

一人は万人のために 万人は一人のために



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.227

2016年5・6月

組合員数

13,210人

出資金

248,960千円

組合員1人平均

18,846円

(2016年3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](mailto:iseikyo@takarazuka-mcoop.net)

訪問は2人一組でまわります



配布する資料を確認中…

# 期待を地域を語り訪問

ひだまり会館



解体前の会館

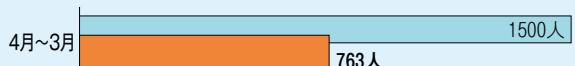


3月 さら地になった敷地

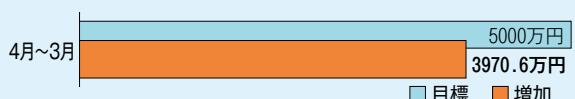


4月 基礎工事はじまる

## 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
- テ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
- 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  
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

# 原発のない未来へ

3・26全国大集会  
in 代々木公園

東日本大震災から5年が経過する今もなお「ふるさと」に帰れない被災者の方々が多数おられます。にもかかわらず、昨年7月、国・県は福島から自主避難されている方への支援打ち切りを決定しました。また、原発再開の歯止め役であるはずの原子力規制委員会も、何でもありのような感じがして仕方ありません。しかも、高浜原発の再開が決定したり、即「電気代値下げ」の記者会見をし、大津地裁の判決が下りたら、即「値下げ取り止め」の記者会見をする関西電力の対応に、怒りを感じます。

集会には、主催者発表3万5000人が代々木公園に集まりました。会場も3ブースにわかれ、それぞれの場所が埋め尽くされていました。会場到着後、メインブースで鳴り響いていた口づくの音色に、「集会つて随分変わったなあ」と感じました。

わかつたのですが、①昨年決定した自主避難者への支援打ち切りは、東京オリンピック開催までに、さも原発事故は終息したかのように全世界にア

ピールするためである」と。②稼働中の取り組みが今後必要だということ。③理不尽にも「ふるさと」を奪われた方々の気持ちに寄りそい、私たちが為すべきこと。

宝塚医療生活協同組合からは私一人の参加となりましたが、会場に行かずとも思ひはひとつ、「原発いらない!」で今後も一致し、運動に取り組んでいきましょう。決して風化させてはいけません。

(良元診療所 中田幹二)



## 宝塚医療生活協同組合 第49回通常総代会

### 総代選挙公告

第49回通常総代会（6月25日開催）の総代選挙を下記のとおり行います。

#### 一、選挙及び定数

選挙区	定数
第一（高松）	27
第二（鹿塙）	17
第三（仁川）	19
第四（さわやか）	21
第五（元氣）	23
第六（東）	20

選挙区	定数
第七（北）	18
第八（西宮）	21
第九（伊丹）	16
第十（三田）	8
第十一（南めばえ）	16
第十二（支部のない地域）	3
第十三（事業所）	3

\*選挙区を「支部の地域」「支部のない地域」「事業所」に区分し、総代数合計212人とする。

#### 二、候補者登録の受付期間及び受付方法

\*受付期間…4月11日（月）午前9時から5月25日（水）午後5時まで候補者の登録を受け付けます。

\*受付方法…受付期間中、「総代（被推薦）就任承諾書」に必要事項を記入して、該当支部を通じて総代選挙管理委員会事務局（宝塚医療生活協同組合本部事務局）まで届けて下さい。

2016年4月

宝塚医療生活協同組合

第49回通常総代会総代選挙管理委員会

電話 0798(57)3137



もしもし

逆走とか逆ギレとかが増えていて、人間のモラルは退行か？

# 仲間増やし、出資金増やし

## 力を合わせ成功させよう

3月17日には、第5回「(新)ひだまり会館」建設委員会が、23人の参加で開催されました。

毎月行っている訪問行動は21回を数え、資料配布53336軒、対話1551軒になりました。訪問行動を行う中で、ひだまり会館の建設のお知らせと加入・増資をするため来ました。地域へ出ることで組合員さんや地域の皆さん

の、要望やおかれている厳しい状況も知ることができ、今後の医療生協活動に活かしていきたいなどの意見が出されました。

各支部・事業所での仲間増やし・出資金増やしの活動では、「もっと宣伝強化が必要」「班会などで出資金通帳に継続増資封筒をいれて渡すことで継続増資につながっている」「増資のお願いを地域に配布し、効果があった」など取り組みの報告がありました。

出資金増やしで10支部が年間自主目標を達成。3月の1カ月は過去最高の出資金増やしなどの成果が生まれています。

今後も最後の最後まで全組合員・職員の力を合わせ、建設運動を成功させましょう。



## 全支部・全事業所の取り組みに

### リスタート全職員集会



2月23日、全職員で再度意思統一を行つため「リスタート全職員集会」を開催しました。

報告内容は、①建設運動の到達、②今年度の経営到達と決算見込、③純増1億円に向けた到達と目標の提起、④3月から6月の行動提起等を報告しました。職員からは、「地域で起きていく事例を通じて、安心して住み続けられるまちづくりが大切だと思っていました。ぜひとも新施設はこのような発信基地になつてほしい」「協力の訴えで地域を回つているが医療と介護の連携に

つづて具体的に話せるようにしてほしい」など活発な論議が行われました。最後に3月から6月までの行動提起、①各事業所で全ての患者・利用者さんとの対話、②支部と共同で虹のかかりさん訪問を提起しました。3月の1カ月間で、対話202件、加入53件、増資96件と大きな成果をあげています。虹のかかりさん訪問は、取り組みが始まったばかりですが、全支部と全事業所の取り組みとなるよう進めていきます。

# 健康診断・がん検診 を受けましょう

早期発見で健康長生き

ポカポカとあたたかい季節がやってきました。毎年、時期を決めて健診を受けるよう心掛けている方や、市から特定健診の受診券が届くと「受けよう」という気持ちになる方などさまざまですが、一方ではなかなか健診を受けたがらない方もいらっしゃいます。

診察室だより（8面）にもありますが、日本人の死因で一番多いのはがんです。逆にいえばそれ以外の死因、例えば老衰で亡くなる方は年間たったの3%程度なんだとか…。健診で分かるのはがんだけではありません。高血圧症や糖尿病といった生活習慣病も早期で見つかれば、「薬を何種類も飲まないといけない」や「合併症になってしまった」なんてリ

スクも格段に減ります。

友達や家族をさそって健診を受け、みんなで健康の輪を広げましょう！

**一般健診(雇用健診) 7,000円(診断書料含む)**

会社や、学校に提出する際に必要な一般的な健康診断が、この金額で受けられます。しかも診断書料込みですのでオトク！

内容	・身長	・体重	・尿検査	・心電図
	・一般血液検査		・胸部レントゲン	
	・視力・聴力		・検尿	

## たから健診(特定健診)

- 宝塚市の受診券がある方は無料です。(40歳以上国保加入者)
- 市外の方や社会保険の方、若年(40歳未満)の方でも1,030円で受診できます。

内容	・身長	・体重	・尿検査	・心電図
	・血液検査(肝機能、腎機能、貧血、脂質、糖尿病)			

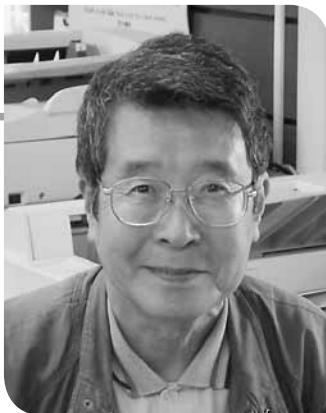
## その他の検診(組合員対応)

内 容	料 金
血液型(ABO式、Rh式)	1,030円
腹部エコー	1,540円
甲状腺検診 (血液検査&エコー)	1,540円
胃がん検診(胃カメラ)	7,710円

## がん検診

検診内容	組合員		非組合員
	宝塚市内	宝塚市外	
大腸がん検診(4~2月)	無料	無料	500円
肺がん検診(4~6、9~11月)	無料	無料	500円
前立腺がん検診(4~2月)	無料	1,030円	1,000円
肝炎ウイルス検診(一生に一度)	無料	20歳以上無料(居住地により異なる)	1,200円
胃がんリスク検診(5~2月)	2,700円		4,200円
	クーポン対象者	2,000円	クーポン対象者
乳がん検診(高松診療所のみ)	保険の種類や年齢により、一部有料。詳しくはお問合せ下さい。		
腫瘍マーカー検診(1項目につき)	1,030円		1,540円

## 私ち組合員



# 子どもの次は自分自身 年の順に良元診療所へ

さわやか支部(理事) 杉下 健二さん(67歳)

加入: 2013年12月

妻が宝塚医療生協に加入したのは、たしか長男が生まれてもなくの頃だったと思います。私は宝塚医療生協の存在は知っていましたが、何せ、仕事に追われ、無責任にも長男の病にあまり気にかけなかつたのですから、地域医療の必要性もあまり感じていませんでした。

昭和50年の頃か、その1、2年前の頃でしょうか。今の本部事務局のある交差点の南東側、競馬場の一角に良元診療所があつたことを覚えていました。

その後、保育所増設の運動はかなり努力しました。美幸保育所が乳児を受け入れることをきっかけに、乳児専門の「あひる」共同保育所づくりを手伝つたり、本来、市役所の担当の仕事をばかりに市長交渉などにも参加しました。ところが、良元診療所にお世話になり、通院を余儀なくされたのは、次男が生まれて、アトピー性皮膚炎とかいうアレルギー性疾患で、当時の所長の長尾四郎医師に随分とお世話になりました。

良元診療所の建物もまだ新しく、看護師の温かい家庭的な雰囲気で、ほつ

「良元診療所の温かい雰囲気で、ほつとしながらお世話になっている」と話す杉下さんは現役時代、高校教師をされていたそうで昨年、理事に就任されました。奥様ともども夫婦揃ってご活躍中。

としていたのもその頃です。

次男の病の原因もわからぬのに、投薬の説明を長尾医師だけでなく、看護師の方も丁寧にされて、納得もし、医療生協と一般の開業医との違いも実感しました。おかげさまで今は、2人の息子も不惑前後の年齢になります。

子どもの次は自分自身が、良元診療所の門をくぐることになりました。たばこと酒がやめられず、脇野先生に随分と叱られたり励まされたり。10年以上かかりました。職場を定年で退職した後、自分や家族の健康を身につまされて感じるようになり、同時に医療生協から得られるユースのありがたさもわかりました。

このようないきさつをかかえていたのですから、医療生協の理事を頼まれたときには、断ることよりも、少しでも医療生協に報い返さねばならぬと思いました。高松診療所の改築を含め、介護事業の拡大と充実をはかりこのご時勢、油断ならぬことばかり。頑張りましょ。

(インタビュー 松井辰雄)



DVDを見ながら手動きを学びます

## 初心者で手話を学ぶ

「みんなの手話」のDVDを借りて視聴しながら、手の動きを覚えています。

毎月、第一・第三金曜日、10時15分～12時まで、高松診療所で開催しています。どなたでも参加できます。費用は無料、ぜひ見学にきてください。

## 高松支部

### 「手話教室」班

## 班活動紹介

「手話を学んでみたい」「手話ソングをしてみたい」といったそんな気持で「手話教室」を始めました。この教室には、先生がないため、自習しています。以前、通信教育で利用していたDVDと、NHKの



たから

## 理事長が交代しました

### 退任のおいさつ

この度、代表理事 理事長を  
退任いたします。理事長在任の  
13年間、公私とも大変お世話に  
なりました。

前理事長 茅野 涼一

このたび茅野涼一前理事長の  
退任を受け、第四代理事長に就  
任いたしました。



新理事長 脇野 耕一

### 就任のおいさつ

このたび茅野涼一前理事長の  
退任を受け、第四代理事長に就  
任いたしました。

なりありがとうございました。  
ひだまり会館建設の途中であ  
り、残された課題も多くある中  
ですが、後任者とともに、一丸  
となつてのご奮闘をお願いいた  
します。

### 支部総会日程

支部名	開催日	開催時間	会場
東	5月7日(土)	10:00~12:00	東公民館 学習室 301,302
北	5月15日(日)	13:00~15:30	壳布会館
西宮	5月15日(日)	13:30~	西宮市立 教育会館
鹿塩	5月20日(金)	11:00~	本部事務局
伊丹	5月21日(土)	13:00~17:00	サンシティホール伊丹
仁川	5月21日(土)	14:00~15:00	良元診療所 2階
さわやか	5月22日(日)	10:00~13:00	良元診療所 2階
元気	5月29日(日)	10:00~	六甲保養所
三田	5月29日(日)	10:30~14:30	三田・総合福祉 保健センター
南めばえ			調整中

### 毎月1回、より充実した内容で

### コーポ三田西店

三田支部は、2008年5月から毎月1回、健康チェックを行ってきました



### コーポ三田西店



のることができ、たいへん喜んでいただけました。

今後も、偶数月はコーポ店舗の2階・3階を使って、盛大に健康チェックをしてほしいとの依頼があり、医療生協とコーポこうべが協力して成功させようと、話が盛り上がりました。

(西宮支部 寺島 茂)

た。2015年5月からは骨密度測定・身長測定、足指力や握力測定と長2人体制になりました。少しすこですが利用者が増えて、組合員加入にもつながっています。現在は第2水曜日の10時から12時まで、コーポこうべ三田西店内の一角落を借りて実施しています。近くに来られたときはご利用ください。

### 健康チェックを定期的に行っています

下記の場所で定期的に開催しています。また他にも不定期で開催しています。無料ですのでお気軽にご利用下さい。



(測定内容…骨密度、身長、体重、体脂肪、血圧、尿チェック)

場所	日 時	最寄り駅等
コーポ仁川店 2階集会室		阪急仁川駅
コーポ宝塚店 4階集会室		阪急逆瀬川駅
コーポ夙川店	第1 土曜 14:00~15:00	阪急夙川駅
コーポ三田西店 1階	第2 水曜 10:00~12:00	神鉄フワータウン駅
中野団地集会室	隔月第4木曜 14:00~15:45	阪急小林駅
東公民館 1階ロビー	第2 火曜 14:00~15:30	阪急山本駅
左岸センター	第1 土曜 13:00~15:00	阪急清荒神駅
伊丹サンシティホール 2階	第2 月曜 14:30~16:00	イオン伊丹昆陽近く

\*空白欄については (TEL) 0798-57-3137までお問い合わせください。



も~し・も~し 大相撲、日本生まれの力士が楽しみです。外国の力士や親方、帰化された人が多いですね。



も~し・も~し つくしをとて食べました。

# 組合員活動

## 健康チェック特集

### 高校生の参加で組合員も元気に

3月28日、「春の高校生一日看護師体験」で高校生3人が健康チェックに参加。骨密度測定器、足指力測定器などの測定を実習しました。その後、看護師が結果を説明する様子を見学しました。

看護師を目指す若者が健康チェックに参加したこと、健康チェックの参加者一同元気をもらいました。

### コーポ仁川店

うれしい声  
「ここでチェックして良かつた」

2月18日、ある方から「以前ここで骨密度を測り、低い数値が出た。その後、病院で測定するとやはり低かったため、薬を処方してもらつた。それから毎日1万歩をウォーキングしている。ここでチェックして良かつた!」との嬉しい声をいただきました。



### コーポ夙川店

これからも協力しあつて取り組む

4月2日、夙川沿いの花見客がいっぱいの中、すぐ近くのコーポ夙川店で、定例の健康チェックを行い、今回も33人の方々にお越しいただきました。宝塚医療生協から9人、コーポこうべから5人の方が要員として参加してくれましたので、余裕を持って相談にいきく」という私たちの初心です。平和こそだから・健康こそだから・ともに力を合わせ、未だ開きましょう。



のことができ、たいへん喜んでいただけました。

今後も、偶数月はコーポ店舗の2階・3階を使って、盛大に健康チェックをしてほしいとの依頼があり、医療生協とコーポこうべが協力して成功させようと、話が盛り上がりました。

(西宮支部 寺島 茂)

た。2015年5月からは骨密度測定・身長測定、足指力や握力測定と長2人体制になりました。少しすこですが利用者が増えて、組合員加入にもつながっています。現在は第2水曜日の10時から12時まで、コーポこうべ三田西店内の一角落を借りて実施しています。近くに来られたときはご利用ください。

### コーポ宝塚店



# がん検診のすすめ

良元診療所 内科 小杉 尚



一生の間に、どれくらいの人人が、がんになるのでしょうか？

実は日本人の2人に1人は、生涯で一度はがんになるのです。そして、日本人の死因のトップはがんです。3人に1人はがんで亡くなっています。男性では肺がん、女性では大腸がんが、がんによる死因のトップです。

小杉医師は良元診療所で下記の時間で診療しています。

## 一般外来

月 月2回 午前9時～12時  
木 毎週 午後5時～6時

## 糖尿病予約診療

月 月1回 午後  
木 毎週 午後4時～5時

また、検診では、「がんになる前の病変」が見つかることもあります。大腸がん検診で引っかかって精密検査を受けたところ、がんになる前の大腸ポリープが見つかった場合などです。ポリープを取ってしまえば大腸がんを防ぐことが出来るわけです。

がんは40代の子育て真っ只中や働き盛りの年代から徐々に増え始める病気です。

「忙しさ」「ねえぞ」「結果を知るのが怖い」などの理由で検診を避ける方も多いですが、自分の大切な人たちのためにも、ぜひがん検診を受けて、ご自身の命を大切にしている姿をアピールしてあげてください。

をしたことを口外してはならないとしてきたこと。それによってその関係者や、家族、遺族が苦しんできました。安倍首相は国会答弁で「合憲」「武力の行使、後方支援にはあたりない」と繰り返し主張してきました。しかし、先の朝鮮戦争の際に後方支援で死者が出たという歴史的事実があります。この歴史が再び繰り返されることはありません。空想ではなく、事実に立脚し判断していく必要性を感じました。

ある日のこと、本部事務局の前で通りの方と対話する機会がありました。その方は「あの憲法はアメリカから押し付けられたものだから変えないとつけない」と主張していました。まさにこの「うそ」を信じていてる人に出会いました。じつは語ることは出来ませんでしたが、今後日々の出会いの場でもより多くの人に眞実を伝えていかなければいけないと思いました。

（G.T）

## 「憲法を考えるシネマクラブ」で分かつた“うそ”と眞実

### 憲法の話

(12)



毎月の3の日行動。ここでも出会いがあるかも

た。（G.T）

# 読者のひろば

▼四季の中でも心躍る春！なのに風邪をひいてしまいダウン。在宅時は午後の珈琲が楽しみなのに、欲しくない。しかし、食欲が落ちない。風邪に負けないよう「…」といながら食い意地の張ってる。変わらなくなー。 (中山五月台 藤原房野)

▼今年、口頭から気を付けて食事・運動と規則正しくしてました。夫婦共高松診療所にお世話になり、年のせいか完治まで3週間かかり大変でした！ (すみれが丘 名和千代)

(匿名希望)

▼皆さん花粉は大丈夫ですか？花粉症の人本当に多いですね。私も大丈夫だったのですが、今年は目がかゆいのではこれはやばいと思って、外

▼新しくなるひだまり会館、楽しみにしています。何もかもがあたたかい会館になることを祈ります。

(高司 平石美佐子)

▼新しくなるひだまり会館、楽しみにしています。何もかもがあたたかい会館になることを祈ります。

(匿名希望)

▼楽しい企画でつなごうと行事が行われているのは、すばらしいと思います。元気だつたら、私も参加したいです。

(山本南 中野清美)

▼西宮に住んでいますが、宝塚の診療所には遠くていけません。西宮にもできればと思っています。

(西宮市 東昌子)

▼西宮に住んでいますが、宝塚の診療所には遠くていけません。西宮にもできればと思っています。

(匿名希望)

▼昨日の暮に左手を骨折し、人間の身体ってほんの少し不自由になつたら大変なんだなと実感しました。年を取るところびやすくなるので注意しなければ。

す。日々心がけて暮りたいと思います。

(匿名希望)

▼組合員に届ける3月号の「だから」と「西宮支部ニュース」やチラシの仕分け作業を寺島支部長ら15人で「あつたか庵」で作業。大口の「虹のかかりさん」と、一人ひとりの分の1200件の封筒詰め。数を間違つてはいけないと無駄口もなく、それでいて和やかで楽しい作業です。終了後、みんなで食べるお昼のお弁当は、また格別に美味しい。

(西宮市 滝口勇)

▼たから、いつも楽しみにしております。2回には確定申告の手続をして下さって、ありがとうございました。一人では仲々出来ませんので、大変助かりました。これからも毎年よろしくお願い申し上げます。

(大吹町 長谷川黎子)

▼たから、いつも楽しみにしています。2回には確定申告の手続をして下さって、ありがとうございました。一人では仲々出来ませんので、大変助かりました。これからも毎年よろしくお願い申し上げます。

(匿名希望)

▼私は鉄分不足に悩んでいました。いつもレバーやひじきを食べているのですがあまり効果がありません。鉄分はビタミンCと一緒に摂ると吸収されやすい事を知り、いま実践しているところです。食事が偏らないよう気をつけながら頑張ります。

(匿名希望)

▼良元診療所の医師、安岡先生(3ページ)の言葉に感銘を受けました。医療は薬で治すのではなく、日々の生活習慣の改善が大切ということ、最近周りでちらほら「乳がん」やら「子宮がん」、その他アラフォーの病気になったことを聞きます。日々の食べ物には夏野菜の植え付けのため、うねを耕して元肥をいれなければ。父の記録ノートを見ながら、とりあえずやってみます。

(南ひばりが丘 藤本正枝)

▼私は昨年より健康維持のため、一日約一時間毎日雨・風関係なく歩っています。その結果なく歩っています。そのお陰か昨年も今年も風邪ひきとは無縁です。体重も約五キロ程減り良いことづくめです。サプリメント等に頼らず自分の力で「明日の元気」に向って歩け歩けで行こうと思っています。

(安倉中 花尻多美子)

▼3月29日から戦争法施行されます。戦後初めて自衛隊が海外で殺し殺される道にふみ込もうとしている。許せません。戦争法廃止に向けて、7月の参院選には頑張って反対の議員を沢山出します。

## 法律相談

日時：6月6日(月)  
14:00~16:00

担当：須川弁護士

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

要予約

デイサービスの様子（右端がAさん）



# 介護のキラリ

(13) 顔の見える関係を大切に

## ケアサポート今津

玉井やよい

ケアサポート今津の事務所は、阪神今津駅と久寿川駅の中間地点にある、古い小さな民家です。部屋の隣には西宮支部のたまり場「あつたか庵」があり、いつも賑やかな声が聞こえてきます。

現在、亀崎と玉井、2人のケアマネジャーが在籍しています。ケアマネージャーは、それぞれ担当の利用者さんが決まっていますが、初回の面談時には可能な限り、2人で訪問させてもらいます。担当以外の利用者さんの状態も把握し、顔の見える関係を作ること



事務所の様子（右が亀崎、左が玉井）

## 情報を共有し、対応できる事業所の特色を活かして

めです。

事例：Aさん（100歳 女性 長女）と2人暮らし 玉井ケアマネージャー

担当

ピンポン！数カ月前、事務所のインターホンが鳴り、亀崎が出ると、A

さんの娘さん（長女）が困った表情で立つておられました。話を聞くと「母の腰に床ずれが出来たかもしれない」とのこと。担当は、訪問中だつたため、褥瘡（床ずれ）であれば、頻繁に身体の向きを変えることを伝え、同時に栄養不足改善の為に、介護食品のサ

ンブルをお渡しし、後ほど訪問させていただこうことを伝えました。

数時間後、担当が訪問し患部を見て、主治医による診察を提案、往診した医師からヘルペスと診断されました。

褥瘡の場合も想定し、同時に福祉用具の担当者にも同席してもらい、マットレスの交換に備えましたが、ベッドの向きを反対にし、電気毛布のムレを避ける指導のみで終了しました。

Aさんの娘さんは、いつも献身的に介護されていますが、ご自身が体調を

崩され、介護が辛いと感じられた時期もあります。そんな娘さんを気遣い、Aさんは「早く迎えに来てほしいわ」と話されることがあります。しかしこれまで夢の中で、亡き夫や、ご家族から三途の川で、ことじとく追い返されたそいつ（笑）。

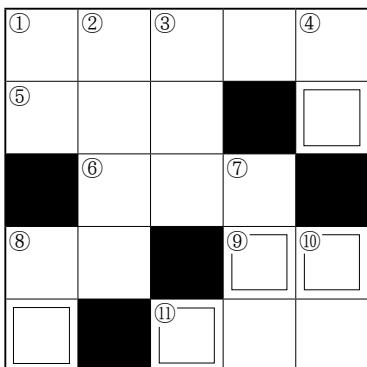
ケアサポート今津はまだまだ小さい事業所です。小さじからいながら、2人で情報を共有しあって、担当以外の利用者さんに対応できる強みも持っています。しかしこれでも小さい事業所のままではいけません。現在の強みを持ちつつ、3人4人とケアマネージャーを増やし、地域のみなさんに信頼され気軽に相談される、居宅介護支援事業所作りに励んでいます。



ケアサポート今津の外観

&lt;ヒント&gt;

豊岡市



&lt;たてのかぎ&gt;

①あさりやはまぐり

②失敗

③刺し身にはこれも必要

④○○も積もれば山となる

⑤にれ科の高木。実は食用

⑥すぎさつした時・昔

⑦今は宝くじ。昔は○○べじ

⑧(よこのかぎ)

⑨5月5日の節句といえば

⑩たたかい・合戦

⑪水面で仰向けになり体の力をぬいてうかぶ方法

(1)水面で仰向けになり体の力をぬいてうかぶ方法

久木田 博子  
滝 口 中島 恵子  
中野 清美  
森 田 實子  
南 原 裕美子〒665-0054 宝塚市鹿塙1丁目18-6  
宝塚医療生協「パズル係」あて。  
メモは5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@takarazukamcoop.net

## 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。

テ 665-

-0054

宝塚医療生協「パズル係」あて。

メモは5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)

## 体が必要とする油脂

(8)胡麻油

古代エジプト文明の遺跡から  
炭化した胡麻が見付かっている  
ので、胡麻はナイル川流域で紀元前三千年頃から栽培されてい  
たと推定されています。わが国  
でも762年の正倉院文書に「胡麻油 二斗四升 値三貫陸  
佰文」と記されていて、奈良時  
代から寺院や宫廷で食用や灯明  
用として用いられていたことがゴマ油は精製コマ油、焙煎ゴマ  
油のいずれも酸化安定性が極め  
て高い、つまり煮る、揚げる、炒める、和える、絡めるなどの  
加熱料理に幅広く利用できる。さし油を重ねても変敗臭がせ  
ず、香りある天ぷらができる最高級の油として、専門店や中華  
飯店などに欠かせません。日本で消費される胡麻の大半  
は輸入もので、年間約18万トン  
輸入され、半分が製油用に、残  
り半分が炒りゴマ、すりゴマ、  
ねりゴマ、皮むきゴマなどとし  
て食用とされている。日本で消費される胡麻の大半  
は、年間4万トン強で、総需要  
の2%程度。胡麻種子を焙煎し  
てから採油する方法と生のまま  
油分を抽出する方法がある。焙煎胡麻油は胡麻独特の香りを  
持つ、酸化安定性が高いのが特  
徴である。成分としては、リノ  
ール酸を約45%、オレイン酸を  
約40%、飽和脂肪酸を約15%含  
んでいる。特記すべきは、セサミン、セ  
サモリン、セサンゴリン、セサ  
ミノール、セサモリノールなど抗酸化作用の強いリグナン化合  
物を含むことである。このため、ゴマ油は精製コマ油、焙煎ゴマ  
油のいずれも酸化安定性が極め  
て高い、つまり煮る、揚げる、炒める、和える、絡めるなどの  
加熱料理に幅広く利用できる。さし油を重ねても変敗臭がせ  
ず、香りある天ぷらができる最高級の油として、専門店や中華  
飯店などに欠かせません。家庭では、天ぷらには胡麻油、  
フライには米ぬか油と区別して  
用いれば、揚げ物が味わい深く  
なるだけでなく、健康にも良い。自身や家族、特に子供たちの  
健康を守るために、今、すべきことは、サラダ油を使用してい  
るインスタント食品やファース  
トフード、スナック菓子を摂ら  
ないこと。細胞を活性化させ、脳や目を良くするア  
ルギニン油やエゴマ油、シソ油、オ  
リーブ油に変えることがよい方  
法です。私たちの体は、今、食べてい  
る食材によって、作られる。

## 体によい油脂(その5)

久保 久次

たべるもとのがくすり  
薬食同源(109)

食用油脂⑥

(8)この○○は必ず返す  
(9)石川県の半島  
(10)水面で仰向けになり体の力をぬいてうかぶ方法

久しぶりの孫と一緒にパズル解く。

## 新入職員紹介

4月から3人の看護師が入職しました  
順次紹介します。



畠下美和さん

訪問看護ステーション  
ひだまり

秋田智美さん

良元診療所

①見学した時の雰囲気がとても良かった。所長の話を聞いてここなら自分のしたい看護ができるのではないかと感じました。  
 ②以前、緩和ケア病棟で働いていたのですが、どうしても一度にたくさんの患者さんをみなければいけない時もあって…その理由から訪問看護を選んだので、一人ひとりの患者様と丁寧に関わっていきました。

①私は宝塚歌劇（特に雪組！）が大好きで、そんな理由から宝塚市で仕事を探していました。良元診療所の職員の皆さん優しくて、働きやすそうと感じました。  
 ②今まで、整形外科で勤めていたので、内科で働くのは初めての経験です。日々勉強の毎日ですが、「患者さんが笑顔になれるような看護」を目標に頑張ります！

### 質問

- ①入職のきっかけは？
- ②どんな看護がしたいですか？



4月1日、14日に入職式をおこないました。

平井山荘  
富永岩子さん谷口町  
川瀬ツトムさん

作  
品  
紹  
介

広田神社のつつじ祭り  
西宮市  
伊田こずゑさん南ひばりガ丘  
藤本  
正枝さん

編集後記

★会議で次号の内容を考える前に、今号の反省をするのですが、その時必ず出る話題が「字」と「タイトルや写真」のバランス。入稿のタイミングの関係もあり、いつも頭を悩ませるところではあるのですが、今回はわりと見やすくて、できたのでは!?また感想あればお寄せください。(M)