

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.224 2015年11・12月

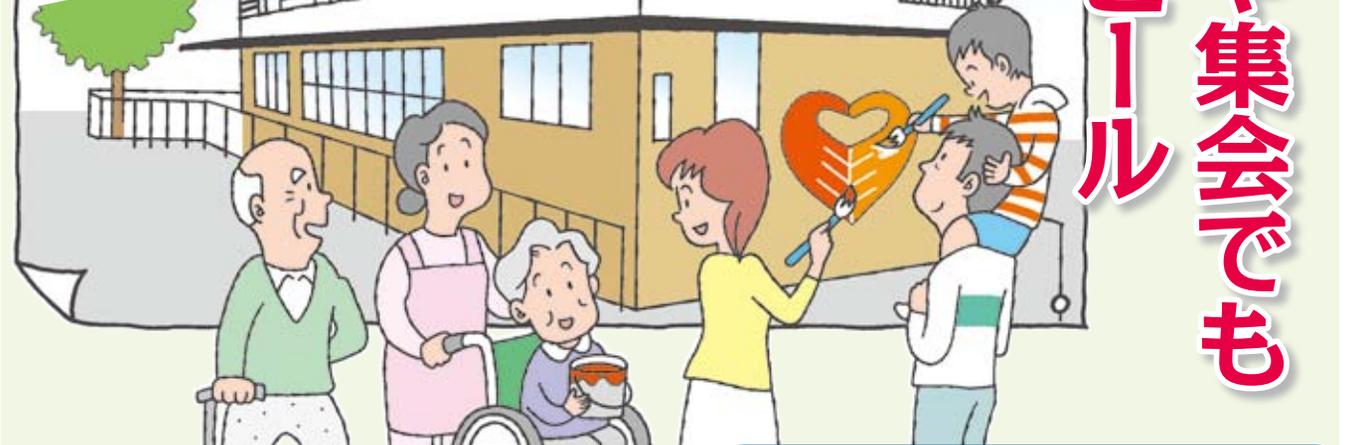
組合員数 12,919人
出資金 230,420千円
組合員1人平均 17,836円

(2015年9月30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

組合員活動交流集会



つどいや集會でも 建設アピール

高松支部
納涼のつどい

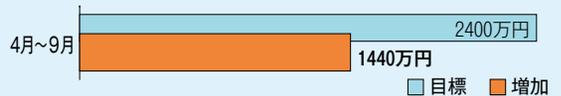


北支部納涼のつどい

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 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
- テ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
- テ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(訪問・外来)
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

訪問行動から 見えてきた 地域の状況

高松地域新施設建設運動

今年1月から高松支部地域の全戸（約一万戸）訪問行動を始めています。高松町を皮切りに未成町、亀井町、福井町、光明町といった診療所に近い地域から遠いところへと広がっています。

9月末までに、資料配布3200件、訪問行動11回、行動参加者はのべ192人。訪問2501件、対話943件、新加入26件、出資金3210口、アンケートの回収230件の到達です。

訪問して対話する中で見えてきたことは、地域の高齢化です。3、40年前の働き盛りに転居してきた方々が、定年をむかえ、地域で生活を始めて問題点が浮き上がってきています。「交通の便が悪い」「金融機関や商店が近くになく」「車を運転できなくなった」

訪問行動の予定

集合場所は建設推進事務所

11月17日(火) 14:30集合

11月22日(日) 9:30集合

12月15日(火) 14:30集合

「駅が遠い、体が不自由になって買い物に行きづらい」などの声が聞こえてきます。こうした声は、医療生協への要求が含まれており、医療生協ならば、地域に暮らし続けられる対応が求められています。

医療事業と介護事業の一体の新施設での対応とともに、地域のネットワークづくりなど運動や組織づくりの力量

第48回 臨時総代会 開催案内

日時 11月14日(土) 13時30分～16時

会場 アピアホール
(阪急逆瀬川下車、アピア1・5階)

主な予定議案

- 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
- 第3号議案 2015年度修正予算の件
- 第4号議案 役員(理事)補充の件

アップも建設運動の中で培っていくことが求められています。

(建設準備会 三宅宣人)

と、お思いの皆様！

送迎の充実をはかります

組合員送迎検討チーム発足

新施設と言っても遠いし...

診療所に行きたいけど距離が...

良元診療所と高松診療所では現在、無料の送迎サービスがあることは、ご存知ですか？「家から遠くていけない」という方から、「子どもを連れていきたらけと雨が降っている、どうし

よう？」という方まで、お電話いただけたら、スタッフが、お迎えにつかいます。(時間は要相談です。)

新施設建設に伴い「より多くの組合員さんに医療生協の施設を利用しても

らおう！」ということ、検討チームが発足しました。現在、支部を中心に聞き取りをおこなった、地域の医療機関がどのようなサービスをおこなっているか、調査したりと、組合員さんと職員が、合同で話し合いをすすめています。

また、その一環で、送迎に関するアンケートを実施することとなりました。今回のたからの折り込みに入れてありますので、ご協力お願いします。

「定期的に巡回するバスを走らせてほしい」「市外の人でも、迎えに来て欲しい」など、なんでも結構です！皆さんの意見をお聞かせください。

(組合員送迎検討チーム 前田秀輔)



患者さんをお送りに



どうなるていどの？ 社会保障

地域でのたたかい

社会保障をよくする 宝塚の会第11回総会

9月8日、社会保障をよくする宝塚の会（宝塚社保協）第11回総会が開かれ、35の方が宝塚市立西公民館に集まりました。

学習講演では、「ごつなる社会保障〜戦争する国づくりが進む中」と題して、流通科学大学総合政策学部二宮准教授のお話がありました。安倍政権の分析から今後進むとしている社会保障



障の全体像と情勢の具体例も交えながら分かりやすくお話がありました。過去の歴史からも、戦争する国に進む時は社会保障が切り捨てられてきました。医療・介護等社会保障の切り捨てが進む昨今、今後一層社会保障を守り、良くしていくため地域での運動の必要性を感じました。

全国一斉の学習会

社保協近畿ブロック 「全国1000人学習会in近畿」

10月3日、中央社保協の提起に基づき社保協近畿ブロックで「全国1000人学習会in近畿」が行われ130人の参加がありました。

「安倍内閣の社会保障解体攻撃―その危険な内容と役割」と題して、金沢大学横山教授より講演がありました。内容は話題を8つにまとめられ、解体攻撃の特徴から自治体のコントロール体制、医療・介護の解体の具体方策について、実際に私達が直面している具体例を出しながら話されました。社会保障解体制度の具体化を地域でくい止める取り組みが必要と感じました。

国民集会の取り組み

憲法いかし、いのちまもる 10・22国民集会

10月22日、「憲法いかし、いのちまもる 10・22国民集会」が東京日比谷野外音楽堂で行われました。宝塚医療生協からは、組合員2人・職員3人が参加、全体で主催者発表では3,500以上の方が全国から集まりました。主催者、呼びかけ人のあいさつの後、精神科医の香山リカさんが「この



間の連日の国会前での集会でみんなが声を上げれば、何かが動くということを確信しました。一緒に行動しましょう」との力強い連帯のエネルギーに会場から大きな拍手が湧きました。集会アピールを採択し、「いのちを守る」と、「憲法を守る」のカードを掲げシユプレコールをした後、会場から東京駅までパレードを行いました。

マイナンバー制度 大丈夫？

昨今の社会保障をめぐる情勢は悪化の一途をたどっています。先般も日本年金機構の基礎年金番号流出の事件が報道各紙を賑わし、その後どうなったのかもわからぬまま。そのような中10月より「マイナンバー」の通知が行われ、来年1月より運用が始まります。当初は行政に関する情報の二元管理（税・年金等）がされますが、2018年以降金融資産もマイナンバーでの管理が始まる予定です。「マイナンバー流出の懸念」や「不審電話相次ぐ」等々報道がされていますが、ほんとうに大丈夫なのでしょうか。国民に十分知らされることなく始まり、私たちの生活に変化をもたらすかもしれない重要な制度。今後、マイナンバー制度に関する対応が必要です。

憲法学ぶ大運動

に取り組んで

宝塚医療生協で働く全役職員を対象にして「憲法学ぶ大運動」を7月から9月まで取り組みました。この大運動は、あまり難しく考えずに、取り組んでもらうこと、そのために実行（達成）できたことにポイントを付けて、その合計に応じて商品を得ることができること、また独自の課題設定もあり、としました。例えば、身近な目標では「平和行進に参加する」（1〜3点）、「憲法前文を暗記して発表する」（10点）等等。独自の課題は、「戦時中の庶民の食事を作った」、「憲法学習DVDを視聴し、感想を出しあった」と

いった報告があり
ました。

憲法シールを力バ

ンに付けて

て通勤中の職員は

「いい

ねー！

「そんな

もん付け

て何考えてんのー！」など、反応は様々！



阪急電車内で

この3ヶ月間、国会の内外で安保法制案を巡り、激しい攻防が繰り広げられてきました。残念ながら、まともな審議を尽くさぬまま強行可決されました。しかし、学生やママさんなどかつてない反対の広がりもあり、廃止を目指す運動は衰えていません。私たちも引き続き、学んで闘っていきましょう。

（本部事務局H）

実施所 ()	名前 ()	ポイント
①第11回総会記念講演録（民主連国法2014年8月号）の感想文提出		2
②上記講演録を读了し、3人以上で感想を交流する（報告メモ提出）		3
③全日本村区連作製の憲法DVDの視聴（1）（10）での感想文提出		2
④上記DVDを視聴し、3人以上で感想を交流する（報告メモ提出）		3
⑤憲法に関する文献を推薦する（読了して推薦書を提出）		3
⑥憲法改悪許さない学習会や集会に参加（7/18大阪府民大会参加）		3
⑦憲法改悪反対の宣伝（9・19日など）行動に参加（7/21県下各団体の行動）		3
⑧各種署名を2枚（10頁）以上集める		3
⑨8月21日（日）松原基大集会・パレードに参加		5
⑩平和行進（日南市～東郷大御所公会堂）平日コース		1
⑪平和行進（日南市～東郷大御所公会堂）1日コース		3
⑫原水禁世界大会（広島・長崎大会）参加		5
⑬市民連の憲法シールをかばんに貼って通勤宣伝（恥ずかしい!?）		10
⑭事業所で九条の会づくり、学生連九条の会の活動に参加する		10
⑮憲法前文を暗記して、○○部当の場で発表する		10
⑯3名以上で「9のつく日」宣伝、を計画し3ヶ月以上実行する		10
⑰マスコミや新聞等に、憲法大好きの記事を投稿する		5
⑱憲法グッズ（手作り生協）をつくる		5
⑲憲法を守る宣言をして、生活や暮らしの中に活用する		1
⑳憲法に係る本を読んで感想を寄せる		3
㉑「私は、憲法を守ります」などキャッチコピーをつくる		1
㉒川柳や俳句、写真等で憲法を表現します		5
㉓（豆体写）家族や友人で、平和ツアーを企画し実行する		5
㉔戦争中のことを聞き取り、まとめて報告する		5
㉕戦争体験者の本講を聞く会を開催する（報告メモを提出）		5
㉖戦争中の庶民の食事メニューのレシピで試食を作る		5

※1 同じ項目による取り組みは3回までとします。
 ※2 感想文、報告メモ等については、書式は問いません。日時、場所は明記してください。
 ※3 結果報告書は、医生活事務局へ10月16日までに提出ください。

憲法の話 (9)

戦争立法について

—私の意見—



今年の8月原水禁世界大会へ参加しました。

学生時代に授業で学んで感じた以上に、被爆地に足を運ぶ事によって、「戦争はしてはいけない」との思いがより強くなりました。

そんな中、憲法について考える機会がありました。

憲法は、国家権力を対象としています。例えば、内閣総理大臣や国会議員。また、最高法規であって、法律は

国会で決められます。その国会のあり方は、憲法によって定められ、憲法は国家システムの最終的な拠り所です。憲法と法律とでは対象にしている人達にちがいがあること、びっくりしました。

また、「戦争放棄」を明記した憲法9条の中に、1項目、2項目があることも知りました。

9条1項は、自衛戦争を放棄したわけではないので、そのまま残して2項の解釈を変えて改憲を考えています。国家権力を縛る憲法を、国民の判断を経ずに決めてもよいのでしょうか？時代に流されるのではなく、自らアテンナを張り、関心を持って発信できるようにしていく必要があると感じました。

憲法について、難しく一度も本を開けたことがありませんでしたが、もっと知りたい、そしてこれから先の未来を他人事ではなく、私事だと思えるようになったいい機会でした。

（T・A）

私も組合員

今、夢がかなって
います!!

元開業歯科医師（東支部） 奥澤 清秀さん(80歳)

加入：2013年3月

50年近く、大阪で歯科医院を開業されていた奥澤さんは引退後、宝塚医療生協と出会い、東支部の健康チェックを中心に、歯科相談を実施、また支部への出前講座と大活躍です。

■どんな歯医者さんだったんですか？

私は『多くの方々のお役に立ちたい』という理想を抱き歯科医師になりました。私が大学を卒業した当時、始まった国民皆保険制度に則り開業し、予約は6ヶ月待ちの状態でした。

しかし、予防に重点を置いた治療と、当時の医療制度（治療に重点）とは合わず、理想の治療を突き詰めた結果、昭和40年保険医を辞退しました。

■保険指定医を外れてから、大変ではありませんでしたか？

国民皆保険の指定医をやめることは、経済的に大変な冒険でしたが、お陰さまで喜んで下さった患者さんがまた別の患者さんを紹介してくださり、100%紹介の患者さんでした。しかし、一人の患者さんを診るのに2、3時間かかっていましたので、精一杯頑張っても一日5人まで。また、治療が済んだ後、技工の作業も自分でしていましたので、明け方の3時4時まで仕事をすると日々でした。

患者さんにはいつまでも診て欲しいとお言葉を頂きましたが、年齢的に自分の納得いく仕事が出来ないと判断

し70歳で引退しました。

■宝塚医療生協との出会いは？

引退後、テニス仲間から東支部の班会「西谷農園」に誘われ、すごく楽しい仲間に出会いました。

■組合員になって感じられた事は？

医療福祉生協連が掲げていた『美味しく食べて長生きのまちづくり』の言葉に感動したんです。医療は予防が大事だと思い歯科医師をしてみました。

私にとって予防医療に力を入れていた医療福祉生協連の考えは、ピッタリだったんです。

支部の皆さんの前で予防の話させてもらったり、相談を受けたり、支部便りに『Dr.奥澤の一言』を掲載している今、学生時代からの『多くの方々のお役に立ちたい』という夢が叶っています。

これからも健康寿命を延ばす為、私の得た知識をより多くの組合員さんに伝えて行きたいと思っています。

どんな他の支部からのお誘いもお待ちしております。(笑)

インタビュー 亀崎千恵美

班活動
紹介

西宮支部

麻雀班

しんでいきましたが、今では週2回となり、多い時には15、6人の雀士が集まり「あつたか庵」は熱気に包まれます。

雀卓も2卓となり

雀友が雀友をよぶ

「更にもう1卓」という声も出ているほどです(笑)。皆さん、朝から弁当持参で夕方まで一日中楽しんでおられます。

組合員さんが雀友を連れて来られ、新しい組合員さんが増え、新しい組合員さんがまた雀友を連れて来られ、組合員さんが増えるという、今、西

宮支部で一番組合員さんが増えている班です。

(西宮支部 松木清高)



健康チャレンジ

「いつまでも健康でありたい」と誰もが思っていると思います。しかし、日々の生活の中で、健康な生活習慣を実践している人はどれくらいいるでしょうか。日本医療福祉生協連は8つの健康習慣と2つの健康指標を提唱しており、宝塚医療生協もこれに基づき、その実践を促すため「健康チャレンジ」へ1,000人以上の参加を呼びかけています。やり方は、食生活、運動、禁煙、適正な飲酒、口腔ケア、脳いきいき、オリジナル健康習慣の6つのコースから、自分がチャレンジするコースを選び、日々の実践をカレンダーに書き留めていきます。

支部ごとに様々な取り組みが行われており、比較的年齢層の若い南めばえ支部ではグループで定期的に集まり、体操を行っています。忙しい中でも、



集まる機会を持ちやすくなり、支部が元気になると思います。

10月23日現在参加者は96人となり、目標からは大きな隔たりがありません。一方で、支部活動に新しい風を吹き込んでいます。

組合員活動交流集会

健康づくりの推進を

9月12日、宝塚商工会議所大ホールで「組合員活動交流集会」が開催されました。参加者は組合員63人、職員37人で、合計100人でした。



「八方だし」の試飲コーナー

今回の獲得目標は「高松地域建設運動の促進」と「健康づくり運動を広げること」でした。健康づくりの分野では、良元診療所安岡先生から講演「健康な生活習慣について」お話をいただきました。非常に分かりやすいお話で、参加者から質問が相次ぎました。また、会場に国立循環器病センターが立案した、「八方だし」の試飲コーナーが設けられました。減塩しながらも、昆布と鰹節の出汁でしっかりと味がついており、試飲した人からは「美味しい」と評判の声が聞かれました。

高松地域建設準備状況報告、生協強化月間方針の提案、健康チャレンジの申込呼びかけ、助け合い活動プロジェクトからの準備状況報告など盛りだくさんの集会となりました。

第19回 生協学校

健康チェックを地域に広げる

10月17日、36名の参加で開催。

最初に安岡医師から、「生活習慣病に負けない暮らし方」というテーマでお話がありました。

内容は生活習慣病でよく知られる高血圧・糖尿病・高脂血症など。日本は米を主食と呼ぶため、主としておかずがあり、パンや米は添えてある程度外国に比べると糖質をよく摂り、糖尿

病になりやすいそうです。それに日本食はヘルシーと言われるようですが、保存食として作られる漬物。阪神間ではいかなごの季節になるとくぎ煮をたくさん作ることもあり、味見をするだけでも普段より塩分は高めにとっています。

まずは健康づくりを見直すため、心を平静に保つ。主食・副食・野菜を各3分の1など、塩分は6gが理想的ですが、口に入れながら計算することは大変です。美味しいものを食べたらの前後で薄味の物を食べるなど、工夫で変わります。

次に山口看護師による「塩分をチェックしてみよう！」です。実際にあごだし、鰹だしのお味噌汁を試食してもらいました。あごだしでは薄いと感じられる方が3分の1程おられ、次にお出した鰹だしの方がおいしいという声がありました。

「味噌汁だけなら美味しい」「ご飯

生協強化月間

宣伝強化で加入・増資を

生協強化月間終了まであと1カ月を切っています。10月23日現在、仲間ふやしの到達は388人、法人月間目標比は32%で、前年度に比べて1.3倍となっています。出資金ふやしは1,886万5000円、法人月間目標比47%で、前年度と比べると2倍以上の到達となっています。

高松地域建設準備が日に日に具体化する中、健康チェックや健康チャレンジ、減塩運動等で、建設を広く宣伝することによって、増資・加入が増えていきます。特に、新施設イメージ図入りのリーフレットや、「すこしお生活のススメ」チラシなど、分かりやすい宣



伝資料を活用することが結果につながっています。

今後も、有用な資料を様々な場面で活用し、加入・増資につなげていきます。月間は残り少ないですが、法人目標の達成を目指し、より一層奮闘していきましょう。

みんならっしゅいカチャーシー

第27回納涼のつどい

9月5日恒例の「納涼のつどい」は好天に恵まれ、盛大に開催することができました。

今年は、中央舞台上に、「ウクレレ歌謡班」が初参加、地元で活躍されている方々の出演で、素晴らしいステージとなりました。高松診療所の韓先生より、来年度建設予定の、「医療と介護の複合施設」の紹介と協力の訴えをされました。



最後は舞台上で大騒ぎ

スーパーボールすくい毎年大人気です



終演のころには参加者も中央舞台上がって踊りだし、にぎやかで楽しい交流の場となりました。

(高松支部 宇都宮 勝)



と食べるのもっと薄く感じると思っ「これを作った孫は飲んでくれるだろうか」など普段使い慣れている顆粒だしの塩分量に、口が慣れてしまった事に、気づきました。

お勧めとしてはたくさん野菜を使い、野菜からの旨味のだしと、たくさ

んの野菜をおわんに入れることで野菜も摂れ、お味噌も少なくてお汁も少ない健康にいい味噌汁が作れます。

最後に出口技師の「エコー検査のすすめ」です。胆のう結石、胆のうポリープでのエコー写真が目に止まったのですが、写真の見た目は区別がつかせませんでした。結石の方はエコーを動かすと移動し、ポリープの方はエコーを動かしても動かないそうです。それに痛みがないため、エコー検査で初めて分かることが多いそうです。

エコー検査は「無害・痛みがない・様々な方向から観察が可能」など利点があるのですが、欠点として挙げられていたのが「見逃しが発生する恐れ・どんなに最新のエコーを使っても、使いこなせない技師に撮ってもらっても、早期発見につながる」。その点、良元診療所は最新のエコーにベテラン技師です。どうぞ検査に来てください。

(教育委員会 田畑 恵子)

読者の ひろば

▼初めて(パズルに)チャレンジしてみました。じっくりたからを見るのがなかったけど、役に立つ事もあり、これからはきちんと見ようと思いました。私には少しパズルは難しかったです。

(大成町 山野沙月)

▼暑さ寒さも彼岸までとはよく言ったもので、めっきり涼しくなりましたね。健康チャレンジ頑張ります！

(匿名希望)

▼長雨が続く中、お天気に恵まれ、母の一周忌法要を行いました。住職のお話で、亡き人と話をすることはもつてできないが、その人を思い語りかける時、ふっとある瞬間その人と心が通じあっていることを感じる瞬間がある。その通じだと思えました。

(匿名希望)

▼今年の台風は各地に大きな被害をもたらしましたが、秋は急速に訪れている様な気がします。夏やせもせず、逆に夏太りになり、減量しなくてはと思いつつ、気候が良くなると食欲の秋で、また秋太り…。お医者さんの忠告も右から左で、でもこれではいけないので、意志を強く持つて頑張ります。

(鹿塩 傍島晴江)

▼たからのパズルが一番楽しみです。薬食同源も勉強します。油のことで、よく解りました。ありがとうございます。

(高松町 武田悦子)

(小林 大庭浩之)

▼薬食同源

オメガ3系、9系、と何の事かさっぱりですが、食べる基本は作りたてを食べるということ。おいしさはもちろんですけど、体にいいんやとなつとくしました。アマニ油、シソ油、エゴマ油、と最近出まわつて来たので使ってみようと思つていきます。

(高司 西村和子)

▼高松診療所、陽だまり会館が新しくなるんですね!!これからは地域に根ざした施設であつて下さい!

(米谷 片岡愛子)

▼薬食同源はいつも勉強になります。

(高松町 大川まさ子)

▼図書カードが当たつたら、動物の図鑑がほしいです。

(鹿塩 正島 仁)

▼売布の「フレルミラ宝塚」のオカリナ教室でレッスンを受けています。70歳にて挑戦を始めました。でもはじめの練習3回は入院のため休み、皆様よりおくれたの練習開始ですが頑張ります。目標はティイセンター等でのボランティアに参加したいと思つていま

す。
(高司 西村和子)

▼いつもありがとうございます。毎回楽しみにしています。ますますの情報伝達よろしくお願ひします。

(高司 平石美佐子)



12月12日(土)ロードショー

「母と暮せば」
©2015「母と暮せば」製作委員会

全国共通鑑賞券(1,100円)販売中
チケットは宝塚医療生協本部事務局まで(0798-57-3137)

法律相談

要予約

日時：12月7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

介護のキラリ

⑩ バースデーカード

あったかハウス今津

川内 真希

「お誕生日おめでとうござりまする！」
 たくさんのお笑顔と、このお祝いの言葉に包まれると、いくつになっても心から嬉しいものですね。デイサービスあったかハウス今津では、誕生日に一番近い利用日に、一人ひとりの誕生日のお祝いをさせていただきます。今この時が、喜び、笑顔に満ちた瞬間である様にと、私たち職員は想いを寄せます。今年もたくさんのお笑顔と涙に包まれた、バースデーカード作品をご紹介します。と思います。

◆ 「小さ
いころ学
校の先生
になりました。」



◆ 豊岡生まれのTさん。「得意やったんよ」と柿の木や、いちじくの木に登るジエスチャーでお話してくださいました。
 ◆ 「何でもしたよ。ゴム跳び、ケンケンパ、おじゃみ」と上手に片手でおじゃ

今年一番の笑顔がみたくて

◆ ◆
 校の先生になりたかったの。でもね、女の子に学問はいらん！と校長をしていた叔父に反対されてね」と小さい頃のお話を聴かせてもらいました。県立の学校は体力も必要で、身体が弱かつ

◆ ◆
 みをされます。お裁縫もとても上手だったそつで、ご自宅には細かい刺繍の作品が大切に飾られています。

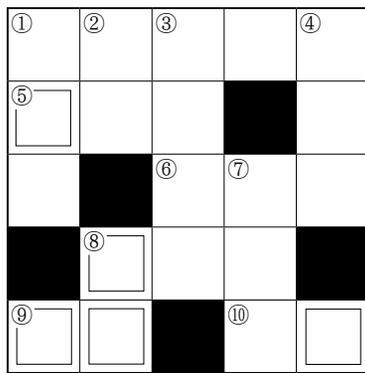
◆ ◆
 認知症という病気は、ついさっきのことを忘れてしまいます。でも、楽しい、嬉しい、心地よい、イヤ、なんとなく嫌、という私達が日常感じている気持ちは、決して失われません。優しい笑顔に囲まれ、「居心地がよい」と感じていただける対応があったかハウス今津の職員は提供しています。日頃、少しずつ聴かせていただいた情報をもとに、年に一度の誕生日カードにしてみました。自宅に帰ってからもご家族様が飾ってください、「毎日見て、喜んでいきます」とありがたい言葉をいただきました。これからも、一人ひとりに寄り添ったケアが出来るように、日々、新しい学びを忘れずにいたいと考えています。



医療生協 パズル

〈ヒント〉

秋の空に薄く広がっている。



〈たてのかぎ〉

- ①日本近海にはマダカ・クロ・メガイ・エゾの四種を産す
- ②雨の日の必需品
- ③あごともいう魚
- ④自分のしたこのために自身の身を減ぼす
- ⑦俳優が劇中で言う言葉
- ⑧夜、気温がさがり空気中の水蒸気が地上で氷の結晶となったもの
- ⑨山間の溪流の水辺に生え、栽培もされる香辛料
- ⑩右へ曲がること
- ⑧読みかけの本に目印としてはさむ
- ⑨里・サツマ・山といえは
- ⑩アトロフトキシンという毒をもつものが多く魚

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、同時にご意見を必ずすること添えて、ハガキ、FAX、メールでお答え下さい。

〒665-084 宝塚市鹿塩一丁目18-6 宝塚医療生協「パズル係」あて。

メ切は11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.223の解答は「つゆびや」でした。

ま	く	や	や
じ	ゆ	い	こ
ん	ま	け	ん
さ	き	ん	う
い	ち	じ	か

☆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」の投稿もあわせてお願いします。

「なめじりパンパシ」

- 正嶋 均 渡邊 キミ子
- 武田 悦子 小松 美佐子
- 山野 沙月 大川 まさ子
- (匿名希望)

体が必要とする油脂

(4)オメガ6系脂肪酸

前回に記したオメガ3系脂肪酸とリノール酸に代表されるオメガ6系の脂肪酸は、共に人体の細胞膜の形成に重要な働きをするにも拘わらず、人間の体内では作ることができない。従って、これらの脂肪酸は、どうしても日常の食物から摂取する必要がある。だから、どちらも必須脂肪酸と呼ばれるのです。

体によい油脂 (その2)

久保 久次

った症状も見られるようになってしまします。この国では長い間、植物油が体に良いとされてきたため、サラダ油を使う加工食品が工場生産されてきました。低価格にするため、天ぷらフライなどの揚げもの加工食品の殆どがサラダ油を使用している状況です。そのため現在、日本人はサラダ油の大量摂取により、オメガ6系脂肪酸の摂取がオメガ3系に比べて圧倒的に多くなっているのが現状で、健康上の大問題となっています。

食用油脂③

たべものくすり 薬食同源 (106)

〔閑話〕薬食同源を理解するために、まとまった本など、あれば教えてほしいというご要望が寄せられています。適当な書物は簡単に見つかりません。いろいろな問題に合わせて、ご自分で、あれこれ探して見られては如何でしょうか。

もともと、よりよい食事の問題は、1冊や2冊でまとめられるような簡単な問題ではないと考えています。何冊も読むと努力されることを希望します。自分に適した書物を探してお読み下さい。楽しいですよ。

—壁掛けアートの世界— 33

デイサービスで紅葉狩り！ 毛糸で壁画の大作です

完成に近づくとほかに皆さん「ええなあ、きれいなあ…」と自画自賛。想像以上の出来栄になりました。

デイサービスマスターでは、みんなで協力する大きな作品と、自宅で飾っていただけるような、小さなクラフトづくりをしています。



編集後記

★新施設の外観と室内のイメージができて「4階建てかあ、すごいなあ」「診療所も介護も一緒にあったら安心や」などの声も聞かえてきました。まだ着上までもう少しかかりますが、みんなで盛り上げていきますよ！
★忙しくなると、つい何かを忘れ

てしまいます。しかし、ただ「忙しい」と感じていたことも、一旦落ち着いて見返してみるとそれほど大変ではなかったりします。
やるこたが増えて焦り出したら、「まず落ち着いて深呼吸…」自分に言い聞かせます。(S)

南ひばりが丘
藤本 正枝さん



東支部 富永 岩子さん



季節の
たより