

2018

9・10

No.241

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

# たから

組合員数 14,076人  
出資金 335,216千円  
組合員1人平均 23,815円  
(2018年7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  
iseiky@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。

▼お茶を点てていただきます♪



## あったか庵



▲庵のロゴ入りお湯呑  
(故・左雲元理事作)



▲着付けをして  
お出かけ

## 笑顔あふれる 組合員センター



▶「おたがいさん」経験交流会



良元診療所  
通所リハビリ  
高松診療所  
ケアサポート  
訪問看護ステーションひだまり  
ヘルパーステーションひだまり  
デイサービスひだまり  
デイサービスあったかハウス今津  
ケアサポート今津  
組合員センターさがん  
あったか庵(組合員センター)  
良元センター「CoCoLo」

宝塚市大成町10-45 ☎0797-71-7288  
宝塚市大成町10-45 ☎0797-71-8540  
宝塚市高松町5-10 ☎0797-72-2585  
宝塚市高松町5-10 ☎0797-76-4536  
宝塚市高松町5-10 ☎0797-77-3115  
宝塚市高松町5-10 ☎0797-77-3245  
宝塚市高松町5-10 ☎0797-76-4770  
西宮市今津山中町3-23 ☎0798-34-6221  
西宮市今津山中町5-29 ☎0798-37-1612  
宝塚市清荒神3丁目2-10 ☎0797-84-1521  
西宮市今津山中町5-29 ☎0798-36-5520  
宝塚市大成町1-20

### CONTENTS

- 2面 生協強化月間・健康チャレンジ
- 3面 組合員さんはオトクですよ
- 4面 組合員活動一良元まつり・健康チェック
- 5面 私も組合員・班活動紹介
- 6面 原水爆禁止世界大会・広島支援  
宝塚市民集会
- 8面 診察室だより・憲法について
- 9面 読者のひろば
- 10面 介護のキラリ
- 11面 パズル・自然を食す
- 12面 作品紹介・編集後記

# 健康づくりを推進し、医療生協を 地域に広げていきましょう

## ～2018年 生協強化月間～

### 活動交流会

9月16日の組合員活動交流集会をスタート集会と位置づけ、生協強化月間を9月17日から11月30日の期間に取り組みます。最大の目標は15,000人の組合員を達成することです。そのためには、月間中にどれだけ組合員を増やすことが出来るかが鍵となります。

①そこで、10月と11月に高松診療所と良元診療所の待合室の一角に組合員



加入コーナーを設置しますので積極的参加をお願いします。

②班の未加入者に医療生協への加入を誘いましょう。

③事業所利用者の未加入者にお誘いしましょう。

④「たから」の配布協力者（虹の係）を増やし、無理のない配布体制を取るよう努力していきましょう。

### 健康チャレンジ

生活習慣を変えないといかないことは分かっているけどきつかけがなくて…と困っている人は多いと思います。そんなあなたにこそ「健康チャレンジ」をおすすめします。

やり方は簡単で、8つのコースの中から自分で目標を決め、期間中に出来るかをチェックしていきます。

今回は、3,000円分の景品が1コースにつき30名様に当たります。ぜひ健康チャレンジに参加し、身も心も健康になり、豪華景品をゲットしましょう。

参加申込はパンフレット（左写真）についている申込ハガキを送ることで出来ますし、Webでのエントリーも受け付けています。詳細はパンフレットをご覧ください。



ひょうごまるごと健康チャレンジ 2018

**30 days**

## カラダ はじめ・はかる

男性 藤子 渡辺 孝一

女性 高橋 美穂

カラダにうれしい賞品も!

参加無料

～2018年12月31日(月) 期間中のお好きな30日間

あなたのカラダのこころ。はじめんどはかるさんといっしょにできる30日チャレンジ。8つのコースの中から、今のあなたに必要なチャレンジをえらんでください。

9月22日午前10時～午後3時にコープこうべ協同学苑（三木市）で「チャレンジDAY」を開催します。ミニライブや健康をテーマにした講演会など、楽しくなる企画が盛りだくさんです。こちらもぜひご参加下さい。

（組合員活動委員会  
田中 剛）

# 組合員さんはオトクですよ♪

## ～健康診断・予防注射は良元&高松診療所へ～

### 特定健診・がん検診

定期的な健康診断を受けることをお勧めしていますが、春（4～6月）や秋（9～11月）の方がオトクなことをご存知でしたか？この期間は肺がん検診（胸部レントゲン）が40歳以上の組合員さんであれば無料で受けることができます。通常であれば別途費用のかかる検査を、たから健診や特定健診と合わせて一緒に受診しましょう！

検診内容	組合員	
	宝塚市内	宝塚市外
大腸がん検診（4～2月）	無料	無料
肺がん検診（4～6、9～11月）	無料	無料
前立腺がん検診（4～2月）	無料	1030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）
胃がんリスク検診（4～2）月	2700円 クーポン対象者 2000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	

### 予防接種（インフルエンザ）

毎年、冬になると流行するインフルエンザ。予防&重症化を防ぐためにはワクチン接種が重要ですが、組合員さんは、ほぼ半額で接種いただけます。また、公費接種は組合員優待として、下記の金額から500円の助成を致します。

インフルエンザ以外のワクチンに関しても、組合員さんはオトクに接種いただけますので、任意接種をご希望の際は各診療所にお問い合わせください。



	組合員	非組合員
任意接種1回目	3000円	6000円
任意接種2回目（1歳～12歳）	2500円	6000円
公費接種（65歳以上の宝塚市民）	1500円（助成あり）	1500円

接種期間 10月15日～1月31日（予定）

## 送迎車&巡回バスをご利用ください！

### 巡回送迎時刻表（毎週月・水・金曜日の平日）

	仁川駅前	良元診療所	ひだまり会館	JR宝塚駅前	逆瀬川駅前
①	9:10 →	9:15 →	9:25 →	9:45 →	9:55
		10:15 ←	10:05 ←		
②	10:25 →	10:30 →	10:40 →	11:00 →	11:10
		11:30 ←	11:20 ←		
③	11:40 →	11:45 →	11:55 →	12:15 →	12:25
		12:45 ←	12:35 ←		

「行こうと思っても、診療所までは遠い…」という方も、ご安心ください。宝塚医療生協には送迎車や定期巡回バスがあります。（組合員は無料）送迎車は各診療所へお問い合わせください。日時やお時間の予約いただくと、自宅までお迎えにあげます。また、巡回バスは電話をしなくても、決まった時間に停留所まで行くだけで乗車できます。

送迎車は自宅⇔診療所の利用に限りますが、巡回バスはそれ以外にも「ちょっと駅前のスーパーまで」「電車に乗りたいので駅まで乗せてほしい」といった場合でも乗車できます。地域の足としても活用ください。

お問い合わせは 良元診療所 ☎0797-71-7288 高松診療所 ☎0797-72-2585

今年はこの酷暑の中で開けるかどうか心配しましたが、当日の夕方は少しゆるやかな状態で7月21日、第10回良元まつりが開かれました。

今年は、「すみれ座」の紙芝居と、健康まつりでも盛況だったバルーンアーティスト「ななさん」に出演してもらいました。子どもたちは、紙芝居のストーリーを食い入るように見たり、風船が合わさって作品ができる様子を見て興奮したりと、楽しんでいました。

模擬店コーナーでは、たこせん、カシューライス、ポテトチップス、焼きそば、かき氷、綿菓子を出店。組合員さんと職員が暑い中、頑張って販売。約350人が参加されました。



# 良元まつり

家族で楽しいひと時を

家族で楽しいひと時を過ごしてもらうことを目的にしています。また、組合員さんと職員の交流、結びつきも強くなればと思っています。今年も、久しぶりに本格的な反省会を持ち、スタッフで交流を深めました。

(さわやか支部 岡澤正男)

「子どもフェスタ」とサブタイトルをつけ、子どもに良い文化を見てもらうとともに、

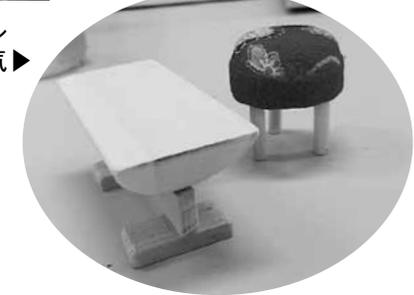


西宮支部

# 楽しく健康チェック



10cmの可愛いミニテーブルセットは大人気▶



7月22日「阪神土建、子ども木工教室」(阪神土建婦人部主催)で体力測定(握力・体前屈・足指力)を行いました。当日は午前中に、大人・子ども合わせて66人が挑戦し、大賑わいでした。

数値の良い子どもたちに聞いてみるとやはり、サッカーやテニス、野球その他の運動クラブに属し、継続して運動をしていることが分かりました。それに刺激を受け、お父さんお母さん子どもにも負けじと挑戦するも、少々運動不足を実感、のーコマもあり、ほのぼのとした雰囲気でした。

阪神土建では毎年夏休みの一日、子どもたちが楽しめるようにと企画しており、今年も「スライムづくり」「竹筒ゲタ」「おもちゃのミニテーブル」などをされました。1階カレッジではお父さんたちの協力で「木製の貯金箱」「タイル使いの鍋敷き」が出来上がっていました。暑い一日でしたが、私たちが楽しませてもらいました。

(西宮支部 伊田こずゑ)

## 私も組合員

ひとり  
独居になっても引きこもらない

高松支部

中山 昭さん(78歳)

加入：2016年11月10日

奥様の介護を長年、献身的にされていた中山さん。1年前に奥様を亡くされ、寂しく思うこともありました。「一人で籠もっていても仕方ない」と、積極的に外へ出て、学習に行ったり、自然に触れたりされています。

## ■奥様のこと

2010年、夕飯の支度をしようとして鍋をとった時、突然ふらつき出した為、病院へ。そのまま入院となり、妻の介護生活が始まりました。一番苦労したのが、料理。掃除や洗濯は、それまでもする機会がありましたが、包丁を握ることすらほとんどなかったのだ、慣れるまでは大変でした。また、衣服の購入にも難儀しました。どんなものを買ったらいいのか分からないし、男性が一人、婦人服売り場で下着を選んでみると、周りの目が気になるので、店員にわざとどんな物を買ったらいかが聞いたりしていました(笑)。

## ■一人になって

約7年の介護生活の末に妻を亡くし、もう一年以上が経ちました。はじめは、淋しさで何もしたくないような気持ちになりましたが、ちょうどその頃マンションの役員を任されたり、自治会の役員をしたりと、落ち込んでい

る時間もないうらむ忙しさに感じました。家においても気持ちが落ち込んでいくだけだし、積極的に外に出ていかねば、という思いもあったので、そういった時期と重なって良かったなと思っています。訪問看護ステーションひだまりの皆さんにもお世話になりました。道を走っている車を見かけると今も懐かしく思っています。

今年は阪急電車全駅に設置のスタンプ収集に挑戦し、さらに駅舎やホーム写真、近隣の見どころを散策してアルバムに整理しています。(写真) 枝線も含め、神戸線と宝塚線の48駅が終わりに、残りの京都線(38駅)は涼しい季節



節になってから再開したいと思います。(インタビュー) 前田秀輔

班活動  
紹介

## 元気支部

「喫茶cocolo」班

毎週火曜日の午前中、良元組合員センター「cocolo」から楽しい話し声が聞こえてきます。暑さの話から家族の事、病気の話まで次々と話題が広がります。ここで待ち合わせて用事の打ち合

## 組合員が楽しく交流

わせをする人もいます。

また時には、お楽しみ会もあります。紙芝居の「すみれ座」に続いて、落語の虎の光甲さんの出演も決まりました。開催50回目は、美味しいケーキが振舞われました。



組合員が楽しく交流し、そしてホッとできる憩いの場「喫茶cocolo」へぜひお気軽に！

# 平和の取り組みを 後世に

## 2018年原水爆禁止世界大会 in 広島に参加して



原水禁世界大会が広島で開催されました。今年も2名の小学生を含む、5名が参加し、「平和の取り組みを後世に繋いでいく」という意味でも成果を感じております。また、9月11日18時30分より、ひだまり会館4Fにて「原水禁世界大会報告会」を行います。ぜひご参加ください。

### 参加者の感想

#### 悲劇をも前向きな力に

伊丹支部 秋山 稔

今大会では、国連の核兵器禁止条約を既に批准しているキューバやベネズエラの代表も講演され、また、被爆当時を生きた人々のお話を伺うこともできました。命の尊厳を守るという視点から、自分にできることを考え、先人たちの願いを引き継いでいきたいと強く思いました。悲劇をも前向きな力に変えていける力が私たちにはあると、信じています。

#### 当時の出来事 見聞きして

ヘルパーステーションひだまり 大串 忍、飛智

7歳の孫と参加しました。誰かから広島の話聞いたようで「怖い。行きたくない」と言っていました。大会にきている人の多さに驚き怖さを忘れていました。

海外23カ国から約5000人の参加者で会場はいっぱいでした。フランス代表の方が「現在は核を持っている国が政治的に有利になっている」と言われているのを聞き、孫が「爆弾持ったら強いやろなあ！間違っってボタン押したらどうなるんやろなあ！」と言っているのを聞いて想像すると恐ろしくなりました。

2日目は被爆電車に乗り被爆建物を地受入スタッフの方々から冷たい飲み物やタオルが各支援センターで配られました。ここまで至れり尽くせりではないのかなと思っていました。現地の方は「民医連の皆様にはいつもお世話

### 今後も支援を続けて いきましょう！

#### 豪雨災害支援に行つて



8月4日に7月豪雨災害の被災地、広島県坂町への支援行動に、宝塚医療生協から5人が参加しました。豪雨から1ヶ月以上が経ちましたが、現地は依然その爪跡が生々しく残っています。坂町小屋浦地区では18人が死亡し、1人が依然行方不明となっています。川岸には木や岩が堆積しており、自動車や土に埋もれています。支援内容は一軒の民家の玄関に溜まった土砂をかき出す作業でした。10分作業し10分休憩する行程を、15人ほどのボランティアが交代で行動しました。シャベルで土を掘り出すと大きな岩に何度もぶち当たります。パールで取り出すと持ち上げることができないほど大きな岩でした。こんな大きな岩が何個も流れてくるなんて、どんな勢いの土石流だったのか…。言葉が失いました。



約2時間の作業でしたが、猛烈な暑さが作業員の体力を奪っていました。作業後は現

### 9条大好き

#### 宝塚市民集会



迷走台風のため怪しい天候の中で開かれた市民集会。幸い雨もなく炎暑もなく、絶好の集会日和となった7月28日の夕方5時。約300人が集まった末広中央公園の舞台上に大きく「9条大好き 宝塚市民集会」の文字が浮かび上がりました。主催者の杉島弁護士が「9条を守る意志を確認し、アベ九条改憲NO!」を掲げた政治集会を、この末広公園で開催できたことを確認しよう！と訴えました。すなわち今まで宝塚市公園条例では、政治集会には公園を貸さないと憲法違反が公然と中をきかせていたのを打ち破ったことの確認でした。

集会では宝塚での空襲体験を語った方や、九条の未来を爽やかに語ってくれた中学生の発言に大きな拍手が。市民と野党の共闘の連帯する素晴らしい集会でした。

集会後会場から阪急逆瀬川駅までパレードを行い、ラップ調でリーダーの声に合わせて「戦争いやだ!!」「民主主義って、何だ」とみんなで唱和して沿道の市民にアピールしました。

(西澤 慎)



# 長引く咳

小児科 富田 圭子



元気にしている子どもでも、咳だけが長引いている場合は、どのようなことを考えなければならぬのでしょうか？

一般に3週間以上続く場合を「長引く咳」と定義しますが、保育所や幼稚園での集団生活で、他の子どもから「かぜ」などをもらって、治ってはまたひどく繰り返すことによるものが多いようです。次々違ったウイルスや細菌を吸い込み気管で炎症を起こし、その結果、「出ている痰を出すため」の咳が続くのです。

また、よくあるのは喘息(喘鳴を伴う)とまではいかなくとも、気道が過敏なお子さんでは、寒冷や空気の乾燥に影響され、春先の黄砂やPM2.5

5、あるいは花粉(杉・ヒノキ・雑草など)やカビ類に気管の粘膜がアレルギー反応を起こし、咳が持続することもあります。この時は抗アレルギー剤(最近は多くの種類がある)が効く場合があります。その他の原因として、マイコプラズマ肺炎、百日咳(予防接種をしていても、抗体が十分にできていない場合)、副鼻腔炎(いわゆる蓄膿)によるもの、まれですが肺結核や心因性のチックによる咳もあります。

大人にも言えることですが、人には自然治癒力が備わっており、自然に治る場合も多いのですが、原因がさまざまあることから、元気だからといって放置するのではなく、長引く咳に対しては医療機関を受診してください。

### 先生に聞いてみたいこと募集中!

「診察室だより」のコーナーでは、先生に聞いてみたいテーマを募集しています。「〇〇はどんな病気なんだろう?」「こんな症状はどんな病気が考えられる?」「なごりましたらご投稿ください。よろしくお願ひします。」

## 憲法の話 (25)

# 第21条 表現の自由



宝塚市の末広中央公園で開かれた「9条大好きー宝塚市民集会」(6・7面に掲載)は、2つの意味で画期的な意味を持っていました。1つは、「憲法9条の理念を守り活かしてほしい。アベ改憲に反対」という市民の声を初めて集会・パレードという形で表現したこと。もう1つは、宝塚市の条例改正を通じて、公園で政治的な集会を開くことが可能となり、憲法違反である「集会の自由」への制限を是正したことです。

集会の自由を含む表現の自由は、基本的的人権の中の「精神的自由権」の1つです。

②検閲は、これをしてはならない。通信の秘密は、これを侵してはならない。

憲法は「国家権力を制限して人権を保障するもの」です。立憲主義とは「憲法で権力を法的に制限して、憲法に基づいて政治を行うこと」です。

表現の自由を中核とする精神的自由権は、「立憲主義の政治にとって不可欠なもの」といわれています。

政治的な議論を活発におこなうこと、政治的な集会を開くことは、そのちと生活を守り、よりよい社会にしていくため憲法が保障するものであること、このことをあらためて肝に銘じたいと思います。(W)

### 憲法第21条

①集会、結社及び言論の自由、出版その他一切の表現の自由は、これを保障す。

# 読者の ひろば

▼碧海（ビーハイ）先生のツボヨガ講座、楽しみなんです。なかなか時間があわなくて残念です。

（フミちゃん）

▼今年も半端ない暑さになりました。高齢者にとってはこたえます。毎日、水とたんぱく質を摂る様心がけて熱中症、夏バテにならない様、気をつけて過ごしたいものです。

（レイちゃん）

▼私はいま介護保険のお世話になりしせつに入っています。認知症の人が多し。過去の記憶の話ばかり。これも病気がたと思ひます。

（小林 石倉祐美）

▼毎回元氣支部熊崎さんの素敵な写真の腕前に感動しています。

（すみれ）

▼機関誌大賞おめでとうございませ。名譽なことですね。TNBの活動、パワフルで素晴らしい。ご多忙ですが是非すいらくでお話して下さいませ。

（山本😊あい）

▼今回の中国、四国、九州、近畿を襲った集中豪雨は、異常気象で予想を超えていたこととありますが、沢山の高齢者が命を落としました。

お悔やみ申し上げると共に先進国と自負する日本の姿とは思えない災害です。どこかの災害対策のずさんさが気になって仕方がありません。

（尼崎市 掛 康孝）

▼支部総会、尼崎医療生協も高い年齢の元氣人の集まりです。

（尼崎市 石田チヅロ）

▼夏のおすすしめレシピ「きゅうりと納豆梅肉和え」日頃からよく食べている食材ばかりなので作ってみました。

（西宮市 市川喜久代）

▼「たから」にはじめて接しました。また読みたいと思ひます。夫婦円満の秘訣は「我慢」…同感です。

（つげちゃん）

▼活発な活動をされている皆様に力をいただいて、私もがんばろうと思ひます。

介護のキマリ、参考になります。これからお世話になることもあるかと思ひますが、力強い存在です。

（たみこ）

▼丁度仁川に面したマンションの前の川に4メートル程の「ネムノキ」があり、今年も5月に可愛いピンクの花をたくさん付けました。甲山の方から流れて根付いたのでしょう。ところが先日豪雨で跡形もなく流されてしまいました。来年から見ることは出来ぬと思つと淋しく、自然の恐ろしさを感じました。

（クマちゃん）

▼パズルは頭の体操になりませ。考える力がつきます。パズルを解くのが楽しみです。

（高松町 大川まさ子）

▼この度平成30年7月豪雨に際し、犠牲になられた全ての方々のご冥福をお祈りすると共に被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

（平井山荘 富永若子）

▼梅シロップを作ろうと思ひ、定価の半額になっていた梅を買いました。得した気分でしたが、かえって袋をあけると、梅の香りはしないし、腐りかけていたものが多く、全部捨てました。「安物買いの銭失い」をしてしまいました。

（湯本町 越智睦子）

▼毎号、何年間もどなたかが郵便受けに入れてくださっています。ありがとございませ。もう十数年前にこの世を去つた妻が、生協さんに生前ほんの僅かなご協力をさせていたことによるものかと思ひます。いろんな記事や写真を見入りながら、学習に役立てています。最近では「憲法の話」に興味を抱いて読んでいます。あちこちから

▼内容が充実して、興味があひかれます。

（山本野里 石川栄子）

▼都会育ちの私、山野草の食し方参考になります。早春にはタラノメ探しに出かけようと思ひます。

（三田市 中井千鶴子）

▼いつも親子でパズルに取り組んでおります。親子の会話の時間が増えて有難いです。そして少しずつ知識が広がるよつで嬉しいです。

（安倉中 加納知永子）



## 法律相談 要予約

日時：10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  
宝塚市御所の前町15-21  
予約及び問い合わせ  
電話0797-69-6121

2018年



100歳

# 介護のキラリ

②7 みんなでお祝い

## 通所リハビリテーション

松原 ひとみ

2017年



99歳



## 百歳のお祝い 市長も一緒に



大正7年8月14日生まれの春野さん、6月7日、宝塚市長がお祝いの品の贈呈に來られました。

昨年の99歳のお誕生日に、お習字ボランティアの西澤さんに書いていただいた、『白寿』に『一』を入れてもらいお見事な『百寿』になりました。

良元診療所 脇野所長はじめ診療所の看護師、そして通所リハビリの利用者、スタッフの皆さんでお祝いできました。

ご本人の希望で自宅ではなく、通

所り八で皆一緒に祝ってもらいたいとのことで、市役所に連絡を入れ日程調整をしてもらいました。

また、「祝いの当日に着る洋服を買いに行きたいけど行けない」と困っておられたので、ご本人の好みを伺って代わりにボランティアスタッフがあちこち探し購入。とても気に入って下さいました。

通所り八のご利用は、週2回で、毎回入浴をとっても楽しみにされています。ご自分のペースで、身の回りのことは、すべて自力でされています。

通所り八では、ご自分のお子さんぐらいの年齢の方達から「お母ちゃんみたい」と慕われ、毎月のカレンダー作成や脳トレドリル、体操、ゲームなど積極的に参加され、皆様と一緒に楽しく過ごされています。

8月のお誕生日には、スタッフ手作りのバラの花束をプレゼントしました。

来年の『百一賀』のお祝いを目指して。

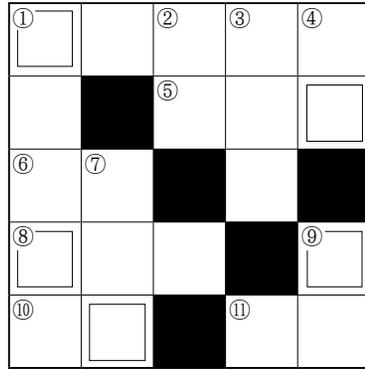
春野さん、いつまでもお達者で！



介護の相談はケアサポート(0797-76-4536) ケアサポート今津(0798-37-1612)まで

医療生協 パズル

①～⑪の中の言葉を組み合わせ、5文字の言葉を作ってください。ヒント「ゴミ」は分別



- ①青木昆陽が普及させたヒルガオ科のつる性多年草
②幼虫またはさなぎから成虫になること
③意気込みの鋭いこと
④鉄筋コンクリート等で作った高い建物
⑦春○○○ 秋○○○ 葵○○○
⑨葉はカイコのえさに
⑩木がふたつで林。みつでは
⑪濡れ手で○○

No240の解答は「フライバック」でした。



☆今回は42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」

- 谷口信子 石川栄子
広瀬則子 モンキー
新田恵子 WAKU
村田和雄

パズル解答についてお願い

応募される時必ず郵便番号、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。メ切は9月30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)



kouhou@takarazuka-mcoop.net

自然を食すー山野草ー その四 植木鉢で自然薯を育てる

道の駅で出会ったじねんじょ(ヤマイモ)

自然薯(じねんじょ)にはいろいろな呼び名があります。自然生(じねんじょ)、山の芋、山芋などです。生薬名は山菜です。おなか

野に出て探そう 山菜・野草

勝部 昭義 (理事)

4年前に和田山の道の駅で自然薯を見て、「すりおろしたあのねばねばの芋をご飯にかけて食べたい」と思い、2本買って帰り、一度食べ、残り



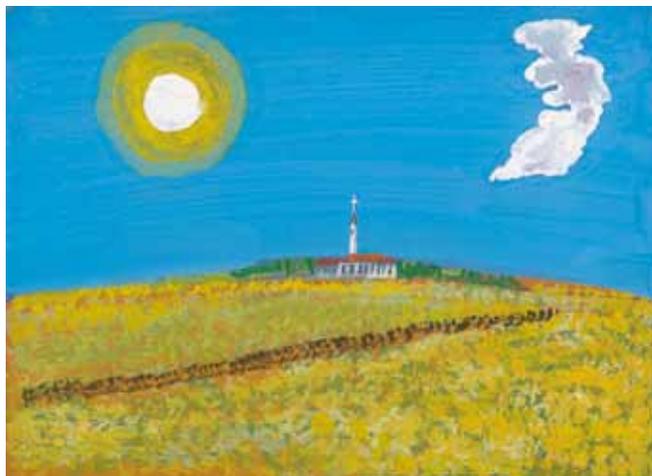
つるが伸びた自然薯 7月25日撮影

を食材かごに置いたままにしていましたが、一か月経った頃、やや白っぽい芽が何本も伸びていたので見つけました。この自然薯を小分けにして

土に植えたらどうなるか...期待が膨らみました。 やや大きめの囲い(直径5センチ)

それ以来、毎年自然薯を育てています。知り合

作品紹介



御所の前町 東風平朝平さん



末成町 村上喜美子さん

編集後記

★「私も組合員」で中山さんが駅のスタンプ収集をされているという話を聞いて、子どもと夏休みの間、阪急電鉄企画のスタンプラリーに挑戦。序盤は近所だったので、スムーズにいきました。が、だんだん遠方になってくると一つ集めるだけでも大変！途



三田市 中井千鶴子さん

中で断念してしまいました…。★今年の高校野球は100回記念大会といこともあり、いつになく盛り上がっていました。普段あまりスポーツ観戦しませんが、今回はハマッって毎日のように観ていました。

(M)

常勤・パート

職員募集

看護師  
介護福祉士  
理学療法士  
訪問ヘルパー

- ★福利厚生が充実しています
- ★働きやすい職場です
- ★子育て世代もOK!
- ★まずは見学お待ちしています♪
- ★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