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. 217

2014年9・10月

組合員数　12,268人
出資金　218,897千円
組合員１人平均　17,843円
（2014年7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

運動会

古い古い写真です。息子（39歳）が３歳の時（1978年）の保育所での初めての運動会。感動で涙が出たのを覚えています。

（西宮支部　伊田こずゑ）

★宝塚市は、非核平和都市宣言25周年を迎え、末広中央公園に「非核平和都市宣言文石碑」と「平和の鐘」を設置、お披露目式を8月15日に開催。「…この素晴らしい自然と明るくおだやかな暮らしは宝塚市民すべての願いです」宣言文の一節です★福井地裁が、大飯原発差し止め判決の中で「豊かな国土とそこに国民が根を下ろして生活していることが国富であり、これを取り戻すことができなくなることが国富の喪失である」と。原発に限らず、戦争もしかりである★69年前、多くの尊い命を奪い、奪われ、国土を焼き尽くし、焼き尽くされた。その反省から「２度と戦争はしない」ことを誓い、日本国憲法が制定された★憲法９条は、今年ノーベル平和賞にノミネートされるなど、国際的信頼は高い★安倍政権は、これまでの憲法解釈を１８０度変え、「集団的自衛権」行使容認を閣議で決めた。戦争か平和か、大きな岐路に立っている。幾千万人の犠牲を無駄にせず、大多数の国民の願いである「いのちを守り、平和に生きる社会」の実現めざした奮闘が求められる。（M）

●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

憲法の話（2）

憲法を壊す勝手な解釈改憲

「集団的自衛権」とは

Q 「集団的自衛権」って何なんですか？

A これまでの政府見解では、自国と密接な関係にある外国に対する武力攻撃を、自国が直接攻撃されていないにもかかわらず、実力をもって阻止する権利とされてきました。

Q 「憲法九条」はどうなるのですか？

A 戦後ずっと、政府は「戦争放棄を宣言している憲法9条がある以上、集団的自衛権の行使は認められない」と考えてきました。

でも安倍さんが首相になってから、自民党は突然その考えを変えると言い出したのです。

だから「集団的自衛権の行使を認める」ということは、実質的には憲法を変えるのと同じことなのです。9条は、お飾りになってしまうことになります。

立憲主義に反する行為（閣議決定）だとして日本全国の弁護士会、多くの学者や文化人、また地方議会からも反対の決議があがっています。

Q これからの日本はどうなりますか？

A 日本の戦後69年間、戦争に参加せずにいたのに、自衛隊員＝（若者）が死ぬ事態も考えられ、戦争しない国と世界中から信頼されていた平和国家の看板が泣くでしょう。生命（いのち）を生み育ててきた母親たちや国民が黙ってはいないでしょう。

★徴兵はいのちかけても阻止すべし
母、祖母、おみな牢に満つるとも

（社保平和委員会　西澤　愼）

反対の波高めよう

7月1日、安倍政権は「集団的自衛権」の行使容認を閣議決定しました。その1ヶ月後となる8月1日に、医療福祉生協連より、全国的な抗議行動の提起がありました。宝塚医療生協は、阪急逆瀬川駅前での宣伝行動と事業所内での学習会に取り組みました。

阪急逆瀬川駅前、宣伝行動

職員、組合員あわせて17名の参加。18時から1時間の間に、２００枚のチラシ「うちわ」を配布しました。

事業所内での学習会

同日、各事業所で学習会をしたり、意見交換したりしました。「言葉は知っているけれど、どういった内容なのかは分からない」「説明をする時、たどたどしくなってしまい、まだまだ勉強不足だなと感じた」などの感想があり、集団的自衛権とは何か？何が問題なのか？を学ぶことが、撤回に向けた第一歩なのかもしれません。

また理事会では「集団的自衛権行使容認」の撤回を求める理事会決議を安倍首相に送付しました。今後も、憲法を学びながら「月例行動」など、反対の運動を広げていきます。

（高松診療所　前田秀輔）

「核兵器廃絶」の一点で

原水禁世界大会・広島

原水禁世界大会に初めて参加しました。

開会総会には6500人がつどい、広島市長の核兵器の廃絶と世界恒久平和の実現に向けたメッセージなどが紹介され、平和への誓いを新たにしました。

翌日の分科会は、『はだしのゲン』など3本の映画を見て交流する『映像のひろば』という分科会に参加しました。作品を鑑賞する中で、戦争とは、命だけでなく人権を奪い、何が正しいか考える力さえ奪う。

真実を知る権利を守り、真実を見る目を養うことが今の私達に求められていると強く感じました。

平和祈念式典は40数年ぶりの雨模様で、傘に隠れ式典の様子はあまり見えませんでしたが、地元のボランティアの熱心な活動に感動しました。また、世界のあらゆる宗教が宗派や人種を超え一緒に平和を祈り歩く『命の行進』を見て、日本の政治も党派で主張は違っても、世界平和の一点で一緒に力を合わせることができないものかと思いました。

「あったかハウス今津」、「通所リハビリ」、「デイサービスひだまり」の利用者の皆様が平和への祈りを込めて折ってくださった千羽鶴を納めてきました。

今年は、宝塚医療生協からの参加は私一人で、はじめは心細い思いがしました。しかし行ってみると平和を祈る同じ思いの者同士話が盛り上がり、充実した3日間となりました。

（良元診療所　河室ひかり）

「平和の鐘」鳴り響く

平和の鐘と非核平和都市宣言文石碑

設置お披露目式

8月15日、終戦の日「非核平和都市宣言」25周年を記念して、末広中央公園に設置された「平和の鐘」と「非核平和都市宣言文」のお披露目が行われました。

約200人の市民が、参加し、市の関係者、参加された市民が次々と鐘をならし、「平和」への祈りを新たにしました。岡邊好子原爆被害者の会会長は、「多くの犠牲の上に、今の平和があることを、いのちある限り語り継ぎたい」と挨拶。また16団体、176人の個人からの寄付と街頭募金の取り組みがあったことも報告されました。

獲得目標

◎仲間ふやし1,500人、出資金ふやし3,000万円と年間目標を引き上げ、月間中にその８割達成を目指します。
◎組合員の家族として登録されている未加入者約12,000人全員に組合員加入を呼びかけます。
◎月間期間中に全組合員が１回以上は増資しましょう。
◎９月22日～10月５日を「10・１ゾーン」とし、150人以上の仲間ふやしを目指します。
◎日常のちょっとした困りごとへの援助をする「助け合い活動」を推進します。
◎健康づくり担い手養成講座の開催、新たな健康チェックグッズ導入などを通して健康づくりをすすめます。
◎支部の拠点となるたまり場づくりをすすめます。

組合員活動交流集会

日時：９月21日（日）　10：00～15：00
場所：宝塚商工会議所
　　阪急・JR宝塚駅　ソリオ２（６階）

2014年度 生協強化月間方針（案）

医療生協を強く大きくしましょう

９月22日～11月30日

９月21日（日）に生協強化月間スタート集会と位置づける組合員活動交流集会を開催し、生協強化月間に向けての意思統一と組合員の交流を深めます。全組合員が参加対象となっておりますので、是非ご参加下さい。

中長期計画４年目、また陽だまり会館隣地購入など、今後事業が大きく展開する可能性があります。この機会を飛躍するチャンスととらえ、今までの運動の枠を超えて、出来る限り多くの人に加入・増資を呼びかけ、医療生協を強く大きくしましょう。

（組合員活動委員会　田中　剛）

第８回介護事業所交流集会

続 たみさん劇場
～明日へつながる介護と医療の交流会～

寸劇で「地域包括ケア」をわかりやすく

７月16日、兵庫民医連の介護事業所職員と医師や保健師、歯科衛生士、事務など多職種の方々、総勢で167名の参加者でした。

内容は「地域包括ケア」について。今後各地で開催されていくであろう「地域ケア会議」を劇で上演。迫真の演技の中にまだ浸透していない〝定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービス〟や〝機能強化型訪問看護ステーション〟などの説明もわかりやすく織りまぜてあり、より想像しやすくなりました。

その後は小グループでのグループワーク。多職種での「地域包括ケア」への思いを話し合い、ひとり一人が明日から実行することを宣言するなど、身近に考える機会となりました。

（ケアサポート　水川えい子）

グループワークでの発表の様子

私も組合員

モットーは 勇気、やる気、根気、元気！

理事（高松支部） 小西太一郎さん（71歳）

加入：2012年12月

小西さんは組合員になってまだ2年ほどですが、持ち前の明るい性格で支部の中心になって頑張っておられます。今年、理事に就任されたということで、その意気込みについても聞いてみました。

■現役時代のお仕事は？

「フジッコ㈱」で約40年働いていました。営業や商品開発など、いろいろな部門に行きましたし、転勤で関東の方に行ったりもしました。神戸で勤務していた時、営業で生協に行っていた同僚からどういった所なのか、話を聞く機会がありました。そこで「生協おもしろいところやな」となんとなく印象に残っていたので退職後、診療所に行ったことをきっかけに、組合員になりました。

■趣味は？

60才になってから、そろそろ健康のことも考えなければ、と思いウォーキングをはじめました。ツアーで四国八十八箇所歩き遍路、伊勢本街道及び中仙道を歩いたりしました。また、3年前くらいから詩吟にも挑戦しています。今年でようやく2段になったところですが、続ければ続けるほど奥が深いなぁと思いますね。それに加えて、シルバーの仕事や医療生協の活動ですから、今は現役時代よりも忙しいです（笑）しかし、外に出ていろいろな方と関わりを持つことができているので、充実した第二の人生を歩んでいます。

■医療生協に感じた魅力は？

医療や介護、地域をより良くしようとするような活動ですかね。周りに友達や支えてくれる方がいてくれる人はいいですけど、一人ぼっちで寂しい毎日を過ごしている方もまだたくさんいると思うんですよ。そんな人達を巻き込んで一緒に、支えあっていけたらきっと、明るい地域になっていくんじゃないかなと思っています。

■理事になった意気込みは？

まだ組合員になって間もないので、分からないことも多いですが、せっかく魅力的なところがたくさんあるのにアピールが少し足りないのかな？と思い、もったいないなぁと感じています。私は営業畑で育ったので、少し商人のような考え方をしてしまう所もありますが、お金を使わなくても医療生協を売りだしていく方法はあると思うんですね。そんな宣伝方法をこれから、私なりに提案していけたらと思っています。

（インタビュー　前田秀輔）

班活動紹介

元気支部 ハイキングクラブ

皆さん一緒に歩きませんか

5年ほど前から月例会として実施しています。

メンバーは約15名。行き先は、近年は主に元気支部機関紙「げんき」に連載する名所案内をシリーズ化して探訪しています。昨年は〝かくれ京都〟を探訪し、今年は〝宝塚秘話〟を歩きます。また特別企画として、冬の神鍋高原でのカニツアーも恒例行事となっています。多くの参加を呼び掛けています。（元気支部　松本弘民）

京都の八坂神社にて

組合員活動

良元ブロック

子ども達によい文化を

7月26日　良元まつり

「子どもフェスタ」と銘打って良元まつりを始めて、もう6回目になります。若い組合員さんとの交流、診療所への理解、組合員と職員の交流をということで始めました。

ここ2回は人形劇団「くまごろう」と高司在住の組合員さんに協力いただき、人形劇とエプロンシアター、大型絵本、紙芝居などの催しを行っています。ザワザワしていた子ども達も、始まると急に静かになり、登場人物や呼びかけに反応したり目を輝かせたりで本当に可愛い様子が見られます。今回は、「とんでったバナナ」「はらぺこあおむし」などを熱演。

模擬店は、焼きそば、カレー、たこ煎、チューペット、フライドポテト、くじ引き、綿菓子、スーパーボールつり、飲み物、しそジュースなどで、どれも大盛況。スタッフは大忙しで他の店へ食べに行く暇もありませんでした。

宝塚市教育委員会の後援をいただき、参加者は過去最高の400人近くになりました。子ども達によい文化を、そして地域の恒例のイベントとして定着するようこれからもがんばって企画してまいります。

（良元ブロック　岡沢正男）

◀エプロンシアター「はらぺこあおむし」

くまごろうさんのギターで大盛り上がり▶

西宮支部

真夏・野外・夏祭りで健康チェック

7月20日、六湛寺（ろくたんじ）南公園にて毎年恒例の阪神土建西宮支部の夏祭りが開催され、今年も宝塚医療生協と尼崎医療生協による健康チェックが行なわれました。

真夏の太陽の光が燦々と降り注ぐ中、開始早々からたくさんの参加がありました。尼崎医療生協からも数名の参加があり、看護師2名を含む延べ17名の要員で、この日は44名の方々の健康相談にのりました。

毎年この夏祭りは親子連れの参加者が多く、親が骨密度測定などをしている間、子どもは指の力を測定するボードに足を載せて、興味津々自分の足の指の力を試していました。

また、通りがかりの女学生が熱中症で倒れ、引率していた先生がオロオロしていたところ、居合わせた宝塚医療生協の看護師がてきぱきと応急処置をして救急車も手配するという、ハプニングもあった夏祭りの一日でした。

（西宮支部　寺島　茂）

北支部

歌って踊って美味しく納涼

8月17日、『北支部納涼のつどい』が売布会館で開かれ、48名の方が参加されました。

前日の大雨で清荒神の一部地域に避難指示が出て心配していましたが、午後からお天気も良くなり例年通り賑やかに楽しい交流ができました。

人気の健康チェックコーナーには骨密度や血圧の測定に行列ができ、結果に一喜一憂していました。

安岡加代子先生による「生活習慣病について」のお話は、具体的でとっても解りやすく、日常生活を見直すことで高血圧、糖尿病、高脂血症、がんの予防につながることに納得。時間が足りないくらいでした。

「カノン・アンサンブル・グループ」によるギター演奏に合わせて歌い、踊り、毎回好評のお料理班「あゆみ」の手づくり料理に舌鼓を打ち、最後は一本締めでお開きとなりました。

（北支部　濱田正子）

新企画

体力測定に若者つどう

サマーフェスタ2014

8月20日、末広中央公園で宝塚サマーフェスタ2014が開催され、健康チェックと体力測定が実施されました。健康チェックは血圧、体重・体脂肪、骨密度測定、健康相談、体力測定は下肢筋力、長座体前屈、握力があり、受診者は40名でした。13時までは受診者が伸び悩みましたが、興味津々で体力測定する子どもがいました。13時から19時の間に30名ほど受診者がおり、比較的若い子連れの主婦層が目立ちました。

去年の反省で、健康に関することで若い年代の人が関心を持つような企画づくりを課題として挙げておりましたが、新しい試みとして体力測定が実施され、健康づくりをすすめることができました。また、今年度の目標に新しい健康チェックグッズの導入が掲げられておりましたが、下肢筋力を初めて実施するなど、目標が一定達成されました。

（組合員活動委員会　田中　剛）

新入職員紹介

ケアサポート
介護支援相談員
梅本智恵子さん

趣味はカラオケと手話です。

大切にしている事は娘、息子と過ごす時間です。仕事に対しては、利用者様の声を第一に受け止め、前向きに支援していきたいと思います。みなさん、これから宜しくお願い致します。

第14回 健康まつり 2014

日時　10月12日（日）10：00～15：30

場所　市役所北側河川敷

みんなで元気 ～ひろげよう絆 そして感動～

AKB48の「恋するフォーチュンクッキー」を
みんなで踊ろう♥♥♥♥

練習日：9月18日（木）10月7日（火）
18：30～　良元診療所（予定）

ぜひご参加ください。

診察室だより⑭

連載2年を振り返って

良元診療所　脇野　耕一

「診察室だより」は、一昨年7月の「たから」204号から今年7月の216号まで、13回にわたり連載されてきました。宝塚医療生協に勤務する内科・小児科・皮膚科の医師によるリレー執筆企画でしたが、今回、ほぼ一巡したということで、2年間を振り返りました。

昨年2月、胃カメラ診断「胃炎」が、ピロリ菌除菌の保険適応になりました。これは、国民的悲願「胃がんで亡くなる人を無くす」対策への画期的な一歩を意味します。そして第二歩の取り組みが進められています。来年度を目指し宝塚市自治体検診として、ピロリ菌感染と胃の健康度を判定する「胃がんリスク検診」を位置づける検討を重ねています。

今年5月、「長寿社会のまちづくりを考える講演＆交流会」で、宝塚市から、エイジフレンドリーシティに向けての取り組みが報告されました。次は、医療生協の出番です。HPH（ヘルス・プロモーティング・ホスピタル＝健康権拠点病院）の理念と実際を深く学び、市の取り組みを盛り立てていく市民団体として「健康的な医療福祉生協づくり」への踏み出しが求められています。

今年7月の理事会で、いよいよ「高松・陽だまり」建設への展望を開く決定が行われました。新良元診療所建設運動は1994年に検討が開始され1998年に竣工しました。この建設で学んだことは、医療生協は「建物」だけでなく「組織」も「人」も建設するという視点を持つということです。今こそ、法人の機能を強化していかねばなりません。そのために医局＝医師部も一体となって歩み出します。

将来はお医者さん!?

高校生一日医師体験を実施

7月30日、高松診療所にて高校生1日医師体験を実施。この1日が将来、少しでも医療の仕事に就くきっかけになればと願っています。

参加された方の感想

レントゲンやエコーで、肺や脈を見られたのがとても良かった。機械で血を測るのがイヤという患者さんには手動で血圧を測ったり、患者さんとたくさん話したり、ニーズに答えることが大事だと分かった。往診では耳が遠い人、一人暮らしの人、クーラーをつけない人など、様々な患者さんがいましたが、みんな先生を信頼しているように思えました。また、医師個人が患者を診るものと思っていたけど、病院の職員全体で患者を診ているという感じを受けました。

（武内大晋）

インフルエンザ予防接種

― 価格変更のお知らせ ―

今年もインフルエンザの予防接種が10月中旬から開始されます。

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されております。また、家族全員がワクチンを接種することでより充分な効果が期待できます。

皆さんで、事前の予防に努めましょう。

☆４月からの消費税増税等に伴い、価格を変更させていただきます。ご理解ください。

・**公費接種（65歳以上の宝塚市民）**
700円（300円の組合員助成があります）

・**任意接種（１歳以上）**
１回目→2700円　２回目→2160円

接種期間：10月15日～１月31日（予定）

読者のひろば

▼たからが届くと心がウキウキします。お会いしたことがなくても、仲間の楽しく元気な声が聞こえてくるようです。薬食同源は食物に対して意識させてもらっています。
（尼崎市　石田チヅコ）

▼還暦を過ぎ、手足より口が達者になってきました。利用者の方との言葉のキャッチボールが楽しみです。
（仁川北　有助辰恵）

▼皆様、色々積極的に取り組んでおられる様子。私も何かと思いつつ中々動けません。あったか庵、ケアサポート今津お庭もあってステキな所のようですネェ。今月こそ行けるか楽しみです。
（西宮市　中西千賀）

▼東公民館で身体に良い「自立整体」やってほしい
（中筋　近藤和美）

▼私も組合員の記事は良かった。同じ三田支部におりながら、支部長のなれそめ等、初耳でした。
（神戸市西区　吉田宏久）

▼豪雨とカンカン照りで人間はまいってしまいそうですが、植物はきっちりと季節をそろえて、すくすく伸び花を咲かせています。それにしてもこの間はビックリしました。サルスベリの花が満開なのです。「えーいつも夏休みが終わる8月の下旬なのに…いったい?」きっと季節を間違えるほど気候が異常なのですね。
（村井翠）

▼年齢と共に字もでたらめ、書きづらくなって来ました。久し振りに出そうかしらと思い、ハガキを出したら2円不足。お友達から一枚いただき出します。何時も診療所の送迎してくださるので、助かっています。感謝しています。これからもよろしくお願いします。
（匿名希望）

▼私はダイエットに悩んでいます。「ダイエットなんて本当は簡単なことなのに」が参考になりました。健康管理には気をつけているつもりですが、まだまだですネ!
（鹿塩　紺谷和子）

▼ヘルパーステーションひだまりさんの週2回、掃除の介助を受けています。よくしていただいています。
（高司　西村和子）

▼いつも楽しく見せてもらっています。パズルは頭のリズムを取り戻す最高の場です。
（亀井町　丸谷紀子）

▼医療生協で検診を受けて、2年連続便潜血認め、ナースに勧められて大腸カメラを受けました。大きなポリープが1つ・小さなものが2つ見つかりました。癌細胞の検査が必要とのことで入院し切除します。切除されたものを組織検査し、表面だけなら切除でOK。組織内に癌細胞があれば、腸の切除になります。勧めてもらって良かったです。まだ安心したわけではありませんが、今なら何とかなると前向きに考えています。検診がいかに大切か身をもって知りました。
（匿名希望）

▼台風前は涼しい日が続き今年は暑さが弱いかと思いましたが、台風の影響で湿度がひどく熱帯夜になり、熱中症が恐い季節だと実感しました。
（西宮市　坪内ひろみ）

▼たからを毎月楽しみです。近隣の方のご意見が嬉しいですね!
（仁川団地　明日富男）

脇野理事長代行を選任

7月24日開催の第2回理事会で、脇野副理事長を理事長代行に選任しました。

訂正とお詫び

小冊子「宝塚医療生協のご案内」の誤記載について

これまでに新加入の組合員さんには郵送で、組合員証と出資金通帳に併せて小冊子「宝塚医療生協のご案内」をお送りしています。これまでにお送りした「…ご案内」の中に現在は行われていない健診の適用についての記載があることが判明しました。

冊子の中の「4、組合員だけのこんなイイこと」の「その1、当法人診療所で年1回、組合員健診が無料で受けられます。…」という記載がありますが現在は適用しておりません。原因としては制度改定に伴う、健診の取扱いが変更されたにも関わらず内容を十分に照合してこなかったためです。今後は、諸事情で変化した場合や改定時には内容と照合して対応して行きます。

ご迷惑をおかけした組合員の方にはこの場を通じてお詫びし、保管されている組合員の方は訂正もしくは廃棄していただきますようにお願いいたします。

法律相談

要予約

日時：10月6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
予約及び問い合わせ：
宝塚医療生協事務局
（電話0798-57-3137）迄

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
971,099 個

●CO_2削減効果
7,429 kg

●ワクチン
1,179.2 人分

2014年7月4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。

介護のキラリ

③　訪問の中からの発信

訪問看護ステーションひだまり
山口ちあき

訪問は医療と介護の橋渡し

今回は、寝たきりのご主人を一人で介護されてきた村上様を通し、訪問看護が入ることのメリットと、奥様の頑張りを紹介させていただきます。

訪問開始までは「ケアサポート」のケアマネのみの繋がりでした。寝たきりでご自分での動きが全くできないことから拘縮や床ずれがあり、経口摂取量も少ない状態でした。

２０１２年５月より訪問看護開始となり、同時に定期往診も始まりました。当初は、床ずれの他に手足を動かすことでの痛みもあったため、まずマットレスを選定・交換していただくことに。また、床ずれ改善のため、高栄養で食べやすい食品を提案しながら、皮膚状態を良元診療所皮膚科に報告、連携していきました。

訪問に入っての言葉かけや身体を動かすことが刺激となって、回を重ねる毎に村上様の秘められていたひょうきんさが現れ、一緒に数を数える声にもユーモアが混じるようになりました。歌が好きなことが分かってからは、奥様の協力を得て一緒に歌うこともリハビリとしたところ、徐々に表情にも変化が見られるようになりました。清拭で顔から首元を拭く際など、何とも言えないとっても良い笑顔をされます。さらに少しでも自分で手を動かせるよう、リハスタッフからの提案で『蒸しタオルを渡し、自分で顔を拭いてもらう』を訪問時のメニューに入れ、今ではこんなにしっかり拭けるようになりました（写真上）。加えてお風呂にも入って貰いたい思いから、訪問入浴を提案しました。その提案も奥様は積極的に受け入れて下さり、最初は不安気だったものの、今ではリラックスして入られています。また、当初は食事内容がなかなか広がらず、体調も不安定な時期がありましたが、少しずつ少しずつ量も内容も豊富になって、今ではハンバーグやスパゲティ等も食べられるようになっています。

こうして体調が安定してくると同時に、リハビリも積極的に導入され、今では作業療法士・言語療法士も入って週間予定はたっぷりとなりました。そんな中、週一回の奥様の楽しみはフォークダンス。以前から続けられている唯一の息抜きです。「こんな服（写真右下）を着て踊ってるの…」と、とても素敵な衣装を見せて、フォークダンスの奥深さを楽しそうに語られます。

私達は訪問時の様子から色々な提案をさせていただきますが、実際毎日関わり、行うのはご家族様です。少しでも良くなってほしいと色々なサービスを受け入れて下さり、現在に至った村上様。少しでも笑顔が多くなるように、ご利用者様はもちろん介護者の方の声や様子を見逃さず支援できるよう、『医療と介護の橋渡し』をすることが訪問看護の大きな役割と考え日々車を走らせています。

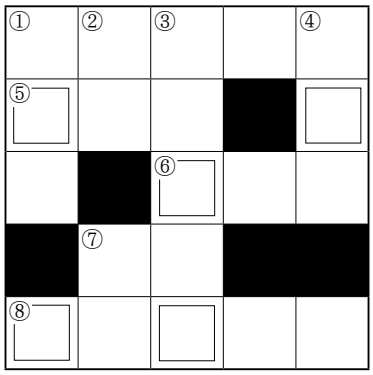
今回、「何かのお役に立てれば」と快く受けてくださった村上様に感謝いたします。

訪問入浴利用中

顔もふけるようになりました

奥様がダンスで着られる衣装

医療生協 パズル



〈ヒント〉
秋の七草

〈たてのかぎ〉
①もうけ
②口が小さく胴がふくらんだ形の容器
③添水唐臼（そうずからうす）とも言う
④かば焼きにし土用の丑に食べるとよいと言われている
⑦空き○○はリサイクルへ

〈よこのかぎ〉
①こよみのうえで秋に入る日
⑤昔は武士が大人になるとかぶっていたが、今は神社の神主がかぶっている。
⑥春はぼたもちという。秋は？
⑦道の曲がるところ　曲がり○○
⑧普通の民家が宿としている

パズル解答についてのお願い

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。
〆切は9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）

TAKARA MAIL
kouhou@takarazuka-mcoop.net

No.216の解答は「しゅくだい」でした。

あ	く	り	よ	く
ゆ		ず	し	
	ご	む		だ
も	り		し	い
も	ら	い	み	ず

☆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。

「おめでとうございます」

浅香揚子　谷口均
大庭浩之　山根行夫
小川嘉憲　（匿名希望）
小西勲

薬食同源（たべるものがくすり）(99)

栄養素　無機質⑤　久保　久次

無機質の種類と特徴

⑼ヨウ素　成人体内に約25mg含まれる。体内では、殆んど甲状腺に存在し、甲状腺ホルモンの構成成分として、たんぱく質の合成や酵素作用に働く。
成長期にある者の発育を促進し、成人では基礎代謝を盛んにする。過剰に摂取すると、甲状腺肥大、甲状腺腫が見られるため、摂取上限量を設定する。
欠乏症状。欠乏しても甲状腺肥大、甲状腺腫を起こす。太り過ぎる、疲れやすくなる、新陳代謝が鈍くなる、発育が止まるなどの症状を起こす。まこんぶ素干し、ひじき、カットわかめ、魚のまだらなどに豊富に含まれる。
適度に食べ、ヨウ素不足を防ぎ、過剰摂取にも注意しよう。

⑽マンガン　成人体内に12～20mg含まれる。生体内組織・臓器にほぼ一様に分布。血清中βグロブリンと結合して存在している。骨・肝臓の酵素作用を活性化し、骨の生成を促進するほか、糖質や脂質の代謝にも必須と考えられている。
植物性食品に広く含まれており、欠乏することは、まず、ないが、不足すれば骨の発育低下、生殖能力の低下を起こし、生まれた子供も弱く、死亡率が高くなる。運動失調を起こし、成長障害、骨格異常も起きる恐れがある。
いたや貝、ずいき、栗、大豆、メープルシロップ、松の実などに多く含まれている。

⑾塩素　成人体内に約150g含まれる。塩化ナトリウム（食塩）、塩化カリウムとして胃液中に含まれている。血液の酸度及び浸透圧の維持に重要な働きをしており、欠乏すれば低塩素性アルカローシス（アルカリ血症）を起こし、血液の酸度・浸透圧の維持が難しくなる。

⑿セレン　膵臓酵素の構成元素となる。胃・脳下垂体・肝臓に多い。抗酸化作用で組織細胞の酸化を防ぐ。ユビキノンの合成を通じて生体酸化を調節する（ビタミンEの生理作用と共通点が多い）。過剰症予防のため摂取上限量を設定されている反面、欠乏すれば十分に成長しない。アン肝、たらこ、くろまぐろなどに豊富に含まれている。

壁掛けアートの世界 ㉖

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。

歴史上の人物ではないですヨ

9月の作品を考えました。秋の気分を出そうと思い菊人形にしました。「菊姫」と名づけましたが、上杉景勝正室とは関係ありません。菊の花びらまでの一つ一つまで表現できていませんがご鑑賞ください。

季節のたより

平井山荘　冨永　岩子さん

南ひばりが丘　藤本　正枝さん

編集後記

★先日、先輩の影響で一眼レフカメラを購入！前に使っていたデジカメよりずっと綺麗にとれるので大満足。しかし、とればとるほど奥が深い…。いろいろな写真を見て勉強しよう。

★台風11号の影響で武庫川が増水。高松診療所前もテニスコートが砂に埋れたり、あちこち芝がめくれたりといった被害が。元に戻るまではしばらくかかりそうだ。（S）

台風が去った日の夜、きれいな月が