

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.221 2015年5・6月

組合員数 12,701人  
出資金 222,442千円  
組合員1人平均 17,514円  
(2015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](mailto:iseikyo@takarazuka-mcoop.net)



## “どんな建物がいいかな” ワークショップで楽しく交流

高松診療所・介護事業所複合施設建設に向けて



購入地が更地に。右奥が陽だまり会館

- 良元診療所
- 通所リハビリ
- 高松診療所
- ケアサポート
- 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
- ヘルパーステーションさがん
- 左岸センター (生協会館)
- デイサービスあったかハウス今津
- ケアサポート今津
- あったか庵 (組合員センター)

- 大成町10-45 ☎0797-71-7288
- 大成町10-45 ☎0797-71-8540
- 御所の前町15-21 ☎0797-72-2585
- 御所の前町15-21 ☎0797-76-4536
- 高松町5-12 ☎0797-77-3115
- 高松町5-12 ☎0797-77-3245
- 高松町5-12 ☎0797-76-4770
- 宮の町15-3-201 ☎0797-84-3965
- 清荒神1丁目11-1 ☎0797-84-1521
- 西宮市今津山中町3-23 ☎0798-34-6221
- 西宮市今津山中町5-29 ☎0798-37-1612
- 西宮市今津山中町5-29 ☎0798-36-5520

### 職員募集

常勤  
パート

看護師  
介護福祉士  
理学療法士  
訪問ヘルパー

詳しくは ☎0798-57-3137

または、「宝塚医療生協」でホームページを検索

# 長寿社会のまちづくり を考える

## 第2回講演会に140人が参加

2月7日「HPH（ヘルス・プロモーション）・ホスピタル&ヘルスサービス）」健康長寿を促進する医療介護づくりが、宝塚市・宝塚市医師会などの後援で宝塚西公民館にて開催され、行政・関係団体・組合員・職員など140人が集まりました。

まちづくり委員会では、引き続き、宝塚市・医師会・社協・介護保険事業者協会各位との信頼関係を大事にしなから、「すべての人に健康を」という理念、そして「HPH」に参加してい



講演する福岡県千鳥橋病院・舟越光彦副院長

くことの意義について、学びながら今後の取り組みを検討しています。当日の講演会の様子は前号(22号)に

折り込みしましたので、ここでは参加された方々から寄せられた声を紹介します。

### 寄せられた声

「このような講演会をこれからも続けてほしい。よい刺激になった」

「素晴らしい講演会でした。宝塚市、医療生協も、これから期待したいです」

「対象となる人を多方面から支えられる病院・地域や行政と協力できる体制づくりが必要だと思いました」

「心が寒くなるようなニュースが続いている昨今ですが、今日は日本の未来が明るくなる気持ちになりました。協力したいと思いました」

「発言が非常に多彩で面白かったです」

「とてもいいお話ありがとうございました。私も参加して住みやすいまちづくりに協力していきたいです」

「何よりも多くの分野の人々が一堂に会して会を持っていることが素晴らしいと思います」

## 宝塚医療生活協同組合第47回通常総代会

### 総代選挙公告

第47回通常総代会（6月20日開催）の総代選挙を下記のとおり行います。

日時：2015年6月20日(土)  
午後1時30分～午後5時  
場所：ソリオホール  
阪急宝塚駅下車 ソリオ1.3階

#### 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（さわやか）	20	第十（三田）	8
第五（元気）	23	第十一（南めばえ）	14
第六（東）	20	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、総定数合計207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6日(月)午前9時から5月27日(水)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。

2015年4月6日 第47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

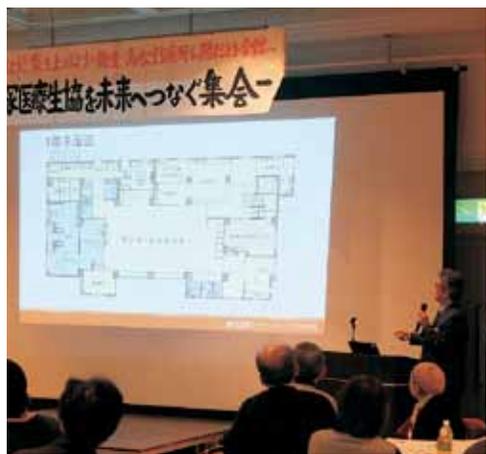
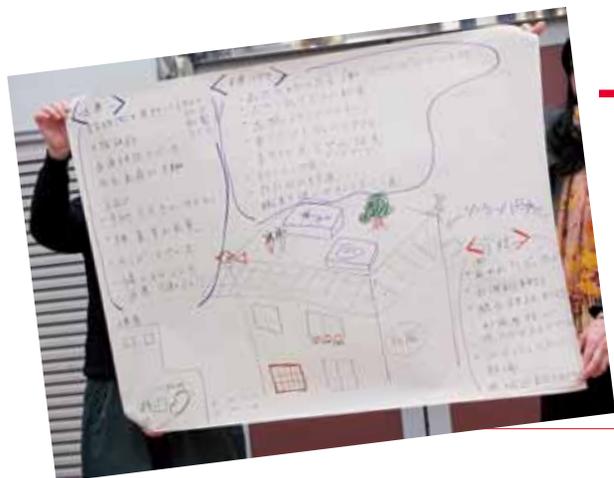
#### 予定議案

- 第1号議案 2014年度の取り組みのまとめと2015年度活動方針（案）の件
- 第2号議案 高松地域建設に関する件
- 第3号議案 2014年度決算報告承認の件  
2014年度監査報告
- 第4号議案 2015年度予算（案）の件
- 第5号議案 役員選任の件
- 第6号議案 役員報酬決定の件
- 第7号議案 議案決議効力発生の件



# — 始 動! —

## 組合員・職員が つどい、語りあう



新しい高松診療所・介護事業所複合施設へ期待を込めて

### 第1回ワークショップ開催

3月14日、逆瀬川のアピアホールで組合員63名、職員33名、来賓2名と設計会社3名の総勢101名の参加で医療、介護と建物についてワークショップが開催され、たくさん意見や要望

が出されました。

準備会では整理された意見・要望を支部や事業所で更に集約し、それを第2回では建設に向けたより具体的な提案として進めます。

### 組合員センターを見学

イメージを具体化、共有するため3月6日、神戸市中央区にある柳筋診療所と東雲診療所を組合員、職員11名で見学。今回、見学した組合員センターは地域交流の姿勢に違いがありました。現在、診療所の会議室は職員と高松支部組合員との兼用です。地域交流、まちづくりや他支部との関連も含め、ワークショップでも検討して行きます。

### 1万軒訪問行動に参加を

4回の訪問行動で、のべ52名が参加し727件を訪問。271件で対話し、新加入11件。増資144口。アンケート120通が回収されています。訪問行動は法人あげての建設運動の一環です。全ての支部事業所からの参加を。



更地状態の購入地

### 【今後の予定】

#### ◆ワークショップ

第2回 7月11日(土) 午後  
第3回 未定

#### ◆1万件訪問行動

5月10日(日) 13時～  
購入地見学会の後  
5月19日(火) 14時～

## たから健診(特定健診)

- 1) 宝塚市の受診券がある方は無料です。(40歳以上国保加入者)
- 2) 市外の方や社会保険の方、40歳未満の方でも1030円で受診できます。

### 内容

- ・身長
- ・尿検査
- ・血液検査(肝機能、腎機能、貧血、脂質、糖尿病)
- ・体重
- ・心電図



## がん検診

検診内容	未組合員	組合員
大腸がん検診(4~2月)	500円	無料
肺がん検診(4~6、9~11月)	500円	無料
前立腺がん検診(4~2月)	1,000円	無料
肝炎ウイルス検診(一生に一度)	1,200円	無料
胃がんリスク検診(クーポン券は5~2月)	4,320円	2,700円
	クーポン対象者2,000円	
乳がん検診(高松診療所のみ)	保険の種類や年齢により、一部有料。詳しくはお問合せ下さい。	
腫瘍マーカー検診	1,540円	1,030円

## その他の検診(組合員対象)

内容	料金
血液型(ABO式、Rh式)	1,030円
腹部エコー	1,540円
甲状腺検診(血液検査&エコー)	1,540円
胃がん検診	7,710円



# 健康診断を受けましょう

健康ブームでバラエティ番組でも多数取り上げられており、みなさん「健康」について関心をお持ちでは?ご自身の身体を定期的にチェックしてみませんか。

## 胃がんリスク検診が新たに加わりました

今年の5月から、胃がんリスク検診

が宝塚市の検診の一つに加わります。今年度満40・45・50・55歳になる方を対象に、市からクーポン券が送られてきます(自己負担2,000円)。最新の判定内容により診断されるため、胃がんのリスクがより正確に判定されます。

良元診療所・高松診療所では、対象年齢でない方でも組合員の皆様には優待価格にて受診することもできますの

## 肺炎球菌ワクチンの接種をしましょう

で、是非お問い合わせいただき受診しましょう。

宝塚市にお住まいの方は市の助成により、肺炎球菌ワクチンの接種が可能です(自己負担4,000円)。対象は、今までに肺炎球菌ワクチン

の接種をしたことがなく、市からクーポン券が届いた方となっています。是非ご受診下さい。市外にお住まいの方でも、居住地の市(町)長の依頼書があれば、クーポン券利用と同じ価格で利用できます。

また、それ以外の方は組合員で6,690円となっています。詳しくは良元診療所、高松診療所まで。

### 良元診療所

TEL 0797-71-7288

### 高松診療所

TEL 0797-72-2585

## 私も組合員

辛いこともあったが、  
自分の正義を貫いてきた宝塚地区労働組合 和田 悠二さん(67歳)  
総連合 事務局長

加入：1987年3月

ボランティアで地区労連の専従をされている和田さん。学生時代から、労働組合の活動や学習に目覚め、今も労働相談などで、毎日忙しく飛び回っておられます。

■生協組合員になったきっかけは？

私は昔、日本チバガイギー（現在のノバルティス・ファーマ株式会社）という会社に勤めており、その労働組合に加入していたのですが、医療生協にも労働組合がありました。労組の集まりで知り合い、すすめられて加入しました。

■チバガイギーではどついったお仕事を？

医薬品の製造や販売などをする会社で、私は営業をしていました。労働組合を作る活動も並行してやり、入社して3年。ついに組合結成を正式に会社へ通告したのですが、そこから大変でした。上司から、労組員に対するパワハラ行為が始まりました。300人近くいた労組員が、上司と一体の第2組合の圧力で、一気に60人近くまで減りました。私も営業を降ろされたり、時には暴言暴力にあたりたりとその時は、苦勞しました。

当時、労働組合といえば「会社を潰す集団だ」とか「学生運動の延長」なんて、偏見を持たれがちでしたからね。

■それでも続けてこられた理由は何で

すか？

学生の頃から、興味を持ちはじめ、社会科学の本を読んだり、社会の動きに関心を持ちました。そうしていく中で「労働者は会社と対等な関係」「おかしいと思ったら団結して闘う」などの意識が強く芽生えてきたんですね。辛いことも、もちろんありましたが、正義というか、間違っていないという確信があったから、好きで今も続けられています。

■医療生協に思うことはありますか？

健康チェックなど、病気を予防する運動は素晴らしいと思います。支部同士が交流をして、より盛り上げていきたいですね。あと、職員で感じるのは、非常勤の方が多いということ。経営の問題も関係するので、仕方ない部分もあるかもしれませんが、正職員として、長く続けていくことで地域に顔も知ってもらい、それが患者さんや利用者さんの安心につながるのではないかなと感じています。

（インタビュー 前田秀輔）

## 他職種になりきって…

実りの多かつた  
事例検討会

3月17日、職員教育委員会主催による2回目の「事例検討会」が行われました。「他職種体験を兼ねた事例検討会」、本来の職種以外の職種になりきり、その職種の立場から意見を出し、事例を考えるというもの。

どつしても、本来の職種としての意見を出しがちで、発言する度に自分の役札を確認する姿が多く見られました。

1人の患者様を支えるには①情報の大切さ②マネジメント力の重要さ③連携の大切さ、を振り返る事ができ、職員からは「自分の職を改めて振り返った」「ケアマネジャーって大変」「日頃から他



職種の仕事を知ることも大切」などの意見が寄せられました。（山口ちあき）

# 組合員活動

## 北支部

### 健康チェックの担い手 づくり、地域班づくり

3月20日午後、すみれ方丘のマンション「ラ・ビスタ」の集会所で健康チェックが行われました。5人が健康チェックを受け、1人が加入されました。2月に東公民館で行われた「健康チェック講習会」で測定方法や数値の見方を習ったメンバーが参加しており、成果を試す絶好の機会となりました。

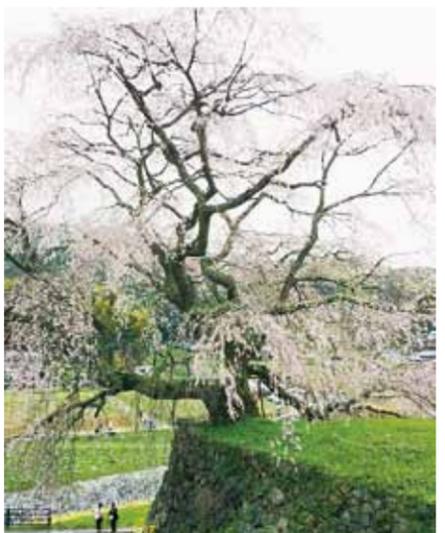


開始前にもう一度おさらいしてから、測定に入りました。測定も数値の見方もばっちり！こうして、健康チェックの担い手が増えることが健康づく

## 高松支部

### 奈良又兵衛桜 & 支部総会を開催

4月7日恒例のお花見バスツアーと同時に支部定期総会を開催しました。樹齢300年の枝垂れ桜、戦国武将後藤又兵衛ゆかりの桜と、宇陀温泉郷に行ってきました。あいにくの曇り空でしたが、バスを降りると山の麓にひととき大きな白い桜の大木が見えてきて川沿いの黄色い菜の花と赤い花の桃の木が、満開のすだれ桜をいっそう引



りの原動力となります。ここでの健康チェックは今回で3回目ですが、こうした取り組みを通じて組合員を増やし、すみれ方丘に地域班をつくることを目指しています。今回の取り組みは健康チェック担い手を増やす点でも、地域班をつくる点でも、重要なものとなりました。

また、定例支部総会は、往路の車中で議案書を配布し、新しい役員のおすすめを配布し、新しい役員を推薦

がありました。特に、今年度は高松診療所、ひだまり会館建て替え建設の課題推進のため、特別の年度と位置づけ、提案されました。また、高松診療所の三上師長からも、当面の取り組みについて説明がありました。帰路の車中では、支部総会を再開し、改めて、「全国四課題」の達成、高松地域建設運動に、みんなで取り組むことを確認し、参加者全員で、原案通り議決しました。車中で新しい組合員が一人増えました。参加者は22人でした。

(高松支部 宇都宮 勝)

## 東支部

### 続けたら身体いきいき 「いきいき100歳体操」

市役所いきが福祉課の方のすすめにより、介護予防のため、毎週行っている「すいら」の活動として、取り組むこととなった「いきいき100歳体操」。3月25日、その4回目の見学へ行きました。

この日の参加者は24人。「回を増す事に人数が増えている」と運営委員の木田さんは、嬉しそうにおっしゃっていました。はじめは、軽めのストレッチから重りをつけての筋力トレーニングまで。約30分、DVDの映像とインストラクターの方の説明を交えながら行いました。中には、20代の私でも少



数を数えながらすることがポイント

しハードに感じるトレーニングもありましたが、組合員の皆さんは涼しい顔でされており、驚きました。

「転倒を防止する身体作り」を目的としたこの体操は、続けることで早く歩けるようになったり、立ち座りがスムーズにできるようになったりする効果があります。これからも「すいら」で継続して取り組むことば、ますます元気になる東支部の組合員さんたちに乞うご期待！です。

(高松診療所 前田秀輔)

### 健康チェック サポーターを実体験

#### 教育委員会

2月21日教育委員会主催で、職員、組合員12人参加し「健康チェックの担い手づくり」の学習会を行いました。

はじめに、血圧チェック、尿チェック、骨密度測定、足指力測定を体験しました。みんなの感想としては、「手動式の血圧測定は難しいのでは...?」と思



最後に、健康に対する学習内容が書かれているファイルが、みんなに配られました。今後、学習した内容や自分で気づいた、健康に対することをそのファイルには喜んで貰い、健康に対する情報が広がっていくと思います。

担い手を増やしていくという事で、健康チェック活動が広がっていく事が期待されます。活動を広げて、病気の予防、早期発見へつなげていき、みんなが健康で元気に過ごしていけるまちづくりを一緒に考えていきたいと感じました。

(梅本智恵子)

### 支部総会日程

支部名	開催日	開催時間	会場
東	5月9日(土)	13:30~	東公民館
北	5月10日(日)	13:00~	売布会館
仁川	5月16日(土)	14:00~	良元診療所2階利用者室
西宮	5月17日(日)	13:30~	今津公民館
鹿塩	5月22日(金)	11:00~	本部事務局
伊丹	5月23日(土)	13:30~	伊丹サンシティホール
南めばえ	5月25日(月)	10:30~	るーちえ
さわやか	5月31日(日)	未定	
元気	6月7日(日)	10:00~	六甲保養荘
三田	6月14日(日)	10:30~	三田総合福祉保健センター

### 新入職員紹介



ディサービス ひだまり 仲宗根晴美さん

まだまだ覚えることがいっぱいですが、利用者様と笑える時間を大切にしていきたいです。



良元診療所 放射線技士 出口 文博さん

患者様に早く顔と名前を覚えていただけるように。また、質の高い画像を提供できるように頑張ります。



# お酒はほどほどに

個人の体質が大きな影響

良元診療所 内科

糖尿病特診 小杉 尚なかし



「酒飲みは 奴豆腐にさも似たり  
始め四角で末はぐすぐす」 落語「親子酒」の出だしです。飲みすぎる息子に意見するために、酒飲みの父親が酒を断つ。でも元が好きなので、その内に又飲み始めて…と断は進みます。「酒は百薬の長」と好きな人は言い「命を削るカンナだ」と嫌いな人は言う。本当の所は？実はお酒の体に対する影響は、個人の体質によって大きく違つ事が分かってきました。

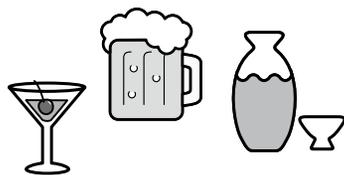
1杯のビールで顔が赤くなる人は、毎日飲み続けると癌になりやすくなります。食道癌や咽頭・喉頭癌は毎日飲酒1・5合で8倍に。喫煙が加わるとなんと30倍!!に増えるといわれています。大腸癌は2合で1・4倍、3合で2倍です。(清酒1合=ビール500

ml=焼酎100ml)

一方顔が赤くならない人は依存症のリスクが増えます。依存性や離脱時の精神症状は、「覚醒剤」「大麻」よりもお酒の方が激しいのです。1飲酒量を減らさなければと感じた事がある、2飲酒を非難されて気に障つたことがある、3飲酒に後ろめたさを感じる、4落ち着くためや二日酔で迎え酒をした事がある、の4項目の内、2つが当てはまれば依存症と診断されます。依存症の人は一滴も飲んではいけません。健康に過ごす為には、赤くなる人は極力飲まない、飲める人も1日1合までに抑える様にしましょう。

## 診療時間

毎週木曜日	
午後4～5時	午後5～6時
糖尿病特診 (予約制)	一般外来



## 憲法の話 (6)

# 憲法を変えて戦争に行つてはいけません!

—私の意見—



私は47歳です。学生時代の友達等に『思い切つて』改憲に対して意見を聞いた事があります。「アロや近隣国が攻めてくる。軍隊がないと怖い」「時代は変つたんだから必要よ」「戦争はアカンけど、攻撃には反撃は必要や」の意見が大多数。

そんな中でも原発反対に興味を持つ友達は、「改憲反対!絶対に子どもを戦争に行かせない!」と貴重な発言もありました。たぶん改憲が47歳のだいたい意見でしょう。

9条を変えるために96条の変更を持ち出したことは知られていませんでしたし、自分を含めて子どもたちが戦争へ行くかもしれない事まで想像できないのだと思います。

あらためて、『新しい憲法のはなし』(文部省)と『憲法を変えて戦争にいこう』(若波ブックレット)を18人の発言(若波ブックレット)を読み返しました。『発言』では、アフガン活動を続ける中村哲医師が、活動

前は、憲法は「守らねばならぬもの」だった。ですが現地ではその後ずつとわが身のほうが「憲法9条」に実際に守られてきたことを肌身に感じている、と述べています。

実際に見聞きしないと心にはなかなか届かないものだと思います。戦争に行つて初めて、9条の大切さを実感し後悔しないために、真剣に考える時が今、来ています。

総理から順番に『新しい憲法のはなし』の読み合わせしてもらいたい。医療生協に勤めて、広島・長崎の平和式典、辺野古の基地移設反対行動など、様々な平和運動に参加しました。

憲法や平和について深く考え心に落ちる/でも普段は忘れてしまつ/だからまた考える機会を持つ/段々、自分の考えになり太くしっかりする。平和にふれる機会の多い医療生協は私を育てる。ありがたい。思いきらなくても平和について話せるように友達と47歳を育てたい。(M・K)

# 読者の ひろば

▼東日本大震災の記事を見ると 阪神大震災を経験した私達も、今もなお心の中に悲しい気持ちのこし生活をしていきます。東日本の方達や身内の方にはまだまだ大変な日々でしょうが、前を向いてがんばってほしいですね。

(西宮市 坪内ひろみ)

▼私には、歌手を目指していたこともあった弟がいます。末っ子なのに父と母の世話をすゝめ断念し、美家に帰りました。すゝめに良縁にめぐまれ、お仕事をしながら歌仲間とグループを組み、施設やお店、会館などで活躍しています。私も歌が好きですが、弟にはかないません。

(C・Y)

▼久々にパズル。いつも頭の体操でしていますが、なぜかはがきに答を書き、出せばいいのに出しそびれています。これからパズルに挑戦しようと思つてます。

暑さ寒さも彼岸迄とか、もう少してお彼岸になりますネ。春見つけたよ、つくしが近くで顔出しました。一輪ざしにかざつてますが、又つくしのはかまを取り、今年も卵とじて食べようと思つてます。

(仁川団地 柳田千鶴)

(鹿塩 紺谷和子)

▼曾孫のような年の離れた孫が今年1年生になります。最近はいじめとか、暗いニューアを見聞しますが、希望を持ち、お友達と楽しく、元気に学校生活を送ってくれるようお願いばかりです。

(おぼおちゃんまりー)

▼毎回「たから」の届くのを楽しみに待つてます。ニューアを見て不安の日々ですが、ホットな皆様の意見を知ることとも出来ます。

(亀井町 丸谷紀子)

▼私が「たから」の読者のひろばに投稿してから、早いもので三年程になります。毎回図書カードが当たるかなあ?とか、ひろばに掲載されるかなあ?とか、私のささやかな心の楽しみとなっています。これからこの心の楽しさを味わい続けたいと思つています。

(鹿塩 紺谷 治)

▼パズルは好きですが、初めて送りました。去年六月からゆつくりダイエットして五キロスリムになりました! 美味しいものを我慢して着たい洋服が入りハッピーです。心身共に健康を続けます。

(高司 岸 美佐子)

▼僕達双子で考えました。まいい回たのしみにしています。

(高司 小山颯太・遼太)

▼この3月末で母は満97才、100歳のお祝いを楽しみにしています。子供4人まご7人、ひまご11人、それぞれの配偶者。すごい。座る場所もないのも、あと3年頑張り! 頑張り! (高司 西村和子)

▼高松診療所、陽だまり会館が新しくなること、大変期待しています。集会には、こちらの都合があり、参加できなかったのが残念でしたが、新構想満載の雰囲気を感じられ期待しています。

▼地域住民に開かれた、住民側に立つた医療が繰り広げられ、明るく、活発な、生活者が心配なく生きられる地域が生まれることを願っています。

▼たからはほとんど拝見していません。今年も健康に気を付けますが、定年になって肥満に? ダイエットに失敗ばかり、誰か教えてと叫んでいます。私の努力がたりないね。

(光明町 高地花子)

▼小学校入学時に緊張し、担任の先生を見てホッとしたのを思い出しました。

(匿名希望)

**法律相談** 要予約

日時：6月1日(月)  
14:00~16:00

担当：菊田弁護士

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

# 介護のキラリ

## ⑦ 想いに寄り添う

### ヘルパーステーションひだまり

山下 久実子

つて帰ってきます。

「訪問介護の仕事は大変でしょう？」と敬遠されがちですが、大変？だからこそ感動も倍受け取ることが出来ます。

在宅介護の最前線を支える、ご利用者に一番近い訪問ヘルパーだからこそ、できることがたくさんあると思います。

ご利用者の笑顔、そして「ありがとう」の言葉がヘルパーの中でこだまします。どんなに寒くても暑くても、雨がふろう

がやりがらうのが、待つてくださるご

「何を作りましたよ？」



ご利用者宅の訪問が、特に多くなっています。「こんにちは、ヘルパーで

## あなたが来てくれるから生きていけるのよ

「あなたが来てくれるから生きていけるのよ」。こんな重みのあるお言葉ををらひひと言ってくださるのよ。衝撃を覚えました。

利用者のために、走って駆けつけるヘルパー仲間の言葉です。「あり

がどうの言葉に感謝」「どんなに辛くても、その眼差しに癒やされています」「日々、人生の勉強させていただいています」「たぐさんの出会いに感謝しながら、訪問しています。

### 住み慣れた我が家で暮らし続けること…

お茶バックづくり



最近、一人暮らしで認知症の

す、「玄関を開けると今にも泣き出しそうなの、不安げな表情で立ちすくんでおら

れるご利用者。「あゝ来てくださったのね。これをどうしたらいいのかわからなくて困っていたの…」「来てくれて良かった」と感謝してくださいませ。ほんの少しのお手伝いがあれば、自分でできることがまだまだたくさんあるのよ…。

テレビの認知症番組を見ていて、自分のことだと不安になり「どうしたら良いの？子どもたちに迷惑をかけてしまつ」「死んだほうがまし」と涙される方もいらっしゃいます。火事が心配

だからと、突然IHに変更され、混乱される事もあります。私達訪問ヘルパーは、できることに目を向けて共に調理の下ごしらえをし、味見をしいては大笑いの台所です。

できることを思い出し、感じていただくこと…、次は買い物に行きたいな？ベテラン主婦は買い物かごを持つと、目が輝きます。スーパーでの足取りは、家の中とは大違いで軽やかです。

「これは、残り一つだから売れている商品よ。美味しいよ。買いましょ」と、こんな素敵な瞬間に出会うことが出来るのもヘルパーの醍醐味です。

言葉にならないご利用者の想いに寄り添いながら、少しでも住み慣れた家で、暮らし続けられる援助をしていきたい。

いつもヘルパー不足に悩まされています。一緒に幸せシャワーを浴びて元気に働きませんか？あなたも「キラリ」輝けますよ。

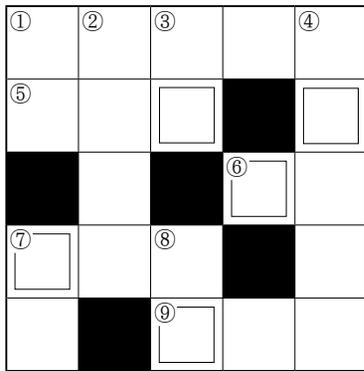


スーパーに向かう。足とりも軽く

医療生協 パズル

ヒント

夏は黒に冬は白に



へたてのかぎ

- ①日本の弦楽器
- ②クヌギ・ナラ・カシなどの実
- ③きねこうすでペクタン、ペクタンと
- ④女の面はおかめ、男の面は
- ⑤2月ごろ赤や白の花が咲き、実は食用
- ⑥茎にとげがあり花は美しく香りがよい
- ⑦5月5日
- ⑧一休さんと言えは
- ⑨〇〇になく、〇〇の間にか
- ⑩品物を売る場所
- ⑪イタチのなかま。おなかに石を置いて貝を割る

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.220の解答は

「なかなかおりでした。」

ひ	な	ま	つ	り
か	の	な	み	ら
ば	な	な	お	ね
ら	な	め	が	

☆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。

「おせじいじいむごまわ」

- 井之口 佳子 藤原 房野
- 楠田 訓子 松田 正子
- 河野 しのぶ 柳田 千晶
- 傍島 晴江

身体の機能調節に働くアミノ酸  
「精神の安定に」グルタミン酸、トリプトファン、セリン

精神の伝達物質の8〜9割はアミノ酸とアミノ酸由来の物質で作られ、その代表格がグルタミン酸です。トリプトファンは精神鎮静作用のあるセロトニンを構成しています。また、セリンは寝つきの改善や睡眠の維持に作用していると考えられており、一日の約1/3を占める睡眠時間の質を決定すると考えられると、日常生活上、決して軽視できないことではありません。

「脂肪の分解・燃焼に」BC

AA(分岐鎖アミノ酸)、アルギニン、リジン、メチオニン  
筋肉に多く含まれるBCAAは脂肪の効率的な燃焼に役立ちます。また、アルギニンなどもとに作られるオルニチンは体脂肪の分解を促進します。リジンやメチオニンなどから作られるカルニチンは分解した脂肪をエネルギーとして利用する時に必要です。

これらのアミノ酸を運動時や日々の生活に取入れることで、脂肪が効率的に分解・燃焼される

久保 久次

アミノ酸③

栄養素

すりがくのがのもる薬食同源 (103)

るため、ダイエットにも役立つこととなります。

「肝機能強化に」アラニン、

グルタミン、グルタミン酸、シスチン、グリシン、アルギニン、トレオニン、メチオニン

アラニンやグルタミンはアルコールやアセトアルデヒドの代謝を早め、肝臓での分解を助け、グルタミン酸、シスチン、グリシンで構成されるグルタチオンには、抗酸化や解毒、肝機能の低下抑制作用が期待されます。更にアルギニンやトレオニン、メチオニンも肝機能強化に重要な役割を果たしています。

「免疫機能に」シスチン、アルギニン、グルタミン

人間の体はウイルスや病原菌が浸入すると免疫細胞を増殖させて排除しようと活動します。この免疫細胞の増殖を促進するのが、シスチンの働きです。

アルギニンやグルタミンにも免疫細胞の働きを助ける作用があるといわれています。

◆これで「栄養素アミノ酸」を終ります。次回以降について、ご希望などあれば、お知らせ下さい。

# —壁掛けアートの世界— ③〇

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。

## 天高く！

天高く風に舞う姿とその力強さに子どもたちの  
 健康と将来の幸せを願いながら作成しました。  
 かけがえない命を大切にしていきたいと思っ  
 ます。世界に広がれ平和憲法！！



### 編集後記

★建設に向けて着々と準備が進んでおります。「たから」でも表紙のデザインにアレンジを加えたり、進捗状況を掲載したりと、紙面を通じて盛り上げていきたいと思っております。

★編集の際に、「こうだろう」と決め込んで訂正した箇所が、後日筆者の意図と違つ、この指摘がありました。小さなことでも要確認！ですね。

平井山荘 富永 岩子さん



## 季節の たより

### エコキャップ収集を 休止します

4月10日、キャップの送付先であるエコキャップ推進協会が2013年9月以降、キャップの売却益を寄付していないことが報道されました。推進協会からは何も弁明や報告がありません。宝塚医療生協はエコキャップ収集活動を当分の間見合わせます。なお、現在ご自宅等でお持ちの分は医療生協事務局までお願いします。



南ひばりガ丘 藤本 正枝さん