

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. 206 2012.11.01
組合員数 11,352人
出資金 209,846千円
組合員 1人平均 18,485円
(2012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

今年も元気に
健康まつい



1500人の参加で 大盛況!



★宝塚医療生協創立
40周年を記念する学
習講演会が、9月下
旬に宝塚市内で開か
れた。「高齢者にやさ
しいまちづくり」運

動を、定款地域の自治体等と協働
で進めるために、認識を深めた
いとの願いを込めた企画。講師に
日本医療福祉生協連の藤谷恵三専
務をお招きした。質疑時間を入れ
て1時間半。講師は、何故いま、長
寿社会に対応できるまちづくりが
必要なのか。医療生協はどうかか
わるのか。宝塚市での取り組み方
はーの3点に絞って話された。要
点を押さえた分かりやすい内容
に、目からウロコの思いがした。
★10月初めに発足した政権党の第
3次内閣は論功行賞、離党者阻止
色が強く「在庫一掃内閣」とも評
される。3年間で何人の大臣が生
まれ、消えたのか。課題はすべて
先送り。赤字国債を発行するため
の特例公債法の審議も遅れ、財源
枯渇の危機も。頭の中は「延命」だ
けか、と疑う。★京都大学IPS
細胞研究所所長の山中伸弥教授に
ノーベル賞。iPS細胞を作製し
たのが認められた。人体への利
用、再生医療が可能になれば、世
界が変わる。まちごとこい。(一)

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
596,956 個

●CO₂削減効果
4,688.3 kg

●ワクチン
744.2 人分

2012年10月19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。

高齢者にやさしいまちづくりとは

藤谷専務理事のわかりやすいお話しに納得



藤谷専務理事

9月23日、創立40周年記念の講演会と組合員活動交流集会に、124名が参加。午前の部



玉城美加所長



さわやか支部岡沢正男さん



中川市長



保険医協会中井通治さん



北支部 児玉佐知子さん

は、「高齢者にやさしいまち」学習講演会で、藤谷恵三医療福祉生協連専務理事を講師に、60分間の講演と50分間の質疑応答で構成。更に27枚の質問・感想用紙を回収。講演では、歳を重ねても生活の質が向上するように、2002年、「健康・参加・安全」の機会を最適化する過程としての『アクティブエイジング』がWHO（世界保健機構）によって提唱されたこと。背景には「一人の高齢者を失うことは、一つの図書館を失うこと」（アナン国連前事務総長と

の認識があったこと。医療生協の「高齢者にやさしいまちチェック」の取り組みを「高齢者にやさしい診療所づくり」の取り組みと連動させること。医療生協のまちづくりでは①新たな協同として「絆」から「わ」に②「お互い様」の協同（ちよっとおせっかい）が提案されました。そして、日本で唯一「グローバルネット」に参加している秋田市の例が詳しく紹介されました。質疑の冒頭で、来賓の中川智子宝塚市長が発言。「高齢者は、おしゃべりの相手を求めている」「宝塚市も秋田市のように、エイジフレンドリーシテ



イとして紹介されるようにしよう」「会場には、優秀な2人の部課長が参加しています」「には大きな拍手がおこりました。6名の方が質疑に

立ちました。

質問・感想をご紹介します。○秋田の取り組みには大変興味がありました。○「高齢者」という言葉がよくない。「智者」とかもっといい言葉募集を。行政側の参加があったことは非常に良かった。医療生協は「ひとりぼっちの人をつくらない」安心して自宅で暮らす」ことを手助けできると感じた。○「エイジフレンドリーシティ」の実践には子どもの頃からの教育が大切。○塩分過剰脳卒中多発「秋田」と隔世の感。行政の方からも、行政の立場として、地域住民との連携をより深め、高齢者に限らず市民全員が住みやすいまちづくりに取り組む必要性を強く感じた。○高齢者施策について貴重な講演への感謝が寄せられました。

(脇野耕一)



参加者のハートを
引き寄せた寸劇

茅野理事長



さあ
外に出て

新たな出会い
ふれあいを



40周年記念行事
について語る
脇野副理事長

組合員活動交流集会



藤谷専務も各テーブルで交流



9月23日、アピアホールで、「創立40周年記念講演」の後も引き続き、組合員活動交流集会が開催されました。

良元（よしもと）新喜劇、劇団員「タミさん、ナミエ」による寸劇で始まり、絶妙なテンポと客席との掛け合いが、参加者の笑いを誘いました。あいだに、診療所紹介や健康まつり・創立40周年記念祝典など今年の記念行事の紹介や、生協強化月間方針の提案もありました。藤谷専務から、全国の情勢、また経験を踏まえて「今、医療生協への期待が高まっていること」「その期待にどう答えるか」を焦点とした医療生協運動への助言がありました。

その後12班に分かれ、この日一日学んだこと、強化月間どう取り組むかなど、熱心に討議が交わされ、内容を「一言」でまとめ、工夫を凝らしたパネルが生まれました。

24日からは、仲間ふやし1000人以上を目指す「10・1ゾーン」に突入り、10月1日（月）逆瀬川駅前「医療生協宣伝行動」が行なわれ、参加者19人で、組合員への加入を訴えました。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。

惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。

惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。惜しくも加入へは結びつきませんでした。

（田中 剛）

普天間基地への 配備を 許すな!!

9・9 NOオスプレイ 沖縄県民大会に 10万1千人の怒りの声

9月9日、沖縄の貫けるような青空の元、山口県岩国基地で試験飛行が行なわれ、10月より普天間基地での本格運用が始まっているオスプレイの配備に反対する「NOオスプレイ 沖縄県



兵庫からの参加者とともに

民大会」が宜野湾海浜公園で行なわれました。

沖縄県は今年、本土復帰40周年を迎えましたが、依然として日本国内の0・6%の国土に74%の米軍基地があるために、基地の存在ゆえに、米軍人らの犯罪や騒音被害は後を絶ちません。

また普天間基地は「世界一危険な基地」と言われるように、近隣には学校や病院などもあり、2004年8月の大型輸送ヘリの沖縄国際大学への墜落事故は記憶に新しいものです。その上



今回の集会は沖縄県内の各首長や医師会、商工会、婦人会など県民あげての配備反対の大集会となり、過去最高の10万1千人が集まりました。兵庫民医連からも6人が参加し、沖縄県民だけの問題ではなく、訓練飛行が国内各地で計画されていることなど含めて、配備反対、米軍基地反対の運動強化の思いを強くしました。

(事務局 岡本芳章)

担い手増える 協同広がる

関学健康チエック

10月16日(火)〜17日(水) 関西学院大学生協祭で健康チエックを行ない



ました。年々、参加者が減っているこの取り組み、今年大学生協側はクラブ活動をしている学生などへ広く参加を呼びかけ、アルコールパッチテストやスモーカーライザーなど若者の健康被害予防に取り組みました。その効果もあり、両日で利用者88人と昨年の60人を大きく上回る結果となりました。医療生協から組合員が5人参加しましたが、新型骨密度器の測定方法を覚え、実際に20人ほど測定するなど、健康チエック担い手増やしがすすんだことも大いに意義深いことでした。また、2012年は国際協同組合年、大学生協との協同は大きな意味を持ちます。10月23日(火)にコープこうべ安倉店の健康チエックも実施されましたが、他の協同組合との協同を残る1ヶ月半広げること、運動の更なる発展を目指します。

(事務局 田中 剛)

私も組合員



困っている人は 放ってはおけない

南めばえ支部 本田 康子さん(85歳)

加入：2006年3月

後ろの女性は
加島さん

歌が好き、料理が好き、そして何より人が好きな康子さん。4人の息子を育て上げ、今は10人の孫に囲まれる肝っ玉お婆あ。いつもおしゃべりに決まっているみんなのお姉さんです。

■沖繩〜大阪〜兵庫へ

康子さんは沖繩生まれ。当時、家庭は貧しく宿替えのため沖繩と大阪を行ったり来たり。小学4年間で3度も転校。大阪で落ち着いたものの、時代は戦争へと突入していきます。

日中戦争へ出征した父が負傷して帰国。お国のためだと恩給を断るも働けない父。まだ乳飲み子の兄弟を抱え働きに出ることができない母。その姿を見た康子さんは、小学校を辞め5年生から働きに出ることにしました。

■苦労して強くなった

11歳になった康子さんは軍需工場地下足袋を作る仕事に就きます。冬は暖房のない部屋で1日、百足縫って105円。負けん気で働き、一日で何百足も縫い、一家を養うほどになっていました。結婚して子どもが出来てからも、缶拾いや土木作業員の仕事をします。みんなお金がなかった時代、家に塩がなければ近所に「お湯のみに一杯分貸して」と頼み頼まれました。働くことは苦にならなかつたけれど、やはりあの戦争さえなければと話す目には涙が滲みます。そうして相手を思いや

る気持ちを大事にされてきました。

■ご主人や三男の体が弱く、高松診療所のお世話に

昭和40年、安倉に引っ越してからも橋が架かる前の武庫川を渡って通いましたが、夜は恐く、車の免許を取得。

昭和58年、勧められるままに1万円を出資し組合員となりました。

■遠くの親戚より近くの他人

康子さんは料理が好き。友人から野菜が届くと料理して友人のもとへ。またある友人が寝込むとおかずやお粥を届けます。ある時は親身になって相談に乗る。介護の窓口にも変身します。

多くの友人は一人暮らし。皆から頼られるため、誰かが倒れたら康子さんが助けてくれるけど、康子さんが倒れたら、倒れる人が続出すると笑い話もできるほどです。近所付き合いが希薄と言われる昨今、康子さんの周りにはそんな言葉とは無縁の輪がありました。

寄る年波には勝てないけれど、出来ることはしていきたい。そんな今は幸せやと話す笑顔が今日もまぶしく輝いていました。

(インタビュー 加島裕子)

班活動 紹介

三田支部

健康ハイキング班



2011年8月、
御岳山・田の原
登山口にて

山登りで元気を保とう

2010年「虚空蔵山」登山に始まり、3年目をむかえます。

毎月、定例で近辺の低山に挑戦、参加数は10〜15名程ですが、組合員ではない方には、加入もすすめています。当初は休憩のとりかたや登り・下りの足の使い方など、みんなでレクチャーし合い、今では懐かしい思い出となりました。

昨年の8月に挑戦した百名山の「御岳山」では、日頃の健康管理の重要さをあらためて考える山行となり、今後いつそつぎを付けて、いつまでも楽しい山登りを目ざして頑張りたいと思います。

(奥村ミツ子)



朝一番のストレッチ体操で、みんな元気



うまく入るかな？ 輪投げ

私の頭より大きいよ



宝塚映像労組の方が、記録映像の撮影も



健康チェックコーナー、今年も盛況



みんなで輪になって、車いすダンス



関学落研の出前落語で大笑い



車椅子の試乗コーナー



青空の下、音色が響く末成小学校ブラスバンド部

今年の健康まつりはいかがだったでしょうか？



決まった！ TAKARAZUKAチアダンス

今年の健康まつりは、医療生協40周年ということで、昨年の健康まつりが終わった後から準備にかかり、手品、落語など新しいメニューも用意しました。最後のステージをどうするか迷った末、県立宝塚東高校のチャリディングクラブにダイナミックに決めてもらうことになりました。子どもの運動会は、玉入れや綱引きで均等のグループに分けにくいことから今年は「子ども広場」として四つの遊び、一つの手作りコーナーを設けました。また、受

付の位置をはっきりさせ、健康チェックがスムーズにできるように、名刺広告の内容の整理など昨年の反省から具体的な改善にも取り組みました。医療生協ならではのまつりとして、健康チェックや健康相談、ストレッチ体操など健康を大切にするコーナーやプログラムを組みました。ストレッチ体操では、たくさんの方が参加があり、みんなで結構きつい体操をがんばりましたが、子どもの参加が多かったのは今年の特徴です。また、宝塚映像労働組合の方の参加もあり、懐かしい映画スターの写真を展示してもらったり、まつりを撮影してもらったりしました。できあがりを楽しみます。一番心配したのは天気ですが、夜雨が降ったもののまずまずの天候に恵まれました。ただ、風がきつく手品やブラスバンドなどやりにくそうだったので申し訳なかったです。模擬店では多彩な食べ物、フリーマーケットが並び楽しんでいただけたのではないのでしょうか。ある人が「なかなかいい雰囲気でしたね」と言ってくれました。舞台に出演してくださったグループや個人の方の熱演もありステージを見る皆さんの顔もほころんでいたように思います。各支部や各事業所、団体の支えが大きな力となり今年も健康まつりを無事終えることができました。今年の「健康まつり」はいかがだったでしょうか。感想をお寄せください。(実行委員会事務局長 岡沢正男)

組合員活動

東支部

押しかけ・出張健康チェック

in 県営「宝塚切畑住宅」



県営宝塚切畑住宅（山手台西4丁目）は、震災復興住宅として東支部の今を築く大きな役割を果たしました。

震災復興住宅入居が始まってすぐから健康チェックと助け合いの世話役をした「つばき班」は仲間ふやしの先進的な役割をこなしました。

しかし保健所の安否確認の戸別訪問との競合があり、1年足らずで健康チェックを中止撤退しました。それから10余年の間「班」活動が休止しました。高齢化と老々介護、一人暮らしが進んだ中での健康チェックを再開。「高齢者にやさしいまちづくり」「助け合いネットワークづくり」を目指しての、押しかけ・出張健康チェックを実施。思いだけが先行した感があるが、少ない住民参加の中で2人の組合員が増えました。

日常的に社会福祉協議会、地域包括、自治会、保健所などそれぞれの立場の活動と連携して「まちづくり」をすすめていきたいです。(東支部 相馬新一)

読者の ひろば

▼もずくの成分が分かり、母が9年前に胃がんでなくなつたので、自分も毎年胃力メラや、ピロリ菌やヘリコバクターの除菌の検査をしており、参考になる内容でした。

(仁川台 草薙忠)

▼今年は同窓会のオンパレード。中学校・高校「マイナス10歳」：服選び、髪型：ここ何十年鏡を見るなんて気もおこらなかつたけど：皆61歳なんだけど：若く見たいよお

(山本台 前田ひとみ)

▼いつも楽しみに拝見させていただいております。地域の様子が分かり、私自身一日を楽しく過ごせて、毎日宝乃湯の温泉浴に通っています。

(亀井町 丸谷紀子)

▼毎回「たから」楽しく読ませていただいております。諸

行事の開催、おまつりなど大変ですが、よろしくお願います。元気をいただいております。

(亀井町 出口千恵子)

▼朝夕涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑いです。暑さに負けずガンバリたいです。

(武庫川町 小西鈴花)

▼介護事業部の全体学習会はかかさず参加しています。いろいろな意見が聞けて勉強になります。

(仁川北 有助辰恵)

▼長い夏休みが終わわり、バーもほっと一息ついた。休み中は近いせいもあり、よく孫がきた。娘も用事があればすぐにバーバーみといてーと言いつづけてきた。9月幼稚園も始まり、運動会、バツタ採り遠足、芋掘りと行事があり、しばらくは控えめになるかな。バーバー淋しいから連れてきてー!

(高松町 北川幸子)

▼宝塚医療生協が40周年を迎えました。40周年のあゆみは組合員一人ひとりが努力された事が現在の生協が立派になった「あかし」だと思います。今まで以上に生協のご発

健康づくり教室のお知らせ

音楽に合わせて1、2、3、4とステップしながら腹筋、ストレッチなど大声で笑いながら楽しくすすめています。親子で参加している人もいますよ。最後のストレッチが気持ちいい〜!と好評。ぜひ一度、来て見て参加して下さい。



講師：金田栄子先生

場所：良元診療所2F トレーニングルーム

時間：第1火曜日 PM6:00~8:00

第2土曜日 PM2:00~4:00

参加費：400円

タオル、上ぐつ、お茶を持参してください。

展をお祈り申し上げます。

(平井山荘 富永岩子)

▼いつも楽しみに拝見しています。今年も納涼のつどいに参加できなくて残念でした。安心・安全の介護学習会は来年も予定ありますか?活動したい。

(光明町 高地花子)

▼小生は9月1日に後期高齢者の仲間入りしました。いつまでも元気だと思わないで定期的に診療所にて健診を受けることをおすすめします。絶対に自分を過信しないことです。

(未成町 村上省三)

法律相談

日時：12月3日(月) 14:00~16:00

担当：井上弁護士

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

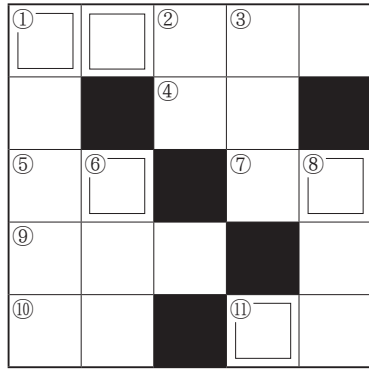
予約及び問い合わせ：宝塚医療生協事務局 (電話0798-57-3137)迄

訃報

故 友成光吉 前理事長が10月19日ご逝去されました。1979年宝塚医療生協統一第7回総代会以降、理事長として24年間奮闘されて来られました。ここに冥福をお祈りいたします。

医療生協 パズル

〈ヒント〉
寒くなってきました



応募規定

回の中のことばを組み合わせさせて、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。

〒665-1001 宝塚市鹿塩1丁目18-6
宝塚医療生協「パズル係」あて。

×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。

パズル解答にこのお願ひ

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。よろしくお願ひいたします。(広報委員会)



kouhou@takarazuka-mcoop.net

「たから」のプレゼント

前回の解答は「かくれんぼ」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ひいたします。

- 相 葉子 杉原 定子
- 岩崎 幸雄 田 口 美津子
- 大川 まさ子 田 島 理恵子
- 塩川 智子

- ①小説家 浮雲と云えば〇〇〇〇四
- 迷
- ②物を貼りつけたりするのに使います
- ③田畑の見張り番
- ④土地・地面
- ⑤〇〇〇寝入り 〇〇〇おやじ
- 〈たこのかぎ〉
- ①幸福や利益をもたらすといわれている神
- ④国語・算数・〇〇・社会
- ⑤〇〇東風
- ⑦上の反対
- ⑨〇〇〇に掛けて育てる
- ⑩愛媛県の旧国名
- ⑪空から降ってくる氷の結晶

わかめ 別名、にぎめ、めのめ、海産の褐藻。長さ約1メートル。産地は北海道の西海岸から九州まで。特に潮の流れの激しい鳴門海峡の鳴門わかめ、三陸外海の南部のわかめが有名。養殖は50年程前から盛んになり、現在は養殖ものが大半を占める。広がった葉体とくまわかめと呼ばれる茎、成熟するとできる胞子葉のめかぶを食用とする。流通するわかめは、生わかめ、干しわかめ、塩蔵わかめがある。生わかめといっても、海から刈り取られたままではなく、湯通ししたものである。

わかめ

久保 久次

海藻類⑥

すりごがのり 同食薬 (88)

〔わかめの栄養成分〕(原藻、生、可食部100g当り) 水分が89・0、たんぱく質1・9、脂質0・2、炭水化物5・6、ミネラルはナトリウム610、カリウム730、カルシウム100、マグネシウム110、鉄0・7、亜鉛0・3、銅0・02、マンガン0・05(いずれもmg)。ビタミンはA79μg、E0・1mg、K140μgでB類も豊富でCも15mgは立派。

〔わかめの機能成分と働き〕
注目される機能成分は、ぬめ

り成分のアルギン酸やフコイダンなどの多糖類とヨード及びフコキサンチンです。
・アルギン酸はヌルヌル成分で腸内のナトリウムと結合し体外に排泄させる働きがあるので、塩分の取り過ぎを防ぎ、血圧の上昇を抑え、高血圧や動脈硬化の悪化を防ぐ。
・フコイタンも同じく水溶性食物繊維。抗ガン抗菌作用のほか、不必要となったコレステロールも取込んで排出し、肝機能強化に有効で、血栓発生防止の作用も強く、血圧の上昇を抑制し、動脈硬化のリスクを大きく引下げる。
・ヨードは新陳代謝を促進する甲状腺ホルモンであるチロキシンの材料となるミネラルで、細胞を活性化させ、病気に負けない抵抗力を養う成分です。ヨード不足による甲状腺ホルモンの障害を持つ人は進んで摂取する必要があります。
・フコキサンチン こんぶ ひじきにも含まれる成分。カルテノイド系色素の一種で抗がん作用はβカロテンより強い。

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」

祝典合唱団練習始まる (開講式 第1回練習)

9/15 (土)	西公民館セミナー室	参加 106人
9/18 (火)	高松診療所待合室	参加 19人
9/19 (水)	良元診療所トレーニング室	参加 24人
9/21 (金)	今津公民館講堂	参加 33人
9/28 (金)	宝塚医療生協本部3階	参加 33人

開校式・第1回練習には総計で215人の合唱団員が集いました。祝典当日予定されている6曲の内3曲の練習を行いました。実行委員会も医療生協の40年を振り返り、過去・現在・未来のシナリオを描いていこうと準備を進めています。

※詳細は別紙

記念誌は鋭意進行中 でも悩みの種はありまして…

現在、記念誌の核となる部分の多くは校正の段階に入っています。ただ、表紙を飾る組合員さんの「顔写真」、医療生協とのかかわり「写真」が十分に集まっていません。そこで、改めましてお願いします。

表紙に載せたい「顔写真」「写真」募集中

11月10日までに、お送り下さいますよう、よろしくお願い申し上げます。
(なお、健康まつりなど各種行事の写真からピックアップさせていただく場合もありますので、あわせてご了解ください)



③

食の楽しみを大切に

季節を感じゆつくり味わう

良元診療所副所長 熊野静香 (内科)



れだけで風物詩になる食材が、日本にはたくさん。

立场上、みなさまのことを考えれば、めちやくちやなお食事を摂る訳にはまいりません。

わたたくし、基本的には、「〇〇を絶対食べてはダメ」とは申しません。

要は、バランス・量のモンダイだと信じるからです。

人生、あと何食美味しくいただけるか：日々カウントしながら、季節を実感しゆつくり味わう食の楽しみに目覚めた昨今です。みなさま…あの食いしん坊ドクターと呼ばないで下さいね！

古(いにしえ)より、「食は文化」と申します。少し前に流行った「大食い大会」のごとき不粋なものはさておき、人は「食」の快感に抗(あらが)えない生き物なんです。食文化とは、wikipediaによれば、「食にまつわる文化を総称する概念であり、そこには食材、調理法といった食品に関わるものから、食器、マナーなどに至るまで、多くの物事のあり方が含まれる」と、その意義なりが解説されております。

それぞれの食品には「季風」があります。お魚だってそうでしょう。春はあつさり花見さわらで、夏はじゃきつと鯉の湯引き、秋は秋鮭の香りを楽しみ、冬は金目鯛のちり鍋に舌鼓…こそ

熊野医師の良元診療所での診察担当は、下記の通りです。

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	○	○		○	◎	
午後		往診				
5時~6時	○			○	○ ~5時半	

特にお勧めは、金曜日午前中です。お電話で予約できます。0797-71-7288良元診療所
標榜は、内科・循環器内科・糖尿病内科・漢方内科・女性内科です。

キーワードは「減塩」と「がん検診」

秋の健康づくりの取り組み

医療福祉生協連は2012年度、健康づくりの重点課題として、「減塩と野菜を多く摂るバランスの良い食生活の推進」「がん検診の受診推奨」を掲げております。おいしい食べ物がたくさん出てくる季節ですが、塩分の摂りすぎに注意し、また検診を受けられていない方は、自分の健康を知るためにも一度受診を試みましょう。

減塩・食生活改善について

毎日の塩分の摂りすぎは血圧を上げるだけでなく、心臓や血管にも負担をかけてしまいます。2011年度に医療福祉生協が、身体の中の塩分量を調べた結果は次の通りです。

	全体の平均値	宝塚医療生協
塩分 (g/日)	9.49	10.10
カリウム (g/日) [野菜の摂取量を示す]	1.89	1.66
ナトリウム/カリウム比 [塩分と野菜摂取の関係] で低いほど良い	2.20	2.52

全国的にも、ここ数年若い世代を中心に塩分摂取量が高くなっています。宝塚医療生協の結果は平均よりも摂取量が高く、野菜の摂取量は低い結果となりました。高血圧予防や治療には塩分を1日6g未満にすることを推奨しています。毎日の食生活で減塩と野菜を多く摂るバランスの良い食生活を心がけましょう。

がん検診推進の取り組み

今や3人に1人ががんによって亡くなる時代。しかし、がん検診の受診率は2、3割台。がんが見つかって、早期であれば90%以上が助かる命も、末期になってしまうと9、30%にまで落ち込んでしまいます。「面倒くさい」「毎年受けなくても大丈夫」などと言った声も、時々聞こえてきます。が、ご家族、親戚、ご近所にも広めて、一年に一度は検診の受診を心がけましょう。

また喫煙はさまざまながんの要因の中で、予防可能な最大の要因とされています。たばこを吸う人の死亡リスクは、男性で2倍、女性で1.6倍となっています。禁煙を広める活動も合わせて取り組みましょう。

一壁掛けアートの世界

16

デイサービス ひだまり

満開の コスモス畑

デイサービスひだまりは毎年、コスモス畑にお出掛けします。今年は楽しみの気持ちが高まり、実物より先に、紙のコスモスが満開になりました。



編集後記

★きちんとその役目を知っている

かのように、彼岸に合わせて咲く彼岸花。その向こうに見える稲刈りの終わった田んぼ。秋の訪れを感じてからは、特に時間の流れが速いように思います。

★ちようご心地の良い時期は長く

続かないんですよね。暑くも寒くもないこの時期だからこそ、たくさん動いてたくさん秋の美味いものを食べてください。但し、40代以降の方は、炭水化物の摂りすぎには気をつけたいほうが良いですよ。(K)



平井山荘 富永 岩子さん



西宮市 山本 義雄さん



南ひばりガ丘 藤本 正枝さん



星の荘 広瀬 則子さん

