

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.223 2015年9・10月

組合員数 12,828人
出資金 226,274千円
組合員1人平均 17,639円

(2015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

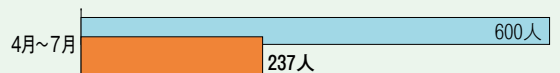
高松・ひだまり

外観イメージ できました

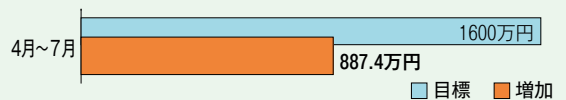
みんなで楽しく
想いをカタチに

地域訪問にも
力が入ります

2015年度 仲間増やし累計



2015年度 出資金増やし累計



- 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 (組合員センター)
- 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



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

新施設建設に向けて

第2回
ワークショップを開催

7月11日高松診療所・ひだまり会館新施設建設に向けた、第2回ワークショップがピア売布で開催され、69人が参加しました。

最初に東郷県運事務局長による昨年度、神戸医療生協緩和ケア病棟建設運動での出資金集め（2014年度純増1億円）の経験が報告され、組合員と職員が丸となった目標にこだわり続けた結果、達成することが出来た、と。藤崎建設準備会事務局長からは建設資金の概要と今後5力年の経営計画試算について報告、設計事務所からは建物案について各フロアのレイアウト図とそれを基に作った3Dで説明され



ました。

その後、8つの班に分かれて討論を行い、もつと使いやすい施設づくりを目指そうと、様々な意見や要望・注文が相次ぎました。これを取り入れた案が次回提案されます。

高松地域新施設の
名称を募集中

現在、計画中の高松地域新施設の名称を募集しています。

お名前、住所、新名称とその由来を記入し、応募箱（高松診療所・良元診療所 本部事務局・陽だまり会館にあります）に入れるか、FAX、Emailでお送りください。たくさんのご応募お待ちしております！

●送付先

〒665-0054

宝塚市鹿塩1丁目18-6

宝塚医療生協「新名称係」宛

●FAX 0798-57-5667

●E-mail

iseiky@takarazuka-mcoop.net

メ切 9月30日まで

高松地域

1万戸

訪問行動



今年の1月から毎月第3火曜日の午後、高松町を皮切りに高松支部地域の全戸訪問行動を、すでに9回実施しています。目的は宝塚医療生協の宣伝（新加入、増資）と高松地域のアンケート調査と高松診療所・陽だまり会館新施設のお知らせです。

9月の訪問行動予定

9月15日（火）
15：00集合

9月20日（日）
9：30集合

集合場所：
建設推進事務所

8月で2900部の資料を事前配布し、組合員75人と職員85人の参加で2090戸のお宅を訪問して800戸の方と対話し、189通のアンケートが届けられました。アンケートや訪問行動では、事業所にいるだけでは知ることの出来ない、住民の声が寄せられています。今後の事業展開に生かして行きます。

この間の訪問行動で、22人の新加入と312口の出資金が集まっています。が、行動の後にも支部や事業所に届けられる方もおられます。

第48回 臨時総代会
開催案内

11月14日（土）13時30分～16時

アピアホール

（阪急逆瀬川下車、アピア1・5階）

予定議題と議事日程案：

第1号議案 高松地域建設の件

第2号議案 生協強化月間終盤に向けて

他

広島

この水をほしいと願い死んでいった
70年もの遠い夏の日。

空高く慰霊の水よ噴き上げよ、灼熱
地獄のヒロシマの地に。

70年前の遠い出来事だが、人類史上
最初の原子爆弾が投下されたことは、
永久に忘れてはならぬことです。

大会の開会で、今までは運動に参加
していなかった宝田明さんが81歳にし
て戦争は絶対反対と表明し、最後に平
和の歌を絶唱しました。

わたしの参加した分科会「核兵器と
原発」では、フクシマから東京に避難
している6年生の少年が訴え、会場が



灯籠流し

写真提供：尼崎在住の森谷昌夫さん

シーンとなる状態で深刻さが伝
わり、再稼働など絶対に許せな
い思いを強くしました。

8月6日8時15分の慰霊祭は
5万人の参列で、さしもの平和
公園も身動きのならない状況。
いつもながら広島市内の6年
生男女代表が、過去、現在、未
来へとわたしたちの平和の思い
とともにつないでいく一人とな
ることを誓います！と力強い
平和への誓いを述べました。

(西澤 慎)



原水爆禁止2015年世界大会

長崎

8月9日 午前11時2分、日本中、
いや世界中の人々が1番平和を願う日
に私は、その想いを発進する長崎に居
たことを一生忘れません!!

私が歩いた長崎の地に、何人の方が
亡くなられたのだろう…。いったい、
どれほどの血が流れたのだろう…。ど
れだけ多くの涙が流れたのだろう…。と
思うと足が重くなりました。

実際のこの目・耳・足で、「今も消
えない心の傷と原爆の後遺症をかかえ
て暮らす、被爆者の体験談を聞き」
「70年前に落とされた原爆被害を静か
に語っている被爆遺跡を歩き」「核兵
器のない平和で公正な世界を進める参
加者の熱き想い」を感じてきました。



いま一人ひとりが、平和を守
るため、憲法9条をまもり活か
すため自らの意思で立ち上がり
声をあげましょう!!

ノーマ・ヒロシマ ノーマ
ア・ナガサキ ノーマ・ヒバ
クシャ ノーマ・ウオー

私はピースメッセンジャーと
して「核兵器のない世界の実
現」を求めています!!

(内見由希子)

参加者の感想

・見て、聞いて想像(思ってい
た)していた事よりも悲しみ深
く、二度と戦争はしてはいけな
い。自分で出来る事から行動し
ていきたいと思った。

(バヤニヤ亜由子)

・みなさん熱心だった。参加し
ていろいろ考えさせられること
が事が多かったので、参加して
良かった。これから関心をも
っていききたい。

(松木清高)



第7回 良元まつり

親子の
笑顔溢れる

仁川、鹿塩、元氣、さわやか、
4支部が主催

7月25日、脇野所長の平和の願いを込めた力強い挨拶でスタートしました。

通所リハビリテーションの職員による流しそつめんは、たいへん喜んでもらえました。焼きそばやカレー、たこせんなどは人気があり早々に完売しました。

「子どもフェスタ」のメインはエプロンシアター、紙芝居、人形



劇です。高司在住の杉下さんと人形劇団「くまごろう」の名演技で子どもたちの目はくぎづけになり、かわいい言葉での反応がたくさんありました。

台風12号の影響も心配したのですが、400人近くに参加があり大盛況のうちに終えることができました。

(さわやか支部 岡沢正男)



流しそつめん

阪神土建西宮支部
夏まつり健康チエック
で参加

7月19日、西宮八湛寺南公園で開かれた恒例の阪神土建西宮支部夏まつりで尼崎医療生協と共同で健康相談を行いました。

すこしお運動

塩分の摂取を減らして健康

塩分の摂り過ぎは、

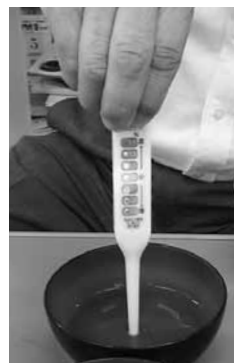
高血圧症や腎機能障害などさまざまな生活習慣病を引き起こします。味付けの濃い塩分の多い食品としては味噌、ラーメン、煮物などもありますが意外と知られていないのが加工食品です。漬物を筆頭にハムやソーセージ

などがあります。

摂取している1日の塩分量は、ウロペーパーソルトや尿塩分モニターで調べましょう。味噌汁などの塩分は「減塩生活」で調べます。(本部事務局にて販売中)

最近登場した握力測定・足指力測定には、まつりに参加の子どもたちも大喜び。握力は身体その他の筋力と相關関係が高く、全身の筋力の程度を知る事が出来ます。48人が健康チエック、うち27人が骨密度測定のと、数値について看護師から丁寧な説明を受けました。ブースのお隣は焼きそば屋さんで、お腹もグー...お昼に美味しかったです。

(西宮支部 伊田こずゑ)



塩分測定器「減塩生活」

国立循環器病センター(以下…国循)の「かる塩」は出汁を効かせて全体の塩分を減らします。

※国循の八方出汁(天然出汁200cc
砂糖4・6g 醤油7・7cc 塩0・9g)

近江八幡市立総合医療センター(以下…近八)の「メリハリ減塩」は、主食の塩分は普通にして副食の塩分を控えて全体の塩分を減らします。

※近八のメリハリ減塩 貸し出しビデ
オあり「ためしてガッテン」

日本医療福祉生協連では「すこしおウィーク」(9月28日～10月4日)、「すこしおレシピ」や料理コンテストを(8月1日～10月16日)を取り組んでいます。また、11月22日(日)前後1週間で24時間蓄尿塩分調査を実施します。水泳、ウォーキング、エアロビクス体操など有酸素運動と組み合わせると効果的です。そして、血圧をチエックします。班会などでも行いましょう。

私 も 組 合 員



「皆で支えあう」 に共感して

兵庫県弁護士会副会長 弁護士 吉田 哲也^{さん} (43歳)

加入：2002年5月

医療生協の「皆で支えあう」の理念に共感し長く監事をして下さっている吉田弁護士。今年度、兵庫県弁護士会副会長に就任され、ますます忙しい中お話を伺いました。優しいお人柄で、率直なご意見をいただきました。

■弁護士を志したキッカケは

大学1回生の頃出会った弁護士に刺激を受け、この世界に入る決意をしました。

■どのような相談が多いですか

多重債務・交通事故・離婚や相続などの家庭問題・医療過誤など多岐にわたりますが、まだ多重債務の相談を受ける事が多いですね。相談者がどのように生きていけるか、そしてどう支えるのかを考えながら、一番負担のない安全な方法を見つけていく事に重きをおいて相談を受けています。

■私達がトラブルに巻き込まれないために注意する事はありますか

現在の社会においてトラブルに合うのはある意味仕方がないと思います。しかし事が大きくなる前に相談してくれればアドバイスが出来たと思うことがよくあります。早めに法律家に相談する事がトラブル解決の早道ですね。

■弁護士の所に行く事に敷居の高さを感じるのですが

敷居の高さの中に金銭的な事があるのかも知れませんが、金額については電話で問い合わせる事もできます。ま

た医療と同じようにセカンドオピニオンとして、複数の弁護士に会い自分に合った人に依頼する方法もあります。

■今までに印象的な事はありましたか

弁護士になった時からハンセン病訴訟(らい予防法による隔離政策は憲法違反の人権侵害だったと国が認め、元患者らに賠償金を支払うよう国に命じた)の弁護団に加わっています。

憲法判断は出しましたが、まだ4000人以上の方が全国15の療養所内にいらついています。

平均年齢82〜83歳になられている元患者の老後の事など、まだまだ問題が残っています。

この弁護に対する弁護士費用は当初ただけませんでした。人権基金を先輩達が作ってくれていて、その基金から資金を出して初期費用としていました。

■ストレス発散方法は

趣味の山登りです。最近では氷ノ山に登りました。家族からは一人で行かずに複数で行って欲しいと言われるのですが、人を気にせず行きたいとの思いがあり一人で行く事が多いです。

(インタビュー 曾我里美)

継続が大事

健康チェックの測定
方法でミニ学習会

教育委員会

7月18日、高松診療所で第2回目のミニ学習会を開催。日常的に地域でサロンを開き健康チェックをされている7人の組合員さんが参加。血圧・検尿・体組成・握力・足指力・骨密度の測定方法と数値の見かたの資料を基に学習。そのあと参加者がお互い計り合いました。

見た目とは違う結果にびっくりしたり感心したりで、思わず歓声も。足指力を鍛えれば転倒防止にも繋がります。また、食生活と運動がとても大切な事も改めて実感した、実りある楽しい学習会となりました。



生協強化月間

9月13日～11月30日

健康づくりと建設運動共に成功させよう

今年度の生協強化月間は、9月12日(土)組合員交流集会を皮切りに、9月13日(日)～11月30日(月)の約11週間を期間として取り組みます。かたちのみえにくかった新施設が漸く明らかになりつつあります。運動に参加しにくかった状況が変わります。高松地域建設を更に推進する

ための大切な月間です。また、健康チャレンジや減塩運動など、地域に健康的な習慣を広げ、組織を拡大、強化する取り組みが予定されています。各支部・事業所では建設に向けたこれまでの取り組みに更に弾みをつけてすすめていきましょう。



訪問行動前の打ちあわせ

鹿塩支部

高齢な組合員が多く、訪問行動に参加がしにくい分、班会を通じて継続出資があり、昨年とは比べ物にならないくらいのペースで進み、出資金目標の折り返し点を通過しました。



高松診療所に掲示

仁川支部

積立増資が増えており、出資者が昨年の倍以上に増えて、増資額も昨年を上回っています。



診療所前でも増資の訴え

南めばえ支部

運営委員の家族が高松・ひだまりを利用しており、建設が成功するうちに、2人が毎月の積立増資を開始。このことに取り組んでいます。

高松支部

建設の中心となる支部として、自覚と伝統を持って支部運営委員を中心に、1万戸訪問行動とは別に独自の組合員訪問行動を展開しています。特長の一つ目は組合員家族を組合員にすることも一つのこと。二つ目は世代交代した世帯の名義変更を積極的に勧めること。三つ目はなんといつても地域的なつながりを活かした新加入です。普段から組合員訪問することにつながりを維持しています。



新施設建設のお知らせ

さわやか支部

組合員家族の組合員加入をすすめています。新班ができ、運営委員が増えたこともあり着実に増えています。



1万人訪問行動(高松町)

元気支部

高松地域建設が具体化する中、訪問行動にも参加し、支部に出資金の集金担当が誕生しました。毎月意識的に出資が呼びかけられ、目標を達成した昨年度を上回っています。



高松診療所建設ニュース

東支部

毎月の訪問行動に、まちづくりにも視野を入れて参加しています。衛星地図を利用して、建設予定地見取り図を作成し、建設をいち早く見える化しました。宣伝と合わせて加入・増資を訴えることで、毎月平均10万円の出資金が集まっています。



本部事務局からもアピール

伊丹支部

常務理事が、率先して訪問行動にも参加。積立増資者が2人増え、建設に思いを寄せる組合員からの増資もあり、年間目標達成まであと少し。



建設準備会だより

三田支部

遠いので訪問に参加しにくいですが、運営委員の中での継続出資が定着してきています。

北支部

「1万人が1万円を増資すれば、1億円集まる」と訴えると、1万円の加入者が1人、増資者が10人出ており、年間目標の4分の3まで到達。出資金を集めて建設を支援しています。



1万戸訪問行動

西宮支部

あったか庵を中心とした班活動は、人が人を呼ぶ活動になって輪を広げています。訪問行動のノウハウを集積し、新たな展開へとつなげるため、地域班の開催が始まりました。運営委員だけではなく継続出資や、新規加入が広がっています。



ひだまりだより

通常総代会



全体として継続出資が、昨年に比べて500件以上も広がっています。(昨年比1.5倍) また、多くの支部や事業所の到達が年間目標の平均30%を超える達成率になっています。大きな前進です。年間目標早期達成をめざして取り組んでいきましょう。



塩と病気

高松診療所

所長 韓 在哲



本邦においては古くから、食事に味噌、醤油、漬物、塩辛、塩漬けなど塩を多量に使う習慣があり、特に東北地方では高血圧に伴う脳卒中、胃がんが多発していました。食塩の摂り過ぎが高血圧と関係していることはよく知られています。ただ食塩感受性の有無で高血圧と非常に関係する人とそうでない人がいるようです。

「胃がんと食塩についてはピロリ菌の増殖、発がんに関係するのかもしれない」と言われています。

現在でも1日平均摂取量は10gを超えています。別表に示すように1日の食塩摂取量の目標値が定められていますが、多くの高血圧患者で6g/日未満の目標値を達成できていません。

ちなみに石器時代の人類の食塩摂取量は0.5〜3g/日であったという報告や、食塩摂取の習慣がほとんどないアマゾンやニューギニアの原住民には、高血圧患者が見られないという報告もあります。

個人がどれくらいの食塩を摂取しているかを調べる方法としては、1日24

時間の蓄尿量から測定する方法や随時尿から計算式で測定する方法、電子式センサーによる方法、試験紙などによる方法がありますが精度としては順に劣ります。

加工食品などの成分表示は、Na（ナトリウム）濃度になっていますが、2・5倍すれば食塩相当量になるとされています。理想的な減塩を達成するためには、加工食品などの塩分量を法的に規制するなどの政策的な取り組みが必要かもしれません。最近では国立循環器病センターから、減塩料理のレシピ本なども発表されています。

蛇足ですが、熱中症予防には水分だけでなく、適度な塩分摂取が必要で

1日の食塩摂取量の目標値

(2015年4月現在)

3-6g	5g	6g	7g	8g
腎臓疾患のある人	WHO(世界保健機関)	高血圧の治療を要する人	健康な成人女性	健康な成人男性

戦争立法について

憲法の話 (8)

—私の意見—



7月15日、安倍内閣は、「国民の理解が進んでいない」と認める中、安全保障法案を衆院で強行採決で可決しました。安保法案可決後も反対の集会やデモが各地で行われています。それに、安保法案について私達国民に理解できるような説明が無いのです。私も正直わかっていません。ただ戦争を出来る国にしようとしていることはわかっていきます。もし戦争になったら、「赤紙」が来るだろう年の息子もいます。そう考えると恐ろしいです。

ちよつと今、医療生協の職員内で憲法を学ぶ機会がありました。今、私ができることを考え、「たから」に載ったステッカーをキーホルダーのように貼りあわせ、鞆につけて通勤しています。このキーホルダー型ステッカーは、平和行進の時に一緒に歩いた職員さんが付けていた物を真似して、作りました。一人ずつけるのは心細いけれど、二人ならこころ強い！と、毎日付けて通勤しています。

事業所近くのカソリンスタンドでい



つもお兄ちゃんが「カードを作りませんか？」と、営業をしていたのに、キーホルダー型ステッカーを付けて行くのと、とたんに声をかけられなくなりました。まだまだ世間の認識は、こんなものかな。もしかして近い将来、戦争に行かないといけない日が来るかもしれないのに。それでも家に帰って、ふとテレビを付けた時、「そついえばなんか付いてたなあ」と無関心だった安保法案のニュースに耳を傾けることがあるのなら、ステッカーを付けて活動ができた証になるのかな？

そんな人たちが、一人ずつでも増えて、「安保法案危険やん！」「全然安全の法案ちゃやん！」と気付けてくれる人がもっと増えれば、国民の声は国会に届くのでしょうか？ (一)

読者の ひろば

▼今年は沢山の趣味を体験することが出来ました。布草履・こぎん刺繍・水滴アート・かご作りと参加しました。合間にはいつもの手芸でメッシュのバッグ作り。水墨画と習字は上達しなくとも通っています。動ける内に動いておかないと、後悔しますから…。

農園塾も積極的に参加しないと、今年は雑草が気になって仕方ありません。収穫だけではなく、陰で頑張っている人がいますので、微力ながら参加しています。なんでも動ける内！

(中山五月台 藤原房野)

▼薬食同源、毎日新しい発見です。今月も食用油の疑問解決出来ました。うれしい。

(匿名希望)

▼いつも『たから』は頭の体操

操しているようで楽しめです。地域の様子もわかるし、元気のミナモトとなっています。

(亀井町 丸谷紀子)

▼お向かいの新婚さんに、本年1月に赤ちゃんが誕生しました。今六ヶ月、本当に可愛いです。だっこしてと手を出すのですが、私は大ケガで背中の骨が折れているので残念ながら、だっこしてあげられないのです。

(西宮市 延近朝子)

▼最近早朝に散歩をしています。たまたま83才の奥さんと知り合い、話をする様になりました。その奥さんは「私は和食がきらいで、パスタやピザ、フライが大好きです」と言われ、びっくりしました。確かに顔つやも良く、お元氣そででした。私は全く逆の食事で(糖尿病のため)、たまには油物も肉類も食べたほうが良いかなと思った今日この頃です。

(鹿塩 傍島晴江)

▼夏には甘酒が良いと最近よく聞き、冷やし甘酒やアイスを知りました。江戸時代には夏に飲まれていたとか。夏バ

テ防止に、夏の甘酒にチャレンジ！

(西宮市 坪内ひろみ)

▼いつも楽しみにしています。組合員の方の声がたくさん知ることができると嬉しいですね。

(高司 平石美佐子)

▼田舎の母が5月に大腸の病気で尾道の拠点病院に救急搬送され入院。それがきっかけとなったのか、少し「認知症」の症状も見られた。病気の方は抗生物質が効いて一ヶ月程で回復、因島の病院に転院した。先日お見舞いに行く

とすっかり元気で、食事も完食とのこと。何より明るさが戻り、笑い声が絶えなかった。リハビリ中心の入院生活だが、スタッフにも恵まれ、ぬり絵とかもさせてもらっていた。でも三ヶ月しか病院に置いてもらえないので、8月には退院。今、車椅子での移動なので、田舎の段差のある家でどうなるのか心配だ。

(亀井町 草野 恵)

▼毎日暑いですね。今年は戦後70年、今まで平和だったのに、『戦争法案』とか出て来

てこわいですね。子や孫に平和な世の中にするため「反対」していきたいと思います。

(安倉町 花尻多美子)

▼先日地区の清掃作業に参加していた叔父が熱中症で倒れ、緊急入院しました。一時意識不明で、「延命措置はどうしますか？」と医師に聞かれた家族がパニックになっていました。幸い意識も回復し、お盆前には退院の運びとなりましたが、猛暑を痛感する出来事でした。

(匿名希望)

社保平和活動のための物品にご協力を！

社保平和委員会では、平和活動のための物品を本部事務局、良元診療所、高松診療所で販売しています。ご協力お願いします！

小豆島 手延べそうめん	太麺 (10束)	500円
	細麺 (10束)	500円
愛媛 みかんジュース	粒あり (1000ml)	400円
	粒なし (1000ml)	300円
	粒なし缶ジュース	120円
西谷 堀内農園の新米 (予約販売)	5kg	2,000円
	10kg	3,500円

これから、
みかんも
販売予定です！



お詫び

前回のたから (222号)、パズルのメ切日7月31日を6月30日と誤って記載してしまいました。ご迷惑をおかけしたことを、お詫びいたします。

広報委員会

法律相談

要予約

日時：10月5日(月)
14:00~16:00

担当：菊田弁護士

場所：宝塚医療生協

本部事務局会議室

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

たくさんつれました！



ひだまりのこれまで
 デイサービスひだまりは、介護保険制度開始にともない、高齢期の組合員さんの生活を支える介護事業をと、組合員さんたちの力を借りて、2000年10月に開設しました。
 開設当初の定員は10人、週2日の営業から始まったと聞いています。開設当初からの利用者さんやボランティア



⑨ ひだまりからみなさまへ

デイサービスひだまり

加島 裕子

デイサービスひだまりでは、氣候がいい頃には、ひだまり前の大きなくすのきの下でバーベキューをし、利用者さんとお腹いっぱいになるまでお肉を頬張りました。流しそうめんをしたことも！
 デイルームの中では、夏には、「夏祭り」を、輪ゴムで射的やヨーヨー釣

ひだまりの毎日

出会うこの場所。このご縁があるのも、皆様のおかげと心から感謝しています。

「これから」 デイサービスひだまりの

さんまだまだ活躍されています。生まれも育ちも年齢もバラバラな私達が



春は桜の木の下が最高！



運動会！ 10歳若返ります

あ…と、お腹の虫と相談。台所からいい匂いがして、皆でいただきます！職

り。きれいな模様のヨーヨーを小さくしぼむまでおうちに飾ってくださる方もいました。秋には「運動会」、玉入れや、借り物競走。パン食い競走では、これでもかと大きく口をあけて、狙った袋に噛み付いていた皆さんの顔は今でも忘れられません。
 皆さんで少しずつ協力して、大きな壁面を作り、月刊誌に写真が掲載された時は、鼻高々になりました。ボランティアさんが朝から昼食の準備をしてくださり、包丁の音、食器を洗う音に耳を傾けながら、今日のお昼は何かな

そんなデイサービスひだまりですが、夏は暑く、冬は隙間風が寒いと建物の老朽化にはあらがえず、皆さまにはご不便と、ご迷惑をお掛けしました。新しい施設は今より広く、快適にお過ごしいただけることと思います。
 建て替え工事の間は仮施設での営業となるため、慣れない場所で、利用者様、ご家族様にはまたご不便とご迷惑をおかけしますが、来年この場所に戻って来ます。診療所、ケアサポート、訪問看護、ヘルパーステーションと一緒に、より一層医療と介護の連携を強く、組合員さんや地域の皆さまの生活を支えられるよう、一丸となっていきます。

ひだまりのこれから

員間では、あまりの美味しさに勤め始めたら体重が増えるなんて言い伝えがあるほどでした。

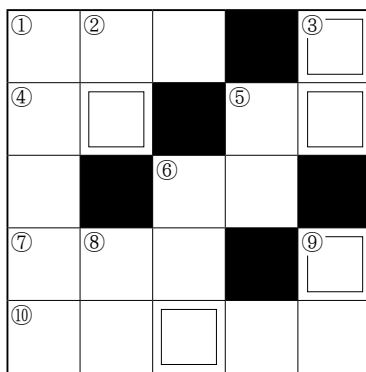


くすのきの木陰で食事会

医療生協 パズル

〈ヒント〉

陰暦8月15日の夜空にまん丸



〈たてのかぎ〉

①家を建てたり工事を始める前に工事の無事を祈る儀式

②昆虫の幼虫が作った糸巣

③トンボの幼虫

④くぼんだ地面に水をためた所

⑤寺院をあらわす地図記号

⑧〇〇日、大〇〇・〇〇相

⑨〇〇を天に任せる

〈よこのかぎ〉

①外国映画吹き替えとこれがあります

④病気やけなどが治ること

⑤黒と白の石を交互に置き陣地を取り

合うゲーム

⑥〇〇るが勝ち

⑦川底の砂などの中から取れる細かい

金

⑩ひびひするい。打者〇〇〇〇〇〇

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9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

No.222の解答は

「こがねむし」でした。



☆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。

「おめいひびひむこまね」

谷口 信子 山田 フミ子
石田 節男 平石 美佐子
坪内 ひろみ 延近 朝子
草野 恵

体が必要とする油脂

私たちの「命の燃料」となり、人体を形成する全ての細胞膜の材料に油が使われている。それ故、細胞がいきいきと活動できるように、悪い油を避けて、良い油を摂取しなければ、健康を保てない宿命を負っています。

ところが、油は長時間、日光や空気と接触したり、加熱されると、酸化して劣化します。酸化した油を摂ると、体の酸化(老化)を促進する。また、油を使って揚げたり、炒めた料理も酸化が進みます。フライや天ぷらで、一度使用した油の再使用は、更に危険だと覚えておかなければなりません。

(1)αリノレン酸 オメガ3系の脂肪酸で、代表的なものとして、アマニ油、シン油、エゴマ油などがあります。加熱すると効力が落ちてしまうので、常温で摂取する必要があります。

αリノレン酸には①血液をサラサラにする。②血圧を下げる。③脂肪の増加を防ぐ。④炎症を緩和・抑制する。⑤精神を安定させる。⑥記憶・学習能力

た べ る も の が く す り 薬 食 同 源 (105)

食用油脂②

体によい油脂(その1)

久保 久次

を高める。⑦食物アレルギーを抑える効果がある。⑧発ガンを防ぐ。などの効果があり、リノール酸と逆の作用があります。

(2)DHA・EPA DHAやEPAは、サバ、アジ、イワシ、サンマなど、いわゆる青背の魚に多く含まれている。DHAは血液の流れを良くし、脳の働きを活性化させる働きがあるため、記憶力を上昇させるのに効果的で、また、美白効果も著しい。

DHAは人の体内で、作り出すことができないので、日常の食物から積極的に摂取する必要があります。

EPAはコレステロールや中性脂肪を低下させる作用があり、DHAと一しょに摂取すると、効果が相乗化して高くなります。

(3)オレイン酸油 オメガ9系のオレイン酸油として代表的なものは、オリーブ油です。コレステロールの上昇を抑え、また皮膚から出る油(皮脂)に最も多く含まれる成分のため、乾燥肌の予防にも有効です。また酸化しにくいいため、短時間の加熱調理にも向いています。

—壁掛けアートの世界— ③2

健やかに

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。良元診療所待合室に掲示しています。

子どものあどけない表情を少しずつ作っていています。ごきげんでも純粋な子どもたちのしぐさを形にするのはなかなか難しいです。このあどけなさを壊す世になってはいけなと願っています。



季節の たより



南ひばりガ丘

藤本 正枝さん



平井山荘 富永 岩子さん

あなたの作品を「たから」に掲載しませんか？

組合員の皆様が、趣味でとった写真や班会で作った作品などを募集しております。手芸や工作なんでも結構です。どしどしお送りください！

編集後記

★表紙に、今年度の仲間増やし＆出資金増やしの目標と現状のグラフを掲載しました。年間目標は1500人、5000万円と大きな数字です。日々、奮闘する皆様の取り組みを載せていけたらと思います。

★私も「減塩運動」をと、今まであまり見ることがなかった食品の栄養成分表示を見るようになりました。加工食品など思っていた以上に、塩分が高いものが多く、驚きました。めげそう
「100gあたり」