

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.233 2017年5・6月

組合員数 13,593人
出資金 315,425千円
組合員1人平均 23,205円
(2017年3月31日現在)

発行 宝塚医療生活協同組合
宝塚市御所の前町15-21
TEL 0797-69-6121 FAX 0797-69-6223

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

高松診療所

この建物が目印
皆さんお越しくださーい!
(スタッフ一同)



6~9番は
前向き駐車

- 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 高松町5-10 ☎0797-72-2585
- ケアサポート 高松町5-10 ☎0797-76-4536
- 訪問看護ステーションひだまり 高松町5-10 ☎0797-77-3115
- ヘルパーステーションひだまり 高松町5-10 ☎0797-77-3245
- デイサービスひだまり 高松町5-10 ☎0797-76-4770
- 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
- 組合員センターさがん 清荒神3丁目2-10 ☎0797-84-1521
- 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
- 良元センター「CoCoLo」 大成町1-20

駐車場・駐輪場を
ご利用下さい♪



本部事務局
(旧高松診療所)



114号線

高松診療所
(ひだまり会館2F)



3月25日宝塚ホテルで、宝塚市が秋田市に次いで全国で二番目に「エイジフレンドリーシティ」としてWHOの提唱に基づき行動計画を策定したことを記念し、講演会が行われました。

エイジフレンドリーシティは、あらゆる世代が、お互いの存在を認め合い、支えあい将来につながる地域社会を創造すること。一般的には「高齢者こやさこまちづくり」と呼ばれます。

エイジフレンドリーシティ宝塚行動計画策定記念講演会

「お互いさま」があふれるまちづくり



近藤克則先生

今回の講演会では千葉大学予防医学センター教授の近藤克則先生を講師として迎え、エイジフレンドリーシティの8領域(①建物と屋外スペース②交通機関③住まい④社会参加⑤差別や偏見の解消⑥市民参加と就労⑦コミュニケーションと情報⑧医療・保健・福祉サービス)の説明と、特に高齢者の社会参加と健康について、スポーツの会への参加と日常生活動作の維持の関連など豊富な実証データに基づきお話いただきました。

宝塚市でも市内推進委員会を設けて行動計画を策定しましたが、常に計画が予定どおりに推進しているか検証していくことも必要です。宝塚医療生活協同組合としても健康づくりの面で、大いにバックアップして行く事が求められていると感じました。

(岡本芳章)

宝塚医療生活協同組合 第50回通常総代会

— 総代選挙公告 —

第50回通常総代会(6月24日開催)の総代選挙を下記のとおり行ないます。

日時: 2017年6月24日(土)
13:00~16:30

場所: ソリオホール
(宝塚駅下車、ソリオ1・3階)

総代定数: 215人

一、選挙区及び定数

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)	20	第九(伊丹)	17
第四(さわやか)	21	第十(三田)	8
第五(元気)	23	第十一(南めばえ)	16
第六(東)	21	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・職域」に区分し、総代定数合計 215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1日(土)午前9時から5月26日(金)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事務局)まで届けて下さい。

議案提案と報告

- 第1号議案 2016年度の取組みのまとめと2017年度活動方針(案)の件
- 第2号議案 2016年度決算報告承認の件
2016年度監査報告
- 第3号議案 2017年度予算(案)の件
- 第4号議案 役員選任の件
- 第5号議案 役員報酬決定の件
- 第6号議案 退任役員慰労金支給の件
- 第7号議案 議案決議効力発生の件

2017年4月1日 宝塚医療生活協同組合 第50回通常総代会総代選挙管理委員会 電話0797(69)6121

ひだまり会館 建設運動の締めくくりに

建設運動ファイナル集会

「建設成功のため職員が一丸になった」と語る岡本事務長



出資金一億円達成を祝いカンパイ!



「出資金を入れる封筒を持って回った」と話す赤土さん、石倉さん

脇野理事長からは「この建設運動をやり遂げたことに確信を持ち今後の運動に活かしていきたいでしょう」と閉会の挨拶がありました。(松井辰雄)

組合員さんや事業所職員からは、「運営委員会等では大きな目標だったので、大いに論議しながらすすめました」「建設運動を行う中で、他支部・事業所のがんばりが励みとなり、団結につながった」等の発言がありました。



訪問行動でのエピソードを語る三上前師長

全訪問行動に参加された高松診療所三上前師長より、訪問行動で組合員さんの家へ上げてもらい、手作りのおやつをいただいたり、大口出資をしてもらった経験談や、「今後は何か困ったことがあったら『ひだまり会館に行こう』と言われるようにしたい」と挨拶がありました。

3月18日、2014年度から始まった「ひだまり会館建設運動」の締めくくりとして、運動の成果を共有し、2017年度以降も運動を継続・発展させる機会として、「ファイナル集会」が開催されました。組合員・職員、総勢43名が参加しました。

4月1日、支部定期総会を、ひだまり会館多目的スペース・会議室で行いました。理事3名を含む組合員21人が参加。出資金ふやし100万円、組合員ふやし50人、2000軒の手配り、ひだまり会館を班活動の拠点に、みんなの力で実現することを決めました。
新しい役員も迎え、時間が足りないほど意見交換がありました。規約も改正し、いよいよ、「ひだまり会館」を100%利用して、諸活動に取り組みことを確認しました。
本部から松井事務局長が参加、三上さんからは師長退任のご挨拶と診療所の状況報告を受け、また、真淵さんから、新師長就任のご挨拶をいただきました。(宇都宮 勝)

ひだまり会館を活動の拠点に

高松支部総会



●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

健診は健康状態を知る 第一歩です！

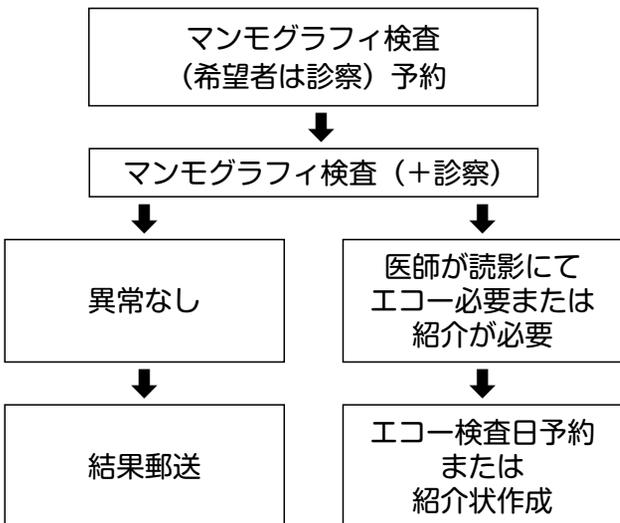
皆様、「健康寿命をのばしましょう」という言葉を最近よく耳にしませんか？健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。ご自身が健康であることを確かめるためには、定期的な健康診断が大切です。

良元診療所、高松診療所では、組合員さんであればいろいろな健診がオトクにできます。是非皆様の健康管理に活用ください。

●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 （4～2月）	2,700円		4,200円
	宝塚市クーポン対象者		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

検査の流れ



乳がん検診が
受けやすく
なりました

高松
診療所



今年4月から、乳がん検診方法は「問診とマンモグラフィ検査」のみとなり、従来の視触診は希望者のみ実施となりました。視触診をご希望の方は、予約の際に申しつけ下さい。

私も組合員



医療生協の頼れる映像担当★

仁川支部 藤井 忠雄さん(66歳)

加入：87年1月5日

仁川支部の運営委員であり、まちづくり委員会のメンバーでもある藤井さん。趣味でもある動画制作で、支部で餅つき大会や、医療生協で行った講演会などの様子を動画でまとめてくださる、頼もしい組合員さんです。

■組合員さんになったきっかけは？

趣味でしているテニスで、良元診療所の看護師さんと一緒になり、その時に紹介してもらいました。健康チェックに顔を出したり、運営委員会に出席したりしているうちに、気がついて医療生協の活動で大忙しになっていました(笑)。

■まちづくり委員会での活動のことを教えてください

はじめは脇野先生にすすめられて、「医療のことをよく知らない自分が参加しても大丈夫だろうか」と思いながら参加をしました。しかし、HPHに関する講演会や活動に参加していくにつれて、日本の高齢化問題について気付けられ、また自分からも行動しないといけないと感じるようになりました。みんなにこういった活動が行われている事を知ってもらうため、フェイスブック※を使って宣伝をしたり、講演会があった時は、写真を編集してスライドショーを作ったりしながら情報を発信しています。

■パソコンが得意なんです

昔から趣味であれこれ触っています

た。特に動画編集が好きで、医療生協の行事をまとめたものも、いくつかわりました。その場になかった人でも、写真をまとめてBGMを流したり、動画を撮ったりすることで、この時はこういう雰囲気だったんだな」と感じとりやすくなる。そういった点が、動画ならではの魅力なんじゃないかなと思います。

■医療生協について

医療機関は一般的に「病気にならない」と行かない所」という印象でした。医療生協は組合員活動を通して普段から関わりがある。病気の人もそうじゃない人も「健康」という大きなテーマに向かって活動している。また「組合員が医療機関をもっている組織」というのは世界から見ても、とても珍しいようです。そういった点が特徴的だし、素晴らしいと思います。

(インタビュー 前田秀輔)

※フェイスブック：インターネットを通じて知り合いなどと情報を共有するもの。

班活動紹介

元気支部

居酒屋班

ソトの後に「ちょっと呑みに行こうか?」と、よく仲の良い組合員同士で集まって居酒屋に立ち寄っていたので「いっそ居酒屋班を作ろう」

楽しく呑んで交流中♪

うか」ということで発足しました。

現在の参加者は5〜6人。主に阪急小林駅周辺に集まっています

が、みんなでワイワイ喋ったり、カラオケをしたりと楽しく交流しています。

どなたでも参加して下さい。お待ちしております。

(班長

石倉ひろみ)





学習会の様子

事業所利用委員会

年に一度、組合員さんができるだけ親しみやすいテーマを考えながら開催しています。今年のテーマは「知らなきゃ損する。上手な老い方」介護保険

- ・生協学校
- ・まなぶちゃん通信
- ・楽しいお知らせや役立つ情報、報告などを毎月発信しています。

教育委員会

教育委員会では主に次のような活動をしています。

- ・通信教育
- 医療福祉生協連がおこなっている通信教育を管理、推進する活動をおこなっています。初めての方は是非、受講してみてください！



生協学校

の制度改定。地域との関わり方。あらゆる視点で学びます。老いも若きも楽しく学んで交流しましょう。詳しくは、まなぶちゃん通信に掲載します。乞うご期待。

良元診療所・高松診療所に診療所利用委員会があり、組合員さんと職員と一緒に毎月委員会を開催しています。その話し合った内容を元に、毎月第4金曜日に委員会を開催し、どうすれば利用しやすい事業所づくりができるかを話し合っています。

最近では、待ち時間対策にもつながる「上手な受診のしかた」を作成しました。高松診療所は診察券の裏に、良元診療所は診察予定表の裏にそれぞれ印刷していますので、診察の際のご参考になればと思います。

今後、介護事業所でも利用委員会を立ち上げ、より良い事業所づくりのための取り組みをしていく方針です。これから虹の箱に皆様のご意見をお待ちしております。

広報委員会



校正中の紙面

2カ月に一回「たから」の発行。内容はもちろん、文章と写真のバランスなど、組合員さんが読みやすく、役立つ紙面を目指して、編集をしています。機関紙コンクールに応募し、毎年のように賞もいただいております。仕分け作業には支部運営委員さん、配布は虹の係さんが活躍中★(一部地域除く)いつもご協力ありがとうございます。読者のひろばや作品紹介など組合員さんが参加できるコーナーもあります。他にも「こんな情報を載せてほしい」「もっと○○してほしい」など、ご意見がありましたら、お手紙やメールをお寄せください。(11面参照)

委員会活動紹介

- ミドリ は理事会委員会
- ムラサキ は必要に応じて現在開催中の委員会

理事会委員会は、5つの分野の委員会に分かれて、総代会や理事会が決定した活動方針を具体化し、計画を立案し、理事会に答申、提案するとともに各分野の課題等について審議又推進するために設置された理事、職員、組合員で構成する委員会です。

社保平和委員会



バレンタイン行動

皆さんは、マスメディアやインターネット等から飛び込んでくる情報を見

組合員活動委員会

組合員活動委員会の役割は主に、医療生協を強く大きくするための活動(組合員・出資金を増やす等)と健康づくりです。宝塚医療生活協同組合が地域の健康づくりに貢献することで、人が集まり、要求を実現することを目指しています。

具体的取り組みとしては、地域訪問行動、「たまり場」づくり、健康チェック、健康チャレンジ、すこしお運動などを挙げるができます。委員は、支部組合員、理事、看護師、ケアマネージャー、生活相談員、事務など様々な立場と職種で構成しています。

健康まじり委員会

健康まじりは「地域住民の交流の場」「心と体の健康」をテーマに、これまで14回開催されてきました。直近では、1,000人前後が集まり、地域に喜ばれる取り組みが続いてきました。2017年度開催に向けて実行委員会が始まります。

まじりくつHPH委員会

医療生協が掲げる「明るいまちづくり」と「健康づくり」方針に基づき、宝塚市とタイアップして、エイジフレンドリーシティ行動計画の実施のためスタートしました。活動としては市が発信するまちづくりの取り組みに共同したり、HPHの研修会への参加など。また、健康発信基地としての診療所の役割も同時に検討していきます。

助け合い活動「おたがぐわさ」

「助け合い活動 おたがいさん」P T(プロジェクトチーム)は、日常のちよつとした困り事を組合員さん同士

支部総会日程

支部名	開催日	開催時間	会場
高松	4月1日(土)	14:00~16:00	ひだまり会館 多目的スペース
伊丹	5月7日(日)	13:30~16:00	伊丹サンシティホール
三田	5月14日(日)	13:00~15:30	三田・総合福祉保健センター
東	5月20日(土)	13:00~15:00	長尾ふれあい広場
南めばえ	5月21日(日)	11:00~14:00	安倉南団地集会所
西宮	5月21日(日)	13:30~15:30	西宮市立教育会館
鹿塩	5月24日(水)	10:30~13:00	良元センター「CoCoLo」
仁川	5月26日(金)	14:00~16:00	良元センター「CoCoLo」
北	5月27日(土)	13:00~15:00	売布会館 あるいは、ピビアめふパーティールーム
さわやか	5月28日(日)	10:30~13:00	良元センター「CoCoLo」
元気	6月4日(日)	10:30~14:30	六甲保養荘



健康チェックの様子



ご本人・ご家族の 気持ちを大切に

良元診療所 心療内科

中馬 睦



4月から、良元診療所で心療内科外
来を担当しています。

予約制で、初診の方は1時間、再診
の方は30分の診療時間です。

この3月まで5年間、尼崎市の田島
診療所で心療内科外来を担当し、認知
症疾患の方、心療内科疾患の方を診察
してきました。自宅を訪問させて頂く
ことで、ご家族との関わりが治療の糸
口になることもありました。こんなに
困難な状況でどうしたらいいんだろっ
…?と私自身苦しい思いをすることも
ありましたが、様々な分野の方と連携
して関わることで、ゆっくり少しずつ
動いていくことも経験しました。

患者さんそれぞれに異なる治癒への
歩みがあり、お話をつかがいながら一

お知らせ

毎月第1・3週の火曜午後(2:30~
4:30)で物忘れ外来を開始します。予
約診療(担当 中馬医師)ですので、ご
相談のある方はお申し出下さい。

5月: 2日(火) 16日(火)
6月: 6日(火) 20日(火)

良元診療所

緒に考えます。また、家族あるいは地
域支援のある方、独居あるいは孤立し
がちの方と分け、生活支援も視野に入
れて、地域で暮らすことを目指したい
と思います。そのためには、各事業所
スタッフ、地域包括支援センター、保
健所、市役所の担当の方と連携して、
ご本人・ご家族の気持ちを大切に関わ
っていく所存です。

ご豊かな日本で、子どもの6人に
一人が貧困世帯で暮らしているといわ
れています。

憲法の話 (18) 憲法25条と 子どもの貧困問題について



先進20カ国中で4番目であり、子ど
もの学力にも影響していると言われて
います。学力以前に、健康や食生活や
親子関係に不利な状況にある子どもが
多く、親の多くがワーキングプアとい
う状況です。親なら我が子の健康と幸
せを願わずにはいられません。公的
支援は充分とは言えず、栄養のある食
事が摂れなかったり、進学を断念せざ
るを得ない割合は年々増えているよう

です。子ども時代の貧困は、十分な教
育が受けられず、希望する職に就きに
くくなり、低賃金で生活せざるを得な
いなどという形で「貧困の連鎖」がお
こっているのです。貧困は子どもの将
来を左右し、憲法に定められた『生存
権』を脅かす問題となっています。子
どもは親にとって宝であり、これから
の社会にとって、大切な存在なので
す。すべての子どもの未来が明るく、
素晴らしいものになることを願ってや
みません。

(H)



©2017「家族はつらいよ2」製作委員会

「家族はつらいよ2」

2017年5月27日(土)
全国ロードショー

全国共通鑑賞券(1,100円)販売中
チケットは宝塚医療生協本部事務局
まで(0797-69-6121)

読者の ひろば

▼先日組合員になり、初めて「たから」を読みました。診察室だよりが参考になりました。舌下免疫療法が宝塚医療生協でも出来るというなと思えました。
(Sさん)

▼体によくない油脂トランス脂肪につき読ませて頂きました。体に悪影響があり、食事に対して生活をし、見直しをし、勉強させて頂きました。
(亀井町 宮田静子)

▼今年はいつ迄も寒く大変でした。でも風邪も引かず、とりあえず元気である事に感謝です。適当に体を動かして頑張っています。でも、弱い所も一ツや二ツはありますが医療に助けられています。もう少し元気でいたので...。
(光明 井ノ口佳子)

▼3カ月位前から、家庭の事情で、ボランティアに行けなくなり、ほとんど家の中にこもっている状態になりました。人ともあまりおしゃべりしなくなり、活動範囲も狭くなってしまい、ストレスがたまる一方です。やはり人は、動ける間は外に出て、おしゃべりし、動くのが認知症予防に一番だと思っています。
(鹿塩 傍島晴江)

▼二十戸程のマンションで暮らす一人暮らしの高齢者です。理事会で若い方からの意見で、これから高齢者が増える国からの医療介護は受けるのが困難になります。住人が声掛けし、助け合い、お茶会や話し合いの場をもつ様な仕組みを考えようという提案されました。このマンションの住人で本当に嬉しくなりました。
(仁川北 ラ・ラ・ミニちゃん)

▼「たから」を楽しみにしています。身近な情報を早く知る事がうれしいです。又参加もしたいと思っています。
(山本 中田香代子)

▼表紙の写真になつかしい顔を見ることができました。皆

さん笑顔が大変いいですね。先日デイサービスひだまりに行く機会があり、何人かの方々とお話できました。以前よりも明るくなられた方もあり、ひだまり効果を感じました。
(高松町 楠田訓子)

▼去年のなつ休み高校生の、お兄ちゃんが自転車で、広島に行つて一人旅をしました。わたしも大きくなつたら、一人旅してみたいです。
(米谷 小学三年生)

▼学生時代からのフアンの(テレビ、映画、舞台)大活躍の加山雄三さんと同じ年の私は地域でボランティア活動で大活躍しております。いつまでも若々しくいたいです。
(西宮 延近朝子)

▼91歳の、おそろくは現役最高齢の俳優、河東けいさんの舞台「多言二の母」(90分)を医師協で催していただきました素晴らしい！
(逆瀬川 中島 淳)

▼毎回充実した内容の「たから」は見ごたえあり特に薬食同源は勉強になります。また最終ページのカラーの写真や

手作り作品は、心が癒されます。ありがとうございます。
(西宮 さくら)

▼退職してもうすぐ1年。病気ばかりの1年でした。今年、健康に恵まれた年でありたいです。東北の息子にもありたいです。
(西宮 小山睦男)

▼今は新聞だより梅だよりのついでです。早く桜だよりが待ちどおしいです。そして新緑の季節ですね。楽しみにしています。
(湯本町 越智義行)

▼いつも「たから」の憲法の話を読ませてもらうています。今は亡き母がよく「徴兵制度がなくなつてよかった」と言っていたのを思い出します。母の思いをしっかりと受け継ぎ世界に誇る平和憲法を守つて行きたいと思えます。
(湯本町 越智睦子)

▼白内障の手術を受けました。世の中全体がすっきりと見えて、明るく気持ちが良いです。反面家の中のゴミもすっきりと見えすぎて...お掃除頑張らないと...うれしい悲鳴
(中山五月台 明るS子)

法律相談

要予約

日時：6月5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0797-69-6121)迄

▼薬食同源の食用油脂のお話で、マーガリンよりもバターを買いたい、マーガリンの安さに、ついバターを買えず...。
(谷口町 日外こずえ)

▼新しい施設で生き生きと明るく生活していらっしゃる人を見ると、とても嬉しくなります。全国どこでも、このような施設ができることの必要性を痛切に感じています。
(川西市 村井 翠)



広報委員会からお願い
投稿の際にはできる限り実名、もしくはペンネームを添えていただきますようお願いいたします。

介護のキラリ

⑱ 一人ひとりに
寄り添うサービス

デイサービスひだまり

仲宗根 晴美



聞いて！聞いて！
聞いて！聞いて！
聞いて！聞いて！
聞いて！聞いて！



狭いながらも楽しい我が家
のような民家での営業から、
昨年11月ひだまり会館に引
越し、広くてきれいな場所
でのスタートをきり早半年が過
ぎました。
初めは戸惑いもありました
が、うれしさも、利用者さん
の笑顔もたくさん！その中
で、ひだまり会館に移ったからできた
こと、寄り添いたいという対応で、他
事業所では利用が難しかった方も利用
していただけるようになりました。



♥ 自宅で湯船に入ることが難しい方は
新しく設置した機械浴を使い利用者さ
ん、職員の身体的負担も少なくゆっく
りお湯に浸かることができるようにな
りました。また、大きな湯船もあり、
銭湯のように裸の付き合いにおしゃべ
りにも花が咲きます。
こんな一言：「手足伸ばせてええわ
〜ゆっくりに入らしてな〜」仲良しさ
んは「一緒に入ろう〜」と声かけあっ
ておられます。

へ。今は春を感じながら持参の双眼鏡
で鳥を探し、探検家さながらあつち
へ、こつちへ指差しながら歩いておら
れます。デイでの居場所も感じてこら
れたようで、ゲームやカラオケを通し
皆さまと過ごすことができる時間も増
えてきていました。
こんな一言：「こんな天気のエえ日
は中にいるのももったいないな〜！サ
イコ〜やな〜」歌をうたおう〜！緒
に！！

♥ どこへ行って
も、落ち着かず
利用を断り続け
られ受け入れて
くれるところが
なかったNさ
ん。来所後は職
員がつきそいで
時間ほどお散歩

♥ カラオケができることを待ってまし
た〜とリクエストを毎回される方。ど
の場面で歌って頂くかは職員の腕の見
せどころ。とびきりの笑顔で楽しまれ
ています。
こんな一言：「〇〇の歌あるか？かけ
て〜歌うわ〜」歌い〜、私踊るわ〜！
これからも、お散歩に行きたい！湯
船に浸かりたい！お台所のお手伝いが
したい！と、とにかく暇はイヤ！私に
できることは何でもさせて〜！などな
ど、広く大きくなっても利用者さんお
一人お一人の声に寄り添うサービスを
続けていきたいと思えます。

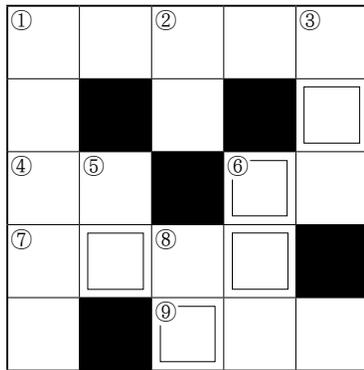
♥ くつろぎスペースで開かれる女子
会。
こんな一言：「今日も会えたな、休ん
だらアカンで、寂しいねん」「ここに
来て笑つとたら元気なぞで」



介護の相談、ケアプランはケアサポート (0797-76-4536) ケアサポート今津 (0798-37-1612) まで

医療生協 パズル

⑤ 文字のこぼれを作ってください。
⑥ ⑦ ⑧ ⑨



へたてのかぎ

- ① 男の子の成長を祝って立てる
- ② 3月3日は〇〇の節句
- ③ 例をあげてくらはるいよ
- ④ 今の高知県の旧国名
- ⑤ 春に南から来て秋に帰るわたり鳥。の
- ⑥ 春先などに巣をつくる
- ⑦ 屋根の下端で外壁から外にでてくる部
- ⑧ 分
- ⑨ 分

くちのかぎ

- ① 5月5日
- ② 石川県の北部
- ③ 二つでひと組
- ④ ブラジル音楽のひとつ
- ⑤ 物事を決定する手段ややりかた

パズル解答についてお願い

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。
〒665-0041 宝塚市御所の前町15-21
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
い場合は、ペンネームのご協力をお
願いします。
(広報委員会)



kouhou@takarazuka-mcoop.net

No.232の解答は
「ジテンシヤ」でした。

イ	ア	カ	キ	ク	ケ	コ
エ	ア	カ	キ	ク	ケ	コ
サ	シ	ス	セ	ソ	タ	チ
テ	ト	ナ	ニ	ノ	ハ	ヒ
フ	ヘ	ホ	ヘ	フ	ブ	フ
マ	メ	モ	モ	マ	ミ	ミ
ヤ	ユ	ヨ	ユ	ヤ	ヨ	ヨ
ラ	リ	ロ	リ	ラ	ル	ル
レ	ロ	リ	レ	ラ	ル	ル
ワ	ヰ	ヱ	ヰ	ヱ	ヰ	ヱ
ヱ	ヰ	ヱ	ヰ	ヱ	ヰ	ヱ
ヰ	ヱ	ヰ	ヱ	ヰ	ヱ	ヰ
ヱ	ヰ	ヱ	ヰ	ヱ	ヰ	ヱ

☆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。

「読者の広場」

- 三浦 國男 越野 栄子
- 中田 香代子 日外 こそえ
- 石川 昭都 築 さよ子

体に良くない油脂

(3) サラダ油①

一九七〇年代、東京郊外(丸
子)の光化学スモッグの中で、
目がチクチクしながらテニスを
したことを思い出します。

それが行政による規制強化と
企業の並々ならぬ研究と努力に
よって、今日では清々しいスカ
イブルーを取り戻し、塩素臭く
て飲めなかった水道水も、今で
は十分飲める程に、質が向上し
ました。ところが、私たちの身
体に目を移すと、アトピーや花
粉症、アレルギーなどは、むし
ろ増加の一途を辿っています。

大気はクリーンになったの
に、ぜんそく患者は増えていま
すし、赤ちゃんのダウン症候群
の発生頻度が倍増しているの
です。そしてこうした危機が私た
ちの脳にも迫っています。例え
ば2011年に発表されたヨー
ロッパの精神科統計によると、
全人口の38・2%が何らかの精
神疾患にかかっていると言いま
す。特に、若い世代が「不安障
害」「不眠症」「うつ病」「身体
表現性障害」「ADHD」「薬物
依存」という結果が出ているの

体によくない油脂 (その3)

久保 久次

です。そして高齢者の認知症患
者の割合は、全体の30%にも及
びます。生活障害者の4人に1
人が精神疾患によるというレポ
ートは、まさに衝撃的です。
世界各国で、こうした「心の
病」や「うつ」の増加に歯止め
がかからないのは何故なのか?
一過性の「うつ状態」から「心
の病」に悪化してしまうには、
そこに明らかに誘因となるもの
がある。そして、その誘因とな
る最大のものが「酸化ストレ
ス」なのです。

人体にとって酸化ストレスと
なるものには、紫外線やマイク
ロ波などの電磁波、排ガス、工
場ばい煙などの「外的」なもの
と食べ物や喫煙、動脈硬化、加
齢などの内的なものがありま
す。

「外的」な酸化ストレスのう
ち、排ガスや工場ばい煙などは
激減していますが、逆に電磁波
という目に見えない脅威は激増
しているのが現状です。

—ついで—

薬食同源 (115)

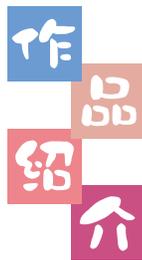
食用油脂⑫



南ひばりガ丘
藤本 正枝さん



中山五月台
明るい子さん



御所の前町
ユチヒラ トモマサ
東風平 朝正さん

編集後記

★ひだまり会館が完成までの道のりを振り返ると「新しい施設をつくる」という、とてもとても大きな目標に対して、一人ひとりの小さい努力や想いが積み重なり、大きな力となつてできた建物なのだ、建設運動ファイ

ナル集会で改めて感じた。

「困った時にはひだまり会館」と地域の方々に言ってもらえるよう、これから頑張らねば

(S)

* 新たな役職に就いた方々 *



本部事務局 次長
松井 辰雄

昨年度までのひだまり建設純増1億円増資運動は、組合員・職員の皆さん協同で達成することが出来ました。今後も、組合員の皆さんと職員の協同の取り組みをより強め、組織拡大をすすめ、安心して住みつづけられる街づくりにつなげていきたいと思っています。



介護事業責任者
亀崎 千恵美

介護事業所運営を取り巻く環境は大変厳しいものがあります。他法人からの情報やアドバイスをしっかり法人に伝え、寄り添う介護を実践しつつ、安定した経営ができるよう、強くて優しい介護事業作りをすすめていきます。



高松診療所 看護師長
真淵 幸子

パートとして良元診療所で4年、常勤となり高松診療所で13年が過ぎました。おっとりした性格で、私でいいのかしら？といっぱい悩みましたが、先輩や、組合員さんのお声に耳を傾けて、一歩一歩踏み出していきたいと思っています。