

2019

9・10

No.247

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 13,779人
出資金 338,101千円
組合員1人平均 24,502円
(2019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
iseikyotakarazuka-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。



子どもと共に 平和を学ぶ 原水禁世界大会



CONTENTS

- 2面 原水禁世界大会
- 3面 私們組合員・班活動紹介
- 4・5面 強化月間
健康チャレンジ
- 6面 良元まつり・宝塚学検定のお誘い
- 7面 パズル・読者のひろば
- 8面 作品紹介
新入職員紹介

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

原水爆禁止世界大会に 参加して

小学校6年生と1年生の息子を連れて参加しました。

長男は今年、修学旅行で広島へ行っており、次男も学校で「かわいそうなぞつ」や「おこりじぞつ」などを読んでいたのので、「戦争」について学が良い機会になると思い、参加を決めました。

1日目、世界大会総会では、平和行進についての報告があり、中にはフィリピンから青年3名も参加されて、皆「歩いて良かった。来年も参加した

い」と言われていた事が印象的でした。

2日目は、長崎原爆資料館、平和公園などに足をほこびました。長男は、ガイド

の方の話を聞きながら、写真を撮ったり自分なりに学びを深めていました。

次男は、見学できるか不安でしたが、恐がったり飽きたりもせず、静かに見学していました。「どうだった？」と聞いてもあまり何も言わな



が痛みました。

3日目は、ナガサキデーに参加し、被爆者の方から話を聞きました。「原爆さえなければ、被爆しなければ、私達家族はどんなに幸せだったか」と自分の家族に置き換えて考えると辛くなりました。平和のありがたみを感じ

ました。続けて「私達には、時間がありました。焦っています。生きているうちに被爆体験を多くの人々に聞いてもらいたい。伝えるための使命を果たすと共に、生きているうちに核兵器のない世界を見る事が私達、被爆者の願いです」とありました。

被爆者の方の平均年齢は85歳と言われています。その中でも被爆体験を語る人は減少傾向にあると。本当に時間が無いと感じました。

「私達は微力だけど、無力じゃない」と力強く言っていた高校生達の言葉に考えさせられ、たくさんの方を学んだ3日間となりました。

(高松診療所 櫻井和己)

体験談が心を打つ 平和学習会



平和活動の大切さを学ぶため、7月30日平和学習会を開催しました。講師は社保平和委員会委員長の西澤慎理事。国連で核兵器禁止条約が採択され、23

カ国が批准するも、唯一の原爆被爆国である日本は批准していません。

体験談では、爆心地から300mで被爆し、跡形もなく消えてなくなった方の防空頭巾が、2km先の川で見つかりました。原爆の爆風はそれほどの威力だったのです。爆心地から1800m離れたところで背中に大やけどを負った方は、数年後ケロイド状になった背中の皮ふは、亀の甲羅のように硬くなり仰向けで寝られなくなったという話を伺いました。

参加者からは「体験談は文字で読むよりも響く」「マスコミの報道に操られず、戦争を誘発する人間にならないようにしたい」と感想がありました。

私も組合員

頭や手先を使って認知症予防



西宮支部 棟廣 糸み子さん(75歳)
加入：1986年8月14日

過去の「たから」でも、何度か美しい押し花の作品を紹介させてもらっている棟廣さん。お部屋にはさまざまな種類や色の草花が保管されていたり、過去に制作された作品たちがたくさん飾られていました。

□組合員になったきっかけ

■昔、両親が良元診療所でお世話になっていました。母が通院できなくなつてからは、訪問診療に来てもらつていたこともあり、私も病気になった時は診療所にお世話になっていました。

□仕事はどういったことを？

■外資系会社で事務をしていました。

テレタイプを使って、外国と工作機械の貿易に関する書類を作成する仕事をしていました。入力する機械も、ワープロ、パソコンへと時代とともに変わっていったので、慣れるまでは苦労がありましたね。

□押し花について

■退職をしてから趣味を探していた時、押し花に出会って、すっかり夢中になり、もう十年以上になります。花を集めることはもちろん、和紙で挟んで押し花にしたり、作品のレイアウトや額探しなど、意外とたくさん工程があるんですよ。

もともとハイキングが趣味で、行き先で見つけた草花を摘んだりするのが好きでした。今でも散歩や買い物をしていると、道端で見つけた草を「これ



棟廣さんの作品

作品の〇〇の部分に使えるかな」とか、花屋さんで「押し花にしたらかわいかな」なんて、考えています。作品が完成するまでは、簡単なもので2〜3時間、長いものと数ヶ月かかります。あまり根を詰めすぎると、疲れてしまうので、適度に休憩も取りながら、花の配置を考えたり、ピンセットを使った細かい作業もあったりと、頭と指先を使いますので、認知症予防に役立っていると思います。

たくさん時間と手間もかかりますがその分、完成した時の達成感も大きいんです。また作品を見てくれた方からの反応も嬉しいですし、通っている押し花教室の仲間と作品を見せ合う中で、新しい発見もあったりしてそれも次の制作への刺激になっています。

(インタビュー 前田秀輔)

班活動紹介

元気支部

新班英会話

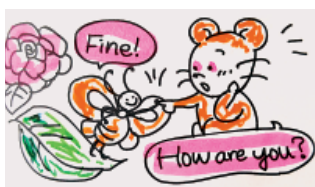
今や日本には年間4000万人に届く勢いの外国からのお客が訪れています。

私達も少しでもコミュニケーションできるようにしてみようではありませんか！そんな気持ちを持って、自身が楽しんで

英語で遊ぼう

むためにやっています。

CD、DVDまたその解説冊子を利用し、一緒に遊びの気持ちでお付き合いできるようにしていきます。毎月第2第4土曜日午後4時から1時間30分程度です。多くの方にご参加してもらえたら嬉しいです。(熊崎俊三郎)



健康習慣はじめましょう!



ひょうごまるごと 健康チャレンジ2019

今年も兵庫県生活協同組合連合会主催の第2回「ひょうごまるごと健康チャレンジ2019」が始まっています。開催期間は2019年8月から2019年12月31日のお好きな30日間で、ご自分にあった8つのコースの中からお選びください。コースの中にはお子様もチャレンジできるコースも用意しています。



2018年度、宝塚医療生協では17名が参加し、多くの方が達成して、抽選で8名の方に賞品が当たりました。

今年も健康習慣をつけるきっかけに、ご自身をはじめ、多くの組合員・家族の皆さんに呼びかけましょう。抽選で豪華な景品が当たるチャンスもありますよ。なお、この企画は宝塚医療生協に未加入の方も参加できますので、宝塚医療生協の健康づくりに興味を持ってもらい加入につなげていきたいと思います。



たまり場「良元センターCoCoLo」活動の様子



昨年の組合員活動交流集会の様子



健康チェックサポーター養成講座

●期間●

2019年9月25日(水)～
11月30日(土)

●月間目標●

「仲間増やし」「出資金増やし」
目標の8割達成

月間中に目標の8割達成を

2019年度宝塚医療生協 生協強化月間(案)

2019～2020年度の組合員活動委員会体制は、奥村理事(三田支部)を委員長に、事務局に杉浦さん(ケアサポート今津)、松井(本部事務局)となりました。

2019年度の生協強化月間は、9月15日から11月30日を期間として、組合員交流集会は月間の中間地点の10月20日に開催します。

今年は班活動を通じて、多くの加入・増資があります。組合員交流集会では、この間に旺盛に取り組みしてきた各支部・事業所での

班活動の紹介・発表を行い、交流を深め楽しく・元気の出る集会にしたいと考えています。また、今後とも班活動に活かし、加入・増資につなげるのでできる集会にしたいと思っています。

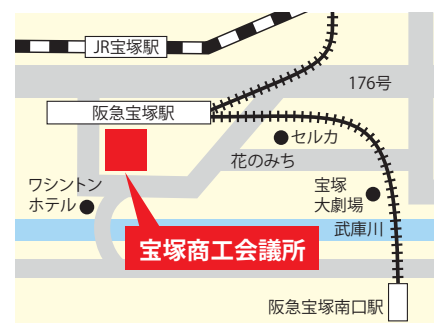
月間と同時期に取り組まれる「ひょうご健康チャレンジ2019」は、医療生協に加入していない地域の皆さんもチャレンジ出来ます。大腸がん検診と同様に加入の訴え等を活用して、組合員の皆さんも健康習慣のきっかけにチャレンジをしてみましょう。

組合員交流集会にご参加ください

日時：10月20日(日)

13:00～16:00

場所：宝塚商工会議所



各支部・事業所での班活動の紹介・発表を行い、交流を深め楽しく・元気の出る集会にしましょう!

イタドリ(スカンポ)

月土手のすかんぽ ジャワ更紗(さらさ) 唇は蜜がねんねする...は、童謡「すかんぽの咲く頃」(北原白秋作詞、山田耕作作曲)の歌い出しですが、このスカンポの別名がイタドリです。古来より「痛み取り」として用いられ、その名の由来になったようです。葉をもんだ汁で止血したり、根を干して煎じて飲んだりしたようです。

スカンポ(酸模)は、

道ばたや川原でよく見かける野草です。酸味が強く生食はほどほどにすべきです。背丈が50cmまでのものが柔らかくて食べやすいです。

自然を食す 山菜・野草

そのハ イタドリ

勝部 昭義(理事)

アク抜き
皮をむき、軽く湯通しの後、一晩水にさらし、アクを取ってからいろいろな料理に使います。水にさらし過ぎるとシャキシャキ感がなくなるので注意が必要です。

①イタドリサラダ

斜め切りにし、他の野菜と合わせてサラダにして食べます。歯ごたえがあり、ドレッシングをかければ、おつまみです。

②イタドリの豚肉炒め

斜め切りにしたイタドリ200g、豚肉100g、出汁、醤油、砂糖、酒を用意しておきます。食用油で豚肉を炒めてから、イタドリと用意した調味料を加えてさっと炒めれば出来上がりです。炒めすぎるとイタドリのシャキシャキ感を失うので注意を。

③イタドリと油揚げの煮物

うす揚げ(2枚)イタドリ200gを食べやすい大きさに切って炒め、水、砂糖、しょうゆ、みりんを加えて煮て、花かつおを加えて食します。



イタドリ(スカンポ)
婦人生活社『身近な薬草』より

まつりを通して地域交流

良元まつり



今年は8月3日で、熊野神社や地域のまつりと重なってしまいましたが、人が来てくれるかすいぶん心配しましたが、まずまずの参加がありホッとしました。

多くの職員も参加し、飲み物、かき氷、綿菓子販売、こどもシアターの司会などをしました。模擬店は他に焼きそば、カレー、たこせんを出しました。がすべて完売しました。

作業所「きらら」がポテトフライやからあげを出店したり、通所リハビリが当て物ゲームをしたりと新しい出し物も盛り上がりました。

2階のこどもシアターでは、地域の方のエプロンシアター、紙芝居、人形劇を楽しみました。

良元診療所、通所リハビリ、診療所周辺の4支部で「子どもたちに良い文化を」「地域の人や若い人との交流、組合員と職員の交流」を目的にまつりをして盛り上げようかと相談し「良元まつり」子どもフェスタ」と銘打って始めてから早いもので10年になります。

宝塚市教育委員会からの後援をもらい、近隣の小学校、幼稚園、保育所でチラシを配ってもらっています。おかげで子どもを中心に300名以上の参加で成功してきました。

宝塚学検定へのお誘い

楽しみながら宝塚を知る

「ワーやったあ、受かったよ」4月上旬に宝塚学検定の「上級」に合格して、認定証とバッジが届きました。

宝塚の教員を退職して十数年。偶然、宝塚がご当地検定をやっていると知って、「初級」、「中級」と受けてみて、今回は「上級」に挑戦だったので。小学3年生で教える郷土学習で、宝塚は歴史が古いので、縄文時代の遺跡が残っているし、神社仏閣、伝説と、とても奥深い街だと知りました。文化面でも、宝塚歌劇、映画、手塚治虫と、豊かな財産がいっぱいあります。

私は最近の宝塚のことは知らないで、減点ばかりです。でも「まち歩き」「スタンプリング」「セミナー」等の参加をすると、各3点の加点があります。知識重視でなく実学なのです。当日は「合格応援弁当」が阪急ソリオで売り出されたり、合格者には、市内の店舗で〇割引等、町おこしの一環にもなっています。今年の受験者は263人で、その一割は他府県（北海道、福岡等）からで、さすが宝塚です。年代も12歳から86歳、小・中学生のグループ受験や親子受験、また消防署のチームもありました。

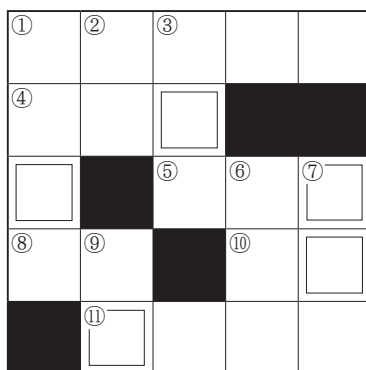
正解は検定当日の夜、FM宝塚で、解説とトークがあります。5月に「合格者の集い」があり、宝塚大好き人間が集まります。表彰式や抽選があり、私は歌劇のペアチケットを狙っているのですが、なかなかです。

来年は「博士」を目指して、また、受験する予定です。皆さんもいかがですか？

(西宮支部 小川 碧)



回の中のことばを組み合わせ、5文字のことばを作ってください。
ヒント「秋の七草のひとつ」



〈たてのかぎ〉

①酸性かアルカリ性か、○○○○試験紙

②ある方面に詳しいこと

③○○○をすれば影

⑦高い所から見下ろすこと

⑨内食動物の犬歯が鋭くこがったもの

〈よこのかぎ〉

①暦の上で秋に入る日

④夏至の対義語

⑤○○○にかすがい

⑧物と物の間

⑩日本に昔からある長歌や短歌。

⑪ごちそうの出る改まった夕食

No.246の解答は「ほんおどり」でした。



☆今回は48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)。

「おぬし・うい・わく・おね」

坂 ふじ子 川 端 富美恵
島 崎 啓子 西 田 真理子
長 尾 澄子 ラッキー君
大 谷 好江

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(ふりがな)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。



kouhou@takarazuka-mcoop.net



▼たすけあい活動の「おたがいさん」自分にできることで喜んでくれる方がいる。これからの私の一歩かな?

(西宮市) ラッキー君

▼支部会で聞いた、歩く健康法をきっかけに、どんどん歩いていきます。体重が減りまし、あちこち出かけて楽しいです。

(大吹町) 浴衣美人

▼伊丹支部総会に参加してきました。これまでも何度か参加させていたいただきましたが、今回は組合員さんの活発な発言もあり、他支部の状況報告もあり、内容の濃い総会となったと思いました。

(伊丹市) SOS

▼大腸がん検診キャンペーン!!しんなかったなあ。医療機関巡行かなくて済むなら、受けやすいですね。今年は、トライしてみます。

(西宮市) 中島 恵子

▼沢山の応援メッセージを頂きありがとうございます。治療に専念させていたでいるおかげで、元気をとりもどしつつあります。前向きに頑張りますね、本当に有難うございました。

(山本丸橋) 山口 ちあき

▼良元診療所のすぐ近くにある組合員センター「COOL」で毎週火曜日、10時から12時までしている、喫茶COOLが、8月末で100回を迎えることが出来ます。皆さん気軽にお茶を飲みにきてください。

(湯本町) 越智 義行

▼不注意にも、三度目の圧迫骨折。良元診療所より、高松診療所の整形を紹介して頂き、車で送迎してくださり、大変助かりました。スタッフも明

(西宮市) 中島 恵子

要予約

法律相談

日時：10月7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

組合員無料 (電話0797-69-6121)迄

るく、親切。ケアマネージャーさんが、すぐ介護ベットの手配してくださり、立ち上がりが楽になりました。「病気は気から」皆様のおかげで、日々快方に向かっています。

(鹿塩) 西澤 博子

▼乳がんが見つかった10年目の検査で、「異常なし」兵庫医大の先生から、「もつ来なくて大丈夫」と言われとても嬉しかったです。次回より、高松診療所で、マンモグラフィを受けます。私は、10年前に早期発見で、抗癌剤治療を受けずに済みました。みなさんもマンモグラフィしてくださいね。

(亀井町) 草野 恵

新入職員紹介



高松診療所 事務
中橋 明日香さん

8月より、高松診療所でお世話になっています。

奈良から宝塚に移り住み、医療を通して皆様と関わることに感謝し、日々精進していきます。よろしくお願いいたします。



仁川北
中村昭子さん

作品紹介



小浜
吉田実さん

編集後記

★「宝塚学検定」のことは知っていました。小川さんから資料を貸していただいたので、私も「宝塚まちかど学」をはじめ読んでみました。文化や歴史、自然などさまざまなジャンルがあり、「花のみ

ち」や「武田尾溪谷」など聞き慣れた言葉がたくさん！また、普段見流していた宝塚駅にあるオブジェ「杵だられた風景」の名前をはじめて知るなど、読むだけでもさまざまな発見のある一冊でした。

高松診療所が決まりました。6月末をもって所長を退任することになりました。2005年8月より高松診療所に赴任して以来、約14年間、大変お世話になりました。誌面を借りてご報告とお礼を申し上げます。故今井 鐵先生の後を継いで初めての診療所勤務のなか、戸惑うこともありました。在任中の大きな出来事の一

■7月以降、韓先生の診療は次のとおり
午前 月・火・木・金…9～12時
土(第2、第4のみ)
午後 火…14時半～17時
木…14時半～16時

所長退任のご挨拶



高松診療所

韓 在哲

つは、2011年に今井先生が享年81歳で逝去されたこと。二つ目は、2016年に高松診療所が医療介護複合体として新築移転できたことでした。この14年間、医療も大きく変化しました。がんとの共生や、なんといっても高齢者(自分も含めて)と認知症の増加は大きな課題となり、看護や介護の役割も重要になってくるものと考えられます。後任の山口新所長をはじめ高松診療所を今後ともよろしくお願い致します。