

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. 216 2014年7・8月
組合員数 12,202人
出資金 217,918千円
組合員1人平均 17,859円
(2014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



★平均寿命日本一は、男女とも長野県であることは、よく知られている。宝塚市の男性の平均寿命が、兵庫県第1位、全国25位は、ほとんど知られていない。ちなみに女性の兵庫県1位は、猪名川町(全国21位)、宝塚市の女性は兵庫県4位であり、宝塚市は、県下の中では「長寿の市」となる★長野県知事の本によると、「長寿になった」要因として、古くから「保健指導員」や「食生活改善推進員」の活躍と医療関係者による病気の治療だけでなく、予防医学を広めたことなどをあげている。まさに医療生協の保健活動そのものである。★5・11長寿社会を考える講演会には会場あふれんばかりの参加者で埋め尽くした。飯島先生から「宝塚モデルをめざして」と激励された。★2025年をピークとするこれまでだれも経験したことがない「超高齢社会」をむかえる。「健康で長生き」「住み慣れたまちで、暮らし続けられる」「まちづくりをめざして」、2014年度総代会は、「健康づくり」「まちづくり」をメインとした今年の活動方針をはじめ、全ての議案が圧倒的多数の賛成で採択された。(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5-29 ☎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

協同の力を強め、地域で支え合い、 「まちづくり」、「健康づくり」をすすめよう

第46回通常総代会



6月21日、ソリオホールで宝塚医療生活協同組合第46回通常総代会が開かれました。午後1時30分定刻に脇野副理事長から開会の挨拶があり、宝塚医療生活協を支えてこられた功労者の方々の逝去をしのび黙祷をさされた後、議長に白井正登総代、宇都宮勝総代を選出。議事に入り、理事長挨拶につ

づき、来賓の市長代理・山下稔副市長、宝塚原爆被害者の会・岡邊好子会長、練木恵子兵庫県議会議員から連帯と激励の挨拶がありました。



西宮支部からあったか庵の紹介

訴えられました。また西宮に組合員センター「あったか庵」が誕生し、支部活動の拠点として、組合員から大きな期待が寄せられていることが発表されました。そして社保平和については、特定秘密保護法の廃止を求める運動を今後より一層強めることが呼びかけられました。



支部表彰

の会としての署名推進の訴えが行われました。採決に移り、全ての議案で圧倒的多数の賛成で承認されました。その後、上田岩夫理事・松井辰雄理事の退任が紹介され、小西太一郎氏・西川恵子氏が新任理事として就任されました。



新任理事の小西さん（左）と西川さん（右）

憲法の話

(1)

九条がノーベル平和賞に!?



岩波ブックレットNo.674 (古関彰一著)によると、戦争の空しさを実感

していた1946年時の首相幣原重郎がマッカーサー連合国最高司令官と会談した。日本が二度と戦争しないことを連合国、あるいはアジアの戦争被害国に誓った誓約書でもあるのである。九条を持ったことよって天皇の戦争責任を回避することができた。日本国憲法の平和主義は、戦後世界で日本が生きていくためのパスポートであったのです。

この理想を高く掲げた日本国憲法九条は、1999年オランダのハーグで開催された世界平和会議(筆者も参加)で7つ決めた決議の第一に、日本

国憲法第九条を各国議会は真摯に討議し、決議することあります。

憲法九条を長年守り抜いた日本国民に、ノーベル平和賞を与えてください。神奈川の一主婦鷹巣直美さんの発想が大きく拡がり、ついに候補にノミネットされました。もし受賞が決まれば、日本人代表は首相のアベさん!どんな顔して受け取るのか、想像するだけで楽しい。

5月3日憲法記念日、神戸芸術劇場で1300人の聴衆が、神戸女学院大名誉教授内田樹さんの話「憲法を生かす日常生活」を聴きました。

(理事 西沢 慎)

6月18日、多くの反対の声の中、強行採決された医療・介護総合推進法。宝塚医療生協ではこれに抗議すべく、21日に行われた通常総代会で次のような特別決議をしました。

特別決議(案)

国民のいのちを奪う医療・介護総合推進法を廃止し、憲法をいかし、いのち・くらしを守る運動をひろげましょう。

医療・介護総合推進法案が先日の参議院本会議で自公与党及び一部野党の賛成多数で可決、成立しました。この法案は国民の命に関わる重大な法案であり、十分に時間を掛けて真摯に論議されなければならぬものでした。更に政府与党は厚生労働委員会の審議の中で資料の誤りや杜撰さが指摘されて法案の再提出を要求されましたが資料の撤回だけで済ませて法案そのものは撤回せず、強引に採決しました。この法案の成立によって医療保険では入院患者が在宅・介護へ追いやりられ、介護保険では要支援の利用者が利用できなくなるなど保険利用が制限されることとなります。

国民所得は下がり続け、生活保護費や年金も四月から更に引き下げられる中、前期高齢者の窓口負担が二割から二割に、医療保険や介護保険の保険料も引き上げられました。安倍内閣は社会保障の充実を口実に消費税率を8%に引き上げましたが、社会保障のために使われるのはわずか十分の一です。それも保険利用の制限を誘導するために使われるのです。

私たちが加盟している全日本民医連は消費税を引き上げなくても社会保障の財源が大企業優遇の不公平税制見直しで可能と提言しています。そして、誰もが健康で安心して住み続けられる住民参加の地域包括ネットワークの構築をめざしています。

国民のいのちを奪う医療・介護総合推進法を廃止し、憲法をいかし、いのち・くらしを守る運動をひろげましょう。

二〇一四年六月二十一日

宝塚医療生活協同組合 第四十六回通常総代会

医療介護 福祉の切り捨て 許すな!

私も組合員



組合員歴38年 夫婦揃って大ベテラン!

三田支部 奥村 利雄さん(68歳) 加入：1976年7月
奥村ミワ子さん(64歳)

お二人は、昭和40年代の高松診療所で事務長、看護師として勤務されていた、職員にとっては大先輩。現在は三田支部で、運営委員をしたり班会を取りまとめたりと頑張っておられます。

■二人が知り合ったきっかけは

▲(利雄さん) 昔、結核で入院していたのですが、その病院で看護師として働いていたのが妻でした。

♥(ミワ子さん) 主人は、患者同盟という組織に入っていてその活動のために、病院内をよくウロウロしていたので目立つ存在でしたね。

■診療所で勤務をされていたんですね

♥当時、三田に住んでいましたが、結婚を期に、主人が住む宝塚に引越してきました。そこで働きはじめたのが高松診療所だったんですね。

▲私は、妻が診療所を退職して数年後、医療生協創立のための準備委員会に参加していたのですが、その関係もあって入職する事にしました。

■三田支部の事をお聞かせ下さい

▲支部を結成して6年目になります。大庭さんや、伊藤さん(故人)を中心とした人々の呼びかけと同時期に、組合員活動のために土地を貸していたという話もあり結成に至りました。しかし、なかなか支部の拡大が進まず、貸していただいた方との行き違い等もあり、1年あまりで拠点となる

場所はなくなっていました。今は妻が中心となって参加しているハイキング班や、健康チエック班をもとに仲間増やしをすすめています。

♥私は、組合員増やしや、出資金増やしといった活動はどれも苦手だったのですが、好きで続けているハイキングなら協力できるかなと思ひ、はじめました。参加される方の年齢や体力なども考慮してコースを決めています。これまで班会で登った一番高い山が、1泊2日で行った長野県の御獄山。山登りは趣味なので主人とも週末によく出かけています。

■支部としての今後について

▲先日、支部総会が行われ、今年支部ニュースを作って、組合員に伝える、たまり場づくりを検討するなどを考えています。

♥私は現状通りといった感じですね。ハイキング班を頑張つて、その中で仲間増やしができると思います。

(高松支部 前田秀輔)

お知らせ

たから214号が以下の賞をいただきました。

2014年

「兵庫・きかんしコンクール」
県・本部コース

特別賞・技術賞

班活動 紹介

鹿塩支部

映画班

毎月、第1水曜日1時〜3時30分に開催。リクエストにに応えたり、話題作をプロジェクトで写して本部1階会場を映画館にしてあります。これまで上映した映画は「北の国

じっくりめく時間を

から「カサブランカ」「東京物語」など。参加された方からは「昔見たことがあるけど、改めて見るとまた違った印象を持った」「思い出しながら見れました」といった感想もいただいております。笑いあり涙あり感動ありと心ときめく時間を一緒に楽しみませんか？

組合員活動

支部総会特集

伊丹支部

班活動の拡大を

5月4日伊丹サンシティホールにて支部総会を行いました。

今年度は沖縄の普天間基地の問題、ドキュメンタリー「辺野古不意」を上映しました。

その後、2013年度の活動報告、会計報告



北支部

地域に根ざした多彩な活動を

5月18日北支部は「左岸地域に介護事業所を」を合言葉に、各地の介護施設を見学し、「医療・介護施設と組合員センターの複合施設がいいね」との感想が出ました。介護保険の役割を担う役割を担って活動してき



5月18日ピアめふパーティー14回目を総会が開かれ、29名が参加しました。昨年は、

5月18日は西宮支部にとって画期的な一日となりました。4月1日に西宮組合員センター「あったか庵」が開所されて2ヶ月弱という、まだ湯気が立ちのぼる中、支部総会を開催しました。

元気支部

ニューフェイスで元気に!

「藤の花・新茶摘み・温泉」と企画満載の第15回元気支部総会が、5月10日岡山県和気町で開催されました。参加者は39人、うち初参加者が8人と例年に比べて多勢で班活動の活発化のためものと喜んでいきます。



総会では「新入組合員訪問」「街角健康チェックの再開」を目標に、班活動も一層活発にし(新年度に入り早速力を入れて早急クラス)、さらに

鹿塩支部

ちひろの平和への想い

5月7日、本部事務局にて開催。第1部では、全国4課題の目標を達成出来なかった事を受け「今年度の対策を練りなおす必要があるのでは?」との意見がでた。

対策として、運営委員の拡充と、定例会議での4課題の討議(現在は「だから」の仕分けが中心となっている)等があがった。このような事を考慮して今年度は、①協力してもらえらる人を班活動の中からピックアップしていく②地域に積極的にかかわっていく(鹿塩自治会シニアクラブに運営委員2名が理事になるなど)、このようにして

西宮支部

あったか庵の湯気立ちのぼる中

5月18日は西宮支部にとって画期的な一日となりました。4月1日に西宮組合員センター「あったか庵」が開所されて2ヶ月弱という、まだ湯気が立ちのぼる中、支部総会を開催しました。

三田支部

支部ニュースの発行を

5月10日、有馬富士共生センターにて第7回総会を開催しました。4人の職員が参加があり、組合員13人計17人

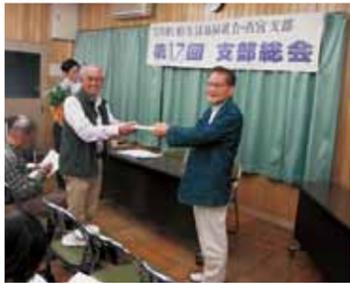
4課題の目標を達成して「こうこの決意をした。」

第2部では「世界中が平和になりましように」「ちひろ」の絵から伝わる平和への願いと題して、いわさきちひろの義妹にあたる宝塚在住の田中洋子さんが、ちひろの絵をパワーポイントで映して、わかりやすく平和への思いを語った。全員納得の話だった。(鹿塩支部 西澤 慎)



ちひろの絵を語る田中さん

当日は、職員・組合員あわせて40名の参加があり、「あったか庵」を活動の中心に据えた、斬新な方針・積極的な予算・意気軒昂な役員体制を確立しました。



総会後の懇親会は、オカリナの演奏ではじまり、「あったか庵」の開所式の様子や班会の様子がパワーポイントで紹介され、目と耳が釘づけになっていました。その後、組合員と職員の紹介があり、それぞれが夢ある抱負を語っていました。最後に、今回役員を退任した藤田洋子前支部長に感謝の辞と花束が贈られ、涙なみだの閉会となりました。(西宮支部 寺島 茂)

の参加でした。

「目標なく活動するのはおかしい」「何のために医療生協に入っているのか?」と活発な意見が出て「三田に診療所を」と明確な目標を掲げました。また、健康で住み慣れた地域で暮らせるように身体を動かす健康診断を受けようと話し合いました。

また「医療生協に入っているのに何も医療生協の事を知らない、情報が入らない」という意見も出て、三田支部のニュースの定期的な発行の必要性が明確になりました。



5月25日東公民館にて、総会が行われました。会場に展示された、組合員が制作した作品の数々に、ため息まじりで見られるとともに、昨年より質・量とも充実した作品に、東支部の層の厚さを実感。

東支部

みんなで元気に楽しく

総会は第1部では、「すいらく」をはじめとした多彩な班活動が「4課題」すべての達成につながったとの総括と、今年もみんな元気に、楽しく活動するとの方針を確認しました。

第2部では「すいらく」をはじめとした多彩な班活動が「4課題」すべての達成につながったとの総括と、今年もみんな元気に、楽しく活動するとの方針を確認しました。

第2部では「すいらく」をはじめとした多彩な班活動が「4課題」すべての達成につながったとの総括と、今年もみんな元気に、楽しく活動するとの方針を確認しました。



組合員の作品の数々



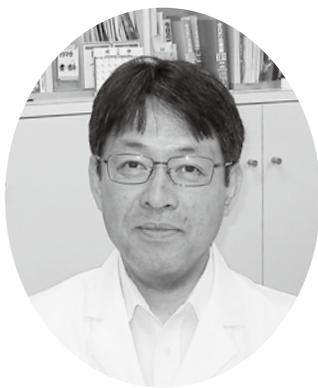
劇団「良元」



ダイエットなんて 本当は簡単なことなのに…

高松診療所・良元診療所
神戸女子大学 健康福祉学部健康スポーツ栄養学科教授

鈴木 一永 (糖尿病担当)



老若男女、病気の有無を問わず、適正体重を保つことが望まれることは言うまでもありません。しかしながらダイエットの試みは、薬剤を用いることと比べ、難しく不愉快であり、結果が現れるまでに時間がかかるために敬遠されます。

ダイエットにおける最重要ポイントは、適切なエネルギー収支と各種栄養素の過不足のない摂取です。日々の食事の献立作成において、何かが「不足」しないことなのです。人は生き残るために出来るだけ少ないエネルギー源・材料で身体を維持していくように進化してきました。人にとって不足し

ているもの(栄養)があれば、最も少ないものに合わせて身体を維持する方向に向かうのです。もちろん、術後に栄養の吸収が悪くなった患者様では食事が足りないために必要最低限が維持できなくなるのであり、糖尿病や肥満などの生活習慣病の患者様でも現実的に肥満に陥った者の全てがエネルギー過剰であったわけではありません。必要最低限を摂取できていない栄養があるためにその他の栄養が余ってしまい、結果として過体重に至ってしまった者が多く存在するのです。

どのような病気であっても(病気の予防であっても)、ダイエットに取り組むにあたり、栄養の必要最低限を理解することが大切であり、生きるために必要な最低限の栄養を摂取したうえで、個々の生活に適した栄養を「足し算」していきましょう。どうしたらよいかは、診療所の医師・管理栄養士に相談しましょう。「引き算」は苦手で、「足し算」なら、暗算でも出来ますよね。

西宮地域に 新たな拠点

あったか庵と
ケアサポート今津と

西宮支部に長年の願いであった、たまり場「あったか庵」が4月1日に開所して、日を追うごとに賑やかな活動が行われています。昨年は、2ヶ月で7回だった班会も、今年度はすでに16回!! まだ手探りの中の班会開催ですから、今後の班会は、驚異的な数になるのでは? と嬉しいばかりです。



所の方が立ち寄ってくださったり、支部ニュースを見たとき覗いてくださる方がいて、毎日のように楽しい笑い声が聞こえてきます。

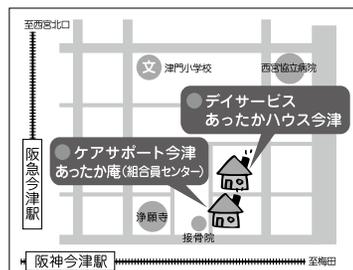
6月1日には、ケアサポート今津が、あったか庵の建物に移転しました。

個人情報保護の観点から、事業所の壁や窓に防音工事を施し、隣のあったか庵に会話が漏れることの無いよう配慮しました。



ドアを開ければ組合員さんが居て、時にはお茶をごちそうになりながら楽しい時を過ごしています。

ケアサポート今津の再開から2年、利用者数は確実に増え、それに伴って職員体制の強化は欠かせません。移転したことにより職員増加に合わせ机を置くスペースも確保出来ました。あったか庵と協力しつつさらに、西宮地域での活動を活発にしていきたいです。



〒663-8211 西宮市今津山中町5-29
●ケアサポート今津 (居宅介護支援事業所)
TEL : 0798-37-1612
FAX : 0798-36-5477
●あったか庵 (組合員センター)
TEL : 0798-36-5520
FAX : 0798-36-5477

読者の ひろば

頑張ってきたのに、いざ必要なこの年になって腹が立って立って…。とグチが出ることしきりです。いったい安倍さんの頭の中はどうなっているんだ…。

(匿名希望)

▼年寄りになると自分のことが不安になります。「介護のキラリ」とつても元気をいただけます。これからもよろしく。読者のひろばも楽しみます。

(匿名希望)

▼いつも楽しく見えています。頭の体操にもなります。ありがとうございます。

(西宮市 杉原定子)

▼私は時々、良元診療所のリハビリ施設を利用させていただいています。いろいろな機器等があり、自分に合った機器を自由に利用でき、私の健康管理を支えてもらっています。

(鹿塩 紺谷治)

▼主人が、悪い月一回の診察に付き添っておりま。その度に先生、職員さん、ドライパーさんにはひとかたならぬお世話になっております。介護をし始めてから半年になり、前途多難ですが、これも宿命と思い、日々明け暮れています。

(匿名希望)

▼介護のキラリ、現在主人の介護をしているのでとても参者になりました。

(高司 小林智恵)

▼集まるとどんどん医療と介護制度が悪くなる。若いときには、ほとんど保険も使わず

「たから」の組合員への封筒詰め発送作業のお手伝いに。日曜日には「庭に花いっぱい植えようよ」と伊田、山本理事や寺島支部長ら先頭に汗を流されています。毎日のように組合員が楽しく集まってこられています。

(西宮市 滝口勇)

▼成田富子さんとは以前、四国八十八箇所参りでご一緒したことがあり、忘れることが出来ない方です。心の優しい方で時々イブミヤで出会っていました。でも最近出会うこともなく、時々思い出してはどつされてるかな…お元気にしているかな?と思うことがあります。

(美幸町 村上ヒサミ)

▼私は時々、良元診療所のリハビリ施設を利用させていただいています。いろいろな機器等があり、自分に合った機器を自由に利用でき、私の健康管理を支えてもらっています。

(匿名希望)

▼私は真冬を除いて、お風呂は湯がぬねに入らずいつもシャワーで済ませています。それも夜ではなく朝です。友人は「真夏でも湯がぬねに入るよ。その方が身体にいいのよ」と言いますが、分かってはいる

のですが、永年の習慣はやめられそうにありません。若ぶっているつもり? いえいえ楽しんでください。

(鹿塩 傍島晴江)

▼消費税が増税されてから、スーパーの折り込みチラシなどが、よく見るようになりました。少しでも安い日に安いです。本当に苦労しています。

(西宮市 土井昭治)

▼義父が誤嚥で亡くなりました。周りの者は、転ばないよううに、と足元ばかりに気を取られてましたが思わぬ伏兵でした。高齢者は思わぬ事が起ります。まだまだ人生を楽しんでほしいのに…と悔やまれます。

(逆瀬川 塩川智子)

▼薬食同源の今回無機質③が身体にとっても大切な役割があるのに改めて勉強になりました。(西宮市 坂本祐喜子)

**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 953,899 個

●CO₂削減効果 7,303 kg

●ワクチン 1,159.2 人分

2014年6月11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。

法律相談 要予約

日時：8月4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

予約及び問い合わせ：
宝塚医療生協事務局
(電話0798-57-3137)迄

第6回 良元まつり

日時：7月26日(土) 16:00~19:00

場所：良元診療所

「子どもたちにより文化を」「診療所を知ってもらおう」「職員と組合員の結びつき」「新しい組合の参加を」というねらいで今年も開催します。

カレー、綿菓子、焼きそば、たこ煎、スーパーボールすくいなどの模擬店のほかにも、人形劇、エプロンシアターなど楽しい企画満載ですよ!



介護のキラリ

② デイサービスの卒業

デイサービスひだまり

山下久実子

「ここで大笑いしながら逝きたいなあ」「皆さんの笑い声や話し声を聴きながら眠りたいなあ」なんてことを話しながら笑ったり、何人ものご家族から「デイサービスひだまりで万が一のことが起きて後悔しません」と嬉しいお言葉をいただいていたのですが、最期は、ご自宅や病院や施設で旅立たれることがほとんどでした。ところが最近デイサービスひだまりを元気で卒業される方に出会うことが出来ました。

長いトンネル抜ければ…

15年間引きこもられていたNKさんは、昔は困っている人がいたら助けずにはいられず、何でもやってこられた方でした。初めてお会いした時には、太陽を浴びることも久しぶりで、歩くことも介助でやっとでした。

近所の目が気になり送迎車利用は困難、来たい時に通っていただくことに…何とか週1回〜2回と来て下さるようになり「一人で勝手に来ます」と次



目標に向かって頑張る姿！ 輝いています！

今年11月に14年を迎えます。今まで多数の組合員さんやボランティアさん、地域の方々に支えられ歩んできました。そして多くのご利用者・ご家族との出会いと別れがありました。別れは、覚悟をしても辛く、突然やって来ることもあります。

お別れ

送迎車を降り、満面の笑顔で「また明日ね」と大きく手を振るMさん。それに投げキッスで応える職員と笑顔でさよなら…。しかし、次の日に来所されることはありませんでした。

介助させていただく度に「ホンマにありがとう。おおきに…」と両手を握りしめてくださったWさんのぬくもりは忘れられません。



の日には、朝一番ひだまりの玄関前で待たれることも。「昔みたいに料理がしたい。花を触りたい」という想いに寄り添い、挑戦していただきました。台所や洗濯物干しまで、中心になり活躍。「後、十年若かったらボランティアするの…」と話すNKさんは現在、娘様宅でお孫さんの夕食作りや庭の手入れをされています。「おばあちゃんの作るご飯が美味し」とお孫さんの言われたことが嬉しくて…と若々しく生きいきと、6月に「デイサービスひだまりを卒業されました。

そんな素敵な卒業を見ていたYKさんは、20年ほど前からアルコール依存となり、手がしびれて家事ができず、昨年より寝たきり状態で、何とか風呂に入れてほしいとの依頼で利用になりました。どこを見ても外へ出る気にならなかつた方が「私も一人で近くのコンビニまで買い物に行きたい。そして卒業を目指すのよ」と陽だまり会館前のフェンスにつかまりながら歩く練習をされています。

このように、デイサービスひだまりではご利用者一人ひとりの想いに寄り添いながら、元気に卒業を目指しています。

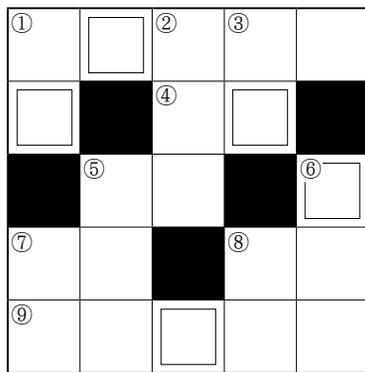
1日に何度も玄関から外に散歩へ出かけ、外で一服することもあります。陽だまり会館前には、「ど〜その椅子」がございませのでお気軽に一休みをしていってください。

前回「介護のキラリ」でご紹介しました成田富子さん（94歳）が、6月2日ご逝去されました。ご冥福をお祈りいたします。

医療生協 パズル

〈ヒント〉

夏休みのこれは少なければいいね



〈たてのかぎ〉

- ①成魚はきれいな川の急流にすみ、こけを食べる
②音の強弱と音の長さの組み合わせ
③すだれの材料 あしとも言う
④アフリカの赤道付近に住む一番大きい猿の仲間
⑤豆腐は何かからできている
⑥ばら科の果物 昔話で男の子が生まれた
⑦日光に当たるとできる事があり、皮膚の老化の原因
⑧ぶな科の高木 実は食用になる
⑨朝顔に取るべ取られて○○○○○

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.215の解答は「かしわもち」でした。

Grid with characters: りてん、ほもん、のんき、いんか、かき、のり、のり、のり、のり

☆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します。

「ゆめとつひびくつね」

- 石垣 芳彦 宮内 容子
滝口 信子 村上 ヒサミ
谷口 信子 匿名 希望
畑 克治

無機質の種類と特徴

(6)鉄 成人体内に約3〜3.5g含まれ、70%は血液に、4%は筋肉に、残りは肝臓、脾臓、骨髄に含まれる。主に赤血球のヘモグロビン及び肝臓のフェリチンに含まれ、一部はトランスフェリン、ラクトフェリンなどとして全身の細胞に広く分布。
ヘモグロビンの鉄は酸素を運搬し、ミオグロビンの鉄は血中の酸素を細胞に取り入れる。各細胞の鉄は酵素の活性化に関係し栄養の燃焼に役立つ。鉄には血液等の鉄(ヘム鉄)と野菜等に含まれる鉄(非ヘム鉄)がある。
非ヘム鉄はあまり吸収されないが、野菜中のビタミンCはこの一部を吸収型の2価鉄にする効果がある。小腸での鉄の吸収は約1%、吸収率は約10%と微量だが欠乏すると貧血(赤血球数は正常だが、ヘモグロビン量が減少)になり、疲れやすく、忘れっぽくなる。乳児では発育が遅れる。豚レバー、しじみ、小松菜、ひじき等を食べ、その対策をしよう。

(7)亜鉛 成人に約2g含まれる。皮膚・硝子体・前立腺・肝

久保 久次

無機質④

たべるとの薬食同源(98)

栄養素

臓に多い。体内では、生命維持、健康保持のために、さまざまな酵素が働いているが、亜鉛は数百種類の酵素の構成成分となつて全身で重要な働きをしている。細胞分裂や新陳代謝にもかかり、インスリンの構成元素でもある。皮膚や粘膜の健康維持のほか、男性の精子の生成や性機能の維持にも深く関係している。亜鉛が欠乏すれば、成長期であれば十分に成長できない。皮膚障害、味覚障害味が分からなくなる、免疫力の低下を起す。かき、からすみ、豚レバー、牛肉、糸引き納豆等に豊富に含まれているので覚えておこう。
(8)銅 成人体内に70〜100mg含まれる。筋肉・骨・肝臓に多い。生理作用としては、骨髄でヘモグロビンを作る時に、鉄の吸収をよくし、腸管から鉄の吸収を助ける働きをする。
欠乏した時は、ヘモグロビンの成分が減少し、貧血となり、骨折や骨の変形、毛髪の色素が抜ける等が起きるので、牛レバー、しいたけ、じゃこ、ほたるいか、そら豆等の銅含有食品を選んで欠乏症を予防しましょう。

一壁掛けアートの世界

25

デイサービス あったかハウス今津

『床の間』紹介♪

金太郎は相談員

利用者さんに人気の昔話シリーズ。「金太郎」を作成しました。デイサービス唯一の男性職員をイメージしてみました！
見ればみるほど、そっくりでしょう？ その横は所長だそうです。デイサービスでも床の間でも、大人気の彼です。



季節のたより



平井山荘 富永 岩子さん



芝 千鶴さん



南ひばり方丘 藤本 正枝さん

編集後記

★先日、姫路医療協会の広報担当の方と話をする機会がありました。一段あたりの文字数や、写真の撮り方に掲載の仕方、写真と写真のバランスなど、読みやすい紙面づくりのためにさまざまな工夫をされているとのこと。たからにも活かせることはないか、他法人の紙面を見て研究しようと思います。

(M)

★久しぶりに図書館で本を何冊か



「あったか庵」の庭に咲いたバラ