2018
5・6
No.239

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 13,996人
出資金 330,899千円
組合員1人平均 23,642円
（2018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
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。

本部事務局

地域と事業所を結ぶ虹のかけ橋

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	

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 ☎0797-69-6121

認知症についての話になるほどの連続

2018年度 生協学校

4月14日に良元診療所にて、生協学校が開かれ23人の参加がありました。

前半、良元診療所で物忘れ外来をされている中馬睦先生から「認知症について」のお話をいただきました。自身の加齢による物忘れの話しから始まり、認知症の家族の介護での苦労、悩みなどを赤裸々に話され、参加者は肩肘張らずに、聞ける講義でした。

なるほどなるほどの連続で、「こうあるべきだ」というものではなく、人それぞれの対応があって、認知・介護の難しさと、それに関わる介護関係者と家族との連携の重要性を再認識しました。

後半、ライフデザインノート（＝エンディングノート）の書き方をグループで討論しながら学び、発表をしました。

医療・介護に携わる機関として、ためになる学習でした。

日頃「認知症」を心配している人は大丈夫。気にしなくなったら本物の認知症です。もし、「認知症」の心配があれば、火曜日の午後、良元診療所にて「物忘れ」外来があります。診察を受けて心配なことを聞いてもらいましょう。

（教育委員会　山内康民）

9条署名はお書きいただきましたか？

昨年10月から取り組んでいる「安倍9条改憲NO！　憲法を生かす全国統一署名」は、4月18日現在57万筆を超え、兵庫では4万2千筆、宝塚医療生協でも2800筆超の署名が集まっております。

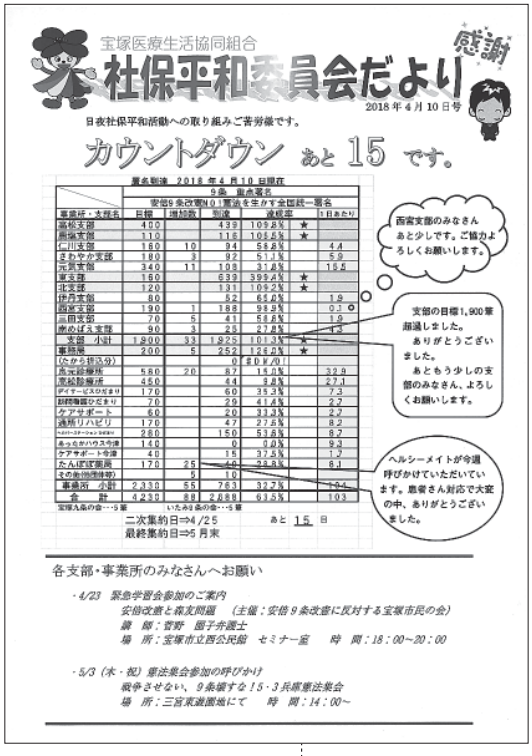
この間の取り組みでは、新たな広がりや工夫を感じます。東支部では、支部3役が、依頼分と署名用紙を組合員へ全戸配布し、2ヶ月で約500筆もの署名を集めていただきました。また、自治会挙げての署名運動に取り組んでいただいている地域もありました。当然、一人ひとり声をかけていただき、30筆・50筆と集めていただいている方も多数おられます。

情勢は、安倍政権における数々の隠蔽問題の中、国会は紛糾していますが、このような政府による憲法改正がまともなはずがありません。なおさら、平和の根幹をなす憲法9条がより良い改正になるとは、とても思うことができません。

署名は、最終集約5月末までまだ間に合います。「たから」と一緒にお届けしている署名用紙をご活用いただき、思いを届けていただきますようお願いいたします。

最後の最後まで！

（社保平和委員会　中田幹二）



宝塚医療生活協同組合

社保平和委員会だより　感謝

2018年4月10日号

日夜社保平和活動への取り組みご苦労様です。

カウントダウン　あと 15 です。

署名到達 2018年4月10日現在

9条 憲法署名

安倍9条改憲NO！憲法を生かす全国統一署名

事務所・支部名	目標	増加数	到達	達成率		1日あたり
高松支部	400		439	109.8%	★	
南東支部	110		116	105.5%	★	
仁川支部	180	10	94	54.8%		4.4
さわやか支部	180	3	92	51.1%		5.9
元気支部	340	11	108	31.8%		15.5
東支部	160		639	399.4%	★	
北支部	120		131	109.2%	★	
伊丹支部	80		52	65.0%		1.9
西宮支部	190	1	188	98.9%		0.3 ○
三田支部	70	5	41	58.6%		1.9
南のぼえ支部	90	3	25	27.8%		1.3
支部 小計	1,900	33	1,925	101.3%	★	
事務局	200	5	252	126.0%	★	
（たから持込分）			0	（まとめ入力）		
高次総療所	580	20	87	15.0%		32.9
東総診療所	450		44	9.8%		27.1
デイサービスひなまり	170		60	35.3%		7.3
訪問看護ひなまり	70		29	41.4%		2.2
ケアサポート	60		20	33.3%		2.2
通所リハビリ	170		47	27.6%		8.2
ヘルシーメイト	280		150	53.6%		8.2
あっぷるハウス今津	140		0	0.0%		9.3
ケアサポート今津	40		15	37.5%		1.2
たんぽぽ訪問看護	170	25	40	23.5%		8.1
その他(個人等)		5	10			
事務局 小計	2,330	55	763	32.7%		154
合 計	4,230	88	2,688	63.5%		103

宝塚入魂の会・・・5筆　いたみる会の会・・・5筆

二次集約日=4/25　あと 15 日

最終集約日=5月末

西宮支部のみなさん
あと少しです。ご協力よろしくお願いします。

支部の目標1,900筆
達成しました。
ありがとうございました。
あともう少しの支部のみなさん、よろしくお願いします。

ヘルシーメイトが今週呼びかけていただいています。患者さん対応で大変の中、ありがとうございました。

各支部・事業所のみなさんへお願い

・4/23　緊急学習会参加のご案内
安倍改憲と森友問題　（主催：安倍9条改憲に反対する宝塚市民の会）
講　師：菅野　麗子弁護士
場　所：宝塚市立西公民館　セミナー室　　時　間：18：00～20：00

・5/3（木・祝）憲法集会参加の呼びかけ
戦争させない、9条壊すな！5・3兵庫憲法集会
場　所：三宮東遊園地にて　　時　間：14：00～

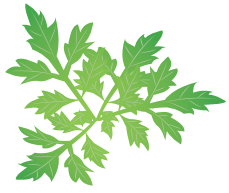
署名到達を載せたニュースを定期発行しています

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―　その二　作って食べよう

ヨモギが餅草として使われる以前は、ハハコグサ（キク科）を利用していたようです。でも、香りが強いので、次第にヨモギを餅に使うようになったようです。



ヨモギ団子（餅）を作ります

①ヨモギをゆでる

ヨモギの葉の根元に近い部分を除いた葉を100グラムほど煮立った湯で1分間ゆがきます。

この時に重曹小さじ1杯を入れるとうまくアクが取れます。

葉に触れてねっとりとしたら火を止めます。長い時間ゆでると黒くなってしまいます。

②白玉粉で団子を作ります

白玉粉に水を加えながら、耳たぶよりやや固めにこねます。後でゆでたヨモギを加えるので、その水分を考え調整します。

次に、ヨモギを加えて充分にこねます。均等にヨモギが混ざっていくほど見栄えの良い団子になります。

③団子をゆでます

湯に入れてゆでます。団子が浮かんできたら出来上がりです。

④食べましょう

きな粉に少しの砂糖を加えてまぶしたり、小豆あんをつけたりして食べるとおいしいです。

タンポポについて

カントウタンポポ、カンサイタンポポなどの在来種のほかにセイヨウタンポポなどの帰化種がありますが、いずれも食用になります。ここでは簡単なものを紹介します。

タンポポのサラダを作ります

①タンポポの葉をきれいにやさしく洗います。他の野菜と同じく傷がつくと変色します。

②少々の塩・コショウで味付けをします。好みでオリーブオイルやレモン汁を加えます。

③物足りなさを補うためにトマトやレタスなどをそえるとよいでしょう。

タンポポのサラダ

タンポポのおひたしや天ぷら

タンポポはおひたしにしても天ぷらにしても野菜と同じように扱えます。

道路沿いのものは汚れがありがちですが、道路や人家を少し離れたらきっと見つかるものです。一度チャレンジしてみませんか？

健康チェックを更に広げよう

～出会いの中から担い手づくり～

支部と職員が力を合わせ、2017年度は健康チェックを約70回実施し、約930人をチェックしました。コープこうべの集会所を貸し切り、多いときは30人～50人をチェックするなど、健康チェック活動の規模が拡大しています。

そんな中、2月に伊丹武庫川センターの健康チェックでデイサービスひだまりがボランティアを募集していることを宣伝したところ、後日ボランティアになりたいとの申し出を受けました。職員一同大歓迎で迎え入れました。

今後も健康チェック活動を更に拡大し、出会いの中から担い手づくりをすすめていきます。

（組合員活動委員会事務局　田中　剛）

年に一度は 健康診断を受けましょう！

◉一般健診（雇用健診）　7,000円

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

健康診断は「面倒くさい」「悪い結果が出たらどうしよう」といったイメージを人によってはお持ちのようです。しかし、健康診断を受けることを、もっとシンプルに考えてみませんか？自分の身体のメンテナンス、頑張ってくれた「自分の臓器への感謝」「これからもよろしくね」と思えば、結果は真摯に受け取ることが出来るのでは？

みなさんが毎日を活き活きと過ごすためにも健康診断を受けましょう！

良元診療所　☎0797-71-7288
高松診療所　☎0797-72-2585

◉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

最新の胃カメラ導入しました

高松・良元診療所

今年4月より胃カメラの機械が新しくなりました。両診療所で口からだけでなく、鼻からカメラを挿入する検査が可能になったため、えづくのが心配という方も安心して受けていただけます。また、画質がキレイになり、特殊な光を当てられるようになったことでより小さな病変も、見つけやすくなりました。

検診費用は上記の表のとおりですが、症状がある場合は健康保険の適用になることもありますので、ご相談ください。

私も組合員

いきいき100歳体操続けています

東支部　保山（やすやま）　洋子（ようこ）さん（82歳）

加入：06年4月17日

かつては、虹のかかりや東支部の会計監査を務めるなど、組合員活動も活発にされていた保山さん。今は足を悪くされたこともあり退いたそうですが、良元診療所に定期通院をされています。

■ご出身は？

大阪府だと聞いてはいるのですが、小さかったので、覚えていなくて、物心ついた頃には疎開先の和歌山県にいました。戦時中は、それほど恐い思いをしなかったのですが、私の中では、その翌年に起こった昭和南海地震の方が記憶に残っています。海辺に住んでいたので、地震の後には大きい津波が襲っていました。近くの小高い所にお寺があって、そこに避難したので、助かることができましたが、もし逃げていなかったらと思うと…。あの時、冷静な判断をした祖母はすごいなと今でも思っています。

■お仕事はどんなことを？

夫婦で電気屋をしていました。電気屋と言っても、工場やお店といった建物を扱っていたので、近所の人から時々「うちの電気が壊れたから見に来てよ」と頼まれて「うちは家庭用の電気設備はやってないんです」なんてやり取りをしたものです。

主人は、仕事以外にも民商や医療生協の活動などを積極的にしていて、また知り合いと一緒に太極拳をしたり、毎日忙しく動き回っていた人でした。

最近は年のせいもあり、家でゆっくり過ごしています。

■ご趣味は？

昔は何人かで集まって、手芸をしていたのですが、今は人数が減ってしまい、やっていません。習字をやりたいな、どこかへ行きたいな、などやりたいことは、いろいろとありますが、足を悪くしたこともあり、あまりできていません。しかし、3年前からいきいき100歳体操を続けています。見た目では分かりませんが、やってみると思った以上にハードなんですよ。私のところは、毎回30人以上参加されていますし、そこで一緒になった人とお友達になれるので、楽しくしています。いろんな場所でも開かれていて、健康の輪が広がっています。また、度々は出かけられず、人と話をする機会が少ないのが、寂しいです。手芸でもしながら、おしゃべりできる機会があれば、日頃のストレス発散になるんですけど。（笑）

（インタビュー　前田秀輔）

班活動紹介

北支部

たこパーティー班

旅仲間の話の中で、「たこパーティーをしましょう！」との声で、話が進みました。すぐ実行。一度に30個も焼けるたこ焼き器具を借りて、昨年7月から開始。参加者は15名前後集まります。

みんなでワイワイ言いながら

準備は2～3名でします。たこ焼き粉を水で薄める加減がむずかしかったり、コンニャクの湯通しなど結構手間がかかります。

しかし、熱々のたこ焼きは美味しいです。話も色々できて楽しい班会です。（北支部　助永芳子）

健康・生活を守る取り組みをおこなっています

近年、富裕層と貧困層の格差はますます広がっており、また子どもの貧困率は先進国の中でも、最悪のレベルとまで言われています。原因はワーキングプアの増加、一人親家庭の増加、またそれに対しての公的サービスの不足などが挙げられます。

宝塚医療生協は「いのちの平等」を掲げ、地域の人々とともにさまざまな活動をおこなっています。ここでは、その取り組みのいくつかを紹介します。

わくわく・こども食堂

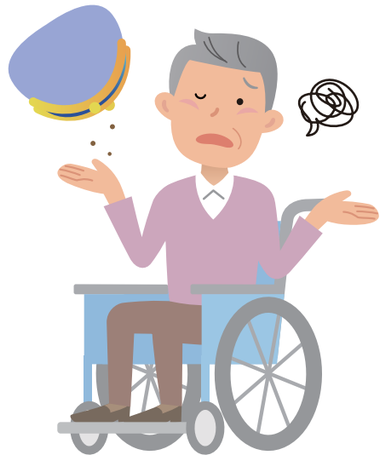
大人も子どもも楽しくごはん

「わくわく・こども食堂」のある夜、コープ甲東園店の組合員集会室は、子どもたちの賑やかな声とおいしそうな香りがあふれています。

懐かしい学校給食を楽しむ高齢者の集い「給食班会」を、2016年12月に親子で楽しめる「わくわく・こども食堂」に発展・移行させて早1年以上になります。毎月1回第2木曜日の夜に定期実施していますが、親子が15人～35人、平均して25人ほどがご飯を食べています。

子ども達はご飯を食べるだけでなく、紙芝居を見たり、あやとりや折り紙をしたり、歌をうたったりして楽しい時間を過ごします。帰るのがいやだと泣き出す子がいたり、初めて会った高校生のお兄ちゃんの膝に乗って幼い女の子が紙芝居を見たり、ほほえましい光景があちらこちらで見られます。また高齢の方は、「子ども達を見ているだけで若返る」と言って心から喜んでくださいます。

無料・低額診療事業



安心して医療にかかるため

「無料・低額診療事業」とは、生活困難な方が経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、無料または低額な料金で利用いただくものであり、社会福祉法に位置づけられている事業です。

生活が苦しくて治療継続できない

病院に行きたいけどお金が…

例えばこのような場合にご相談ください

- 病気や障害、失業等によって一時的に収入がなくなり、医療費を支払うことが困難になった。
- 年金収入だけでは生活がままならず、医療費の支払いが難しい。
- ホームレスの人が健康を害して苦しんでいる。
- 「医療費が払えない」と、治療を受けず、苦しんでいる（悩んでいる）。

制度の適用になった方々

- 足が悪く、通院困難のため往診となったが、収入は国民年金のみで日々、生活するだけでもギリギリの状態。治療継続のために制度適用となった。
- 糖尿病で、長年通院されていたが、症状の悪化により薬の量が増える一方、仕事を退職してから収入は減ってしまい、生活に支障をきたすようになった。看護師からの声かけにより適用。
- 海外から働きにきている方で、持病はあるものの、治療に行くほどの金銭的な余裕はなく、そのままとなっていた。会社からの紹介を受け開始となった。

無料・低額診療事業 利用のご案内

制度の適用の有無にかかわらず、必要な治療を始めます。少しでも早く治療を始めることが大切です。安心して受診してください。

診療所（高松・良元）窓口にお申し出ください。

↓

適用となる場合

医療費の自己負担金が減額または免除となります。

適用とならない場合

治療費のお支払いのほか、当面の生活などについて、一緒に打開の道をさがすようにサポートいたします。他の公的な制度のご利用が可能な場合は、その手続きをすすめます。

支部総会日程

支部名	開催日	開催時間	会　場
さわやか	4月15日(日)	10:30～13:00	良元センター「CoCoLo」
北	4月28日(土)	13:00～15:00	売布会館　2階
仁川	4月28日(土)	13:30～15:00	良元センター「CoCoLo」
鹿塩	5月11日(金)	10:30～13:00	良元センター「CoCoLo」
元気	5月12日(土)	10:00～	六甲保養荘
高松	5月12日(土)	10:30～13:00	ひだまり会館多目的スペース
三田	5月13日(日)	10:00～15:00	福祉保健センター
伊丹	5月19日(土)	13:00～16:00	サンシティホール第1講義室
西宮	5月20日(日)	13:30～16:00	コープ西宮北口店組合員集会室
東	5月23日(水)	午後	東公民館セミナー室
南めばえ	5月27日(日)	19:00～21:00	安倉南団地集会所

山田洋次 監督作品

妻よ薔薇のように 家族はつらいよⅢ

©2018「妻よ薔薇のように 家族はつらいよⅢ」製作委員会

2018年5月25日(金) 全国公開

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）

虚弱（フレイル）を予防しましょう

良元診療所　小杉　尚（内科）

「メタボより虚弱　高齢者の保健指導」2016年4月、こんな見出しが新聞に載りました。後期高齢者で介護が必要となった理由を調べると、「メタボから生じる生活習慣病」が原因の3割だったのに対して、「栄養不足による虚弱」が5割を占めていたのです。それを受け75歳以上の方に対しては「メタボ（肥満）」の対策よりも「虚弱」の対策を進める方針となったという記事でした。

虚弱とは「健康とは言えない」が「介護が必要なほどでもない」状態。虚弱を表す英語から「フレイル」とも呼ばれます。国内で250万人以上と推定され、肺炎や寝たきりの原因になっていますが、具体的にはどんな状態でしょうか。

①体重減少（半年で2kg以上）②筋力低下（ペットボトルの蓋が開けられない）③歩くスピードの低下（横断歩道の青信号で渡りきれない）④疲れやすく感じる⑤定期的な運動習慣がないのうち、3項目以上で「フレイル」と診断されます。「フレイル」は容易に要介護状態となる一方、健康な状態に戻ることも可能です。ポイントは運動と食事です。運動ではラジオ体操（目を開け、片足で1分間立つ　左右交互に1日3回）やスクワット（椅子から立ったり座ったりを1日20～30回）がおすすめです。

食事はタンパク質を中心に色々な食材を摂りましょう。肉か魚を1日2品、卵か豆腐を1日1品、乳製品をしっかり摂るのがコツ。くれぐれも肉を敬遠しないように。しっかり食べてしっかり動き、寝たきりを予防しましょう。

憲法の話（23）

憲法について

高畑勲監督が亡くなりました。以前より、「アルプスの少女ハイジ」やジブリ映画の「火垂るの墓」、「かぐや姫の物語」などでも有名です。私は昔、「火垂るの墓」は可哀想で最後まで見ることができませんでした。

私には戦争体験がありません。映画を見たり、本を読んだり、テレビのドキュメンタリーを見て想像するしかありません。高畑監督は、公平で、自由で、平和な国をめざしていたといわれています。

先日、和歌山で開かれた看護研修会で、伊藤真先生の「日本国憲法を学ぶ」の講演を聞く機会がありました。そこで、憲法9条の「戦争放棄と戦力を保持しない」の文面があるから、日本は70年以上にわたって戦争を体験せず、平和に暮らして来ることができたと改めて学びました。

今、その憲法9条が変わろうとしています。

9条が変わると自衛隊を認める内容になって、戦争に参加できることになるらしいのです。

またあの恐ろしい戦争が始まる？悲劇が繰り返される？

詳しいことはわかりませんが、戦争は始まったら止められない、平和でなくては医療も看護も介護も成り立たない。今ある平和を続けていくために、子どもたちの未来を奪わないために、今できることを小さいことから始めようと思っています。

私が今できることは、戦争の恐ろしさを学んで、9条改憲反対の声を上げていくこと。署名をすること。職場でも声に出してみんなに話していくこと。そんなことから始めています。

（S・M）

もーし・もーし　高齢者向きの料理等のコーナーがあれば良いと思います。

読者のひろば

▼いつも楽しく見ています。いろんな人がいろんな場所で、人の為に活動しているのに感謝しています。
（西宮市　木下　陽太郎）

▼急にあったかくなり、木も花もつぼみを膨らませて来ています。三月のおひな祭りの日に嬉しいお手紙ありがとうございました。去年夏に誕生した姪っ子に「生まれてきてありがとう」の本を頂いた図書カードで買い贈りました。
（南ひばりが丘　中尾　米子）

▼先月入会して、初めての応募です。西宮あったか庵の映画大好き班会に明日デビューします。「おたがいさん」のボランティアにも参加したいです。これから長いお付き合いを宜しくお願いします。
（西宮市　米ちゃん）

▼いつもお世話になっております。昨年、健康まつりでフォークダンスに出会い、それ以来、西公民館でフォークダンスを習っています。楽しく足・腰を鍛えればと願っています。
（高司　ベルちゃん）

▼クイズの応募者が多く当たらないだろうと思いながら、頭の体操のつもりで応募していましたが図書カードを送って頂きました。有難う御座います。今月号の表紙写真に、訪看ひだまり様のお懐かしいお顔が載っており、お世話になった時のことを思い出しております。
（末広町　中山　昭）

▼宝塚は遠いです。西宮に診療所があれば嬉しいんですが。
（西宮市　東　昌子）

▼飽食の時代になり山菜は忘れられようとしていますが、人に色々な情報をくれます。「自然を食す」大事なことだと思います。
（美幸町　レモン）

▼うちの子（雄のコーギー犬）は、とても大人しくて辛抱強いです。今年で12歳。人間の年でいうと73歳です。中型犬は一年に5歳年をとるそうです。来年は78歳…と考えると切ないです。参考までに…犬は飼い主に似ると言われてますが…
（湯本町　越智　睦子）

▼野草大好きです。数年前迄は正月七日の朝食べる七草は、裏庭と河川敷で採れていました。現在も我が裏庭には「のびる」「はこべ」「よもぎ」「おおばこ」がふさふさと生えております。
（西宮市　延近　朝子）

▼「たから」を楽しみに読ませて頂き「たから」を構成される広報係の皆様に感謝しています。これからも色々な事を載せて下さいませ。よろしくお願いします。
（平井山荘　冨永　岩子）

▼久し振りの応募です。「自然を食す―山野草」いいですね～。身近なタンポポから試してみようと思います。
　編集にご苦労なさっているMさん、題字の変化に気づいていましたよ。若返った感じです。
（山本南　あい）

▼今回のクイズは結構難しかったです！古希を迎えたばかりなのですが、そのせいか否か、この1週間、発熱と共に、両腕・両足・関節と筋肉痛が日替わりで辛かったです。
（鹿塩　朝日　美實）

▼狭い庭にも春の花、沈丁花がいい香りを放っています。
（末成町　田中　せつ子）

▼兵庫民医連の奨学金の記事拝読しました。最近は大学を卒業しても奨学金返済に励まないと破綻を招くとか。私も医療系の学校へ行くのに担任の先生から勧められ、県からも市からも借りました。何故かというと、県内で働くと返済不要との事。何と恵まれた時代だった事でしょう。有り難い事！
（五月台　向日葵）

▼たから配り隊の皆様いつもありがとうございます。楽しみに待っています。〝作品紹介〟知っている方が載っていると、頑張っておられると嬉しいです。しばらくお名前がないと、心配したりです。
（末成町　村田　英子）

▼4月になったら、5年生です。算数をもっと頑張りたいです。
（米谷　片岡　ひより）

▼平昌冬季オリンピック、パラリンピックも無事終了しました。過去最多のメダルを獲得し、素晴らしい。選手達の努力とガンバリに脱帽。私もガンバらなくっちゃ。
（大吹町　レイちゃん）

法律相談　要予約

日時：6月4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
　　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

▼登校拒否・不登校・ひきこもりの子をもつ「親の会」をご存知ですか。一人で悩まないで一緒に語り合い学び合いましょう。相談窓口も有ります。連絡先090-7756-1705
（西宮市　小山　睦男）

介護のキラリ

㉕ つながろう 笑顔のかけはし

ヘルパーステーション ひだまり

田畑　恵子

ご利用者に一番近い存在でありたい

ご家族の協力をえながらご自宅で長年お一人暮らしをされている利用者さんがおられます。

とても社交的で、庭いじりが大好きなAさん（97歳）。

筋力低下に伴い、外出の機会は減り、庭に出ることも困難になっておられました。

定期的にヘルパーの訪問もあり、生活、食事面では不自由はされていませんでしたが、自宅内での生活が続くうち、おしゃれだった服装も、部屋着やパジャマのままに…。

外出を目的としたデイサービスの検討は何回か相談したものの、利用に繋がりませんでした。

そこで、ヘルパーとの外出を週1回数時間スタートしたところ、Aさんの表情がとても明るくなり、景色を楽しまれ外出を心待ちにされるようになりました。

これを機に、デイサービスの利用につなげたいと思い、デイの送り出しや迎え入れが必要であれば、ヘルパーが対応することも可能であることをお伝えすると、「えっ？そういう事もできるんですね」と喜んでいただけ、そこからは、デイサービスの利用がスムーズに進んでいきました。

長時間外出することが久しぶりだったため心配はありましたが、デイサービスからのお帰りの際「とても楽しかった」と笑顔いっぱいで帰ってこられました。

それからは、デイサービスに行く日を楽しみにしながら、毎日、おしゃれをし、きれいにお化粧されてデイサービスのお迎えを待たれるほどになりました。

はじめは週1回のご利用でしたが、今ではもう一日増え、週2回のデイサービスをとても楽しまれています。

デイサービスへの参加をきっかけに、ご自宅での、食事の量が増えたり、日常の動作がしっかりしてこられたり、活き活きと若返ってこられたと、担当するヘルパーが口々に報告してくれています。そんなAさんの素敵な笑顔に私達も癒やされています。

私達ヘルパーは、ご利用者に一番近い存在でありたい。まだまだ出来ること、やりたいことを見つけてつなげることも、大切なヘルパーの仕事だと思っています。

嬉しいお便りいただきましたよ（^o^）丿

ひだまりの皆さんには、いつもお世話になります。

買い物上手なヘルパーさん、掃除上手なヘルパーさん、目が見えない私でもきちんと分かるようにしてくれて、涙がでるほど嬉しいです。

おじいさんが入院していた時は、困り事があり電話をかけると、すぐにヘルパーさんがかけつけてくれて助けてくれた。本当に感謝しています。

その中のリーダーは、思いやりのある人で、朝早くから、ハツカネズミのように動く方で、リーダーを見習って、私も後の人生頑張ります。

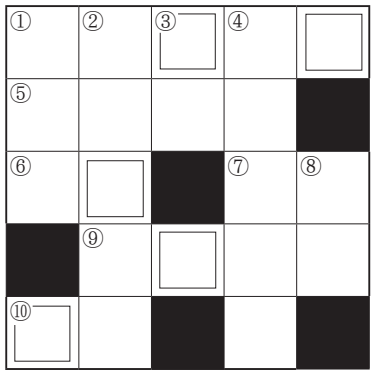
皆様、体に気をつけて頑張ってくださいね。

追伸…ヘルパーさんに伝えると、デイサービスにも申し送ってくれています。ひだまりは、よく連携できていますね。

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

□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〉季語は夏



〈たてのかぎ〉
①チョコレートはこの実でつくる
②女性が結婚によって得る富貴の身分
③土地や建物の面積の単位
④弁慶の泣き所と言われている
⑧食パンにもある

〈よこのかぎ〉
①陸上に住む貝類の総称
⑤白身の魚で作り板が必要
⑥木を切ったり割ったりする道具
⑦日本はこれに囲まれた島国
⑨○○○○八雲＝ラフカディオ・ハーン
⑩○○免職・○○退学

No.238の解答は「イチゴガリ」でした。

ガ	イ	コ	ク	ゴ
ン	■	キ	■	ヘ
モ	ツ	■	カ	イ
ド	■	ス	モ	モ
キ	リ	■	イ	チ

☆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」

東　昌子　あい
吉村裕子　ベルちゃん
森安三七子　米ちゃん
木下陽太郎

パズル解答についてのお願い

応募されるとき必ず郵便番号、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5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

宝塚医療生活協同組合 第51回通常総代会

日　時：2018年6月23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：216人

議案提案と報告

第１号議案	2017年度の取り組みのまとめと2018年度活動方針(案)の件
第２号議案	2017年度決算報告承認および剰余金処分の件 2017年度監査報告
第３号議案	2018年度予算(案)の件
第４号議案	定款変更の件
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

―― 総代選挙公告 ――

第51回通常総代会（６月23日開催）の総代選挙を下記のとおり行ないます。

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）	19
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 216人とする。

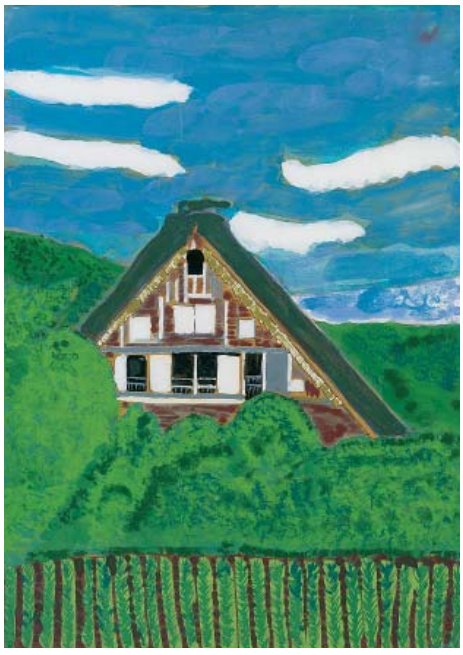
二、候補者登録の受付期間及び受付方法

- 受付期間…４月12日（木）午前９時から５月25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（宝塚医療生協事務局内）まで届けて下さい。

2018年４月２日　宝塚医療生活協同組合　第51回通常総代会総代選挙管理委員会　電話0797(69)6121

作品紹介

末成町　村上喜美子さん



御所の前町　東風平（こちひら）　朝正（ともまさ）さん

西宮支部・絵手紙班

守屋（もりや）みさ子さん
※もうすぐお孫さんがうまれる予定です。

伊田こずゑさん

編集後記

★前回より、はじまった「自然を食す」ですが、好評なようで早くも感想などをいただいております。せっかく作った料理がより伝わるようにと、今号ではカラーページになりました。スペースにもよりますが、場合によっては毎回カラー掲載されるかも？

★スマホでカロリー計算が簡単にできるアプリをとってから、食生活を改めるようになりました。バランスよく食べるのは思った以上に大変ですが、うまく制限カロリー内に収まった日は達成感があります。（S）