

2013年11・12月

組合員数 出資金 組合員1人平均 11,812人 219,681千円 18,598円

(2013年9月30日現在)

宝塚医療生活協同組合 宝塚市鹿塩1丁目18-6

FAX 0798-57-5667 **☎** 0798-57-3137

URL http://www.takarazuka-mcoop.net/ E-mail iseikyo@takarazuka-mcoop.net



れる★藤原紀香さんがブログで 暗黒時代へ逆戻りさせない国民 保護法案」。 大運動を巻き起こそう。 始めたが、 ペンは剣よりも強し」。 |険性| を指摘した まだ腰が引けている。 マスコミが取り上 「特定秘 戦 前

をかける取り組みが同時に求め 障改悪等「暴走政治」にストッ オンパレード。誰がみても ぐ社会的弱者は、増税・負担増の 費税増税、原発再稼働、 止を★今年の生協強化月間は、 付ける消費税増税は断固反対し オスプレイ飛行訓練、 している。 庶民に負担を押 T P P 逆立 消

げる」と表明。 年4月から消費税を8%に引き上 控え」「今のうちに」 などと話 タビューでは、多くの人が「買 東日本大震災被災者や貧困であえ 儲けしている大企業を減税し ていた。「8兆円増税のために6 兆円の経済対策」を打ち出し、 テレビの街頭イン 大

大成町10-45 ●良元診療所 ●通所リハビリ

西宮市今津山中町3-23 ●デイサービスあったかハウス今津 ●ケアサポート今津

西宮市今津山中町3-23 ヘルパーステーションさがん 宮の町15-3-201

☎0797-71-7288 大成町10-45

20797-71-8540 **2**0798-34-6221

20798-37-1612 **2**0797-84-3965 ●高松診療所

◆ケアサポート 御◆訪問看護ステーションひだまり ●ヘルパーステーションひだまり ●デイサービスひだまり

御所の前町15-21 御所の前町15-21

なった★10月1日安倍首相は 楽しく和やかな交流・親睦の場

> **2**0797-72-2585 **☎**0797-76-4536 高松町5-12 **☎**0797-77-3115

え、家族づれやご近 所さんとご一緒など

れた。年々参加も増 つり」が盛大に行 もと「第13回健康

20797-77-3245

(10月13日秋晴れ

高松町5-12 高松町5-12 **☎**0797-76-4770

月 即 回 一様達成に何い 丸

間を「10・1 ゾーン」として、100 動には、 す。その中で9月16日~10月1日の期 成など、取り組みが一層強化されま と設定し、4課題年間目標 人以上の仲間ふやしをめざしました。 阪急仁川駅前の「医療生協大宣伝行 9月16日~11月30日を生協強化月間 18人が参加し、加入をすす <u>*</u>) の 達

ことも期待されます。

数回予定されており、地域に協同の める資料300部を配布、 人でした。 「輪」が広がり、組合員加入が増える 月間中、地域での健康チェックが10 新加入は38

一斉訪問行動」は、各支部で検討さ たまり場探しを目的とする訪問行 また、「新入組合員歓迎会」

ことなども提起されています。 入者全てに加入を呼びかける取 を設定。事業所を利用する未加 00%デー」として9日と25日 成に向け、地域・事業所組合員 の班が強化月間中に班会を開く り組みや、事業所組合員全員が 「虹のかかり」になること、全て 丸となって取り組みます。 課題は山積みですが、全て達 「事業所利用者組合員加入1

宝绿医療生活局

10

※全国4課題目標

、組合員活動委員会 田中

剛

④班づくり・班会開催 ③出資金心やし ①組合員ふやし

も各支部で具体化に向け熱心な ど、具体化がすすんでいます。 所在確認のため訪問する支部な 動を計画する支部や、組合員の 論議が交わされています。

仲間をふやす

い仲間を迎えました。

自治会の健康チェックで6人の新 クで6人、東支部切畑県住・平井北 甲子園・上ヶ原公民館の健康チェッ

人の加入があり、西宮支部のコー

神ベガホール前健康チェックでは8

しています。9月28日の北支部清荒

間ふやし、目標

広げる

ことで

仲

チェックの輪を

で、今年は健康

達成の手立てと

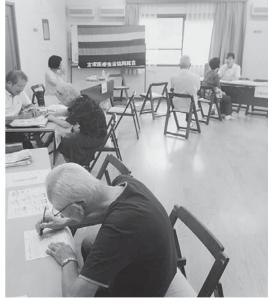
います。 者の中には、高松診療所に受診した いう存在感が地域に広がっていま を果たしており、これぞ医療生協と あるなど、健康づくりに重要な役割 人や大腸がん検診の申込をした人が 後日ですが、健康チェックの利用

今後も健康チェックが予定されて

(組合員活動委員会

田中

剛



10.8 東支部切畑健康チェ

関も達成できて いません。そこ

過去4年間は ふやしですが、 える活動が仲間 協の根幹ともい 中でも、医療生 全国4課題の



組合員活動交流集

笑いあり涙あ 協強化月間スター

みが分かり、

の日常の取り組 は支部、事業所 れました。今回 ピアホールで、

9月15日にア

た後も、遺族と医療生協

集会が、127 組合員活動交流

人の参加で開か

支部から「支部 ました。 く交流する」こ とに重点を置き 「明るく、楽し 午前中は、3

い、出資金が集まる積立増資活動」な 所建設めざす意気込み」、「楽しくつど ニュース発行の取り組み」、「介護事業

その後、原水禁世界大会参加の報

ど充実した発表がありました。

せい訪問行

映画「渡されたバトン~さよなら 原発」上映会の がん発見と、検 事業所から「乳 宣伝があり、各

かれて、交流・討論しました。 表されました。その後、グループに分 されるなど、視覚にも訴える形で、発 協強化月間方針の要点が横断幕で披露

流集会になりつつあり嬉しい」などの の具体的な取り組みが分かるような交 の中で一番良かった」「支部や事業所 感想がありました。 参加者からは、「今までの交流集会

の他、利用者さ

盆」の取り組み 開催した「地蔵





業所が協同して 地域と支部、 診の重要性」や

事例や、利用者 さんが亡くなっ 身的に看取った んを最後まで献

> 松本組合員活動委員長より生協強化 の関係をつなげたケー が相次ぎました。 ど、参加者も涙ぐむ発表 に心を開いていった話な がらも利用者さんが徐々 タート。楽しい演奏が眠 ス、また対応に苦労しな **雛が近まる場面もありま** 加者一同手を

> つなぎ、 気を吹き飛ばしてくれま 「ウクレレパイン」班でス した。曲に合わせて、参 午後の部は、東支部

やし」「いっせい組合員訪問行動」「新入 の作品や班会資料が展示されました。 組合員歓迎会」などが提案されました。 月間方針として「10・1 ゾーン仲間ふ 会場には、班活動の写真や手芸など 組合員活動委員の寸劇もまじえた牛



(組合員活動委員会

田中

剛

あひる福祉会の保育士さんの報告

(高松診療所

前田秀輔

大会で学んだこと

原水禁世界大会報告会開催

サポートの杉浦さんが、「平和の尊さ 育士さんと合同で10月1日に報告会を た」。「非核『神戸方式』(※) を分科会 を学び、署名や募金の大切さを感じ 行い37人が参加しました。 会に参加された「あひる福祉会」の保 宝塚医療生協からは、初参加のケア 8月6日から9日、長崎での世界大

われなかったかもしれない』と思うシ あの時、違った選択をすれば原爆は使 メリカ史」を見た方からは「『もしも 会で紹介された映画「もうひとつのア たちに語り伝えていきたい」。世界大 で衝撃を受けた。保育士として子ども めて見たり、聞いたりすることばかり 内さん)等の感想が話されました。 い」と報告されました。 わけではないと感じた。自分の意見を ミで報道されているもの全てが正しい ている様々な問題は、テレビやマスコ ーンがいくつもあった。現在、起こっ しっかりと持って、声をあげていきた 「長崎・ 広島両方に参加できた」 (川 あひる福祉会の方たちからは、「初

※神戸市は神戸港に寄港する外国軍の艦船 から今後の課題の説明や、署名や6・9 行動に協力の呼びかけがありました。 修史さんから、原水禁世界大会の歴史 る「非核証明書」の提出を義務付けてい 最後に兵庫県原水協事務局長の梶本 に核兵器を搭載していないことを証明す

で紹介した」(西沢さん)「オリバース トーン監督の話に感動」(久村さん)

住民の復興は、 まだまだこれか

心が苦しくなりました。

おり、大震災の津波の映像が浮かび、 に津波に耐えた校舎がぽつんと残って

来てくれたから、ここまでこれた_ さんから「遠くから多くの方が支援に となりました。山元町吉野さん宅で と言われるたびに、胸が「ぎゅーっ」 か、高齢の方からは「頑張るからね」 後の人生もそう長くないから…」と る家がない」「残ったのは身ひとつ、 災者の方々からは、「私たちはもう戻 康チェックや茶話会を行いました。 いるのでは」と思っていました。 行くまで、「ある程度元の生活に戻って 興の現状はあまり報道されず、現地に 宮城県山元町の「被災地支援活動」 って、助かりました」と感謝の言葉が だけが茂り、何もない状況でした。 参加しました。最近マスコミでは、 し、震災前の住宅街や田園地域は、 「宝塚からもたくさん支援に来て下さ 「男の手料理」班会に参加し、組合員 9月20~21日、兵庫県生協連主催 支援活動の内容は、仮設住宅での健

ますが、住民の生活復旧はまだまだか かる状況です。もっともっと支援が必 道路整備のトラックが多く走ってい

(事務局 岡本絵美子 を案内していただきました。がれきは

つもなく、建物の土台だけ。空き地

ありました。短時間でしたが、被災地

5

53h 3

東地域にも 協の事業所

のパーツを外してチェックします。中

など、骨組みが見えるまで、一度すべて もちろん、トイレやキッチン、エンジン した。飛行機の点検というのは、客席は

木田 理事(東支部)

寿さん(61歳)

の練木さんの事務所でお手伝いをされています。今年度から理事に就任さ

支部活動にも積極的に参加していただいています。

空港の格納庫で整備士として活躍されていた木田さん。今は、

県会議員

加入:2007年6月

う日々の点検ではなく、格納庫の中

ていました。整備といっても空港で行

工業高校を卒業後、伊丹空港で働い

■現役時代は全日空の整備士として

で、車の車検のような作業をしていま

はいえ、なかなか大変でしたね。 時は、操縦桿からスイッチや計器まで いう作業だったので、多人数ですると 全部外して、終わったらまた戻してと でも、コックピット部分のチェックの

■労働組合での活動

守られない!」という意見が大半でよ は、「『合理化』なんてされては安全が る流れがありました。 側はどんどん『合理化』をしようとす たので、やりがいはありましたね。 は、春闘で戦うと成果が出た時代だっ にはストライキをしたり…賃金も当時 てからは組合の活動も積極的にしまし 行機は性能が進化するにつれて、会社 就職して一年後、抽選で役員になっ 細かい職場要求を交渉したり、 しかし、現場で 飛

■理事になってから: く反対闘争をしました。

くらいでした。 をたくさん作ったから」と誘われて、 ている班会「すいらく」の時に「食事 緒に雑談をしながらいただいていた 支部活動といえば、今までは毎週し

で」という声を聞きました、それも複 週の『すいらく』が楽しみで、楽しみ でしょうね 出資金増やしを頑張ってくれているの 人たちが積極的に班会や仲間増やし、 離れたりと少し時間的余裕が出てきた た。仕事を退職したり、子どもの手が いることはすばらしいと感心しまし さんの組合員がいきいきと活動をして 数の人から。東支部には、医療生協の 診療所や介護事業所といった拠点とな んな所に顔を出すよう心がけていま る場所がありませんが、それでもたく 理事になってからは、少しずついろ ある時、組合員さんから「私、

程度ですが、毎回5~6名が参加

わせた班会となるため、

年に4回

しています。

医療生協の病院や診療所を作ってほ-ーというのは希望です。 私としては今後、東支部にも是非、

(インタビュー

前田秀輔

伊丹支部 傍聴班



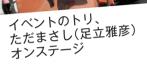
見学に行ってみようというのがき っかけで始まりました。議会にあ をすすめるうちに、実際に議会を 難しい内容が多いですが、 勉強になります 支部で、社会保障について勉強

らいたいものだと感じました。 の要望を多く取り上げ実現しても と市民の距離を近づけて、私たち ることはよく分かりました。議員 りましたが、堅苦しい雰囲気の中 なかなか理解しにくいところもあ にもいろいろな質問が行われてい 9月の本議会を傍聴しに行った 市の部長の言ってることが





「ハッピー10.13」 大城さん夫婦の結婚 記念日のお祝い



「みんなで羽ばたこう 未来へ」 100個の風船をとばし ました



気合が入る和太鼓のパフォーマンス



今年も駆けつけていた だいた中川市長







青空対局は集中力勝負

議を開き、周到に準備してきま

6回の実行委員会と9回の事務局会

その中で新しい企画も生まれま

名して10月13日(健康まつり当日)が何

一つ目は「ハッピー

10・13」と命

かの記念日の人をお祝いしました。二

つ目は「みんなで羽ばたこう

未来



今年も魅せた、TAKARAZUKAチアダンス

羽ばたいて欲しいものです。

三つ目は

クソングの「ただまさしさん」

ように消えていきましたが、

れた多くの子ども達が大きく未来へ

しました。風船は青空に吸い込まれる

して100個の風船とをとば

にお願いしたことです。



青空に似合う紅白の玉

よ~い、ドン!お菓子拾い

れたまつりになりました。

野球少年の 迫力あるド ラミング

手がヒリヒリになっても がんばる綱引き 東京オリンピックの開会式のラジオ 第13回健康まつりが行われま. 宝塚市役所北側河

台風一過、晴れ渡る秋空の下での恵ま と表現しました。今回の健康まつりも 実況を担当したのが名アナウンサー の最大の演出家、 日は晴れわたり、 鈴木文彌さん。 音楽でもなく、 前日は大雨、 鈴木さんは それは人間でもな それは太陽です」 しかし当 「開会式 \mathcal{O}

と実感しました。 な人々の元気が集う場になりつつある きています。 を持って付いていくお父さんなど多く 風船が消えるまで見つめる子ども達、 チ歩きのお子さん、「風船飛ばし」 擬店を出している団体の参加も増えて の家族の参加がありました。 も多くのお子さんの活躍がありま 「チアダンス」や 新しい企画に 「お菓子拾い」で必死に走るヨチヨ 模擬店では、 健康まつりは、 お子さんの後を財布 「ブラスバンド」 また、



.........................

フォークダンスで和気あいあい

年間維持していくこと、

これも大切

ではないかと思います。

支えられて テントの確保に苦労

るためには多くの人々の支えが必要で 加がありました。 健康チェックなどでは多くの職員の参 世話になりました。運動会をはじめ にお願いすることにしま の方法も要員の確保と安全を考え業者 健康まつりに参加できる元気をまた 一つの行事成功支え 随分お

いと考えています。 り」が開催できるよう努力していきた 考えていき、さらに充実した「まつ 療生協ならではの い企画、 健康 楽 をデ 内容を、 ーマに 医

(実行委員会事務局長

岡沢正男)

多くの人々に

(E~L·E~C) 2000年から始まった健康まつり。今まで「雨天中止になったことがない」



を助けたい で目の前へから **^困っている人すべて。**

良元診療所 平田淳一(内科·外科

先端集中治療、毎日繰り返されるパワ

ハラ(指導?)など、まさに血を吐く

ような、地獄、でした。

て〟を助けたいと思っています。 慕う唯一の人なのですから!) 今では かの愛息子、愛娘であり、誰かが強く の患者さんは、誰かの父親であり、 んヘシフトしました。(なぜなら、そ った情熱は、私を頼ってくれる患者さ た。そして、僕がその当時に家族を思 の手術、娘の喘息発作、肺炎など、す 停止(今では元気いっぱいです)、父 べて自分で治療できるようになりまし **~目の前~から ~困っている人すべ** しかし、そのおかげで、息子の心肺

> ない、広げない予防策が重要です。 論、感染した場合には集団に持ち込ま す。感染しないよう注意することは勿

予防のために手を洗いましょう

水道の蛇口も手と同じくせっけんで

ります。 導をいただく機会も得ました。また、 ど前から非常勤ですが、経験を積ませ 働きやすい環境を作っていただいてお 看護師さんはじめスタッフの方々には 先輩である熊野先生、冨田先生のご指 ていただいております。この期間、大 脇野先生の人柄に惚れ込み、2年ほ

また、 事件、災害、虐待、暴行、自殺、はた ス、誕生日、深夜関係なしの緊急オ られるようになりたい、一心で飛び込 は、、自の前で倒れた人をすぐに助け ペ、全国紙の一面を飾るような事故や に戦場さながら。盆、正月、クリスマ んだ世界でした。しかし、そこはまさ 私は救急専門医です。目指した当初 脅迫に対する警察警護下での最

ます。

は馬力だけは負ける気がしません

まだまだ若輩者ですが先輩先生方に

(笑)。今後ともよろしくお願いいたし

食品の取り扱いに注意しましょう

加熱調理する食品は十分火を通しま

しょう目安として85度で1分以上の

手拭きは共有せず専用の物にしまし

よく洗いましょう

平g 田た 【良元診療所】 淳一先生の担当単位

在宅診療 外来診療 火曜日午後・木曜日午後 金曜日午前

・調理器具は生食用と加熱調理用とを

(ケアサポート 曽我里美)

生食用はよく洗浄し、

必要に応じて

加熱をしましょう

消毒しましょう

便や嘔吐物が付着した床等はペーパ

いましょう

するとともに処理後は十分に手を洗 ときは、撒き散らさないように注意

ータオルで静かに拭き取り、その

次亜塩素酸ナトリウム(家庭用

亀﨑千恵美

処理には気をつけましょう

感染した人の便や嘔吐物を処理する

症状のある人の便や嘔吐物の

区別しましょう

ケアサポート今津

で拭き取りましょう。 塩素系漂白剤を薄めた物でもOK)

学ぼう 介護技術を

どについて講義 ツの使用方法な 学ぼう』のテー ち上がりやオム マで床からの立 『介護技術を

て「介護の悩み、相談しませんか?」 です。お気軽にお越し下さい。 加したい」と好評でした。次回は12月 解できました」、「機会があればまた参 10日14時から、医療生協事務局1階に た方からは「介助方法のポイントが理 した。参加され

10·8 第3回

護施設でも集団感染が起こっていま

ルスによる感染性胃腸炎は、秋から冬

ノロウイルスやロタウィルス等ウイ

にかけて流行します。例年、学校や介

と実技を行いま

(モ~し・モ~し) 猫舌の孫は鍋物が大嫌い。

痺してしまったようでした。 めどなく続く暑さに感覚が麻 ているような毎日でした。と って過ごしていきたいです。 ようやく過ごしやすい季節が ・今年の夏はまるで悪夢を見 頭も体もしっかりと使

解けても忙しくて送れない ップページ、二番にパズル。 印刷がきれい。センスがい どんな愚痴も聞き、 つも感心しています。 然とかまえていた母―あの気 かりでつらい。 きたのか。私は今、 きりに思います。 たからのトップページにい 毎回の楽しみは一番にト (人村井翠) 子どもから 未熟さば カラー

骨と品性はどこから生まれて ってどうだったか」と最近し いつも悠

68歳ですが 「母の85

す。 豊になって読み応えがありま をお願いします。 これからも楽しい誌面作 0 が増すごとに誌面が

判断が取れるように心がけた 恐いですが、とっさに冷静な

(山本台

前田ひとみ

に時、遭遇するのかと思うと

、竜巻の災害にいつ、な

(花屋敷荘園 仁礼初枝

金を使うなども私は嫌いで 選考の過程からたくさんのお ってもらいたかった。 オリンピックはトルコでや ヨーロッパが多すぎる。 (山本丸橋 足立正 選考委

やっと送れました。

西宮市

井上美和

SH·感謝

(中山五月台

藤原房野

るととてもハッピーになりま させていただきました。 つも楽しみです。今回も当選 持ちが和みます。パズルもい なと思います。みるだけで気 きました。私も書いてみたい より、嬉しく見させていただ ▼今回も絵はがき、季節のた 自分の名前を見つけ あり

談

てくださり、 良元診療所によくお世話にな っています。 ▼現職中は、 は、 高齢者になってからは、 まずなかったのです 親身になって診 感謝していま 平位隆行

農道。 がん花が大好きです。 になり見ることも無くなって さん咲いていましたが、 寺の辺りにも数年前までたく かしい思い出です。 折りつなげてネックレスに ぼの畦道。ポキポキと交互に 育ちました。 に入れてはならぬと言われて 九州の田舎に育った私はひ 首にかけて帰ったのも懐 ひがん花は絶対家の中 家の囲いの墓地。田ん 学校に行く長い 小林のお 子ども

寺子屋通信

しまいました。 熊谷弘子

野菜も好きですが、、柿、 リンゴよりも…どうしてか自 年で一番好きな食べ物です。 実るのが何よりの楽しみ。 した。いよいよ畑の収穫が盛 らし、すっかり秋が深まりま ▼台風がたくさんの雨をもた んになりますが、土ものもお メロンよりもみかんよりも

分でも不・思・議。 畑に誘ってくださる方に感

日時:12月2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

律相

事前予約必要 連絡先:生協事務局 電話 0798-57-3137

> IJ キャップ運動

ペットボトルのキャッ

世界の子どもに ワクチン を届け ます

●届けたキャップ 808,086 個

●CO₂削減効果 6,235 kg

●ワクチン

989.7 人分 2013年10月22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。

みんなで楽しく通信教育

9月25日、7人が集まり、通信教育の寺子屋を開 催しました。

西宮支部では、今年新しく運営委員になって下さった2人には「医療生協運動 を受講していただいています。これにより、医療生協が目 と明るいまちづくり」 指している「健康で明るいまちづくり」とは?を知ってもらうことにしていま す。あとの8人は、新「いのちの章典」です。

寺子屋を開くと、テキストには 載っていない楽しい話に、脱線も しますが、楽しい懇親の機会です ので、大切にしている時間です。 助け合いながら、全員修了を目指 します。

> (西宮支部 伊田こずゑ)



位置づけられました。



予防接種が はじまりました!

インフルエンザの流行は1月上旬から3月上旬が中心 ワクチン接種による効果が出現するまでに2週 間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチ ン接種を受けることをおすすめします。家族や学校、仕 事場で蔓延しないように、また重症化を防ぐ意味でも早 めの接種をこころがけましょう。小学生までは2回接種 をお勧めしています。(接種期間は平成25年1月31日ま でです)

- ◆公費接種(65歳以上の宝塚市民) 1000円 (500円の組合員助成があります)
- ●任意接種(1歳以上)

1 回目⇒2000円

2回目⇒1500円

予約はとっておりませんので診療時間中にお越し下さい。 良元診療所 0797-71-7288 高松診療所 0797-72-2585

よく参拝に出掛けています。 貢献していきたいと思っています。 を提供し支え続け地域の高齢化社会へ 心が安らいで暮らしていけるサービス この在宅介護で高齢者やその家族の

思います。

成長していきたいと

趣味はバイクと寺院巡りで休日には

ひだまり

平田友作さん

を忘れず、一歩一歩 のお力添えをおかりし せていただき、このたび常勤職員とな り、新たなスタートを迎える事になり デイサービスひだまりで4年勤務さ まだまだ未熟者の私ですが、 感謝の気持ち



(一ステーション ひだまり

田畑恵子さん

特別支援教育

軽重にかかわらず支援することが法制化されました。 が通常学級に6・3%も存在することがわかり、 文部科学省の調査結果から、

発達障害が疑われる子ども

ら、教育支援の対象とされていませんでした。しかし、 の周辺の子どもたちは、知的な遅れが目立たないことか タートしています。これまでAD/HDやLDなど、

※2007年4月から「特別支援教育」が学校教育法に 相談機関 もとに適切な教育支援が受けられることを知っていただ き、子どもたちにとって有意義な学校生活が送れること す。どのような障害でも、その子の特性に合わせた支援 童生徒ひとりひとりの教育的ニーズを把握し、その持て 主体的な取り組みを支援するという視点にたち、 を願います。 という理念です。 る力を高め生活や学習上の困難を改善、 ノログラムを立てれば障害を個性に変えることができる ため適切な指導及び必要な支援を行う」というもので 「障害のある幼児自動生徒の自立や社会参加に向けて 就学前…保健所、 就学後…学校、 さまざまな関係機関との連携・協力の 教育センター、 子ども発達支援センター または克服する 児童相談所



子どもに関する 情報発信していきます



ぴゅあ=純粋…子どもの心 ローズ=バラ…花言葉:愛情

に在籍しながら支援を受けられる

「特別支援教育」

2007年から発達障害が疑われる子どもが通常学級

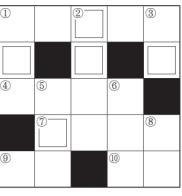
⑩地面の下

パズル解答についてのお願い

〈ヒント〉

いのしし





(たてのかぎ)

①板などをたいらにけずる大工道具

⑥「七つの子」「青い目の人形」の作詞

④無いものをむりに欲しがること○○ ①光が当たってできる人の影

⑨娘や息子の子ども ⑦三重県熊野市から算出する石

②おはぎ

⑤稲の害虫。佃煮にして食用に ③雄〇〇雌〇〇

⑧液体をこして混じり物をのぞくこと 者。〇〇〇雨情

(よこのかぎ)

○○ねだり

で図書カードを差し上げます。 〒660-1660 宝塚市鹿塩1丁目18-6 を必ずひとこと添えて、ハガキ、FA 宝塚医療生協「パズル係」あて。 X、メールでお答え下さい。 文字のことばを作り、同時にご意見等 応募されるとき必ず図書カード送付先のご メ切は11月30日。 正解者の方に抽選 回の中のことばを組み合わせて、5

掲載を希望されない場合匿名希望と添えてく (広報委員会)

住所、お名前を記載してください。お名前の

②ショウガオール、ジンゲロン

生姜には香り成分とともに辛

を予防し、育毛の作用もある。





kouhou@ takarazukamcoop.net

炎、解毒、鎮痛、

抗血栓作用に 去痰、消

新陳代謝促進、鎮吐、

味成分が含まれている。健胃、

有効である。

(4) 硫黄化合物類

第7の栄養素 といわれる

№211の解答は 「ひがんばな」でした。 びきがえるさんんんしかいしやくせんかばじんの

ぎなどの刺激臭や辛味成分、

①硫化アリルにんにく、玉ね

栓の予防、コレステロール値の

方に図書カードを進呈します(敬称略)。 の投書もあわせてお願いします。 ☆今回の抽選にもれた方も今後とも ☆正解者の中から抽選の結果、 |読者の広場」や「も―し・も―し」 左記の

゙おめでとうございます_

河 本 庭 真由美 弘 美佐子 桂 ひろみ 野

れる成分で糖代謝改善、コレス

③硫化プロビル 玉ねぎに含ま といわれる第一の理由である。 で、これらの野菜が健康によい にく臭の本体。抗菌性を示すの

でもある。全て強力な抗酸化作

用をもっていることは確実。

あり、消化・吸収を促進、脱毛 がんを予防する。 抗うつ作用も 活性酸素の除去・抑制により 4

柑橘類

久次

テロール・中性脂肪の減少、

動

や生姜類に含まれる植物ステロ

(3) テルペノイド類 (植物ステロールの多様性)

①リモネン、リモニン、リモノ

ールです。

イド、カルボンなど。

脈硬化の予防に有効である。 (5) ゴマリグナン物質

引起こす血液中のコレステロー がある。セサミンは動脈硬化を よいといわれている。 セサミノール、セサモールなど え、悪酔いや二日酔いの予防に 質」と呼ぶ。ゴマリグナン物質 トアルデヒドが作られるのを抑 分解途中で作られる有毒のアセ ル値を下げる。又アルコールの には、セサミン、セサモリン、 質を総称して「ゴマリグナン物 ごまに含まれている抗酸化物

(94)の色素やアクなどの成分で約3 の植物ステロールの総称。植物 ついて簡単に説明します。 ポリフェノールとは、ある種 最後に「ポリフェノール」

れるアントシアニン、大豆に含 まれるイソフラボンは、フラボ えばナスやブルーベリーに含ま ルの仲間であることもある。 百種類あるといわれている。 ている物質でも、ポリフェノー ノイドであり、ポリフェノール フラボノイドとして分類され

ねぎ、玉ねぎ等に含まれ、にん ②アリシン にら、にんにく、

ത が <u>|</u> <

食

る

梗塞の予防、ガンの予防に効能 改善、動脈硬化、心筋梗塞、脳

源

22

デイサービス あったかハウス今津

の木と吊るし柿・栗を飾ってい の花のコスモス。障子には、柿 いぶとうと梨を吊り、壁には秋 物みたいに飾りたい!』と、デイ 飾りました。『せっかくなら、本 う!」と、秋の味覚を手作りし 今津も「秋らしい室内にしよ 天井には園芸用のネットを使 秋も深まり、あったかハウス ム全体に飾ってみました。

「本物と見間違えるくらい上

が出来るね♪」と、みなさん自 手に出来た!」「くだもの狩り

季節の たより



平井山荘 富永 岩子さん

集 後

記

★何号か前のこの場でも書きまし い渡されてしまいました…。も リにならなければ動けないタイ たが、私はなかなか期日ギリギ 稿はキチンと見返せていないの ブです。今回も慌てて書いた原 やはり会議でやり直しを言

> く今回より広報委員会の編成が新 りよい誌面になるよう一層努め ないといけませんね。 てまいります。 しくなりました。心機一転、よ っと何事も余裕を持って行動 \widehat{M}



星の荘 則子さん 広瀬



南ひばりが丘 藤本 正枝さん