

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.226 2016年3・4月

組合員数 13,167人
出資金 241,819千円
組合員1人平均 18,366円

(2016年1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

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

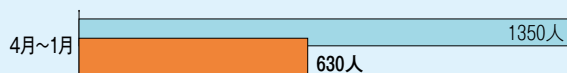
URL <http://www.takarazuka-mcoop.net/>

E-mail iseikyo@takarazuka-mcoop.net

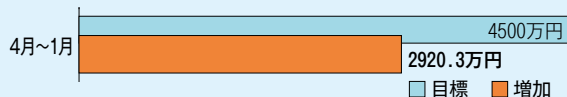
期待にわくわく ひだまり会館 起工式



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 | 御所の前町11-14 | ☎0797-77-3115 |
| ●ヘルパーステーションひだまり | 御所の前町11-14 | ☎0797-77-3245 |
| ●デイサービスひだまり | 亀井町11-16 | ☎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(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



新ひだまり会館起工式 快晴のもと 130人超参加

2月14日、前日からの悪天候で心配されましたが、一転快晴となりました。
建設委員会は、参加100人以上、出資金1000以上の目標で取り組みましたが、参加者130人超、出資金2000と目標を大きく上回る成果となり、宝塚医療生協への期待の大きさと感謝の気持ちでいっぱいとなりました。
厳かな起工式から始まり、韓建設委員会責任者（高松診療所所長）の開会あいさつ、新名称応募当選者への感謝状と記念品の贈呈、自治会長さん等からのあいさつ。「宝塚和太鼓同好会きらり」の和太鼓演奏の後、陽だまり3事業所所長から「陽だまり会館」へ感謝を込めたあいさつがありました。その後、「陽だまり会館」前での記念撮



影等を行いました。

組合員・職員の皆さん手作りの、豚汁と白玉ぜんざいを参加された皆さんに、食べていただきました。多くの地域・組合・職員の皆さんに参加していただき、大成功の起工式となりました。これからの建設運動に弾みをつける式典となりました。

（本部事務局 松井辰雄）



思い出振り返り感涙

1月30日 陽だまり会館感謝祭

陽だまり介護3事業所が引越しをする前日、陽だまり会館の利用者や、縁のある方々が集まり、「陽だまり会館感謝祭」を開催しました。

はじめに、思い出カード作りでは、「陽だまりに来て元気になった」「食事のボランティアをしていた頃が懐かしい」など、皆さんの想いが書かれた色とりどりの紙を貼りあわせて「虹のかけはし」を作りました。その後は、陽だまりでは恒例の歌舞歌謡チャンバラショーの始まりです。色っぽい歌声にお捻り（？）があったり、寸劇では皆さん大笑い。はじめて見た方からは「こんなにいい出し物をしてもらえて羨ましい！」という声もありました。

最後に介護3事業所の所長からの挨拶は感極まって思わず涙が…。それに連れて皆さんももらい泣き。感動的な締めくくりとなりました。



私 も 組 合 員

理想はこの世に医者が
必要なくなること医師 安岡加代子^{さん}(79歳)

加入：2010年11月

良元診療所でパート医師として、勤務され、「病気は薬で治すことよりも、生活習慣の改善に目を向けることの方が大切だ」とおっしゃいます。自身にも、ためになる話ばかりで目からうろこの連続でした。

■医師を志すきっかけは？

幼少の時は、病気がちな子だったため、よく近くにあった病院にお世話になっていました。その女医さんの姿を見て、私も将来は医者になりたいと思うようになりました。また、民医連の医療を目指すきっかけとなったのは、学生時代に民医連の先生に誘われて勉強会に行ったときのこと。「赤痢菌の蔓延を防ぐため、隔離病棟に入院させたが、感染していても発症していない人は、大半が生活費を稼ぐために病室を抜け出し、日雇いの仕事に就いてしまった。それが原因で、なかなか感染を止めることができなかった。」という話を聞きました。そこで私は、

どんなにいい薬があっても、その患者さんの生活やとりまく環境にまで、目を向けなければ病気は治せないと感じ、そんな医療ができる民医連の病院へ行こうと決めました。

■医師としては民医連一筋ですか？

はい、50年以上になりますね。はじめは病院で勤務して、その後は診療所へ数力行きました。中でも此花区の診療所で勤務していた頃は、地域的に

貧しいところで病気に対する認識も低いという問題があつて「これはなんとかせなアカン！」と、その頃から医療懇談会を開くようになりました。生活習慣病（当時の成人病）は文字通り、生活習慣が原因ですから、例えばこんな食生活をしなければ病気になるかつたのに……というものばかり。そこに目を向けなければいけません。

■病気にならないための意識付けが大切だと？

病気を予防する、健康な人を増やすことは民医連の理念でもありますし、極端な話この世から治療のための医者が必要なくなることが私は理想だと思っています。宝塚医療生協でも以前、保健委員養成講座を開いたり、健康チエックに出かけたりしていたみたいですが、今は看護師が参加しないといけない状況になっている。本来はそうではなくて組合員が積極的に学び、その知識を周りに広げていくことが健康づくりで大切なんです。ですから是非、保健委員養成は復活させてほしいというのが私の願いです。

(インタビュー 前田秀輔)

班活動
紹介

東支部

「すこしお」生活班(仮)

東支部では、秋には地域の自治会、老人会、組合員有志と「健康チエック」をして来ました。これから、「春の健康づくり」を「すこしお生活」で春の地域訪問をしたいと考えています。

『すこしお』生活の普及

毎水曜日の班会で「八方だし」を取って、約20杯分の汁物をつくり試食しています。インスタントの粉末だしになじんだ舌には「上品な薄味」。風味を楽しんでいます。

これだけで一日6グラムの減塩

生活が出来るわけではありませんが、生活習慣改善の手始めに思っています。



組合員活動

良元ブロック

楽しいひとときを
共有 合同新年会

1月17日 良元診療所

良元ブロック4支部（仁川・鹿塩・元氣・さわやか）と良元診療所、通所リハ主催による新年会が、良元診療所で行われ、総勢63人の方が集いました。

前半は、支部・事業所からの挨拶や協野所長の「エイジフレンドリーシナイと診療所の取り組み」に関する講演があり、宝塚市のエイジフレンドリー構想に、とりわけ保健サービス分野で



の参加の意義が語られました。
後半は、毎年お世話になっている、年金者組合バンク楽団一行による「日舞とフラダンス」の披露。さわやか支部組合員さん家族による「民謡と鍋踊り」の披露があり、素人とは思えないできばえに場内割れんばかりの拍手につつまれました。
昼食のお弁当も好評で、楽しいひとときを共有することができました。

（岡本 芳章）

高松支部

建設運動へ弾みを
新春のつどい開催

1月23日 高松会館

本格的な寒さの中、恒例の「新春のつどい」を開催し、職員を含め55人が集いました。

日高専務と韓先生の挨拶の後、川端理事の乾杯の音頭で始まりました。また、地元の自治会長や議員の方々も参加され、ご挨拶がありました。

今年も、恒例の沖縄舞踊を鑑賞し、参加者も大勢舞台上に上がって踊りだし、熱気に包まれました。職員の皆さんも、多数参加され、藤崎事務長から紹介、それぞれ親しく挨拶があり、交歓ムードが一気に高まりました。

また、支部の班活動紹介では、出席された班長さんから、それぞれユーモアを交え、紹介され、班員の勧誘に熱弁をふるっておられました。

今年の「新春のつどい」は、「ひだまり会館」建設運動の重要な取り組みの中で迎えることになりましたが、幸い、1月6日、皆様方のご支援ご協力で、出資金分野で自主目標（350万円）を達成することができました。

（宇都宮 勝）



東支部

新組合員、担い手
運営委員の交歓会

1月25日 東公民館

大寒波襲来による各地でのトラブルが報じられる最中、開催できるのかしらと案じましたが当日の朝、厳しい寒さながらも眩しい日差しを受けた路面を見て安堵。参加者34人。迷司会者・馬目容子の開会コール。相馬新一支部長の挨拶に始まり、新入組合員の紹介がありました。サンドウィッチとお茶をいただきながら宝塚医療生協、東支



サンドウィッチとお茶でなごやかに

部活動について木田寿理事よりパワーポイントで紹介。

いよいよゲストコーナー。吉谷昭博、由美子ご夫妻の沖縄三味線と、小林満美子さんのカホン（箱型の打楽器）による演奏。島唄独特の節回しで馴染みの曲、三味線の演奏にカホンのリズムが心地よく、自然と体が動く。オリオンビールでエアー乾杯!! ハイサイおじさんの曲に合わせて参加者が思い思いに踊る、踊る…。最後に全員が手をつなぎ心も繋いで♪故郷を合唱し「今年もお元気で佳い年でありますように…」と願いつつお開きとなりました。

(馬目 容子)

古谷昭博
由美子夫妻

「ハイサイおじさん」の曲に合わせて

ハーモニカ伴奏で懐かしの歌



杉田さんのサックス演奏



小椋のおじさんとテッチちゃん

北支部

新入組合員歓迎
新春のつどい

1月31日 売布会館

受付開始前から行列ができ、好評の健康チエックコーナーも大盛況で、開会を遅らせてスタート。支部結成以来、最多の62人が集まりました。

今年度は、ひだまり会館の建設を成功させるために、支部の目標（仲間増やし40人・出資金増やし100万円）を早々に達成しました。「次年度もひきつづき大きな目標に向けて、元気で楽しい活動が続けよう」と確認しあった後、パワーポイントを見ました。

会場は超満員で、毎回好評のお料理班「あゆみ」の手づくり料理に舌鼓を打ち、腹話術「小椋さんとテッチちゃん」による絶妙のトークショー、杉田

さんのハーモニカの伴奏で童謡、懐メロを思いっ切り合唱。最後はサックスの演奏にうつり。

「楽しかった」と笑顔がいっぱいの散会となりました。

当日加入された方もあり、有意義なつどいになりました。(濱田 正子)



歓迎！超満員の新春のつどい

自治体キャラバン

今年も取り組みました

宝塚市、西宮市を訪問

今年も宝塚市・西宮市に自治体キャラバンとして訪問し、地域の要望や実例を踏まえて私たちの要求を市当局に訴えてきました。

特に今回は、2017年4月から新総合事業として、新しい介護サービスに移行します。その実情を聞き取り、利用者の方にとってよりよいサービスとなるよう、介護事業所職員ができるだけ参加し要望を伝えようと、事前学習をすすめて当日を迎えました。

その他各市で抱える問題点等も、市民の一人として積極的に訴えてきました。

宝塚市は新総合事業については何も決まっておらず、質問をした職員や組合員もはっきりしない回答に不満足な様子でした。

西宮市では、後日生活保護厚生課課長が、西宮支部たまり場「あったか庵」を訪問され、協力の要請がありま

した。西宮市が開設した「ソーシャルスポット西宮 よりそい」のパンフレットを置いて、生活に困り行き詰まった方の情報を当局に教えてほしい、とのことでした。市民に寄り添おう、市の姿勢を感じました。



宝塚市のキャラバンの様子

	宝 塚 市	西 宮 市
実施日	2016年1月27日（水）	2016年2月9日（火）
参加者	市職員16人 医療生協職員・組合員12人、他団体5人、市議2人	市職員11人 医療生協職員3人、組合員（宝塚・尼崎）11人
国保	国保税が昨年引き続き値上げとなる点	国保料の値下げ、および滞納者減少に伴う差押え実態について
回答	国保財政累積14億円を超える赤字に、国及び件にも財政負担増を要望したり、市の一般財政を繰り入れるなど尽力するも、今年度も値上げとなった。 昨年度値上げの際運協（国保運営協議会）からの、「減免のお知らせが足りないのではないか」との指摘から、国保税案内の郵送物の中にパンフレットを同封したり、一部土日にも相談窓口を開設するなど対応した。今日（1／27）の時点で昨年の減免実施数は超過している。昨年度以降もこの取り組みを実情に応じた形で継続したい。	一般会計からの繰り入れは継続するものの、値下げまでは困難 （当日欠席、後日回答）滞納者に対する督促・差押えについては、まずは相談を聞くという姿勢で対応、やむを得ない場合のみ差押えを実行している。手立ては踏んでいる。今後も滞納者に対して相談にのっていききたい。
介護	介護新総合事業移行について	介護新総合事業移行について
回答	新総合事業についてはまだ何も決まっていない。他市の動向を注視し決定していきたい。新制度に移行しても、現行のサービスから大きくかけ離れた制度にはしていない予定。	サービスは変わらず今まで通りサービスを継続する。要支援1・2についての受け皿は、準備中である。
その他	健康診断・ワクチン助成について	医療費中学校卒業まで無料に関し、所得制限の撤廃について
回答	特定健診（心電図追加）・がん検診（胃がん検診の健康センター以外での実施）については、国の定める内容に市独自に拡充していることや、他の医療機関に委託する場合の委託料などを考慮して現行のままでお願いしたい。 ワクチンの複数回助成（高齢者肺炎球菌ワクチン、一生に一度）についても国の定める位置づけを検討して複数回の助成は困難である。	2016年4月より、小学校入学まで所得制限は撤廃する

診察室
だより

23

乳がんについて (2)

高松診療所 岡崎 誠 (外科)



乳がんの主な治療としては①手術②放射線療法③化学療法④ホルモン療法があります。局所療法として①②があり全身療法として③④があります。術前検査により手術の術式や放射線療法の有無が決められます。

最近では新しい治療法も出てきていますが、副作用が必ずありますので、担当医と相談し、利点や欠点をよく理解した上で治療を受けるようにしましょう。

乳腺の診察としては①視診②触診、画像検査として③マンモグラフィ④超音波検査が一般的です。検診では①②が多いようです。乳腺専門のクリニックや乳腺科のある病院では①④はまず行われます。また、最近では、乳がん検診で視触診は意味がないとして③④と乳腺特有の血液腫瘍マーカーを組み合わせる施設もあるようです。

また、マンモトームという特殊な機械を用いて、マンモグラフィでの、あやしい石灰化のある部位から組織をとる装置も広がってきました。これによって触診では、まずわからない非常に小さながんも診断が可能になっています。

このように、乳がんの治療法は日進月歩です。昔は一般外科医が消化器手術の片手間に行っていました。最近では乳腺専門医でないと十分、対応できないぐらい、診断、治療は複雑化しています。また、検診で要受診と判断された方は是非、乳腺専門医の受診をお勧めします。ただし、検診では、少しでもあやしければ要受診と判定されますので、実際は乳がんではないことが多く、要受診とされてもそれほど心配する必要はありません。ぜひ安心のため専門医を受診されることをお勧めいたします。

憲法の話 (11)

平和について考えましょう

—私の意見—



私は先日『9条を抱きしめて』というドキュメンタリーを鑑賞しました。

その中で「平和憲法は日本人が考え出したものではない、アメリカ人に与えられたものだ」という人がいるが、誰が作ったかは問題ではなく、平和憲法は私たちが進む未来を示しているのです。問題なのは世界一の平和国家と言われている日本の平和に対する理念が置き去りにされようとしていることだ」と語られていました。

第2次世界大戦後、日本は新たな戦没者慰霊碑を建てていません。しかし世界の子どもたちは、今この瞬間も戦争に巻き込まれています。日本の子どもたちが戦争を知らずに生活できているのは、平和憲法が戦争から私たちを救ってきたからです。9条はいかなる核兵器より強力であり、いかなる国の軍隊よりも強力なのです。

今、多くの政治家が憲法から9条を消し去ろうと躍起になっています。断じてそれを許してはなりません。9条は日本人のみに大切なではありません。

ん。地球に住むすべての人間にとって大切なものなのです。

毎月第2金曜日に、本部事務局でコーヒーなどを飲みながら、憲法に関する映画をみたり、話をきいたりする「憲法を考えるシネマクラブ」を開いています。

みなさん平和について考えましょう。憲法を考えるシネマクラブにお越しください。

(T・S)

※「憲法を考えるシネマクラブ」のお問い合わせは、本部事務局・三宅まで。



憲法を考えるシネマクラブ



会 場	参加者		チョコ の数	戦争法 廃止署名 の数	シール投票		実施状況
	組合員	職員			賛成	反対	
伊丹イズミヤ前	6	4	400	9	4	64	毎年開催しているからか、行動を理解して拒否する人が少なかった。 尼崎の医療生協は知っているが宝塚は知らない。知名度をあげねば!! 戦争をさせないための法律だからと賛成する意見もありました。
阪急宝塚駅噴水前	3	6	700	11	2	31	途中で雨が降り出し、阪急とJRの間の陸橋に移動しました。 人通りは多いが急ぐ人が殆どで、署名に足を止めてくれる人が少なかった。 シール投票では賛成の人は怒ったように貼っていかれた。 傘やスマートフォンを手にしている人はチョコを受け取ってくれない。
阪急逆瀬川駅前	4	4	600	2	0	13	開始早々に雨が降り出し、軒のある場所に移動。マイク 宣伝を1時間続け一定の訴えはできた。雨のため、シール投票と署名に力点が置けなかったが、傘もささずに頑張っていたいただいた組合員、職員に感謝。
J R三田駅前	7	1	400	3	0	0	チョコの配布に手を取られ、シール投票ができなかった。 マイクアナウンス用の紙を忘れてしまったが、うまくアドリブで対応して下さった。 配布が終わってから雨が降り出したのでよかった。
西宮北口アクタ回廊	9	3	1000	10	0	24	例年より組合員の参加が少なかった。天候の悪かったせいか例年ほどの混雑はなかった。今年もワンピースや妖怪ウォッチのかぶり物をつけて行動したので大変目立っていた。学生が特に関心を寄せてくれたが、シール貼りに導くのに苦労があった。
計	29	18	3100	35	6	132	



ヘルパーと一緒に買い物へ

私達ケアマネジャーの役割は、介護保険サービスを調整するだけと思われがちですが、それだけでは生活するうえで、解決出来ない事もたくさんあります。様々なつながりをつくること…それも私達の仕事です。今回は、一

介護のキラリ

⑫ ケアマネジャーの仕事

ケアサポート

梅本 智恵子

ゴミ捨てを週2回に して欲しい

人暮らしの松本さんの話を通じて、私達の仕事を紹介させていただきます。

松本さんは以前からこの町で、猫と暮らしています。なんでも一人で頑張っていました。足が弱くなつてからは外に出る事が少なくなり、買い物にも行けなくなりました。介護保険サービスを利用してからは、ヘルパーと車椅子で買い物に出かけるようになり、

事業所、地域の人々と結び、 くらしを支える役割

欲しい」と訴えがありました。1回は宝塚市が行っている「ぎずな収集」を利用されていたので、もう1回を誰に頼もうかと悩みました。ご本人とよく相談したところ、「そういえば、以前頼んでいたお寺の奥さんがいたわ」と言われました。早速、お寺の奥さんにお願いと、「前もしてたから良いですよ」快く引き受けてくれました。「ゴミの仕分けは本人、お寺に持っていくのはヘルパーと役割を決め、順調にゴミ捨てが来ています。今ではお寺の奥さんから「どうしてるの? 困った

会話も笑顔も増えていきました。

そんな中、「ゴミ捨てを週2回して



お世話になっているお寺の奥さん



支えあう仲間達をイメージして♡

このように地域とのつながりを結べたのは、ご本人が抱えている問題をいち早く発見してくれる各事業所、そして地域の人々の支えがあったからです。それらを結ぶのが私達の役割です。そして、私は信頼しあえる事業所の仲間を支えられています。その支えが私の仕事の原動力となっています。

事はない?」と声をかけてくれるような関係となりました。

読者の ひろば

▼「たから」は孫の「宝」と同じ名前なので、毎月届くと嬉しいと思います。

(川西市 山本いく子)

▼月に一回健診で良元診療所に伺っていますが、壁掛けアートをみるのが楽しみです。

(小林 新保康子)

▼薬食同源（体に良い油脂）を拝読し、共感をえました。私も米油に替えて、コレステロール値も正常になりました。今は、オリーブオイルと米油以外購入もしません。自分の口から入るものに注意したいと考えます。

(中山五月台 藤原房野)

▼私はクローン病とつきあつて今年で15年目になります。トイレには10回ほど行き、毎日4本の栄養剤も欠かせませ

ん。しかしながら、この病気と長く付き合うことで、トイレのタイミングや自分に合わない食事など、様々なことがわかってきました。この病気は完治はできませんが、より質の高い生活を目指し、今後治療を続けていく所存です。

(茨城県 小林克雄)

▼今年はいよいよ、高松診療所・ひだまり会館の建て替えです。地域医療・福祉向上への貢献のため、がんばりましよう。

(小林 大庭浩之)

▼「たから」楽しく拝見致しました。提案ですが、「ひだまり」の看板の文字を白色にしたほうが、見やすいのではないのでしょうか。

(美幸町 組橋正男)

▼昨年一昨年と入院、退院のくりかえしで、「桜」も「もみじ」も病院の窓からながめました。今年、外の世界からみたいと思っています。

(高司 西村和子)

▼記事につきましては、いろいろ参考に読ましていただき

ました。

(神戸市 葛野須耶子)

▼名称が「ひだまり会館」に決まって嬉しいです。ひだまりには温かくてほっとする居心地のいい言葉だと思います。

これからの診療所はもちろんですが、デイサービスやヘルパーなどの事業に期待しています。

昨日はコミュニティ主催の「どんどまつり」に参加し、おぜんざいを作るお手伝いをしてきました。午後はニューイヤーコンサートに出かけました。素晴らしいパイプオルガンの説明と演奏に満足して、また一日充実した日が送れました。今年もボランティアと自分の趣味を両立させて、元気に暮らしたいと思

います。お世話になります。よろしくお願いします。

(高松町 楠田訓子)

▼「たから」いつも拝見させて頂いています。いろいろな宝塚の情報が知れるのをつれしく思っております。パズルも楽しく解答させていただ

きました。

(鹿塩 荒川未奈)

▼「ひだまり会館」が地域の拠点になることを願っています。

良元診療所を妻が気に入っています。活動することが苦手（嫌いな）な方なのに、今年もよろしく願います。

(仁川北 松井隆雄)

▼毎回薬食同源が楽しみです。EPA、DHA、アマニ油、エゴマ油、シソ油、オリブ油を頂いています。

(猪名川町 森田温子)

▼新ひだまり会館起工式2月14日だそうで、無事と成功をお祈りいたします。完成を待ちしています。

(亀井町 稲本秀友)

▼今年は暖冬か？と言われているのに、突然のこの寒さ。不意打ちのようにきたこの寒さのせいで家族全員体調を崩してしまいました。予防注射も受けましたが、インフルエ

ンザも流行りだしているようですし、注意が必要です。

▼昨年、がんで友人を亡くしました。「病気なんてまだまだ先の話」なんて思っていた

(亀井町 橋田菊子)

ので、本当に信じられませんでした。検診ははつきり言っておまり気が進みませんが、今年一度受けてみようかと思つた今日この頃。(匿名希望)

▼やっぱり冬だと思つこの頃です。風邪をひかないよう、うがいと手洗い、よく孫にも言われますので頑張っています。

(南ひばりガ丘 藤本正枝)

法律相談

要予約

日時：4月4日(月)
14:00~16:00

担当：吉田弁護士

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

医療費の支払いでお困りの方へ

高松診療所・良元診療所は
医療費の減額、免除ができます。

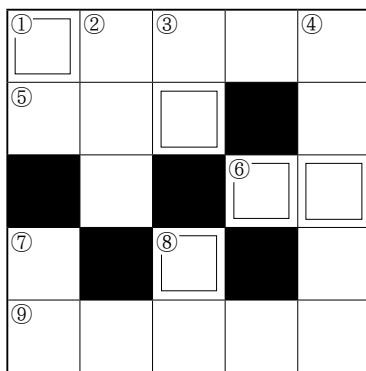
無料低額診療事業実施

- ・必要な診療・治療を受けていただくことが何より大切です。
- ・「お金がないから」と心配な時はまずご相談ください。
- ・治療後の生活についても一緒に考えましょう。

医療生協 パズル

〈ヒント〉

桜も満開が終わると風につ



〈たてのかぎ〉

①臭い物に○○

②○○○破り。手提げ○○○

③庇(ひさし)のこと

④クビレズタのこと。グリーンキャビ

アとも

⑦○○も方便

⑧海面が穏やかになった状態

〈よこのかぎ〉

①路の若い花茎

⑤気が短いこと

⑥猛毒をもつへびの一種

⑨学校の全教科または学科の過程を終了すること

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3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.225の解答は

「さんなすび」でした。

と	り	あ	の	た	げ
す	ん	ひ	く	ら	な
う	さ	く	い	か	な

☆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。

「おめじっぴっぴわこまね」

大庭 浩之 山本 いく子
宮田 静子 荒川 未奈
中村 英美 森田 貫太
組橋 正男

体が必要とする油脂

(5) ひまわり油

主にアメリカから輸入した品種改良による「ひまわりのハイオレイック種子」から搾った高オレイン酸精製油が現在家庭用として販売されている。購入の際は、原材料表示「ハイオレイック」で識別することができる。含有する脂肪酸はオレイン酸が8割強、リノール酸6・9%。ビタミンE効力の高いα-トコフェロールが植物油中、最も多く10gに3・9mg含有している。

比較的、酸化しにくい食用油で、あっさりとして、くせのない風味で、調理全般に使うことができる。

(6) 紅花油 別名サフラワー

油、紅花の種子から搾油、主にアメリカから原料油を輸入して精製している。古くは「末摘花」と呼ばれ源氏物語にも登場している。染料や化粧用として花びらから得られる色素が、古くから珍重されてきた。米国のハイリノール種と中国産サフラワー油は、リノール酸の含有率が植物油の中では最大で、72

久保 久次

体によい油脂 (その4)

食用油脂⑤

たべものぐすり 薬食同源 (108)

鈴木梅太郎博士が1912年米ぬかからオリザニン(VB1)を発見、これが不足すると脚気の原因になることを初めて突き止めた。植物油で唯一、国産の原料で多く生産される。脂肪酸はオレイン酸4割強、リノール酸4割弱、パルミチン酸2割弱。ビタミンE(α-トコフェロール)が多い(10gで2・6mg)植物ステロールのオリザノールは抗酸化性があり、更年期障害や自律神経失調症等の有効成分としても注目される。

80%もあり、加熱料理では大量のヒドロキシシネナールが発生するので、使用は控えることにし、品種改良によるハイオレイック種子を使った高オレイン酸精製油を選ぼう。購入の際は原材料表示「ハイオレイック」を識別して使用しよう。脂肪酸はオレイン酸80%弱、リノール酸10%強。ビタミンEであるα-トコフェロールが100gで27mgと多く含まれている。比較的酸化しにくく、風味が軽く淡泊なので素材の持ち味を生かし調理全般に使用されている。

(7) 米ぬか油 別名米油

仮事業所へ引越しました



訪問看護ステーション ひだまり

宝塚市御所の前町11-14
☎0797-77-3115

ヘルパーステーション ひだまり

☎0797-77-3245



よりアットホームな
雰囲気♪



看板完成しました！



パターゴルフもできちゃいます



みんなで制作中です

デイサービス ひだまり

宝塚市亀井町11-16 ☎0797-76-4770

編集 後記

★安岡先生の話はとても勉強になりました。今、建設のため増資運動をしています、すすめるときの文句は「組合員になったら健診や予防注射が安くなりそうですよ」「班会で趣味を一緒にしませんか」などになりがち。そ

うではなく理念をきちんと説明しながら、オススメしなければ地域の輪は広がっていかないのだと。
★起工式も終わり、いよいよ本格的に建設が始まりました。期待も高まります。
(S)

猿の子育ては本当に細やかで愛情いっぱい。

亀井町 山根 弘子さん

京都吉田山にて



作品 紹介



南ひばりガ丘 藤本 正枝さん

平井山荘 富永岩子さん



2015年度活動のまとめと 2016年度活動方針(案)

〈2015年度は〉

戦後70年、被爆70年の節目の年として、日本国憲法を学び、いのちと暮らしに活かすことを活動の基本に据えてきました。「憲法を学ぶ大運動」とあわせた「ポイント制」の取り組みなど創意工夫した取り組みで「戦争法案廃案」の運動の輪を広げてきましたが、9月、安倍政権は、数の力で採決を強行しました。成立後も、「3の日行動」「市民集会」など「戦争法廃止」をめざす取り組みは継続しています。「消費税増税分は、社会保障にまわす」と言いながら、15年度の介護報酬は、「-2.27%」のマイナス改定（加算を入れなければ-4.48%）。「税と社会保障の一体改革」の名のもとに社会保障の解体の具体化が進められ、「貧困と格差」が広がってきています。

いっせい地方選挙（4月）は、私たちのより身近な地域要求を実現し、医療・介護の改善を進める絶好のチャンスとして、地域の医療・介護、社会保障を守る運動と合わせて取り組みました。

高松地域建設の取り組みは、答申をまとめ、11月の臨時総代会で採択され本格的に建設に向けて始動。2月建築業者選定、2月14日に起工式を130名超の参加で成功し、建設工事は10月頃の竣工めざしてスタートしました。「新ひだまり会館」建設規模は、私たちにとって大きな挑戦です。全組合員総がかりで取り組み、これを期に事業も運動も組織も「飛躍」が求められます。毎月の高松地域「一万戸訪問行動」は、2年目を迎え、他支部でも組合員訪問行動を始めるなど組合員運動も広がりを見せています。

宝塚市とは、定期的な懇談を継続し、エイジフレンドリーシティの取り組みに多様な形で参画を進めてきました。10月に日本HPH（健康増進活動拠点病院）ネットワークが結成されました。高松診療所、良元診療所で宝塚医療生協医療事業部を創設し、加盟を検討しています。

2015年度につくった変化を力に、医療、介護、暮らしに対する組合員の要望に応える事業と組織へ「飛躍」することが求められます。

▶高松地域建設運動の取り組み

建設準備会での論議、3月、7月2回のワークショップ、兵庫民医連の検討会（10月）など経て、10月「答申」が出され、臨時総代会（11月）で採択。新ひだまり会館建設委員会が始動、建築業者の選定、ひだまり事業所の仮事業所への引っ越し（1月末）、2月14日の起工式をスタートに工事がはじまり、10月頃完成予定。出資金の取り組みでは、年間目標を達成する支部・事業所が続々とでるなど例年の2倍を超え、3千万円を超えてきました（2月現在）が、目標とはまだ大きなかい離があります。

3つの検討チーム（「デイサービス」「組合員送迎」「多目的ホール」）も3月末までに検討論議をまとめていく予定です。

▶医療分野の取り組み

- 医師招聘、看護師等人員確保を法人あげて取り組み、常勤看護師3名が入職予定です。
- 休職者の発生、看護師の欠員なども影響し、利益目標と大きくかい離しています。
- 院所利用委員会が診療所所長と懇談。診療所と一緒に待ち時間対策を検討、具体化しています。

▶介護分野の取り組み

スローガン「安心安全、心の通いあう介護の提供」

- 資格取得のための援助体制をつくり、人材育成に努めてきました。
- 介護事業責任者の配置を検討してきましたが、配置に至っていません。

- 介護部会で管理者（介護事業所所長）の業務見直しを協議しています。
- 法人や県連、各専門分野の学習会を開催もしくは参加し、職員のスキルアップをめざしてきました。
- 相互点検、再チェックなど、常に法令遵守に努めてきました。
- 事業所運営検討会は開催できませんでした。
- 医福連「医療・介護評価」を取り組み。利用者満足度調査を実施しました
- 新ひだまり会館建設での介護事業の拡充、質の向上、統合等具体化をめざしてきました。
- 「助け合い事業」プロジェクトで論議して具体化を進めてきました。

▶組合員活動の取り組み

〈全国4課題目標〉 16年1月末到達

- * 組合員ふやし…1,500人以上（570人）
- * 出資金ふやし…5,000万円以上 実増資者を1,000人以上（2919万円、実増資者970人）
- * 担い手ふやし…組合員の1割以上（1,000人）到達をめざす（28人増えて614人）
- * 班づくり・班会開催…各支部で新班2班以上、班会開催1,000以上（新班23班、班会開催1096回）

- 支部・班で健康チェック目標は設定できませんでした。が、旺盛に取り組みました。
- 多世代参加型の企画の具体化できませんでした。健康まつりは、天候にも恵まれ例年を上回る参加者で成功しました。
- 左岸センターの移転の検討（ヘルパーさがんのサテライトも視野に）が進められています。
- 人づくりとしての生協学校開催、通信教育受講、健康チェックサポーター養成講座開催等が取り組まれました。
- 組合員運動の「人材バンクの機能」がもてる組織の具体化ができませんでした。

▶社保・平和・まちづくり・健康づくりの取り組み

スローガン

「憲法を守り、いのちの格差を広げさせない」

- 戦争法（安保関連法）の成立阻止の取り組みを旺盛に取り組みました。（6月県民集会、8月阪神集会、全国集会、全国、全県一斉行動への参加、ポイント制の創意ある取り組みなど）
- 東日本大震災（福島原発事故）被災の医療生協健康まつり等へ寄せ書き、特産物など送付しました。
- 被爆70年の節目、平和行進、原水禁世界大会（広島・長崎）の参加など例年を上回りました。

- 特定秘密保護法廃止に向け、宣伝行動、集会等に参加しました。
- 自治体キャラバンで、医療・介護現場の実態を話すなど、医療・介護改善を進めてきました。
- 支部活動の格差が広がっています。一部の支部で地域力を高める取り組みが始まっています。
- 強化月間のなかで「すこしお運動」、「健康チャレンジ」など多世代の健康づくりをすすめてきました。
- 「いのちの章典」パネルを各事業所に掲示、「ガイドライン」の学習は、開催できませんでした。
- 地域の見える化をすすめる「つながりマップ」（事業活動と組合員活動）づくりは、学習会の参加と一部の支部でしか取り組みませんでした。

▶経営の取り組み

- 「建設運動をささえる経営改善」めざして取り組みました。第1四半期、第3四半期での検討、全ての事業所で5か年計画作成に取り組みました。
- 全ての事業所で剰余目標をもって予算（案）の作成、予算管理を進めてきました。高松建設関連もあり、臨時総代会で、修正予算が確認されました。
- 管理者や経営幹部の養成研修を具体化は、できませんでした。

▶教育・人づくりの取り組み

- 職員教育委員会で職員の制度教育の確立を検討しています。新入職員オリエンテーション（4月、10月）2回開催しました。
- 憲法を学ぶ大運動に取り組んでできました。職員は、ポイント制を取り入れるなどして、運動の参加者、活動の幅を広げる取り組みが出来ました。
- 通信教育受講者は、117名、全員修了をめざして取り組んでいます。

▶職場づくりの取り組み

- 衛生委員会と一緒に、健康で働きがいのある職場づくりに取り組みました。
- （有）ヘルシーメイトと連携してメンタルヘルス研修、カウンセリングに取り組みました。

▶他

- 「事業だけでなくあらゆる分野で『安全』文化を」を合言葉に取り組みを進めてきました。本部事務局機能強化を進めてきました。
- 緑のカーテン、大気調査（6月）等環境を守る取り組みをすすめました。エコキャップは、5月末で休止しています。
- 勤怠システムを変更し、役員、管理者、職員の勤怠状況が把握できるようにしました。

2016年度活動方針づくりの重点課題(案)

スローガン(案)

「新ひだまり会館建設を全組合員の力で
成功させ、医療生協の未来を切り開こう」

〈はじめに〉

安倍暴走政治は、民主主義、立憲主義をなし崩しにし、憲法「明文改悪」に向けた動きが再開されようとしています。沖縄の辺野古新基地建設をめぐって、翁長知事を先頭に「オール沖縄」の県民世論と自公政府の対応の溝は深まっています。

医療介護総合確保推進法の具体化により、社会保障費、医療費の抑制と患者負担増の施策がさらに進められようとしています。診療報酬改定で引き下げによる医療事業への深刻な影響が懸念されます。国からの地域包括ケアシステム、都道府県の地域医療構想の具体化がはかられていきます。消費税10%増税への準備が進められ、くらしの格差拡大が加速される可能性が大きくなります。まさに医療生協の出番であり、役割がより一層増してきています。

新ひだまり会館建設は、工事が始まり、秋の竣工に向けて着実に進められています。建設規模は、私たちにあって「大きな挑戦」であり、建設を支える運動、組織の「飛躍」が求められています。

参議院選挙の年（7月）、戦争法廃止を求める議員を増やし、医療・介護の改善を進める絶好のチャンスです。また、来年4月は、宝塚市長選挙があります。くらしに直結する選挙です。中川市政の「実績」、「市民が主人公の市政への変化、実感」をしっかり学習しましょう。

鍵を握っているのは「生協人づくり」です。事業を担う幹部などを実践的に育てる必要があります。全組合員の力を総結集し、新ひだまり会館建設運動を成功させ、宝塚医療生協の未来を切り開きましょう。「医療生協の地域包括ケア」めざし、戦略を策定する上でも「学ぶ気風」を組織として重点に置いた取り組みを進めます。

■新ひだまり会館建設運動の重点課題

- ひだまり会館完成までに、出資金純増1億円達成します。
- 「デイサービス」「組合員送迎」「多目的ホール」の検討チーム答申の具体化をすすめます。
- 正確な長期の経営計画をつくり、経営改善を図りながら、返済可能な資金計画を作成します。
- 全事業所の利用者（家族）との対話、全支部で訪問行動を行い、建設記念加入・増資を訴えます。
- 地域住民に選ばれる診療所・介護事業所づくりに注力します。

■医療分野の重点課題

- 新ひだまり会館（高松診療所）建設運動を支える事業所活動をすすめます。

- 宝塚医療生協医療事業部として日本HPHネットワークに参加します。
- 宝塚市エイジフレンドリーシティ行動計画素案「高齢者が行動する都市（まち）、希望あふれる都市（まち）へ」を基に市との協働をすすめます。
- 医師招聘・人材確保・育成課題を最優先課題として位置づけて取り組みます。

■介護分野の重点課題

「新ひだまり会館建設運動をバネに、事業所運営を安定させ、地域包括ケアへの取り組みを強化しよう」

- 事業所の人員体制の検討、職員のスキルアップ、労務管理の学習、整備をすすめます。
- 法令遵守の事業運営の徹底。事業所運営の相互点検、事業所経営の改善をすすめます。
- 事業所の統合、整備、新規事業の展開をすすめます。

○介護保険制度改善の運動を幅広く取り組みます。

■組合員活動の重点課題

- 高松地域一万戸訪問行動の継続、強化と全支部での組合員訪問行動をすすめます。
- 支部・班で健康チェック&体力チェックを目標を設定して取り組みます。
- 多世代参加型の企画を具体化します。(多様なレクレーション 他法人との交流など)
- 組合員センターづくり(班活動の活性化、まちづくり。助け合い活動等)
- 人づくり(生協学校、通信教育、保健学校、ボランティア学校等の開催)
- すこしお運動を健康寿命、食育の位置づけもしながら強化していきます。
- 「助け合い事業」を開始します。
- 全国4課題目標
組合員増やし…1,500人以上
出資金増やし…10,000万円以上(実増資者2,000人以上 継続増資700人以上)
担い手増やし…組合員の1割(1,000人)以上
班づくり・班会開催…各支部・事業所2班以上、班会開催1500回以上

■社保・平和・まちづくり・健康づくりの重点課題

「いのちの大切さを伝えていきます」

- 安保関連法制(戦争法)の廃止を求めています。～二度と過ちを犯さない
- 原発の再稼働を許すことなく、廃炉を求めます。～生涯終わらない福島事故の傷跡
- 特定秘密保護法廃止の運動を一層広げていきます。～13日の定例行動への参加を
- 核兵器廃絶を強く訴えています。～真に平和な世界をめざして
- いのち、雇用、国民生活を壊すTPP参加を許しませ

ん。

- 社会保障の市場化・営利化による後退を許しません。
～貧困と格差の広がりが戦争への道

■経営の重点課題

- (新) ひだまり会館建設を支える経営改善に取り組みます。
- 収支予算(案)の作成、経営指標がわかる管理者の育成をすすめます。
- 各事業所で事業利益での剰余目標をもつて取り組みます。
- 管理者や経営幹部の養成、研修に取り組みます。

■教育・人づくりの重点課題

- 「いのちの章典」を実践する人づくりをすすめます。
- 職員の制度教育の確立をめざします。
- 民医連綱領・医療生協の理念、憲法学習など、医療生協人づくりをすすめます。
- 管理者教育を随時開催します。
- 通信教育受講者を広げて、全員修了をめざします。

■職場づくりの重点課題

- 健康で働きがいのある職場づくりをめざします。
- 衛生委員会と共同して、職場の巡視、労働法の学習などに取り組みます。
- 「相談窓口の設置」、メンタルヘルス研修、メンタルチェックを実施します。

■他

- あらゆる分野で「安全」文化をさらに醸成します。
- 法人機能の確立、強化に努めます。
- 緑のカーテン、大気調査など環境を守る取り組みをすすめます。
- 防災(減災)マニュアル、危機管理マニュアルを作成し、防災訓練も取り組みます。

第49回通常総代会

日 時：2016年6月18日(土) 13:30～17:00

場 所：ソリオホール(宝塚駅下車、ソリオ1の3階) 総代定数：200人以上

予定議案：

- | | | | |
|-------|--------------------------------|-------|------------|
| 第1号議案 | 2015年度の取組みのまとめと2016年度活動方針(案)の件 | 第4号議案 | 役員(理事)補充の件 |
| | 高松地域建設に関する件 | 第5号議案 | 役員報酬決定の件 |
| 第2号議案 | 2015年度決算報告承認の件(2015年度監査報告) | 第6号議案 | 議案決議効力発生の件 |
| 第3号議案 | 2016年度予算(案)の件 | | |