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. 204
2012.07.01

組合員数　11,215人
出資金　209,991千円
組合員１人平均　18,724円
（2012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

みんなの想いをかたちに 心をあわせて 40周年を迎えましょう

宝塚医療生協の展望を語る、茅野涼一理事長

「脱原発」で夢あるまちづくり、中川智子市長

第44回通常総代会、気持ちあらたに

★2012年は、宝塚医療生協創立40周年。改めて歴史と理念を学び「安心して住み続けられる明るいまちづくり」に取り組むと共に、事業や組織の輪を広げ、医療福祉生協としての質を高めよう―。6月16日、宝塚市のソリオホールで開かれた「第44回通常総代会」で、今年度の運動方針、予算案等が、一人の反対者もなく可決された。総代の出席率は史上最高。質疑、討論も相次ぎ、「飛躍の年」への期待が膨らんだ。★何一つ決められない現政権は、消費税を引き上げるため、旧政権の助けを求め右往左往。誕生時に掲げた社会保障充実のマニフェスト（公約）はすべて反故。「国民の暮らしを守る」とは、どなたの言葉だったのか。★福井県の大飯原子力発電所で、2基の再稼働が決まった。「再稼働反対」を唱えていた関西広域連合の首長さんたちは、15％の節電、計画停電の脅しに負けて、いつの間にか「容認」へ。兵庫県の市長の中でただ一人「絶対反対」を叫び続ける宝塚市の中川智子市長の姿が光る。誇りに思う。孤立させないために、みんなで支えよう。（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
545,336 個	4,295 kg	681.7 人分

2012年６月８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。

「消費税増税反対」は、国民多数の声

～たたかいはこれから、力を結集して増税法案廃案に～

壇上で消費税増税反対を訴える、藤末全日本民医連会長

集会参加の兵庫民医連の人たち

野田内閣・民主・自民・公明3党による国民いじめの悪政を跳ね返そうと「いのちと暮らしを守れ！怒りの国民大集会」が6月23日東京・明治公園で開かれ、全国から2万4千人、宝塚医療生協から5名の代表が参加しました。「たたかいはこれから」、国民の力を結集すれば悪政を跳ね返せる確信がみなぎる大集会でした。

6月21日民主、自民、公明の3党は、談合を重ね、「消費税増税修正法案」「社会保障制度改革推進法案」等を、衆議院で採決することに合意し、79日間の会期延長を決めました。6月26日消費税増税を柱とする、税と社会保障の一体改革関連法案を賛成多数で可決し、衆議院を通過させました。

「消費税増税反対」は、この間の世論調査でも過半数を占めています。地域からの声が国会議員を変えていま

「税と社会保障の一体改革」にもの申す

想像してください。

もし皆さん、もしくは皆さんのご家族のお給料が毎月1万円増えたら、皆さんはどのようにお使いですか？自分の趣味に使われますか？それとも家族のためにお使いですか？夢が膨らみますねぇ。

それではもう一つ、想像してください。

もし皆さん、もしくは皆さんのご家族のお給料が毎月1万円減ったら、何を削られますか？自分の趣味ですか？それとも…？考えたくもないですねぇ。

このたび政府が目論む「税と社会保障の一体改革」は、消費税を段階的に増税し、最終的には10％にすることが大きな目的です。今の生活でも必死なのに消費税の増税が行なわれると、私たちの家計はひっ迫し、日本経済は大きく悪化し悪循環に見舞われるでしょう。今必要なことは、消費税増税をすることではなく、まずは私たちの「家計収入を増加させ、生活が安定する政策」ではないでしょうか？

つ・ま・り、消費税増税は断じて「NO！」ですよねぇ。

（健康まちづくり委員会　中田幹二）

す。怒り、要求の声、署名を広げ国会へ届けましょう。「反対」の声を署名などの行動で結集することが今求められています。

国会行動（議員要請行動）も引き続き強化し、7月25日中央行動決起集会（日比谷音楽堂）に多数参加し、増税法案を廃案に追い込みましょう。

第44回 通常総代会

歴史と理念を学び、「明るいまちづくり」「医療福祉生協づくり」をすすめよう

6月16日、ソリオホールで宝塚医療生活協同組合第44回通常総代会が開かれました。

開会前、12月16日に予定されている宝塚医療生協40周年祝典の合唱団に参加を呼びかけるための「たんぽぽ」の合唱が披露され、午後1時30分定刻に開会。まず、宝塚医療生協を支えてこられた今井副理事長など功労者の逝去を偲び黙祷をささげた後、議長に仁川支部長渕総代、南めばえ支部川口総代を選出。議事に入りました。

理事長あいさつに続き、来賓の兵庫県生活協同組合連合会専務理事・大西憲慈氏、兵庫県議会議員・練木恵子氏から、国際協同組合年での生協としての取り組みの期待や、兵庫県政の中での医療や福祉などこの1年間の動きなどの報告と連帯のあいさつがありました。中川智子宝塚市長もかけつけ、「脱原発」に向けての思いなど熱く話されました。

左岸地域にも事業所を
柿原高弘総代
（北支部）

利用委員会を各事業所に
川内真希所長
（あったかハウス今津）

サロンすいらくを紹介
馬目容子総代
（東支部）

反原発について訴える
西澤慎理事
（鹿塩支部）

総代会第1号議案「11年度の取り組みのまとめと12年度活動方針案の件」では、田淵専務が11年度の取り組みとして、①大震災支援・原発ゼロの取り組み、②中長期計画1年目、③職員育成・職場づくり、④創立40周年の準備、⑤3年連続黒字での経営状況を柱にした報告と、2012年度活動方針として、①40年の歴史を学ぶ、②協同組合理念を学ぶ、③安心して住み続けられる明るいまちづくり、④医療福祉生協づくりを提起。

また10月14日予定の「健康まつり」の成功、11月末完成予定の「40周年記念誌」、12月16日予定の「40周年記念祝典」への参加が呼びかけられました。

討論では8人の総代や理事・職員からの発言があり、組合員活動では、良元ブロックでの取り組みや、40周年記念祝典合唱団への参加の訴えなどがあり、事業活動として、4月の介護改定による利用者や事業所での変化と今後へ向けての決意、事業所利用委員会結成への呼びかけがありました。

6つの議案は1人の反対もなく採択され、組合員活動表彰と職員紹介の後、「2012年度の国際協同組合年、創立40周年事業の成功、中長期計画を具体化しよう」など3本の特別決議も採択され定刻通りに閉会しました。

（事務局　岡本芳章）

「たんぽぽ」を披露、祝典合唱団

身体にも地球にもやさしい夏を

―無理のない節電対策を―

最近のニュースでは、電力不足を理由とした電気料金の引き上げや原発の再稼動、昨年に引き続き節電の取り組みが話題となっています。

確かに節電を心がけることは大切ですが、かと言って極端に我慢をしてしまうことは身体にとって危険です。皆さん無理のない節電対策で今年の夏を乗り切りましょう!

人の深部体温（身体の内部の体温）は室温に影響を受けやすく、室温が上がるとともに深部体温も上がります。

脳はこの深部体温を下げる為に汗を出す命令を出します。汗がなかなか引かないのはこの深部体温が下がらないのが原因で、深部体温を下げれば、節電で室温を少し上げても汗は引きやすく、過ごしやすくなります。

保冷剤を使う

首の後ろと脇のした、太ももの付け根には太い動脈が通っていて、保冷剤などでこの部分を冷やすと冷えた血液が全身に巡り、深部体温が下がります。タオルや手ぬぐいなどで包み、巻き付けてもいいですし、最近は保冷剤をセットして使用できるグッズ（スカーフ、アイスリュックなど）が出ていますので、便利です。外出時にも使えますので熱中症の予防にもなります。

お風呂上がりはぬるま湯を浴びる

お風呂は体温を上げますので、身体は体温を下げるために汗をかきます。室温が高いと汗が蒸発せず、いつまでも体温が下がらないため、汗がいつまでたっても引きません。これを防ぐ為には、お風呂からあがる際に、ぬるま湯を浴びてみてください。シャワーを浴びながら徐々に温度を下げていき、冷たくならない温度で止めます。すると、適度に身体の放熱がされているので、お風呂上がりの汗が引きやすくなります。急に冷たい温度にしてしまうと、血管が収縮し、体に熱をこもらせてしまうのでいつまでも放熱できずかえって暑くなります。

体を冷やす食べ物を取り入れる

夏野菜は旬でもあり、体内にたまった余分な水分を排泄する作用があるものが多いので、積極的に取り入れましょう。枝豆、トマト、なす、キュウリ、とうもろこし、オクラ、ゴーヤなどがおすすめです。

飲み物

緑茶、ビール、牛乳、ジュース類、コーヒー、緑茶が体を冷やすと言われています。ビールやジュース類はカロリーもありますので取り過ぎには注意しましょう。

調味料

調味料には体を冷やす調味料、暖める調味料があります。簡単な見分け方としては体を冷やす調味料は酸っぱいもの、体を温めるものは塩辛いもの、という違いがあります。具体例としては、ドレッシング、酢、マヨネーズ、汗が出る香辛料（カレー粉など）が上げられます。せっかく体を冷やす食べ物も、塩分を強くすると体を温めてしまいますので、体を冷やす調味料に切り替えるなど、工夫してみてください。

（高松診療所　前田秀輔）

憲法９条も非核「神戸方式」も世界に広げよう
核兵器廃絶条約の締結へ交渉を開始させよう

第67回 原水禁世界大会
（８月４日～６日広島）に
参加しましょう

参加希望の方は本部事務局（0797-57-3137）まで

100メートルでも一緒に歩きましょう 平和行進

～あなたの一歩が世界・日本をかえます～

５月６日、東京夢の島を出発し、８月４日広島の平和公園をめざす平和行進は、７月７日兵庫県入りします。

７／７　昼：川西市役所 ～ 宝塚市役所
（平和行進通し行進者歓迎の集いを高松会館で行います）
７／８　朝：宝塚市役所 ～ 伊丹市役所 ～ ＪＲ尼崎駅
７／９　朝：尼崎市役所 ～ 西宮市役所 ～ 御影公会堂

出発・引き継ぎ集会・休憩時冷茶の接待などご協力お願いします。

もーし・もーし　今年はいつまでクーラーなしで頑張れるか、無理なく節電。

私も組合員

人生一回こっきり 健康面での手助けができれば

良元診療所 副所長 熊野 静香医師

加入：2012年3月

■宝塚医療生協に入ったきっかけは？

脇野先生がジェントルマンだったから。そしてDR.としてとっても尊敬できたことと、家が近かったことが大きいです。この人生の中でどれだけ輝けるかと努力し、明日やろう、はなるべく考えないようにしています。

■先生はどのようにして医者に？

元々、医者になるつもりはなくて、翻訳家になりたかったんです。赤毛のアンを翻訳した村岡花子さんに憧れて。米国かぶれで、英語が好きなんです。しかし、父の跡を継ぐ形で医者となり、意外とこの世界の中で、幸せや喜びを見つけられるようになりました。患者様という生きた証人がいて、手ごたえを感じ、患者さんに育てていただきました。

私は、父の背を見て医者になったわけですが、夢を捨てたわけじゃない。児童文学や英語が好きだったけれども、医者になるのはあの時しかできなかった。そして現場が好きだったので、研究医になるつもりもありませんでした。自分のあるべきスタンスをつくってくれたのは、先生でも先輩でもなく、患者さん。

私は女性として一通りの経験をしてきました。その経験を活かして、どの世代にもシンパシーを感じ、悩みにも共感できると思います。女性の方で、表現しづらいことがあったら、理解できることがあるかも。お薬でサポートできることもあるので、まずは診察室のドアをノックしてください。

■先生はどんなものが好きですか？

美しいもの。目にするもの、耳にするもの、口にするもの、感じるもの。美しいものが好きです。特には、マイケルジャクソン、パール、フロリダ、黒猫が好きです。

■女性らしい先生で、お料理がお上手です。家事も得意なんですか？

いえいえ、とんでもない。仕方なく家事をしてきました。ですので、諸先輩方に助言をいただけたらと思っております。そして、お若い方々にはつたない知識をお伝えできれば、と。そして男性諸氏へお伝えすることは、何をするにも健康が大事。過労死ほど見合わないものはありません。人生一回こっきりです。いかにその中身を心も体も健康で充実させられるか。その手助けができれば、と思っております。

時代によって価値観は変わります。

Let's enjoy yourself!

そのサポートができれば光栄です。

（インタビュー　木下絵美子）

班活動紹介

高松支部

パソコン同好班

基礎からゆっくり学んでいます

現在、初心者3人が、ワードの基礎を学んでいます。覚えても忘れることが多く、練習問題でふりかえりながらテキストで勉強しています。年賀状もパソコンで作れるようになりました。わからないところを一緒に考え、マンツーマンで教えてくれるところが特徴です。次は「エクセル」に進みます。基礎から学びますので誰でも参加できます。是非ご参加下さい。

班会は、毎月、第1第3火曜日午後2時30分から4時まで、高松診療所2階会議室で行なっています。参加費は無料です。

連絡先：西岡茂自宅（電話＆FAX：0797―73―1389）

組合員活動

支部総会特集

三田支部

具体的な目標を持って

三田支部は第6回総会を5月12日に有馬富士公園共生センターにて開催しました。職員3名の参加をいただき、19名の参加者でした。三田支部は前年度は、2名の組合員がかろうじて2つの班会を継続するというきびしいものでした。

総会では、楽しみごとばかりでなく、具体的な目標（診療所設置など）を持って全国四課題の実行をすべきではないかというきびしい意見もでてきました。

午後からは「原発その利権の構造」のDVDをみて原発の学習をしました。

（三田支部　門松千春）

西宮支部

活動地域拡大に重点を

5月13日、今津公民館は職員、組合員を含めて40名の人々で会場いっぱいになりました。第15回西宮支部総会は熱気に包まれた中、2011年度全国四課題総達成をみんなで称え合うと共に、2012年度の方針・予算・新役員・総代を確認しました。特に今年度は活動地域拡大に重点を置き、「たまり場」づくり、「担い手」づくりに力を注ごうと意思統一しました。

二部の懇親会では「あったかハウス今津」職員（川内・市居）によるスライドショーでの「あったかハウス」の歴史やこれからの展望が語られ、組合員が今まで知らなかったことや実情がよく分かりました。最後は、西宮支部の組合員でもある税所さんに登場いただき、歌唱指導のあと、みんなで合唱して興奮のうちに幕を閉じました。

（西宮支部　寺島茂）

鹿塩支部

活動停滞に反省の声も

5月18日宝塚医療生協本部事務局3階で11時より、組合員8名職員5名が参加し、支部総会が開かれました。

11年度の活動のまとめ、会計報告を行ない、活動が停滞していることを反省し、改善する対策を早急にたてることが当面の課題であると確認。また池田常務から、患者の権利章典を例に取り、医療生協の素晴らしいところは身近にたくさんあると説明がありました。DVDで、「原発　その利権の構造」を学習し、原発事故の恐ろしさをあらためて認識しました。

これからは、運営委員を増やし、楽しく活発に活動したいと思います。

（鹿塩支部　北東文夫）

さわやか支部

健診受診の大切さを学ぶ

5月13日、良元診療所で24名の参加で総会を開きました。11年度は仲間増やしで目標は達成したものの独自活動は十分ではなくこの状態が数年続いています。12年度は学習と班活動を中心に活動し、新しい参加者を増やしていきたい、地域の健康を守るため、情報をつかんでいきたいという内容の議案が採択されました。地域の方の情報がなかなかつかみにくいことや民生委員の大変さなどが話し合われ、身体介護の上手な仕方の講習会の開催が要望として出されました。後半は脇野先生に特に胃がんの早期発見のためにABC健診受診の大切さ、がん予防の心がけなどを話していただきました。事業所や他支部の参加があり、有益な交流ができました。

（さわやか支部　岡沢正男）

仁川支部

リハビリテーションについて学ぶ

5月15日午後、仁川支部総会を、良元診療所二階で25名の参加で開きました。記念講演「訪問リハビリの実際」は、山田理学療法士による「リハビリテーションとはなにか」「訪問リハビリテーションというのはどんなことをしているのか」日々の仕事を通じた身近なお話でした。まとめ案と方針案が提案・承認され、今期の運営委員6名と総代候補19名が選任されました。支部の運営にご協力いただける方を広く募っております。

（仁川支部）

元気支部

バスツアー総会また楽し

満開の藤を観賞し、素敵な料理に舌鼓。これまでやったことのない総会が5月13日、丹波篠山のささやま荘で開かれ、参加者34人からこれまで最高の声。

一行は渋滞するバスの中で総会の議事を完了、天台宗白毫寺（びゃくごうじ）（春日町）の九尺藤を観賞し、篠山市内散策など盛りだくさんな日程を楽しみました。

総会議事では、「地域との結びつきを強め、地域に助け合い運動の芽を育てることを柱とし、生命の大運動を前進させる」とした、2011年度の支部活動の命題を、今年度も引き続き進めていくことなど2012年度の活動方針を決定しました。

（元気支部　赤土充男）

白毫寺の九尺藤

東支部

より一層活動的な年に

東支部の総会は、5月19日午後1時30分より東公民館パーティールームで23名の参加で開かれた。

馬目さんのプロかと思わせる名司会。練木県会議員の「東支部発足時、仮設住宅での健康チェックに関わって」の体験談とあいさつ。鈴木さん（小林在住）の不思議な手品。劇団「良元（よしもと）」創作劇「2012年介護改定後の日常デイサービスでは」本邦初公開で、お民ばあちゃん（山下さん）、なみえさん（川内さん）、今回はデイサービス職員役。ヘルパーステーションさがんの高橋さんの特別出演。

聞いていて涙がでそうだった。ヘルパーステーションさがんでの介護（利用者さんの身になり、寄り添って）実践報告。

議事の終わりは、パイナップル娘（ウクレレ・パイン班）の演奏と合唱など、文化のかおり高い総会でした。

本題は、創立40周年にふさわしい飛躍の年にと、高い目標への挑戦ー、を決めました。

参加者全員が、それぞれの医療生協との関わりを発言し、充実した内容だった。参加者が少なかったのが残念。

（東支部　脇田達志）

パイナップル娘のウクレレ演奏

もーし・もーし　今年は、祖母のいる北海道にいけたらと思っています。

もーし・もーし　バレーにサッカー。スポーツ中継でテレビがつぶれるのは嫌。

読者のひろば

▼長く仕事をしていたので、あまり一人で何かをすることは少なくなかった。若い頃から一人で喫茶店や食事にお店を利用することも苦手だった。しかし退職するとそうはいかない。旅の広告にも「お一人さま」なんてお誘いもある。確かに誰かに予定を合わせるなら一人が気楽かも知れません。私もそろそろ自立して、一人の行動を増やさないといけない「お年頃」と気づくこの頃です。

（中山五月台　藤原房野）

▼2ヶ月に一度「たから」を出すのは大変だと思います。ゆっくりじっくり読まないと思います。季節のたよりに思いがけなく絵手紙を載せていただきびっくりしました。下手でいいという言葉を励みに楽しみたいと思っています。

（南ひばりヶ丘　藤本正枝）

▼今年は医療生協にお世話になりました。先生、看護師さん、本当にありがとうございました。健康に暮らすためには、積極的に毎年健診を受けましょう。

（光明町　高地花子）

▼「高齢者にやさしいまちチェック」のアンケート結果は興味深く読ませていただきました。感じたことは、年相応の物忘れはあるが、友人もいて、介護保険の利用がわずかであり、健康なシルバーが多いことでした。又、宝塚が思っていたより、住み心地のいい…まちであることでした。

（中筋山手　河江キク）

▼最近年をとったせいか、することがとてものろくなったように思えるのです。朝、計画したことが出来ないで1日が終わってしまいます。といってたいした計画があるわけでもないのですが―のんびりもしたいし、新聞もゆっくりで丁寧に読みたいし、散歩もしたいし、本当にたいした計画はありませんねー。

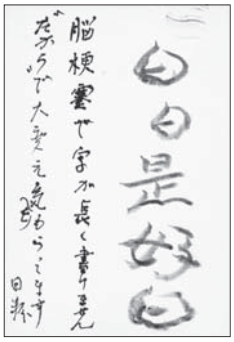
（公子）

▼私は数年前にかなりすすんでしまった大腸がんが見つかり、手術をしました。今は元気でボランティアをしていますが、今さらながら、健康診断を毎年かかさずにうけることの大切さを実感しています。「自分はがんにならない」過信がとんでもない結果につながりました。「がん検診」は毎年うけることで早期発見につながります。みんなで健診をうけるようにしましょう。

（西宮市　塩川和夫）

▼先日の朝日新聞の天声人語の書き出しにペット（セキセイインコ）が逃げた、警察に保護されたピーコはしゃべり始め、住所と番地まで言ったそうです。私はとても嬉しく、飼い主が大切に育てたことで小鳥でも愛情があれば、元の飼い主の所へ帰ることができたと思いました。私は動物は犬、ねこ等とても飼えません。自分の生活で皆さんにお世話を掛けて助けていただいていますので、新聞を見て少し勇気をもらいました。

（匿名希望）



（西宮市　申日粉）

▼骨密度の検査をしてもらって値が低いのでなんとかしなければと思っています。友人に触発されて朝6時25分からEテレの「みんなの体操・ラジオ体操」10分頑張っています。

（神戸市　浜本秀子）

▼今年も母の日がめぐってきました。我が家にもあるのかなーとちょっぴり期待しましたが…子どもから一笑され、通り過ぎていきました。敬老会もそうでしょうか。ときめいた私はちょっぴり愛しい。でも家族とは物でもない心の気遣い思いやり等が大切だと教えられたことに感謝した一日でした。ありがとう。

（美幸町　久川光子）

▼新年号の表彰、よかったですねー。15年ぶりに新聞購読を始めたものの、カサのわりには読み応えなくて、2ヶ月未満で止めたところです。四捨五入したら還暦4年目の5月は格別に清々しさを実感。念願だったハーブガーデン作りを始めました。

（ユミネッサンス）

▼たからがカラー化され「壁掛けアートの世界」や「季節のたより」がより楽しみになりました。星の荘の広瀬則子さんには新婦人の新聞ちぎり絵小組で教えてもらっていますが、参考になると思い、切り抜きを始めました。

（亀井町　草野恵）

法律相談

日時：8月6日(月) 14：00～16：00

担当：吉田弁護士

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
（電話0798-57-3137）迄

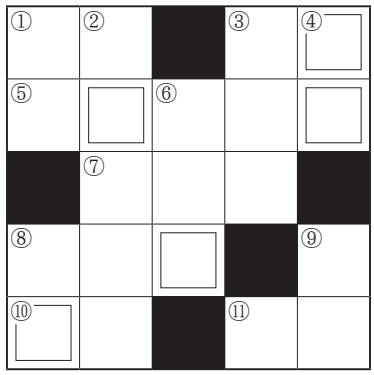
■ 訃　報 ■

良元診療所初代婦長・和田たかさん（95歳）が逝去されました。

謹んでご冥福をお祈りいたします。

医療生協 パズル

〈ヒント〉
節電対策



〈たてのかぎ〉
①海に住む軟体動物。足が10本
②目的に達すること
③非常に変っている様子○○○な服装
④高層○○
⑥必要・要求。消費者の○○○は？
⑧○○除○○減
⑨甲○○丙

〈よこのかぎ〉
①白・黒の石を使います
③桃太郎はこのだんごを持ち鬼が島へ
⑤謝肉祭
⑦祖先
⑧大きさ・寸法
⑩○○子・○○主・名○○
⑪春○秋冬

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7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。よろしくお願いいたします。（広報委員会）

TAKARA MAIL
kouhou@takarazuka-mcoop.net

「おめでとうございます」

前回の解答は「きんたろう」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。

寺田路一　岩崎幸雄
村川久子　小西　勲
皆見勝美　大川まさ子
柴田順子

薬食同源（たべるものがくすり） (86) 海藻類④

ひじき

久保　久次

ひじき　海産の褐藻、円柱状で数回分枝。全長20mから100m。北海道南部から九州にかけての太平洋側、瀬戸内海及び九州沿岸、兵庫県から西の日本海側などに広く分布。食用の痕跡が縄文時代の貝塚から発見されている。渋味が強いので、採れたままでの生食はしない。生ひじきとして売られているのは、数時間水煮して渋味をぬいたもの。これを乾燥させると長期間保存でき、食品として流通している。仲間にほんだわらがある。ひじきが、ほんだわら科ひじき属と分類されるように、本家すじ。長さ3mに達し、枝は柔軟で、葉は竹の葉に似て、浅い切れ込みがあり、別に楕円形または卵形の気胞を持つ。古来、新年の飾り物、食用、肥料として用いられる。また焼いてカリ肥料を採る。類似した種類も多い。汁ものや酢のものなどに使われる。その他に、やや赤みがかったあかもくや先端が細かく枝分かれしたやつまたもくなどがある。

〔ひじきの栄養成分〕（煮熟後乾燥100g当り）　ミネラル成分ではカリウム4・4、カルシウム1・4、マグネシウム0・62（以上何れもg）鉄55、亜鉛1・8、銅0・18、マンガン1・72（以上mg）中でも、カルシウムの含有量は海藻中でトップ。ビタミンはβカロテンが3・3mgと桁違いに多くEも1・1mg、Kも320μgと高い。B類も豊富。脂肪酸にも富み、食物繊維は43・3％と40％以上含有し、正しく優良な健康食品。

その上、ひじきはカリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄等のバランスが抜群で、貧血や骨量が減少する更年期以降の女性の最高の味方。骨粗しょう症の予防と治療に最適、また精神安定の作用があり、イライラや不眠の解消に良い。

〔主な生理機能成分〕
・フコキサンチン　カロテノイド系色素の一種。活性酸素を消去しガンを抑制する。
・フロログルシノール　ポリフェノールの一種。同一の働き。
・アンギオテンシンI変換酵素阻害因子。血圧を上げるホルモンの生成を抑制、高血圧を予防する。

創立40周年記念企画のお知らせ

今年で宝塚医療生協は創立40周年を迎えます。
現在、祝典や記念誌、40周年記念健康まつりといった企画を計画中です。
ここでは、それぞれの企画の内容や募集事項などをお知らせします。

記念企画についてのご連絡は…総合窓口 ☎0798-57-3137

貴重な写真や「エピソード」などお寄せ下さい

「写真と語りで綴る40年」をメインとした記念誌を11月末に完成予定で進めています。
宝塚医療生協創立40年ですが、1951年高松診療所開設、1953年良元診療所開設と診療所は60年を超える歴史があります。
記念誌を作成するにあたって、写真や「エピソード」などの情報提供のご協力をお願いします。

創立40周年記念誌作成実行委員会

創立40周年記念祝典のお知らせ

日　時：12月16日(日) 14：00～16：30
場　所：宝塚ホテル６階「宝寿の間」

宝塚市交響楽団や、伊丹シティフィルハーモニー管弦楽団の指揮者・加藤完二氏に出演依頼。音楽のまち、宝塚にふさわしい華やかな式典を。また職員や組合員の参加型企画を検討中です。

宝塚医療生協40周年記念　第12回 健康まつり

日　時：10月７日(日) 予定
場　所：市役所北側　武庫川河川敷

＊40周年の節目にふさわしい健康まつりに
＊体の「健康」だけでなく心の「健康」にも配慮した取り組みを
＊組合員、市民が楽しく集えるまつりに

楽しい企画（子ども広場、落語、各種団体の出し物、チアリーダーなど）、健康に関する企画（健康体操、健康チェックなど）、模擬店・フリーマーケットなど検討中

第24回 納涼のつどい

日　時：９月１日(土) 午後５：00～　※雨天の場合は中止いたします。
場　所：武庫川河川敷公園（高松診療所裏）

宝塚医療生活協同組合「納涼のつどい」実行委員会
問い合わせ先：0797-72-2585　高松診療所

3000人が参加した「糖尿病学の進歩」

良元診療所　脇野耕一（内科）

理事会で提案したところ「それは良いことです。是非、やって下さい」ということになり、今月号から「診察室だより」を執筆することになりました。

韓先生や熊野先生はじめ、小児科・内科・整形外科・皮膚科など多くの非常勤の先生方にもご協力をいただきながら随筆のような内容をリレー方式で連載していければと考えております。よろしくお願いいたします。

今年3月初め、岩手県盛岡市で開催された「糖尿病学の進歩」に参加しました。飛行機から下を見ていると途中から雪山でした。仙台空港から仙台駅へのアクセス電車の扉には開閉ボタン。暖気を保つ工夫に感心しつつ、ボタンを押して降りてみました。東北新幹線「はやて」で盛岡市に到着。市街地でも、道路の端に残雪が積まれていました。

「3・11」から1年、世話人の岩手医科大学佐藤教授は「被災地の今を自分の目で見てほしい」「支援のため大きな力を（お金を買物で）落としてほしい」と盛んに仰っていました。盛岡は内陸で岩盤の上にあるため揺れは少なかったそうです。津波被災地・三陸海岸に行く余裕はありませんでした。

印象的だったのは、シンポジウム「糖尿病性腎症（網膜症・神経障害と並ぶ糖尿病の三大合併症の一つ）の最前線」でした。起立性低血圧を考慮して臥位での血圧を基に徹底した高血圧対策で人工透析への移行例を減らす地元病院の医師の取り組みに感銘を受けました。企業展示コーナーでは、「血管内皮機能（血流依存性血管拡張反応）検査」装置や「岩盤足浴『足の助』」を体験してきました。ヒットして普及するかもしれません。

これからも最新の医学知見を学び診療に取り入れて参ります。

院内処方への変更について

このたび諸事情によるたんぽぽ薬局武庫川店の休止に伴い、7月より高松診療所にて院内処方を行なうことにいたしました。お薬の内容によっては、院外処方になります。皆さまには、なにかとご不便をおかけするかと存じますが、何卒御了承くださいませ。

2012年6月

宝塚医療生活協同組合
高松診療所

ケアサポート今津 再開

平成21年より休止しておりました『ケアサポート今津』を7月より再開しました。

この間、西宮の組合員様には大変なご不便とご迷惑をおかけしました。

これからは、近くに居て、相談できるケアサポートを目指します。

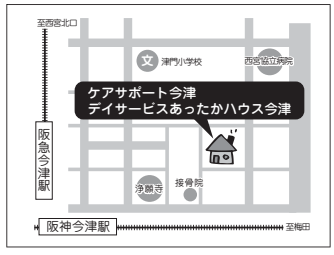
介護や日常生活でのお困りことなど、お気軽にご相談ください。

ケアサポート今津
所長 亀崎千恵美

4年前、交通事故に遭い右下腿を切断しました。

自身が不自由な身体になって初めて分かる事がたくさんあります。

その経験を活かし、利用者様・家族様の思いに『より一層寄り添える介護』を目指しています。



TEL 0798−37−1612
FAX 0798−37−1613

―壁掛けアートの世界― ⑭

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「カエルの合唱が聞こえますか？」

生活の中にカエルの鳴き声が聞こえてこなくなったような気がします。

コンダクターはガマガエル。絵を見てカエルたちの合唱が聞こえるとうれしいです。

岡沢正男さんプロフィール
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

季節のたより

星の荘　広瀬　則子さん

神戸市　浜本　秀子さん

南ひばりが丘　藤本　正枝さん

亀井町　塗田　淳子さん

編集後記

★私は訪問介護職員です。4月の介護保険報酬改定で、また利用者宅に訪問する時間が短くなり、手作りの料理から惣菜の購入に…掃除も簡単に…せざるをえなくなりました。時間との戦いです。楽しい会話をする事や傾聴も困難になりました。不安でいっぱいです。こんな現状でも、誰もが自宅で住み慣れた地域で最期を迎えたいという気持ちは変わる事はないのです。その思いを受けとめられるのは医療生協！出番です！　（T）