

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.
203

2012.05.01

組合員数 11,165人
出資金 209,143千円
組合員1人平均 18,732円
(2012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



南めばえ支部 結成から1年



みんなが集える憩いの場を



つ。

組合員の「たから」だけに、うれ

が優秀と認められ、表彰された。

豊富な企画と内容が評価された。

★宝塚医療生協ではいま、6月に開かれる第44回通常総代会に向けて、12年度の活動方針や各事業体の予算づくりに追われる。医療生

協として何をいかにすべきかの会議、会議、また会議。頭が下がる。★「全国新年号機関紙誌コンクール」で、私たちの「たから」

が優秀と認められ、表彰された。

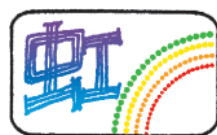
豊富な企画と内容が評価された。

★宝塚医療生協ではいま、6月に開かれる第44回通常総代会に向けて、12年度の活動方針や各事業体の予算づくりに追われる。医療生

協として何をいかにすべきかの会議、会議、また会議。頭が下がる。★「全国新年号機関紙誌コンクール」で、私たちの「たから」

が優秀と認められ、表彰された。

豊富な企画と内容が評価された。



★消費税を大幅に上げる増税法案をめぐる、政権の混迷が深まっている。社会保障との一体改革と称しながら、増税だけを先行させる姿勢。違憲状態にある衆議院選挙制度の手直しやマニフェストで掲げた行財政改革などの重要案件をおさなりにして突き進む独走ぶりに、与党内からも反発が強まった。★独走は、東京電力にも見られる。企業向けの電気料金を4月から平均で17%値上げするとの方針に、対象の24万の事業所が猛反発、企業との契約がほとんど進まない。「値上げは義務であり、権利でもある」と広言する会社と現政権の「信条」を、理解できる国民はいるのだろうか。

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
525,336 個

●CO₂削減効果
4,137 kg

●ワクチン
656.7 人分

2012年3月30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。

東日本大震災から1年 息の長い支援を



2011年6月 宮城県山元町への支援行動



2012年3月 県内避難者を対象とした健康相談会

2011年12月
街頭でのメモリアル行動(逆瀬川駅前)

現在も撤去ができていない建物が多数…

東日本大震災から3月11日で1年が経過しました。地震国日本でもかつてない規模での大震災により、死者・行方不明者で1万9千人、震災の余波による津波や原発事故により避難されている方も、3月末現在で34万4千人に上ります。

地震発生以降、呼びかけに応じて、宝塚医療生協でもヘルシメイト、民医労宝塚支部と共同で「東日本大震災対策委員会」を結成して支援を開始しました。

宝塚での取り組みとしては、被災地への現地行動支援・衣料品を中心とした支援物資の支援・毎月11日を中心とした街頭での義援金行動、現地行動支援のための財政活動を行なってきました。

この間、義援金募集活動として、24回に渡りおよそ300人が参加して1

41万円を集めました。また、6月には民医連近畿ブロックの行動として、宝塚から18人が宮城県亘理郡山元町の支援に入り、被災者宅のガレキの撤去や溝の清掃作業の援助も行ないました。

震災1年の今年3月11日には、全国的なメモリアル行動があり、兵庫でも午後から神戸で集会が開かれ、宝塚医療生協からも20数人が参加しました。また、それに先立って、市内3ヶ所と伊丹、西宮で宝塚医療生協独自の震災支援行動を行ない、義援金18、117円、脱原発署名211筆を集めました。

現地の状況は復興どころか、日々の生活を営んでいくのが精一杯で支援もこれからは重要です。また、原発事故に対し「脱原発」の取り組みも我々の生活の基盤を揺るがすものとして山場です。脱原発署名行動を5月11日阪急小林駅、6月11日マナダイ逆瀬川店、7月11日阪急逆瀬川駅でいずれも17時30分～18時30分で行ないます。(雨天は中止) また、7月13日、14日には宮城県南部地域での健康チェック・健康体操等の支援を行なう予定です。震災対策会議としてはこれらの行動含めて、「息の長い支援しよう」の精神でこれからもねばり強く地域からの支援を継続していく予定です。

(事務局 岡本章)



歓迎の思いを込めた合唱

4月10日(火)、宝塚ホテルで、4月より良元診療所の副所長に就任された熊野静香先生歓迎のつどいが開かれ

ようこそ
宝塚医療生協へ

熊野静香先生
歓迎のつどい



「医療生協のことが大好きです」と熊野先生

ました。来賓・組合員の皆さん、事業所の職員70名と、この日のために税所美智子先生、中村文美先生のもと編成された40名の「歓迎合唱団」をあわせて110名が集まりました。

来賓のあいさつに続き、「歓迎合唱団」の合唱と税所美智子先生の独唱、また職員の磯野治代さんによるサクソ演奏なども披露されました。迫力ある合唱と職員の隠れた特技に、熊野先生をはじめ参加者は大変感動されていました。最後に熊野先生から、「多職種の方々と情報共有ができ、働きやすい。医療生協のことが大好きです」と感想やこれからの抱負を述べられました。

※熊野先生の診療時間は10面にあります。

(良元診療所事務長 松井辰雄)

消費税増税

鯛を釣らせない運動を

3/31

社保総決起集会

2012年3月31日(土) 14時より、神戸勤労会館にて「兵庫県民医療機関連合会 社保総決起集会」が行なわれました。兵庫県民医療連加盟の各法人より職員・組合員合計60名の参加があり、宝塚医療生協からは5名の参加がありました。



一体改革を分かりやすく説いた西山先生

集会では、兵庫県保険医協会理事・西山クリニック所長・西山裕康先生が、「社会保障・税の一体改革」について、一体改革の特徴や問題点、社会保障に関する財源論や進むべき道について話されました。「税と社会保障の一体改革とはエビ(社会保障)で鯛(消費税増税)を釣るようだ」など、内容もユニークで分かりやすく、110枚のスライドを用いた90分間濃密な講演をいただきました。



宝塚からの取り組みを報告する中田さん

後半は、兵庫県民医療連に加盟する5法人から、社会保障に関する取り組みの経験交流発表がありました。宝塚医療生協からは、職員・理事合同学習会内での社会保障や平和に関する学習会の取り組みや、年金支給日に阪急逆瀬川駅で行なっている「年金天引き日行動」の取り組みの報告がありました。

今まさに情勢は国民の「意思」を無視した消費税増税が、急激なスピードで独り歩きしています。私たちの生活を脅かす「税と社会保障の一体改革」を阻止し「いのちとくらし」を守りたいと思います。今私たちにできることは、皆さん一人ひとりの反対の意思表示です。署名にご協力おねがいします。

(健康まちづくり委員会 中田幹二)

健康に暮らすために 毎年たから健診を受けましょう

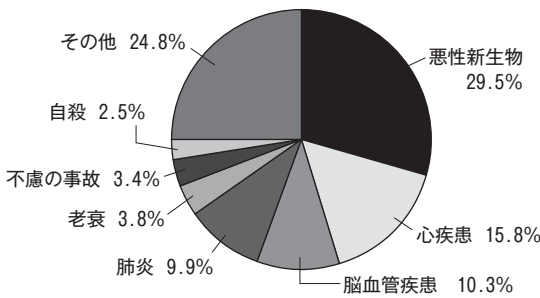
高齢者にやさしい
「まちづくり」と
「アクティブ・エイジング」

「アクティブ・エイジング（健康的で活動的な生き方）」は、高齢化を迎える世界へのWHO（世界保健機関）の提言です。そして、「元氣な高齢者」が世界を救うというメッセージも含まれています。

積極的で肯定的な生き方を支えるのが「高齢者にやさしいまち」であり、「まちづくり」に参加することが、高齢者を含む参加者自身を元気にするという関係があります。宝塚医療生協では、皆さまの健康づくりのために「たから健診」の受診をおすすめています。

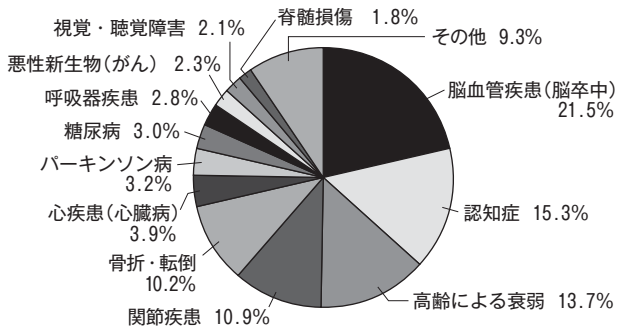
「たから健診」の内容は
「たから健診」とは、そついったア

「早世」早く世を去ることの主な原因
主な死因別死亡数の割合（2010年）



「要介護状態」介護が必要な状態の主な原因

要介護の原因となった主な疾患（2010年） 調査時期：平成22年



クティブ・エイジングを基に作られた「宝塚医療生協の健康づくり健診」の愛称です。2008年から導入された「特定健康診査」「後期高齢者健康診査」に宝塚医療生協組合員健診として付加項目をつけた健診を基本としています。「健診受診券」の有無、住所が宝塚市内と市外などで、相違がありますが、健診を毎年受診することで、生活を見直すきっかけにしたいだけあればと思います。たから健診は組合員であれば千円以内で受診ができます。予約なしで、前日夕食を食べ、当日の朝食は抜いた10時間の絶食（少量の水分は可）状態で、直接、診療所にお

2012（平成24）年度
特定健診・後期高齢者健診の受診券が届く時期

	誕生月または昨年度受診月	受診券が届く時期
第1回	4～6月	3月末
第2回	7～9月	5月末
第3回	10～12月	7月末
第4回	1～3月	9月末

※協会けんぽ特定健診受診券。4月9日に会社に受診券を送付予定。
ただし、任意継続の方は4月以降に申請用紙を送付予定とのこと。

2012（平成24）年度 各種がん検診受診可能月

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
肺がん検診					肺がん検診						
大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、 乳がん検診、組合員マーカー検診											

越してください。「健診受診券」があれば、無料または低額で受診できます。

各種がん検診もあわせて受けましょう

内容は、肺がん検診（4～6月、9～11月）、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、乳がん検診や組合員マーカー検診（いずれも4～2月）等行なっております。お気軽に各診療所へお問い合わせください。

私 も 組 合 員



1人で階段かけ上がるよりも みんなで協力して1段ずつ

西宮支部 理事 山本 義雄さん(76歳)

加入：2000年12月

棚作りや、水道管を直してくれたり…時にはマイカーでお迎えをしてくれたりと専属の山本工務店？いや山本タクシー？としていつもお世話になっています！(笑)——デイサービスあったかハウス今津スタッフより

■阪神電鉄でお仕事をされていたんですね。

はい。実家が富山県氷見市だったのですが、19歳の時にこちらに引っ越してきました。当時、駅員の出世コースと言え、昇格試験を受けて車掌→運転手となっていくのですが、労働組合で上司とぶつかりあうことが多かった私はなかなか昇格させてもらえませんでした。周りには次々と出世をしていく方ももちろんいましたが、私は「自分1人だけが階段を駆け上がっていくよりも、みんなで協力して1段ずつ上がっていく事の方が大切だ」という想いが強くあったので、その点にはこだわって続けながら活動をしていました。

■医療生協との出会いは？

30代くらいから会社の同僚の紹介で露天商をはじめたんです。ある日、雨降りで客足が少なかったため、他のお店を回っていると西宮支部のみんなが健康チェックをしていました。そこでみもらったのをきっかけに組合員活動に参加するようになった。仕事ではなかなか出世しませんでした。医療生協では翌年に運営委員、2年後

には理事になり…びっくりするくらいスピード出世でここまでできました(笑)。

■あったかハウスができるまで…

はじめ西宮支部には事業所やたまり場がありませんでした。そこで組合員が協力をして月に一度、食事を開くようになったんです。多い時には60人くらいこられるたまり場だったので、が、亡くなったり、入院してこれなくなったりする方もいて、次第に病院介護事業所を作ろう！という想いが強くなりました。それから幾度も論議を重ね、また地域の方々にはたくさんの出資金のご協力もいただき、ようやくデイサービスあったかハウス今津が生まれましたね。

■地域みんなが協力をしてひとつの事業所を作り上げた、という事は本当に素晴らしいと思います。

そうですね。今後も西宮を盛り上げていけたら、とは思っているのですが支部のメンバーも高齢化が進んできました(笑)。これからは若い世代にも協力してもらいながら頑張っていきたいです。(インタビュー 前田秀輔)

法律相談

日時：6月4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)

*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(電話0798-57-3137)迄

「宝塚革新風土記」 増補新版を復刻

2012年は、宝塚医療生協創立40周年の節目となります。この度、「宝塚革新風土記」増補新版～宝塚医療生協の歴史によせて～を復刻しました。

復刻にあたり「あゆみ(年表)」を加筆しました。

ご購入の方は、宝塚医療生協事務局までご連絡下さい。1冊500円(送料込)

「たから」縮刷版3号発行

この度、「たから」150号から200号をまとめた縮刷版3号(冊子版とCD版)を発行しました。

医療生協の主だった関係者に頒布しますが、ご購入の方は、宝塚医療生協事務局までご連絡下さい。

縮刷版1号(1号～100号)、縮刷版2号(101号～150号)も少し残部がありますので入用の方は、併せてご連絡下さい。

組合員活動

支部総会特集

高松支部

お花見バスツアー＆支部総会開催

4月8日（日）お花見バスツアーと同時に支部定期総会を開催、赤穂御崎公園まで行ってきました。

車中で、支部総会の議案書を配布し、要点を説明。参加された皆さんには原案どおり拍手で承認いただきました。2010年度に続いて「全国四課題」が達成できたこと、今年も、いろいろな課題をみんなの協力で取り組み

南めばえ支部

異世代交流の場づくり実現を

南めばえ支部を立ち上げて4月で1年を迎えることが出来ました。自分たちの住む地域に、「赤ちゃんから高齢者、障がい者と、全ての人が集える憩いの場をつくらう」と。市と懇談したり、空き家探しをしたりして奮闘してきましたが、初年度は残念ながら思いを実現することは出来ませんでした。

4月15日（日）には、第2回支部総会を行ない、他の地域の組合員と交流する機会をいただきました。総会の意見交換の中では、班活動を一緒に作り上げていきたいと思います。今年度は、仲間をふやしと、異世代交流の場づくり実現を目指します。（南めばえ支部 明石真理）



たいとの決意が述べられました。また、本部から岡本常務、高松診療所から三上師長が出席、情勢報告や高松診療所やひだまり会館の改築等についての近況報告がありました。

途中、赤穂市立海洋科学館・塩の国にも立ち寄り、塩づくりの体験をしたり、かんぼの宿「赤穂」で昼食をとり、意見交流や入浴、カラオケをしたりと親睦を深めました。帰路、日生五味の市（魚市場）にも立ち寄り買い物をしました。

今年の赤穂御崎公園の桜は5分咲きで少し残念でしたが、好天に恵まれて気持ちの良いバスツアーでした。（高松支部 宇都宮勝）

北支部

パネルディスカッションを通じて…



4月21日（土）売布会館で開催、参加者は25名でした。

初めての試みとして「住みやすい地域の医療と介護をすすめるために」と題して、パネルディスカッションを行いました。パネラーとして、デイサービスひだまり、ヘルパーステーションひだまり、訪問看護ステーションひだまり、高松診療所から職員が参加され、現状と抱負を語ってもらいました。医

伊丹支部

出資金・仲間増やしは昨年度目標の1.3倍を目指す



4月22日伊丹サンシティホールで伊丹支部総会が開催され、小雨が降る中18人が参加しました。

冒頭、「祝の島」と言う山口県、上関原発建設計画反対運動を描いたドキュメンタリー映画を鑑賞して、議事に入りました。

久村支部長より2011年の取り組みのまとめ・2011年度方針・決算予算・全国四課題目標の提案・支部運営委員紹介が行なわれました。2012年度は、班づくりと班会開催に重点を置き、多彩な班会を開催していく中



療生協の現場で働くみなさんのお話に参加された方々も感動していました。この感動を今後の北支部の活動と医療生協の発展に生かせるようにしていきます。

時間が足りず、話が盛り上がったところで終わってしまいました。が、「もっと話を聞きたかった」「もっと話したかった」「左岸地域にも安心して最後を迎えることができる家がほしい」などの声もありました。是非パート2の企画につなげていきたいです。（北支部 濱田正子）

5月支部総会日程表

支部名	開催日時	会場（予定）
三田	5/12(土) 11:00～	有馬富士共生センター
元気	5/13(日) 9:00 逆瀬川駅改札前集合	丹波篠山王地山公園ささやま荘
さわやか	5/13(日) 10:00～	良元診療所2階
西宮	5/13(日) 13:00～	今津公民館
鹿塩	5/18(金) 11:00～	本部事務局3階
仁川	5/19(土) 13:30～	良元診療所2階
東	5/19(土) 13:30～	東公民館

健康体操のお知らせ

軽いエアロビクス&ストレッチを行っています。肩こり解消と気分転換にGood!ですよ

時間：5月12日(土) 14～16時まで
講師：金田栄子先生
持ち物：お茶・上靴・タオル
会費：500円

詳しくは 高松診療所 真淵まで
(Tel: 0797-72-2585)

班活動紹介

鹿塩支部

手作り班



手作りで私だけの作品を

毎週木曜日、午後2時から4時まで、本部事務局1階で、各自作りたいものを持ち寄り、作っていきます。先生はどんなことも器用にこなされる大浜さん、その器用さに驚き助けられ、作品づくりが進みます。1日の時間は短かく、少ししか進みませんが、完成したときには嬉しくなります。ある方は20体以上の人形を作られ、友達にプレゼント。その数にも驚きでしたが、どの人形もアイデアいっぱいでした。手を動かすことで、創造することは心と脳の活性化になります。是非一度寄ってみてください。（鹿塩支部）

で大いに仲間ふやしも広げていこうと訴えがありました。

「カラオケ班」「たまり場紅」から班活動の取り組み報告の後、今年の仲間増やし、出資金増やしは昨年度目標の1.3倍にチャレンジしようとの決意を固めあい、総会の幕を閉じました。（組合員活動委員会 岡本芳章）

読者の ひろば

▼私の母は90歳で他界しました。生前ずっと今井先生にお世話になりました。優しい方でした。冥福をお祈りします。
(高松町 高元海遠)

▼主人が退職してから毎日曜日。今日は何日何曜日?それすら分かりません。認知症の講演聞きに行き、毎日今日は何日?か意識し手足から認知症防止に心がけ、動かすよう心がけようと思います。
(山本台 前田ひとみ)

▼確定申告のために昨年1年間の医療費を計算しました。何と13万円を越えているのです。現在2ヶ所通院中、それに歯医者にも時々かかっています。医療費が無料の国もあるのに、本当に日本の医療費は何とかならないものかと思っています。
(亀井町 草野恵)

▼東日本大震災がおこって1年、それより大きな人災の原発事故。人間がどうおさえるかも分からない原発を一日も早くやめてほしいです。
(篠山市 平位直子)

▼はじめて応募しました。小学生でもほとんど答えられる問題が良かったです!これが当たらなくても、また応募していきたいです。
(鹿塩 瀬戸川菜穂)

(光明町 高地花子)

▼宝塚に引越して、28年になります。知らない事ばかりで、組合員活動やら介護についての活動やら、色々と拝見しました。今冬は節電に頑張りました。暖房も電気カーペットもエアコンも電気毛布も石油ファンヒーターも使わず照明も落とし、カーテンをあけて、明るくし、夜は湯タンポを利用しました。

▼医療生協にお世話になってから1年になります。読者のひろばは読んでいて元気をもらっています。多岐にわたる情報はリタイヤしてから大切な情報源になっています。皆さん個性あふれる絵を描かれるのに感心しています。私も道具は揃っています。年度末で自治会役員を終わりますので真剣に前へ進みます。
(中山五月台 藤原房野)

▼組合員活動が詳しく書かれていていつも参考にさせていただいています。
(仁川台 草薙忠)

▼編集後記を読んで私も同感同感!腰が重い上に出不精、今年の目標は「まめ」です。
(高司 鳥越明美)

▼3月は別れの季節です。私の大好きだった職員が退職されることになりとても淋しく思っています。お世話になりました。お元気で過ごされることを心から願っています。お疲れ様でした。
(鹿塩 傍島晴枝)

▼①美しく楽しいアートや季節のたよりにいやされました。また、中身が豊かで充実していて感心しました。私もエコキャップ集めておこつと

思います。
②ヒヤシンスは、いい香りで毎年5色のヒヤシンスの水栽培を楽しんでいます。
(神戸市 浜本秀子)



▼「春を待つ」の作品、とてもすばらしいです。一鉢でもいいから家に床の間に起きたと思う位、上手に色、型、着色。だまって持って帰りたい作品ですね。春夏秋冬の楽しみにしています。
(美幸町 鎌倉ミヨ子)

▼東日本大震災・大津波そして原発事故から1周年を迎えた3月11日。私が所属する伊丹市年金者組合では「原発からの撤退を求める署名活動」に取り組み、短時間で1000筆近くの署名が集まり、原発への関心の高さが示された。1日も早い原発からの撤退を求め、老骨にムチうつて、これからガンバルぞー。
(伊丹市 福島宏)

▼今井先生の事を「たから」で、初めて知りまして、改めて医療生協の歴史を読ませていただき感動させられました。

た。医療生協の素晴らしさにて入会させていただき感謝しています。2年前に最愛なる夫がなくなり、毎日悲しくて泣いてばかりでしたが。相馬支部長のおすすめにて今は毎日感謝の日々に変わり、残り少ない人生を東支部の「すいらく」にて楽しく過ごさせて頂いています。ありがとうございます。
(平井山荘 富永岩子)

▼日頃、近くなので良元診療所でお世話になって居ります。
(仁川台 瓦谷佳美)

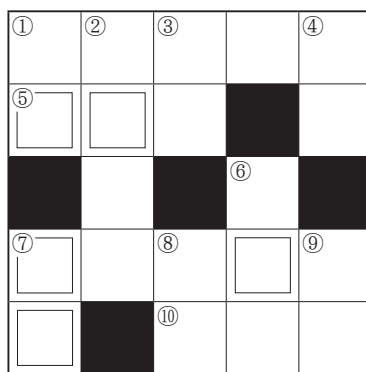
▼先日、4歳の娘が、玄関横の植木鉢を見て「かあちゃん!かわいいお花が咲いているー!」と大喜び。見ると白いヒヤシンスがぼこりと顔をだしていました。いつ植えたのかも覚えていない球根。すっかり土の中で生きていたんだ!と嬉しくなりました。春は必ず来るんですね!いそがしい日々の中でほっこりしたひとときでした。
(米谷 片岡愛子)

▼「たから」がポストに入るのがまちどおしく楽しみにしています。スタッフの皆様、ご苦労様です。よろしくお願ひします。
(伊丹市 北延子)

医療生協 パズル

〈ヒント〉

熊と相撲を取ったとか



〈たてのかぎ〉

- ① 70歳のこと
- ② コナラ・クヌギの実の俗称
- ③ 仙台は〇〇の都と言われている
- ④ 上腕と前腕をつなぐ関節
- ⑤ はずれの反対
- ⑥ 不十分な確かでない〇〇覚え
- ⑦ キンギョはこの魚を品種改良
- ⑧ 〇〇〇〇のからまるチャペルで…
- 〈よこのかぎ〉
- ① 端午の節句
- ⑤ 預金・貸金の利子あるいは利率
- ⑦ よく似ていること
- ⑩ 新東京国際空港がある

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。

〒665-0841 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。

パズル解答についてお願い

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。よろしくお願いいたします。(広報委員会)



kouhou@takarazuka-mcoop.net

「おめどふりつらまわ」

前回の解答は「ヒヤシンス」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。

辻井 ほか 鳥越 明美
田口 美津子 瀬戸川 菜穂
澤野 好広 浜本 秀子
足田 七蔵

てんぐさ(天草) 海産の紅藻類。干潮線付近の岩の上などに着生する。ところてんや寒天の原料で、てんぐさは「ところてんぐさ」の略。日本産のてんぐさは18種類。世界では70種類程度が知られている。通常は全長約10〜30cm程だが、ときに1mを超えるものもある。

「種類と仲間」・まぐさ。てんぐさの中で最も一般的。寒天の原料として最適。伊豆で採れるものは特に質がよいとされる。日本各地に分布する。

・ゆいきり 藻の先がにわりの足のようには分かれしていることから「とりあし」とも呼ばれる。

・おにくさ 関東以南の太平洋岸、九州などに生息。のり分を多く含む、これを原料にする。と硬い寒天がで上がる。てんぐさを日光にさらして漂白し、そのあと煮出して煮汁を固めたものが、「ところてん」。

そのところてんを切り、凍結させたのち解凍させ、さらに乾燥させたものが日本の特産物「寒天」である。

「てんぐさの栄養成分」(可食

久保 久次

てんぐさ

海藻類③

たべものくすり 薬食同源 (85)

部100g当り/素干し) ミネラル(いずれも略) はカリウム3100、カルシウム2300、マグネシウム1100、鉄6、亜鉛3、銅0.24、マンガン0.63と極めて豊富に含有し藻類中でも優等生。ビタミンについては、A、D、Eはまずまず、Kは730μgで、他のビタミンもCは0だが、E類は豊富。脂肪酸は含まないが、食物繊維は47.3gと多く含まれ、有効な機能成分と相俟って、ガンや高血圧、高コレステロール血症の予防に有効。動物性たんぱく質や脂肪を多く摂取し勝ちな人は、特に、ところてんの酢のもの、サラダ、寒天の寄せものなどを日常に取入れれば、無理のないダイエットが可能。

【主な生理機能成分】アガロース、寒天の主成分で水溶性食物繊維の多糖類。体内の老廃物を排出し、腸内環境を整え、便通を促進。動脈硬化を防ぎ、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を予防する。

アガロペクチン アガロースに似た水溶性植物繊維の多糖類で同様の有効な働きをする。

良元診療所・訪問リハビリ

副所長
熊野先生の
診察時間



月・火・木・金	9:00~12:00
木	17:00~18:00
金	17:00~17:30

詳しくは、診療所までご連絡下さい

☎0797-71-7288

高松診療所

診療担当医の変更のご案内

以下の時間帯での診療担当医を変更いたします。

月曜日	17:00~20:00	窪田医師
火曜日	14:30~17:00	韓 所 長
水曜日	18:00~20:00	荒谷医師

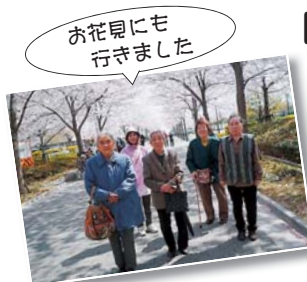
詳しくは診療所までお問い合わせ下さい

☎0797-72-2585

デイサービス あったかハウス今津

あ いが いっぱい つ まってる た の しい か い ご を

目指してます!!



*あったかハウスの
ネコのはなし*



昨年11月寒い夜のこと。どこからともなく「ミャーミャー」の声。外をのぞくと一匹のネコ。寒さで丸くなっています。

ちょうど、職員の父親が亡くなった頃で「きつとお父さんが心配して見に来てくれたんやで!」とお父さんのお名前を借り『のりお』と命名しました。

- ・朝・夕気まぐれに様子を見に来ます。
- ・本当はエサが目的です。
- ・最近おながが大きくなってきて…妊娠してるのかも? あれ? 今日から『のりこちゃん??』

☎0798-34-6221

通所リハビリ

新しいスタッフ（理学療法士や介護士）も増え、一層パワーアップした内容になりました

見学やお試しの
問い合わせは

ケアマネジャー
もしくは良元診療所
通所リハビリ

西川まで



☎0797-71-8540

ケアサポート

新しいスタッフが増えました!



いその はるよ
磯野治代さん

ケアマネジャーとして皆様のお役に立てるように頑張りますのでよろしくお願い致します。

☎0797-76-4536

デイサービス ひだまり



ひだまり自慢のボランティアさんたちです!

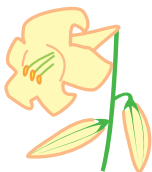


☎0797-76-4770

訪問看護ステーション ひだまり

グリーフケアってどんなこと?

最期を迎えられた方のご家族様を訪問し、お話を聞く事で残された方々の慰安に努めることです。ひだまりでは、努めて伺い繋がりを持っています。



☎0797-77-3115

ヘルパーステーション ひだまり

4月の介護報酬改定で、生活援助（掃除・洗濯・調理・買い物など）に対して、45分以上は報酬カットになりました。

しかし、45分のケアでは、利用者様の生活が成り立たなくなります。

ひだまりでは、60分まで援助をし、医療生協らしい事業所作りをしていきます。

24時間365日安心・安全な
介護の提供を目指します!

—ヘルパーステーションひだまり所長 玉城 美加—

☎0797-77-3245

ヘルパーステーション さがん

新しいスタッフが増えました♥

阿部恵都子さんです
よろしくお願いします



組合員の方に
助けてもらい
頑張ってます!

☎0797-84-3965



薬局より

おくすり手帳の使い方

おくすり手帳とは？

おくすり手帳はあなたに処方されたおくすりの名前や飲む量、回数などの記録(薬歴)を残すための手帳です。この記録がありますと、医師・歯科医師や薬剤師が、どのようなおくすりをどのくらいの期間使っているのかがわかります。

また、他の病院や医院などでおくす

りをもらうときにも、医師・歯科医師や薬剤師におくすり手帳をみせることで、同じおくすりが重なっていないか、また飲み合わせ等についての確認も行ってもらえます。

おくすり手帳の利用のしかた

1. 病院や医院、歯科医院、薬局に行ったときには、毎回、必ず医師・歯科医師や薬剤師に提出してください。

2. 薬局で市販のおくすりを買った場合にも、記録してください。

3. 病院や薬局でおくすりの名前等を書いた説明書を渡された場合は、そのまま貼ってください。

4. おくすりについて、わからないこと、困ったこと等があるときには、右下の空欄に記録しておきましょう。
5. あなたがもらったおくすりの記録(薬歴)になりますので、大切に保管してください。

おくすり手帳は

どこでももらえますか？

処方せんをもらったなら、保険薬局でつくってもらいましょう。「おくすり手帳」は無料でもらえます。

宝塚医療生活協同組合第44回通常総代会

日時：2012年6月16日(土) 13:30～17:00

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 2011年度の取り組みのまとめと2012年度活動方針(案)の件
- 第2号議案 2011年度決算報告承認の件
2011年度監査報告
- 第3号議案 2012年度予算(案)の件
- 第4号議案 役員報酬決定の件
- 第5号議案 退任役員慰労金支給の件
- 第6号議案 議案決議効力発生の件

宝塚駅周辺



総代選挙公告

第44回通常総代会(6月16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)	27	第八(西宮)	21
第二(鹿塩)	17	第九(伊丹)	14
第三(仁川)	19	第十(三田)	8
第四(さわやか)	20	第十一(南めばえ)	14
第五(元氣)	23	第十二(支部のない地域)	3
第六(東)	18	第十三(事業所)	3
第七(北)	16		

*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203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8日(日)午前9時から5月24日(木)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(医療生活協事務局)まで届けて下さい。

2012年4月1日 宝塚医療生活協同組合
第44回通常総代会総代選挙管理委員会
電話0798 (57) 3137

一壁掛けアートの世界ー 13

ディサービス あつたかハウス今津

『床の間』紹介♪

お花見♪

「あつたかハウスに桜をいっぱい咲かせたい！」という職員の一言で今回は桜と富士山に決定。原画のイメージは銭湯の富士山です。いい湯だな♪と歌いながら作業をし、さくらの開花

予定よりも早く3月末に完成しました。「西宮で一番早い花見



ちゅう？しかもお風呂に浸かった気分で富士山と桜なんて絶景やで！と、ひと足早いお花見を楽しみました。

編集後記

★4月は、ピカピカの新生入社員がまぶしい。この時期「桜」が一番似合う。今年は、例年になく開花が遅れ「花見」を予定したものの、やきもきした人も多かったのでは？「桜」雑学を少し、「花」と言

えば「桜」と思うが、大昔は「梅」が主役だったとか。桜の花言葉は、「独立」「よい教育」、ワシントンに植えられた桜の原産地は、伊丹市東野だと聞いた。ちなみに「さくらの日」は3月27日だそうです。(丁)

星の荘 広瀬 則子さん



亀井町 塗田 淳子さん



南ひばりが丘 藤本 正枝さん



季節の
たより

まちづくりの課題浮かび上がる

「高齢者にやさしいまちチェック」アンケートの結果

昨年の11月から12月にかけて宝塚医療生協の60歳以上の組合員にお願いしました「高齢者にやさしいまちチェック」の結果がまとまりました。

この調査に、協力していただいた支部役員、虹のかかり、組合員の皆さんに感謝いたします。

この調査結果は、今後の医療生協の「まちづくり」の活動に活用して行く予定です。また、宝塚市内の組合員さ

んの回答で、市に改善や推進をお願いすべき項目について要請し、ともに取り組んで行くこととします。

回答にご協力いただいた組合員さんの数は、次の通りです。

回収枚数は合計で605枚です

市ごとの回収状況は上記のとおりで

回収率約10%でした。

回答いただいた方で、住所が未記入があり、集計ができないものも有りました。

宝塚医療生協の全組合員世帯にお届けして60歳以上の組合員ご回答いただくようにしました。

回答対象の方が2人以上の世帯では、全員の用紙が欲しいとの要望もありました。不十分な点はご理解いただきますようお願いいたします。

各市の詳細な結果は、膨大な資料のため、この紙面では割愛

しますが、支部の役員さんにお届けしてありますので支部役員にご連絡下さい。

回答者の構成比率(宝塚)

ご協力いただいた方の構成比率は次の通りです。

数値は%です。その他や未回答者があり合計しても100%になりませんのでご了承下さい。

介護保険の未利用者が8割、健康と通院が9割の回答でした。この点を留意して他の項目を見えます。

ご夫婦だけの世帯が過半数近く、独居が21%ですが、独居者が今後大きくなっていくことが予想されます。一人ぼっちにしない医療生協活動が必要ですね。

転倒の経験者や転倒しそうになった方が52%います。「コロボン体操」の普及が求められます。

友人知人のおられる方が80%で、医療生協に加入している効果と言えるのでしょうか？

地域活動参加で「あまり」と「全

アンケートの実施方法

私達は、高齢者にやさしいまちづくりPJ設置理事・支部役員で構成

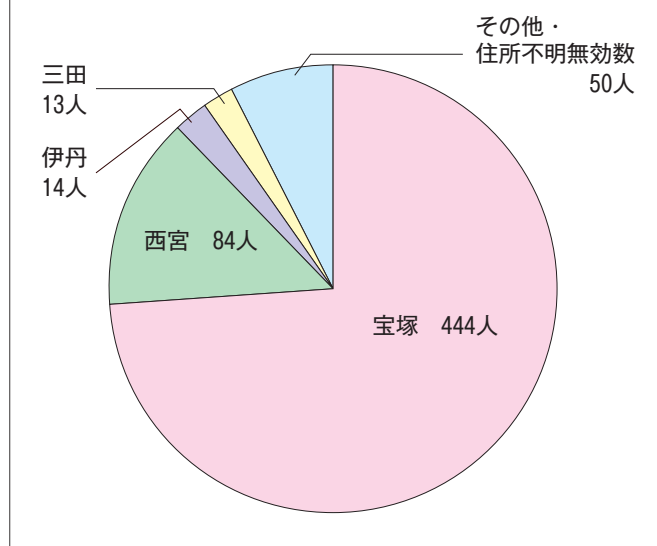
- 1、全世帯に手配りと郵送で届け（11月初旬）
 - ・医療生協の機関紙配布ルートで90%手配り
- 2、回収は、訪問と郵送（12月～1月中旬）
 - ・結果 宝塚：444枚、西宮：84枚、伊丹：14枚、三田：13枚、その他・住所不明無効数：50枚

合計605枚 回収率約10%超

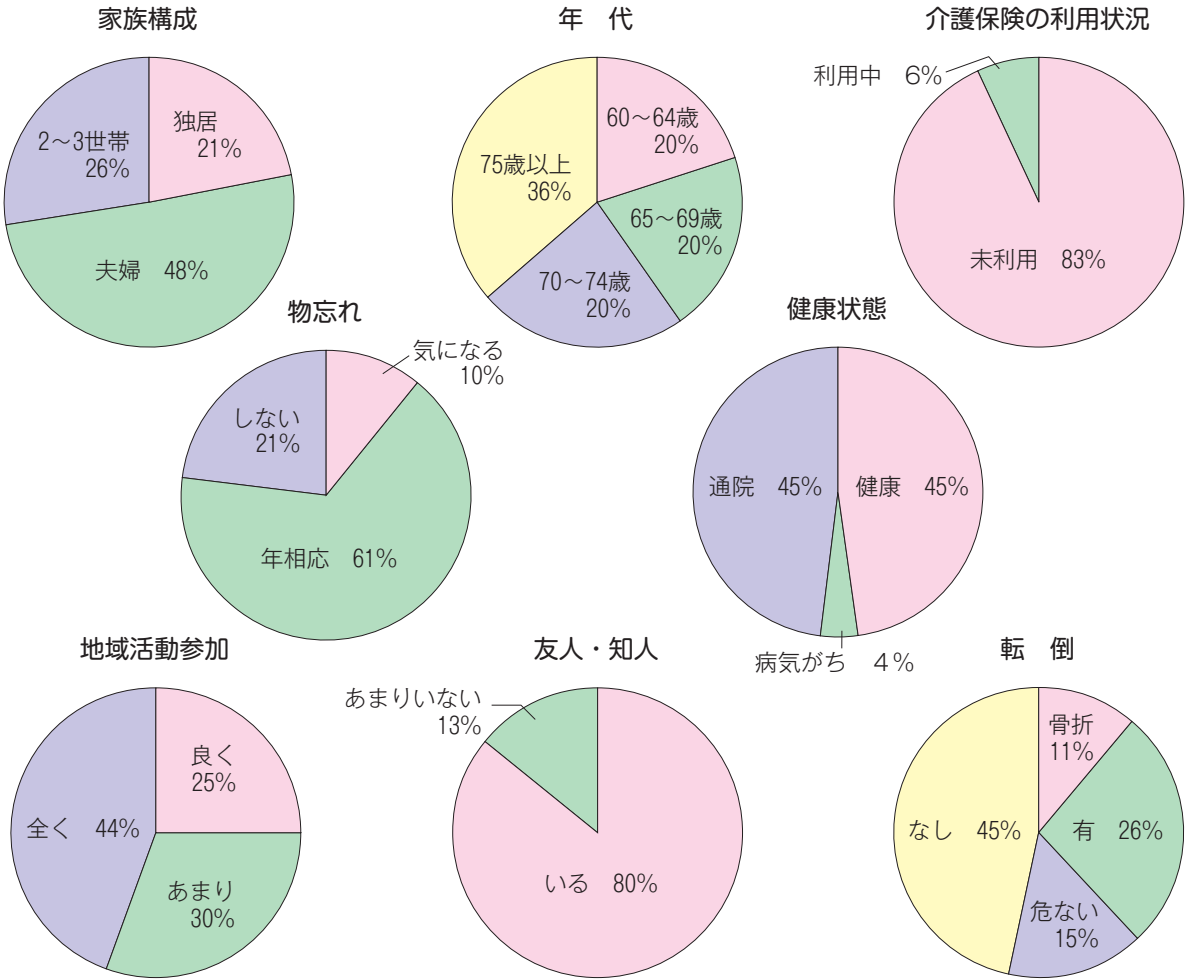
く」が74%なのは、医療生協活動に参加されている方が少ないと言えるのではないのでしょうか？一度支部や班会で話し合っては如何でしょうか。

次頁の表には未掲載ですが、高齢者を支える活動への参加をお聞きしている項目では、74%の方が「している」と回答しています。組合員さんは、ボランティア活動に積極的に参加しているのではないのでしょうか？地域社会への貢献を高齢者の皆さんも望んでいるのではないのでしょうか？支部や班会で議論してみましょう。

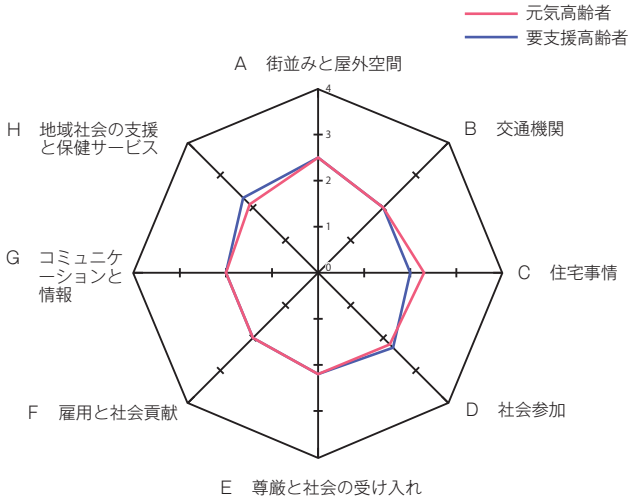
回答いただいた組合員さんの数



回答者の構成比率



宝塚市：元気高齢者と要支援高齢者集計値



* 評価点数＝満足（特に良い）：4　まあ満足：3
やや不満足：2　不満足：1
分らない、知らない、利用したことがない等の場合：0

アンケート結果から見えてきたものは、高齢者が求めているものとして、①「社会とのつながり」②「独居・2人世帯でも生活安定や訪問医療や在宅医療の充実」③「自由に「買い物」「通院」できるバスの運行や歩道の整備」でした。

8つの大項目ごとの改善課題として次のような点が評価の低い項目でした。

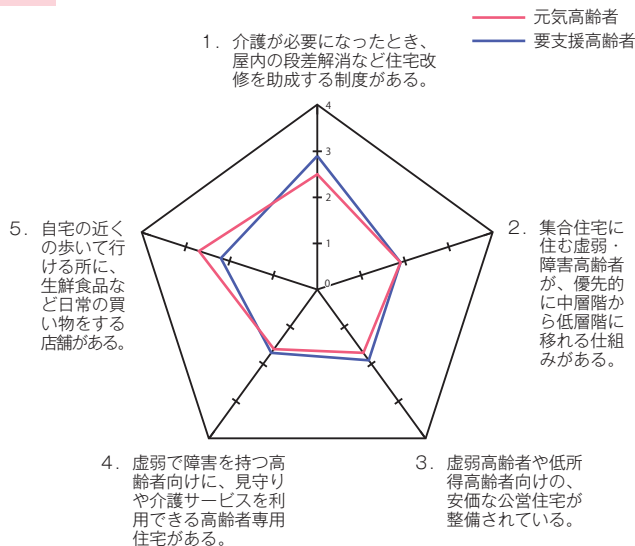
これらのすべてを一度に改善する活動はできませんが、「医療生協で取り組む」項目、「自治体に要請して協同して取り組む」項目と「地域社会全体で取り組む」項目と3つに整理します。

組合員の皆さんも大いに議論し、ご意見を支部役員や班会にお寄せ下さい。その議論や意見の中で、医療生協全体で取り組む改善課題を絞っていきたいと考えています。

アンケート結果

C

住宅事情

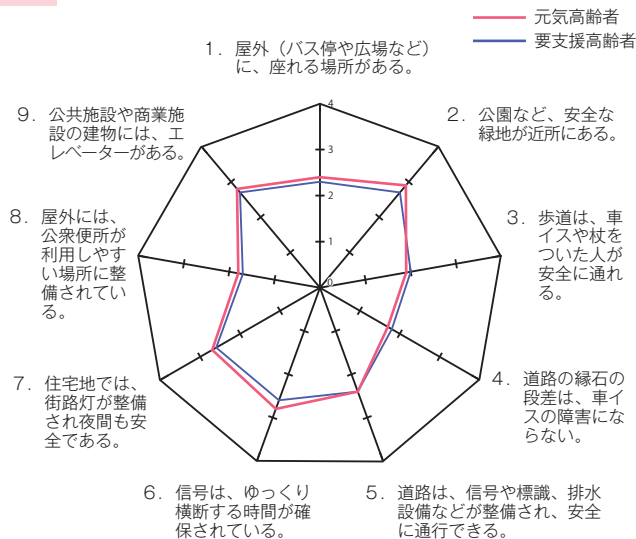


回答者の皆さんの評価点が低い詳細項目

- ・高齢（障害）者が優先して低層階に移れる仕組み。
- ・低所得向けの安価な公営住宅の整備。
- ・見守りや介護サービスが利用できる高齢者専用住宅。

A

街並みと屋外空間

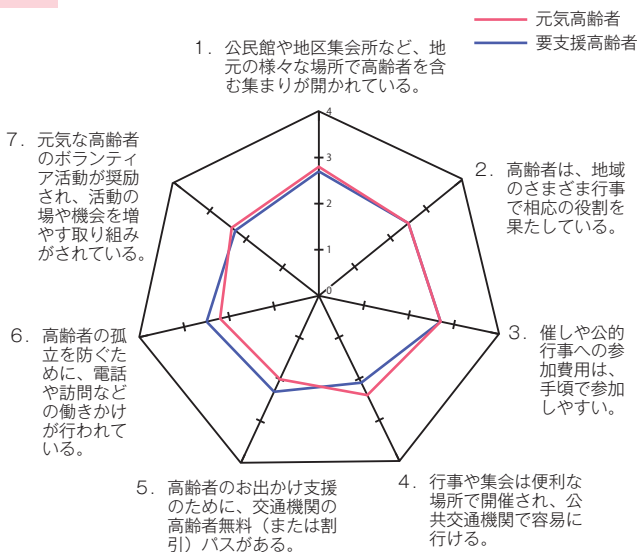


回答者の皆さんの評価点が低い詳細項目

- ・歩道や道路は段差がなく、車イスや杖をついた人が安全に通れる。
- ・屋外の公衆便所の整備。

D

社会参加

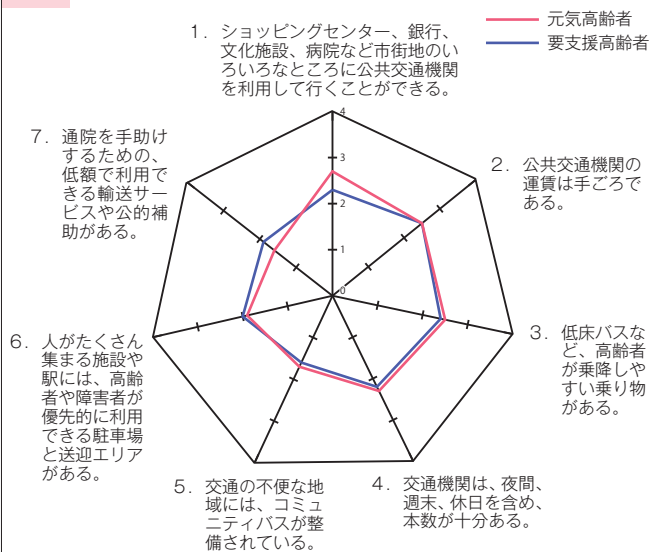


回答者の皆さんの評価点が低い詳細項目

- ・行事や集会は便利な場所で、公共交通機関で容易に行ける。
- ・お出かけ支援の高齢者無料（割引）バスの有無。
- ・孤独防止のための電話や訪問の働きかけ。
- ・元気高齢者のボランティアが奨励され、活動の場や機会を増やす取り組み。

B

交通機関



回答者の皆さんの評価点が低い詳細項目

- ・コミュニティバスの整備
- ・駅や施設に、高齢（障害）者が優先して駐車できる場所、送迎エリア。
- ・通院のための低額の輸送サービスや公的補助。

G

コミュニケーションと情報

元気高齢者

要支援高齢者

1. 公共機関や病院では、高齢者が理解しやすいように、文書だけでなく口頭でも説明されている。

2. 高齢者向けの医療や介護に関する「お知らせ・広報」（便利帳など）が出されており、入手しやすい。

3. 携帯電話やラジオ、テレビ、銀行のATMやチケット発行用の機械などの電子機器はボタンや文字が大きい。

4. パソコンで情報を入力しやすいため、パソコン教室などの支援環境がある。

5. コンピューターとインターネットを誰でも利用できるように市役所、出張所、公民館、図書館など公共の場所にある。

回答者の皆さんの評価点が低い詳細項目

・パソコンでの情報が入手し易く、パソコン教室などの支援環境。

・市役所・出張所・公民館や図書館などに、パソコンとインターネットを利用できる施設の有無。

・高齢者向けの医療・介護の「お知らせ・広報」が出されて入手し易い。

E

尊厳と社会の受け入れ

元気高齢者

要支援高齢者

1. ひとり暮らしや高齢夫婦世帯に、公共や民間のサービス機関などが、定期的に生活実態や意見・要望の調査を行っている。

2. テレビや新聞などでは、高齢者が肯定的に描かれ固定観念で否定的にみられていない。

3. 地域では、高齢者と子どもが触れ合える機会がある。

4. 経済的な水準を気にせず、公共や民間のサービスを利用することができる。

5. 高齢者が運転する車が、安全に運転できるように周囲から配慮されている。

6. 高齢者が買いた商品や、後で自宅まで配達してくれるサービスをする店舗がある。

回答者の皆さんの評価点が低い詳細項目

・独居や高齢夫婦世帯に、公共や民間のサービス機関が、定期的に生活実態や意見・要望を調査。

・地域に高齢者と子どもが触れ合う機会。

・経済的な水準を気にせず、公共や民間のサービスを利用。

H

地域社会の支援と保健サービス

元気高齢者

要支援高齢者

1. 認知症について学ぶ機会がとられている。

2. 認知症による徘徊の見守りのしくみがある。

3. 転倒による寝たきりを予防するために、公共や民間の機関による講座や体操教室などが開かれている。

4. 医療や介護サービスについての不満や苦情を気軽に相談できる窓口がある。

5. 医療機関や福祉施設を利用するときに、分からないことを気軽に質問できる。

6. 医療・福祉サービス従事者は親切で、高齢者への対応が訓練されている。

7. 費用負担の心配をしないで、医療サービスを利用している。

8. 緊急時や夜間に利用できる訪問介護がある。

9. 緊急時に往診など在宅医療を受けられる体制がある。

回答者の皆さんの評価点が低い詳細項目

・認知症による徘徊の見守りの仕組み。

・緊急時や夜間に利用できる訪問介護の有無。

・緊急時に往診など在宅医療を受けられる体制。

F

雇用と社会貢献

元気高齢者

要支援高齢者

1. シルバー人材センターなど、ある程度の所得を得る機会が提供されている。

2. 退職後の研修や訓練が提供されている。

3. 再雇用や再任用のしくみがある。

4. 公的な諮問機関や委員会などに高齢者が参加している。

5. ボランティア団体の社会的貢献に対して、財政または施設提供の助成がある。

回答者の皆さんの評価点が低い詳細項目

・退職後の研修や訓練の提供。

・再雇用や再任用の仕組み。