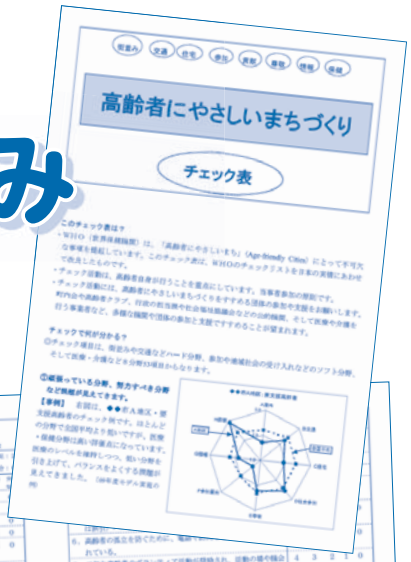
今年4月から、主催団体を、地域交流事業と位置づけて、「高松地区ひだまり喫茶実行委員会」と致しました。高松町自治会からは、高松会館使用料を減額していただいています。

課題は、地域の高齢者のネットワークづくりですが、現状は、毎回の運営に忙殺されて、スタッフ間の意思疎通も不十分です。

とはいえ、高齢者の中で、互いに声を掛け合って、参加の呼びかけを行っておられる方もあり、地域で「ひだまり喫茶」が支えられていることを実感しています。（高松支部　宇都宮勝）

「高齢者にやさしいまちづくり」の取り組み

調査用紙をお届けします ご協力をお願いします



WHOが国連で提唱

↓ 委嘱
覚書を交換し合意

日本医療福祉生活協同組合連合会

↓
- 生協強化月間（10月～11月）
- 全国の医療生協に取り組みを呼びかけ

宝塚医療生活協同組合

↓
- 高齢者にやさしいまちづくりプロジェクト設置
- 支部に担当者配置して取り組みを推進
- 60歳以上の全組合員さんに調査票を届ける

支部役員・虹のかかりさん

↓
- 「高齢者にやさしいまちチェック表」のお届け

60歳以上の組合員さん

↓
- 60歳以上の組合員さんが対象
- 60歳以上のご家族が複数のときは ご相談して回答下さい
- 調査票(回答用紙)は、返信用封筒で 郵送下さい

支部役員・虹のかかりさん

↓
- 調査票の回収にお伺いします

宝塚医療生活協同組合

↓
- 集計し、分析しまちづくりの課題を県や市に 要望を届けて懇談します
- 医療生協で生かす課題
- 県、市に届け協議する課題

兵庫県・各市（行政）

- 医療生協と自治体と協同で 高齢者にやさしいまちづくりに取り組む

WHO（世界保健機関）が国連で提唱した「高齢者にやさしい都市」を、日本医療福祉生活協同組合（医療福祉生協連）が連帯（覚書締結）し、日本版「高齢者にやさしいまちチェック表」にまとめ、生協強化月間（10月～11月）中に、全国の医療福祉生協が一斉に取り組みます。

宝塚医療生活協同組合も呼応して取り組み、この期間に調査用紙をお届けしますので、60歳以上の組合員さんがご回答ください。調査用紙と「60歳以上の組合員様」・「主旨と目的」を記載した書面を同封しておりますので、お読みいただきご回答ください。調査用紙は回収に伺います。または、同封の返信封筒で返送ください。

WHOとは…

WHOとは、国際連合の専門機関としてスイスのジュネーブに設立された機関で、「健康を基本的人権の一つと捉え、その達成」を目的する組織。

WHO宣言では、「到達しうる最高基準の健康を享有することは、人種、宗教、政治的信念又は経済的もしくは社会条件の差別なしに万人の有する基本的権利の一つである。」

「すべての人民の健康は、平和と安全を達成する基礎であり、個人と国家の完全な協力に依存する。」とあります。

※お問い合わせは事務局(0797-57-3137)か支部の役員までお願いします。

―壁掛けアートの世界― ⑩

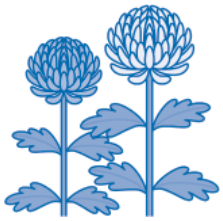
さわやか支部長の岡沢正男さんが、さまざまな折り紙や紙粘土を使って作る「壁掛けアート」をご紹介します。みなさんもぜひ挑戦してみてください。

今回の作品は「菊」

昨年、紙粘土で菊を作ってみたら意外と形になりました。

今年はそれをベースに菊の種類を増やしました。

来年は画面一杯の菊を作ろうと思っています。



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

薬食同源（たべるものがくすり）(82)

種実類⑭

麻の実・けしの実・西瓜の種

久保　久次

麻の実　麻は中央アジア原産雌雄異株。夏、葉腋に単性花をつけ、おのみを結ぶ。麻の実は生薬の麻子仁（ましにん）として調剤される。麻子仁には陶酔成分は無く、穏（おだ）やかな作用の便秘薬として使われる。たんぱく質が豊富で、脂肪酸などの含有バランスも良いため、食用可能であり、香辛料（七味唐辛子に含まれる）や鳥の餌（えさ）になる。実を搾り油をとる。

麻の実には、無機質ではマンガン、ビタミンではDとB12を欠くが、豊富な無機質とビタミンを含有し、必須脂肪酸も「バランスよく含まれ、食物繊維の総量も種実類で第一位を示し、胃腸の働きを活発にし、老化防止、女性の美肌維持に役立つ。

けしの実　けしは、けし属の一年草。西亜・東南欧原産。5月頃、白・紅・紫などの4弁花を開く、果実は球形。未熟の果実の乳液から阿片・モルヒネを製造。このため、現在、一般の栽培は禁止されている。私は昭和10（1935）年頃、けし畠にボールを探しに入って、けしを観（み）た記憶があります。大きな白い花が咲いた茎があり、坊主頭のような白い実のついた茎もあり、実には茶色の大きな傷がつけられていました。この乳液から阿片がとれ、それを精製してモルヒネを作る。

種子は煎（い）ると香ばしく、パンやケーキに振りかけたり、七味唐辛子に混ぜるなどして使われる。けしの実は長年にわたって食用に供されてきた歴史があるため、規制の対象とはなっていない。

西瓜の種　西瓜はうり科の一年生果菜、またその果実。その西瓜の種子。（果実西瓜については生協ニュース150号参照）その種は煎（い）って味付けしているとはいえ、果肉に比べて、極めて豊富な無機質とビタミンを含有することに驚く。まず果肉と種子に含まれる無機質では、カリウム120対640、カルシウム4対70、マグネシウム11対410、鉄0・2対5・3、亜鉛0・1対3・9（何れもmg）ビタミンについても同様。ただしビタミンAについては、899対8（マイクログラム）と全く逆。果実の実力！何とか西瓜の種を売っている店を探したい。

読者のひろば

カット・塗田淳子（亀井町）

▼夏休みで孫たちの世話で忙しくしておりましたが、学校が始まりほっとしております。久しぶりに頭の体操をさせていただきました。
（福井町　池田民枝）

▼内容の濃い紙面にいつもしっかり読ませていただいてます。なかなか行事に参加できず、残念ですが皆々様のがんばっておられる事、心より応援致しております。
（匿名希望）

▼「たから」発刊200号おめでとうございます。何事も継続は「力」なりですね。今後も楽しみにしています。9月号には伊丹の仲間が「私も組合員」のコーナーで大きく取り上げられていました。知っている仲間が記事になるのはいいことですネ。
（伊丹市　福島宏）

▼にこにこマークの「もーし・もーし」の情報をいつも楽しみながら読んでいます。
（仁川高丸　長渕郁子）

▼今年も猛暑でくたくたでした。私たちの年になるといろいろ体調不良を云っています。友人は亡くなり、又病気をして頑張っている知人を知り悲しいことばかり聞きます。いい話題も聞きたいものです。
（光明町　井ノ口佳子）

▼特定健診に行きました。結果は思いもかけぬ糖がおりて判定がC。甘いもののとりすぎとお医者さん。「分かりました。私ケーキ大好きですもの」でもきっぱりと食べることをやめようと思った検診結果でした。
（川西市　村井翠）

▼満月のふりさけ見れば
眼に涙　鏡のごとき
月明かりおぼろに
昔の人の云う心
鏡の如き欠けもなじ
あちこち欠けて、
今でもつけられず
きらきらと満月及みし
人あわれ持ちし満月
分けられもせず
（大吹町　岩崎幸雄）

▼たから新聞楽しみ！地域にたまり場を一つでも多くできればいいと思います。
（西宮市　竹下幸夫）

▼たから新聞毎月楽しみに待っております。ハイキングも張り切って参加しています。
（西宮市　堤末子）

▼スタッフの皆様ありがとうございます。いつも「たから」楽しみにしています。病気で家の中で過ごすことが多いのでパズルを楽しくやっています。
（大成町　田島清）

▼医療生協の皆さんお世話になっています。娘たちと楽しくパズルをしています。1日でも元気にいられるように頑張っています。
（大吹町　山田つや子）

▼孫が今年から幼稚園に入園しました。はじめは親から離れようとしなかったのに今では幼稚が大好きになり、少々の熱があっても「行きた～い！」と親を困らせるとか…そんな様子を見るとはるか遠くになった自分の幼稚を思い出しました。
（高松町　北川幸子）

▼ひまわりの種が身体に良いそうとのことは薄々知っていましたが「たから」を読んであれだけの栄養、そして薬養にもなることは初めて知りました。ほんとに有難うございます。これからもいろんな事を教えて下さい
（御所の前町　ばあばあ）

▼診療所に行くと、事務の方から「鎌倉さん何番ですか？」と聞かれます。いきなり言われて、あれ？何だったかしら…「はい、15番です」と答えました。「良くできましたね」と言われます。ボケ防止のために言って下さると思います。他の人には何の番号なの？と聞かれました。私だけの番号です。
（美幸町　鎌倉ミヨ子）

▼お月様の美しい季節ですね。お花、お団子共に楽しみたいです。今号は我等が東支部のサロンの活動状況が紹介されていてとても嬉しく思いました。笑顔の「おはぎ娘」は東支部の今正に「旬」の人です。（笑）一度「すいらく東」を覗いてみてください。どなたも大歓迎ですよ。
（山本南　馬目容子）

▼薬食同源おもしろく読ませてもらってます。ひまわりのたねが動脈硬化を予防するとは知りませんでした。早速買いにいきたいと思います。
（伊丹市　下之薗明子）

訪問看護ステーション ひだまり

ありがとうの言葉に支えられて…。

医療行為のみならず、精神的フォローや自宅での入浴等を御自宅で安心してすごしていただく御支援を行ないます。

☎0797-77-3115

通所リハビリ

四季に応じたイベントやお食事も楽しんでいただけます。

見学やお試しの問い合わせは、ケアマネージャーもしくは良元診療所通所リハビリ　西川まで

☎0797-71-8540

ヘルパーステーション ひだまり・さがん

あたたかいケアと心でサポート

明るい元気な職場ですﾍﾍ

ヘルパーさん大募集！

学習会･交流会などの企画も充実！

その人らしく…を見守り、援助します

ひだまり

優しい頼りになるヘルパーさん活躍中

さがん

〈お問い合わせ先〉～お電話お待ちしています～

ひだまり（玉城） ☎0797-77-3245　さがん（高橋） ☎0797-84-3965

ケアサポート

明日のあなたのパートナーです

介護の相談は高松診療所２Ｆケアサポートへ

☎0797-76-4536

高松診療所

インフルエンザの予防注射が始まりました！

大腸がん検診・乳がん検診クーポン券受け付けしています

肺がん検診、11月が今年度最終です まだの方はお早めに!!

☎0797-72-2585

良元診療所･訪問リハビリ

インフルエンザ予防接種始まっています！

組合員の方は
65歳未満2000円
宝塚市65歳以上（500円助成あり）

宝塚市外の65歳以上の方はお住まいの市役所にて発行の「インフルエンザ他市依頼書」をお持ち下さい。500円助成となります。

☎0797-71-7288

2011年度 第14回生協学校

介護保険制度改正学習会
- 講演：「介護保険制度」の改正ついて
- 講師：大阪社保協　寺内順子事務局長

新入組合員歓迎会
- 紙芝居「医療生協とは」
- 支部の活動紹介

と　き：11月27日（日）10:00～15:00
場　所：やまとの湯　☎0797-34-2619
（阪急・阪神今津駅より南へ10分）

◎お申込・ご不明な点は、良元診療所：松井までご連絡下さい。
良元診療所　☎0797-71-7288

デイサービス あったかハウス今津

●ご報告●
前号のボランティア募集の記事を見て、お問い合わせのお電話をいただきました。Ｙさん、ありがとうございます♪

お知らせ：12月11日（日）
『あったかハウス今津６周年記念お祝い会』を開催予定♪♪

皆様いらして下さい。

お問い合わせ：川内、市居まで

☎0798-34-6221

デイサービス ひだまり

ゆったり
たのしく
なごやかに…

第２の我が家を目指した小規模デイサービスです。
気軽にいつでもお立ち寄りください。

ヘルパースタッフ＆ボランティア **大募集中!!**

☎0797-76-4770 山下

☺ も～し･も～し 組みたて式の家具を買いました。無事に完成しましたが、下の畳はボロボロに…。

季節のたより

星の荘　広瀬　則子さん

2011年度 第５回理事会報告

◇日時：2011年９月24日（土）14：00～18：00
◇場所：事務局会議室
◇出席：理事23名、監事１名、オブザーバー３名　計27名
　　議長　池田常務理事
◆ミニ学習会「介護保険どう変わる？～今後のたたかいと対応」岡本常務を講師に学習
◇審議事項
①東日本大震災支援の取り組み
線量計募金、脱原発署名と学習会参加要請など
②生協強化月間、高齢者にやさしいまちチェック行動
高齢者プロジェクトから具体的な取組方針案提案、確認
9.18組合員活動交流集会120名の参加と感想・まとめ
10.1ゾーンの各目標設定、取り組み状況交流
独自の「震災支援収穫祭」取り組み（案）論議、決定
③秋のたたかい、集会参加、健康チェック等の取り組み
24時間塩分蓄尿検査（11月）の取り組み　ほか確認
④陽だまり会館改修委員会（仮）の発足を提案し確認
◇報告事項
・骨密度測定料金の経過と今後の対応の報告。
・「たから」200号の特集号として４ページ増での編集案を報告
・８月経営概況報告と上半期経営検討会を10／29開催

＊ パズル解答についてのお願い ＊

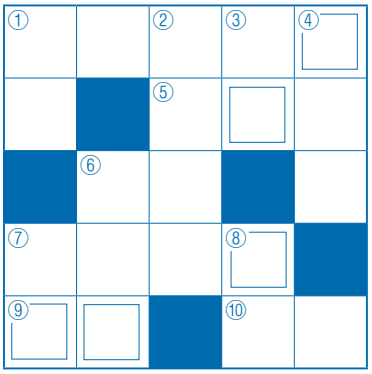
応募される方は必ずご住所、お名前を記載して下さい。お名前の掲載を希望されない場合「匿名希望」と添えて下さい。
（広報委員会）

編集後記

★今年の「健康まつり」は、好天に恵まれ、たくさんの方にご来場いただけました。参加された方、お楽しみいただけましたでしょうか？
　ご感想をお待ちしております。
★２００号が発行され、これまでの歴史を改めて振り返ることができました。これからも組合員の皆様に楽しんでいただけるような紙面づくりを心がけていきたいと思っております。
　今後ともどうぞよろしくお願いいたします。
（K）

医療生協 パズル

〈ヒント〉
秋の味覚



〈たてのカギ〉
①イノシシを改良して家畜化したもの
②頭は三角形で体が細長い昆虫
③米・麦のデンプン質を煮て作ります
④魚介類を干した物
⑥〇〇〇は続くよ　どこまでも～
⑦象の次に大きい草食動物
⑧履物の一種

〈よこのカギ〉
①11月の祝日のひとつ
⑤北海道の阿寒湖が有名
⑥出〇〇、欠〇〇
⑦陸奥、陸中、陸前の三国の称
⑨目で感じる赤・黄・青など
⑩手足の指先にあります

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、同時にご意見等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。
　〆切は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。

TAKARA MAIL
kouhou@takarazuka-mcoop.net

「おめでとうございます」

前回の解答は「ジュウゴヤ」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いたします。

足立　正　長尾　諭
澤野　とよ子　林　晃
田島　清　山田　つや子
鳥越　明美