

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.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

訪問は2人一組でまわります

期待を語り 地域訪問

ひだまり会館



配布する資料を確認中...



解体前の会館

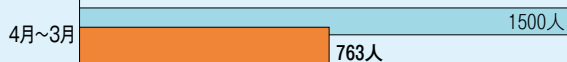


3月 さら地になった敷地

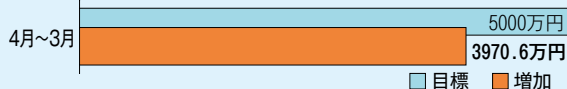


4月 基礎工事はじまる

2015年度 仲間増やし累計



2015年度 出資金増やし累計



□ 目標 ■ 増加

- | | | |
|------------------|--------------|---------------|
| ●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
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ら、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ブースにわかれてそれぞれの場所が埋め尽くされていました。会場到着し、メインブースで鳴り響いていたロックの音色に、「集会って随分変わったなあ」と感じました。

わかったことですが、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つに全世界にア



ピールするためであること。②稼働中原子炉停止の決定を下した、大津地裁の裁判官を左遷させないための、私たち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。

宝塚医療生活協からは私一人の参加となりましたが、会場に行かすとも思いはひとつ、「原発いらない！」で今後とも一致し、運動に取り組んでいきたいと思います。決して風化させてはいけません。(良元診療所 中田幹一)

宝塚医療生活協同組合 第49回通常総代会

総代選挙公告

日時：2016年 6月25日(土)

午後1時30分～午後5時

場所：ソリオホール

阪急宝塚駅下車 ソリオ1.3階

予定議案

- 第1号議案 2015年度の取り組みのまとめと2016年度活動方針(案)の件(新) ひだまり会館建設の件
- 第2号議案 2015年度決算報告承認の件 2015年度監査報告
- 第3号議案 2016年度予算(案)の件
- 第4号議案 役員(理事)補充の件
- 第5号議案 役員報酬決定の件
- 第6号議案 議案決議効力発生の件

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	選挙区	定数
第一(高松)	27	第七(北)	18
第二(鹿塩)	17	第八(西宮)	21
第三(仁川)	19	第九(伊丹)	16
第四(さわか)	21	第十(三田)	8
第五(元気)	23	第十一(南めばえ)	16
第六(東)	20	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」に必要な事項を記入して、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



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、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5336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・増資をすすめて来しました。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、

効果があつた」などの取り組みの報告がありました。

出資金増やして10支部が年間自主目標を達成。3月の1力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うため「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、「地域で起きている事例を通じて、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す。ぜひ、新施設はこのような発信基地になってほしい」「協力の訴えで地域を回っているが医療と介護の連携に

ついて具体的に話せるようにしてほしい」など活発な議論が行われました。

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けさん訪問を提起しました。3月の1力月間で、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。虹のかけさん訪問は、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ががんです。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)

- 1) 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)
- 2) 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)			

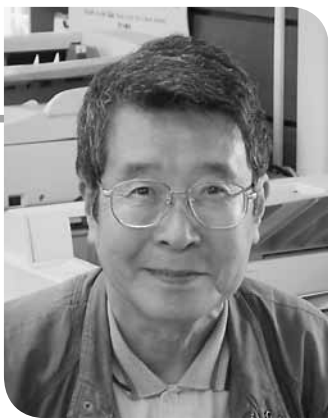
その他の検診(組合員対応)

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 2,000円
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 も 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

「良元診療所の温かい雰囲気、ほっ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。

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ま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かけなかったものですから、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ったことを覚えています。

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ったり、本来、市役所の担当の仕事と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、ほっ

としていたのもその頃です。

次男の病の原因もわからないのに、投薬の説明を長尾医師だけでなく、看護師の方も丁寧なされて、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した。

子どもの次は自分自身が、良元診療所の門をくぐるようになりました。たばこ酒がやめられず、協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ニュ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ものですから、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。頑張りますよ。

(インタビュー 松井辰雄)

班活動 紹介

高松支部

「手話教室」班

持ちで「手話教室」を始めました。この教室には、先生がいないため、自習しています。以前、通信教育で利用していたDVDと、NHKの

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きます。

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。



DVDを見ながら手の動きを学びます

理事長が交代しました

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

前理事長 茅野 涼一

退任のあいさつ

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。



新理事長 脇野 耕一

就任のあいさつ

ひだまり会館（新高松診療
所）建設事業成功には、兵庫県
民主医療機関連合会や専門家、
職員・組合員の皆様の大きなお
力が不可欠です。忘れてはなら
ないのは、「宝塚医療生協が地
域から求められる役割を担って
いく」という私たちの初心で
す。平和こそから、健康こそ
たから・ともに力を合わせ、未
来を開きましょう。

なりありがとございました。
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
となつての奮闘をお願いいた
します。



うれしい声
「ここでチェックして
良かった」

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、薬を処方してもらった。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った！」
との嬉しい声をいただきました。

コープ仁川店

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
クに参加したことで、健康チェックの参
加者一同元気をもらいました。



コープ宝塚店

これからも協力 しあって取り組む

4月2日、夙川沿いの花見客がいっ
ぱいの中、すべ近頃のコープ夙川店
で、定例の健康チェックを行い、今回
も33人の方々にお願いいただきました。
た。

宝塚医療生協から9人、コープこう
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
なりました。

コープ夙川店



のることができ、たいへん喜んでい
ただけました。
今後、偶数月はコープ店舗の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
生協とコープ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)

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行っています。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
コープ仁川店 2 階集会室		阪急仁川駅
コープ宝塚店 4 階集会室		阪急逆瀬川駅
コープ夙川店	第 1 土曜 14:00~15:00	阪急夙川駅
コープ三田西店 1 階	第 2 水曜 10:00~12:00	神鉄フラワータウン駅
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。

毎月1回、より 充実した内容で

コープ三田西店

三田支部は、2008年5月から月
1回、健康チェックを行ってきまし



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
座体前屈を新たに加え、また看護師が
2人体制になったことで、より充実し
た健康チェックになりました。少しづ
つ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、コープこう
べ三田西店内の一角をお借りして実
施しています。近くにいられたときは
ご利用ください。

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	売布会館
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	

診察室 だより

②4

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。

でも、がんが不治の病と言われたのは昔の話。今や、多くのがんが早期発見・早期治療を受ければ治る時代になりました。例えば胃がんは早期で見つかった場合、ほぼ100%手術で治せる病気です。それが、症状のある進行した胃がんの場合は、治せる率が10〜40%程度になってしまいます。症状がないときに受ける検診が重要です。

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。

「忙しい」「めんどくさい」「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ください。

憲法の話

(12)

「憲法を考えるシネマクラブ」で分かった「うそ」と真実

『知られざる最前線』

―神戸が担ってきた

『日米同盟』を鑑賞して

機雷除去の際、日本人が死んだこと。政府は、日本が憲法違反を行った事実を隠蔽するため、戦争の後方支援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、遺族が苦しんできたこと。知らないことだらけでした。

安倍首相は国会答弁で「合憲」、「武力の行使、後方支援にはあたらない」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ってはなりません。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。

『日本国憲法誕生秘話』を鑑賞してよく「日本国憲法はアメリカから押



毎月の3の日行動。ここでも出会いがあるかも

中での人々、
くの人に真
実を伝えて
いかなけれ
ばいけない
と思います
た。
(G・T)

し付けられた憲法」と言われます。しかし、成立までの過程を見ると、日本人が戦後の選挙で選んだ国会議員が、GHQ草案を審議し追加修正した上でこの憲法ができました。決して「押し付け憲法」ではなく、日本人がつくった憲法なのです。

ある日のこと、本部事務局の前で通行人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いけない」と主張していました。まさにこの「うそ」を信じている人に出会いました。じっくり話すことは出来ませんでした。今後日々の出会いの中でより多くの人に真実を伝えていかなければいけないと思います。



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に…と言いながら食い意地の張つてること。変わらないな！。

(中山五月台 藤原房野)

▼今年、日頃から気を付けて食事・運動と規則正しくしていたのに、とうとう力ぜを引きました。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!!

(すみれガ丘 名和千代)

▼皆さん花粉は大丈夫ですか？花粉症の本人に多いですよ。私も大丈夫だったのですが、今年は目がかゆいのでこれはヤバイと思って、外

から帰ると顔を洗っています。だいぶましなようです。なんとか乗り切っています。

(匿名希望)

▼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)

▼組合員に届ける3月号の「たから」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さと無駄口もなく、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)

▼亡くなった父の家庭菜園を引き継ぐと、3月にじゃがいもを植えました。4月初めには夏野菜の植え付けのために、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。

(匿名希望)

▼楽しい企画でいろいろと行事が行われているのは、すばらしいと思います。元気だったら、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ない。西宮にもできればと思います。

(西宮市 東昌子)

▼たから、いつも楽しみにしております。2月には確定申告の手続を下さつて、ありがとございました。一人では仲々出来ませんので、大変助かりました。これから毎年少しくお願い申し上げます。

(大吹町 長谷川黎子)

▼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ることを聞きます。日々の食べているものや健康維持のための運動など、毎日の積み重ねで病気になるような気がしま

す。日々心がけて暮らしたいと思います。

(匿名希望)

▼昨年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っ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。

(匿名希望)

▼私は鉄分不足に悩んでいます。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)

▼私は昨年より健康維持のため、一日約一時間毎日雨・風関係なく歩いていきます。そのお陰か昨年今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。

(鹿塩 紺谷治)

要予約

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

▼「診察室だより」「薬食同源」は健康のためにしっかりと理解しながら読むことにしています。

(匿名希望)

▼今年の桜は気をもたせ、やっと咲いたと思つたら皆一度に満開。家の中から桜を見ながら過せる幸せ。嫌なニュースが多い昨今、皆心優しくなつてほしいものです。

(南ひばりガ丘 藤本正枝)

▼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むとしている。許せません。戦争法廃止に向けて、7月の参院選には頑張つて反対の議員を沢山出ししましょう。

(安倉中 花尻多美子)

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「あったか庵」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人で訪問させていただきます。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ためです。

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 玉井ケアマネジャー担当）

ピンポイント！数月前、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）が困った表情で立っておられました。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、訪問中だったため、褥瘡（床ずれ）であれば、頻繁に身体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

事務所の様子（右が亀崎、左が玉井）



ンプルをお渡しし、後ほど訪問させていただくことを伝えました。

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」と話されることもあります。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、ことごとく追いつ返されてきたそうです。（笑）

ケアサポート今津はまだまだ小さい事業所です。小さいからこそ、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。しかしいつま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。

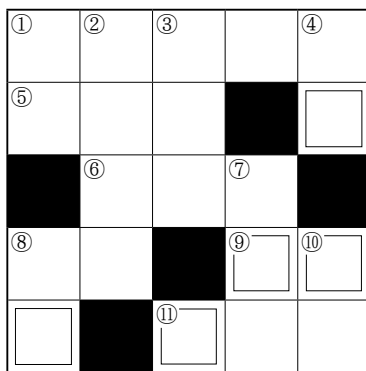


ケアサポート今津の外観

医療生協 パズル

《ヒント》

豊岡市



《たてのかぎ》

①あさりやはまぐり

②失敗

③刺し身にはこれも必要

④〇〇も積もれば山となる

⑦にれ科の高木。実は食用

⑧すぎさった時・昔

⑩今は宝くじ。昔は〇〇くじ

《よこのかぎ》

①5月5日の節句といえば

⑤たたかい・合戦

⑥狩猟で得た天然の鳥獣の食肉。最近

この料理をよく聞きます

⑧この〇〇は必ず返す

⑨石川県の半島

⑪水面で仰向けになり体の力をぬいて

うかぶ方法

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@takarazuka-mcoop.net

No.226の解答は

「はなぶき」でした。

ふ	き	の	と	う
た	ん	ぎ	は	み
う	こ	は	な	ど
そ	つ	ぎ	よ	う

☆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。

「おめいじつじつごまね」

久木田 博子 西内 慶子
滝口 勇 森田 實
中島 恵子 南原 裕美子
中野 清美

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。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 価三貫陸伯文」と記されていて、奈良時代から寺院や官廷で食用や灯明用として用いられていたことが分ります。

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。

胡麻油としての国内生産量は、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とがある。

焙煎胡麻油は胡麻独特の香りを持ち、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。

久保 久次

体によい油脂 (その5)

食用油脂⑥

た べ る も の が く す り
薬 食 同 源 (109)

特記すべきは、セサミン、セサモリン、セサングリニン、セサミノール、セサミ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、ゴマ油は精製ゴマ油、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。細胞をいきいきと活性化させ、脳や目を良くするアマニ油やエゴマ油、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。

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。



畑下美和さん

訪問看護ステーション
ひだまり

①見学した時の雰囲気がとても良かった。所長の話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たいです。



秋田智美さん

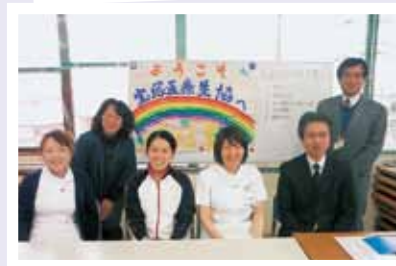
良元診療所

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、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 川瀬ソトムさん

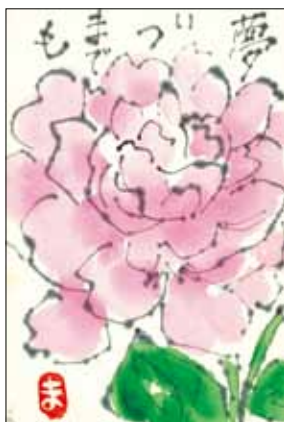


作品
紹介

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)

南ひばりガ丘 藤本 正枝さん



広田神社のつつじ祭り
西宮市 伊田こずゑさん

