

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. 209

2013.5・6

組合員数 11,730人
出資金 217,037千円
組合員1人平均 18,299円
(2013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

ひとりひとりに寄り添う 市政を引き続き



中川市長再選



★春爛漫。宝塚市と伊丹市に、大輪の花が咲いた。4月14日に投、開票の両市長選挙で中川智子、藤原保幸の両氏が日本

維新の会が擁立した候補者を大差で下し、再選された。両市民は、なりふり構わず大阪都構想などを推し進める、大阪市の橋下徹市長の手法を「拒絶」したといえる。

★春憂鬱。「アフレ不況からの脱却」を謳う政権の方針で、ガソリンなどの石油製品、小麦、食用油などの値上がりが目につく。さらに電気、ガスなどの公共料金。消費税のアップが追い打ちをかける。約束の「国民の所得増」は、いつ実現させるつもりだろうか。★この政権は、「TPP」に参加するために、まず、米自動車業界に有利な条件を受け入れ、沖縄県南部の米軍基地返還問題では、目安となる期限を示したものの「またはその後」との条件付きで、沖縄県民を呆れさせている。また、「一票の格差問題」では、国政選挙の「無効」の判決に慌てふためき、小手先の改革ともいえる「ゼロ増5減案」を成立させるのに必死。何事も米国重視の条件付き、問題先送りの姿勢があまりに悲しい。(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 667,906 個

●CO₂削減効果 5,208.0 kg

●ワクチン 826.7 人分

2013年1月29日現在

【お願い】 キャップは、きれいに洗って、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。

今、平和憲法が危ない!!

憲法96条の改正要件の緩和は、 憲法を変えやすくするため

衆議院では、憲法を変えようとする議員が、3分の2を超えています。参議院でも、改憲派議員が3分の2を超えると、改憲手続きが進められる危険性があります。7月の参議院選挙で改憲派議員を増やさないと重要で

憲法を改正しようとするには、日本国憲法96条に「この憲法の改正は、各議院の総議員の3分の2以上の賛成で、国会が、これを発議し、国民に提案してその承認を経なければならぬ」とあります。これを自民党案は、衆議院・参議院それぞれの議員の「過半数の賛成」で発議できるものに改悪しようとしています。

そもそも憲法は、権力を制限し、国民の権利・自由を擁護することを目的とするものとされ、「多数者による時の政府が少数者を排除しないように」、政府を縛り、歯止めをかけることにあります。改憲手続きのハードルが高いのは、簡単に憲法が変えられないようにするため、諸外国の憲法を見て

も「3分の2以上」と「国民投票」もしくはそれ以上となっているところが多い。天皇が絶対元首だった明治憲法（大日本国憲法）も「3分の2以上」の賛成が必要となっています。

自民党改憲草案は、平和も社会保障も医療も介護も根こそぎ解体させるような内容（10面参照）で、憲法96条を取り口に憲法9条を改悪しようとならっています。憲法9条を改悪して「国防軍」なんてとんでもないことです。

今、私たちが「平和をつくる」取り組みとして、①支部や班、職場で憲法を学び、話し合いをすることや②憲法を守る活動（署名行動・「9条の会」などへの参加など）に参加することが大切です。



宝塚医療生活協同組合第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

(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 2012年度の取り組みのまとめと2013年度活動方針(案)の件
- 第2号議案 2012年度決算報告承認の件
2012年度監査報告
- 第3号議案 2013年度予算(案)の件
- 第4号議案 定款一部変更の件
- 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

総代選挙公告

第45回通常総代会(6月22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	第七(北)	16
第二(鹿塩)	17	第八(西宮)	21
第三(仁川)	19	第九(伊丹)	16
第四(さわやか)	21	第十(三田)	8
第五(元気)	23	第十一(南めばえ)	14
第六(東)	19	第十二(支部のない地域)	3
		第十三(事業所)	3

*選挙区を「支部の地域」「支部のない地域」「事業所・職場」に区分、総代数合計207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(月)午前9時から5月24日(金)午後1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(医療生協事務局)まで届けて下さい。

2013年4月1日 宝塚医療生活協同組合
第45回通常総代会総代選挙管理委員会
電話0798(57)3137



中川市長 再選



「高齢者にやさしい まちづくり」を

10年ぶりに任期満了で行なわれた宝塚市長選挙で、中川智子市長が再選されました。大阪都構想や伊丹空港の廃港など、まちこわしと「行革」のの名のもとに、公務員を攻撃して、住民サービスの低下を狙った「維新の会」の候補者を圧倒。「自治体は、市民に寄り添い、日々の生活をまもり、困っている人を元気にすることが仕事」（中川

市長）の姿勢が、市民の共感をよび、投票者の過半数から支持されました。宝塚医療生協は、「宝塚市政を学ぶつどい」を開催。職員から事業活動の事例をおしよる宝塚市への要望、組合員からは地域や暮らしを良くするための要望を聞き、宝塚市政を身近なものとしてとらえ、「投票に行こう」と呼びかけました。

また、4人の市長候補予定者に「市民の暮らしをめぐるアンケート」をお願いしましたが、中川智子さん以外は、回答がありませんでした。アンケートの結果をもとに「宝塚市政をまなぶつどいパートⅡ」を開き、「市民のくらしと命をまもるためにも、棄権せずみんなで投票に行こう」と職員・組合員で申し合わせました。

中川市長は、公約で、WHOの提唱する「エイジフレンドリーシティ・グローバルネットワーク」に加入して、高齢者にやさしいまちづくりをすすめます」と約束しました。中川市政2期目、宝塚医療生協も協働して「高齢者にやさしいまちづくり」をすすめていきます（事務局 田淵正俊）



明るい宝塚民主市政をつくる会の様子

「核兵器も原発もない世界」目指して

ビキニデー集会に参加して



会場の静岡グランシップには全国から1200人が集い、「核兵器も原発もない世界」を目指して各地の取り組みを交流しました。

米国の水爆実験によって、59年たつた今も島に帰ることが出来ずにいるマシャル諸島から参加されたケネス議員は、「ビキニから150km離れたロングラップ島にも死の灰が2センチ降り積りました。しかし、アメリカの対応は島の10パーセントくらいだけを除染しただけ。多くのものを求めていくわけではなく、安全で健康に暮らせることを願っているだけです」と話さ

れました。

原水協の呼びかけで参加した福島医療生協の山家充召さんが「核によって奪われた故郷を取り戻したいという願いは福島と同じ。原水爆禁止・原発廃炉の運動に関わっていききたい」と話されました。

地域での取り組みで感心したものの一つ。武蔵野市では、市長が核兵器全面禁止アピール署名の呼びかけ人になり、他にも市在住の著名人を募り、署名用紙を作成して市民ぐるみの署名に足を踏み出そうとしていること。もう一つは静岡からの報告で、自治労連による憲法キャラバンと掛川モデルの太陽光発電、市と提携した市民出資による「静岡未来エネルギー」市民太陽光発電所の取り組み。



最後に第五福竜丸で被爆した乗組員で核兵器廃絶の運動にかかわってこれれた大石又七さんが言われた「よく学び、よく目を光らせていなくてならぬ」という言葉を胸に刻んで帰ってきました。

（茶谷洋子）

たから健診（特定健診）

内容	料金	
身長、体重、尿検査、心電図、 血液検査（肝機能、腎機能、 貧血、脂質、糖尿病）	宝塚市国保 加入者 （40歳以上）	無料
	その他の方	1,000円
	社会保険加入者	受診券記載額

がん検診

内容	料金	
大腸がん検診 肺がん検診 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診 乳がん検診（高松診療所のみ）	組合員	無料

その他の検診

内容	料金
腫瘍マーカー検診	一項目 1,000円
検便検査（O-157、赤痢菌、 サルモネラ菌等の検出）	2,000円
血液型（ABO式・Rh式）	1,000円
腹部エコー	1,500円
甲状腺エコー	1,000円
胃がん検診（胃カメラor胃透視）	7,500円
ABC検診（胃がんリスク検診） <small>血液検査で、胃の老化の有無とピロリ菌の有無を調べABCDの4つの群に区分します。胃がん低リスク群（A群）は定期胃検診免除。高リスク群（A群以外）は定期胃検診推奨。そのうちピロリ菌陽性群（B群とC群）は除菌療法が推奨されます。</small>	1,500円

国民健康保険加入者を対象にした、健康診査受診券が市役所から届いていませんか？ 良元診療所、高松診療所では社会保険の方や、市外の方を対象にした「たから健診」（1,000円）がありますし、「がん検診」も無料でおこなえます。ABC検診、腫瘍マーカー検診などいろいろな検診も充実していますので、年に1度は健康診断を受診しましょう。

毎年健診していただけますか？



胃がんは 一次予防の 時代に

今まで胃がんリスク検診（ABC検診）では、ピロリ菌陽性がわかってても、特定の疾患でなければ経過観察か自由診療での除菌（最大約3万円）しかありませんでした。今年2月より、胃カメラで、「慢性胃炎」と診断されれば、健康保険によるピロリ菌除菌療法が可能になりました。

毎年5万人が亡くなると言われている胃がんですが、除菌と定期胃検診でリスクを減らすことができます。皆さん「ABC検診」を受け、胃がんで亡くなる人をなくしましょう。



（良元診療所 脇野耕一）

私も組合員



あったかハウス今津が誇る 100歳の歌人

このかい 殿界 貞子さん(100歳)

加入：2007年2月

デイサービスあったかハウス今津で、いつも楽しい俳句や短歌、詩を披露してくださる殿界さん。今年の3月で満100歳になりました。とにかく、その作品が若い！その若さの秘訣と、波乱に富んだ100年の人生を聞かせてもらいました。

■いつも素敵な俳句や詩を詠まれています。若い頃からたしなまっていたのですか？

戦前は俳句が普及しておらず、短歌を詠んでいました。戦争が始まり、そんな余裕もなくなり、しばらくは離れていましたが、70歳の時、友人に誘われ箕面にある俳句サークルに入り、そこで俳句に出会いました。それから俳句や短歌・詩を詠むようになりました。

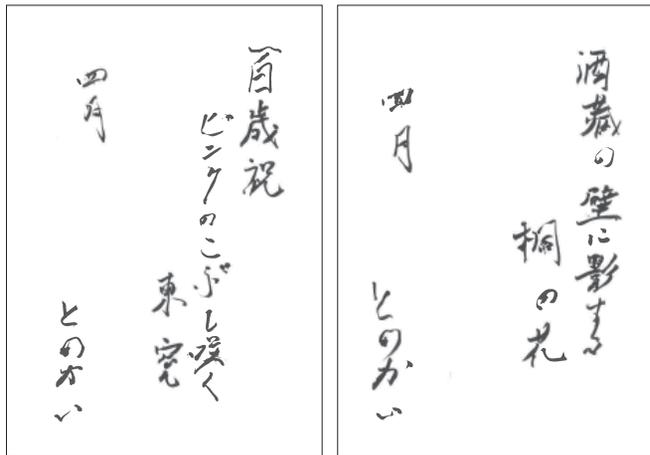
■100歳の誕生日を迎えられ、どんな思いですか？

日本の歴史と共に歩いた人生でした。日本が豊かな時は豊か暮らして、日本が苦しい時は、また自分も苦しい生活をする。まさにTVドラマの様な人生でした。

■TVドラマの様な人生を、少しでもおきかせください

明石市の、魚の干物を扱う乾物店に生まれました。幼い頃に両親を亡くし祖母に育てられました。商売が忙しかったせい、放任で自由にさせてく

れました。当時の女性が勤めに出る事が珍しい時代でしたが、三宮のデパートに勤めました。その後、祖父母の介護のため退職し、看取った後、大手の銀行に勤めました。その頃、長年お付き合いしていた男性と結婚を考えていましたが、悲しいことにその男性が病気で世界。もう結婚はすまいと思っていました。



殿界さんの作品

その数年後、戦争が終わり中国から引き上げてきた男性に見初められ結婚、一男をもうけました。しかし、その後の30年あまりは苦しかったですね。

独身時代は、まさに大正ロマンで観劇・音楽鑑賞・美術館めぐりにいそいそしていましたからまるで別世界。同じ国とは思えない変わりようでした。60歳代で、息子の結婚を期に自分の時間が持てるようになり、少しずつ歌や詩を楽しむ余裕が出てきました。今は週3回、あったかハウス今津に行つて、いろんな方とお話しをするのが一番の楽しみです。

■最後にズバリ、その若さの秘訣を教えてください

・何事にも興味を持ち、挑戦する
・とにかく前向きで、自分が思った通り自由に生きる

・自分のことは自分でする
殿界さんは今でも毎朝新聞を読み、政治について熱く語り、自分の料理は自分で作り、洗濯もこなされます。

——これからも私たちを楽しませてくれる作品を期待しています。

(インタビュー 亀崎千恵美)



4月21日、安倉西会館で開催。昨年度は、「赤ちゃんから、高齢者、障が

小さなことから コツコツと

南めばえ支部

4月16日、支部総会お花見バスツアーを開催しました。奥琵琶湖の「海津大崎」に行ってきました。天候にも恵まれ、満開の桜が私たちを迎えてくれました。車中で、支部総会の議案書を配り、一括提案され、参加者の中から新しく運営委員に「立候補」する人もあったほか、今年も、班活動や行事等をみんなで楽しく協力しあって取り組みたいとの声もあり、盛り上がりました。また、高松診療所から三上師長が出席、医療の状

況、検診の取り組み等が紹介されました。帰路、車中で改めて、議案について審議し、原案どおり拍手で承認されました。参加者は24人。
(高松支部 宇都宮勝)



い者、全ての人が集える基盤づくりをする」という方針を目標に掲げ、班活動の充実、出資金増やし、仲間増やしなどの報告がありました。

重なことです。組合員活動は歯車がうまくかみ合うまでが大変だけど、コツコツと頑張っていくってほしい」と激励の言葉がありました。

川口光子支部長は、「仕事があったり、育児があったりとなかなか参加できない方も多い。夜にしていた会議を昼間にも設けるなどして、幅広く参加をしてもらえるように工夫していきたい。」と話し、また池田輝美常務からは、「高齢化がすすみ、担い手探しに頭を悩ませる支部も多い中で、南めばえ支部は、年齢層が若い事がとても貴重

その後の支部目標のモデルとなった富山型デイサービスの紹介DVD鑑賞では、子どもからお年寄りまでが楽しそうに過ごす姿が映し出され、「こんな場所があればなあ」との声もありました。また、「昼食をとりながら意見を出し合ったり、楽しく談笑したりと有意義な時間を過ごしました。」
(高松診療所 前田秀輔)

三田支部 継続は力なり

組合員活動 支部総会特集



4月20日に第6回三田支部総会を有馬富士公園共生センターで開催しました。職員4人参加され、計15人の総会になりました。
はじめにDVD「医療生協、今日から明日へ」を鑑賞し、色々な医療生協の取り組みを勉強しました。三田支部は全国4課題のうち、班会回数のみを達成、組合員増やしや増資は事あるごとに組合員に声かけをしました。しかし総会では目標がないという厳しい意見も出ました。現在組合員130人の小さい支部ですが、継続は力なりとこつこつ続けています。今回初めて総会に参加されたYさんからは、「医療生協について何も知らない」と言われ、支部二ユースでまめに情報を届けたいといけないかと実感しました。
(三田支部 門松千春)

ミニ学習会のお知らせ テーマ：介護を考える

日時：6月15日(土曜日) 14時~16時
場所：良元診療所2階リハビリ室
組合員さんが対象です。
参加費無料!

内容：介護現場の現状や介護経験・ボランティア経験の紹介をもとに意見交換をします。

- *自分たちに何が出来る?
- *一人ぼっちの介護をなくしたい!
- *地域全体で認知症の方を見守ろう!
こんな話が出来ればいいな...

主催：教育委員会

5月支部総会日程表

支部名	開催日時	会場
仁川	5/11(土) 14:00~	良元診療所2階通所リハ室
さわやか	5/12(日) 11:00~	良元診療所2階
北	5/12(日) 13:00~	売布会館
西宮	5/12(日) 13:00~	今津公民館
鹿塩	5/17(金) 12:00~	本部事務局3階
東	5/18(土) 14:00~	東公民館 303会議室
元気	5/19(日) 10:00~	石道温泉
伊丹	5/26(日) 14:00~	サンシティーホール



(柿原高弘)

最近、淡路市の黒岩水仙卿、3月は大阪城公園の梅林で撮影会を開き、プロの写真家の個展を観賞して写真の魅力にも触れながら自信作に挑戦しています。

現在、「左岸センター」に自慢の写真が展示され北支部新春のついででも披露されました。

例会は、毎月第二土曜日の午前中、各自の作品を5点以上持ち寄って講師から「日の丸写真」「証拠写真」「凶鑑写真」は卒業しようというアドバイスを受け、カメラの特徴と機能を知りはじめパソコンでの画像処理も勉強中です。

池田輝美常務の紹介でカメラ歴30年、個展も開く竹田義之さんの指導で昨年4月に「きた・フォト同好会」が発足し、まもなく一年を迎えます。

北支部 きた・フォト同好会 写真の魅力に触れる





「新しい職場で…」

良元診療所 富田圭子（小児科）



あまりにも多忙な日々が続く開業医生活に終止符を打ちたいと、かなり前から閉院を考えていました。しかし、多くの先輩方が、地域で頑張っておられる姿をみるにつけ、色々な思いに揺れ、実際に決意をしたのは、閉院3年前のことでした。

毎日一人で診ていた開業医でしたので、病気の経過がよくわかり、「医師は患者に学ぶ」を文字通り実感しながら診療ができ、子どもさんやお母さん方との結びつきも強くなり、辞める決心はなかなかつきませんでした。特に、頼って来てくれていた方々との別れは辛く、親子二代の方も多く、このよつな方々に迷惑をおかけすると思うと、やはり続けようかとも思ったもの

です。

悩み続けた後に決心しましたが、今度は事務的にも多大なエネルギーを要し、開業よりも閉院の方が色々な意味で大変だと痛感しました。このよつな経緯もあり、再び医療に関わることは考えてもみなかったのですが、ご縁があり、良元診療所に来させていただくようになりました。そして、はや3年が経っています。

現在は出勤回数も少なく、たいしてお役にたてていないのですが、長年やってきたことが、いささかでも活かしていることに、喜びを感じると共に、若い先生方と診療を共有することで、新鮮な気持ちで再び診療に励むことができます。時折、以前に診ていた患者さんに再会することもあり、これも地域で仕事をしてきた者にとって、非常に嬉しく感じています。

ここではスタッフの皆さんが、患者さんに対し、常に親切で明るくテキパキ働いておられることに感心しています。チームワークの良さが何より。私もこの診療所で、いさ少し、小児科医を続けていこうと思っっている今日この頃です。



介護保険 サービスを受けるまで

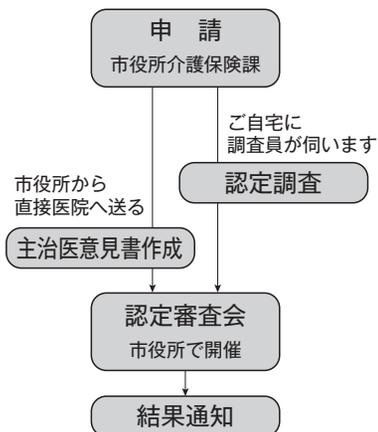
ケアマネジャー

水川えい子

介護保険制度はスタートから早や12年が経過しました。介護保険以前の福祉サービスを受けられる対象の方は、「ほとんど寝たきり」状態でしたが、介護保険制度はそうではありません。そこで、今回は介護保険サービスを受けるまでの手続きについてお伝えしたいと思います。

まず、どんな方が対象になるのか。「膝・腰が痛くて掃除がつかなくなつた」「最近物忘れがひどくて」「など困ったことが発生した65歳以上の方であれば申請することをお勧めします。しかし、申請する前のポイントが1つ!! あなたにかかりつけのお医者さんはいませんか?! もしなければ近くの医院や一度かかったことのある先生にこのように相談してください。「介護保険を申請しようと思ってるのですが、主治医意見書を書いてもらえますか?」先

生からOKがもらえれば市役所へ申請に行きましょう。流れは次のようになります。



申請してから約1〜2ヶ月程結果が出るまでにかかります。早めの申請をお勧めします。また、ご自身での手続きが難しい場合は、代行も可能ですのでご相談ください。

宝塚医療生協ケアサポート
TEL 0797-76-4536

第1回 たからばこ

～介護を見て・聞いて・体験しよう～

日時：2013年6月11日(火)

14:00～15:30

場所：本部事務局1階 費用：無料

内容：介護「食」を食べてみよう!!

*飲み物も準備してお待ちします

読者の ひろば

今後ともよろしく願います。
(鹿塩 花岡秋野)

▼薬食同源を毎回切り取って保管し、食事作りの参考に活用しています。どのような働きをして、身体の為になるのかということ詳しく書かれていてとても勉強になりました。感謝!!
(平井 加藤弘子)

▼今年はお孫の初節句でした。10数年ぶりにおひな様を出してみました。やさしい気持ちになり、春の訪れを感じています。壁掛けアートの夢二式美人も大変いいですね。
(高松町 楠田訓子)

▼食べると太る体質なので糖質を控え、野菜を必ず摂るようにはしています。食物繊維は排便に効果があるので、便秘になることはほとんどありません。
(仁川台 草薙忠)

▼いつもこのクロスワードパズルを頭の体操がてらに楽しくさせていたいです。特に薬食同源とても食の大切さに感謝させていたいです。
(平井山荘 松島泰)

▼どのページも楽しんで読ませてもらっています。特に薬食同源とても食の大切さに感謝させていたいです。

▼昨年、一人暮らしの親友が孤独死をしてしまいました。最近は一入暮らしが増えていきますね。声かけ協力して、近所のお付き合ひも大切に生きていかなきゃ。先生の力もかりて、お薬の力もかりて、又ご近所の力もかりて長生きしましょう。
(光明町 高地花子)

▼友人とちよつと遅れた梅見に行きました。木の下に沢山のつくしが芽を出し、のびる群生やひめ踊り草も咲き、大喜びでした。
(仁川北 熊谷弘子)

▼これまで花粉症とはまったく縁がなかった私も、ついにかかってしまった。鼻はズルズル、目はしょぼしょぼ。何をしてももうつとおしくて仕方ない!
(安倉南 吉本康夫)

▼先日、確定申告に行きました。昨年までは年金から天引きされていた所得税は全額返還されていたが、昨年は妻が年金を受けたため、配偶者控除となり、私の年金から天引きされていた所得税の還付はありませんでした。消費税も増税されるというのだから先、困った困った。どうすればいいのでしょうか。
(西宮市 土井昭治)

▼小林へ引越してきて早や一年が過ぎようとしています。イズミヤや病院が近くて、体力的にすごく楽ですが、気になることがあります。イズミヤ周辺の道路がガタガタに壊れていて、それでいて小さな子ども、小学生、家族、自転車が行き交います。杖をついたり、老人や身障者も多いので道路も改装してほしいです。
(小林 石倉祐美)

▼今年も新年度がはじまりました。無事に学校が決まるかヒヤヒヤしていた上の子ども高校生になりました。ホッとしたのも束の間、今年はお下の子どもが受験生です。はあ…一人立ちしてくれる日はまだ遠い。
(匿名希望)

▼薬食同源の食物繊維の話は、興味をひかれました。年齢

80、もう花見に行く年でもないの、簡単な新聞のクイズ等を楽しみにする毎日です。
(米谷 皆見勝美)

▼あたたかい日が続いたと思ったらまた寒くなり…衣替えがなかなか出来ずにヤキモキしております。昔はこんなことなかったのに、日本はいつからこんな異常な気象な国になってしまったのでしょうか。
(西宮市 木村淳一)

▼中川智子市長も組合員と知り、親近感を覚えました。医療生協で健康を支え、よいお仕事をしていただきたいと思えます。
(匿名希望)

▼診察室だよりのコーナーをいつも勉強させてもらっています。今回のテーマの内容を読んで、家で料理を作っている私は健康をもっと真剣に考えなきゃと改めて実感しました。やっぱり健康が一番ですものね?
(匿名希望)

▼宝塚に昔映画館があったとは知りませんでした。映画館も

あり、ファミリーランドもあり、昔は随分と産業も盛んだったんだなと思う反面、そのどちらもない今は少し淋しいなと思ってしまう。家族がみんな遊びにいけるような場所をもっと増やしてもらえたらなあ。
(山手台 新山和子)

▼今年の冬に友達が2人も亡くなりました。どちらも突然の別れ。淋しいものです。
(匿名希望)



法律相談

日時：6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

東日本大震災 あれから2年の集い
寒かったけど、心が
あったかくなりました



春の風が吹き荒れた3月10日、阪神淡路大震災の慰霊碑がある神戸東遊園地で行なわれた「東日本大震災あれから2年の集い」に、看護師長の河室ひかりさん三上政子さんと一緒に参加しました。広場でのNONUKES(脱原発)の人文字作りには、兵庫民医連をはじめ、多くの団体が一緒に参加し、大きな訴えができました。

途中、携帯電話に「今、親子連れで日比谷公園デモ行進中！」と東京の友達からメールと写真が送られてきたり、全国で大きなウェブが巻き起こっているのだと実感した日でした。一方、ニュース番組で震災後の国民アンケート調査の結果が報じられており、

被災地以外では震災や津波について

「風化してきている」と感じる国民が多くなってきているというのです。「そうだと忘れてはいけない」と私は震災関連の特集番組をすすんでたくさんみるように心掛けました。すると段々と気持ち落ち込んで「もう見たくない」と感じていきました。テレビを見ているだけの私の心がこんなに沈むのに、被災された方々は、日々現実を見なくてはならず、どんなに辛いことだろうかと思い知らされました。大きなことは出来なくても、今も思いを馳せ続け、被災地を感じることを、これだけでも優しい気持ちは伝わるのではないかと学んだ。「あれから2年の集い」でした。(あったかハウス今津 川内真希)

平和憲法の大切さを学ぶ

兵庫民医連「社保平和学習会」に参加して

4月9日神戸勤労会館で、兵庫民医連の「社保平和学習会」が開催され、職員・組合員50名が参加。「今改めて憲法の重要性を学ぶ」と題した、弁護士藤原精吾氏の学習講演がありました。



藤原精吾氏

現行の日本国憲法と、各政党で出されている改正憲法草案を比較し、どう違つか、今の日本国憲法が変わってしまつと、社会はどのように変わってしまつのかを、わかりやすく丁寧に説明されました。

今出されている草案では大きく3つを変えようとしています。①「国民主権」を変更し、天皇を元首にして、天皇の名の下に戦争をできるようにする。②平和主義の放棄と軍国主義への

回帰を目論み、戦争を「永久に放棄する」から「自衛権の発動を妨げない」へ。③基本的な人権の敵視と侵害を行なう。国民の責務(第12条)は「公共の福祉」から「公益と公の秩序」の名の下に至るところの基本的な人権に制限を加えようとしています。これは、人の「いのち」を軽んじ、戦争をビジネス化し、大企業に巨万の富をもたらす仕組みであり、まさに太平洋戦争前の社会へ戻そうという企みに他なりません。

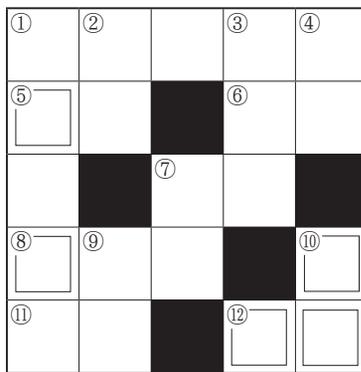
藤原氏は「今必要なことは、国民主権の回復である。国民の意見が正しく反映される選挙制度にしないといけない」と締めくくりました。国民の3割の得票で、7割の議席を獲得してしまふような選挙制度はおかしいということです。

「選挙に行かず」国民の権利を放棄することで、取り返しのつかない事態になる前に、私たちの思い「まっすぐ」に伝え、未来にバトンを繋ぎたいしましよつ。「ネバーギブアップ」(健康まちづくり委員会 中田幹二)

医療生協 パズル

〈ヒント〉

邪気を払っていきます



〈たてのかぎ〉

- ① テニス・野球などで使つかたい球
- ② 机と〇〇
- ③ イノシシの肉のこと
- ④ 元素記号 P
- ⑤ 卵の中は白身とこれです
- ⑥ 接着剤
- ⑦ 〇〇は食わねど高楊枝
- ⑧ 餅つきに使います。杵と〇〇
- ⑨ 長所と〇〇所
- ⑩ 〇〇・銀・銅
- ⑪ スイカ・カボチャ・ヒヨウタンはこの仲間
- ⑫ 〇〇の髄から天井をのぞく

パズル解答についてのお願

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、メールでお寄せ下さい。

〒665-054 宝塚市鹿塩1丁目18-6
宝塚医療生協「パズル係」あて。

メ切は5月31日。正解者の方に抽選で図書カードを差し上げます。

応募される時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)



kouhou@takarazuka-mcoop.net

No.208の解答は「もものはな」でした。

ひ	な	まり	つ	り
し	ろ	し	し	す
ち	か	い	と	の
い	と	の	ほ	こ

☆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。

「ゆめとくひびくつぼね」

- 朝日 美 實
- 石倉 祐 美
- 小松 温 子
- 久保 美津子
- 土井 昭 治
- 野 中 陽 子
- 的 場 勝 英

植物ステロール

植物に含まれるステロール類の総称。『植物ステロールは植物の生体膜(細胞膜、ミトコンドリアの内膜と外膜、葉緑体膜など)の構成成分であり動物細胞の生体膜におけるコレステロールと同一の役割を持つ。食物中の植物ステロールはコレステロールと同様に小腸で吸収されるけれどもコレステロールと異なり動物の生体膜には組込まれず小腸におけるコレステロールの吸収を阻害する上に、動脈硬化の原因になる動脈瘤の形成を阻害する』(堀尾武一著生化学概論I)

植物ステロール ①

久保 久次

症、腫瘍、老化などを防ぐ作用も強力である。

「第7の栄養素」野菜や果物は体によいと古くからいわれている。その理由として生化学上、はっきり認知されてきたのが、植物ステロールの効用である。もともと、植物が紫外線や外敵から身を守るために作り出した化学成分だが、人の健康にも有用な成分だと考えられている。これらの成分は五大栄養素のように、体をつくる材料になったり、活動エネルギーに変換されたりはしません。それ故、食物繊維に次ぐ「第7の栄養素」とされています。

第7の栄養素といわれる

薬食同源 (91)

「強力な抗酸化作用」多くの植物ステロールには強い抗酸化作用がある。抗酸化作用とは、エネルギー代謝の過程で発生する「活性酸素」を消去し、細胞のダメージを防ぐ働きです。肌の老化、血管が柔軟性を失って硬くなる動脈硬化、がんなども背景には活性酸素による細胞の障害がある。植物ステロールはこの酸化を抑えることで生活習慣病のリスクを低減させることが、研究で確かめられている。

壁掛けアートの世界 19

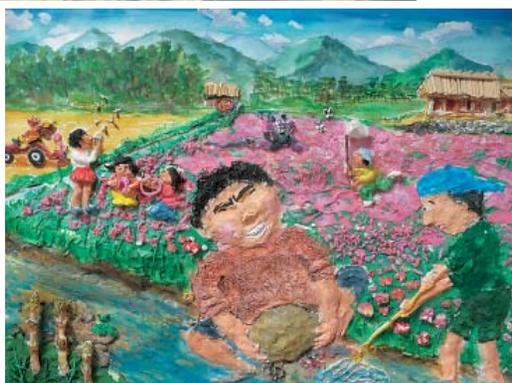
さまざまな折り紙や紙粘土を使って作るさわやか支部長
 ・岡沢正男さんの、「壁掛けアート」をご紹介します。良
 元診療所待ち合い室に掲示しています。

今回の作品は

子どもたちの世界



私たちの小さい頃、と
 にかくよく遊びました。
 そんな遊びの1年を作品
 にまとめていきたいと思
 っています。そんな私た
 ちもじいちゃん、ばあち
 ゃんになってしまいました
 た。絵を見ながら孫に遊
 びの説明をしてもうえる
 とうれいのです。



絵のサイズ
 縦38cm×横54cm(すべて)

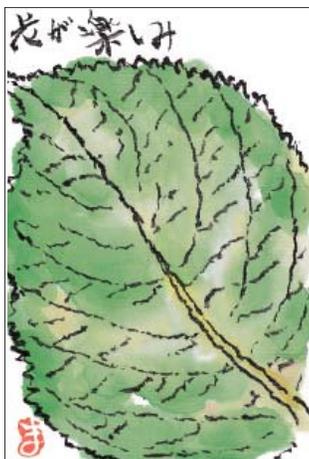
季節の たより



中山五月台 藤原 房野さん



星の荘 広瀬 則子さん



南びりが丘 藤本 正枝さん

編集 後記

★先日、妻に「あなたの撮る写真
 は平面的だ」と言われました。
 はじめ「ムッ」としましたが、
 妻がとった写真と見比べてみる
 と納得。人物や景色を撮るにし
 ても、少し顔の表情や撮る角度
 を意識するだけでいい写真に
 なるものだと思います。カメ

ラマンの方が「写真は、時間を
 切り取るもの」と言っていた意
 味が分かったような気がしま
 す。「たから」の誌面にもより
 良い写真が掲載できるようだ
 わっていききたいと改めて思い
 ました。

(M)