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. 205

2012.09.01

組合員数　11,274人
出資金　211,431千円
組合員１人平均　18,754円
（2012年7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

地域と歩む 7/28 良元まつり

今年も元気に開催で～す

★消費増税関連８法案が成立した。だが、政権党は分裂。旧政権と「近いうちに衆院を解散」との密約までして、やっと可決した。政局は流動的とはいえ、衆院選挙が間近になったのは明らか。「野合」で成立した２０１４年からの増税を阻止するために残された手段が総選挙。社会保障を置き去りにした増税をさせないために、立ち上がろう。★総理の発言が、危うさを増している。官邸周辺で続く原発再稼働反対のデモを「音」と表現。米軍基地への新型輸送機「オスプレイ」の配備では「日本政府がとやかくいえる話ではない」と、沖縄県民を激怒させる。また、尖閣諸島問題の国会答弁で「周辺国の不法行為が発生すれば、自衛隊を用いることも含め対応する」と踏み込んだ。「紛争解決の手段としての武力行使は、永久に放棄する」との日本国憲法９条をお忘れなのだろうか。★中学校での「いじめ」が表面化。関係者、団体の対応のまずさが取りざたされている。広辞苑は、いじめを「弱いものを苦しめる」と定義する。身の回りを見つめなおしたい。　（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
567,736 個	4,471 kg	709.7 人分

2012年８月16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。

未来を見据えたドイツの政治哲学
前向きに語られた浪江町復興の理念
原水爆禁止2012年世界大会 in 広島

献花用の花を配る子どもたち

今年も3日間晴れわたった暑い広島であった。67年前も暑かったそうだ。

世界大会開会総会は全国からの仲間と海外代表を含めて6800人が県立体育館に集った。国連代表をはじめ5つの政府代表と21カ国62名が参加された。

総会は、国民平和大行進者が壇上で紹介された時、最高潮に達した。宝塚を通過した東京～広島90日間を歩き続けた80歳の山口さんも元気よく手を振っておられた。

翌5日は17の分科会があり、動く分科会は呉基地や、オスプレイが持ち込まれた岩国米軍基地の実地検証などを行なった。

わたしは第10分科会シンポジウム「核兵器・原発　わたしたちの未来」に参加した。

日本原水協の安井事務局長がコーディネイターで、医療生協福島わたり病院医師齋藤紀さんは放射能の汚染問題を中心に、島根大学教授上園昌武さんは脱原発をめざすエネルギー政策について話された。

特に印象的だったのはドイツ反核法律家協会のピーター・ベッカー博士の「核兵器及び民生利用（原子力発電）からの撤退に関するドイツの措置」と題して、「2022年に原発を全て撤退させる。この発端（ほったん）は福島の大事故であった。メルケル首相をして決意させているのは、30年にわたる運動や環境問題を徹底して世論づくりしていたのであって一朝一夕では出来ない」と話された。しかしドイツの政治には未来を見据えた哲学があると思った。最後に福島の浪江町長馬場有（たもつ）さんが、現状を切々と訴え、東京電力と政府の不誠実な対応について語られ、故郷を失った浪江町復興の理念として「みんなでともに乗り越えよう、私たちの暮らしの再生に向けて」明るく話されたのは感動した。

8月6日午前8時15分、慰霊祭での市長の平和宣言は、その場にいて聞くと心に沁みる宣言だ。特に昨年と今年は福島の被災地のみなさんと、67年前のあの日を経験した広島の人の思いが重なった。市長が「皆さん、必ず訪れる明日への希望を信じてください。私たちの心は、皆さんと共にあります」と述べているのに、野田首相のメッセージは顔を一度も上げず、味気ないメッセージだった。

広島の6年生の男女が「平和への誓い」を2人で宣言したが、故郷を離れて広島の小学校に通う福島の子との心の交流を訴えた。「平和はわたしたちでつくるものです。身近なところに、できることがあります。違いを認めあい、相手の立場になって考えることも平和です。思いを伝え合い、力を合わせ支え合うことも平和です。わたしたちは平和をつくり続けます」。

（鹿塩支部　西澤　慎）

原発なくせっ！

さようなら原発10万人集会

7月16日（月）ノーベル賞作家の大江健三郎さんら9人の呼びかけによって開かれた「さようなら原発10万人集会」。会場となった代々木公園には全国から主催者発表で17万人が集まった。「原発はいらない」「福島をかえせ」などと書いたプラカードやうちわを持った人たちの中には、若者や家族連れの姿も。この問題に対する世間の関心の深さを感じた。

宝塚医療生協からも職員、組合員合わせて29名が参加。残念ながら公園に入ることが出来なかったが、集会後のパレードに合流し、一緒に原発反対を訴えた。参加者で埋め尽くされた会場や、どこまでも続くパレードの長さは圧巻であった。

「全国からこれだけの人が原発の再稼動を反対している」この様子を、原発を推進する方々はどう感じているのだろうか？反対を訴える人たちの声は届いているのだろうか？集会の規模の大きさに衝撃を受けたとともに、余計にそんな疑問を感じた。

大きな力はあっても、人が扱いきれないもの。そんな危険にさらすことは間違っているという想いを再認識した集会であった。

（高松診療所　前田秀輔）

これからも継続して思いを届けよう

～東日本大震災被災地支援に参加して～

7月14日夜、伊丹を出発して1時間後、仙台空港に着いた。きれいな空港にはたくさんの人がいて普通に時間が流れていた。私のはるか頭上にある表示プレート「津波到達点」のラインを見つけた時、津波のすさまじさと復旧の早さに驚いた。

今回、みやぎ県南医療生協の夏祭りや仮設住宅での健康チェックのお手伝いをさせてもらった。近畿の民医連・医療生協の62人が参加したが、宝塚医療生協からは4人が加わった。夏祭りは250人の参加で大盛況。「久々に祭りに参加できて楽しかった」「仮設住宅から来た。久しぶりに友達に再会できてよかった」と嬉しい声が聞かれた。

牛橋地区の仮設住宅訪問では、「医療機関にかかり難くなった」「若い世代が移転してしまい、この先、町が無くなってしまうのではないか非常に不安を感じる」などの声があった。

民医連・医療生協の支援者を泊めてくださった組合員の吉野さん宅は、津波の被害が大きかった山元町の花釜地区にある。吉野さんは震災直後に泥だしボランティアの支援を受けて感動し、何とか再建したいという強い気持ちになったと話してくださった。そして帰ったらこれだけは皆さんに必ず伝えてくださいと言われた言葉は「何とか前を向いてしっかりと歩き出しています。これも皆さんの支えがあってのことです。ありがとう」です。

遠くからでもできることはある、これからも継続して思いを届けたいと感じた。

（あったかハウス今津　川内真希）

もーし・もーし　5月に兄が、9月に姉が結婚します。めでたいことだけど、祝儀ビンボーに!?

2012年度 生協強化月間方針

「エイジフレンドリーシティー（高齢者にやさしいまちづくり）」をすすめ、地域に協同の〝わ〟を広げます

期間…9月24日～11月30日

2012年度の生協強化月間は、長引く不況、国保料・介護保険料値上げ、大飯原発再稼働などでいのちとくらしの危機が急速に広がる中で取り組まれます。今年度は宝塚医療生協創立40周年という節目の年であり、40周年記念行事の成功に力を尽くし、健康まつり、記念祝典を通じて、全国4課題（仲間ふやし・出資金ふやし・班会開催・世話役づくり）を前進させます。

また国際協同組合年、中長期2年目の年でもあることから、期間中に支部や事業所での4課題年間目標の到達を目指しましょう。とりわけ、9月24日から10月8日の2週間を「10・1ゾーン」として設定し、医療生協宣伝行動に取り組み、100人以上の仲間ふやしにこだわります。また、40周年記念組合員活動交流集会で「エイジフレンドリーシティー（高齢者にやさしいまちづくり）」をテーマに交流し、理念を高齢者訪問活動などの実際の行動へ結びつけましょう。並びに、支部の活動拠点である「たまり場」づくりを推進し、地域の顔が見えるよう支部分割をすすめ、「孤立を防ぐまちづくり」を広げます。健康チェック講習会を実施し、健康チェックを支部、班へも広げ、生活習慣病・がん検診の受診と両輪で日常的に保健予防活動に取り組みましょう。そして、活動を通して、地域に協同の〝わ〟を広げることを目指します。

（事務局　田中剛）

健康まつり

たまり場

獲得目標

◎全国4課題の年間目標到達
◎40周年記念事業の成功
◎エイジフレンドリーシティー（高齢者にやさしいまちづくり）の取り組み
◎たまり場づくりの推進
◎健康チェック、健康チェック講習会の実施、がん征圧月間（9月）の啓蒙と取り組み強化

制度利用に精通し、連携の中で地域への発信を！

介護事業部全体学習会

7月22日、宝塚医療生協介護事業部の「全体学習会」が本部事務局3階で開かれました。過去最多の34人の参加がありました。「身体拘束排除」宣言や「医療生協の介護」の学習をしました。また、今年はスキンシップにより利用者への安らぎを与える「タクティールケア」の実践をあったかハウス今津の市居生活相談員の実技と笑いも交えての講義もありました。

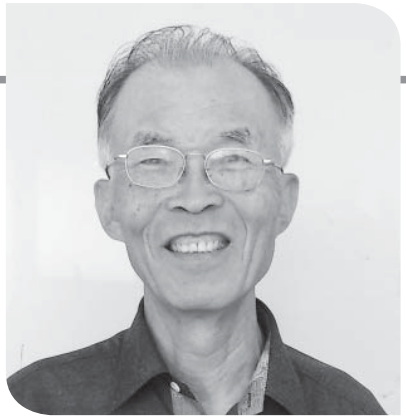
介護改定内容の説明やグループワークでの事例検討も行われ、具体的な事例から地域の高齢者を支えていくにはどのような取り組みが必要かなど、6つに分かれて討議し合いました。共通していたのは制度利用に精通し、連携を図りながら、地域への発信が大切という事でした。介護職員としてのスキルアップと明日からの英気を養う学習会になりました。

（事務局　岡本芳章）

原水爆禁止2012世界大会 in広島 報告会

日時：2012年9月18日（火）18：30～
場所：宝塚西公民館　セミナー室
内容：○原水禁世界大会2012 in 広島 参加報告
○NPT再検討会議第1回準備委員会に合わせたオーストリア・ウィーンへ訪問して
主催：宝塚原水協、宝塚医療生活協同組合、宝塚医療生協 健康まちづくり委員会

私も組合員



語学は、老化防止のために学んでいます

東支部 理事 白井 正登さん(71歳)

加入：2001年12月

ベトナム語や中国語、いろいろな言葉を勉強している白井さん。ベトナムには5ヶ月留学もしていたそうです。インタビューに行った時も中国語教室の前にお邪魔させていただきました。

■外国語を学ぼうと思ったきっかけは？

脳を活性化させるには外国語を学ぶことがいいと何かで読み、老化防止に良いのではと始めました。加齢もあり覚えてもすぐ忘れなかなか上達しませんが、週に一度教室に通ったり、NHKの外国語講座を聴いたりしています。学習を通じて知り合った内外の学習仲間と時々行く「一杯」に魅かれて続けているのかもしれません。

■医療生協について

2001年、当時光ケ丘に住んでいた時に、「組合員になりませんか」というお誘いを受けました。当時はまだ仕事もしていましたし、別に医療機関に困っていたわけでもなかったですが、お誘いを受けた元気支部の赤土さんは以前から知り合いでしたし、わざわざ家まできて誘ってくれたのだからと思い、加入しました。その後、しばらくは直接医療生協と関わることはなかったのですが、退職をきっかけに以前から服用していた降圧剤をもらう医院を探す必要があり、以前加入した医療生協の良元診療所に行ってみることにしました。当時はだいたい「○○さん」と呼ばれることが多かった中、「白井様」と呼ばれ、とても新鮮な印象を受けましたし、脇野先生の診察もとても丁寧にしてくださり、こういった患者に対する親切な向き合い方が医療生協の医院なのかなと感じました。

■転居をきっかけに東支部へ

私が東支部に移った時には、当時から相馬支部長がとても頑張っておられたのですが、組合員同士の情報共有も必要と思い、毎月の運営委員会を開くようになりました。10人ほどが集まって健康チェックや平和行進でのお茶接待など、スケジュールの確認や「たから」の仕分けをしたりしています。

これからの宝塚医療生協の課題として感じていることは「もっと学ぼう。もっと知ろう」です。特に「医療生協とは何か」を歴史や理念の学習を通じて身に着け、いつでもどこでもわかりやすく話すことが出来るように、私自身もなりたいと思っています。そのために通信教育の役割が大きいと思います。

（インタビュー 前田秀輔）

班活動紹介

元気支部

探訪班

遊びをせんとや生まれけむ、戯れせんとや生まれけん（梁塵秘抄）

この指たかれ

人は天平の昔から、遊ぶ子と、明日の遊びのために生きた。

昨秋、ハイキングの帰り車中で、足を伸ばしての泊りがけ旅行や円高で三・四割安くなった外国にも行く旅行班を作る話がまとまった。初旅行は、韓国豪華料理の食べ歩きをメインに、世界遺産も加えてゆったり滞在、四つ星ホテルに9月12日に出発します。「安全・安心」をモットーに、行きたい所へ、行きたい時に行くのが探訪班。「○○へ行きたい」と指を立てたい方、指にたかりたい方は、支部機関紙「げんき」の発行所へ電話・FAX（0797―73―5454）までお寄せ下さい。

組合員活動

西宮支部

阪神土建西宮支部、夏祭りで健康チェック

7月22日(日)、真夏の炎天下の中で、阪神土建労働組合西宮支部が西宮市役所横の六湛寺南公園で、恒例の夏祭りを開催しました。「組合員さんの健康チェックは私たちが」と血管年齢、骨密度、体組成計の測定器を持ち込み、宝塚医療生協西宮支部と尼崎医療生協が共同して参加者の健康チェックをさせていただきました。参加された参加者はもちろんの事、不況の中で頑張っておられるさまざまな建設業の方が健康チェックをされました。「ちょっと内臓脂肪が多いですね」と看護師さんのコメントに「仕事で疲れた身体をビールで癒してますねん」と笑顔。「いろいろ病気を持っているけれど、身体が資本、薬を飲みながら前向きに生きてます」と言われる参加者に私たちも元気をもらいました。隣のテントでは、宝塚の西谷から今朝取れたという新鮮な野菜を持ってきて売っている77歳の元気な男性に「元気なうちから一緒に健康づくりをしましょう!」と早速、宝塚医療生協の組合員になっていただきました。

当日、健康チェックされた方は47名。10~15時までタオルで汗を拭いながら両医療生協から20名の職員、組合員が参加しました。

そうそう、山本義雄理事が、当日開催されていた木工教室で、念願の健康チェックのたて看板を作りました。ヤッタ!

(西宮支部　藤田洋子)

さわやか支部

安心・安全の介護学習会

支部総会で、「介護や介助についての学習会をして欲しい」との要望が出されたのを受けて8月5日に開きました。ヘルパーステーションの玉城所長と有助さんに説明をしてもらいました。

レジュメの表紙には『楽・ら~く介護』『介護』って大変・しんどい・つらい　皆さんはそんなイメージでは…らく~な介護を覚えると楽しい介護が出来るようになりますよ』と書かれていました。また介護とは愛情をもって接するものとの説明もありました。

内容は「排泄介助」「コミュニケーション」「食事介助」「立ち上がり介助」「車椅子・ベッドの選び方」「移動介助」最後に「タクティールケア」といって背中をさすることによって心を落ち着いてもらう方法など。

どの方法も介助される側の気持ち、立場に立つことが大切だし、無理、無駄な力で介助すると相手を不安がらせることが分かりました。例えば、「食事介助は前かがみの姿勢で、横に座り、自分が食べるときのスプーンの動かし方で」「パンでも湿らせても量を多く食べさせるとのどでふくらみ窒息することもある」「ベッドで寝たきりの方を横向ける方法、ベッドから車椅子に乗せる方法」などを学び、なるほどこれだと力任せにすることは全くないと分かりました。

ここで説明は出来ませんが、参加者から、「もっと早く学習しておけば両親の介護に役立てられたのに」「自分はもうすぐ介護される側になるけどこんな方法を知っておけばやさしくなれる」などの感想が述べられました。「さわやかニュース」の学習会案内を見てきてくださった方もありとてもうれしかったです。

(さわやか支部　岡沢正男)

良元ブロック良元診療所

今年も開催良元まつり

7月28日夕方より、350人以上の参加がありました。このお祭りは、良元診療所の医師、看護師らと、組合員や地域住民との交流のため、良元ブロック組合員と良元診療所職員で企画されました。

出し物は、焼きそば、飲み物、わたあめ、カレー、ポテトなど。プレゼントしたジュースはとても好評!

スーパーボールすくいは、たくさんの子どもたちが参加し、一生懸命ボールをすくおうとする姿はとても可愛らしく、浴衣を着た子どもたちの姿も見られ、いっそうお祭りらしくなりました。

模擬店では、看護師が注射器を焼きそばの「コテ」に持ち替え、脇野先生は聴診器を「わたあめ」に持ち替えて、地域の皆さんとの交流をしていました。

診療所内では、手品や紙芝居、職員による「どじょうすくい」が披露され、大好評!!

今回も子どもの参加が多く、たくさんの笑顔が見れました。

毎年開催予定になっていますので、来年再来年も楽しみにしていてください。

(良元診療所　木下絵美子)

仲間ふやしに新型骨密度器に…実り多き一日でした

8月20日(月)末広中央公園で宝塚医療生協は健康チェックと「スーパボールすくい」を行ないました。健康チェックは血圧、体重・体脂肪、骨密度測定、健康相談があり、受診者32人でした。スーパーボールすくいは家族連れの参加者が多く、組合員さんが豪華賞品を準備したこともあり、500人あまりの子どもたちが挑戦しました。猛暑の中の健康チェックは、例年よりも少ない結果となりましたが、3人の医療生協加入者があり、健康づくりへの関心が高まっていることが感じられました。また、6月の健康チェック講習会が生かされ、組合員さんが大いに活躍されていました。

(事務局　田中剛)

北支部・東支部・南めばえ支部

左岸三支部合同交流と納涼のつどい

—8月19日(日)　売布会館にて—

今回は、左岸地域の南めばえ支部・東支部・北支部の合同で開催しました。猛暑にも負けず、参加者も予定を上回り55人と、大盛況でした。東支部から参加のウクレレパイン班「パイナップル娘」の演奏に合わせて懐かしの歌をみんなで歌い、ダンスも飛び出し、大いに盛り上がりました。

4月の総会で話題になったDVD「富山型デイサービス」をもう一度上映し、「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ネ…」「泊まり機能を備えた施設づくりを…」との思いを再確認しました。

最後は景気よく三三七拍子で締めてお開きとなりました。

(北支部　濱田正子)

も~し・も~し　前回のたからを読んで、無理なく節電しています。

も~し・も~し　体年齢が実年齢より4つも上だった。ショック!!

読者のひろば

▼ひじきの効能がよく分かり学習になった。
（仁川台　草薙忠）

▼山歩きが好きで元気印で通っていた私が、先日あっという間にスッテンころり。目的地がもうすぐということで油断していたのでしょうきっと。絵手紙に描いた言葉は自戒をこめて自然に出てきました。それといつも母に言っていた言葉を今度は自分に言い聞かせています。「年を自覚しなさい」って。
（南ひばりヶ丘　藤本正枝）

▼「いじめ」の問題が報道されています。「どうして」「また」と事実が明るみに出るにつけ、もっと早く対処できていたら命を救うことができたのにと、残念でなりません。その上、あちこちのマンションから飛び降りたとの報道。子どもの自殺は連鎖反応でおこすと警告を発せられたのもずいぶん前。学校現場も教委もしっかりと対応してほしいものです。
（村井翠）

▼「お風呂あがりはぬるま湯を浴びる」のが良いのですか？　是非試してみましょう！70歳近い身体にはとりわけ良さそうですね。今月の東支部のヨーガクラスでこの「無理のない節電対策」は皆の関心事なので、節電対策の解決法を読み上げて共有したいと思います。
（ヨーガ班担当）

▼毎月「たから」が届くのを楽しみにしております。梅雨末期の九州の豪雨の様子をメディアで目にする度に心が痛みます。昨年に比べて、梅雨明けが遠い様ですが、節電が叫ばれている中、熱中症にならないためにも、エアコン、扇風機を上手に利用して、人一倍汗っかきの私ですが、酷暑を乗り切りたいと思います。
（鹿塩　傍島晴絵）

▼組合員活動を拝見してバスツアーや、ウクレレ演奏を私も挑戦してみたいと思いました。
（光明町　高地花子）

▼昨年から勉強し始めたベビーマッサージ。大人になってからの学びは自分が「学びたい！」と思ってやり始めるから、学生の時とはやる気が全然違います。衰えた記憶力との闘いでしたが（笑）５月に試験を受けて無事資格取得しました。ママも赤ちゃんも笑顔いっぱいになるようなぽかぽか温かいお教室になるよう頑張りたいです。何かを始めるのに年齢は関係ないですね～信じていれば夢は叶う☆
（尼崎市　平田麻美）

▼紙面がカラーになり、きれいですね。特に、表紙の「たから」の赤を見ると、元気がでてきます。先生のインタビューも興味深かったです。
（匿名希望）

法律相談

日時：**10月１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■

７月９日、ケアサポート前所長の伊藤智子さん(60歳)が、８月12日、元専務理事の大西正介さん(73歳)が逝去されました。

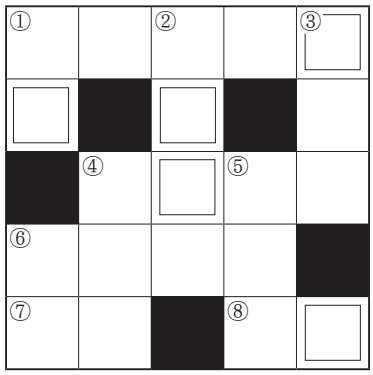
謹んでご冥福をお祈りいたします。

2012年度 第３回理事会報告

◇日時：2012年８月25日(土) 14：00～18：40
◇場所：事務局会議室
◇出席：理事19名、監事１名、
オブザーバー６名　計26名
議長　左雲常務理事
学習会「県立こども病院をポーアイに移転していいの？」　講師：ねりき県会議員
◇審議事項
①社保・平和・脱原発・大震災支援の取り組み
メモリアル行動継続、11月ボランティア支援計画
②秋の健康づくりの取り組み
がん検診、減塩・食生活改善の取り組み
③2012生協強化月間と組合員交流集会
強化月間方針（案）論議、組合員交流集会 9/23開催
④「いのちの章典（案）・理念（案）」学習
9/18学習会参加、多くの「語りべ」をつくろう
⑤40周年記念事業の進捗状況と役割分担等検討

きざす秋　広がり見せて　鰯雲
三日月や　あの人しのぶ　ひきまゆげ
蘭植えて　秋の花待ち　香り待ち
（西宮市　殿界貞子）

医療生協パズル



〈ヒント〉
もういいかい。
まぁーだだよ。

〈たてのかぎ〉
①〇〇まつ虫が鳴いている
②豚肉で作ったカツレツ
③暑い時は忘れずに
④基礎〇〇〇 臨床〇〇〇 社会〇〇〇
⑤目がきくこと 見分けること
⑥大仏。鹿かいえば

〈よこのかぎ〉
①夕焼小焼の〇〇〇〇〇
④北海道名物。お米を入れて炊きます。
⑥9月の呼び方
⑦〇〇あれぱ苦あり
⑧秋に咲く花。中国から渡来したといわれている。

応募規定

□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9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。

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「クールビズ」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。

河江キク　三木永久
柴田佳代子　山崎十八郎
傍島晴江　渡部キミ子
西内慶子

薬食同源(87) 海藻類⑤

(たべるものがくすり)

もずく

久保 久次

もずく 別名もぞこ、もくず、はなもずく、すのり。海産の褐藻。姿は糸状、甚だしく分岐し、滑らかで粘っこい。静かな内海のひじきやほんだわら等の海藻に付着して成長することから、「藻付(もず)く」と呼ばれてきましたが、現在はロープなどに付着させる養殖が一般的。保存性を高めるため塩蔵品が市場に出回るが、生ものと比べても栄養価は殆ど変らない。

沖縄で養殖されている太めの沖縄もずくが、もずくとして流通されることが多くなり、本来のもずくはほそもずくやきぬもずくとして売られている。

〔もずくの栄養成分〕(塩蔵塩抜き沖縄もずく可食部100g当り)水分が96・7%を占め、たんぱく質0・3g、脂質0・2g、炭水化物2・0gのみ。

ミネラルはナトリウム240mg、カリウム7mg、カルシウム22mg、マグネシウム21mg、鉄0・2mg、銅、マンガン共に0・01mg。

ビタミンAはβ―カロテン220μg、クリプトキサンチン4μgでレチノール当量(ビタミンA相当量)として18μg、Eはαトコフェロール0・1mg、B_2は0・09mg、葉酸2μg。このビタミン、ミネラル、ぬめり成分などのコンビネーションが、もずくの不思議な力の源泉である。

〔もずくの機能成分と働き〕

もずくはカルシウム、微妙なミネラル類、活性酸素を消去するβ―カロテン、カロテノイド系色素の一種フコキサンチンを複合的に含むため、その抗がん作用は一段と強く、がんを予防する強い働きがある。

もずくの更なる特質は、ぬめり成分である多糖類フコイダンを含有することである。フコイダンは水溶性食物繊維で、抗ガン抗菌作用のほか不必要なコレステロールを取込んで排出したり、肝機能強化などにも有効で、血栓の発生を防止する作用も強く高血圧や動脈硬化のリスクを大きく引下げる。

さらにがん細胞の活動を抑えるセレン(元素の一つ、原子番号34)を含んでいる。その上、セレンの働きを助けるビタミンEも含むので、がん予防上、ダブルの効果が期待できる。

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

創立40周年記念誌の表紙を組合員みんなの「写真」で飾りましょう

「顔写真」・医療生協とのかかわり「写真」大募集

宝塚医療生協創立40周年記念誌を11月末に完成の予定で準備しています。

記念誌の表紙を組合員の「顔写真」や医療生協とのかかわり「写真」などで飾ることとしました。

写真の新旧は、問いません。組合員家族もOKです。

ご協力いただける方は、メールは、下記のアドレスに、写真現物は、裏に住所、氏名、連絡先をご記入して医療生協事業所又は本部事務局までお届け下さい。**10月10日（水）必着**

尚、写真現物は、「お返しできない」ことをご了承ください。

問い合わせ先：
宝塚医療生協事務局　☎0798－57－3137
メールアドレス：iseikyo@takarazuka-mcoop.net

創立40周年記念祝典

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

祝典合唱団員募集

宝塚医療生協の歩みと現在・今後への夢を祝典合唱団のコーラスに込めて演出します。

９月より市内数ヶ所と西宮・伊丹での練習が予定されています。入団費500円　レッスン料月1,000円

初心者の方でも大丈夫です。詳細はご連絡下さい。
0798-57-3137　本部事務局　岡本

予定曲目

①たんぽぽ　②ジュピター
③世界にひとつだけの花　④レッツスタート
⑤乾杯の歌（ベルディ）　⑥クリスマスソング
⑦ベートーベン第九（７分に縮小版）

第12回 健康まつり 2012

宝塚医療生協40周年記念

日時：10月７日（日）10：00～15：30
場所：市役所北側河川敷（東洋町）

記念誌用写真Boxもあります

今回は新たに以下の催しが加わりました。

子ども広場
宝塚東高校チアリーディング
VICTORY VENUS
関学落研
手品
復興支援パネル展

福引大抽選会（１等　旅行券）

みんなで元気
を合い言葉に、
子どもも大人も１日
思いっきり楽しみましょう
ぜひご参加を

もーし・もーし つかまり立ちをはじめた息子。まだ安定しないので、よく頭をぶつけて泣いてます。

診察室だより②

今井先生のこと、高松診療所のこと

高松診療所　韓　在哲（内科）

今井先生は昭和4年の生まれで、神戸医大を昭和32年に卒業され、昭和34年から高松診療所の所長になり、その後50年以上にわたって、高松診療所一筋で続けてこられました。（ちなみに高松診療所の創設は昭和26年11月7日、宝塚医療生協の発足は昭和47年に良元診療所のみで発足し、昭和54年に高松診療所が合流することになったそうです－岡本常務理事より）その間、いろんなご苦労があっただろうと思いますが、そういう苦労話は、周りの人からは伝わってきましたが、寡黙であられた先生からはあまりお聞きすることはありませんでした。

私が今井先生と初めてお会いしたのは、7年前の7月で、私の高松診療所就職歓迎会の席上でした。あとで分かったのですが、卒業した大学が同じで、所属した医局も同じ大先輩で、父親ほどの年齢差がありましたがなんとなく親しみがわきました。私が驚いたのは、小さい子どものときから今井先生に診てもらっている大人の患者さんや今井先生に病気を見つけてもらったと感謝される患者さんがたくさんおられることでした。今井先生からもっといろんなことを教えていただきたかったのですが、残念です。地域の人々から信頼される町医者として50年以上続けてこられた今井先生に対して、7年の経験しかない私など足元にも及びませんが地域の皆様方に支えられて何とかがんばってこれました。その私も今年で65歳の定年となり、体力的に夜間診療と定期往診が困難となり皆様にご迷惑をかけ、また5月、6月は私が怪我で休んでしまい紙面を借りてお詫びいたします。院外処方せん発行、高松診療所の建替え、若手所長の招聘など課題がありますが、前向きに取り組んでいきたいと考えています。

今井鐵先生の遺影の前で涙

7月22日の午後、高松会館にて、「今井鐵先生を偲ぶ会」が開かれました。

地元の患者さん達から、あまりにも偉大で、赤ひげ先生として慕われてきた先生とお別れがしたいとの声に、自治会員さんや医療生協の事業所職員、支部役員らが発起人となり、今井哲子夫人にもご出席いただきました。

元宝塚市議会議長の大庭弘義さんから先生の足跡を語っていただいたり、常務理事の岡本芳章さんからは、お若い時の先生の写真や記念誌のインタビューをした際の懐かしい声を聞いたりしました。

一緒に働いた先生方やスタッフからは「先生の家族と接するような診療に対する姿勢に感動した」「多くを語らない先生だけに一言一言発する言葉に重みがあった」とあり、また今井先生にお世話になった患者さんからは「身体だけでなく心もよくしてもらった」「親から孫までみんなお世話になった」「自分の息子のために泊り込みで診ていただいた」等、先生のことを想うたくさんの言葉であふれ、会場は涙と感動に包まれました。

最後に、今井哲子夫人から丁重なお礼のごあいさつをいただき、「偲ぶ会」は終了しました。参列者140人は、遺影に折り鶴を捧げ、別れを惜しみました。

なお、当日は今井家やご親族の御支援、地元自治会の物心両面のご協力、その他多くの方々のご尽力に心からお礼を申し上げます。

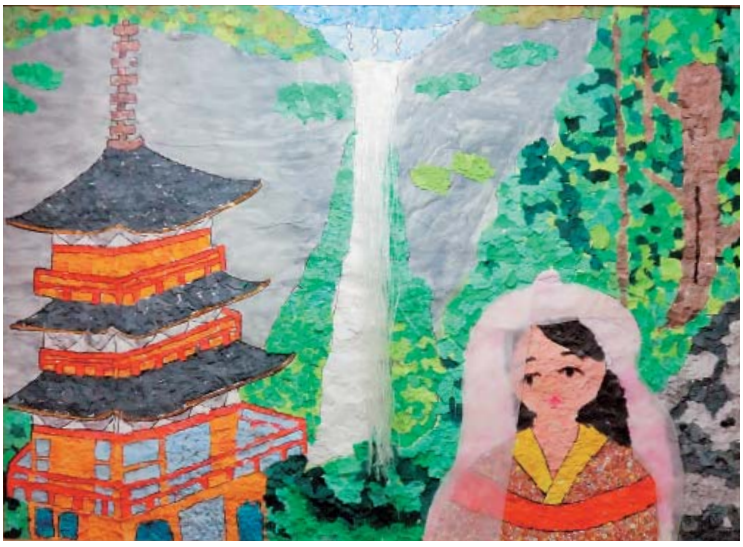
（実行委員会事務局：宇都宮勝）

―壁掛けアートの世界― ⑮

デイサービス あったかハウス今津
『床の間』紹介♪
名所巡り・那智の滝

あったかハウスの床の間は貼り絵で全国の名所巡りをしています。今回は夏の暑い時期に床の間だけでも涼しくしたい、ということで「那智の滝」にしました。行かれた事のある利用者さんも多く、思い出を伺いながら制作しました。

「私が行った時は、水しぶきも多くすごい迫力だったよ」などと、水の量の話になることが多かったので、滝の水は工夫をしてビニールの紐を垂らしました。扇風機の風で水しぶきが舞い上がる滝はあったかハウスだけの名所になりました。



（縦90㎝×横120㎝）

季節のたより

星の荘　広瀬　則子さん

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

★節電の夏、あちこちで緑のカーテンを目にしました。ゴーヤに朝顔…緑の葉がやさしく揺れて日射しを遮ってくれたことでしょう。ゴーヤがたくさん手に入った時には、佃煮にするのがおすすめです。ごはんが止まりませんよ。来年の夏にぜひチャレンジしてみて下さい。

★早いものでもう9月。秋の足音はまだまだ聞こえそうにありませんが、読書にスポーツ、食欲と、皆さんにはどんな秋が待っているでしょうか？　（K）

もーし・もーし 今年は富士登山をする人が多い気がします。うらやましい。