

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.228 2016年7・8月

組合員数

13,315人

出資金

255,153千円

組合員1人平均

19,163円

(2016年5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



新ひだまり会館
順調に建設すすむ!

利用者さんにも完成を
心待ちにされてます

完成予想模型

- | | | |
|------------------|--------------|---------------|
| ●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

「憲法記念日」、毎年この日は祭日
 としか認識していなかった私ですが、
 今年はいろいろな思いを持ち憲法集会
 に参加しました。三宮東遊園地に11
 000人（主催者発表）が参加され、
 宝塚医療生協からも組合員・職員合
 せて50人以上の参加がありました。
 「SEALDs関西」や小さな子ど
 もを育てている「ママの会」、そして
 秋葉元広島市長による演説を聞きなが
 ら、「憲法を守れ」との思いと、「次の
 世代にこの平和憲法を残したい」「私
 達の武器は人を殺す武器ではなく、人



を守り、人を人として存在させるこの
 平和憲法なのだ」との、強い意志が世
 代を超え、広がっていくのを感じまし
 た。

また、秋葉氏から「自衛隊はそのま
 ま、災害救助隊へ」と提言がありまし
 た、鉄砲を持ち戦争をするのではなく、
 人を助けるために働く災害救助の方
 が、税金の有効活用だと思いました。
 その後4コースに別れパレードを行
 いましたが、心に残る憲法記念日とな
 りました。



講演された伊藤真弁護士

4000人が集う

.....
安保法制・秘密保護法廃止！
兵庫大集会・パレード

兵庫県弁
 護士会主催
 の「憲法違
 反の「安保
 法制」と「特
 定秘密保護
 法」廃止兵
 庫県大集会
 ・パレード」
 が5月28
 日、小雨も
 ぱらつくあ
 いにくの天
 気の中、神
 戸三宮の東
 遊園地で行われ、4000人が集いま
 した。

伊藤真弁護士が講演。今は軍事同盟
 や核抑止力に頼った平和ではなく、信
 頼と協力に基づく、暴力に頼らない平
 和こそが大事。唯一の被爆国である日
 本の責任は非常に重い。また、特定秘
 密保護法・戦争法（安保法制）は、内
 から民主主義を崩す危険性を持つてお
 り、安倍政権が狙う「緊急事態条項」
 の創設が個人の人权を制限し、立憲主
 義を否定するという危険な内容であ
 り、廃止・阻止しなければいけないと
 訴えました。

宝塚医療生協から組合員・職員7人
 が参加しました。





ひだまり会館建設成功へ

棟上げを祝う集い
開催します！

2月の起工式後、工事が、順調に進み、7月10日に「棟上げを祝う集い」を開催します。

各階の見学、セシモノー、イベントなど短時間の中に凝縮して行います。多数のご参加をお待ちしています。

日時 7月10日

午後2時30分～3時30分

場所 新ひだまり会館2階

企画 各階の見学
記念イベント

「外壁の色」発表

出資金

純増一億円達成を！

14年度から16年度3年間に純増一億円を目標に取り組んでいます。工事が進み、建物がだんだんと見えてくる中、出資金の集まるテンポも輪も広がりつつあります。

6月22日現在、約3000人の方が、出資にご協力いただいています。竣工時達成めざしています。もう一回り、二回りの広がりをつくっていきましょう。

目標	1億円
集めた額	7,120万円
純増	4,423万円



仲間増やし、出資金増やし

リ・スタート集会(2月)後
広がっている加入・増資

2月に職員の決起集会を開催。その後、左表のとおり加入増資の取り組みが広がっています。

	加入(人)	出資金(千円)
2月(2/23～)	6	25
3月	47	3,915
4月	31	787
5月	36	350
6月(～6/22)	11	571
計	131	5,648

1万戸訪問行動

5月からは組合員訪問

高松地域の訪問行動は、月1回から2回に増やし、24回の行動を行いました。資料配布約6000戸、訪問4640戸、対話1709戸。参加者はのべ360人。

5月から、良元ブロック4000世帯の組合員訪問に、切り替えています。

訪問行動の中では、「引越してきて間もないので、医療機関を探していました。助かります」「介護保険を受けようと思うが、どうしたらいいか困っていた」など。一方「以前は診療所にかかっていたが、予約なのに1、2時間待たされた。今は市立病院に行っている」「職員の接遇が悪い」などの意見も寄せられています。

今後の訪問行動予定

(集合場所 本部事務局)

7月17日(日) 午前9時30分集合

8月21日(日) 午前9時30分集合

「虹のかかり」さん

訪問行動

「たから」の配布協力者(虹のかかり)を、支部組合員と事業所職員が協力して訪問しています。

参加した方からは、「たからはもちろん、医療生協のチラシに目を通していただいた方も多く、建設運動の話がしやすかった」「虹のかかりさんの名簿を見てこれだけたくさんの方が、たからの配布に協力してくれていると知り、驚いた」などの声。今後も継続して、運動を広げていきます。

民医連の方々のすごさを感じた

熊本支援活動に参加して

良元診療所 看護師 橋口 克代

5月7日、新幹線で新大牟田へ行き、そこから米の山病院へ向かいました。全日本民医連が行う支援活動は今回が第10陣ということで、全国19の都道府県から37人のスタッフが集いました。

2日目、8箇所に分かれて支援開始です。私達のチームは菊陽病院へ。中を案内されると、亀裂の壁や、天井板がゆがんだお風呂。また、多目的ホールの壁がはがれ落ちていたりなど悲惨な状態でした。その後、私は病棟で、オムツ交換や食事介助のお手伝いさせていただきました。中には震災後に入院された方もおり、認知症の方などは「入

院しなくていいから帰ります」と訴える患者様も…。しかし看護師さんは「地震で自宅が崩れて、息子さんが片付いているから、ここで待っていますよね」と、優しく声掛けをされていて心をうたれました。看護師さん自身も被災されているのに…。



3日目に向かった益城町は、軒並みビニールシートがかかっており、橋も通行止め。家が傾き、今にも崩れ落ちそうな状態。建物の安全性を示す赤黄緑の紙があちこちに貼ってありました。

復興にはまだまだ時間がかかります。継続的な支援の必要性を感じました。



今年は健康まつりを開催しません

日頃より、健康まつりにご協力、またご参加をいただき誠にありがとうございます。例年、秋に宝塚医療生活協同組合 健康まつりを開催してきましたが、10月に新ひだまり会館の竣工が控えています。法人全体としてこの建設運動に集中する必要性から、理事会で今年は健康まつりを開催しないことが決定されました。

組合員の夢と希望が詰まったひだまり会館の完成はもう目の前です。増資運動にもご協力いただき、みんなの力で夢を実現させましょう。

将来、進路は医療関係で決まり!?



3月24日から31日の期間、「春の高校生1日看護師体験」が行われ、20人以上の学生が参加しました。

診療所では診察や処置の様子を見学したり、訪問看護ステーションでは一緒に患者さん宅へ訪問をしたり、血圧測定を体験したり…。感想では「診療所は病院に比べて規模は小さいけど、その分患者さんとの距離が近くていいなと感じた」「看護の知識ばかりでなく、相手の方、患者さんとのコミュニケーションの大切さを理解した」などの声がありました。この体験が、少しでも医療の仕事に就くきっかけになればと願います。



私 も 組 合 員



民医連は、「人間力」が発達できる組織

専務理事 砂盛 光偉さん(60歳)

加入：2008年9月

■ご出身は？

鹿児島県の徳之島です。父からのすすめもあり、琉球大学で教育学部を専攻。私が入学した時は、沖縄が日本に返還された1年目だったこともあり、街の様子もアメリカの文化が色濃く残っていた状態でした。卒業後には、3年間学校の先生をしていました。

■民医連への入職のきっかけは？

1980年、義兄の細川先生（元東神戸病院外科医師）に紹介され、神戸健康共和会に入職。34年5カ月勤務しました。

医療関係は畑違いの仕事であると同時に、請求業務などいちから覚えなくてはならず、初めは苦労したことを覚えています。

■医療現場での戸惑いややりがいは？

34年経ても戸惑いばかりです。多くの地域の組合員さんや必死で頑張る職員の姿があっても、医療・介護の環境は、押し縮められてばかりです。

その中で、命の重さや生活環境にまで配慮する民医連・生協組織の運動、実践力には、いつも感銘を受けています。

砂盛さんは今年6月より、神戸健康共和会から宝塚医療生協へ移籍されました。全日本民医連理事、全日本厚生事業協副理事長も兼任されており、お忙しい立場ではありますが、これからの意気込みも含めお話ししていただきました。

■民医連の魅力

なんといっても、「運動する事業体」であることです。政策に誤りがあれば、政治の場面にも大きく声を挙げていくことです。1995年の阪神・淡路大震災を東神戸病院の事務次長として経験し、全国からの支援者とスクラムを組んで、復興に全力を費やしました。

「連帯・きずな」「こころひとつに」今でもそのつながりが続いています。

「人間力が発達できる組織」だと強く思っています。また、入職してから知ったことですが、故郷の徳之島でも返還の際には民医連の活躍があり、全国的な組織の歴史の深さに驚きました。

■宝塚の第一印象と意気込みを

6月1日仕事、初日。各事業所まわりをさせていただきました。すごく活気のある事業所が多いことと暖かさを感じました。現在、建設中の新ひだまり会館の工事も着々と進んでいます。待ったなしです。医療・介護環境の劣悪さに負けず、宝塚医療生協の事業方針を推進できる一員となれるよう、心して取り組んでいきたいと思っています。

(インタビュー 前田秀輔)

班活動紹介

元気支部

写真班

班とコラボで開催し、毎回14～15人が参加しています。
26年9月に、良元診療所からの要望もあり待合室に写真の展示コーナーを設け

少しでもいい作品を！

ました。約2カ月ごとに季節の移り変わりを撮影した班員の作品を展示しています。

また、昨年は宝塚ユネスコ協会主催の作品展にも出展しました。班員2人の作品が入選し、写真班として誇りに思っています。

とにかく、いろいろな機会に作



良元診療所の展示コーナー

品発表の場を作って班員の士気を高め、少しでもいい作品をお見せできるような張りります。
(熊崎俊二郎)



（宇都宮 勝）
改めて、「全国四課題」とりわけ、出資金目標を達成しよう、みんなで確認しました。参加者は22人。

高松支部

お花見バスツアー
と同時開催

4月12日 須磨離宮公園

今年は、「須磨離宮公園」「孫文記念館」と「須磨海浜水族園のイルカショー」を見てきました。

支部総会は、車中で議案書を配布。特に、昨年度の大きな出資金目標を150万円余、超過達成したことが報告

されました。

組合員活動

支部総会特集

東支部

活動を地域で認知
されるように

5月7日 東公民館

出席34人。会場に組合員の手芸、盆栽、陶芸、水墨画、絵画等々の作品を展示。第1部は、劇団「よしもと（良元）」の女優から「助け合い」活動についてアピール。楽しく笑いながら理解を深めました。第2部は1年の活

西宮支部

新しい顔！
顔！顔！

5月15日 西宮市立教育会館

54人の参加者で大会議室が一杯に。「あつたか庵」や「あつたかハウス」の近くでわかりやすくて大変便利だと、皆さんから喜ばれました。

第1部の自衛術（健康体操）で頭と体をほぐし、第2部の総会は、新年度の方針、予算、役員体制、総代を承認しました。

第3部は、ビールも入って和気あいあいと懇談し、時のたつのも忘れるほどの楽しい時間を



動、ひだまり会館建設の様子を紹介。相馬支部長より15年度のふり返り、16年度の活動方針の提案。「医療生協らしい活動を地域の中で認知されるように今年度も頑張りましょう!!」で閉会となりました。



（馬目容子）

過ぎました。

（寺島 茂）

北支部

元気で楽しい
活動を続けよう

5月15日 売布会館

昨年は、ひだまり会館の建設成功のため、支部目標（仲間増やし40人・出

鹿塩支部

地域との
つながり深く

5月20日 本部事務局

鹿塩の民話や熊野神社・金龍寺・鹿塩石塀などについて話しました。一応皆さん知っているようで知らなかったよつでした。

職員が参加してくださって、ケアマネジャーの曾我さんが「介護」につ

資金増やし100万円）を早々に超過達成しました。今年度も引き続き大きな目標に向けて、元気で楽しい活動を続けよう、と一同気持を新たにしました。

その後、本部の田中さんから、「新ひだまり会館」のひな型と建設の進捗状況の説明があり、続いて健康講座は、脇野先生の「健診のすすめ」でした。健康診断による病気の早期発見、高齢者の生活習慣の見直しで、毎日を元



気に楽しく過ごすことができる。その秘訣は、「今日・用事がある」「今日・行くところがある」。参加者は24人。熱気と笑いのうちに閉会しました。

（濱田正子）

いて何でもご相談くださいと、名刺を配られたのが、後日鹿塩シニアクラブの役員会で話題になり、一度じっくりと話を聞くということになりました。

地域と医療生協のつながりが深くなり、「健康チェック」も「鹿塩の家」で実施されました。

（西澤 慎）



仁川支部

支部ニュース
100号記念の集い

5月21日 良元診療所

第17回支部総会
がなごやかに行わ
れました。昨年度
まとめ、会計報
告、今年度の方針
案が採択されまし
た。



後半は「支部ニ
ユース100号記
念の集い」。創刊号からかわつてこ
られた後藤さんが100号分の保存フ
ァイルを持参され、一同感激して拝見
しました。また、同じく編集委員とし
て尽力された故杉島資弘さんを偲ん

で、楽しく組合員を増やしていくこと
も決まりました。新しい運営委員も増

さわやか支部

地道な活動を
続けていきたい

5月22日 良元診療所

総勢20人の参加。東支部の奥澤先生
の「口腔ケアと笑いヨガ」の話を聞き
ました。歯磨きをしっかりとすることで
免疫力が上がり、肺炎や誤嚥性肺炎に
なるリスクも下がる。また、笑いヨガ
は「心を癒したり、やる気を起こさせ
る分泌物によって、健康が增強され



元ブロック会議の取り組みも充実させ
たい、という意見がありました。今年
度も少しずつ、地道な活動を続けてい
きます。

(岡澤正男)

る」という説明で、手
を打ちながら実演し
てもらいました。
続いての総会では、
班会を発売に、地
域に根差したまち
づくり、健康づく
りをしていきたい、
良

伊丹支部

身近な人々の
健康を守るために

5月21日 サンシティホール

毎月の健康チ
ェックは、身近
な方々の健康を
守るために、も
っと広げていき
ます。



様々な班の結
成を目標にし
て、楽しく組合員を増やしていくこと
も決まりました。新しい運営委員も増

元気支部

笑う門から
健康長寿

5月29日 六甲保養荘

第17回総会に組合員や職員33人が参
加しました。

「地域まるごと健康づくり」を支え
る拠点「新ひだまり会館」は、医療と
介護部門を合体し今秋竣工します。昨

え一緒に盛り上げていくことを決めま
した。

(久村真知子)

南めばえ支部

手づくりのれんで
お出迎え

5月28日 支部長のサロン2階

計17人の参加。今年度は、お寺班と
ハンドメイド班の再開と、ヨ力班と夜
な夜なウォーキング班の開始。加え
て、夏休み「すこしお」チェックで自
由研究へ挑戦、などを検討しました。

また、コープ安倉店で定例健康チエ
ックを開始しています。子育て世代が
多く、変動が大きくて、なかなか安定
した活動が出来ませんが、細く長く仲

間が繋がれて
いるのも強み
です。

(明石真理)



三田支部

明確な目標を
打ち出して

5月29日 総合福祉保健センター



第9回総会を本部より4人、組合員
23人参加で開催しました。前半は兵庫
社保協地域医療部会の今西清氏の講演
で「三田の地域医療と介護を守る」学
習会をしました。医療と介護の切り捨
ての政策に唖然とさせられました。後
半は活動報告と活動計画を話し合いま
した。昨年度は本部から毎月健康チエ
ック班の応援をいただき、たくさん
の組合員の骨密度を測
ることができま
した。三田での明確な
目標を打ち出して活
動すべきというこ
とを確認していま
した。(門松千春)



年度は元気支部も、微力ながら出資金
目標を達成するこ
とで貢献してきま
した。
今年も、「笑う
門から健康長寿」
を合言葉に楽しい
ことは何でもやる
元気支部を目指し
ます。(赤土充男)

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

第49回通常総代会



6月25日午後、ソリオホールで宝塚医療生活協同組合第49回通常総代会が開催されました。田淵副理事長が開会挨拶を行い、この1年間にお亡くなりになられた方、及び4月に発生した熊本地震で亡くなられた方々を偲び黙祷を捧げた後、議長に仁川支部の永田瑞総代と伊丹支部の畠山和雄総代を選出



脇野耕一 新理事長



砂盛新専務理事

激励をいただきました。

「2015年度の振り返りと2016年度の重点方針」「ひだまり会館建設」など6本の議案について日高専務理事、藤崎常務理事から提案があり、総代・理事・職員10人から「熊本地震現地での支援活動」「健康チャレンジに取組んで」「助け合い活動プロジェクト」「組合員の巡回送迎の具体化」「コープこづつ店舗での健康チェックの取り組み」等の発言がありました。採決では、全ての議案が全会一致で可決されました。その後、退任される役員2人の紹介があり、感謝状と記念品の贈呈が行われ、退任役員を代表して茅野涼一さんから挨拶が述べられました。

続いて支部・事業所表彰があり、全



中川智子 宝塚市長



退任された茅野涼一さん

して議事に入りました。
脇野理事長挨拶のあと、来賓として中川智子宝塚市長、ねりき恵子兵庫県議会議員から

国四課題全てを目標達成した2支部（東・北）が紹介され、理事長から労いのことばと記念品の授与がありました。

今年度の新入職員が紹介されたあと、特別決議「参議院選挙では、憲法守れの声をあげ、安倍政権を退陣に追い込もう」「すこしおと健康チャレンジで健康寿命をのばしましよつ」の2本を拍手で採択。理事長から新任理事の紹介と第1回理事会で砂盛光偉理事を専務理事及び代表理事に選任したことが報告されました。閉会挨拶を砂盛新専務が行い、全ての議事を終了しました。

●今回選任された理事

河村 康友さん（東支部）
草野 義雄さん（高松支部）
砂盛 光偉さん（職員）
仁木佳代子さん（さわやか支部）

●退任された方

茅野 涼一さん（元気支部）
日高 誠さん（職員）

今総代会は、総代総数212人のうち、本人出席154人、代理出席41人、書面議決8人で開催しました。

秋ごろ運行開始を目標に

組合員送迎 実行委員会発足

昨年9月から発足した組合員送迎検討チームは、「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う！」という目的で、話し合いをすすめてきました。そこで決まったことは、①運転手を増やし、デイサービスの送迎や、個別送迎の利用拡大をすること②巡回バスを運行し、地域のより多くの組合員さんに宝塚医療生協の施設を利用してもらうということ。

今年5月、それらをより具体化するために実行委員会が発足しました。現在、巡回送迎の停留所やコースを決定するための確認作業や、車種や台数の検討、組合員さんへの宣伝など、部門ごとに担当を決めて、話し合いをすすめています。

新ひだまり会館竣工と同時に運行を

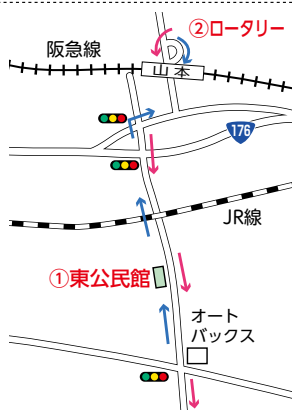
スタートさせることを目標として、本格化へ向けた試運転についても検討をすすめております。詳細については決まり次第、「たから」の紙面や、チラシなどでお知らせしますので、多くの組合員さんに医療生協の送迎を、そして施設をご利用ください。

「利用したいけど、遠くて…」「足がいたくてなかなか家から出られない…」そんな声にできる限り応えていきますので、ご期待ください！

(組合員送迎実行委員会

前田秀輔)

東支部ルート(予定)



山本駅 ロータリー奥の乗り場



山本駅 エレベーターホール前の乗り場



「支え合う仲間づくり」をテーマに

5月28日

看護交流会

今年は、両診療所・訪問看護にそれぞれ1人ずつ常勤看護師が入職、幸先の良いスタートとなりました。交流会では日高専務から、全国組織である民医連・医療生協の取り組み、全国に仲間がいること、その中の兵庫・宝塚の位置づけなど話されました。

導入として「積み木自己紹介」。1人目は「〇〇です」2人目は「〇〇さんの隣の△△です」これを延々と最後まで…。否応無しに名前は覚えま

す。次にキャッチボール「無言で投げ合う」「はいーと投げる」さらに「名前を付け加え相手を見て投げる」最後

は、紙風船でのキャッチボール。相手にうまく投げるには、相手を気遣いやさしく投げる必要

があります。言葉のキャッチボールの大切さを、感じていただきました。

全体交流では、「嬉しかったこと」「楽しかったこと」「考えていること」「今までを振り返って」など、自分の言葉で自分のことを話すをメインに交流。感想アンケートには「相手を

知るにはまず自分のことを話す、言葉のキャッチボールが必要」「伝えるという

ことは難しいが自分から発信して行く事は大切」。さっそく自分から積極的にコミュニケーションを取ってい

こうと思う、という感想もあり、参加者が一体となった、有意義な交流会となりました。

(訪問看護ステーション

山口あき)



診察室 だより

②5

日本HPHネットワークに 参加します

宝塚医療生協 理事長 脇野 耕一



5月理事会は、「宝塚医療生協医療事業部」が、世界保健機関（WHO）の国際HPHネットワークに、日本HPHネットワーク（JHPH）に参加することを決定しました。昨年10月に結成のJHPHホームページに、このほど全国50番目、兵庫で最初の参加事業所と認められました。

HPHの最初のHPは、英語のヘルス（健康）プロモーティング（増進）の頭文字。最後のHはホスピタル（病院）&ヘルスサービスの頭文字です。診療所はヘルスサービス機関に分類されます。高松診療所と良元診療所が「宝塚医療生協医療事業部」として力を合わせる事が求められています。

●世界の「自治体ネットワーク」に参加

した宝塚エイジフレンドリーシティと世界の「医療・健康ネットワーク」に参加した宝塚医療生協が協働する日本で最初の組み合わせになります。

●医療事業部として、ひだまり会館（新高松診療所）建設事業は、1万3千人の組合員を視野に、健康づくりを意識した人材養成の大きな取り組み、として考えることができます。

●健康増進とは「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールする能力を高め、それによって自らの健康を改善できるようにするプロセス」です。

●健康増進を働きかける三つの「利害関係者」として①「患者」特に社会的に困難な人たち。②「スタッフ」職員や医療生協の担い手。③「まち」地域住民を大切にします。

●アルコール問題・食事・運動・禁煙など健康習慣改善、安全な環境づくり。「治療」だけでなく全人的なアプローチで健康サービスに取り組みます。そして自ら学び、成長し続ける組織となることを心がけます。

憲法の話 (13)

安保法制（戦争法）廃止へ！ さあ、選挙に行こう！



このコーナー「憲法の話」も今回で13回目となりました。『たから』は年6回の発行ですから、これまで足掛け3年に渡って、それぞれの方が憲法について意見を述べあってきました。そのどれもが、憲法の持つ意味、大切さを訴えるスタンスでした。

さて、みなさん。まもなく参議院選挙が実施（おそろく、この「たから」を手にされる頃には選挙真っ只中！）されます。今回の選挙は、いつもの選挙とは様相が違います。有権者が18歳以上になり、約250万人の若い有権者が増えることもあります。もともとと注目すべきことがあるのです。それは、今度の選挙結果しだい、憲法違反のあの安保法制（＝戦争法）を廃止にできるからです。

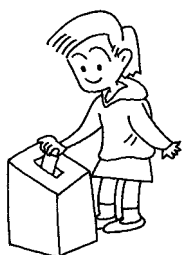
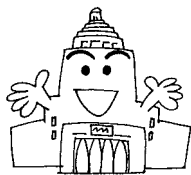
従来ならば、どの政党にどの候補者に思いを託すかを考えて投票します。あるいは誰（どの政党）に入れても政治は変わらないと悲観して、棄権する

こともあったかもしれません。

しかし、今回、安倍政権の暴走政治に対して、かつてない反撃が広がっています。そんな中で、「野党は共闘」が実を結び、全国に32ある「一人区」で野党統一候補が実現しました。一つにまとまったことで、勝機が展望できる状況が生まれたんです。まずは、安保法制（＝戦争法）を廃止です。あとは、あなたの投票です。

さあ、GO TO VOTE！

(H)



読者の ひろば

▼4月の中頃、友達に篠山方面に山菜取りに連れていってもらいました。

そこは、懐かしい風景の里山地区です。人々のあたたかさを感じ、とても良い所でした。わらび、せり、クレソン、こごみ、ノビルなど色々な山菜がとれ大満足!! 帰りのリュックの重さも忘れ、家路につきました。旬の物をいただき、元気がもらえました。

(すみれが丘 名和千代)

▼班活動で、手話教室の紹介に興味を持ちました。

前々から習いたいと思っていましたが、なかなか一歩踏み出せません。覚えが悪くなってきたので、手があまりきれいではないのです。

(高松町 楠田訓子)

▼5月4日に6歳の孫と娘と

神戸のハーブ園に行ってきた。人も多かったですが、数々の花に感動しました。また神戸の街が一望でき、ヒザのいたさも忘れてしまい至福のひと時を味わいました。

(鹿塩 北東益美)

▼70代になると不思議なくらい体調がかわってきました。

どこがどうというのではないのですが、60代の時のようにシャキシャキと動けない自分にちよつとショック。でも7月の選挙のために頑張らなくっちゃ!

(川西市 村井翠)

▼家庭菜園の畑の作物は、一週間振りに行くですつかり生い茂り、じゃがいもにはかわいいい花が咲いていました。トマトの支柱立てをしたり、雑草を抜いたり、限られた時間で様々な作業に四苦八苦でした。でも半日自然の中で植物と触れ合つと、健康的な明るい気持ちになりました。亡き父に感謝です。

(匿名希望)

▼先日飼っていた愛犬が亡くなりました。17歳でした。人間に換算すると100歳を超

えるそうです。今でもふと庭を見て、つい愛犬を探してしまいます。すっかり寂しくなつてしまいましたが、思い出はずつと心に残っています。いままですつと頑張つて番犬をしてくれたことに感謝しています。

(古河市 小林克雄)

▼私のつばやき

お花畑の花も、水くれ、水くれ、とゲンナリ、上からシャワーをいっぱいかけた。すぐに生き生き、シャランとする。病む人に、天使のような、仏様のような、やさしい気持ちで世話しているが、なかなかシャランとしない。愛というシャワーをあびて、シャランとして。

(エンジェル・ババー)

▼先日から、元気な内にと思ひ、断捨離を始めました。

なかなか思うようにはかどりませんが、アルバムは半分程、処分出来ました。まだ10冊程残っています。懐かしい写真がたくさん出てきました。若かりし頃の感慨にふけているこの頃です。

(匿名希望)

▼こどもが成人し夫婦のみの世帯になると、家で揚げ物をしなくなると聞けれど、私はこの頃野菜のかき揚げにこつている。サラダ油の安売りがあると買い込んでいたけれど、五月号の薬食同源を読んで「ゴマ油とオリーブ油に宗旨変えることにしました。

(伊丹市 赤松正子)

▼家から往復2時間半の中山奥の院に登っています。雨の日は行かない。他に行く時も行かないと無理をせず楽しんでます。季節の移ろい、いい空気、いい汗を流し、顔なじみの人たちの会話「さあ今日も元気で」と一日の始まりです。

(南ひばりガ丘 藤本正枝)

▼運動は極端にするより、日々の生活でちよつと負荷をかけるくらいのほうが長続きするし、効果がある。と雑誌で書いてあった影響を受け、やりはじめました。歩きながらやテレビを見ながら少し負荷をかけて、これなら長続きしそつ!でも果たして成果はあるのやら?

(未成町 田口広江)

法律相談 要予約

日時：8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

新入職員紹介

服田 あきさん

高松診療所 事務



6月から常勤職員となりました。パート期間を含めるともうすぐ8年目に突入するので新入職員といわれると違和感があります。この際若返つたつもりで気持ち新たに頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



呼吸リハビリ

良元診療所の2階に併設されている通所リハビリは、診療所と連携しながらリハビリを実施できる介護施設です。

介護のキラリ

⑭ 理学療法士のかかわり

良元診療所 通所リハビリ

理学療法士 前田 裕子

理学療法士をはじめ、介護スタッフ全員で利用者様の生活動作の目標を共有し、その方に即応したリハビリプログラムを提供しています。

また、今年の5月からは、短時間利用も開始しています。

理学療法士は主に、個別リハビリを担当し、一人ひとりの身体機能を評価し、日常生活に必要な動作の練習から社会参加に至るまでのリハビリを実施しています。また、個別リハビリ以外では、通所リハビリのスタッフが利用者さまへ付き添い、歩行練習や集団リ

心弾む楽しいリハビリ できることを少しずつ積極的に



集団体操

ハビリ・個別に作成された課題プログラムを実施しています。

K様は70代の男性。圧迫骨折による腰痛症と肺気腫があり、酸素吸入をされています。そのため動作時や歩行時に呼吸が苦しくなってしまう、常に呼吸状態や体調を管理しながらの運動が必要でした。

利用当初は入浴もできず、一日中ベッド上での生活でしたが、個別リハビリで腰痛を緩和すると共に、呼吸リハビリを実施し、少しずつ起きて過ごせるようになりました。そして他の利用



自転車エルゴメーター

者様との会話も増え、交流を楽しめるようになりました。

現在は歩行や入浴も可能となり、色

々なプログラムに参加され、活動的に過ごされています。また自宅では趣味の絵を描いたり、パソコンなどをされ、充実した日々を送られています。

最近では、「近所まで買い物に出かけた」と目標を持たれ、そのためには足の筋力や体力をつけたいと希望されて、自転車エルゴメーターでの運動にも取り組んでおられます。

通所リハビリでは「心弾む楽しいリハビリ」をキャッチフレーズに「自身自身のできることを少しずつ増やし積極的に動いていく」という目標で、その方々に応じたリハビリを行っています。

これからも、一人ひとりに寄り添いながらリハビリを行うことで、自分らしい生活が継続できるよう支援して参ります。

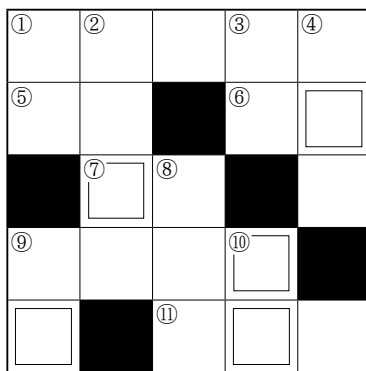


午後のレクリエーション

医療生協 パズル

《ヒント》

みんなで輪になって



《たてのかぎ》

- ① 百舌鳥と書きスズメより少し大きい
- ② ネコ科でオスにはたてがみがある
- ③ 刃物や金物で有名な兵庫県南部の市
- ④ 洋服で腰から下にはく ふたまたになつたもの
- ⑧ 相撲を職業としている人
- ⑨ ○○出 ○○松
- ⑩ 元素のひとつ 元素記号P
- 《よこのかぎ》
- ① 朝顔につるべとられて○○○○○
- ⑤ 植物の茎の中心にある部分
- ⑥ 物事の大きさ
- ⑦ ○○鶴 ○○紙 ○○箱
- ⑨ 最近はこのを使わなくても開けられるのが多い
- ⑪ 物事が次第に発達していくこと

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7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.227の解答は「このとり」でした。

か	し	わ	も	ち
い	く	さ	え	り
じ	び	え	の	と
か	り	の	き	み
こ	う	き	み	

☆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」

小林 克雄 横山 逸瀬
森田 典子 鳥越 明美
長谷川 黎子 他1名
赤松 正子

体が必要とする油脂

(9)ココナッツオイル

ココナッツオイルは、ココヤシの胚乳を搾って抽出した油です。ココヤシの主な産地は、フィリピン、ベトナム、タイ、スリランカなど赤道付近の熱帯地域で、一年中強烈な太陽を浴びて育ちます。ココヤシは、海辺の塩分を多く含む土壌でも成育するから強い生命力を持っていることが分ります。ヤシ科の植物は数千種類あるといわれていますが、食用油として利用されているのは、ココヤシとアブラヤシの2種類だけです。

アブラヤシから抽出される油

はパーム油で、ココナッツオイルとパーム油は、全く性質の違う油です。日本ではココナッツオイルよりもパーム油の方が市場に出回っています。同じヤシ科の植物から抽出した油だから似たようなものだろうと誤解している人も多いようですが、認知機能障害の改善に有効なのはココナッツオイルの方です。

ココナッツオイルは吸収が早く、直接肝臓に届いて、すぐにエネルギーを生み出すことがで

体によい油脂 (その6)

久保 久次

きます。この特性を生かし、未熟児や高齢者への栄養補給など、医療現場でも利用されてきました。含まれている中鎖脂肪酸は小腸からダイレクトに肝臓に送られ、すぐにエネルギーになります。消化・吸収の速さは他の食用油と比べて約4倍。更に、代謝は約10倍、脂肪として貯蔵されにくい特徴があります。そして、エネルギーを作る際に生み出されるのが、ココナッツオイルのキーワードとなるケトン体です。

「ケトン体」は中鎖脂肪酸が肝臓でエネルギーを生み出す際にできる物質で、このケトン体が、ココナッツオイルの様々なパワーへのカギを握っています。というのも、ケトン体は「ブドウ糖」の代役がでる唯一の代替エネルギーなのです。

ブドウ糖は炭水化物が分解されて得られるエネルギー源。同時に、脳の栄養源でもあります。ココナッツオイルはエネルギーを作る時に脂肪酸を分解してくれるうえ、「ブドウ糖」の代りとなる「ケトン体」も生成。一石二鳥の「体に良い油」です。

たべものくすり 薬食同源 (110)

食用油脂⑦

ココナッツオイルは吸収が早く、直接肝臓に届いて、すぐにエネルギーを生み出すことがで



谷口町 川瀬 修さん

実りを待つ
元気支部・写真班 熊崎俊三郎さん

平井山荘 富永 岩子さん



南ひばりガ丘 藤本 正枝さん

編集後記

★先日、よりよい機関紙のための写真講座に参加。カメラの基本的な話から始まり、撮影モードやちょっとしたテクニックなども教えていただきました。一眼レフカメラを買って、もうすぐ

2年。今までよく分からず、ほとんどオートで撮影していた私ですが、ようやく絞りやシャッタースピードの意味を少し理解したので、いろいろ試しながらとってみようと思いました。(S)

—壁掛けアートの世界— 35

続・健やかに

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・岡澤正男さんの、「壁掛けアート」をご紹介します。

前回の作品に手を加えました。人間の子どもも動物の子どももそのしぐさはかわいらしく、ついほほ笑んでしまいます。まさに「天使」です。この子たちの未来が物心ともに豊かな社会であるよう頑張らねばと思わずにはいられません。そのためにも戦争はダメです。平和でこそ豊かさが保たれるのです。

