

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.225 2016年1・2月

組合員数 13,081人
出資金 239,913千円
組合員1人平均 18,341円
(2015年11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

TEL 0798-57-3137 FAX 0798-57-5667

URL <http://www.takarazuka-mcoop.net/>

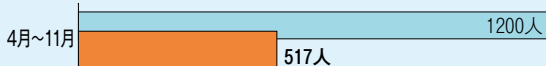
E-mail iseikyo@takarazuka-mcoop.net

新施設の名称決定！ 「ひだまり会館」

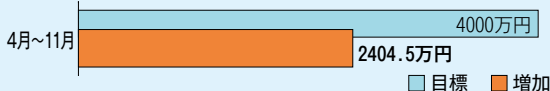


第48回臨時総代会

2015年度 仲間増やし累計



2015年度 出資金増やし累計



□ 目標 □ 増加



- 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)

☎0797-71-7288
☎0797-71-8540
☎0797-72-2585
☎0797-76-4536
☎0797-77-3115
☎0797-77-3245
☎0797-76-4770
☎0797-84-3965
☎0797-84-1521
☎0798-34-6221
☎0798-37-1612
☎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



第48回臨時総代会

新ひだまり会館建設 いよいよ始動

総代会アピールも拍手で採択

①高松地域建設の決定 ②15年度生協強化月間の成功 ③15年度修正予算等の議題として11月14日アピアホールで臨時総代会が開催されました。
出席総代199人（うち本人出席118人）で、茅野理事長の開会のあいさつの後、議長に岡総代、岡沢総代を選任。来賓の東郷兵庫民医連事務局長からご挨拶をいただきました。



多目的ホール利用等検討
チーム会議報告をする
田中職員



生協強化月間での東支部
の取り組みを発言する
相馬総代



デイサービス検討チーム
会議報告をする加島総代

議案提案に続いて、新施設の名称投票の結果、「ひだまり会館」となったとの発表がありました。
質疑討論では「組合員送迎サービス」、「デイサービス」「多目的ホール利用等」の3つの検討チームからの発言を含め7人から発言がありました。日高専務のまとめの後、採決の結果、第1号議案、第3号議案は賛成多数、第2号議案、第4号議案は、全会一致で採択されました。
総代会アピール「今こそ憲法をいかし、平和・健康で文化的に生活する権利を守る」を拍手で採択、脇野副理事長の閉会のあいさつで終了しました。
（事務局 田淵正俊）



兵庫民医連を代表
してあいさつする
東郷事務局長

訪問行動の予定

集合場所は建設推進事務所

1月19日（火）14:30集合

1月24日（日）9:30集合

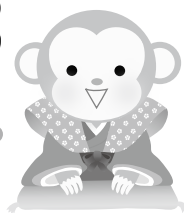
2月16日（火）14:30集合

新ひだまり会館起工式

日時：2月14日（日）10時～12時（予定）

場所：陽だまり会館北側隣地

地鎮祭はもちろん、豚汁やぜんざいの炊き出しも予定しています。
是非皆さまご参加ください。



良元診療所

今年も職員一同、地域の皆さまに安全で納得の医療を、提供して行きたいと思います。



通所リハビリ

『心弾む楽しいリハビリ』を合言葉に利用者様本人の可能性を引き出し積極的に活動していただけるよう支援していきます。



ヘルパーステーションさがん

たくさんの出会いを楽しみに今年も頑張ります。



ケアサポート

「住み慣れた地域に住み続ける」ということにこだわり、皆さんと一緒に考え、行動して行く年にしたいです。



明けまして
おめでとう
ございます

高松診療所

職員全員で、建設成功に向けて前進あるのみです。大きな一歩を踏み出していきます!!

デイサービス
ひだまり

2月にお引越し。施設完成までの短い間ですが、地域に根ざしたデイサービスを目指してガンバるぞ!!

訪問看護ステーション
ひだまり

今年は、いよいよ建築が始まる年! 暫くは場所が変わり我慢ですが、チームワークで乗り切り新たな第一歩を迎えたいと思います。

デイサービス
あったかハウス今津

あったかハウス今津は去年、10歳の誕生日を迎えました。

職員もみ〜んな、10年選手です!! 若い!!



ケアサポート今津

職員増・利用者さん増で更なる事業所拡大を目指します!!



ヘルパーステーションひだまり

『ご利用者の心に寄り添う介護を目指します』～職員がイキイキ・キラキラ輝く働き続けられる事業所を作ります～



本部事務局

今年は、ハード面(ひだまり会館建設)、ソフト面(役職員のやる気)の両面に力を合わせましょう。



健康づくり、新ひだまり会館建設成功に向けて

～2015生協強化月間を終えて～

2015生協強化月間
(9月13日～11月30日)

は、「①健康チャレンジ」「②すこしお運動」などの健康づくりと③新ひだまり会館建設運動(全国4課題の推進)の成功を重点に取り組みました。

健康づくりでは、「健康チャレンジ」に135人が参加。食事・運動・禁煙など、目標を自分で立て、2カ月間チャレンジしました。すこしお運動では、組合員活動交流集会や支部の集まりを中心に、「八方だし」の試飲会を開催。塩分控えめながら、昆布と鰹の旨味が詰まった出汁は「おいしい」と評判でした。「すこしお生活のスヌ」のチラシ作成、配布し、意識啓発に努めました。また、「24時間蓄尿

塩分調査」に20人が参加しました。

新ひだまり会館建設成功に向け、臨時総代会前後に、10支部で「説明会」を開催し、9月からは、定例の訪問行動を月1回日曜午前を増やしてきました。

仲間ふやしは519人(月間目標比43%)の到達、月間目標達成は、3事業所。出資金ふやしは24、046千円(月間目標比60%)の到達、月間目標達成は、6支部・事業所。「新ひだまり会館建設に出資金が必要。1万人が1万円を出資すれば、1億円集まる」と語ることで、月間目標を最終盤に達成しています。臨時総代会で建設が確認され、目に見えるようになっていきます。新ひだまり会館建設リーフレットなど、分かりやすい資料作成、配布をしていますので、宣伝すれば必ず伝わります。今後も夢を語り



東支部健康チェック
減塩の実践方法説明

合、建設の成功に向け、全支部全事業所の総力を結集しましょう！
(組合員活動委員会)



田中剛

戦争法廃止!!

11・23兵庫県民集会



11・23戦争法廃止兵庫県民集会

弁護士や学者の呼びかけで、11月23日、神戸の「みなとのもり公園」で集会とパレードが行われ、1500人が参加しました。

集会では、シルズ関西のパクアユさんが「向かい風はいつも冷たいけど、絶望したことはない。着実に前進している」と声を上げ続ける決意を語り、大きな拍手が起きました。宝塚から10数人が参加し、「戦争法は今すぐ廃止」「憲法無視する議員はいらない」などのコールをしながら神戸大丸前までパレードしました。

「ストップ！ヤマサクラ69大集会」

戦争法廃止を高く掲げ、日米共同方面隊指揮所演習(通称ヤマサクラ)をストップさせるため、12月5日伊丹市の昆陽池公園で大集会が開催され400人が参加しました。

「ヤマサクラ69」は、憲法違反の戦争法強行可決後の初めての演習で、自衛隊4・5千人、アメリカ軍2千人が参加し、12月1日～13日まで、伊丹駐屯地で行なわれました。すでに、米軍と自衛隊の「軍軍調整所」が設置されており、アメリカが行う戦争に参加する危険な演習内容です。国民保護計画に基づき、自治体を巻き込み、コンピュータネットワークとシミュレーションを利用した、本番さながらの共同図上演習です。



集会後、伊丹駐屯地までコールしながら行進し、防衛大臣、中部方面隊総監に申し入れをおこないました。

私 も 組 合 員



みんなに喜んでもらえる ことができれば

高松支部（理事） 秋野 徹二さん（71歳）

加入：2009年10月

理事に就任した秋野さんは、地域の自治会長をされたり、知り合いから頼まれたお祭りのお手伝いをしたりと、忙しくされていますが「みんなと騒ぐのが好き」とのことです。充実した日々をすごしておられます。

■組合員になったきっかけは？

約6年前に宝塚へきました。持病があつて、病院にかかつていたのですが、転居をきっかけに近所の高松診療所にかかるようになりました。看護婦さんの対応も優しく、いい印象を持ったことは覚えてます。

■どういったお仕事を？

東芝クレジットというところで働いておりました。はじめは、事務を5年ほどしていました。それから退職するまでは営業一筋。30年以上働いていると、時代の変化もあつて苦労することもありましたが、今となってはいい経験になったなと感じています。

■自治会長もされているそうですね。

今の家に住みはじめて3年くらい経った頃に、自治会の理事を任せられました。当時はあまり自治会が主催する行事がなく、それでは子どもたちがかわいそうだと、もっと楽しめるようなことができれば。と思い、有馬へほたる狩りに行ったり、西谷に芋掘りに行ったりという企画をしてきました。

■準備など大変ではないですか？

そついった企画をするようになって

からは、忙しくなりましたね。その他にも趣味で麻雀をしたり、若葉会というハイキングをする団体の活動をしたりもしているのです。おかげさまで家で退屈することなく過ごしています。

■もともと外に出かけるタイプだったのですか？

宝塚に引っ越してからですよ。もともとみんなで騒ぐのは好きだったので、それほど積極的に出て何かするようないことは今までなかったのです。自治会で理事になって「皆さんの役に立たない」という気持ちに目覚めましたね。それに加えて若葉会に入ったり、「シルバー」で仕事をしたりしている内に友達が増えて、気がつくとい日予定が入るようになっていました。

■理事になって…

まだ間もないので分からないことも多いですが、みんなに喜んでもらえるようなことができたらいなと思っています。ひだまり会館の建設も、まだまだ地域の関心が低いのもっとアピールしてみなが協力的になつてもらえるようにできたらいいですね。

（インタビュー 前田秀輔）

班活動 紹介

北支部

歩こう会

毎月1回近場の里山や街歩きを楽しんでいます。新年の初詣に始まりお花見・バーベキュー・紅葉狩り・忘年会と盛りだくさんの内容で人気を呼んでいます。メンバーは北支部に限らず、中山五月台・桜台

自慢の班紹介

・中筋・仁川・西宮などからも参加があり、とても喜ばれています。

11月は、山の紅葉と武庫川の渓流を楽しもうと武田尾散策に出かけました。懐中電灯をたよりに廃線敷のトンネルを歩きましたが、健脚組は生瀬までの全コースを踏

破しました。

（北支部
濱田正子）



お問い合わせは
本部事務局まで
☎0798-57-3137



健康チエックが大盛況!

第14回

健康まつり

11月1日

みんなで健康 —ひろげよう絆そして感動—

12月5日「餅つき大会・交流体験」が、高松診療所で行われました。すっきりと晴れあがった青空のもと、朝からスタッフが集まり、例年の行事とあつて手際よく準備が整い、午後1時頃から餅つきが始まりました。職員や組合員さん、地域の若い人や女性も入り混じって杵をふるい、先輩格の方もあられ、まるで「餅つき道場」のようになり、楽しく交

恒例の餅つき大会で地域交流



い、温かいぜんざいも喜ばれていました。また、デイサービスひだまりの利用者さんも見学にいられていました。今年は、約40人を超えるスタッフで大いに賑わいました。なお、この事業は、「歳末助け合い愛の持ち寄り運動(歳末助け合い募金)」の配分を受けています。

(高松支部 宇都宮勝)

今回は、例年より少し遅い11月開催となりました。天候はもちろんのこと、寒さも懸念していましたが見事な快晴! ポカポカとあたたかい、まつり日和で1000人近くが参加しました。

宝塚医療生協のイメージキャラクター「虹っ子」の衣装を着た茅野理事長が開会のあいさつをした後、全員でこの健康体操は毎年恒例で、動きを覚えていた方もチラホラいました。その後は、子どもコーナーでお菓子ひろいや靴飛ばし、輪投げといったゲームの始まりです。小学生から歩きはじめたばかりの子どもまで、友達と競い合ったり、お父さんお母さんに手伝ってもらったりしながら思い思いに楽しんでいました。

また、健康チエックが大盛況! 始めるとすぐに行列ができ、「無料ででき

参加された方からは「すばらしい歌声に元気をもらった」「家族みんなで楽しい時間が過ごせた」「健康チエックを通じて自分の身体のことを考える機会になった」等の感想をいただきました。これからも健康まつりを通して、たくさんの人に笑顔と健康を届けられればと思います。

(健康まつり実行委員会 前田秀輔)



るなんて滅多とない機会だから...」と言って列に並ぶ方や、子どもの身長を測ってもらったりなど、たくさんの方が集まりました。終了後の反省では、「次回はもっとスペースを広げないといけないね」と嬉しい声もありました。

午後からのステージでは、毎年レベルアップしている、未成小学校 brass バンド部の演奏にみんなが手



虹っ子!?

診察室 だより

22

乳がんについて (1)

高松診療所 岡崎 誠 (外科)



最近、乳がんがにわかに注目をあびています。その要因がタレントである、北山晶さんや生稲晃子さんが、あいついで乳がんの闘病をマスコミに発表したことがきっかけになりました。乳腺専門のクリニックや乳腺科のある病院に受診や検診希望の女性が殺到し、全国的にしばらくは電話もまともにつながらないという状態であったそうです。では乳がんとはどういう病気でしょうか。簡単に説明しましょう。

乳がんを招く原因としては、女性ホルモン的一种であるエストロゲンというホルモンが過剰に分泌され、あるいは長い間エストロゲンにさらされることで発症リスクが上昇することがわかっています。このエストロゲンに関与するものとして(1)肥満。すなわち脂肪細胞はエストロゲン産出に関与するため、肥満のかたはエストロゲンレベルが高くなります。(2)出産経験の有無。出産経験がないとエストロゲンにさらされる期間が長くなると考えられています。(3)授乳経験の有無。授乳期間が長くなるほど、乳がんのリスクが低下します。

乳がんの初期症状としては(1)こり。こんにゃくの下に豆を置いてさわったような感触です。(2)乳頭からの血液の分泌物は要注意です。(3)乳腺のひきつれ、手を挙げた時に乳腺のひきつれを自覚したら、大切なサインです。一方、乳腺の痛みを訴えて受診される方が多いのですが、これで乳がんが発見されることは比較的まれです。

(次号につづく)

憲法の話 (10)

守りたい平和憲法

—私の意見—



先生は言いました。「それが彼を見た最後だった」と。

学生時代、もっとも印象に残っている被爆者体験談は、いつも厳しい口調で授業をされる先生が、真っ赤な目で訴えていた原爆の悲惨さでした。一瞬にして街や人を破壊し、その後も多くの

人々が放射能によって苦しんでいる事実。投下直後、爆撃から難を逃れた先生と友人は、家族を探すためにお互い離れ離れになって、数日後学校の呼

び掛けに向かった先に友人の姿は無く、その後の情報で黒い雨によって奪われた命だったと、先生は話していました。

現在、日本は戦後70年を迎えているものの、世界のいたるところで紛争が絶えない現実があります。日本が戦後という言葉を使えるのは、日本国憲法のおかげだと私は思います。

ある本には、現憲法が誕生した背景や真の理由と題したテーマで、実際にGHQに関わった人たちへの取材、関連する人が書かれた本を読み解いて、丁寧に日本国憲法の成り立ちを述べられています。

先人たちの過去の反省、未来を生きる人々の尊い命への強い思いが、国境を越え平和を強く訴える日本国憲法を生み出していったのです。そんな尊い憲法を、私は守る一人でありたい。一人ひとりの声は小さくても、集まった多くの声は届くと信じて、これからも平和への活動に参加していきます。皆さんとともに。

(S・K)

日本国憲法



読者の ひろば

▼やっと秋らしい日々が続いていますが、良い時期は少ないですね。今の平和が続きますように。

(鹿塩 朝日美実)

▼私は直腸がんて手術を行いました(人工肛門)。以後友の会の班会議で「大腸がん検診を受けましょう(体験者から)」というテーマで時々話をさせていただいています。

もし私の体験談が少しでも「大腸がん検診」の促進のためになるようでしたら協力したいと思っています。

(西宮市 塩川和夫)

▼先日「健康チェック」での受付のお手伝いをさせていただきました。皆さんの参加がありました。皆さんの数値が出ると嬉しそうなお顔でお帰りになります。思いがけず悪い数値が出ると「なんでこんな数値がでるねん」と云って困った顔で帰られます。それは違います。これから頑張つて良い数値になるようにとお知らせしているのです。

▼先日「健康チェック」での受付のお手伝いをさせていただきました。皆さんの参加がありました。皆さんの数値が出ると嬉しそうなお顔でお帰りになります。思いがけず悪い数値が出ると「なんでこんな数値がでるねん」と云って困った顔で帰られます。それは違います。これから頑張つて良い数値になるようにとお知らせしているのです。

▼先日「健康チェック」での受付のお手伝いをさせていただきました。皆さんの参加がありました。皆さんの数値が出ると嬉しそうなお顔でお帰りになります。思いがけず悪い数値が出ると「なんでこんな数値がでるねん」と云って困った顔で帰られます。それは違います。これから頑張つて良い数値になるようにとお知らせしているのです。

▼先日「健康チェック」での受付のお手伝いをさせていただきました。皆さんの参加がありました。皆さんの数値が出ると嬉しそうなお顔でお帰りになります。思いがけず悪い数値が出ると「なんでこんな数値がでるねん」と云って困った顔で帰られます。それは違います。これから頑張つて良い数値になるようにとお知らせしているのです。

(西宮市 伊田こすゑ)

▼医療生協に入会して良かったです。一人でも沢山の方々に医療生協に入会を勧める努力をしたいと思います。

(平井山莊 富永若子)

▼健康チャレンジ頑張りました。秋晴れの頃はウォーキング、しかもインターバル速歩で頑張っていました。寒くなつてめっきり歩きに出かけるのが億劫になつてきました。せめてこまめに動きます!!

(匿名希望)

▼友人が自転車で転倒して大けがを負い、自宅で2カ月程療養されていたのですが、その間ご主人が主夫をされていて、いろいろ奥さんから指示されながら頑張られたそうです。主婦というのはこんなに毎日大変なことを黙々とこなしているのか、我々が働いていた賃金に匹敵します。と話されて、主婦業の大変さを理解していただけてうれしく思いました。わが家の主人もその様に思ってくれたらなあとお感じしました。

(鹿塩 傍島晴江)

▼昨年5月、家へ帰ると主人がベッドで横になっており、ことばにならない声、何を言っているのか全然分からず、

変だと思ひ高松診療所へ電話をかけました。すぐに迎えに来てくださり、受診後宝塚市立病院へ送っていただきました。検査の結果、脑梗塞でした。医師の話では、「早く来て良かった」と。8日間が無事退院することが出来ました。現在はリハビリ、体操、他いろいろ、自分の足でゆっくりでも歩いて行つてもらえる事が、唯々感謝です。

(亀井町 宮田静子)

▼特定健診とインフルエンザの予防注射に行つて来ました。いつもありがとございます。新しい高松診療所、楽しみにしています!!

(すみれが丘 名和千代)

▼いつも「たから」が届くのを楽しみに待つようになりました。頭の体操になるし、いろんな情報ありがたいです。

(亀井町 丸谷紀子)

▼私は現在、老々介護中の身です。年齢は80歳、介護をしている姉は86歳です。姉は5年程前から、道でころんだら、パンの店の階段でころんだらしてありまして、おかしいなと思つていましたら、パ

法律相談

要予約

日時：2月1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

ーキンソンだったのです。できるだけ歩くように心がけていましたが、近頃は駄目で、車椅子で外に出て日光浴をさせたいのです。1週間に1〜2回借用できる所があればと考えているのですが、医療生協から借用できないでしょうか?と考えております。

(高司 岸 美佐子)

▼良元診療所よりの送迎に皆様の親切に感謝しています。

(山本南 前田幸子)



今の場所にデイサービスひだまりが開設されて、早15年！暑い日も寒い日も、晴れの日も雨の日も、狭いながらも楽しい我が家と、利用者の皆さん、職員ともに、笑顔あふれる毎日を送ってきました。しかし、老朽化にはあがえず。このたび、新しく生まれ変わることとなりました。

新施設は現在の陽だまり会館跡地と北隣の土地に建てられるため、建設期間中はデイサービス、訪問看護ステーション、ヘルパーステーションの3事業所は、2月1日より仮事業所にて営業することになります（下記参照）。

デイサービスひだまりの仮事業所は、亀井町。現在の陽だまり会館から北へ500メートルほど行った、2階建ての一軒家をお借りすることができました。どんなふうに変わるのか、な

介護のキラリ

⑪ 移転のお知らせ

デイサービスひだまり

加島 裕子

建設のあいだ引越します

なかなかイメージが湧きにくいと思いますが、場所は変わっても「ゆったり、たのしく、なごやかに」のモットーはそのままだに、より一層、充実した時間を過ごされるようにと思いを巡らせています。

まずは、看板（といおうか、表札といおうか……）を作り始めています！今

まで培ってきた、毛糸壁画の技を駆使して、デイサービスの顔となるものを、利用者の皆さんと力を合わせて製作中です。披露できる日まで、しばらくお待ち下さいね。

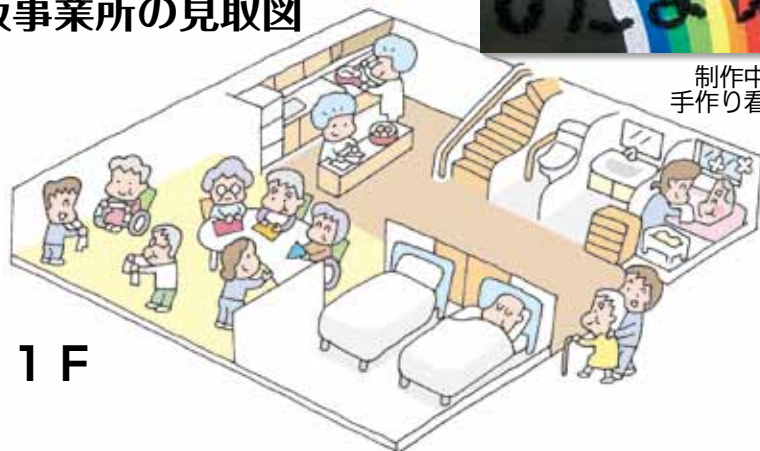
地域の皆さま、そして地域から離れた皆さまも、今後ともデイサービスひだまりをよろしくお願い致します。

2F



デイサービスひだまり
仮事業所の見取図

1F



制作中の
手作り看板

ひだまり3事業所引越し先（2月1日より移転します）

デイサービスひだまり

住所 亀井町11-16

TEL 0797-76-4770 FAX 0797-77-3051

ヘルパーステーションひだまり

住所 御所の前町11-14

TEL 0797-77-3245 FAX 0797-77-3052

訪問看護ステーションひだまり

住所 御所の前町11-14

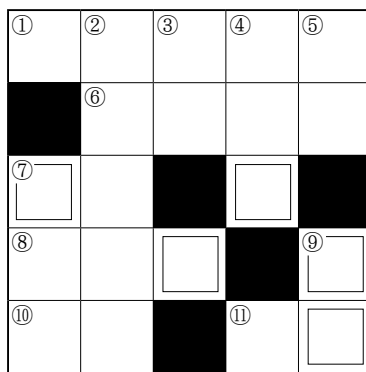
TEL 0797-77-3115 FAX 0797-77-3052



医療生協 パズル

〈ヒント〉

縁起の良い物。でも1番ではない。



〈たてのかぎ〉

- ②年末・グリーン・ロトなどがある
③イブセンの戯曲「人形の家」の女主
人公

④欠伸

⑤千支の10番目

⑦外科的操作によらず治療する医学の
一分科。風邪の時はこへ⑨昔使われていた長さの単位。尺の10
分の一

〈よこのかぎ〉

①雪の朝二の字、二の字の〇〇〇〇〇〇

⑥工夫をこらした仕掛

⑦東大寺・正倉院といえは

⑧腹が減っては〇〇〇は出来ぬ

⑩地震・雷・〇〇・親父

⑪天にまかせる

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。

〒665-0854 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1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.224の解答は

「いわしでも」でした。

あ	か	と	ん	ほ
わ	さ	び	け	つ
び	う	せ	り	ふ
い	も	お	い	ふ

☆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。

「おめでと〜んぱ〜んぱ〜ん」

名越 通 橋 口 あゆみ
前田 幸子 名和 千代
富永 岩子 中村 文香
塩川 和夫

オメガ3系脂肪酸と

オメガ6系脂肪酸の健康比率

オメガ3系脂肪酸とオメガ6

系脂肪酸は、共に私たちの体内では合成できないため、食事な

どを通して外から補う必要があると、再々、述べてきました

が、オメガ3のグループの代表となる脂肪酸がサバやイワシな

どの青背の魚に多いエイコサペンタエン酸(EPA)とドコサ

ヘキサエン酸(DHA)、そしてアマニ油やエゴマ油、シソ油

に多いαリノレン酸です。

一方、オメガ6系脂肪酸のグループで最もポピュラーな脂肪酸がリノール酸です。リノール

酸は多価不飽和脂肪酸の一種で、紅花油、大豆油、菜種油、

コーン油、ゴマ油、綿実油に多く含まれています。これらは精

製され、サラダ油として、あらゆる加工食品に使用されている現状です。

そのため、私たちはオメガ6系の脂肪酸をどうしても、過剰に摂取する傾向にあります。そ

してこの過剰摂取が多くの病気の原因となっているといわれています。「これが、最大の油の

問題なのです」。

問題なのです」。

これまで「動物性脂肪はコレステロールを増やす効果がある」といわれてきました。とこ

ろが油脂の研究が進むにつれて、油の性質や体に与える影響

は、動物性脂肪、植物油という単純な分類では説明できないこ

とが分ってきました。その結果、飽和脂肪を避けることが、

今の日本では基本的な健康法だとされています。

しかし、人間は歴史上、長い間、飽和脂肪を食してきており、古代の人々の方が現代人より余程、成人病にならなかったことは、たくさんの文献で示されています。

そもそも、油や脂肪というのは、細胞や細胞膜、神経組織、ホルモンなどを作るのに欠かすことのできない材料であり、避けるのではなく、積極的に細胞が喜ぶ良い油を摂取すべきなのではないかと考えています。

▼新年おめでと〜んぱ〜んぱ〜ん今年もよろしく。

年令相応に、心と体に良い食べものを選ぶよう勉強を続けましょう。

たべものぐすり 薬食同源 (107)

食用油脂④

体によい油脂 (その3)

久保 久次

—壁掛けアートの世界— 34



(縦90cm×横120cm)

この言葉には子どもたちが世間の邪悪なものに触れずにすくすく育ってほしいという願いが込められているとか。でも、今は「消費税は全て福祉に」と大ウソをついて上げる、戦争法を数の力で押し通すような世の中。「見なければ、聞かなければ、言わなければ」「正義や民主主義は守れない」と思い、この作品を作りました。



見ざる、聞かざる、言わざる

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。

編集後記

★明けましておめでとございます。これからも、より組合員の皆様に読みやすい紙面づくりに努めてまいりますので、よろしくお願ひします。

★マスコミの報道以降、乳がん検診への関心が、広まっています。

す。これまでは、なかなかオススメをしても気が進まなかった方が、受診するようになってくれました。これを機に、地域の皆さんの健康づくりへの意識が、より大きくなってきたいですね。

(S)



東支部 富永 岩子さん

季節の たより

軍足人形

材料

手・足・顔・胴体

服

髪の毛

端切れ
毛糸
モール

鹿塩支部 手づくり班