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.222　2015年7・8月
組合員数　12,729人
出資金　221,461千円
組合員１人平均　17,398円
（2015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

楽しく元気に増資大運動への参加を

高松診療所・介護事業所
複合施設建設に向けて

高松・ひだまり 建設増資募集中

宝塚医療生活協同組合

●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
●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
●ヘルパーステーションさがん	宮の町15－３－201	☎0797-84-3965
●左岸センター（組合員センター）	清荒神１丁目11－１	☎0797-84-1521
●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
●あったか庵（組合員センター）	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

お知り合いの方をご紹介ください

お問い合わせは ☎0798-57-3137

国民の願いは一つ

ストップ再稼働 6・7福岡集会に参加

4年前東日本大震災で、被害を受けた福島もまだ収束していない中、この夏にも川内原発が再稼働されようとしています。福岡舞鶴公園には、全国から1万5000人が集まりました。

集会は、九州地域のいろいろな団体の取り組みや沖縄辺野古基地反対の訴えもありました。さまざまな表現で反対のパフォーマンスが披露され、一点共闘の幅の広さを肌で感じました。

再稼働させない取り組みを、これからも続けていくことの大切さを感じた行動でした。当日は、梅雨の雨空ではなく、曇り空で暑くなかったので良かったです。

（本部事務局　岡本絵美子）

1歩でも 2歩でも 平和行進

東京を出発した行進が7月7日兵庫県入りします。今年も下記日程にて宝塚医療生協定款内を行進します。是非ご参加下さい。

7月7日（火）
昼：川西市役所→宝塚市役所
　終了後「通し行進者歓迎の集い」を行います
7月8日（水）
朝：宝塚市役所→昼：伊丹市役所→阪神尼崎駅
7月9日（木）
朝：尼崎市役所→昼：西宮市役所→御影公会堂

戦後70年 被爆70年 原水禁世界大会

8月4日(火)～6(木) 広島大会
8月7日(金)～9(日) 長崎大会

日本に世界で初めて原子爆弾が投下されて70年という節目の夏。平和を願い「No More Hiroshima No More Nagasaki」の思いで原水禁世界大会が開催されます。今年も宝塚医療生協から代表を派遣します。ぜひ、カンパをよろしくお願いします。

世論の力で STOP安倍暴走

6・13大集会

東京臨海防災公園の広い会場も1万6000人の全国からの仲間で埋め尽くされました。

憲法9条を破壊する「戦争法案」の問題点を告発した、力強い国会の情勢報告をはじめ、各界からの訴えなど、全て安倍政権の暴走ぶりの本質を根底からあぶりだす集会になりました。

しかし、審議は国会内で行われます。数を頼みに強行可決もできます。日本の平和と民主主義を破壊する危機的状況にあると改めて認識し、世論が動かねばと、大声でシュプレヒコールをしてきました。

（さわやか支部　岡沢正男）

「集団的自衛権行使容認」&「特定秘密保護法」反対の兵庫大集会・パレード

6月21日、三宮・東遊園地には9000人（主催者発表）が集まりました。宝塚医療生協からも60人以上の参加。

伊藤真氏より弁護士の役割は憲法に基づいた社会正義を実現することであり、国民が正しい判断を下すには特定秘密保護法で情報を操作されてはならないこと、憲法の番人は最高裁ではなく主権者である国民であること、などが話されました。

この後、2コースに分かれて元町・大丸前までパレードを行い、市民にも大きくアピール出来ました。「立憲主義」や「主権在民」の本質を、再度確認する良い機会でした。

（本部事務局　三宅宣人）

大集会、パレードに参加した役職員

第47回 通常総代会

協同の力で建設運動の成功を 健康長寿を推進しよう

6月20日、ソリオホールで宝塚医療生活協同組合第47回通常総代会が総代総数207人のうち、出席総代154人、委任45人で開催。脇野副理事長が開会挨拶を行い、この1年間にお亡くなりになれた方を偲び黙祷を捧げた後、議長に西宮支部の寺島茂総代と三田支部の奥村利雄総代を選出して議事に入りました。

茅野理事長挨拶のあと、来賓として中川智子宝塚市長、ねりき恵子兵庫県議会議員から心温まる激励の挨拶をいただきました。

中川智子市長

2014年度の振り返りと2015年度の重点方針など7本の議案について田淵専務理事から提案があり、総代や理事・職員の7人から「高松診療所での送迎の取り組み」、「虹っ子（医療生協キャラクター）の紹介と活用」、「違憲の戦争立法と6月21日集会」、「組合員センターたまり場のあり方」、「事業所利用委員会の取り組み」、「健康チェック・塩分チェックの取り組み」、「宝塚市による8・15平和祈念集会について」の発言がありました。また、休憩時間には東支部の総代さんらによる「100歳体操」でリラックスしました。

日高誠専務理事

採決では、全ての議案が満場一致で採択されました。その後、退任される役員7名の紹介があり、記念品の贈呈のあと、代表して左雲正富さんから挨拶が述べられました。続いて支部・事業所表彰があり、4課題全ての年間目標達成した3支部（東・北・西宮）が紹介され、茅野理事長から労いのことばと記念品の授与がありました。今年度の新入職員が紹介されたあと、特別決議「全組合員の協同の力で、高松・ひだまり建設運動を成功させよう」、「戦後70年、被爆70年、憲法守り、改憲を許さない大運動をすすめよう」の2本を拍手で採択しました。茅野理事長から第1回理事会報告と新任役員の紹介の後、閉会挨拶を日高専務が行い、すべての議事を終了しました。

（本部事務局　日高誠）

退任の挨拶をする
左雲正富さん

100歳体操

前列は、新理事・新監事の皆さん

新役員紹介

理事長	茅野	涼一（再）
副理事長（理事長代行）	脇野	耕一（再）
副理事長	田淵	正俊（新）
専務理事	日高	誠（新）
常務理事	伊田こずゑ	（再）
常務理事	岡本	芳章（再）
常務理事	藤崎	正則（新）
常務理事	松本	猶喜（再）

新理事・監事の皆さん

新監事	池田　光男さん（三田市）
新理事	秋野　徹二さん（高松支部）
	亀﨑千恵美さん（ケアサポート今津）
	杉下　健二さん（さわやか支部）
	長田　一幸さん（仁川支部）
	日高　誠さん（本部事務局）
	水川えい子さん（ケアサポート）

健康づくりの“わ”を広げよう

健康づくりチャレンジミーティングに参加して

5月22日、新大阪丸ビルで医療福祉生協連「健康づくりチャレンジミーティング」が開催され、宝塚医療生協から2人が参加しました。

はじめに、新しい「医療福祉生協の健康習慣」の改訂内容の説明の後、「10万人の健康チャレンジ」の報告が、2法人からありました。健康チャレンジとは、医療福祉生協連の8つの生活習慣（禁煙と正しい《睡眠・休養・飲酒・運動・食事（×2）・歯磨き》と2つの健康指標（メタボ・血圧適正化）など、健康のための習慣を生活の中で実践する取り組みで、これにより「ウエストが2㎝縮んだ」など具体的な成果が上がっています。

また減塩の取り組みについては、塩分を摂り過ぎないことが高血圧、またそれに続く心筋梗塞や脳卒中などの予防に有効で、そのために、「すこしお生活」（「少しの塩分」で「すこやかな生活」）が呼びかけられています。11月に24時間蓄尿塩分調査が予定されており、3000人の協力者に減塩運動の浸透度を確認する調査を行います。

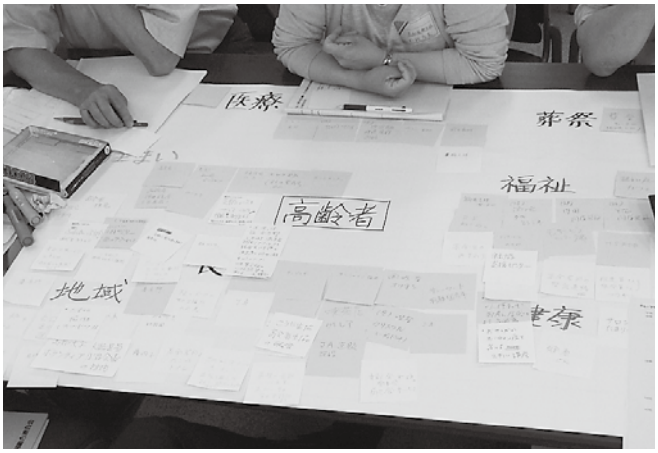
今年度、健康づくりの取り組みを実践し、より一層健康の〝わ〟を広げていきましょう！

（組合員活動委員会　田中　剛）

地域包括ケアの具体化を体感

「つながりマップサポーター養成講座」に参加して

医療福祉生協は、地域包括ケアづくりを具体化するために、3つの「つくろうチャレンジ（〝つながりマップ〟〝居場所〟〝生活圏域での支部づくり〟）」という個別方針を提起しています。その一つの〝つながりマップ〟づくりを、全国に広げるために、5月21日「サポーター養成講座」が開催され、宝塚医療生協から5人参加しました。



養成講座では、4人一組のグループに分かれ、持参した「地域資源リスト」を事例に、テーマも「高齢者」と決め、「地域周辺マップ」に書き込みました。

次に、「つながりつくろう宣言シート」作成のため、グループのメンバーに付箋が配られ、高齢者についての医療、福祉、食、住まいの各分野について、「今あるつながり」「これからつながりたい相手」「どう実現するか」をそれぞれ3つ以上付箋に書き込んで出し合い、地図に張り付け、グループで意見をまとめました。最後に、そのまとめを「つながりつくろう宣言シート」に記載して終了しました。

マップをもとに、地域にどんな資源があって、何が足りないか、医療福祉生協で事業化できることはないか、他の組織と協力してできることはないか、これらを考え具体化していくことになります。

（高松支部　宇都宮勝）

私も組合員

民医連ひとすじ 宝塚医療生協へ

誠

専務理事　日高　誠さん（57歳）

加入：2009年1月

新しく専務理事に選任された日高さんは、民医連（民主医療機関連合会）歴30年以上の大ベテラン。医療事務として入職後、医学生担当、医局事務、兵庫民医連事務局長などを経て、宝塚医療生協へ着任されました。

■民医連に関わるきっかけは？

大学時代に、友人から紹介されたことがはじまりです。それまではどういった団体なのか、知りませんでしたが、入職試験前の課題で民医連綱領を読んだ感想文の提出があり、そこではじめて綱領を見ました。「すごい理念を持っている団体だな」と驚いたのを覚えています。

■はじめての医療現場に戸惑いは？

神戸健康共和会の東神戸病院に医療事務として入職したのですが、現場に入るまでにオリエンテーションがあり、そこで勉強する機会があったので、戸惑いはありませんでした。また、現場には尊敬できる先輩もたくさんいて、そういった方達の姿に憧れながら仕事をしていました。

■しばらく事務としてお仕事を？

異動もしながら、いろいろな事業所へいきました。元町にあった労災職業病の患者さんを中心に診ていた診療所で3年ほど勤務した後、法人や県連事務局で医学生担当に携わり、その後、東神戸病院の医局担当になり、しばらくして阪神大震災が起こりました。院内は患者さんたちで溢れ、辺りは血が固まったような独特の臭いがしていました。あの時の様子はいまだに忘れられません。本当に大変でしたが、全国から多くの支援のおかげで乗り越えられたと思います。

■東神戸病院の増築の際には、事務局長としてご活躍されたとのことですが、その時の教訓などはありますか？

たくさんの声（意見）に耳を傾けることが大切だと思います。時間も労力もかかりますが、たくさんの思いが取り入れられた建物の方が、きっと地域から大切にされると思います。今、宝塚でも建設運動が進んでいますが、そこは大事にしていきたいですね。

■民医連の魅力はどういった所だと思いますか？

少し角度は違いますが、民医連という団体がなかったらどうなっていたのかなとは感じます。医療や介護だけでなく、生活背景、更には制度にまで改善を求めて声を上げる組織は他にあまりありませんから。

（インタビュー　前田　秀輔）

班活動紹介

さわやか支部

カラオケ教室

好きな歌 ワイワイと

2カ月に一度。第一日曜を中心に高司会館でカラオケを歌っています。教室と言ってもそれほどの指導はなく、順番に好きな歌を歌い合っています。画面に点数が出るのですがそれに一喜一憂しながらワイワイ言い合いながら楽しんでいます。

たまり場のことが話題になっていますが高司会館が気楽に借りられますので拠点にしたいなとも思っています。

組合員活動
支部総会特集

東支部
元気で楽しく頑張ります！
5月9日　東公民館

文化プログラムでは、憲法について共に考える場にすべく［日本国憲法のはなし］のDVDを鑑賞。次にかの有名な劇団「良元（よしもと）」による介護保険制度についての寸劇があり、トリは班会「ウクレレパイン」の演奏で計8曲を歌いました。

作品展示コーナーには16人の組合員から水墨、陶芸、手芸品などの力作が出品され作品談義に花が咲く和やかな光景も見られました。

（東支部　馬目容子）

北支部
今年は出資金目標を大幅アップ！
5月10日　売布会館

「住み慣れたところで 安心して暮らしたい」「介護サービス や 保健福祉サービス、日常生活支援などが 必要になったら…」

こんな悩みを解消するために、御殿山地域包括支援センターの野木尚子さんをお招きして話し合いました。

昨年は、全国4課題をすべて達成することができました。今年も、左岸センターを中心にして多彩な班活動を展開し、仲間をふやし、出資金目標百万円に挑戦しよう！　医療生協が地域の「たから」になるよう、自信をもって、元気に、楽しく、がんばります。

（北支部　濱田正子）

仁川支部
健康な歯でおいしく長生き
5月16日　良元診療所

1年間の活動報告と次年度活動方針について、支部組合員の皆様と話し合いの場を持ちました。

今回は総会の記念講演として、歯科医師の奥澤清秀先生に〝歯の健康〟についてご講演いただきました。医療生協のテーマ「おいしく長生きまちづくり」に沿った口腔ケアの大切さを、お話いただきました。

（仁川支部　脇野芙紗子）

西宮支部
あったか庵 1年の活動に確信
5月17日　今津公民館

初参加者多数を含む47人の方が、支部の総会に参加してくださいました。

1部の良元診療所の安岡医師の「生活習慣病を予防して、心身ともに健康な人生を送りましょう」の話は日頃よく耳にする内容ながら、より具体的で、また実践的だったので、思わず会場から「先生の話は誰にでも理解できます、今日は本当によくわかりました」と声があがったほどでした。

また2部の総会では「あったか庵」設立1年の活動に確信を持ち、これからも楽しく役に立つ生協活動を実践し、全国4課題を今後も総達成しようと、皆さん希望を胸に託して帰路につかれました。（西宮支部　寺島　茂）

鹿塩支部
運営委員の若返り対策を！
5月22日　本部事務局会議室

支部の総括と反省では運営委員の高齢化に伴い、行動が限られてきている点があげられました。

斑活動は、手芸斑が毎回10人前後と活発に活動しています。

昨年から映画斑ができ、DVDを借りて医療や介護に関連する話題作を鑑賞しています。

また、昼食後、今一番大事な憲法の話です。DVDを観たあと解説をして、立憲主義を無視している安倍政権を批判したり、話し合ったりしました。

（鹿塩支部　西澤　慎）

南めばえ支部
ボチボチいこか
5月25日　美容室「るーちぇ」

看板犬が出迎える和やかな雰囲気の中、支部総会を行いました。

南めばえは、運営委員の平均年齢が若いのが特徴ですが、家事、育児、介護、仕事と忙しいので、なかなか活動が上手くいきません。どうしたら良いのかと考え！焦らず、無理せず、ボチボチと、息の長い活動を目指していこうと話し合いました！

（南めばえ支部　川口光子）

伊丹支部
健康づくりに力を入れて
5月23日　伊丹サンシティホール

いろいろ忙しい中で組合員のすべての皆さんに連絡が行ってなかったかも知れません。これを教訓にしてより多くの方に参加していただけるような総会にしていきたいと新たな方針を話し合い、組合員の願いをもっとかなえられるように、新役員は力を合わせ頑張っていきます。体調を崩す組合員さんも増えていますので健康づくりにもっと力を入れていきたいと思います。

（伊丹支部　久村真知子）

さわやか支部
捨てるうんこに拾ういのち
5月31日　良元診療所

支部総会は18人の参加でいい会になりました。良元ブロックなどで一定の活動はしているものの、悩みは組合員さんと直接かかわりのある取り組みが、なかなかできないことです。今年も少しずつ前進することを報告し、了承されました。

講演は、放射線技師の出口さんに「捨てるうんこに拾ういのち」という題で、大腸がんのことも分かりやすい話をしてもらいました。

（さわやか支部　岡沢正男）

元気支部
建設運動への具体的な質問も
6月7日　六甲保養荘

30人が参加した総会では、「まとめと方針」「決算・予算」の提案の後、討論。医療生協が総力をあげて取り組んでいる「高松建設運動」について本部の三宅事務局次長が報告。「医療機器は？診療科目は？」「お泊り機能は？県道通行の安全性は？」等の具体的な質問も出されました。

最後に新しい運営委員10人を選びました。

（元気支部　赤土光男）

三田支部
被災地支援継続の大切さ
6月14日　三田総合福祉センター

第8回総会を開催し、三田支部22人、事務局他から6人の総勢28人の参加がありました。

午前中は事務局の三宅さんの福島津波被災地、丹波水害被災地の支援活動報告、藤崎事務長より高松地域診療所の建設運動の説明がありました。パワーポイントを使い大変わかりやすかったです。午後からは茅野理事長の医療生協の熱い思いを聞かせていただきました。

本年度は新しい運営委員が2人加わり、更なる支部の発展を目指します。

（三田支部　門松千春）

もーし・もーし 昔「蛍狩り」、今ではホタル探しかな？

もーし・もーし 最近多くなった地震に噴火。地球が怒ってます。

診察室だより ⑲

「高齢者」の定義見直しを
日本老年学会が問題提起
「ビスマルク時代の遺物」

良元診療所　脇野　耕一

「日本医事新報」5月3週号の記事で「日本老年医学会など7学会で構成する日本老年学会は、5月11日、現在65歳以上とされる高齢者の定義見直しに向けた議論を本格的に開始する方針を示した。」とあり、感銘した。

国立長寿医療研究センター理事長特任補佐・鈴木隆雄氏は「高齢者が65歳以上というのは1890年頃にドイツの宰相ビスマルクが老齢年金の対象を65歳以上としたことが始まりで、その時代の遺物である」と説明。その上で鈴木氏は「多くは65歳を超えても就労意欲があり、それに適応できる体力を持っていることは科学的に証明されている」と述べ、超高齢社会を乗りきる不可欠の要素として「高齢者が働きやすい社会の実現を目指す必要がある」と強調している。日本での各種研究で、高齢者の「若返り」が進んでいることが示されており、まだまだ活躍できる人を一律に65歳で高齢者と定義することは社会的に損失が大きいとの考えだ。

6月、宝塚市は、秋田市に続き国内二番目の都市としてWHO提唱ネットワーク「高齢者にやさしいまちづくり（エイジフレンドリーシティ）」に参加申請した。「元気な高齢者（づくり）」が大きな共通の要素となっている。

オットー・フォン・ビスマルク（1815－1898）
ドイツ統一の中心人物。また世界に先駆けて全国民強制加入の社会保険制度を創出する社会政策を行った。

憲法の話（7）

戦争立法について
―私の意見―

安倍内閣は、『安保法制』に関連した11の法案を閣議決定し、「日本を戦争する国にはしない」と声高に説明。法案全部を理解したうえで、賛成する人は、どのくらいいるのでしょうか？

日本の同盟国が攻められた、日本も共に戦います！と送り込まれるのは自衛隊です。自衛隊は国民の命と平和な暮らしを守るために厳しい訓練を行っているそうですが、今は憲法9条のもとにあります。

安倍首相の言う法体制になれば、日本が攻撃を受けていなくても、武器を振りかざし、相手の武器に立ち向かわなければなりません。今まで派遣された自衛隊員、米兵でさえも筆舌に尽くし難いほどの恐怖を味わったのでしょう、帰国後に精神を病んだ人が多いそうです。

いつか、自衛隊に入隊する人が減ることで、きっと徴兵制が始まります。徴兵制は、憲法18条で認められていません…今は。戦争に参加するために、9条を変えようとするくらいですから、18条も変えられてしまいます。

日本が参加することで感謝され喜ぶよりも、敵国扱いされ、自衛隊がより危険に晒され、テロの標的になる方が恐ろしいと思います。

20年後、30年後…私達、子どもたちは毎日笑ってるんやろか？2015年の決断が、将来、後悔のタネにならないことを祈ります。　（Y）

読者のひろば

▼高松診療所で乳ガンを見つけてもらって早5年がたちました。先日、兵庫医大で検査の結果、マンモグラフィーも骨密度も異常なし（ホルモン療法の薬が骨密度を下げる副作用があるため検査）、薬も今回で最後ということでホッとしました。

ただ残念なのは、薬のため5年間で10キロも太ったこと。薬が終わったら少しは減るかなあと期待していますが…。でも体をもっともっと動かさないと無理ですよね。

（亀井町　草野　恵）

▼会合で「標的の村」を観ました。涙があふれてきました。沖縄の基地の事をもう一度考えなければ。一人でも多くの方にこの映画を見てもらいたいです。

（西宮市　延近朝子）

▼署名するのが自分ひとりしかいないため、用紙を提出するのを渋ってしまいます。今回パズルを回答するついでに、同封の封筒で送ればいいんだと思いつき、送らせていただきました。

今回から手配りというのでしょうか、それに参加させていただいています。そこで思った事。新聞を読んでいる方に、もっともっとすすめたらいいのに。もっと広められるのに…。と素朴な疑問。

（西宮市　中野チエコ）

▼6年間千葉に住んでいた娘が、4才の孫といっしょに光明町に帰ってきました。孫はかわいいですが私の体がついていきません。10～15年遅いです。近所ですのでしょっちゅう来ますが、帰ったらホッとします。

（鹿塩　北東ますみ）

▼現在5人に1人が認知症とお聞きします。他人事ではなく私自身もそのような年齢になり、テレビを観ても、顔は分かっても名前が思い出せず困ります。体に気をつけ、元気に歩き、おしゃべりもし、皆様の輪の中に入れていただき、健康寿命で頑張りたいです。

（亀井町　宮田静子）

▼自分も含め、家族の体の不調が続き、健康を維持することが本当に大事だと思います。気持ちを明るくすることも必要。久々にパズルをする心の余裕が持てました。

（仁川高台　小松美佐子）

▼エコキャップ収集を、サークルの仲間達にもお願いして、たくさん集めて持参していたので残念です。又、再開して下さいね。

（仁川高丸　植野文子）

▼地方選挙では、民主的な議員さん方が躍進されて、安心しました。これからは、さらに運動を発展させて、暴走政治をくい止めていきたいです。

（小林　大庭浩之）

▼総代会出席者は、対象は全員でしょうか?役員だけなのでしょうか?

すべりひゆを一度食べてみたいのですが、どんなものなのでしょうか?どこにいけば手にすることができますか?薬食同源は、必ず読んでおりますが、まとまった本等があれば、求めたいです。教えてください。

（高司　岸美佐子）

▼70代に突入して「終活」という言葉が頭を過ぎります。でも、なかなか、色んな物が捨てられず、困っています。

（仁川旭ガ丘　野村晴恵）

▼今回の介護のキラリ〝感謝の言葉のシャワー〟いい表現ですね。最近はテレビでも認知症予防の番組が多いですが、予防に越したことはないですが、もし認知症になってもこんな優しいヘルパーさんがいてくださったら心強いし、感謝の言葉をいっぱい言えるようになりたいと思います。

（高松町　楠田訓子）

▼あるテレビ番組で見ました。超特大イチゴ「美人姫」1粒5万円ですって!!72gあるとのこと、すごいですネエ～贈答用などに使われるそうです。イチゴは大好きです。一度食べてみたい!?

（鹿塩　紺谷和子）

▼先日、病院の玄関先で後ずさりしていて段差を踏み外し、転倒しました。左腕、左足やお尻を打ち、その時は大したことはないと思っていましたが、翌日からあちこち痛くなりました。レントゲンの結果、骨には異常ないときいて安心しましたが、足元が弱くなっているのでしょうね。ふんばる力も年齢と共に弱くなってきました。高齢者に会ったら、「こけたらあかんよ、気を付けてね」と言ってたのに、私がやってしまいました。バカだねえ。今後、気をつけます。

（鹿塩　傍島晴江）

▼骨折で4カ月あまりの入院生活、5月23日に退院、入院中は看護師さんにすごくお世話になり感謝です。しっかりと歩ける様になれば、今度は何かの役に立てるよう頑張りたいと思います。とりあえずは「たから」の配布はできるかなあと考えています。

（高司　西村和子）

法律相談

要予約

日時：8月3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

もーし・もーし 5月に真夏日、北海道では「真夏日以上」の予報も。真夏日以上ってどゆこと～？

介護のキラリ

⑧　心弾む楽しいリハビリ

通所リハビリテーション

松原　ひとみ

「ありがとう」の一言が私達のエネルギーです

良元診療所2階に併設される通所リハビリは、利用者さまの安心・安全な日常生活動作の維持向上を目指しています。『心弾む楽しいリハビリ』を合言葉に一人ひとりの「思い」を大切にしながら、「出来ること」を少しずつ増やし、「その人らしく」生活していただけるよう日々努力しています。

利用者さまの約9割が理学療法士による個別リハビリを利用しており、その合間には脳トレ・集団体操やゲーム、個別課題トレーニングを行っています。またボランティアさんによる書道・歌や踊り、朗読などを楽しんでおられます。毎日の昼食は、職員の手作りでおもてなしを心掛け、四季に応じたお食事や行事食も準備し好評いただいています。

敬老の日の昼食

集団体操

ここに来ると実家に戻ったみたいでホッとする

A様　95歳

自宅で転倒され、退院後のご利用です。当初は常にベッドで寝ている状態でしたが、職員2人で送迎し、個別リハビリを実施しました。

1～2歩の移動が可能になりましたが、1年後自宅で再び転倒され、再入院となりました。

3カ月の入院を終え、再利用となり、少しずつリハビリを積み重ねた結果、現在ではご自分でしっかりと立ち上がり、平行棒歩行も行えるようになりました。

前向きで明るい性格、そして何よりも、同居している家族に迷惑をかけてはいけない、という思いが強く、私達職員もびっくりする回復力です。他の利用者さまとの交流もプラスになっています。

現在では、通所リハビリとショートステイを利用しながら、孫やひ孫達に囲まれて幸せな在宅生活を送られています。

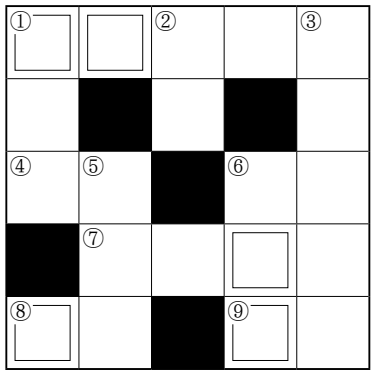
これからも私達職員一同は、利用者さまはもちろん、ご家族様との対話も大切にしつつ、皆様に満足していただける通所リハビリとなるよう努力します。

理学療法士による個別リハビリ（右はその中の歩行訓練の様子）

もぐもぐ　庭先に野菜の鉢植えが増えてきました。趣味と実益を兼ねたプチ自給です。

医療生協 パズル

〈ヒント〉
お金持ち歌にもあります



〈たてのかぎ〉
①ねばりけのある土
②物事をやりぬこうとする気持を最後までとおせない○○薄弱
③日本の首都
⑤かばやきといえば
⑥女の人が手紙の終りに使うことば

〈よこのかぎ〉
①七夕の短冊に書きます
④原子番号29の元素
⑥浅い海にすむ二枚貝で養殖もされている
⑦人に知らせてはならないこと
⑧いね科で大・小・はだかなどがある
⑨○○・乙・丙

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。

メ切は6月30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

№221の解答は「らいちょう」でした。

こ	ど	も	の	ひ	
と	ん	ち	■	よ	
■	ぐ	■	い	つ	と
う	り	ば	■	と	こ
め	■	ら	つ	こ	

☆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」

新保康子　平尾昌子
出口啓子　北東ますみ
中野チエコ　山口周三
中村優菜

薬食同源（たべるものがくすり）(104)

食用油脂①

久保　久次

油脂が決める健康・健脳度

食用油は大切な生鮮食品であるといわれる一方で、「現代人には本ものの油が欠乏している」という指摘もあります。

肉や揚げものばかり食べているから、むしろ、油を摂り過ぎているのでは？と疑問に思っておられる方もいるかも知れません。確かに、その通りなのですが、日頃、私たちが油と呼んでいるサラダ油、マーガリンなどは、実は本ものの油ではありません。これらは食品として極めて不自然で、本来、食物が持っている大切な栄養素を抜き取られた油、つまり「不完全な油」なのです。

本来の役割

食用油脂の本来の役割は

(1)脂質として細胞膜などの生体膜を形成することにあります。約60兆個ある人体の細胞の膜は、脂肪とタンパク質で出来ており、その膜を通して①酸素や栄養を細胞内に取込んだり②老廃物を排出する③細菌やウイルスの侵入を防ぐ④細胞同士の情報を伝達する。など私たちが生きていく上で基礎となる大切な役割を果しています。

(2)第2のエネルギー源として働きます。成人の場合、真っ先に使われるエネルギーは、ごはんやパンなどの糖質ですが、糖質がなくなると脂質からエネルギーを補うようになります。脂質は糖質の約2倍のエネルギーを放出するので、効率の良い燃料源となるのです。

(3)脂質は熱の発散を防いで、体温を保ち、太陽の光を利用してビタミンDを合成し、ビタミンA、D、E、Kなどの吸収を助けます。

(4)体脂肪は、ある程度、必要です。私たちの腹まわりは骨がない。内臓を支え、外の衝撃から守るために、しなやかな筋肉と脂肪が必要なのです。

以上の役割を果すため、細胞は柔軟で機能的でなければなりません。細胞を形成している油の質が、大きな影響を与えることになります。

体は、どのような油を求めているのでしょうか？人体を構成する全ての細胞膜に油が使われている。細胞がいきいきと活動できるよう、良い油を摂取しなければなりません。

―壁掛けアートの世界― ㉛

デイサービス あったかハウス今津

壁掛けアートならぬ障子アートです

障子を閉めれば池が現れる。
4月から始まってストーリーがあります。
4月桜満開
5月鯉のぼり泳ぐ
6月あじさい咲き、おたまじゃくしが泳ぐ蛙になり、
秋には紅葉が見られます。

季節のたより

平井山荘　冨永　岩子さん

西宮市　伊田　こずゑさん

西宮市　伊田　こずゑさん

編集後記

★今回は集会や支部総会など、盛りだくさんの内容となりました。できるだけ多くの記事を載せたいところですが、一つごとのスペースが限られる…難しいところです。

★最近、1年経つのが早く感じます。主観的に記憶される年月の長さは年少者にはより長く、年長者にはより短く感じるという現象は、ジャネーの法則といって心理学的に解明されているのだとか。例えば50歳にとっての1年は、人生の50分の1なのに対して、5歳にとっては、人生の5分の1を占める、ということ。いつまでも若く…とは思うものの、時の流れは止められませんね（涙）