

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.
215

2014年5・6月

組合員数 12,147人
出資金 215,842千円
組合員1人平均 17,769円
(2014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

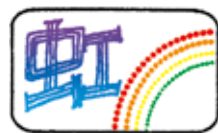
URL <http://www.takarazuka-mcoop.net/>
E-mail iseikyo@takarazuka-mcoop.net



端午の節句



「限定的」を付けた言葉のこまか
しで変えようとし、「武器輸出3原
則」は「防衛装備移転3原則」に
すり替えて閣議決定した。しかし
世論調査では「憲法を変えるな」
の声が増えている。平和憲法のも
つ威力と運動の成果が★4月1日
「消費税8%に引き上げ」られた。
政府広報は、「引き上げ分は、すべ
て子育て、医療・介護、年金を充
実・安定化するために使います」
と宣伝。しかし、同日国会で「医
療介護総合推進法案」が審議に入
った。入院患者の追い出し、要支援
の保険外し等、「医療・介護難民」
をつくる改憲法案だ。政府広報の
「デマカセ」は一目瞭然★「協同
の力を強め、地域を支え合い、健
康づくり、まちづくりをすすめよ
う」のスローガン（案）のもと、
通常総代会が開催される。運動で
も事業でも果たす役割がますます
広がっている。組合員が安心して
暮らし続けられるまちを支部、事
業所、地域一体となって作り上げ
る方針を意思統一する場に。（一）



★安倍政権の「暴走
政治」は、解釈改憲
で、「他国で戦争で
きる国づくり」に変
えようと躍起。集団
的自衛権の行使は

●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

秘密保護法「廃止撤廃」の一点で

市民の会・宝塚を結成



杉島幸生 弁護士

昨年12月6日、大多数の国民が廃棄と慎重審議を求める中、強行成立させた秘密保護法。その廃止を求め、宝塚市民を中心に、弁護士、宗教者、美術家、議員など党派を超えて「廃止撤廃」の一点で結集し、3月22日、宝塚市西公民館で、設立総会を開きました。会場は90人以上の市民で満席となり、杉島幸生弁護士の記念講演、設立総会で会則や役員、活動方針を提案。多くの廃止を求める声をこの会に集めるため「学習」や「宣伝」「署名」「パレード」などを計画して行くことを、満場一致で確認しました。

会場からは「NHKと一部民放の政府寄りの報道姿勢に対して、抗議のFAXや電話が有効である。また、国民目線の報道に対しては激励を込めて意見を言うことが、真面目に報道しようとする人達の激励になる。積極的に

『いい報道だった』などの意見を伝えよう』と発言がありました。

会は、8人の世話人と事務局8人を選出。さらに多くの市民に呼びかけ、賛同者を1000人以上（現在1800人超）の組織にし、廃止をめざすことを決意しました。

この法の危険な点は、政府が決めた秘密の内容がわからないまま「秘密に触れた」として扱われ、逮捕されかねないということです。廃止撤廃の輪を広げましょう。

（市民の会事務局長 茅野涼一）



宝塚医療生活協同組合第46回通常総代会

日時：2014年6月21日(土) 13:30～17:00

総代選挙公告

場所：ソリオホール

（阪急宝塚駅下車、ソリオ1・3階）

宝塚市栄町2-1-1

電話 0797-81-8200

予定議案

- 第1号議案 2013年度の取り組みのまとめと2014年度活動方針(案)の件
- 第2号議案 2013年度決算報告承認の件
2013年度監査報告
- 第3号議案 2014年度予算(案)の件
- 第4号議案 役員(理事)補充選任の件
- 第5号議案 役員選任規約一部改定の件
- 第6号議案 役員報酬決定の件
- 第7号議案 退任役員慰労金支給の件
- 第8号議案 議案決議効力発生の件

第46回通常総代会（6月21日開催）の総代選挙を下記のとおり行います。

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）	17
第二（鹿塩）	16	第八（西宮）	21
第三（仁川）	19	第九（伊丹）	16
第四（さわか）	20	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」に区分、総代数合計206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…受付期間…4月4日(金)午前9時から5月27日(火)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。

2014年4月1日 第46回通常総代会総代選挙管理委員会

委員長 松本 猶喜

電話 0798-57-3137



原発いらない!

～さよなら原発 3・9宝塚行動～



東日本大震災、福島原発事故の発生から3年。「さよなら原発3・9宝塚行動」に参加しました。

阪急宝塚駅前噴水広場には、約80人が集まりました。



はじめに、呼びかけ人を代表して、茅野理事長から挨拶があり、その後数名の方がマイクを握り、「原発ゼロ」への願いを語りました。その後、逆瀬川駅に

向けて、パレードが出発。各団体のぼりを立て、「再稼働反対」などのアピールをしました。パレードは11時半に逆瀬川駅に到着、「6・9行動」に合流しました。

度重なる放射能汚染水漏れ事故など、廃炉作業は困難を極め、「事故は収束した」などとは到底言えません。にも関わらず、安倍政権は、「原発は重要なベースロード電源」と言いつて、再稼働に固執しています。このような危険な動きがある限り、「再稼働反対」、「原発はいらない」という声をあげ続けなければならないと思います。

(良元診療所 三富穂之)

怒りのアピール

安倍暴走政治ストップ
4・6兵庫県民集会



4月6日神戸三宮の東遊園地にて、『安倍暴走政治ストップ4・6兵庫県民集会』が行われました。花冷えの日曜日でしたが、県下から800人以上の参加者で、会場は埋め尽くされました。開始前から署名や募金活動など盛んに行われていました。「怒りのアピール」では10人の代表者が、消費税・年金切り下げ・生活保護・医療・福祉・教育・原発などの大改悪と暴走政治に対してストップを訴えました。宝塚医療生協からは、ヘルパーステーションひだまり玉城所長が介護保険制度の大改悪について、利用者負担増・軽度者（要支援）切り捨て・特養入所制限など強行されれば、介護難民が急増してしまいます。絶対に改悪は許されませんと力強くアピールしました。

介護改善訴える玉城所長▶



「消費税は医療・福祉のために使います」と言いつて増税されましたが、結果的に弱者の負担増という大改悪です。これまで払った消費税は大企業減税に消えてしまいました。国民からは、「これでは生活ができない」「これ以上切り詰めるところがない」という怒りを超えての悲痛な叫びとなつていきます。もつと我慢できません、暴走政治にストップさせるために力を合わせ、共同の輪を広げようと集会は締め括りました。集会終了後、JR元町駅までオレシのアピールグッズやプラカードを持って、「憲法も、国民生活も、命も守ろう」と訴えながらパレードをしました。

(社保平和委員会 杉浦敏夫)

たから健診(特定健診)

◆内 容◆

- ・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)

国民健康保険加入の40歳以上の方には年に1度、健康診査受診券(無料)が届きます。また、社会保険の方や、40歳未満の方、市外の組合員を対象にした「たから健診」(1030円)もあります。

毎年、健康診断は受診されていますか? キッチンと受けられている方もいれば、長い間受けられていない方もいるでしょう。健診には時間がかかりますし、中にはお金がかかるものもあります。しかし年に一度は、自分の身体のために、その機会を作りましょう。

自分のため、家族のために…
健康診断を受けましょう!

がん検診

(*組合員無料)

保険の種類・年齢により、一部有料になります。

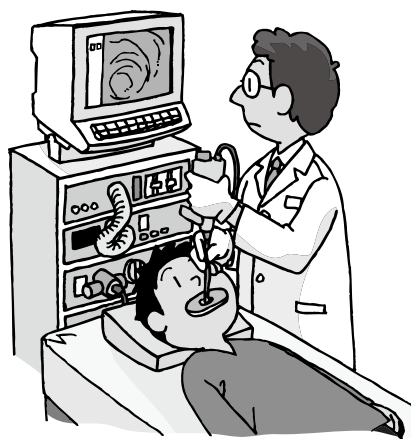
- ・大腸がん検診(4~2月)
- ・肝炎ウイルス検診(一生に一度)
- ・肺がん検診(4~6、9~11月)
- ・乳がん検診(4~2月)
- ・前立腺がん検診(4~2月)
- 乳がん検診は高松診療所のみ実施

その他の検診

内 容	料 金	内 容	料 金
腫瘍マーカー検診	一項目 1030円	甲状腺検診 (血液検査&エコー)	1550円
血液型(ABO式、Rh式)	1030円		
胃がん検診	7730円	ABC検診 (胃がんリスク検診)	1550円
腹部エコー	1550円		

私は会社の定期健診時、看護師さんに「エコー検査」もと勧められ、初期のがんが見つかりました。すぐに入院、腹腔手術だったため退院も早くできましたが、もしあの時、検査をしなかったら…と考えるとゾッとします。今や2人に1人ががんにかかるという時代。定期健診はもちろんですが、たとえ自覚症状がなくても、エコーや胃カメラといった検診も受けるべきだと感じました。

看護師さんの一声で命拾い



新しいがんリスク検診

アミノインデックス検査

良元診療所で実施しています

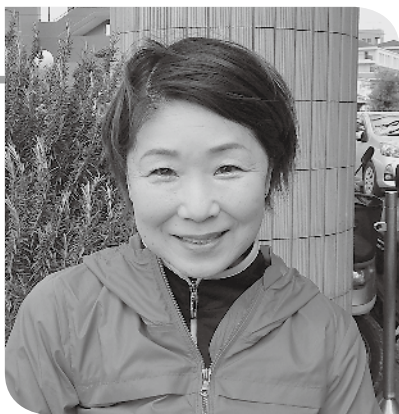
【検査法の特徴】午前中に8時間以上の絶食(水は飲んでよい)で検査します。1回採血(約5ml)で、複数のがんを同時に検査することができます。早期がんにも対応しています。予約制で火曜・金曜に実施しています。

【対象となるがん】男性では、胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がんの4種類のがん。女性では、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮卵巣がんの5種類のがん。(子宮卵巣がんについては、子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がんのいずれかのがんであるリスクを評価することはできません)

【結果の見方】がんであるかを確定するものではなく、がんであることのリスクを評価するものです。リスクが高い場合はそれぞれの精密検査をお勧めします。

【費用】男性4種と女性5種は20,600円(良元・高松診療所で何かの健診を受けた組合員の優待価格は16,480円)です。女性2種《乳がん・子宮卵巣がん》は12,880円(前記の場合の優待価格は8,760円)です。

私 も 組 合 員



班会は気軽に 参加できることが魅力

東支部 野村 直子さん(54歳)

加入：2012年11月

1年ほど前から組合員になったという野村さんは現在、東支部の運営委員会に出席したり、ずっとけ班やヤングフロックスといった身体を動かす班活動に参加したりと積極的に頑張っておられます。

■どういったお仕事を？

市内にあるお花屋さんでスタッフ兼フラワーアレンジの講師をしていました。また、そこで働きながら、フラワー装飾技能検定という資格の学校に通っていました。

学科試験に受かり、あとは技能試験を残すのみというところで、乳がんであることが発覚。仕事も資格も諦めざるをえなくなりました。

■医療生協との出会い

病気の影響で、以前のような仕事や、ハードな運動は体力的に難しくなっていました。少しずつ何かをはじめてみようかと思った頃、以前エアロビクスでお世話になっていた金田先生と再会。そこで、先生に紹介していただき、組合員に加入しました。

■花を生けることの楽しさは？

絵を描いたり、スポーツをしたりすることでも共通するかと思いますが、何も考えずそれだけに集中できるという点ですね。私の教室にいる方も2〜3時間くらい続けて作業をするので、とても疲れると思いますが、終わった後には「楽しかった」「いいも

のができた」という感想をいただきました。

私自身も、闘病中は病気のことで嫌なことばかり考えてしまいがちでしたが、庭の手入れをしたり、花を生けたりする間は、そのことに没頭できました。

■お花に関する班会を開いては？

私も何かできればと思うのですが、まだ自分の教室に通ってくれている方もいますし、そのあたりではボランティアとの線引きが難しいかなと感じています。カラーコーディネータの資格も持っているの、それを活かした班ならできかな？など思ったりもしていますが…考え中です(笑)

■医療生協活動を通して思うことは？

何か身体を動かすことがしたいと思っても、ジムに通うと月謝が高いし、若い方と一緒に混じって運動するのは少し辛い。その点、班会はそういった心配はありませんし、手軽に参加できる点が魅力ですね。まだ、私は加入して間もないですが、自分の出来ることから少しずつ協力していけたらと思っています。

(インタビュー 前田秀輔)

看護師交流集会



「生きたコミュニケーションで信頼し合えるチーム医療」

4月5日、看護交流集会を行いました。

今回は、コミュニケーションに焦点を当て、ゲームとグループワークを実施。ゲーム「共通点を探せ」では、全員に当てはまる共通点を制限時間内で出し合いながら相手の言葉も確認。やりとりの中からお互いを身近に感じ、共感することができ大いに盛り上がりました。

また、グループワークではお互いの悩みを出しあい、親身に話し合う事ができ、職員の顔が見える法人ならではの良い内容となりました。

(訪問看護ステーションひだまり

山口あき)

組合員活動

支部総会特集

仁川支部

健康と

メディカルアロマ

4月5日、良元診療所2階で、第15回仁川支部総会が開かれました。

第1部は、良元診療所通所リハ職員でメディカルアロマ・アドバイザーでもある松浦典子氏による「健康とメディカルアロマ」というテーマで講演と実技の披露をしていただきました。自然治癒力を高めるアロマはリラクゼーションや予防医学にも用いられ、アロマテラピーは、植物から抽出したエッセンシャルオイル（精油）の芳香を使った自然療法とされます。実技では、

バラの香りのハンドクリームをつくりました。香りも高い滑らかなクリームは男性にも好評でした。

第2部は、2013年度活動まとめ・会計報告、そして2014年方針案も全員一致で採択され薫り高い支部総会となりました。組合員が800名を超え、運営委員・虹のかかり（二ユー）ス配り協力者」を増やすこと、そのために、ほっと一息つける交流の場（サロン）がほしい。今年度の大きな目標です。

（仁川支部 脇野ふさ子）



さわやか支部

助け合いを 積み上げて

4月13日、高司・大吹さわやか支部の総会を良元診療所トレーニングルームにて開催。今年は虹のかかりさんに、案内をし、全体で18名が参加しました。

午前中の学習では、ヘルパーステーションひだまり玉城所長の「介護のこれから」というテーマでお話いただき、「介護保険がスタートして以来、内容が良くなったことはない。これから要介護1・2の施設利用は制限され、その上介護保険料は高くなる。穴埋めは地方行政に押しつけたりボランティアで賄おうとしたりしており、消費税が福祉目的で使われることはない。また民間企業が、高い利用料で要介護者をターゲットにした事業を展開しつつある」と訴えられました。



支部の方針では、「一人ではできないこともみんなで集まれば解決できる。医療生協の組合員としての強みを活かす。あちこちに集まる場所があれば、力を発揮する人が出てきたり、笑ったり、人の役に立てていく」という実感を持ったりできる。お互い助け合っていく」と提案しました。

小さなことをコツコツと積み上げていきたいと思えます。

（さわやか支部 岡沢正男）

南めばえ支部

芽生えの時を むかえました

4月21日、支部長の仕事場でもある、ヘアサロン「るーちえ」にて開催、14名が参加しました。

2013年度は、ハンドメイド班や、お寺班など定期的に開催でき、班会を通して仲間増やしができました。今年度方針は月1回、活動しているめばえ班を「安倉憩いの場（仮）」と名付け、支部活動の拠点とすること、去年あまりできなかった健康チェックに力を入れ、医療生協の宣伝と仲間増やしをすすめていくことなど、話しあいました。

現在、憩いの場は心地好い居場所をイメージして、壁の塗装やカーテン作りなど一つひとつ、手作りで準備を進めています。はじめは、ハンドメイド班の活動の場として、物作りを通して地域にアピールしていきたいと考えています。

支部結成から2年。ようやく芽生えの時をむかえました。子育て世代が多く、活動出来る人が少ないのが、発足当時からですが、小さな事が



（南めばえ支部 明石真理）

高松支部

御室桜ちろほろ &支部総会を開催

4月8日、恒例のお花見バスツアーと同時に定期総会を開催しました。今年のお花見は、京都の仁和寺に行ってきました。仁和寺は「御室桜」で有名ですが、まだちらほら咲きでした。しかし、つぼみが大きく膨らんでかわいく、大きな花びらを予感させて

いました。ソメイヨシノは一面の満開で、渡月橋の近くの渡月亭で昼食、お花見気分で和やかに親睦交流を深めました。その後、東映太秦映画村を見学、役者さんが、村内を「散策ツアー」案内をしてくれて途中、「ディサード」バスひだまり山下所長が飛び入り出演で楽しい見学となりました。

また、定例支部総会は、往路の車中で議案書を配布し、支部長、会計からそれぞれ詳しく説明があり、新しい役員への推薦がありました。

また、高松診療所の三上師長、山下所長から医療や介護の状況、高松診療所と陽だまり会館の建て替えについての説明がありました。

帰路の車中では、総会を再開、質疑はありませんでした。4課題の総達成、支部分割や事業所の建て替え検討を確認し、参加者全員で、原案通り議決しました。



（高松支部 宇都宮勝）

5月支部総会日程表

支部名	開催日時	会場
元気	5/10(土) 8:15 逆瀬川但馬銀行前集合	岡山県和気町
三田	5/10(土) 10:30~13:30	有馬富士 共生センター
北	5/18(日) 10:00~12:00	ピピア売布 パーティールーム
西宮	5/18(日) 13:30~16:00	今津公民館
東	5/25(日) 13:00~15:00	東公民館
鹿塩	5/7(水) 12:00~14:30	本部事務局
伊丹	5/4(日) 13:30~15:30	伊丹サンシティ ホール



「老い」を考える

良元診療所 大谷伊知郎（内科）



こちらに勤務して5年余りが過ぎ、現在一般内科診療にあたっております。

日々の診療の中で最近特に感じることは、近年の高齢化社会を反映して高齢の患者さんが増えてきたということです。いま日本で高齢者と呼ばれる65歳以上の方は、3000万人以上おられます。「老い」と「病（やまい）」は人間必ず通る道であり、ほとんどの方が亡くなるまでに、何らかの形で医療機関に関わることになります。高齢化社会における医療の役割は今後ますます大きくなってきます。ご高齢の方の場合、病気の治療はもちろんですが、よくいわれるところのQOL（生活の質）をいかに維持していくかを考え、

最終的にはご本人、ご家族の望むかたちで人生の最期を迎えることができるようお手伝いするのも医師の仕事と考えています。

私自身も医師として働き始めて30年余り、あと数年で還暦を迎えます。おそらくご高齢の方の多くがそうであるように、若い時には全く他人事であった「老い」を自分自身の問題として意識するようになってきました。これからは皆様と共に医療を通じ、よりよい人生のありかたを探索していければ幸いです。

こぼれ話

先日、「たから」の記事を持って組合員さんが良元診療所に来院。

「白癬は治らないと思って30年間ほったらかしにした。『たから』を見て…」と話して下さいました。

今こそ
憲法を
学び合
いましょう

安倍政権は、「改憲」の道を突っ走っています。昨年末の特定秘密保護法の強行可決や解釈改憲による集団的自衛権行使への動き、武器輸出3原則の見直しなど次々と改憲を推し進めています。

昨年夏、全職員に日野秀逸先生の「憲法を学ぶ講演録」を配布、90人以上から感想がありました。「初めて憲法を勉強した」「憲法を学び、守ることの大切さがよくわかった」などの感



想が多く寄せられました。

憲法改悪の動きが強まる中、今年1月から4月にかけて「憲法を学ぶ大運動」として伊藤真弁護士とのDVD「憲法ってなあに？ 憲法改正ってどういうこと？」を視聴し「日本国憲法を学ぶことの大切さを語り合おう」と取り組んできました。「憲法と法律の違いがよくわかった」「立憲主義が理解できた」「憲法改悪を許してはいけない」など、憲法を守る運動への参加の輪が広がりはじめています。

視聴会は4月7日現在、7ヶ所開かれ、50名以上が参加。支部総会や事業所等でも視聴予定です。さらに全支部・全事業所での憲法を学び、守る運動の輪を拡げていきましょう。

（事務局 田淵正俊）

職員紹介



本部 事務局次長
三宅 宣人

今年の1月末に（株）神戸医薬研究所（調剤薬局）で定年を迎え、3月1日からお世話になっていきます。趣味は家庭菜園、ドライブは下手の横好き、音楽鑑賞や読書は五目、好物は麺類です。

読者の ひろば

も今もわからない所が多くあります。

(亀井町 宮田静子)

▼実生の鉢植えのアーモンドに花が咲きました。満開です(3月13日現在) 桜より20日ぐらい早いようです。

(武庫川町 小西勲)

▼2年前から宝塚の介護施設に月1〜2回訪問しています。阪急電車に乗るのが楽しみです。表紙のひなまつりの写真いいですね!

(匿名希望)

▼受診の時、いつも親切で気持ちがいいです。ありがとうございます。

(谷口町 江口千代子)

▼表紙、裏表紙とも、明るくいきいきしたおひなさま、その他の作品そろいで楽しく拝見いたしました。

(宝梅 辻美美子)

▼昨年は珍しく風邪を引かなかったのに年が開けての寒さで2月に引きました。軽くすんだのでよかったです。うがい、手洗いをしました。が甘かったかな?

(西宮市 坪内ひろみ)

▼農園体験塾で知り合った方

からお誘いがあり、週末牡蠣を食べに行きます。人の広がりつてすごいなあと感じています。自分が行動を起こさないためなのでしょうが、冬の間眠っていた筋肉を目覚めさせましょう。介護保険証が届いたって何のその。自由が得られた今しか出来ないことを、楽しもう!

(中山五月台 藤原房野)

▼正直、今まではポストに入っても見たことがありませんでした。申し訳ございません。しかし、最近体調を崩したのもあり宝塚医療生協の活動を把握しておく必要があると思ひ見ることにしました。宝塚市の活動だけでなく、近くの市の事も書いてあり、とても参考になりました。

(大吹町 櫻井敬子)

▼最近、銭湯めぐりにハマっています。西宮にはいろいろな特色ある銭湯が多いこと有名だそう。この間「軟水使用」「宮水使用」と銘打っている銭湯がありました。うん?あたりまえ...?じゃないかと。日本は軟水ですよ。

(匿名希望)

▼今年は忙しく、お雛さまを出すのをやめようかと思っていました。先週帰省した息子に手伝ってもらいやっと並べて一週間です。美しく雅な姿を楽しんでいます。しかし、旧暦のひな祭りは今年4月2日、もう片づけなければ。

(匿名希望)

▼宝塚市中央公民館が来年で使用できなくなります。別の場所です。またできるのでしょうか?

すがそれまでがこまったものだ。

(鹿塩 紺谷和子)

▼毎週水曜日に開催している「すいらく」へ時々、参加しています。皆で食事して、いろいろお話が聞けるので楽しみです。

(川西市 山本いく子)

▼薬食同源毎回楽しみにしています。今回のリンは加工食品の中にも使用されている事を知り、なるべく加工食品を食べないようにしようと思

(大吹町 櫻井敬子)

▼最近、銭湯めぐりにハマっています。西宮にはいろいろな特色ある銭湯が多いこと有名だそう。この間「軟水使用」「宮水使用」と銘打っている銭湯がありました。うん?あたりまえ...?じゃないかと。日本は軟水ですよ。

(匿名希望)

法律相談

日時：6月2日(月)
14:00~16:00

要予約

担当：青木弁護士

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

お知らせ

たから213号が以下の賞をいただきました。

2014年全国新年号機関紙
機関紙誌コンクール

第40回年末・新年号
機関紙コンテスト

審査員特別賞

入選

これからも読みやすく、また組合員の皆様の役に立つ紙面づくりに努めてまいります。

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
936,097 個

●CO₂削減効果
7,173 kg

●ワクチン
1,138.5 人分

2014年4月7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、本部が良元、高松両診療所にお届け下さい。



成田富子さん

初めての出会いは良元診療所通所リハビリでいつもお食事を作ってくれているボランティアさんとして…。しばらくして体調が悪くなってボランティア活動には参加されていないと他の組合員さんや職員から聞いていました。たまたまご自宅の近くを訪問してい

成田富子さん（90歳代 女性）
の 場合



① ケアマネジャーのかかわり

ケアサポート

た看護職員から連絡が入り、伺うことになりました。以前の面影はあるものの、痩せてしんどそうな顔をされていました。まずは娘さんができる介護と、ご本人が何を希望しているのかを確認しました。娘さんは「父の介護もしていたので、ひと通りなんでもできます」とのこと。ご本人と娘さんで長い間お父さんのお世話を自宅でされていたそうです。「最後まで自宅で」という希望にそって、「まずは体調を整えていきましょう」と、看護師による訪問（訪問看護）からスタートしま

笑顔で生活するための 支援、つながりを大切に

した。

ボランティアをしていた時から顔見知りの看護師が訪問することになり、話も弾み、訪問することに顔色も良くなり、会話も増え、意欲も見られるようになってきました。「また、前のようにおはぎを作りたい」と笑顔で話す成田さんに私も元気をいただいて帰っていました。その後本当におはぎを作って、ボランティア時代の友達に振る舞われていました。

あるとき娘さんから「最近、『家に帰ります』と言って荷物をまとめて家



ボランティア交流会で永沢寺まで（2005年6月）

を出てしまつんです。でも、そんな時は私も一緒にいて行つて、しんどくなつたら『今日はもう泊まってください』と言つようにしてるんです」と報告されました。なんと強い娘さんと驚き、こんな娘さんに育てた成田さんの偉大さに感服しました。

その後、圧迫骨折や転倒による痛みで活気も減退し、寝ていることが多くなつてしまいました。お風呂に入ることもができなくなり、訪問入浴を試してみることになりました。1回目の入浴から「極楽やあ」との声。この言葉

から週に1回、開始することに。みるみるうちに食事の量も増え、以前の笑顔が復活したのです。お風呂の効果は絶大でした。

現在、良元診療所の訪問診療、訪問看護ステーションひだまり、訪問入浴、福祉用具レンタル業者と協力しながら、生活を支えています。

ケアマネジャーという仕事はご本人、ご家族がどのような生活をしていきたいのかを確認し、必要な制度や社会資源、介護保険サービスにつなげ、自宅での生活が笑顔で送れるように支援することです。

笑顔で生活するために必要なことは「つながり」をたくさん作ることです。成田さんのように職員と患者さんのつながりが、介護保険サービスにつながりました。また診療所と訪問看護ステーション、ケアマネジャーが同じ法人でつながっていたことで、状態の変化や情報を共有し合い支援することができています。また、組合員活動を通してできた知人が今でも遊びに来てくれることが成田さんの笑顔の源になっています。

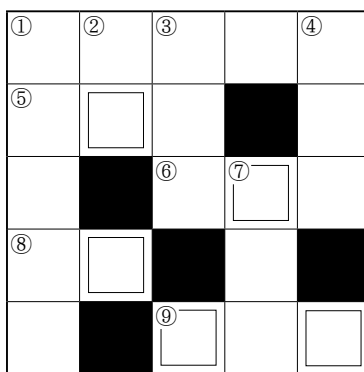
今後、宝塚医療生協のケアマネジャーとして法人内でのつながりを強め、組合員さんの力も借りながら、笑顔になれるつながりをたくさん作っていける存在でありたいです。

（水川えい子）

医療生協 パズル

〈ヒント〉

たての①の答え



〈たてのかぎ〉

① 5月5日

② 軟体動物。すみをはきます

③ きらくな様子

④ 有利なところ

⑦ 不平・苦情

〈よこのかぎ〉

① 青空高く

⑤ 粘土を焼いて作ったくた

⑥ 方角についての迷信のひとつ

⑧ 贈り物をする時、品物にそえる

⑨ 魚肉の練り製品。真ん中に穴があります

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。

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.214の解答は

「ながしびな」でした。

う	め	ね	が
よ	こ	な	み
い	し	の	う
す	ぎ	な	え

☆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「モーシ・モーシ」の投書もあわせてお願いいたします。

「おめでとうございませう」

小山 りょう太 前 満 真由子
櫻井 敬子 山本 いく子
玉那覇 光江
濱路 征吾

無機質の種類と特徴

(4)カリウム 成人体内に、リン酸として、あるいは、たんぱく質と結合して細胞中に約200g含まれている。心臓機能・筋肉機能を調節し細胞内液の浸透圧が一定に保たれるように調節する、高血圧予防のための目標量を設定するなどの生理作用をする。

またカリウムはナトリウムが腎臓で再吸収されるのを防いで排泄を促し、血圧を安定させる作用があります。そこで高血圧予防のため積極的な摂取がすすめられる。

ほかに、カリウムは筋肉でエネルギーが作られるのを助けているので、不足すると筋力が低下し、筋無力症またはマヒ状態になる。

カリウムは野菜や芋類、海藻類、果物、肉類、魚介類など、殆ど全ての食品に含まれているので不足することは、まずないが、ナトリウムと共に排泄されやすく、積極的に摂取することが必要な無機質である。

カリウムはナトリウムとの摂取比率を1対2以下にするのが

久保 久次

無機質③

栄養素

薬食同源 (97)

望ましい。ナトリウムを多く含む食品を摂取した場合、カリウムを多く含む芋類や野菜、果物をしっかり取る必要がある。

(5)マグネシウム 成人体内に約30グラムあり、その70%は骨に、残りは細胞内液に含まれ筋肉、脳、神経にも存在する。

マグネシウムは刺激によって筋肉の興奮性を高め又刺激によって神経の興奮性を低める働きを持っている。そのため、運動時の筋肉・神経の働きをよくする。丈夫な骨の形成を助け、血圧、体温を維持する。又補酵素として全身で300種を超える酵素の働きを助け、エネルギー産生やたんぱく質の合成に関わるなど健康と生命維持を支える重要な無機質である。

骨や歯にカルシウムが行きわたるように調節したり、血圧や血液循環を正常に保つのに働きます。筋肉の収縮を調節し、心臓が規則正しく拍動するのもマグネシウムの働きだ。

以上の5種の無機質は人体を構成するたんぱく質、脂質、炭水化物、体液の材料となる。



良元診療所

智本番

診療所や陽だまり
会館、あったかハウ
スに花壇があること
はご存知ですか？気
候があたかくなっ
て、いろいろな種類
の花たちが迎えてく
れていますよ。



ヘルパーステーションひだまり



デイサービスひだまり



あったかハウス今津



高松診療所

編集後記

★3月26日、広報担当者研修会に参加。「情報のわかりやすい伝え方」という内容で、読売新聞の大阪本社、宇川聡氏にお話をお聞きました。「文章の基本は5W1H（誰が、いつ、どこで等）を入れること」、「形容詞は便利だが多用しすぎないよう

に注意する」、「読み手を惹きつける見出しの付け方」等、新しい発見の連続でした。
今回学んだことを活かして、より多くの人に「たから」を読んでいただけよう努めていきたいと思っています。

(S)

谷口町 江口千代子さん



南ひばりガ丘 笹井 直子さん



季節の
たより

南ひばりガ丘 藤本 正枝さん

