

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. 210 2013年7・8月  
組合員数 11,752人  
出資金 217,427千円  
組合員1人平均 18,501円  
(2013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](mailto:iseikyo@takarazuka-mcoop.net)

## 41年目の 新たな第一歩 第45回 通常総代会



東支部・ウクレレパイ  
ンの皆さんが「すいら  
く音頭」を演奏

## 高齢者にやさしいまちづくりの具体化へ



★5月16日中川宝塚  
市長が施政方針で、  
WHO提唱の「グロ  
ーバルネットワー  
ク」への参加を表明  
した。6月22日通常

総代会が開催され「まちづくり」と「健康づくり」を柱とした活動方針が採択された。医療生協も宝塚市や自治会等と「協働」した取り組みをすすめていくこととなる。今後の医療生協の果たすべき役割は大きい。★景気回復の強い期待感のもと、デフレ不況対策を目標にした「アベノミクス」への期待なのか安倍政権への支持率が高い。しかし、「期待はすれども(景気回復の)実感はなし」。今のデフレの原因は、雇用の不安、社会保障制度の弱体化など国民の「モノ」を買う力が低下して起きているのに、そこに力を注がないで旧来のやり方では一層悪化するの火を見るより明らか★「慰安婦は必要」発言で、橋下市長の「人権」感覚が全くないことが明らかに。「弁護士」であり公人であり続ける資格はない★7月21日は、兵庫県知事選挙と参議院選挙の投票日。私たちの一票でいのちと暮らしを守る社会への「梅雨明け」宣言ができるような奮闘が期待される。(丁)

●良元診療所 大成町10-45 ☎0797-71-7288  
●通所リハビリ 大成町10-45 ☎0797-71-8540  
●デイサービスあったかハウス今津 西宮市今津山中町3-23 ☎0798-34-6221  
●ケアサポート今津 西宮市今津山中町3-23 ☎0798-37-1612  
●ヘルパーステーションさがん 清荒神1丁目11-1 ☎0797-84-3965

●高松診療所 御所の前町15-21 ☎0797-72-2585  
●ケアサポート 御所の前町15-21 ☎0797-76-4536  
●訪問看護ステーションひだまり 高松町5-12 ☎0797-77-3115  
●ヘルパーステーションひだまり 高松町5-12 ☎0797-77-3245  
●デイサービスひだまり 高松町5-12 ☎0797-76-4770

# 憲法を護るために学ぶことが大切

## 6・18「憲法学習会」

「私たちの生活の中に、『日本国憲法』はどんな関わりを持っているのかな？」など、考えたことはありませんか？当たり前すぎて考えませんよね。そんな『憲法』が、今大変な事態に陥っているをご存知ですか？

6月18日「憲法学習会」を23名の参加で行ないました。講師は、元社会科（歴史）の先生で、今は仁川支部組合員の古池健吉さん（ふるいけけんきち）にお願いしました。『日本国憲法』はどのようにしてくれ

いるのか。特に憲法9条の必要性について詳しくお話しいただきました。参加者も、うなずき、メモを取りながら学習会に参加していました。学習会資料に、『自民党改憲案』と『日本国憲法』の比較表があり、どのように改善しようとしているのかがよく分かりました。

今後も憲法を知り・生かしていただくために、私たちは情報発信していきます。

（健康まちづくり委員会）



組合員のみなさん、私たちの身のまわりで、事件とはならなくても、降りかかってくる災難があります。

薬害や放射能など多くの人が被害者になって困っている。同情はするけれどどうしたらよい？そうなんです。自分の優しさや意志をはっきり手をさし延べる手段が署名なのです。

私も裁判で経験したのですが、署名の数が判決内容まで変えたこと

がありました。

核兵器をなくす国際署名は、なんと国連総会会場の入口に透明プラス

のです。長年の市民運動の成果なので。一人では取り組めない世の中の矛盾を解決する意志を示すのが署名という行為で達成されるのです。

「同情するなら金をくれ」というセリフがありません。お金も欲しいです

「たかが署名、されど署名」を！！

チック容器に入れられて3×4mと、署名が欲しい。そう願って、うす高く積み上げられており、世界各国代表はそれを横目に会場に入る（健康まちづくり委員会 西澤 慎）

## たかが署名 されど署名について

### 第68回 原水禁世界大会 8月7～9日 長崎

日本に原爆が投下されて68回目の夏。平和を願い、No More Hiroshima No More Nagasakiの思いで世界会議が今年も行なわれます。今年は長崎に代表を派遣します。

ぜひ代表团へのあたたかいカンパをよろしくお願ひします。

### 1歩でも2歩でも 平和行進にご参加下さい

東京からの平和行進は兵庫県入りし、宝塚医療生協定款域内をリレー行進します。

- 7/7(日) 昼：川西市役所～宝塚市役所  
終了後に「通し行進者歓迎の集い」を開催します。
- 7/8(月) 朝：宝塚市役所～伊丹市役所～JR尼崎駅
- 7/9(火) 朝：尼崎市役所～西宮市役所～御影公会堂

### 第45回 通常総代会

## 「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



6月22日、ソリオホールで宝塚医療生活協同組合第45回通常総代会が開かれました。

開会前、映画「渡されたバトン」さよなら原発」の予告編の上映後、午後1時30分定刻に脇野副理事長からの開会のあいさつがあり、まず、宝塚医療生協を支えてこられた友成前理事長など功労者の逝去を偲び黙祷をさされた後、議長に北東文夫総代、赤土充男総代を選出。議事に入りました。

理事長挨拶に続き、来賓の宝塚市長・中川智子氏、憲法が輝く兵庫県政をつくる会代表幹事

・田中耕太郎氏、

兵庫県議会議員・

練木恵子氏から、

宝塚市政、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。

総代会第1号議案

〜7号議案まで提

案のあと討論で

は、11人の総代や



総代会議長の  
赤土さん(左)と北東さん



兵庫県議会議員  
練木恵子氏



▲支部表彰を受ける伊丹支部の久村さん

新入職員の紹介をする高野さんと杉浦さん ▼



理事・職員からの発言があり、組合員活動では伊丹支部での健康チェックと結びつけた仲間ふやしの経験、班での健康づくり、また東支部の東京音頭の替え歌「すいらく音頭」が演奏されるなど、医療生協らしい元気な発言がありました。また、事業所活動として、ケアサポート今津の再開や良元診療所の高齢者にやさしい診療所へのエントリーなど、昨年度での特徴的な事業活動が紹介され、良元・高松両診療所から検診の呼びかけがされるなど活発な

討論となりました。

1号議案で1人保留がありました  
が、2号〜7号議案は全会一致で採択  
されました。

#### 新任の理事

川内 真希 (職員)

木田 寿 (東支部)

竹田 義之 (南めばえ支部)

松本 弘民 (元気支部)

#### 今回退任された方

大庭 登喜子 (高松支部)

韓 在哲 (職員)

川田 浩三 (元気支部)

白井 正登 (東支部)

三上 政子 (職員)

#### 第1回理事会で選出された役員

理事長 茅野 涼一 (留任)

副理事長 脇野 耕一 (留任)

専務理事 田淵 正俊 (留任)

常務理事 池田 輝美 (留任)

岡本 芳草 (留任)

6月7日に開催された日本医療福祉生協連第3回通常総会で茅野涼一理事長が、理事に選出されました。

# 実体験に基づく話で、 “胸にぐっと”

教育委員会が  
三二学習会開催



6月15日午後、良元診療所のリハビリ室を会場にして「介護を考える」をテーマにした三二学習会が開かれました。あいにく雨天で足元の悪い中にもかかわらず、26名の参加がありました。

この学習会の狙いは、①一人ぼっちの介護をなくしたい。②地域全体で認知症の人を見守ろう。③そのために自分何ができるかを考えようの目的で開催しました。3人の方にお話をさせていただきました。最初に高松支部の組合員Kさんが「突然夫の認知症介護が始まった」辛かった体験を気丈に話されました。続いて、左雲常務理事の若

経験の話があり、最後は訪問看護ステーションひだまり山口所長による現場からのお話でした。どのお話も実際に経験した内容に基づくもので、リアルで「胸にぐっとくる」ところもありました。フロアーからも積極的な発言もあり、「年相応のもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」の違いも学びました。また、参加者全員でチェックリストに従って「認知症の可能性の自己チェック」もしました。

教育委員会は今後も三二学習会を開催していく予定です。取り上げてほしいテーマ等がありましたら教育委員会までご連絡下さい。  
(教育委員会 白井正登)

## 高校生のみなさん

夏休み  
企画

## 一日看護師体験 してみませんか？

看護師のお仕事って??  
看護師のお話を聞いてみたい!  
医療や看護に興味がある...



...などなど思う高校生諸君いらっしゃ〜い  
お問い合わせ、お申し込みは  
良元診療所 ☎0797-71-7288まで  
担当：河室（カワムロ）

# 友成さんに語りかけるように

## 友成名誉理事長を偲ぶ

5月19日、宝塚商工会議所の多目的ホールで「友成光吉さんと語ろうつどい（偲ぶ会）」が、70名を超える方が参加して開催されました。

生協病院緩和ケア病棟で81歳の生涯を終えられました。ご遺体は、ご本人とご家族の意思で、兵庫医科大学にご献体されました。最後まで社会のために尽力された友成さんでした。

友成光吉さんと語ろうつどい



つどいでは、生前諸活動で親しく交わされた方々が、当時を振り返り友成さんに語りかけるようにお話をされました。また、友成さんがごよく愛された「100万本のバラ」の歌唱や友人によるハーモニカの演奏などで、しめやかな中にも和やかな雰囲気でした。中川宝塚市長も駆けつけ、ご挨拶をいただきました。

最後にご家族から感謝の言葉を述べられました。  
(茅野涼一)

## 友成光吉さんの略歴

- 1931年 大阪市生まれ。
- 1958年 ラジオ大阪入社後、アナウンサー、制作ディレクター、編成プロデューサーとして活躍。また、大阪放送労働組合副委員長、関西マスコミ文化共闘会議幹事等を歴任。
- 地域では、宝塚長尾山公害対策協議会事務局長、宝塚知識人文化人の会代表世話人など、民主団体等で中心的な役割を担った。
- 1979年 宝塚医療生協理事長に就任。
- 1988年 ラジオ大阪定年退職。その後も、明るい宝塚民主市政をつくる会初代会長、宅老所光明の家副理事長、兵庫民医連共同組織連絡会会長、宝塚革新懇代表世話人、兵庫県革新懇代表世話人、宝塚9条の会世話人など、宝塚・兵庫の民主的な運動を要として支えた。

## 私も組合員



## とっつきやすいけど奥が深い、それが写真の魅力です

南めばえ支部 竹田 義之さん(67歳)

加入：2013年3月

「きた・フォト同好会」で講師をされている竹田さん。お宅にはキレイな作品がいくつも飾ってあり、話を聞いているうちに、どんどんその魅力に引き込まれました。

## ■医療生協を知ったきっかけ

娘が通っていた施設で当時、園長をしていた池田さん(常務理事)に誘われて加入をしました。とは言え、直接関わりをもつようになったのは最近で、それまでは医療生協は「何かの政治団体か？」と間違った認識をしていました(笑)。

## ■カメラをはじめた30年

去年、退職をしたのですが、働いている時も、週末にあちこち撮りに行ったり、研究会に出かけたりしていました。一昨年、大阪で自分が飼っていた愛犬をテーマにした個展を開き、多くの方に見に来ていただき嬉しかったです(12面参照)。

次は「日本の風情」をテーマにできればと考えており、日本の歴史や文化がどのようにして変わってきたのかを写真として残せたらと思っています。

## ■きた・フォト同好会での活動

きた・フォト同好会との関わりは、柿原支部長からのお誘いがきっかけです。みんなで撮影会に行ったり、個々で持ってきた写真を発表しあったりしています。まだ始めて一年ほどですが、

中にはコンテストに入賞する方もいて、皆さんの上達を日々感じています。

## ■撮影する上でのコツやポイントはありますか？

一言ではなかなか言えませんが、やはりいろいろな写真を見ることがかね。この写真はこういう所がいいとか、こんな撮り方もあるのかと日々考え、学ぶことでそれが、自分で撮る時にも生きてくるとしています。

## ■写真の魅力

今や、ほとんどの携帯にカメラはついています。デジカメでも簡単なものがたくさんあります。手軽に始めやすいところがいいですね。また初心者でも、時にはプロ並みのいい写真がとれる時もあるでしょうし、撮影するためには出歩くので運動にもなります。高齢者の方にもオススメですね。年を重ねるにつれて、「記憶」とか「体力」については、衰えてくる場所もあるでしょうが、「感性」は死ぬまで衰えることはないと思います。これからも見て、撮って感性を磨き続けていきたいと思います。

インタビュー 前田秀輔

## 班活動紹介

## 高松支部

ふれあいサロン  
月曜喫茶班

## 地域で広がるボランティア活動

高松診療所の地元、御所の前町の高齢化率は30%をこえ、組合員世帯比率は約70%近くになっています。一人ぼっちの高齢者をなくすために、毎週月曜日の午後1時30分から3時30分まで、「自治会館」を借りて「喫茶店」を開設しています。

ボランティアと利用者が一体になって準備をし、飲み物とお菓子で、賑やかな「井戸端会議」が始まります。地域の方々が、いろいろな趣味や特技を生かして出演して下さいますので、楽しい取り組みになっています。どなたでも参加できますので、ぜひぐらりとお立ち寄り下さい。(宇都宮勝)

# 組合員活動

## 支部総会特集

### 仁川支部

#### レントゲン・エコー検査 について学びました

5月11日、良元診療所2階で、第14回支部総会が行なわれました。雨模様に関わらず出席者21名で充実した総会となりました。前田放射線技師の記念講演では、X線とエコー検査についての知識が広がりました。1回のX線の体を与える害の程度は、タバコ1本と同程度。医療機器の進歩はめざましく骨密度も詳しく測定できるとのこと。(手指・かかとの測定は骨密度の変化がよくわかり、腰椎・大腿骨は更に確実な値)また、



前田技師自身の経験より、医療生協の医療機関が、ほかの公立病院などより、いかに優れているかが、強調されました。総会ではまとめと方針、次期運営委員と総代候補19名を選出しました。(仁川支部運営委員)

### さわやか支部

#### 日頃の活動の 大切さを再認識

今年度も、例年通り連休明けの5月12日に開催しました。参加者は昨年より大幅に減り、職員とあわせて15名でした。小人数でしたが、各事業所の紹介も詳しく聞くことが出来ました。



昨年度の良元プロジェクト会議の活動や班活動、安心安全の介護の学習会を実施したことで、健康まつりなどの活動に参加してきたことを報告、今年度の方

### 西宮支部

#### 新しい顔ぶれも増え 一層にぎやかに

5月12日、今津公民館は40名の職員・組合員で熱気にあふれていました。参加者の多さも目を引きましたが、その内8名が初めて総会に来られた組合員さんだと知って、あらためて感動しました。新年度の取り組みに対する抱負



### 東支部

#### 今年も力強い前進を

全国4課題全て達成で迎えた支部総会は、5月18日東公民館で開催されました。参加者は来賓の方も含め40名。



第一部、文化行事と題した作品展示会には、10名の支部組合員から自作の絵手紙、デッサン、アクセサリー、折り紙、小物などの出展。多様な組合員の存在をアピールしました。

5月19日元気支部第14回定期総会を川西市の野尻川が流れる山里の「石道温泉」で開きました。出席者20名。当日は他団体の行事と重なり出席者はやや少なかったが西宮市など遠方の組合員さんも駆けつけてくださり和気藹々のうちにも活発な討議となりました。

### 元気支部

#### ビッグイベントで 元気を出そう

5月19日元気支部第14回定期総会を川西市の野尻川が流れる山里の「石道温泉」で開きました。出席者20名。当日は他団体の行事と重なり出席者はやや少なかったが西宮市など遠方の組合員さんも駆けつけてくださり和気藹々のうちにも活発な討議となりました。

針として、診療所に近いというメリットを生かして班活動の活性化、支部活動の充実などを提案し、会計とともに了承されました。

総会のあと、ヘルパーステーションひだまり玉城所長に「安心・安全の介護のために」と題して、介護を受ける方法など具体的なお話がありました。しかし、介護に対する国の姿勢が財政緊縮一辺倒で、利用者に目がいっていないので、だからこそ介護保険制度の改善を求める私たちの日頃の活動がますます大切になることが分かりました。

### 北支部

#### 宝塚を高齢者にやさしく！ 左岸地域に介護施設を！

5月12日、売布会館で32名が参加して開催。昨年は、宝塚医療生協40周年記念行事に呼応して、仲間ふやし、出資金が

が熱く語られるなか、「初めて参加したが、医療生協のことがよくわかった」、「西宮に新しい事業所展開を考えたら」など積極的な意見が次々と出されました。

一部では踊りも披露されるなど、終始なごやかな雰囲気、あつという間の3時間でした。(西宮支部 寺島茂)

### 鹿塩支部

#### 楽しい集まりで 仲間を増やしましょう

5月17日に本部事務局3階で開催しました。12年度のまとめとして、全国4課題の活動経過を報告。いつも参加できる人が少なく、思うように活動が出来ない悩みがありますが、機関紙「たから」の仕分け配布はとごおりなく出来ました。このような状況のな



た。全国4課題で出資金ふやしは辛うじて目標を達成しましたが、あとの3課題は遠く及ばず意識的な取り組みが足りないなどの厳しい意見も頂きました。

「探訪班」が昨年の韓国旅行に続いて、今年もベトナム旅行が検討されておりビッグイベントに期待が高まりました。楽しい企画満載の班活動で今年も盛り上がりそうです。総会の後は、昼食会と温泉とカラオケ大会で大いに親睦を深めました。(元気支部 川田浩三)



やしとにも、目標を大きく上回る成果をあげることができました。今年も元気に、楽しく、支部活動を発展させよう、前半部

分をしめくりました。ケーキとお茶で休憩の後は、「民家型アイサービスってどんなのかな？」をテーマに勉強会を開催しました。

地域密着の介護事業をすすめるNPO法人宅老所「光明の家」の宮崎富士恵所長と宝塚市社会福祉協議会「ふれあいあさひ」の平松静夫所長のお話を聞かせていただき、左岸地域でも「泊り機能を備えた家づくり」という思いをかたちに変わる運動の参考にしようという気持ちで新たにしました。(北支部 濱田正子)

かで、手作り班、囲碁同好会の班活動は前進しました。今年の活動目標は、「参加者を増やそう」「楽しい集まりにしよう」「名画鑑賞会を立ち上げ一人でも多くの組合員に参加してもらおう」。

総会の後、DVD「沖繩をきょう」を参加者14名が鑑賞し、テレビ報道されない現実の状況を見ることが出来たと、感謝されました。



停滞しがちな支部活動をいかに前進させるか、前途多難ですが、医療生協のよさを知らせ、活動を広げていきます。(鹿塩支部 北東文夫)

### 伊丹支部

#### 医療を破壊する 「TPP」参加は許さない

5月26日、伊丹のサンシティホールで支部総会を開催しました。例年より少ない出席者で残念でしたが、DVD「TPPで日本はどうなる」を見てからの総会でした。日本の医療も破壊されてしまう内容に大変な危機感を感じました。私たちの命を守るために日頃の医療生協の活動がますます重要になっていくことを知りました。新しい運営委員さんが2名増えた新体制で、今年も目標を力合わせ、楽しい班活動を進めながら達成していくことを誓い合いました。(伊丹支部 久村真知子)



# 早期発見・早期治療を 心がけて

高松診療所 荒谷泰三（内科）

なく破壊していきまふし、生活習慣によつて悪化した高血圧や糖尿病・脂質異常は全身の動脈をじわじわ硬くしていきまふ。そしてある日突然、脳卒中や心筋梗塞・腎不全などの予期せぬ事態を発症させるのです。

高松診療所で毎週月曜日と水曜日の夜間診を担当させていただいていまふ。



実は3年ほど前から、良元診療所で、健診や人間ドックの判定業務にたふさわつていまふした。胃がんや肺がん

・大腸がん・乳がん・前立腺がんはもちろんのこと、高血圧・糖尿病・脂質異常といつた、かつては「成人病」といわれた生活習慣病の早期発見・早期治療をいつも心がけていまふ。

人間は弱いもので、喫煙や飲酒をはじめ、家庭習慣や環境から身につてしまつた食習慣は、頭ではわかつていまふもなかなか改善することができまふせん。しかし、一旦体内に発生してしまつたがん細胞は周囲の正常細胞を容赦

特に最近若いときから炭水化物や脂質・カロリーが多く繊維質の少ない外食により生活習慣病が若年から見られるケースもあつていまふし、環境のためががん患者さんも増加傾向にあつていまふ。しかし早期発見・早期治療することでこれらの病気を克服することが可能となつていまふ。

ご家族やご友人・ご親戚が全くないなつた方はおられないでいまふしょう。自分の存在が他の人を勇気付けたり幸せにしたつたり、またほかの人から助けられることあつていまふ。そうして一人一人が一生の間になつても穏やかな時間をすごせるためになつていまふ、健康であることが何より重要と考へていまふ。

どうか診療所に来られる皆様が病気に、サポートすることが出来れば幸いでいまふ。



# 熱中症・脱水症 しっかり予防を!!

デイサービス あつたかハウス今津 川内 真希

6月から30度を超える真夏日が続き、今年も厳しい夏になりつていまふ。熱中症予防には、こまめな水分補給と暑さを避けることが大切でいまふ。

## こまめに水分を取つていまふか?

どの渴きを感じなくてもこまめに水分補給する必要があるといまふ。また身体に必要な水分の補給を我慢することは特に危険でいまふ。

## エアコン上手に使つていまふか?

「身体が冷えるから」と敬遠されていまふ方は、設定温度を変えたり直接冷気があたらないようにしたりすることで快適に過ごせるといまふ。またシャワーや冷たいタオルをあてる等も有効でいまふ。

## 暑さに強いから大丈夫?

年を重ねるにつれ、暑さに対する感

覚が鈍くなり身体から熱を逃がす機能も低下していまふ。暑い日は無理をしない、室内でも温度計を置き室温があがりすぎないか注意していまふ。

## 部屋のななら大丈夫?

熱中症は室内や夜間でも多く発生していまふ。換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコンを使用する等、部屋に熱がこもらないよう心がけていまふ。

6・11 第1回 たからばさ

## 工夫された 介護食・災害食 が好評



配食弁当や治療食、災害食など様々な形態の食事の試食を行つていただきまし

た。参加された方々から「こんな便利なものがあるんですね、工夫された食事ですね」など好評でした。

今回は8月13日に福祉用具・住宅改修をテーマに行ないまふ。皆様のお越しをお待ちしていまふ。

(ケアサポート 杉浦敏夫)

# 読者の ひろば

▼私も組合員の殿界貞子さんの記事にはびっくりしました。すごいですね。なんでも前向きに楽しく過ごされている御様子、見習いたいものです。元気で年をとりたくとつ／＼／＼／＼(記事でした。

(南ひばりが丘 藤本正枝)

▼中川智子市長、再選おめでとございます。これで宝塚も、もう安心です。虹が見えてきましたよありがと。

(西宮市 申日粉)

▼良元診療所に行った折、いつもすばらしい壁掛けアートにぬくもりを感じています。支部長さんの作だったのですね。(仁川団地 松田順子)

▼植物ステロールは果物は別にして野菜―例えばカボチャ、ジャガイモ、小松菜等の主に火を通していただきますが、生でもどちらでもいいのでしょうか。

(仁川団地 鳥居公子)

▼たからは新聞などをあまり読まない世代にも分かりやすく、読みやすいと思います。

(鹿塩 上野晶子)

▼頭をひねる所がありました。が、なんとか答えをだせました。次も楽しみにしています。

(御所の前町 岡田代子)

▼中川市長再選良かったですね。飛び上がりたいほどうれしかったです。宝塚市民の良識の勝利だと思えます。アンケートの回答も読みました。が、「やっぱり中川さん」との想いを強くしました。「宝塚市政を学ぶつどい」(高松支部、光明会館に参加)も勉強になりました。いい取り組みだったと思います。

(亀井町 草野恵)

暮れなづむ、アムステルダムの運河行く、

風車の影の子犬かなしく

(大吹町 岩崎幸雄)

## 第25回 納涼のつどい

日時：9月7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：  
高松診療所 ☎0797-72-2585

## 甲状腺健診はじめました!

甲状腺ホルモンの量は血液検査でわかりますが、一般の健診ではめったに含まれない項目です。そのため、甲状腺の病気(バセドウ病・橋本病など)があっても気づかないこともよくあります。また甲状腺ホルモン量が正常でも、甲状腺の腫瘍(ガンなど)の病気が隠れている場合もあります。甲状腺ガンは日本人に多く、1000人に一人の割合でかかっているといわれています。甲状腺の腫瘍は甲状腺のエコー検査で簡単にわかります。血液検査での甲状腺ホルモン(TSH・FT4)の検査と、甲状腺エコーを組み合わせたのが『甲状腺健診』です。

組合員みなさま、この機会に甲状腺健診を受けてみませんか?

### ●甲状腺健診内容：

問診 血液検査 (TSH・FT4)  
甲状腺エコー

### ●費用：組合員 1500円

お申し込み先：良元診療所 ☎0797-71-7288  
高松診療所 ☎0797-72-2585

## 法律相談

日時：8月5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

### お詫び

209号4面、乳がん検診の料金ですが、40歳以上の国民健康保険加入者が無料となります。それ以外の組合員の方は1000円の自己負担がかかりますので、ご了承ください。

## 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

●CO<sub>2</sub>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。



# 6.2 NO NUKES DAY

## 中央集会に参加して



6月2日は、前日の天気予報に反して、太陽がさんさんと照りつける好天気に恵まれ、半袖で十分なまるで夏になった東京の明治公園に宝塚医療生協17名は兵庫県連(100人)と共に元気に向かいました。

この日は、「原発ゼロへ、圧倒的市民の声をたたきつけよう」(芝公園と国会前)と「6・2 NO NUKES DAY」(明治公園)の諸行動が行なわれ、最終は各地からデモ行進しながら国会包囲網に続いていきました。原発をなくす全国連絡会、「さようなら原発1千万署名」市民の会(1000万人アクション)、首都圏反原発連合による共同行動です。

集会では、全日本民医連をはじめ、首都圏反原発連合会やさよなら原発実行委員会、福島での共同の取り組み報告などの後、日本共産党の志位委員長が連帯の挨拶をし、福島での放射線被爆や汚染水を海に流している問題や除染の実態などとともに、安全でない原発を規制基準と言い換えて、新たな安全神話を創りだそうとしている安倍内閣を厳しく批判し、原発は即時廃止しないと訴えて、万雷の拍手を受けて

いました。最後は、反原発運動ではおなじみのドラム隊のリズムにのって「原発いらなら」「いますぐ廃炉」「再稼働反対」「福島を返せ」「命を返せ」等を会場の人々の唱和で大きく盛り上がりました。なお、この会場だけで参加者は1万8千人に上り、カンパも120万円集まったと報告されました。その後、3つのコースに分かれてデモに移り、約4キロの四谷コースを兵庫からの参加者は唱和しながら行進し

ました。暑くて大変でしたが充実したひと時でした。最後は、国会包囲網に合流しましたが、すでに国会は取り囲まれている状態でした。私たちは帰りの時間もするため、残念ながら途中から引き返しました。この包囲網は6万人に上ったと後で知りました。今回の行動、大変でしたが、全国の熱い心が一つに溶け合わさった心地よい行動でした。

(池田輝美)

### 日本の青空Ⅲ

## 渡されたバトン さよなら原発

### 上映会のお知らせ

本作は、新潟・巻町で原発建設を巡って四半世紀という長年にわたるたたかいで、住民投票を実現し原発建設を阻止した実話をベースに映画化したもので、「日本の青空」シリーズとしては3作目になるものです。



#### 〈上映予定〉

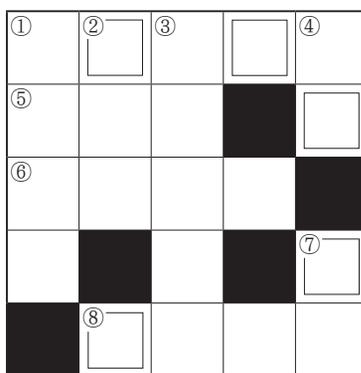
- 8月25日(日)  
上映時間  
10:30 14:00 18:00  
西宮市勤労会館大ホール
- 10月26日(土)・27日(日)  
※上映時間未定  
宝塚市立西公民館ホール

問い合わせ先：宝塚医療生協 (0798-57-3137)

医療生協 パズル

〈ヒント〉

タラの降る前に高い声でなく



〈たてのかぎ〉

①ユキノシタ科の落葉低木。紫陽花と書きます

②はしか

③あくせくせきせきゆつたりとこつこつする人

④○○○だくみ ○○○ぶざけ

⑦○○あし。首の後ろ側の髪の毛の生え際

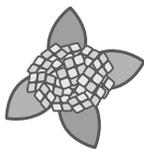
〈よこのかぎ〉

①荒海や佐渡に横たふ○○○○○○

⑤自分の才能価値を信じてる人

⑥キリスト教で神をたたえる歌

⑧女の子の遊び



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7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.209の解答は「じょうぶがゆ」でした。

Grid for No. 209 solution: じょうぶがゆ

☆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。

「ゆめとつひびくまね」

- 岩崎 幸雄 櫻井 敬子
上野 晶子 松田 順子
上野 政利 三木 永久
黒田 富美子

植物ステロールの発見

植物ステロールが発見されたのは1980年代のこと。植物に含まれる生理機能を持つ成分を上手に取入れて、健康の維持や増進に役立てようとする研究から植物ステロールが注目されることになったのです。植物ステロールは「ファイト・ケミカル」「ファイト・ステロール」とも呼ばれる(ファイトとは植物というギリシャ語、ケミカルとは化学物質という英語)。

植物ステロール ②

久保 久次

ん草、パセリ、りんご、紅茶などに含まれており、動脈硬化・血栓などの生活習慣病、認知症の予防に効果がある。
②フラボン(アビイン、アビゲニンなど) セロリ、ピーマン、しそなどに含まれ、イライラや頭痛の予防、鎮静作用、免疫力の向上、アレルギーの改善に効果がある。
③イソフラボン 大豆に含まれる強力なフラボノイドで、肩こり、頭痛などの更年期障害によく、冷え性を改善。女性ホルモン、エストロゲンの変動による不調を和らげる働きがある。体内にエストロゲンが多い場合は抗エストロゲン作用を、エストロゲンが少ない場合はエストロゲン様作用を表すのが特徴です。そのため若い女性の月経前症候群による不調を緩和するほか、閉経後の骨密度低下を抑制し、骨折リスクを低下させる。
④アントシアニン ブルーベリー、なすなどに含まれ、目の機能を向上させる。また高血圧を予防する。
⑤カテキン 緑茶などに含まれ強い抗酸化・抗菌作用を持つ。

第7の栄養素といわれる

すりがくがの もの 食同源 (92)

植物に含まれているビタミン、ミネラル、植物ステロールは、それぞれ、その植物が生きていくために最適なバランスを保っています。つまり野菜を中心とする食用植物を上手に食べれば、人間が健康に生きてゆける栄養成分が摂取されることとなります。
〔植物ステロールの多様性〕
(1)フラボノイド類 黄色系の色素で4000種類以上あるという。強い抗酸化作用でがんの発生を抑制、抗菌・抗ウィルス作用なども共通している。
①フラボノイド(ケルセチン、ルチンなど) 玉ねぎ、ほうれ

# 一壁掛けアートの世界

20

デイサービス あつたかハウス今津

## 『床の間』紹介♪

## 時代巡りの旅 二作目

「てっちゃんてっちゃんかね てっちゃんちくわとかまぼこ ちようだいな」「へいへい毎度 ありがとさん」関西にお住まいの方なら一度は聞いたことがあるお馴染みのカネテツのこのフレーズ。懐かしいですね？

今回も利用者さんに昔から馴染みのあるもので、『なつかしいなあ』と思ってもらえるものにしたく、制作しました。

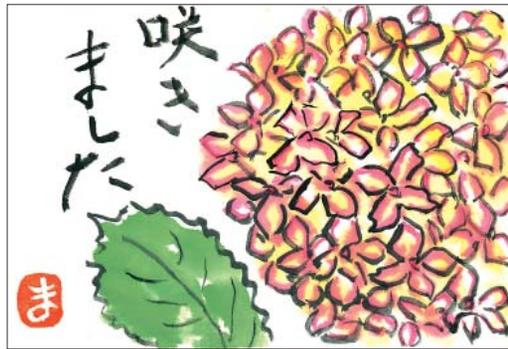
「昔、今津には、阪急市場と阪神市場があつたね」と、会話も弾み、何度もこのフレーズが響きました。



(縦90cm×横120cm)



## 季節の たより



南ひばりが丘 藤本 正枝さん



南めばえ支部 竹田義之さんの作品「海」  
(5面「私も組合員」参照)



平井山荘 富永 岩子さん



星の荘 広瀬 則子さん

### 編集後記

★私も組合員での竹田様の話は、すごく勉強になった。インタビューの後も、集会の写真を撮る時に気をつけることは？子どもを上手に撮るためには？等々…。たくさん写真を見て勉強しよう。(M)