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. 208

2013.03/04

組合員数　11,679人
出資金　213,710千円
組合員１人平均　18,299円
（2013年1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

消費税増税に

賛成？　反対？

虹のバレンタイン行動2013

阪急逆瀬川駅前にて

★いつもは「3月」の声を聞くと何となく暖かさを感じる（はずだ）が、今年はいっこうに感じない★再登板の安倍首相は、「デフレ不況脱却」を掲げているが、「大企業は、ますます栄えて、庶民の所得（懐）は減るばかり」の感がぬぐえないばかりか、来年4月からの消費税増税が控えているのだから★「文化の街宝塚」からまた灯が消えようとしている。阪急資本の子会社「宝塚映像」は、「経営再建の意思がない」と労働組合との事前協議もなしに、突然会社の解散を発表。ファミリーランドの後は映画文化を、次は宝塚歌劇ですか？「わが亡き後に洪水きたれ」と言わんばかりの大企業の横暴は許せない★二代続けて現職市長の汚職逮捕のあと、クリーンな女性市長が誕生して4年。この4月市長選挙が行なわれる。「100余項目の公約の90％以上は達成した」と言われる。選挙公約を投げ捨てて、国民を裏切っている政党、議員と大違い。汚職のない、市民の暮らし、安全、平和を守る市政の「流れを変えない」で、「サクラサク」暖かい春の宝塚を迎えたい。（T）

＊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
667,906 個	5,208.0 kg	826.7 人分

2013年１月29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。

いま行動を起こそう

宝塚市長選挙を考える

2013年から4年間、宝塚市政のかじ取りをゆだねる市長選挙が、4月14日投開票で行なわれます。宝塚市政はかつて、現職市長が2代にわたって収賄容疑で逮捕、起訴されるという醜態をさらけ出しました。4年前の選挙で、中川智子氏が当選。平和を維持し、安全に暮らせるまちづくりと、社会的弱者の支援などの施策を進め、昨年末に「いまだ、道半ば…」と、立候補を表明。2月下旬の段階で、複数の立候補者が取りざたされています。

明るい宝塚民主市政をつくる会総会

宝塚医療生協は「明るい宝塚民主市政をつくる会」の中心的な組織として活動していますが、医療生協の選挙活動については、日本医療福祉生活協同組合連合会が決めた「医療生協の政治活動と選挙運動について」の指針で、「選挙運動への組織的関与をしてはならない」とされています。宝塚医療生協の基本理念である「平和で、安心して暮らせるまちづくり」に沿った宝塚市政を実現するため、みなさんと共に考えてみたい。

日本医療福祉生協連は、選挙への組織的関与を不可とする理由として、法令遵守の視点から、行政指導を含めて適切に対応しなければならないこと、選挙は憲法に保障された「思想、信条の自由」および「政党支持の自由」という基本的人権に関わり、組織的な関与によって、基本的人権との間に矛盾が生じる、としています。また、高齢者の福祉、生活保護問題など医療や福祉に関する諸問題は、広範な人々とともに積極的に進めて行くために、組織的な関与を行なうべきでない、としています。

狭義に解釈すれば、医療生協は選挙の際は、手をこまねいているしかないように見受けられますが、そうではありません。

公職選挙法では「政治活動」と「選挙運動」をはっきりと区別しています。政治活動は「政治上の目的をもって行われる一切の活動から選挙運動に関わる行為を除いたもの」とし、選挙運動は「特定の候補者の当選を図るか、当選させないために、投票行為を勧めること」としています。また、生協法によって、生協の政治活動は認められており、日本医療福祉生協連も「人々の暮らしを守り、医療や福祉を向上させるという組織的目的を実現しようとするとき、組合員の正当な政治活動は、世論を動かし、要求を実現する契機となる」としています。

宝塚医療生協では、2013年の運動方針の中で、WHO（世界保健機関）の提唱する「高齢者にやさしいまちづくり＝エイジフレンドリーシティ」運動の推進を掲げています。WHOの考えは「高齢者は社会のお荷物ではなく財産」と見なして「高齢者にとって住みよい社会は、すべての年齢の人々が暮らしやすい社会だ」として、各自治体に「実践」の名乗りをあげてもらい、段階的に「やさしいまちづくり」に取り組むよう求めています。

医療生協は一昨年、行動の第一歩として定款地区で「高齢者にやさしいまちチェック」を行ないました。「住まい」や「社会参加」「交通機関」など8項目をアンケート。回答から様々な実態が浮かび上がり、宝塚市にWHOへの登録を求めると共に、自治会連合会などに「協働」を申し入れたほか、昨年の医療生協40周年記念企画の学習会を開きました。

また、「明るい市政をつくる会」や有志で開いた「宝塚夢の会」で、オブザーバーの中川市長に「協働」を呼びかけ「ヤルワヨー」、「公約にいれるよー」との嬉しい返事をもらいました。

中川市長は、原子力発電所の再稼働、憲法の改悪問題でも「市民の命と暮らしを守るために、絶対反対」との姿勢をつらぬかれています。

医療生協運動は、行政に要求するだけではなく、組合員や市民の要望を伝え、ともに行動することです。

中川市長を囲む様々な会が開かれています。参加者の顔触れは多彩ですが、多くが中高年者で、若者の姿が少ないのが不思議でなりません。政治に無関心なのでしょうか。

自分の住む町を、暮らしをどうするのか。中川市政に不満があるなしに関わらず、それをそれぞれの思いを明らかにし、行動する時だと考えるのですが、いかがなものでしょうか。

（理事　上田岩夫）

☺も～し・も～し　2月の3連休中に、同じ場所で6件の交通事故が発生。「注意1秒、けが一生」

私も組合員

みんなで支えあって生きる暖かいまちづくりを

中川　智子さん（65歳）

加入：2009年8月

宝塚市長、中川智子さん。いつも元気な笑顔は、まわりをあたたかくしてくれます。「どんな事でもまずやってみる」というその行動力で、市長になる前にもさまざまな所で活躍されていたようです。

■組合員に加入したのは？

市長になってからですね。定期的に診察をしてもらったり、健康チェックを受けたりとお世話になっています。

■もともとは給食に関する活動を

学校給食を守る市民運動に力を入れていました。学生時代、食事の3分の1を占める給食は、核家族化が進み、孤食やバランスの摂れた食事をすることが難しくなった世の中にとって、とても大切だと考えました。給食を保護者、先生たちといっしょに守っていこうという活動をしていました。やっぱり給食も大切な教育の一環だし、義務教育の間はやるべきだ、と思います。

■1995年　阪神淡路大震災

私の家も家具や電化製品は壊れ、食器も全部割れてもう大変でした。しかし家が潰れたり、家族が亡くなったり、私よりもっと大変な人たちを見ていると、いてもたってもおれず、3日後からボランティア活動をはじめました。自分の家は助かったからといって、じっとしてはいられなかったですね…私にできることは何なのか考えて動くことにとにかく必死でした。取るものも取り敢えず避難してきた人たちに、必要なものは何か聞いて回り、自分の貯金を崩して買いに行ったり、仮設住宅に入る時に必要な食器を友達にも協力してもらいながら渡したり。また電化製品など高額なものは、リサイクルの募集をして届ける、といった活動をしていました。毎日2、3時間しか眠れないほどでしたが、友人たちが寝袋を持って泊り込みで手伝ってくれ、大型家電などの置き場は市役所にも協力してもらいました。

■すごい行動力ですね。

昔から行動力だけはあったんです（笑）あれしたらどうなる？これしたらどうなる？とかあまり後ろ向きなことは考えない性格だったので。ボランティアも自分がしたくてはじめたので、「助けてあげた」というより「今しなきゃ、私は一生後悔する」という想いが強かったのです。

■翌年、国会へ

当時、社民党の党首だった土井さんから「今は普通の市民が国会に来る事が大事」ということで、私に白羽の矢がたったんです。選挙活動は大変というよりおもしろかったですね。苦労を楽しみに変えるのがうまいのかな？落ち込むよりも楽観的に前向きに考えるタイプなんです。

しかし、2000年の選挙の時は、それまで取り組んできたハンセン病、薬害問題、被爆者関連、それから介助犬のことなど、まだやり残したことがたくさんあったので、その時は「どうしてもあの困っている人たちを置き去りにするわけにはいかない！」という想いで必死でした。その選挙に当選したおかげで先ほど言った問題がすべてひと段落。頑張って声をあげ続けて良かったと思いました。

■2009年宝塚市長に

次の国会選に落選してからは、しばらく政治活動はしていなかったのですが、市民の方々からの後押しもあって立候補を決意。行政は市民の意見をなかなか取り上げにくい機関だ、とつくづく感じていたので、今はできる限り一人ひとりの意見に耳を傾けるようにしています。若者の雇用確保や農業や商業の発展などこれから考えていく問題もたくさんありますが、私は宝塚がみんなで支えあって生きる、そんなあたたかいまちになれば、と願っています。

（インタビュー　前田秀輔）

組合員活動

北支部

春よ来い！早く来い！

2月17日に売布会館で、新入組合員歓迎「早春のつどい」が開かれました。案内状と電話によるお誘いが効を奏して、今年も満席。お料理班「あゆみ」の皆さん手作りのご馳走がテーブルを飾りました。

新人組合員さんには自己紹介で入会のきっかけなどを語ってもらいました。続いて北支部自慢の多彩な活動をパワーポイントで紹介。カノン・アンサンブル・グループ班によるギターとフルート演奏も披露されました。つどいなど初めて参加のみなさんからも「楽しかった」と好評でした。

会場には、フォト同好会の力作の数々、組合員さんの作品も展示…。新しい仲間を迎えて、会場にはひと足早く春が訪れました。

（北支部　濱田正子）

カノン・アンサンブル・グループによる演奏

最長老八木さんの音度で乾杯！

高松支部

満員の盛況 沖縄舞踊を楽しむ

穏やかな日差しに恵まれた1月26日、高松支部恒例の「新春のつどい」が、高松会館で66人が参加して、開催されました。

茅野理事長や韓高松診療所所長のあいさつ、地元自治会長の乾杯の音頭ではじまりました。渡名喜市議会議員、ねりき県議会議員ら、多くの参加者からもテーブルスピーチをいただき、賑やかな親睦交流となりました。

高松診療所の藤崎事務長から各事業所の職員の紹介や各班長さんからも「班紹介」があり、昨年の、「組合員活動強化月間」では、「班会開催」部門で目標を達成したことが報告されました。

「志摩の会」のみなさんの「沖縄舞踊」、カラオケもあり、盛りあがりました。

（高松支部　宇都宮勝）

班活動紹介

さわやか支部

カラオケクラブ りんどう

歌った歌は120曲

2002年、宝塚医療生協の健康づくり大運動の中で、「歌をうたって健康になろう」と発足したのが、「りんどう」です。

「カラオケ」＝「演歌」と思われがちですが、12年間で習った歌（約120曲）はジャンルを問いません。美空ひばりさんや、テレサテンさんの追悼レッスンでは胸が熱くなりました。

ボランティア出演もあり、2月9日の「中川ともこと歩む会」では習ったばかりの「地上の星」を披露して喝采を受けました。

練習は西公民館で第1土曜（1時半～）と第3木曜（10時～）。見学大歓迎。お問い合わせは仁木（090－9879－7311）まで。

東支部

極楽、極楽の楽しいひと時

2月19日、日帰りレクレーションとして甲山の六甲保養荘に出かけました。あいにくの氷雨模様でしたが、参加者12人は、山本駅まで迎えに来てくれたバスに乗り「どんなところかなぁ」と期待しながらの出発でした。

到着してすぐ温泉入浴を楽しみ、少し熱めでしたが大きな浴場でゆったりできました。普段なら見える阪神間の眺望が見えなかったのは残念でした。

部屋に戻るとすぐにお昼の豪華なお膳が運ばれ、ご馳走を前にしてどこからお箸をつけようかと迷っている人もいるほどでした。相馬支部長のあいさつと乾杯の後はお食事をしながら自己紹介をしました。初めて会う人もいましたが、すぐにみんな打ち解けました。

食事の後は、みんなから出し物あり、お話ありの楽しいひと時です。小話に大笑い、詩吟に聞きほれ、民謡に手拍子。また夫を永年介護している人の苦労話にはみんな心打たれて聞いていました。お嫁さんと仲良くしている話はとても参考に。

支部長からは「組合員をますます増やして大きな医療生協にしましょう」との話があり、最後にみんなで唱歌の故郷をうたって極楽、極楽の楽しい1日を終えました。

（東支部　越智義行）

世帯でなく個人単位の加入を

（年度末月間）終盤での訴え

今年度も残すところあと1ヶ月となりましたが、仲間ふやしは全体で年間目標の69・3％の到達で3支部3事業所が達成、出資金ふやしは76・9％の到達、4支部1事業所が達成と、全体での年間目標達成には更なる奮闘が求められます。そこで、2月1日～3月31日を「年度末月間」を取り組んでいます。

今までは、世帯単位の加入をすすめていたのですが、現在個人単位での加入をすすめております。今回の月間では家族として登録されている方へも加入を大いに呼びかけています。また、宣伝力アップを狙い、年度末月間の訴えをアピールする立て看板が各事業所に掲示されました。これらの取り組みを含めて、全支部・全事業所の総力を結集し、年間目標を総達成しましょう。

（組合員活動委員長　池田輝美）

東日本大震災より2年
宝塚医療生協での支援行動

東日本大震災から2年経過しましたが、被災3県では生活基盤を失ない、自宅を離れて暮らさざるを得ない人が32万人、福島県だけでも16万人を越えています。また、自殺や孤立死も後を絶たず、復興は一向にすすんでいません。一方、被災地では国からの医療費・介護一部負担金、保険料免除も打ち切られました。

宝塚医療生協では震災発生以降、宮城県山元町への現地支援行動や、現地への支援物資の提供、毎月震災発生日の11日前後の駅頭やスーパー前での義援金行動など支援の活動をすすめてきました。街頭での行動は、2011年3月以降今年1月までのべ38回に及び、行動人数はのべ360人、義援金総額は19万5千円になります。

大震災2年目となる3月11日午後3時より宝塚駅噴水前で行ないます。多くの組合員の参加で成功させましょう。

宝塚医療生協の震災支援対策会議では今回の2周年の街頭行動を節目に、毎月11日の義援金行動は終了。今後は支援の内容を変えていく予定です。

（事務局　岡本芳章）

☺ も～し・も～し　先日、中山寺にハイキングの下見にいきました。梅のつぼみはまだまだ固かった

2012年度 健康づくり自治体訪問に取り組んで

1月30日より、定款地域4市（宝塚市・西宮市・三田市・伊丹市）に、各自治体の健康づくりの取り組みについて懇談を申し入れ実施。今年度は共通の質問項目を事前に自治体に送付・回答を依頼し、その内容に沿って当日質疑応答をしました。

特定健診制度開始以降、各自治体で受診率を上げる取り組みが行なわれていますが、苦戦している模様。がん検診も同様に受診率は伸び悩んでいます。その他、特定健診以外でも、市民向け健康づくりの取り組みとして、様々なサービスをされている自治体もあり、『目からうろこ』の情報を知ることができました。

良元・高松診療所では、組合員様に特定健診項目に採血項目・心電図等プラスされた「たから健診」があります。4月からの新年度、受診券が届きましたら、良元・高松診療所にお越しください。くわしくはそれぞれの診療所にお問い合わせください。

2012年度　健康づくり自治体訪問　取り組み集計（一部抜粋）

2013年２月23日時点

懇談日	宝塚市（1/31）	三田市（2/6）	西宮市（2/13）
質　問	節目検診（クーポン券配布）について		
回　答	子宮頸がん検診　乳がん検診 大腸がん検診　肝炎ウイルス検診	子宮頸がん検診　乳がん検診 大腸がん検診	子宮頸がん検診　乳がん検診 大腸がん検診　肝炎ウイルス検診
質　問	がん検診、その他実施項目（下線ありが独自項目）		
回　答	40歳以上国保は無料 胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診・肝炎ウイルス検診	40歳以上国保でも一部負担あり 胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診・歯科口腔検診	40歳以上国保でも一部負担あり 胃がん検診・肺がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診
質　問	特定健診制度開始以降の受診率の推移について教えてください。		
回　答	H20→34.4%（県平均　30.5%） H21→36.0%（　〃　29.7%） H22→35.1%（　〃　30.2%） H23→34.9%（　〃　31.0%）	H20→34.0% H21→30.6% H22→32.1% H23→32.2%	H20→30.1% H21→28.2% H22→30.1% H23→31.9%
その他の懇談内容	• 農業従事者、自営業者の方の受診率が低い。 • 胃がん受診率が６％前後で少ないのは、健康センターで行われた胃透視のみカウントしているため、胃カメラ検診は費用面などから今のところできない。 • 肺がん検診を通年で行ってほしい。 • 大腸がん検診、簡易な使用方法への改善を求めた。	• 子宮頸がん検診、県下トップクラス…32% • 集団検診の可能収容数／１回…200人程度 • インフルエンザ接種について懇談。→インフルエンザの予防接種を他市で摂取する場合は、事前に健康増進課へ申し出る。又、医療圏域が阪神７市１町となっており、生活圏域の神戸市はインフルエンザの予防接種の対象医療機関として認められないとのこと。	• 受診券は、4/1時点で国保に加入している方に送付。 • 地区巡回の際に未受診の方に受診勧奨のはがきを送付。 • 男性の40～50代の受診率が低い。40代→13.7%、50代17.3% • 尼崎では、地域で30人集まると、巡回で健診に来てくれるシステムがあることが紹介された。
感　想	知らなかった健診制度が理解できた。宝塚市と医療生協が協力して健診受診率を上げ、病気の早期発見・予防ができたらと思います。あなたの周りの、病院嫌いの人に一声かけてぜひ健診に誘ってみてください。	比較的穏やかに懇談が終了した。しかし、三田市から近い神戸市では県が決めた医療圏域によって、インフルエンザなど予防接種ができないということには驚いた。医療圏域と生活圏域の見直しも今後の課題です。	受診率アップに向けた様々な取り組みをされていますが、困難のようです。健診への意識の低い方に、関心を持ってもらうためには何をすればいのかが課題です。

病気になる前に健康づくりを

良元診療所　安岡加代子（内科）

私は医者になって50年、後半の30年は医療生協の診療所で仕事をして来ました。

診療を通して感じたのは、日常生活習慣を変えれば発病しなかったかも知れない。ここまで重症にならなかったかも知れない。という残念な思いでした。

例えば高血圧にしても、脳出血で突然倒れ、4日程意識不明で大いびきをかいて亡くなってしまう人もざらでした。この人たちが、もう少し塩分の少ない、蛋白質の多い食生活をしていたらと思うと残念でなりませんでした。でも、この人たちに罪はありません。戦中から戦後にかけての食糧難の時には、おかずがなくてごはんにお醤油やお味噌をかけて食べるしかなかったのですから。

その時代には甘い物も不足していました。戦後、甘いお菓子が出廻って来た頃には、何をおいても甘い物を買って食べました。その結果、インスリンを使い過ぎて糖尿病が増えたと思われます。この頃には子どもの虫歯も多発して、歯科に患者が溢れ、すぐに治療してもらえないという事態も起こりました。

そんな状況を見るにつけ、その時、その時に出来る方法で生活習慣を見直して病気を予防できないだろうかと思い続け、患者教室や医療懇談会に力を入れて来ました。

医療生協で働くようになり、病気の予防活動は、医療生協の土壌に一番馴染むのではないかと考えるようになりました。

病気になってから診療所にかかるだけの組合員ではなく、医療生協の組合員として、一人ひとりが健康になる運動にとりくみませんか。そのことが、健康なまちづくりそのものなのですから――。

宝塚文化の灯を消すな

阪急が宝塚映像を解散の方針

阪急電鉄は創業以降、積極的に沿線の開発をしてきました。宝塚では、宝塚歌劇団や宝塚ファミリーランドそして宝塚映画などを創ってきました。それは阪急電鉄の乗客を増やし、阪急電鉄のイメージをたかめることとなりました。また、それは宝塚文化となり、市民の財産となっていったのです。

宝塚映画では、映画産業の衰退やテレビ映画による経営悪化が続き、人員整理・「合理化」が繰り返され、労働組合が結成されて職場を守る運動が続けられました。1983年には宝塚映画の累積赤字と大部分の不動産を阪急が引き取り、残った設備と人材で宝塚映像へと移行、宝塚映像の経営は黒字になりました。宝塚映像は赤字経営になりすぐに潰せると考えていたのでしょうか？阪急は、フィルム製作をビデオ製作へと変更、テレビドラマを打切り情報番組にして製作費を縮小するなど赤字になるようにしてきました。2000年には移転合理化案が提出され、労使で協議中、2001年に強行移転され、争議になりました。この時は隣接する宝塚ファミリーランドの閉園も発表され、存続を願う市民との運動で30万を超える署名が寄せられました。この争議は、2006年に会社が「映像制作の経営指針」を出すことで和解。その後「経営指針」は出されることなく、今年になって2月末で「会社を解散」すると発表されたのです。

阪急電鉄の都合だけで改廃せず、市民の要望も聞いてもらいたいと思います。

（宝塚映像労組前委員長　三浦　紘）

今年も虹のバレンタイン行動に取り組みました

今年の「虹のバレンタイン行動」を、阪急宝塚駅噴水前、阪急逆瀬川駅、阪急仁川駅、伊丹イズミヤ前、阪急西宮北口アクタ回廊、JR三田駅前の6ヶ所で行ないました。

「虹のバレンタイン行動」は、このバレンタインの時期にチョコレートを配布し、宝塚医療生協のPRをすることを目的としますが、今年は「消費税増税にYes or No」の模擬国民投票を取り組みました。昨年と同数程度のシールを用意しましたが、場所によっては、投票に行列ができ、開始20分程度で120枚シール投票が終了した会場もありました。今年もこども連れのご家族や学生さんの投票が多かったように思います。

また、大震災メモリアル行動の一環として義援金募金も一緒に参加者全員で呼びかけました。

（健康まちづくり委員会　中田幹二）

▲西宮北口アクタ回廊にて

◀阪急仁川駅前にて

2012年度　バレンタイン行動集約

会　場	消費税増税に			実　施　状　況
	賛成	わからない	反対	
阪急宝塚駅噴水前	1	1	30	• 興味を持って、「署名しましょうか」と寄ってきてくれる人がいた。 • 署名やシール貼りに興味を示してくれる方が多かった。
阪急逆瀬川駅	19	0	100	• 消費税増税に関心が高く、シールが足りなくなった。 • ハイキング帰りの人が大勢通り、シール投票に参加してくれた。 • 簡単な質問なので、足を止めてくれた。
阪急仁川駅	8	4	37	• 通行人が少なく、チョコレートが残った。 • 若い方は「仕方ない」と、賛成にシールを貼っていたが、年金者は、「生活が危機。何とかして欲しい」と切実な訴えがあった。
伊丹イズミヤ前	1	0	48	• 消費税増税反対署名を熱心に取り組み、120筆集めることができた。 •「イオン昆陽店の方が、立地的により適しているのでは？」との意見があった。
西宮北口アクタ回廊	17	5	98	• シールを貼るために列を作って並んでくれた方もいた。 • 若い学生さんや、こども連れがシール投票に参加してくれた。
JR三田駅前	3	0	58	•「増税になったらお小遣い減るかも？」と伝えると、学生さんはこぞって投票してくれた。 •「次回からは会場を変更しては？」との意見があった。

明るい笑顔で語り合おう！

第2回看護交流会開催

2月2日に16人が参加して行なわれました。小さな法人ながらも職場が違うと会った事も無い看護師もいることから、看護師集団として、悩みを分かちあい理解しあい、同じ方向で仕事に向き合っていきたい。そんな想いでのグループワークでした。まず鑑賞した「笑って死ねる病院」のDVDに「こんな病院があるんだ」と感動。それが同じ民医連加盟の病院だと言うことに感銘を受け、グループワークでは自分の「悩み」「喜び」を出し合い、相互にアドバイスや意見交換をする中で交流を深めました。

仕事面では、これで良いんだろうか?と悩みながらの日々や知識不足で迷惑をかけているのではないか…仕事と家庭の両立、子どものことなど葛藤の日々、また仕事上の不満なども上がりました。これもまじめに捉えているからこその不満でした。患者様の笑顔やありがとうの言葉、上手く仕事が出来たと実感できた時などの喜び、また働きやすい職場であると言うことがどの職場からもあったことは嬉しい限りです。看護目標では、「向上心」「寄り添える看護」「笑顔で繋がる明るい看護」「連携」等が上がりましたが、やはり話合えることの大切さをふまえ「自分磨き・明るい笑顔で語り合える、気配りナース!」と決定、これを機会に声を掛け合おうと集合写真で終了しました。

（看護師　山口ちあき）

エアロビ体操で健康づくり

2年程前より組合員さんも職員も参加できて継続できる運動はないかと相談して、金田栄子先生によるエアロビクス体操を開始しました。第一火曜日は午後6時から、第二土曜日は午後2時から、良元診療所の2階トレーニング室で行っています。

スリムで格好いい先生はみんなのあこがれ音楽に合わせて、楽しく体操をしてくれます。参加者は小さなお子さんから80歳代のベテランまで。たくさん休憩を挟んでもらいがんばります。少々へたくそでも、不恰好でも大丈夫。大きな笑い声が絶えません。

運動の終わりは、マットに横になりゆったりした呼吸でストレッチ。あまりの気持ちよさについつい本気で寝てしまう人も。

皆さんも心と体のリフレッシュに、ぜひご参加くださいね。

（健康まちづくり委員会　真渕幸子）

新入職員紹介

良元診療所
看護師
高野亜由子さん

小さな頃から通院していた良元診療所で働かせていただくことになり、とても嬉しいです。久しぶりの仕事ですが、一生懸命頑張ります。

ケアサポート
介護支援専門員
杉浦　敏夫さん

2年前に三田市から宝塚市に引っ越してきました。仕事に関しては、皆さんに一から教えていただくことばかりです。とにかく一日も早く仕事を覚えるように、笑顔を忘れず頑張ります。

趣味　ドライブ

読者のひろば

▼2012年は挑戦の年でした。自分で興味を持ったことは一通り体験してみました。何を残すかは春までに吟味し、考えます。多分、絵や手芸が一番に残るでしょうが、自分の発見につながりました。

仕事が中心だった62歳までは考えられずにいましたが、残された時間は有効に使いたいと思います。傍らボランティアも続けたいと考えています。

（匿名希望）

▼創立40周年おめでとうございます。毎回たから楽しみにしております。今年は市長選、知事選、参院選が続きますね。安倍さんになりなんだか恐い方向に進みそうですね。なんとか阻止しなければいけません。子や孫のために。**（安倉中　花尻多美子）**

▼「私も組合員のコラム」で失敗をしながら学んできたことと自分のやってきたことが重なり、失敗にくじけない心が必要であると感じたこと。

自分が還暦を迎えようとしているので「薬食同源」を丁寧に読んでいます。身体の変調に早く気付くこと及び、予防策のために

（仁川台　草薙忠）

▼父母がお世話になった良元診療所。もう10年以上経ち懐かしく、いつも「たから」を読んでいます。私も毎年たから健診でお世話になっています。**（西宮市　棟広えみ子）**

▼新年を岡山の実家で迎えました。雨、雪と冷たい風…寒い年明けでした。ヒントと同様、サクサクと霜柱を踏みつけながらの初詣に行きました。**（尼崎市　西内慶子）**

▼いつも楽しみに見せていただいています。この度は七草粥の由来は貴重、切り抜いてノートに貼り付けて今後の参考にしてまいります。

（亀井町　丸谷紀子）

▼藤井先生の診察室だよりに「そのままでいいがな」の言葉が子育てには必要と思いました。あせらずゆっくりと見ていけたらなぁと思います。

（末成町　竹内安紀子）

▼若い頃はクイズやパズル等応募し楽しんでいましたが、最近は億劫になっていましたが、応募すれば次回のたからの配布まで楽しみ。今年は何事も即、参加しようと心に決めました。

（仁川北　熊谷弘子）

▼「薬食同源」の連載が（89）となっているのに気がつき、長く続いているのだなぁと感動しました。何気なく食していた野菜などそれぞれ栄養成分がわかりやすくて納得！久保さん益々頑張って下さいね。必ず読みますから…。

（仁川北　後藤好子）

▼昨年11月に誕生日を迎え、ある場所でケーキにろうそく、絵皿、撮影と祝っていただき、とても感激しました。家庭では全くこんなことはなかったので、もう誕生日を喜ぶ年齢でもないですが、素直に嬉しかったです。この感激を忘れずに、もう少し健康に注意して頑張りましょうか。

（鹿塩　傍島晴江）

▼為になる薬食同源を興味深く読みました。今冬、畑で作った大根が大きく立派に育ちました。おろし煮物、サラダ、浅漬けと大変甘くておいしく、葉はサラダ油とゴマ油で炒め、ちりめんじゃこを加えて、みりんとしょうゆで味付けをすると最高です。

（高松町　楠田訓子）

▼今年も七草粥をつくりました。子どもたちと春の七草を確認しながらつくるのが毎年の楽しみでもあります。今年も健康でありますように。

（米谷　片岡愛子）

▼「たから」楽しく読ませていただいております。薬食同源毎回楽しみです。昔から言われております1月7日七草粥、1月15日小豆粥を炊いて神様にもお供えします。七草をスーパーで買っていただきました。とってもおいしかったです。

（亀井町　出口千恵子）

▼先日、篠山市で開かれたお祭りでイノシシレースを見物しました。うりぼう3頭を檻で囲んだ200m程度を全力疾走させるのですが、それぞれ性格があるらしく、まっすぐ走る子やら途中で他の子を巻き込んで一向にゴールしない子やら、あまりに可愛く見物客は大喜びでした。毎年この時期に開催されるとのことなので皆さんオススメです。

（西宮市　伊田こずゑ）

■訃　報■

宝塚医療生協創立時の理事であり、良元診療所の駒の町から大成町への移転新築（76年）、現在地での建て替え運動（98年）の先頭になって奮闘された川口たつえさん（93歳）が、2月7日ご逝去されました。ご冥福をお祈りいたします。

法律相談

日時：**4月1日(月) 14：00〜16：00**

担当：**吉田弁護士**

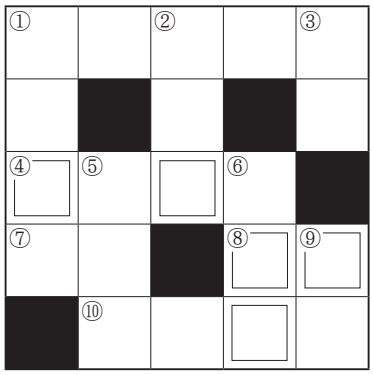
場所：宝塚医療生協事務局会議室
（宝塚市鹿塩1丁目18－6　中津浜線「大吹町」交差点角）

＊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

医療生協 パズル

〈ヒント〉
これも供えて



〈たてのかぎ〉
①よこのかぎ①の答の時に供える
②北海道の阿寒湖が有名
③キネズミともいう
⑤目に見える範囲
⑥長野県の旧国名
⑨〇〇入り娘

〈よこのかぎ〉
①3月3日
④〇〇〇〇かめよかめさんよー
⑦地面の下
⑧沖縄の県庁所在地
⑩曲線状に板を切る時に便利

パズル解答についてのお願い

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3月31日。正解者の方に抽選で図書カードを差し上げます。

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。

（広報委員会）

TAKARA MAIL

kouhou@takarazuka-mcoop.net

No.207の解答は「しもばしら」でした。

か	が	み	も	ち
ず	か	ん	■	ば
の	■	か	い	■
こ	し	■	つ	い
■	し	ら	さ	ぎ

☆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)。

☆今回の抽選にもれた方も今後とも「読者の広場」や「もーし・もーし」の投書もあわせてお願いします。

「おめでとうございます」

伊勢田 直美　竹内 安紀子
加福 正也　西内 慶子
紺谷 和子　棟広 えみ子
佐々木 健志

薬食同源（たべるものがくすり） (90)

第6の栄養素といわれる理由

食物繊維

久保 久次

食物繊維　人の小腸内で消化・吸収されにくく消化管を介して健康の維持に役立つ生理作用を発現する食物成分。

〔食物繊維の重要性〕　食物繊維は栄養上役に立たない難消化成分として、摂らない方がよいと考えられていました。所が20世紀中頃、アフリカ人と欧米人とでは発症する病気の種類が違うことに気がついた医師がいました。「欧米人には動脈硬化や心臓病、糖尿病などが多いのに対し、アフリカ人にはこの様な疾患が殆んど見られない。」

最初、この違いは体質などの遺伝によるものと考えられました。一方、アフリカ人もアメリカなどに住むと欧米人と同じ様な病気に罹（かか）り易くなることから遺伝が原因とは考えにくい。片やアフリカに移住した欧米人は本国に住む欧米人と同じ様な病気にかかる。そこで気候や風土が原因ではないと分かった訳です。研究の結果、毎日摂る食物が病気の発症に大きく影響していると判断されました。欧米人は脂肪や糖分を摂る量が多く食物繊維が少ない食事を摂る。その為、自然と動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病にかかり易くなっていたのです。

〔食物繊維の働き〕　口から入り排便されるまで、食物繊維は様々な形で人の役に立っている。まず、食物繊維の多い食事は、よく噛（か）まないと飲み込めない。この噛む刺激が脳に伝わると胃や腸に消化準備のシグナルが送られる。腸に入ってからも、食物の通過速度を遅くし、消化や吸収も、ゆっくりとなり血糖値の急激な上昇を防ぐ。又食物繊維は唯（ただ）消化管を通過するだけではなく腸壁を刺激しながら進む。その刺激により消化吸収に必要な酵素や消化管ホルモンの分泌が調節され免疫機能を高める作用が注目される。次に便秘の改善効果です。排便は直腸にある程度の量の便が貯り直腸を刺激、それが脳に信号として送られることで促される。食物繊維は①便のボリュームを増やす。②排便がスムースに行われる程良い硬さにする。③大腸の善玉菌にとって有効なエサとなり、腸内環境の改善に大きく貢献することが分かっています。

―壁掛けアートの世界― ⑱

デイサービス あったかハウス今津
『床の間』紹介♪
名所巡りから時代巡りへ

日本の名所を巡っていたあったかハウス今津の床の間貼り絵は、全国6箇所を旅し、次は時代巡りの旅となりました。「床の間を見てホッとしてほしい」「利用者さんに親しみのある絵にしたい」などの意見から『懐かしいなぁ』と思えるものを制作します。

第1回は大正ロマンの代表画家・竹久夢二の『黒船屋』。原画をそのままはり絵にはせず、背景を梅の花にアレンジするなど季節感を出しました。大正時代の憧れだった『夢二式美人』を見てみなさん、うっとり♪気分はモボとモガです。

（縦90㎝×横120㎝）

季節のたより

星の荘　広瀬　則子さん

平井山荘　富永　岩子さん

高松町　上田　岩夫さん

編集後記

★先般、元気支部班会「探訪班」の雪とカニと温泉をテーマにした1泊2日のツアーに参加。雪は少々物足りなかったが、1日目は神鍋高原の民宿でカニのフルコースを堪能、2日目は城崎温泉で昼の温泉に入ったり土産物をあさったりして温泉町の情緒に浸りました。3月はハイキング班が中山寺で観梅と野点を企画中。暗いニュースが続く昨今だが、班会を活発化して気持ちだけは明るく元気でいたいと思う。（K）

2012年度の活動のまとめと 2013年度活動方針（案）

2012年は「どんな年」だったか～取り組みの概要

①メモリアル行動の継続、被災地支援・原発ゼロをめざす取り組みをすすめ、原発ゼロ署名は、２年弱で１万筆を達成。

②３つの40周年記念事業（健康まつり、記念誌の発行、記念祝典）の成功。

③国際協同年の年。支部・事業所の誕生の歴史を発表しあい、学ぶ中で存在意義を再確認。

④医療介護報酬同時改定の年。介護での時間延長等での対応で改善したが、診療所は、高松診療所の院内調剤変更（７月～）など、苦戦。

⑤中長期計画２年目。高松診療所や陽だまり会館の移転や建て替え等検討したが、用地等の確保が難しく具体化できなかった。高松町や左岸地域での物件の紹介などもあり、小規模多機能施設や泊り機能の施設の展開についても検討してきました。

⑥「医療福祉生協づくり」

創立40周年の節目の年であり、「歴史と理念」を学び、行動につなげて「わ」を広げ、「明るいまちづくり」「医療福祉生協づくり」の飛躍の決意が固められた年だった。

⑦前ケアサポート所長伊藤さん（７月）、前専務大西さん（８月）、前理事長友成さん（10月）、元理事川口さん（２月）など、現役、先輩の方々が病に侵され亡くなられました。故人を偲ぶとともに、健康づくり、健診受診の取り組みを強めていくことが求められています。

〈健康づくり・まちづくりと宝塚市政〉～高齢者にやさしいまちづくり

「安心して住み続けられる明るいまちづくり」、「高齢者にやさしいまちづくり」の取り組みとして組合員の要求実現に向けて、自治体との懇談、連携など取り組みを強化してきました。

2012年度の重点課題の到達とまとめ（案）

1 「安心して住み続けられる明るいまちづくり」の重点課題

①東日本大震災支援として毎月11日、メモリアル行動として取り組み、7/14に職員・組合員４名が宮城県山元町のボランティア支援を行ないました。支援行動を支える財政活動も取り組みました。

②組合員活動交流集会（9/23）で40周年記念企画として藤谷日本医療福祉生協連専務理事に「エイジフレンドリーシティ～高齢者にやさしいまちづくり」の記念講演をお願いし、宝塚市長等の参加もいただき、宝塚市として「WHO高齢者に優しいまち（都市）グローバル・ネットワーク」への参加準備が進んでします。

③７･16さようなら原発17万人集会に29名が参加し、「原発ゼロ」署名は、２年近くかかりましたが、12月末に１万筆達成しました。11・11全国一斉行動では、「脱原発」の一点での市民集会、デモ行進が行なわれ、あ

いにくの雨の中、100人近くが参加しました。

④自治体キャラバンでは、宝塚市（12/3）、三田市（1/21）、西宮市（11/14）と社会保障充実の課題で懇談しました。消費税増税反対、TPP参加反対、介護保険改善署名など旺盛に取り組みました。

⑤平和行進（7/7～9）の定款地域の行進、とおし行進者歓迎会（7/7）、原水禁世界大会参加（４名）と報告会（9/18）の開催やオスプレイ配備撤回沖縄県民集会（9/9）に１名代表派遣しました。

⑤健康づくり活動は、東や北支部での体操など取り組みが活発におこなわれました。「健康づくり教室」も定例で開催してきました。

⑥無料低額診療事業開始して３年目、継続適用の方が多く、新規適用者は●●名でした。

⑦エコキャップの取り組みを引き続き取り組みました。シールはがし、洗濯のお願いとともにボランティアを募集しています。

⑧良元まつり、骨密度まつりの開催、良元ブロック会議の定例化など運動の広がりを兵庫民医連学術運動交流集会で演題として発表しました。

2 「生協理念が発揮された医療福祉生協づくり」の重点課題

1）組織・仲間づくり・ネットワークづくり

①組織づくりの課題目標と到達

＊組合員ふやし12,000人以上に到達　→
　１月末到達　11,678人（達成率 97.3%）

＊1000人以上の実増資者　→
　１月末到達　375人（達成率 37.5%）

＊2000万円以上の出資金ふやし　→
　１月末到達 11,007千円（達成率 55.0%）

＊担い手ふやし40人以上　→
　１月末到達　30人（達成率 75.0%）

＊虹のかかり650人以上に　→
　１月末到達　606人（達成率 93.2%）

＊班会年間開催800回以上　→
　１月末到達　801回（達成率100.1%）**達成**

②たまり場づくりをすすめていくために「組合員センター規定」の改定を論議中です。

③「県立こども病院移転問題」「経営指標の見方」など理事会で学習会を開催しました。

④創立40周年記念「第13回健康まつり」（10/7）を開催し、晴天に恵まれ1500人以上の参加がありました。

⑥創立40周年記念誌を発行し、あらためて40年の歴史を振り返り、存在意義を学ぶ機会となりました。

⑦創立40周年記念祝典（12/16）に開催し、衆議院議員選挙の投票日と重なりましたが、行政、上部団体等来賓数十名、総計６百数十名の参加があり、新たな発展への決意の場となりました。

2）健康づくり・健康チエック・健診受診大運動

①健診・がん検診受診数は、停滞やや減少傾向です。いのちを守る運動として工夫をこらした健診・がん検診受診の“わ”を広げていくことが求められます。

②生協強化月間中の健康チェックが、広がってきました。

③地域での健康づくり教室や「保健大学」の開催ができませんでした。

3）事業所活動 ～新たな事業展開・人づくり・職場づくり

①熊野副所長を迎え、安全委員会の始動はじめ、医療活動が前進しました。

②高松診・陽だまり会館の建て替え、移転など検討しましたが具体化に至りませんでした。

③「国際協同組合年」の年、支部と事業所で「誕生の歴史と未来に向かって」発表会を開催し、９回のべ305名が参加。支部・事業所の歴史・活動交流とともに存在意義を学びあいました。

④組合員の暮らしに役立つ「住まい・泊り機能」施設づくりの検討を行ないましたが、具体化できませんでした。

⑤募集して、半年以上経過しましたが、常勤ケアマネージャー、常勤看護師各１名を２月に採用できました。訪問リハは、下期に良元診療所から訪問看護ステーションに異動しました。リハの常勤職員募集は応募がなく、新たな採用ができない状態が続いています。

⑥事業所利用委員会として、サービスの「質の向上」、「かかりやすさ・満足度アップ」を図るため、医療福祉生協連「医療・介護評価」に取り組みました。

⑦介護事業所と地域包括支援センターとの連携が進んでいます。

2013年度の重点課題・活動方針素案

2013年はどんな年

1．中長期３年目。事業・運動・人材確保での具体化が急がれる
1．「健康づくり」での事業や地域ぐるみの運動の展開すすめる年に
1．消費税増税阻止のたたかいと対応～財源論、社会保障の解体させない
1．憲法改悪の動きが強まり、憲法９条を守る、「平和をつくる」取り組みを重視
1．宝塚・伊丹市長選挙（４月)、県知事選挙・参議院選挙（７月）～くらしといのちを守る

◎2013年度スローガン(案)

「まちづくり」「健康づくり」「助け合い活動」をすすめ、事業と運動、協同の「わ」を大きくひろげよう

医療福祉生協の理念(案)

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

（私たちの使命）地域丸ごと健康づくりをすすめます。
（私たちの組織）地域住民と医療や福祉の専門家が協同します。
（私たちの社会）多くの人びとの参加で、地域の“わ”をひろげます。

◆地域まるごと健康づくりをすすめます

①健康づくり委員会の理事会委員会を設置します。
②まちかど健康チェックを全ての支部で開催します。
③健診・がん検診受診の取り組み～「早期発見・早期治療」「がんで亡くさない」運動
④健康体操、ウォーキングなど「健康づくりクラブ」（仮称）を開催し、継続していきます。

◆安心して住み続けられるまちづくりをすすめます

①「高齢者にやさしい」まちづくりを宝塚市等と連携強化しながらすすめていきます
②「認知症になっても住み続けられる」まちづくり～認知症サポーター養成講座の開催
③「孤立を防ぐ」まちづくり～ひとりぼっちの組合員を作らない取り組み
④助け合い活動～創意工夫、多彩な取り組みを
⑤環境対策、原発に依存しないエネルギー～学習、運動、自分にできること

◆事業活動の重点課題

①医療福祉生協の理念と「いのちの章典」（案）に基づく人づくり、職場づくり～学習・研修会の開催
②医師・看護師・介護職員の確保・育成～職場の魅力・働きつづけられる職場
③管理運営のレベルアップ～管理研修会開催、外部研修など
④髙松診療所・陽だまり会館リニューアル～具体化が急がれる
⑤組合員の暮らしに役立つ「住まい・泊り機能」の施設づくり～土地さがし・人材確保
⑥事業継続と地域要求に応えるための剰余の確保～管理者の経営管理のレベルアップ

◆組合員活動の重点課題

（全国４課題目標）
＊組合員ふやし　＊担い手ふやし
＊出資金ふやし　＊班づくり・班会開催

①組合員の顔が見える支部活動、助け合い活動をすすめます。
②支部のたまり場づくりをすすめます。
③理事研修会を行ないます。理事会委員会機能を強化します。

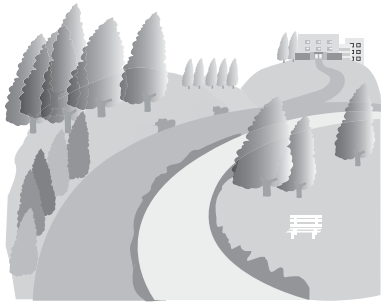
◆社保・平和活動の重点課題

①憲法改悪阻止の取り組み～９条の会活動再開
②沖縄辺野古・高江・オスプレイ配備反対の取り組み
③原発ゼロ、核兵器廃絶、平和の取り組み
④消費税増税反対～「増税なしでやれる」財源論
⑤生活保護基準引き下げ反対、社会保障充実を～社保協の活動・役割
⑥無料低額診療事業、国保をよくする運動～

◆東日本大震災支援を継続してすすめます

◆ガバナンス強化

今年度は、コンプライアンスとリスク管理を重点に取り組みます。



第45回通常総代会

日　　時：2013年６月22日（土）13：30～17：00
場　　所：ソリオホール
総代定数：200人以上

予定議案：第１号議案　12年度の取組みのまとめと13年度活動方針（案）の件
第２号議案　12年度決算報告承認の件（12年度監査報告）
第３号議案　13年度予算（案）の件
第４号議案　定款変更の件
第５号議案　役員（理事・監事）選任の件
第６号議案　役員報酬決定の件
第７号議案　議案決議効力発生の件