

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.
213

2014年1・2月

組合員数 11,964人
出資金 222,136千円
組合員1人平均 18,567円
(2013年11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



謹賀新年



健康で平和な明るいまちめざして

新年明けましておめでとうございます。
私達の重点活動の一つ、高齢者にやさしいまちづくりは、再選された中川市長が昨年6月議会で「WHOにエントリする」と明言、宝塚市として本格的に取り組みが開始されることになりました。当医療生協は、市と協働して推進するために「まちづくり委員会」を設置しました。

国政では、安倍内閣は「戦時体制づくり」と言われる悪法（国家安全保障法・特定秘密保護法）を次々と臨時国会で強行しました。マスコミでも報道されているように「国民の知る権利・報道の自由・国民の言論の自由」が抑制されることとなります。これでは、政府の報道以外は、国民に知らされず、戦前に逆戻りになります。こんな社会はごめんです。廃止の「声」を国会に届けましょう。
私達は、健康で平和で、暮らしやすい明るいまちづくりを実現するために運動をしています。「暗い社会」は絶対反対です。全ての人が安心して暮らせるまちのために、組合員の皆様、ご一緒しましょう。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

理事長 茅野涼一

●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 宮の町15-3-201 ☎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

各事業所管理者に聞きました

抱負
2014年の副理事長
良元診療所
所長
脇野 耕一

みんながかかわる「まちづくりと健康づくり」に医療生協の役割は決定的に重要です。ほっとできる診療所に。

高松診療所
所長

韓 在哲

患者さん、職員一人ひとりの「ころ」が、いつも元気でいられる、居心地の良い診療所づくりを目指します。

良元診療所
通所リハビリ
部長

西川 恵子

地域の方々が、安心して在宅生活を送れるよう医療と連携し、自分らしい生き方を尊重する介護を目指します。

ケアサポート
所長

水川えい子

組合員のみなさまに「介護のことならケアサポート」とすぐに頭に思い浮かんでいただけるような事業所にしていきたいと思っています。

訪問看護
ステーション
ひだまり
所長

山口ちあき

人員体制が増えず、地域の方の御希望に添えているのか不安ですが、看護内容の振り返りもしながら「一歩前進」の年へ。

デイサービス
ひだまり
所長

山下久実子

ゆったり・楽しく・なごやかに：笑顔あふれるデイサービス（笑）床の修繕工事も終わり、ピカピカに心機一転頑張ります。お気軽に遊びに来てください。

ヘルパー
ステーション
ひだまり
所長

玉城 美加

「毎日の生活をその人らしくいきいきと」をスローガンに掲げ、いつも元気にパワフルにつながりを大切に、活動していきます！

あったかハウス
今津
所長

川内 真希

「何か新しいことにチャレンジしたい」そんな期待でいっぱいです。スタッフも新メンバーを迎えました。さあ、スタート！

ケアサポート
今津
所長

亀崎千恵美

3年後の特定事業所Ⅱを目指し、更に飛躍します!! 地域包括支援センターとの更なる連携、記録の充実、利用者様へのきめ細やかな対応を心がけ、常勤2名体制を実現させます。

ヘルパーステー
ションさがん
所長

高橋 佳子

「思い・気づき・ありがと」を合言葉に少しでも地域や社会が暮らしやすくなるよう行動して行きます。

「福島」を 忘れないで

10月31日～11月2日にかけて福島市で行われた、医療福祉生協連中堅看護師研修会に参加しました。その中で1日かけて原発事故被災地を視察しました。線量計を手には福島市を出発し、「居住制限区域」の富岡町まで行きました。福島市での線量計の数値は0.6～0.8マイクローシーベルトとまだまだ高い値でしたが、富岡町が近くなるとさらに2～3マイクローシーベルトに上昇しました。福島の人たちは、まだ高い線量の中での生活を強いられているのです。

福島第一原発の水素爆発後、福島の人たちは、「息を吸うのも怖い」とい



除染物の最終処分場がなく
仮置き場となった田んぼ

う異様な精神状態の中にいました。それでも「この土地で生きていくしかない」と放射能と戦いながら前を向いて歩み始めたのです。

しかしそんな人々に対する、国や東京電力の対応はあまりにもひどいものです。同じ地域でも賠償額に差をつけて住民を分裂させたり、原発作業、除染作業を技術や知識のない人々に働かせたり……。中間処理施設、最終処分場どころか仮置き場もない現状。住民の中には自宅の除染物を自分の家の庭に穴を掘って埋める人も少なくなく、最終処分場は家の庭！という事になりかねない状況です。

そんな今、私たちに出来ることは何でしょうか？

もっと「福島」に目を向けてください。もっと原発のニュースに耳を傾けてください。そしてその内容が真実なのか、その裏に隠された国や東電の思惑はないのか、想像力を働かせてください。この人災を福島だけのことにせず、私たち一人ひとりが、もっと声をあげていくことが必要なのだと思います。そのために今後も福島に行きたいと思っています。

ところで、先日強行採決された「特定秘密保護法」は、このような福島の報告をした私も罰せられてしまうのでしょうか？

(高松診療所 森脇弘美)

第17回 生協学校

介護を考える パート2

涙あり笑いあり、 悩みを出しあって

『介護を考えるパート2』と題した第17回生協学校が、11月16日、良元診療所2階のリハビリ室で、33人の参加で行われました。

「介護する」ことは本人だけでなく、家族にも大きな負担がかかります。同じ悩みを持つ人が交流することで何らかの支えになったり、組合員さん同士がつながるきっかけになれば、この思いで実施しました。

初めに、4人の方から「介護は大変：でもみなさんに支えられて毎日、楽しく」「行政に徹底的に物申す」「川瀬流、夫との暮らし方」「玉塚高齢者生協の活動で想う事」と題して、介護体験



の発表の後、参加者からも発言をいただき、交流しました。

参加者からは「毎日の介護の大変さと、その中での喜びや失敗談、また工夫して解決してきた話などの具体的な話が聞け、涙あり笑いありで、とても良い生協学校でした」との感想がありました。

(教育委員会 木田寿)

「こんないいもの、もっと早く紹介してよ」

2013年度生協強化月間を終えて

今年度の生協強化月間は「健康づくり」「訪問行動」「映画の上映会」など多様な取り組みが盛んに行われました。9月の組合員活動交流集会以スタート。地域・事業所組合員が協同で、訪問行動が4回、健康チェックが15回取り組まれ、その中で42人の組合員が増えました。また、大腸がん検査も10人から申し込みがあり、健康づくりが広がりました。

対話の中で、加入者から「こんないいもの（宝塚医療生協のこと）、もっと早く紹介してよ」とうれしい反応も。こちらが対話の機会を設ければ、必ず「医療生協を知って良かった」と言ってくれる人がいることが分かり、どんだ地域に打って出て対話を積み重ねることが大事だと分かりました。全国4課題については、仲間ふやし

は3支部3事業所が目標達成しており、支部・事業所全体目標の73%まで到達しております。出資金ふやしは、6支部2事業所が達成し、全体目標も達成しました。

月間後の取り組み

◎12月13日 強化月間まとめ集会開催
◎新入組合員歓迎会開催日程

1月19日（日）良元ブロック

1月25日（土）高松支部

1月31日（金）東支部

2月16日（日）北支部



憲法違反の法律は

即時廃止を

圧倒的多数の国民が、廃案や慎重審議を

求めている「特定秘密保護法案」を、12月6日強行採決で可決成立。

現在でも40万件を超える秘密があると言われている中、「特定秘密」の指定にはどめがなく、広がる可能性があります。

秘密の指定を監視する機関もありません。秘密を洩らした人、秘密を知ろうとした人だけでなく、共謀した人、教唆した人、扇動した人も処罰の対象に。何が秘密かも秘密のため、裁判になっても「特定秘密」は開示されず、何によって裁かれているのかもわかりません。これでは、憲法で保障されている知る権利を奪うなど基本的人権を蹂躪するものです。

宝塚医療生協は、11月19日緊急学習会「特定秘密保護法案のわらい」（講師：羽柴弁護士）を、28日の理事会で

特定秘密保護法は基本的人権を蹂躪



は、「廃案をめざす」決議を上げ、総理大臣、担当大臣に送付するとともに、特別委員会の議員にFAXやメールでの要請行動を多数の組合員・職員に呼びかけました。12月3日は、小林駅前で、5日は、宝塚駅前で、署名・宣伝行動を行いました。

憲法違反の法律を実施させないなど廃止をめざした取り組みを進めましよう。

私 も 組 合 員



診療所に行くと ホッとして安心できる

南めばえ支部 いしち 石地ミノリさん(78歳)

加入：1980年10月

「自分のことを」「顔は不細工でも心は綺麗(笑)」と話す石地さんは、いろいろなお店を独学で経営してきました。優しい石地さんの人柄に惹かれたお客さんも多く、どのお店も繁盛していたそうですよ。

■広島から高松町へ

生まれは広島県で、結婚を期に高松町へ引越してきました。元々、神戸にいた叔母の影響で、串カツ屋を経営していたことがあったので、高松町でも、知り合いに土地を安く譲ってもらい、お店をはじめました。しかし、串カツ屋をするかと思いきや、開いたのは焼き鳥屋。きつかけは特になくて、何か修行をしてきたわけでもないの、はじめは苦労をしましたね。しかし、知り合いに宝塚ホテルのチーフがいて、その方にいただいたタレのサンブルを、自分のモノにしてからはお客さんが来るようになりました。当時は、武庫川製炭や東洋ベアリング(現NTN)などの工場がさかんだつたので、仕事帰りの方々で連日大盛況。何年か経ち、今度はお好み焼き屋さんをはじめましたが、近所の人たちに愛されて十年近く続けることができました。田舎育ちで、頭はいい方ではなかったし、字の読み書きもできませんでしたが、商売には自信がありました。どのお店もほとんど我流でしたが、周りに助けられながら、やってこられた

ことは誇りに思っています。

■高松診療所と出会い

引越してきた高松町には、当時近所の医療機関といえば、高松診療所しかありませんでした。はじめて入った時の、あたたかい雰囲気や、今井先生の優しいお顔に惹かれ、私の病気はもちろん、子どもが風邪を引いた時や、予防注射を打つてもうう時、よくお世話になりました。今は、転居して少し遠くなってしまうましたが、やっぱり診療所に来ると落ち着くし、しんどくても不思議と治ってしまうような気持ちになります。病院嫌いの私ですが、高松診療所は好きです(笑)しかし、そんな診療所も、お隣の陽だまり会館もだいくたびれてきましたね。どちらも新しくなって、来た人みんながホッとして、地域の人たちが気軽に集まることのできるような場所になればいいな、というのは私の希望です。長年、地域の組合員や職員が苦勞をして築きあげてきた医療生協だから、若い人たちがしっかりと引き継いで頑張ってほしいですね。

(インタビュー 前田秀輔)

班活動 紹介

東支部

異文化交流班



落語と「きみまる」で 大笑いの2時間

芸能・文化を他のボランティアグループ(個人)の力を借りて、楽しいサロンのための想いで、開催しています。

11月は、地域包括の方のお話で「笑いについて」、笑いは百薬の長、DVD「綾小路きみまる」で2時間大笑いの一日でした。また、落語も楽しみました。演目は『動物園』で、石ツブテではなく、「おひねり」が飛びました。また、ド派手な衣装から森進一、五木ひろしの物まね顔まねまで、良く笑い、楽しませていただきました。12月はオカリナ演奏、1月はお琴を予定しています。

組合員活動

伊丹支部

初めての地域訪問で仲間ふやし達成

伊丹支部は運営委員が力を合わせ、仲間増やしに頑張ってきました。

伊丹市昆陽池（こやいけ）広場で伊丹民主商工会が「フエスタ」を開催しましたので、健康チェックを会場で行いました。

骨密度検査は、関心が高かったのですが途中で機械の調子が悪くなり、ストップしました。「フエスタ」には毎年参加させていただけるので、今後もっと健康の知識など持っていたら、よかった、いろいろ工夫していきたいと思っています。



月一回は健康チェックと健康づくり、太極拳をお勧めしながら、サンシテイホールで行っています。宣伝のチラシも50枚ほど、会館に置かしていただいています。関心高く、持ち帰っていたいてます。地域に約1000枚のチラシを配布。毎回、数人来ていただき、組合加入していただいています。

また、初めて地域訪問を行いました。顔見知りの方と「健康問題や医療生協とは？」の話をしながら、短時間でしたが3人の加入がありました。各自知り合いにも声をかけ、30人の月間目標は何とか達成できました。

（伊丹支部 久村真知子）

高松支部

和やかに交流恒例の一泊旅行

11月26日～27日、「日本三大渓谷美」の一つ、小豆島寒霞溪に行ってきました。

天候にも恵まれて、寒霞溪ロープウェイや展望台から、錦秋の渓谷美を満喫しました。

ホテルでは、20代の若者の参加もあり、一段と和やかに交流し、カラオケで歌い、大いに盛り上がりました。翌日、映画「二十四の瞳」で知られる田ノ浦半島を巡り、岬の分教場や「映画村」を見学、途中、醤油造りやそつめんづくりを見学、盛りだくさんの旅行となりました。（21人参加）



「老いも若きも」餅つき大会

穏やかな天候に恵まれ、恒例の「餅つき大会・体験交流」が12月7日、高松診療所の駐車場で行われました。

高松支部が、地域交流事業の一環として毎年開催しているものです。

この取り組みは、「歳末助け合い事業の助成」を受け、地元自治会をはじめ、多くの皆様のご支援で、今年も大盛況に開催できました。

近所の子どもさんからお年寄りまで多数参加され、賑やかで楽しい交流会となりました。

参加された方々には、ぜんざいやつきたてのお餅を食べていただき、子どもを含め、元氣よく「餅つき」を体験・交流しました。（約100人参加）

（高松支部 宇都宮勝）

三田支部

充実の「虹のかかりさん交流会」

12月5日、第2回三田支部・虹のかかりさん・交流会を、フラワー市民センターで開催しました。三田支部の虹のかかりさんは全員で12人ですが、今回参加は7人でした。

最初にヨガ歴35年の磯田先生より、約30分入門の体験ヨガをし、身体と心をほぐしま



した。ヨガ初体験者は2人。「気持ちよかった」と好評でした。その後、DVD「STOP・戦争への道」を見ながらお弁当を食べ、意見交換しました。

徐々に、世の中もきな臭くなってきたおり、平和の大切さを確認しあい、平和運動の必要性も話し合いました。

その後、骨密度を測り、年齢より骨密度が低い事で話が盛り上がりしました。

三田支部は組合員も、班の数も少ないのですが、毎月継続開催しているハイキング班と健康チェック班への参加を呼びかけました。

（三田支部 門松千春）

西宮支部

初めての方も楽しく交流

秋晴れの11月10日、今津公民館にて「虹のかかりさんご苦労さん会＆新入組合員歓迎会」が開かれました。虹のかかりさんと新入組合員さん全員に電話をしてお誘いした結果、37人が参加されました。

医療生協の組織や歴史の話、西宮支部が最も重点を置いている「健康チェック」の話、そして、11班の活動紹介が行われました。ビールやお茶を飲み、ケーキやお菓子をつまみながらの懇談では、「初めて参加したが、こんなに楽しいところとは思わなかつ



た」、「あらためて医療生協のことが良くなった」などなど、医療生協に対する思いが披露されました。

最後は、手作りのきれいな指飾りを付けて、参加者一同輪になって、炭坑節など3曲を踊り、楽しい会は幕を閉じました。

（西宮支部 寺島茂）

山田洋二監督作品「小さいうち」を鑑賞しましょう

日本医療福祉生活協同組合連合会のみなさま

いつも、ぼくの映画を温かく応援して頂いて、ありがとうございます。ぼくは、皆さんの活動と、映画づくりは似ていると思います。映画は一人で作ることはできません。大勢のスタッフや俳優たちが協力してつくり上げる集団芸術です。皆さんの活動も同じで、仕事仲間から地域の人びとみんなが力を合わせ助け合いながらつくり上げるものではないでしょうか。そしてぼくは、ぼくたち自身が映画をつくることを楽しんでいると、観客にとっても楽しいものになると信じてつくっています。どうぞ皆さんも、楽しくてやさしい気持ちで医療、地域医療を支えていってほしいと願います。

そんな気持ちを込めてつくり上げた映画が「小さいうち」です。昭和初期に、ある小さな家に暮らしている家族に起きた物語です。戦前から敗戦、そして現代に至るまでの日本の歴史が、その家族を通して見えてくるような作品にしたい、そう思いながらつくり上げました。今、この国はどこを向いているのだろうか、幸福で平和な方向に向っているのか、皆さんと一緒に考えてもらえれば嬉しいです。

2013年12月

山田洋次

山田洋次監督からのメッセージ

1月25日(土)
全国ロードショー



全国共通特別鑑賞券(1000円)販売中

・チケットは宝塚医療生協事務局まで ☎ 0798-57-3137



小児の発達に感動 子育ては大変な「仕事」

良元診療所 小山美佐子（小児科）



良元診療所に赴任し、はや半年が経とうとしています。

若い頃、小児の発達の分野に感動しまして小児科の門をたたきました。病棟に外来にと学び、以来様々な感銘を受けつつ、大きく小さく常に勉強しつづけている次第です。

また途中、2児の母となりました、これも勉強になりました。小学生になってだいぶ丈夫になりましたものの、風邪やケガが本当に多かったです。そして、子育ては大変な仕事だと思っていたのですが、ますます実感する日々を送っています。

日常の診療では、頼れるスタッフの皆さんと素晴らしい先生方に囲まれ診療にいらしています。

予防接種については、とても大切と考えています。研修時代に重症の症例を見まして、これが少しでも予防できたなと思うたことを今でも覚えています。スケジュールなど、いつでも気軽に相談ください。

風邪・感染症の多い季節となります

た。日頃の体調を整え、出来ればうがいをして手洗いをしつづ、そして一つひとつのり越えて行ければと思います。皆さまの健康のお役に立って行ければと思っています。

《良元診療所小児科の診療案内》火曜・木曜の夕方診療しています

小児科	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	戸田	富田	小山	戸田	富田	小山(第3週以外) 富田(第3週)
夕方 4:00~6:00	×	富田	×	小山	×	×



冬の脱水にご注意して下さい

デイサービスひだまり

山下久実子

冬は、こたつに入ってみかんを食べるのが定番。電気毛布に電気あんなどあつたグッズが大活躍。

夏の脱水には注意されているとは思いますが、冬でもありがたいあつたグッズ等で脱水になります。子どもと高齢者は特に注意。

こたつの中や電気毛布で眠っていたり、ホットカーペットの上に布団を敷いてると、知らない間に身体から水分が蒸発してしまいカラカラ状態になります。年齢を重ねていくと、身体の変化に自分では気づきにくくなります。「喉が乾いてないから…」ではなく、時間を決めて水分をこまめに取るようにしましょう。

こたつの上や布団のそばには「水分」をおいて、飲むようにしたり、寝る前にも必ず水分を取りましょう。夜中に何度もトイレへ行くのがいやで水分を控えていると、脱水症状になっ

てしまいます。あつたグッズは、温度調整をしたり時間など決めて上手に活用し、低温火傷にも気をつけて下さい。カイロやあんな等の火傷もご注意。

ウイルス感染からくる下痢、嘔吐による脱水にもご注意ください。体液を失った身体には、経口補水液を上手に活用して下さい。

冬は湿度が低く、乾燥していますので、普段からも水分補給を心がけて、ウイルスもはねのけましょう。

12・10
第4回
たからばこ

介護するって どんなこと？

介護を経験された方や介護中の方に集まりいただき、困ったことや工夫されたことをお話ししていただきました。また「元氣サポートスマイル」の方に、日頃の疲れを癒すためのセルフマッサージを教えてくださいました。次回の「たからばこ」



は2月18日14時～15時30分本部署務局1階において「介護保険サービスの申請と手続き」についてお話しします。

読者の ひろば

きなイベントが催され活気が出ると思われま。

(鹿塩 紺谷治)

▼「たから」の読者のひろばも楽しみに致して居りますが、薬食同源は健康を維持する為にとても参考になり切り取ってファイルしてます。

(鹿塩 備仲 紀代子)

▼健康まつり成功おめでとうございます。職員、スタッフの方々、ご苦勞様でした。

(安倉北 安慶名小浪)

▼しばらくお休みをいただき、クイズを出す事をしませんでした。が、「たから」が幅広く、答えは考えていました。思い切って出しました。高松診療所の送迎には感謝しております。

(匿名希望)

▼兵協連東日本被災地支援活動参加の記事を見て、阪神大震災よりたいへんな被災なので復興までを思うと心が痛みますが、被災者の方から前向きな言葉が聞けて、これからも日本は一つに頑張ろうと思えました。

(西宮市 坪内宏)

▼宝塚にも市民会館等大きなホールがある建物があれば大

気付いたら署名してました。(川西市 吉村裕子)

▼3週間毎、熊野先生の診療を受けております。平田淳一先生にはお目にかかった事はないのですが、とても力強く感じました。夫に先立たれ、今は息子と2人暮らし、何かの時はよろしくお願いいたします。熊野先生もとても親身に見て下さり、私は幸せです。(高司 太谷美保子)

▼エコキャップ運動に関心をもちました。誰でも参加しやすいです。持ち込む窓口が増えてほしいです。(西宮市 坪内宏)

▼台風怖かったですね。河川敷には大きな流木や石がゴロゴロ。中洲に生えていた木も流されていました。自然の怖さを改めて実感しました。でも南口の「生」の文字がまた再生しているのを見て何回でもやり直してける勇気も頂きました。(高司 白坂裕美子)

▼「継続は力なり」といいますが、訪問ヘルパーとして働きだして来年で6年目を迎えます。後、何年働けるかわかりませんが、身体が健康な間は頑張ろうと思います。必要と

されている限りですが？

(仁川北 有助辰恵)

▼健康まつり。はじめて孫を連れていきました。いいお天気で楽しい1日でした。準備の方々、ありがとうございました。

(安倉中 花尻多美子)

▼家族、親戚、友人…お互いに「メールで伝言」が増えたけど「たから」の季節のたよりを拝見すると、やっぱりハガキがいいなあと感じます。もらって嬉しいだけでなく、作る楽しさも味わえますね。

(野上 稲津芙美子)

▼年の瀬になると喪中ハガキが来るのがとても寂しいです。

(西宮市 中西千賀)



法律相談

日時：2月3日(月)
14:00~16:00

要予約

担当：井上弁護士

場所：宝塚医療生協事務局会議室

予約及び問い合わせ：

宝塚医療生協事務局
(電話0798-57-3137)迄

組合員の所在を確認しています！

昨年4月下旬に、全組合員へ「出資金残高通知書」を送付しました。「住所が不明」として1千通以上が戻っています。出資しているのに「出資金残高通知書」が届いていない方がおられましたら、宝塚医療生協事務局までご連絡をお願いします。

また、住所、連絡先等が変更になった場合もご連絡をお願いします。

宝塚医療生協(電話0798-57-3137、FAX0798-57-5667)

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
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。

要支援者の 介護保険外しに 反対!!



厚生労働省は、2015年実施をめざして、介護保険制度の見直し作業を進めています。一昨年8月に成立した「社会保障制度改革推進法」に基づき、「介護保険制度の持続性」を強調し、「自立・自助」を合言葉にした給付の見直しと負担の見直しを画策しています。

特に訪問介護と通所介護の予防給付を市町村の「総合事業」に移行させる、事実上のサービスの打ち切りは、要支援利用者の6割が利用されていることもあり、介護保険制度の根幹を揺るがす大改悪となります。

宝塚医療生協は、毎年、定例になっている「介護の日」の行動として、11月9日午後、西宮北口アクタ回廊で、大改悪の中身を多くの市民に訴えようと宣伝・署名行動を行いました。

支部・事業所より17人が参加し、介護事業所で独自に作成した宣伝物も活用しながら市民に訴え、「介護保険制度の改悪中止を求める請願署名」に18筆で協力いただきました。

政府は今年の通常国会での審議を計画しており、地域から改悪中止を求める署名活動を広げると同時に、市町村との懇談や議員への働きかけなど、介護保険の改善運動を強めていきます。

自尊心

良元診療所・小児科情報



子どもに関する
情報発信していきます



自尊心とは、自分自身を価値ある存在だと感じる感覚のことをいいます。

これは褒められた、頼りにされた、喜ばれたなど、プラスの経験を通して成長とともに培われていく感情です。ですが、個性の強い子どもたちは、その特性が強いため、周りから「落ち着かない子」「困った子」と映り、他の多くの子どもたちが苦なくできることができなかったり、時間がかかったりします。そのため「何でできないの?」「迷惑な子」「努力がたりない」「ちゃんとしなさい」と言われ続け、傷つき、自信をなくし、劣等感をもつようになります。

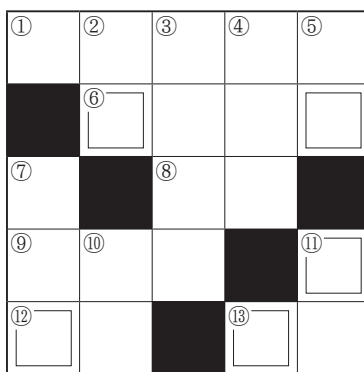
人には長所と短所があり、手助けしてあげると、ちゃんとできる。できることは一緒にするなど、その子の良さを認めてあげる。必要な手立てを考えてあげるなど、その子の自尊心が低下しないように支援し、それぞれの個性が輝き育っていくような、適切なかわり方が大切です。

ぴゅあ純粋・子どもの心
ローズバラ・花言葉・愛情

医療生協 パズル

〈ヒント〉

八十八夜・二百十日はこの日が起点



〈たてのかぎ〉

② 鮎に添えて出すしよつが

③ 蜂蜜はこの昆虫がたくわえた蜜

④ イースター島にある巨大な石像

⑤ 日本原産の犬の一品種

⑦ 過疎の対義語

⑩ 今年の干支

⑪ 入学〇〇成人〇〇

〈よこのかぎ〉

① おかがみとも

⑥ 計画を立てること

⑧ ドラマで有名なセリフ〇〇返し

⑨ 家族や親類

⑫ 食後に〇〇楊枝を使う

⑬ 冬になると空から降ってくる

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。

〒665-0054 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1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)



kouhou@
takarazuka-
mcoop.net

No.212の解答は

「ボタンナベ」でした。

か	げ	ぼ	う	し
ん	た	の	ろ	く
な	い	も	ち	く
な	ち	ぐ	ち	く
ま	ご	ち	く	く

☆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。

「おめんどひげつおめ」

中島 淳 平本 美佐子
中西 千賀 藤本 正枝
濱路 征吾 南 睦子
平石 美佐子

無機質 英語ではミネラルという。人間の体の機能を維持し、調整するために、欠かせない元素のことである。

人間の体には約60種類の元素が存在するが、人体の約95%は酸素、炭素、水素、窒素の4元素によって占められ、残りの5%を占める元素が無機質である。

無機質の中でも、人体に欠かせない16種類は「必須無機質」と呼ばれ、非鉄金属元素のイオウ、ハロゲン族元素の塩素、鉄属の金属元素のコバルトを除く13種類の無機質については、厚生労働省が摂取基準を定めている。

栄養素としての無機質は体の調整に不可欠な栄養素で、欠乏状態が続くと体の不調を招く原因となる。体内では合成できないため、食品などから摂取する必要がある。有効に働く必要量と過剰症を引き起こす量との差が、とても小さいため摂り過ぎには注意が必要である。また無機質はビタミンと同様、互いに協力し合って働く力が出る性質があるので、特定の無機質のみを取っても、その働きを助ける別の無機質が不足していると

久保 久次

無機質①

栄養素

たべものくすり 薬食同源 (95)

本来の働きが発揮されないことがある。そのため互いに適量をバランス良く摂ることが、とても大切である。

無機質の種類・特徴

(1)カルシウム 成人体内に約1kg含まれ、99%はリン酸塩・炭酸塩として骨・歯などの硬組織を造る。残りは血液・筋肉・神経などの組織にイオン、種々の塩として含まれる。

細胞の情報伝達に関係。心筋の収縮作用を増す。筋肉の興奮性を抑制する。刺激に対する神経の感受性を静める。などの重要な働きをする。

欠乏すれば、充分に成長しない。骨・歯が弱くなり神経過敏となる。ビタミンDが不足するとカルシウムの吸収・利用が悪くなり、欠乏症を起こしやすい。運動不足などで骨にかかる負荷が低過ぎる場合、目標量以上を摂取しても、利用効率は低くなることは充分考えておかなければならない。

◇新しい年の始めに、「薬食同源」の実行によって健康な一年を過ごされますよう、心からお祈り申し上げます。

—壁掛けアートの世界—

23



『今年こそ、今年こそと毎年が過ぎていきます。今年こそ「うま」くいきますように。そして、平和で、和やかに健康で暮らせますように。日本国憲法が世界中に広まって争いごとのない時代が来ればいいなと思います。』

「今年こそうまぐ いきますように」

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。



編集後記

★最近もの忘れがひどい。忘れてはいけないと思って、常にメモをとるよう心がけていましたが、今度はメモをとらないような日常生活のことがよくぬけるようになってしまいました…メモに頼らず自分の力で思い出す

事も大切です。

★毎年恒例、高松支部の餅つきに参加。やっぱりお餅はつきたてが一番！おいしい思いをした翌日から、腕の筋肉痛に数日間苦しめられました。

(M)

星の荘 広瀬 則子さん



南ひばりガ丘 藤本 正枝さん



季節の たより

平井山荘 富永 岩子さん

