2018
3・4
No.238

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 13,962人
出資金 330,671千円
組合員1人平均 23,684円
(2018年1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
TEL0797-69-6121
FAX0797-69-6223
✉iseikyo@takarazuka-mcoop.net
http://www.takarazuka-mcoop.net/

一人は万人のために、万人は一人のために。

訪問看護ステーション ひだまり

高校生看護体験!!

笑顔と安心を届けに ご自宅にうかがいます

入院中の利用者さんに送りました

利用者さんと歩行訓練中…

良元診療所	宝塚市大成町10－45	☎0797－71－7288
通所リハビリ	宝塚市大成町10－45	☎0797－71－8540
高松診療所	宝塚市高松町５－10	☎0797－72－2585
ケアサポート	宝塚市高松町５－10	☎0797－76－4536
訪問看護ステーションひだまり	宝塚市高松町５－10	☎0797－77－3115
ヘルパーステーションひだまり	宝塚市高松町５－10	☎0797－77－3245
デイサービスひだまり	宝塚市高松町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	宝塚市清荒神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」	宝塚市大成町１－20	

祝 受賞

前回の「たから237号」が以下の賞をいただきました。

●2018年全国新年号機関紙コンクール
写真賞

●第44回 年末・新年号機関紙コンテスト
特別賞
(ユニークカルタ賞)

自治体キャラバンの取り組み

今年も宝塚市・西宮市へ自治体キャラバンを実施しました。地域の要望や実例を踏まえて私たちの要求を市局に訴えてきました。

キャラバンの内容は、以下の一覧以外にも多岐にわたっており、健康診断・ワクチンの関連、生活保護関連、子育て関連等、意見交換をしてきました。

年々両市のキャラバンに対する準備や、当日の運営がスムーズに進んでおり、充実してきています。生の声や思いを伝えることで、より一層実りあるものとなっています。

宝塚市	質問項目	西宮市
実施日：2018年１月25日 参加者：市職員18人 医療生協職員・組合員８人、 他団体６人、市議３人	実施日等	実施日：2018年１月30日 参加者：市職員15人 医療生協職員５人、 組合員（宝塚・尼崎）12人
今年度も自治体独自の減免措置は継続するとのことでした。	今年４月から実施の国保都道府県単位化について	例年通り法定外繰入し、保険料の変化を抑制する措置を最大限取るとのことでした。
昨今話題となっている「自立支援型地域ケア会議」の位置づけについて、実際の介護状態を歪曲させる会議にならないように訴え、市からも介護保険「卒業」を誘導するような会議にしたくない旨回答がありました。	介護保険制度について	昨年ヘルパー研修を実施し180名登録。実際は１割程度の活動で、今後残りの方がいかに活動していただくかが課題である。
18年度から順次実施予定の、４年で10億３千万円もカットされる事業見直しについて話題となりました。私たちの実生活に影響を及ぼす149もの事務事業見直しについて、中止・見直しを訴えました。	その他	①昨年の懇談でも話題になった「認知症SOSメール」について、登録者数・捜索件数の報告があり、実施による効果を実感することができました。 ②こどもの貧困問題として、西宮支部のこども食堂の取り組みを市に伝え、第２のこども食堂開所に向けバックアップの約束もありました。

虹のバレンタイン行動 2018！

寒さが厳しい中、多くの参加者の協力があったバレンタイン行動。今年も６ヶ所で開催、計3200個のチョコレートとともに、医療生協の宣伝カードをお配りすることができました。各実施場所からの報告です。

宝塚駅前

組合員：７人　職員：９人
配布数：600個　署名：15筆

署名のために足を止めてくれる人もおり、楽しい雰囲気で行うことができました。年配の組合員も参加され、30分くらいで配り終わり、疲れることもなく、良かったと思います。

感想：やる意味が薄らいでいる。配り終えることに集中して、何のための行動なのかが抜けていた気がする。医療生協を宣伝するなら健康チェックの方が良いのでは？マイクで喋ることを考えてなかったため、戸惑った。

阪急仁川駅

組合員：４人　職員：５人
配布数：600個

とても寒く、歩いている人も少なく、チョコを渡しても拒否される方が多かったように思う。

感想：事業所の住所・名前・地図を入れる、袋にシールを貼るなど、してはどうか？昨年も今年も同じことを聞かれました。

阪急伊丹駅

組合員：３人　職員：５人
配布数：300個　署名：20筆

50分で配布完了。署名をがんばりました！

阪急西宮北口

組合員：10人　職員：２人
配布数：800個　署名：８筆

たくさんの方が行き来される中、頭に子どもが喜ぶキャラクターの面をつけて、みんな笑顔でチョコを配りました。初めて参加された方も「皆、優しくて楽しい」と喜んでいただけたようです。和やかな雰囲気に、ふと足を止めて話し込まれていた方もいらっしゃいました。

感想：西宮支部の組合員さんは、パワーがあり、気合も入っているので集合時間30分前には開始されていました。雰囲気も良く、１時間弱で終了。毎年行動しているため、快く楽しんでいただけているように感じました。

JR三田駅前

組合員：７人　職員：１人
配布数：300個　署名：０筆

工事中で重機の音が鳴り響く中、マイク宣伝で医療生協の宣伝、三田市民病院存続の訴えをしてきました。例年と同じくらいの時間で300個配布しました。

感想：開催場所のせいか寒かった。学生の受取が例年になく悪かったような気がします。年々参加者が増えてきています。署名は取れませんでした。

阪急逆瀬川駅前

組合員：５人　職員７人
配布数：600個　署名：０筆

人通りが年々少なくなって来ていましたが、１時間足らずで配布できました。マイク宣伝は原稿の内容が充実していたので、医療生協の取り組みなどしっかりアピールできました。

感想：受け取りや反応がよかった。配布場所を広範囲で行ったので、もれなく渡せました。

専門医による学習講演開催

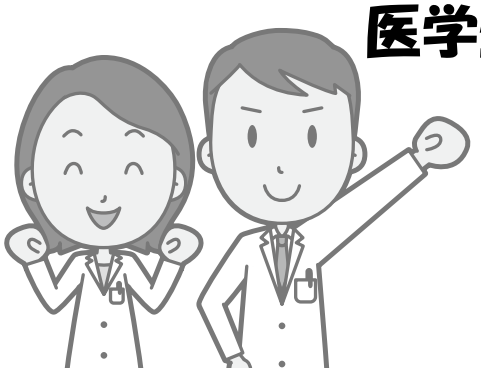
1月15日、ひだまり会館の多目的ホールにて、高松診療所の副所長・消化器内科専門医の山口先生による講演会を開催しました。

今回は「胃カメラ・ヘリコバクターピロリ菌について」のお話をしていただきました。ピロリ菌の感染経路は不明ですが、飲み水や食べ物を介して口から菌が入って感染するのではないかと言われています。水道水の整備がまだ完全ではなかった時期に幼少期を過ごしてこられた方は感染率が高いようです。

2000年にピロリ除菌薬が保険適用になってから（条件はありますが）除菌される方が増えました。しかし、除菌をしたから大丈夫！と安心されている方もピロリ菌が胃に与えたダメージによって胃がんの発症の可能性はゼロにはならないので、注意が必要です。除菌薬は一週間服用する必要があります。今は服用しやすいシートタイプの薬も出ています。（写真）

参加された組合員さんからはたくさんの質問があり、知識を深める機会となりました。

医学生、医学部をめざしている人を紹介してください



兵庫民医連では、卒業後、民医連の医療活動に参加し、よりよい医療を進めたいと考える医学生のみなさんを対象に、奨学金制度を設けています。経済的に援助するだけではなく、病院・診療所など医療現場での実習や、全国の医学生との学習・交流など、様々な活動の機会を提供しています。

みなさんのご家族やお知り合いの中に、医学生や医学部をめざしている人はいらっしゃいませんか？ぜひご紹介ください。

奨学金の月額

1・2年生	50,000円
3・4年生	60,000円
5・6年生	70,000円

奨学金制度については、ホームページでも詳しく案内しています。

兵庫民医連　奨学金　で検索

〈ご紹介、お問い合わせ、奨学金資料のご請求は〉

兵庫民医連事務局　担当・荒川まで
電話番号　078－303－7351
メールアドレス　igakusei@hyogo-min.com

＊メールの場合には、医学生（または医学部をめざしている人）のお名前、学校名、学年、住所、電話番号、紹介して下さった方との関係、紹介して下さった方の連絡先を入力して下さい。

☺ も～し・も～し　我が孫が今年から一年生。無事に行って帰って来る事を願う孫バカです。

私も組合員

患者・利用者のニーズに応える

高松支部　五十田（いそだ）　恵一さん（76歳）

加入：2009年10月8日

優しい笑顔が印象的な五十田さん。現在は、良元診療所利用委員会の一員として活躍されています。また趣味で続けている将棋の話や、お仕事でされていた海運業のことなど、いろいろとお聞きしました。

■組合員になったきっかけは？

妻が高松診療所で検診を受けた時です。私自身は持病があって、以前は近所の医院にかかっていたのですが、先生が変わることをきっかけに、知り合いから良元診療所を紹介してもらいました。今は夫婦共、お世話になっております。

■お仕事はどんなことを？

海運業ひと筋でした。主に荷物を集めたり、行き先を指示したりといったことをしていました。運送業はトラックや飛行機など、さまざまな種類がありますが、海運業はそういったものでは運べないような長尺のパイプ類や重量物、及び大きな物などを運びます。資格などがいるような仕事ではないですが、できるだけたくさんの荷物を目的地まで運ぶための調整をするところに苦労がありました。

■何か趣味はありますか？

退職してからは、時間がありあまってしまって「このままではいけない」と思い、趣味でしていた将棋のサークルに入りました。週に2～3回のペースで続けています。年齢層は50～70代で腕前もまちまちなのですが、強さによって「角」を抜いたり「桂馬&香車」を抜くなどしてバランスをとっています。強い相手とでも、それでいい勝負になるので、なかなかおもしろいですよ。

■利用委員会での活動

いつものように、良元診療所で診察を受けていると脇野先生から「利用委員会があるから来てくださいね」と誘われたのがはじまりで、もう2年ほど経ちます。これまでに待合室の椅子を通行しやすいようなレイアウトにしたり、写真班の作品が見えやすいよう、物品を移動したりなど、してきました。また、課題となっているのが、待ち時間の問題です。時間を測ったり、聞き取りしたりと、調査は進めているものの、なかなか根本的な完結までは結びつきません。そこで順番が来るまでの目安となるよう、何時予約の人が呼び出しされるか待合室に表示するようにしました。利用委員会のメンバーとしては、これからも続けていきたいと感じております。

（インタビュー　前田秀輔）

班活動紹介

西宮支部

ららら"Nigawa"

班長の家を開放して

ネーミングは、テレビ番組「らららクラシック」からつけました。仁川地域の組合員を中心に月に一度集まっています。

会場は班長の家のリビングを開放してつかっています。

健康チェック・ケアマネさん等の専門職を囲んで・デイサービスのボランティアの取り組みも行っています。昨年の施設見学会もとても好評でした。

楽しい企画も取り入れ、年初に年間計画を組合員以外にもお知らせをしています。また、医療生協への窓口の役割として、今年になってケアマネさんに2人の組合員さんを繋げることにもなりました。

新春のつどい開催

良元ブロック

1月28日、良元ブロック主催の新年会を開きました。雪を心配していましたが、当日は心配することもなく実施できました。

参加は54人で、午前はビートルズナンバーからカンカン娘まで懐かしい曲の演奏、午後はカラオケの発表と楽しいひと時を過ごすことができました。

昨年設立した組合員センター「CoCoLo」の活動紹介もできました。今年は「CoCoLo」での活動をさらに充実させていく年になりそうです。

（岡澤正男）

1月21日、売布会館にて「北支部新入組合員歓迎新春の集い」が開かれ、48人が参加しました。

脇野理事長から「医療生協をもっと大きくし、エイジフレンドリーシティを地域に根付かせよう!」と熱い思いが語られました。

新入組合員と地域ごとの虹のかかりや、楽しい班会の様子もパワーポイントで紹介。

良元診療所小杉先生による「健康的な生活習慣」のお話では、クイズ形式で、塩分と血圧の関係が理解できました。また、椅子に座ってできるスクワット運動を試し、生活習慣の改善で健康寿命を延ばせることがよくわかりました。

「あゆみ班」の手づくり料理は、参加された方たちから「美味しかった!」と好評でした。（濱田正子）

高松支部

寒さが戻ってきた1月27日、恒例の「新春のつどい」に59人が集まり、満席となりました。

韓所長と、副所長に就任された山口先生からご挨拶をいただいた後、みんなで食事をとりながら、沖縄舞踊を鑑賞しました。

また、班活動紹介では、ウクレレ歌謡班の加納さんの演奏と、手話サークルの手話で、童謡「ふるさと」を披露し、参加された方も身振り手振りを真似ながら一緒に歌いました。

最後に「班会開催回数」「虹の係ふやし」で、支部の年間目標が達成されたことを報告しました。

（宇都宮勝）

北支部

東支部

1月24日、最高気温が3・4度と厳しい寒さの中、東支部の「新春のつどい」を東公民館セミナー室で開き、53人が参加しました。

相馬支部長は「平和でこそ、健康も命も守ることができます」と、憲法改悪を許さない運動を強めようと挨拶。田淵副理事長、ねりき県会議員が来賓挨拶しました。

童謡伝道師の小林陽子さんと市川淑子さんのキーボードのコンビで、手話を交えての大合唱。年金者組合のパンク楽団による歌や踊りがあり参加者も一緒に楽しみ、ビンゴゲームも盛り上がりました。

（河村康友）

ちょっといい話

平和の大切さ伝える

すみれ座

「すみれ座」は2015年に結成し座員は6名です。私達は「平和の大切さ」をどのように伝えれば抵抗なく、自然に受け入れてもらえるかを考えました。特に若い世代や子ども達に伝えたいという願いがありました。

考えた結果「紙芝居」のような「児童文化」でした。第一作は「へいわってすてきだね」（長谷川義史著）です。

今日まで末広中央公園を中心に、各団体の行事、子育てグループなどで演じてきました。今、二作目の「みどりのゆび」を製作中です。一緒にしませんか。座員募集しています。

（平井恭子）

ラジオ体操で元気いっぱい

本部事務局

本部事務局では、9月から「県連共済のヘルスチャンス」と、「たから健康チャレンジ」に全員で参加し、毎週月・水・金曜日の朝、昼2回ラジオ体操をしています。

最初は、イヤイヤ参加していた職員も、日が経つにつれて自発的に参加するようになりました。その効果か、肩こりは軽くなり、身体も楽になりました。体重に変化はまだありませんが、継続すればいつか花開くでしょう。

ご興味がある方は、是非お立ち寄りいただき、一緒に汗を流しましょう!

（三宅由里子）

健康チャレンジまとめ集会

あったか庵

「ビンゴ!」うれしそうな女性の声が「あったか庵」に響き渡りました。

今年の健康チャレンジには、32班中15班がグループエントリーし、1月13日に開催した「まとめ集会」には12班の代表はじめ18人が参加しました。

前半では、お茶とケーキを楽しみながら、みんなでチャレンジの体験を出しあって交流しました。その後、ビンゴゲームとなり、3人以上のチャレンジ参加者があり、かつ「まとめ集会」に参加した班の一つに支部から一万円贈呈されるとあって、最後まで大騒ぎ!

ゲットしたのは、上甲子園地域のふるさと班でした。

（寺島　茂）

温かい手料理を作品に盛り付けて

ヘルパーステーションひだまりの利用者さん、左雲正富さんの作品です。趣味ではじめた陶芸は、いつしか自宅に専用の部屋があるほどに!技術も勉強され「すかし」といわれる模様ができた時は、すごく嬉しかったそうです。

ヘルパーも、素敵な作品に「どんな料理を作ろうか」と、楽しみながら調理しており、左雲さんも自分の作品に温かい手料理が盛り付けられるのを喜ばれています。思いの詰まったお皿に、楽しく温かい手料理を盛り付ける…なんだかホッとしますね♪

（久保ゆき）

診察室だより ㉟

胃カメラ（上部消化管内視鏡検査）を受けましょう

高松診療所　山口　博也（内科）

胃カメラは、食道、胃、十二指腸などを直接観察する検査で、粘膜面の微細な変化も観察することができます。炎症性疾患（胃炎やピロリ感染）・潰瘍病変・隆起性病変（ポリープ）・がん病変などの診断から生検（組織の一部を採取し調べること）や、止血・ポリープ切除・粘膜切除などの処置も行うことができます。

近年、胃がんは減少してきていると言われてきています。ピロリ感染性胃炎の除菌が保険適応となった影響で、死亡率は年々減少してきていますが、罹患率（りかん）（胃がんになる人）はあまり減少してきていません。ということは、完治することが多いということです。早期に発見され、治療を受けることが完治への道となるのです。

ではどのような人が検査を受ければいいのでしょうか。胃がんリスク検診で異常があった方や、消化器症状（悪心・嘔吐・嚥下障害・食欲低下・下血など）のある方、体重減少のある方などが対象となります。

最近、特に問題となっているのは、ピロリ除菌をされた方は、その後検査を受けていないことが多く、後になって進行胃がんとして発見されるケースがあることです。実は、ピロリ除菌をしても、胃粘膜の萎縮など炎症による影響は残っており、そこから胃がんにかかるリスクがあるのが現状で、除菌後も毎年の内視鏡検査が推奨されています。

しかし、胃カメラ=しんどい、えづくなどつらいイメージばかりあるのではないでしょうか？ご安心ください。良元、高松診療所では、最新の上部内視鏡スコープ導入を予定しています。より鮮明な画質を有する、経口または経鼻内視鏡を専門医が行うことにより、精度の高い診断や、負担の少ない検査を提供できるようになります。

検査は予約制です。詳しくは各診療所へお問い合わせください。

憲法の話（22）

戦争に対して深く考えると

憲法9条とは、「戦力の不保持」「戦争の放棄」「交戦の否認」の3つの規範的要素から構成されている条文です。

私はこの憲法のおかげで戦争を経験していません。戦争が他の国で起きていても自分達には関係がないように思っていました。真剣に考えなくても幸せに過ごせていたからだと思います。

ところが、私の考え方を変える出来事がありました。イスラムの戦争に巻き込まれた日本人のジャーナリストが殺された事件です。このテレビを見たときに、初めて戦争に対する恐怖を感じ鳥肌が立ちました。そして、戦争に対して考えないのではなく、深く考えることが必要だと思いました。例えば、武器を持っていても、いつ攻撃されるのか不安になります。どうしてでしょう…武器は守るためではなく、人を傷つけてしまう道具だからです。だから、武器を持っていても持たなくても、不安になるのだと思います。

平和でいるための答えは、すぐには出てこないかもしれませんが、話し合い、考え、解決できる日本であってほしいと思います。

憲法は私達国民のためにあり、戦争の犠牲者のなかにあります。将来全ての国が軍隊も武器も捨てて、戦争のない世界そつくっていきたいと思います。

（U・C）

読者のひろば

▼「たから」楽しみにしています。今日は頭の体操をしました。やりのこしたこと一杯ありますが…お元気で皆様良いお年をお迎えください。
（南ひばりガ丘　中尾　米子）

▼たからの8ページの診察室だよりの、転ばない身体になる！を読んで、興味を持ちました。自室でも出来るので、やってみようかなぁと思っています。
（西宮市　鈴木　裕子）

▼組合左岸センターニュースは助かります。参加したいと思っているのですが、なかなか勇気がなくて今年は、どんどん参加しようと思っています。私も介護で大変ですが、時間を作りもっと前向きに行動します。
（山本西　中田　香代子）

▼いつも楽しく読んでます。長女が成人式を迎えます！
（米谷　片岡　愛子）

▼訪問看護ステーションひだまりの「グリーフケア」拝読しました。とても大事なケアですね。文章を読んだだけで丁寧に関わっておられる様子が感じられました。一定の時間は必要でしょうが、個別に丁寧にお時間を割いて欲しいと節に願います。
（中山五月台　向日葵）

▼初めての応募です。娘時代からの山歩き好きで足腰は整形外科のお世話になることもありましたが、今も歩けることに感謝です。1、2月号の「転ばない身体になる」体操をぜひ続けたい。
（鹿塩　川戸　アイ）

▼先日、孫が来てうちの犬とたくさん遊びました。そして孫が、一言「この犬は何でワンと言わないの？」と不思議そうに聞きました。この心優しい孫と犬がいつまでも仲良く平和に暮らせるように風前の灯の憲法には長生きしてもらいたいです。
（湯本町　越智　睦子）

▼良元診療所、訪看ひだまりの皆様にお世話になっておりました。妻も亡くなり一年が過ぎて喪が明けました。街中で時々訪看ひだまり様の車を見かけることがありますが、要介護者のために頑張っておられる姿を見て、当時のご苦労をお掛けした様子が浮かんできます。有難う御座いました。
（末広町　中山　昭）

▼健康祭り、皆さんと生き生きと楽しく参加させて頂きました。読者のひろばを読むのが楽しみです。
（光明町　高地　花子）

▼10月に白内障の手術をしましたが、あまり良く見えず、又メガネを買い替えねばなりません。お友達なんかはすごく良くみえテレビの色も全く前と違うらしいのですが、やはり個人差があるのでしょうか。年を重ねると色々ありますね。
（鹿塩　北東　ますみ）

▼1転ばない2風邪引かない3食べすぎない3つのないを守って遊びます。
（西宮市　横山　逸瀬）

▼今回の「転ばない」からだになる！の記事はとても参考になりました。今は杖をついて歩いているのですが、現状より悪くならない為にやってみようと思っています。予防医学をどしどし掲載して頂く事を希望しています。
（川西市　村井　翠）

▼1・2月号の介護のキラリを読ませて頂き（姉のように慕っていた方が亡くなられ）涙が出てきました。「グリーフケア」感激しました。パンフレット頂きたいと思いました。これからも、多方面の記事を載せて下さい。
（末成町　村田　英子）

▼去年9月より東支部で健康マージャン班をスタートして頂きました。私は心から感謝しています。健康マージャンは、認知症予防や肺を並べる事で指の体操になります。また、脳の活性化にもなります。遊びながら健康に役に立ちますので、とても楽しいです。一人でも沢山の方々に入会をお勧めします。
（平井山荘　冨永　岩子）

▼人生には3つの坂があるとか。上りざか。下りざか。まさか。昨年はまさにその、まさかの年でした。今年こそワンだふるな年になってほしいワン！
（大吹町　レイちゃん）

▼「（薬食同源）体によくない油」サラダ油は色々な病気になるのですね。勉強になりました。
（高松町　大川　まさ子）

▼去年10月に入会致しました。パズル応募初めてです。
（西宮市　市川　喜久代）

法律相談　要予約

日時：4月2日(月)
14：00～16：00
担当：別所弁護士
場所：宝塚医療生協
本部事務局会議室
宝塚市御所の前町15-21
予約及び問い合わせ
電話0797-69-6121迄

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ご協力をお願いします。

介護のキラリ

㉔　入院・入所の原因は

宝塚医療生協ケアサポート

水川　えい子

〝最期まで自宅で〟をかなえるために

今年度、宝塚医療生協ケアサポートは一つの取り組みをはじめてみました。昨年度の担当利用者様の入院や入所が目立ち「なぜこんなに入院・入所することになるのだろう??」〝最期まで自宅で〟そう願う方々が多い中で、なぜ入所・入院になってしまうのか、その原因を探ることで一人でも〝最期まで自宅で〟がかなえられる生活を送る支援が出来ないかを考えました。

私たちはまず、昨年度何人の方がどのような理由で入院・入所に至ったのかを調べました。一番の理由は急性期の入院でした。その中で骨折が一番多く、屋内での骨折が特に多くありました。「慣れた自宅」という安心感と今までは危険でも「出来ていた」という自信、高齢に伴い筋肉が硬くなっていることや骨が弱くなっていることなどが重なり骨折となるのだと予想されます。次に多かったのが肺炎など呼吸器疾患、心疾患、消化器系疾患、脳卒中などが多く見られました。

そこで、高齢期に多くみられる疾患を抽出し、職員で学習会を開催。病気の詳細や至る経過、治療法、予防法などそれぞれ分担を決めて学習を行った上で、利用者様にお渡しできる注意喚起のチラシを作成する予定です。

まだ学習段階ですので、今後にご期待ください。

手作りでお祝い

ひだまり会館で、楽しく・嬉しい催しが出来ました。訪問看護ステーションのスタッフの結婚祝いを行われたものです。

全て手作りの、飾り付けのペーパーフラワーや、花吹雪はデイサービスの利用者さんにも手伝っていただき、一つひとつに心がこもったものとなりました。

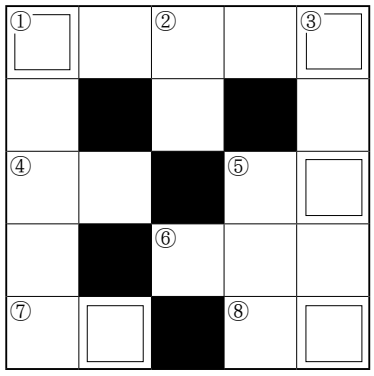
介護の相談、ケアプランはケアサポート（0797-76-4536）ケアサポート今津（0798-37-1612）まで

もーし・もーし　6月に2人目のひ孫が生まれます。元気に生まれてきてね。

医療生協 パズル

回の中のことばを組み合わせて、5文字のことばを作ってください。

〈ヒント〉あま～い香りが食べ放題もありますね



〈たてのかぎ〉
①飛竜頭ともいう
②70歳のこと
③長野県伊那地方の名物
⑤敷居の反対

〈よこのかぎ〉
①日本語以外
④鳥・豚・牛などの臓物のこと
⑤二枚・巻・角等があり多くは水中にすむ
⑥バラ科のなかまの木。李と書く
⑦ゴマノハグサ科の落葉高木。たんす・琴・下駄の材料
⑧○○かばちか○○も二もなく

No.237の解答は「カンノイリ」でした。

ユ	キ	ノ	シ	タ
キ	■	ウ	キ	■
オ	カ	メ	■	リ
ロ	ダ	ン	■	ス
シ	ン	■	イ	ト

☆今回は40名の応募があり、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）。

「おめでとうございます」

酒井篤治　北東ますみ
掛多恵子　和渕トシ子
中尾米子　川戸アイ
中山昭

パズル解答についてのお願い

応募されるとき必ずご住所、お名前を記載してご意見等があればひとこと添えて、ハガキ、FAX、メールでご応募ください。

〒665―0041 宝塚市御所の前町15―21 宝塚医療生協「パズル係」あて。

〆切は3月31日（必着）。正解者の方に抽選で図書カードを差し上げます。

※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）

TAKARA MAIL

kouhou@takarazuka-mcoop.net

野に出て探そう 山菜・野草

勝部　昭義（理事）

自然を食す―山野草

子どもの頃、春になると祖母がゼンマイやワラビを採って来て食べさせてくれたことが忘れられず、5月頃には山に入ります。

日当たりのよい枯草が茂る所にヨモギが生えます。葉の裏がまだ白っぽい緑色をしたヨモギは味もよく、団子やてんぷらにして食べます。腹痛、冷え性に効くといいます。

クマザサは、標高500メートル以上はないと見かけません。但馬の高い山に行ったら、クマザサの新芽を枯葉の中に探します。約30センチメートル位のネマガリダケです。ゆでてもよいが、皮つきのまま焼いて、焦がし、皮をはぎポン酢で食べると美味しい。孟宗竹の竹の子とはまた違った美味しさがあり、糖尿病に効くといいます。

ヨモギ団子

これこそ「山菜の王者」と言えるのはタラの木の芽、タラの芽です。とげがあるので、昔は山仕事の邪魔者とされてきましたが、最近はとても人気のある山菜です。開けた山の斜面などに育ち、新芽は煮ても炒めてもてんぷらにしても美味しい。二番芽、三番芽は木の成長のために取らないでおきます。

近年、タラの木を幹から切り倒して芽を採る者がいるのが悲しいです。漢方では樹皮や根を乾燥させて使います。

手軽なのはタンポポ（キク科）です。西洋ではタンポポを栽培して料理に使うそうです。キク科には食べられるものが多く、炒め物にし、花まで食べます。便秘解消によいと言います。

オオバコやイタドリも食べられる野草です。

山菜や野草は無農薬。自然でいい。アクのあるものでもてんぷらにすれば、ほぼ食べることができます。

注意が必要なのは毒草。スイセン、スズラン、ヒガンバナ、キンポウゲなどはきれいですが食べられません。

あなたも、春から初夏に、山菜や野草さがしに出かけてみませんか。

作品紹介

「鯉」　御所の前町　東風平　朝正さん

「御堂筋」　末成町　村上　喜美子さん

谷口町
川瀬　修さん

編集後記

★前回号から題字が変わりました。これまでのデザインも残しつつ、やわらかい雰囲気に。編集した側からすると大きな変化のように感じていますが、周りからはあまり変わったことにも気づかれていない？ようで…ぜひご注目ください！

★山口先生の講演会には私も参加しました。5、6年前に胃カメラ検査を受けて、もう二度とやりたくないと思っていました。機械も新しくなるし鼻からもできるなら、もう一度チャレンジしてみようかな？と思っています。（M）

宝塚医療生協　あったかハウス今津

募集　介護（非常勤）職員

民家でのアットホームな小規模認知症対応型デイサービスです

毎日笑顔でお待ちしています

資格：ヘルパー２級以上
実務未経験もOK
要運転免許（送迎業務のため）

時給：無資格　1,150円～
ヘルパー　1,200円～
介護福祉士　1,220円～
（一律処遇改善加算を含む）

勤務：週２～５日（曜日相談可）

時間：８：30～17：30
（時間相談可）

休日：日曜
年末年始（12／30～１／３）

待遇：交通費支給、昇給あり、社保完備、賞与年３回、諸手当あり

ボランティアさんも募集しています

連絡先：
あったかハウス今津　西宮市今津山中町３番23号　☎0798－34－6221
宝塚医療生協本部事務局　宝塚市御所の前町15－21　☎0797－69－6121