2019
11・12
No.248

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数　13,853人
出資金　342,837千円
組合員1人平均　24,748円
（2019年９月30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。

生協強化月間

9月25日～11月30日

組合員活動交流集会

健康チェック学習会（講師は山口前所長）

CONTENTS

2面　高松診療所利用委員会学習会
宝塚社保協第15回総会
3面　在宅プロジェクト・班活動紹介
4・5面　組合員活動交流集会・
出資金学習会　など
誤嚥性肺炎
6面　納涼のつどい・ダスキンミュージアム
7面　パズル・読者のひろば
8面　お知らせ・作品紹介・職員紹介

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	

学習会

三大疾病予防の食事
～高松診療所利用委員会～

9月9日に高松診療所利用委員会主催の学習会を開催しました。

高松診療所で栄養指導をされている佐伯管理栄養士を講師としてお招きし、約30名の参加者のもと、日本人の死因トップ3（がん・心筋梗塞・脳卒中）の病気を予防する食事の話を中心にお話していただきました。

「バランスのとれたメニュー」「塩分・糖分・脂肪分は摂り過ぎない」「野菜・果物は不足にならないように」…どれも分かっちゃいるけど、なかなか実行できない！と参加者からの声が。調理方法の工夫や、ドレッシングの使い方、市販されている魚の缶詰やカット野菜の利用など、無理なく始めることで予防につなげられることを教えていただきました。

食料が豊かになり私たちの食生活も変化していく中、生活習慣病の発症後の治療ではなく、予防の大切さを感じ、とても興味深い学習会になりました。

後日、参加者から、配布されたレシピメニューを作ってみたと嬉しい報告もありました。

（事業所利用委員会　服田あき）

簡単に千切りキャベツをたっぷり食べられるレシピ

●作り方

千切りキャベツに※の調味料を混ぜ合わせる。しばらく置いておくとキャベツはしんなりして昆布も柔らかくなり食べやすくなります。ご自宅でキャベツを切る時の大きさはお好みでどうぞ。

●材料

・千切りキャベツ…１袋分（スーパーで100円ほど）150g（お家で切ると外側３枚ほど）

※
- 穀物酢…15g（大さじ１）
- ごま油…６ｇ（小さじ１と1/2）
- 塩昆布…９ｇ（大さじで１杯くらい）
- すりごま…お好みで

エネルギー　約105kcal
たんぱく質　約3.6g
脂質　約6.6g
炭水化物　約11.4g
食物繊維総量　約3.9g
食塩相当量1.5g（塩昆布は25%減塩タイプも販売してます）

口腔から貧困を考える
宝塚社保協第15回総会

足立了平先生

社会保障をよくする宝塚の会（宝塚社保協）の第15回総会が、９月３日に市立西公民館で行われ、28人が参加しました。総会では、前年度の活動報告と新年度の方針・予算・新役員等が確認されました。

記念講演では、兵庫県保険医協会副理事長で歯科医師の足立了平先生が「口から見える貧困～健康格差の解消に向けて～」をテーマに講演。保険医協会が２０１７年に行った調査で、学校の歯科検診でむし歯が見つかっても歯医者さんに行かない児童・生徒がいると回答した学校が65％にのぼることを紹介されました。未受診理由として「保護者の無関心や理解不足」「経済的困難」の回答が多くを占めており、先生は「健康格差は受診のための時間的・経済的な余裕の差で生まれている」と話されました。

また、未受診状態は口腔崩壊の「予備軍」でもあり、低所得者層ほど歯科受診を敬遠する傾向にあるようです。そのためにも口腔崩壊を社会的な問題として取り扱うべきであり、窓口負担の軽減など社会保障を充実させることが重要だと訴えられました。

（宝塚社保協　中田幹二）

もぐもぐ　６年生の孫の学年は20名程で女の子は６人。中学受験する子がいるそうで、どうなることか…。

住み慣れた地域で暮らし続けるために

在宅プロジェクト・学習会開催

井上久美子さん

宝塚医療生協が目指す在宅医療の充実のために、第2回在宅プロジェクト学習会が「在宅医療における訪問看護の魅力」をテーマとして9月28日開催されました。講師は先進的な訪問看護の取り組みを実践されている神戸健康共和会東神戸訪問看護ステーションあじさい所長の井上久美子さん、参加者は職員を中心とした約20人。

内容は

1・地域医療と在宅医療
2・訪問看護とは
3・在宅における連携
4・在宅での看取りを見据えた看護の展開事例
5・「訪問看護の実態に迫る」

入院期間がますます短くなる傾向にある昨今、地域医療と在宅医療の役割に始まり、その中で訪問看護の役割、必要性、難しさ、楽しさ、また職員にどう寄り添い支えるかをお話しいただきました。

印象に残った言葉として

① 専門職は予測をすることが大切
② 人間は常に回復期
③ 治らない病気にどう関わるかが在宅医療
④ 病気に対して本人・家族は楽観的、医療者は悲観的、この溝をどう埋めるか
⑤ 訪問看護の特徴は、家に入り込めること、求められるのは環境調整能力

在宅生活を支える為には、ますます訪問看護の必要性は高まります。訪問看護の充実、強化を推し進める必要があると改めて教えていただきました。

班活動紹介

鹿塩支部

おしゃべり班

楽しいひと時を

2006年第1回の「手作り班」開催。現在は「おしゃべり班」と改名。班会は通算400回以上。場所は良元センターCOCOLo。毎月第2・第4水曜日、午前10時～12時まで。

おしゃべりを楽しむ人、手作りする人が集まり、時には昼食を兼ねてお好み焼きやたこ焼き等、調理してみんなでいただいています。現在90歳を超えられた当初の会員さんも、家で作られた作品を持って来られ、班会とのつながりを楽しまれています。

どうぞ、お気軽におしゃべり、手作りを楽しみにご参加ください。お待ちしています。

（谷垣敏江）

もーし・もーし 運動会組体操がなくなり残念。

生協強化月間実施中

誰もが集えるまちづくりを、共同の営みではかっていこう

2019年度宝塚医療生協強化月間は、「誰もが集えるまちづくりを、共同の営みではかっていこう」をスローガンに、取り組んでいます。

人と人のつながりを求めている人はたくさんいます。また、さまざまな思いを持ち、活躍できる場を探している人たちもいます。そんな人たちの居場所となれるよう地域の声に耳を傾け、積極的に活動の輪として取り入れ、そして広げていきましょう！

班活動の楽しさ、大切さを再確認

組合員活動交流集会

10月20日、宝塚商工会議所には72人の参加がありました。今年の組合員活動交流集会は「班活動を通じて強化月間を盛り上げよう」ということで、各支部で取り組まれている班活動が紹介されました。班活動全体として話をされる支部もあれば、一つの班に絞って紹介をされる支部もあったりと、バラエティに富んだ発表がされました。また、職員を中心に結成された班会「手話金サークル」では、手話で「世界に一つだけの花」が披露され、一緒に唄ったり、手拍子をしたりとみんなで盛り上がりました。

後半はグループ討論。前半での発表を受けての話題や、現在取り組んでいる班での悩みなどを出し合いました。「初めは少ない人数だったが、地道に続けることで仲間が増えた」「たまり場が出来てから班会がたくさん増えた」など成功体験もあれば「高齢化で活動できる人が減ってきた」「加入をすすめても事業所が遠いと断られてしまう」など、悩みも話され、包み隠さない意見が共有されました。

組合員活動委員の杉浦さんは「健康で楽しい、豊かな生活を送る。これはみんなの願いです。『班』はそういった取り組みの出発点。班会を続けるポイントは肩ひじを張らずに気軽にはじめ、続けることです」と話されました。

強化月間は「年間目標の8割達成」と、数字だけ見ると難しい目標だと感じますが、それを成し遂げるためにはまず「楽しい」や「やりがい」が根底にあることが大切だと、改めて感じました。

手話金サークルの発表

健康チェック 各地で実施中

生協における出資金の役割を学ぶ

出資金学習会

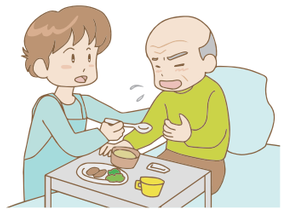
8月25日、出資金に関する学習会を開催し、36名の参加がありました。

はじめに片山忍日本医療福祉生協連専務理事より、「医療福祉生協における出資金の役割」について講演いただきました。協同組合の基本的構造から、なぜ出資金が必要で四課題に取り組まなければいけないのか？組合員活動を活発にされている法人の例などを紹介されました。

その中で「出資金をするメリットは？とよく聞かれると思いますが、『宝塚医療生協の活動に参加できることがメリットです！』と自信を持って答えられるような、班会や支部での取り組みを作っていきましょう」と話されました。

後半は、藤崎常務より「出資金と経営との関わり」という題で、集められた出資金が事業でどのように使われて、組合員さんに還元されていくのかを説明されました。参加者からは「医療生協があることが地域でのメリット、初心に返ることが出来た」「日頃は見慣れない経営数字だが、今日の説明でよく分かった」などの感想がありました。

誤嚥性肺炎にご注意を！



厚生労働省の人口動態統計（2017年）によると、日本人が亡くなる原因として、1位　悪性新生物、2位　心疾患、3位　脳血管疾患、4位　老衰、**5位に肺炎**となっています。

肺炎にはいくつか種類がありますが、今回は特に高齢者に多い誤嚥性肺炎についてお話します。

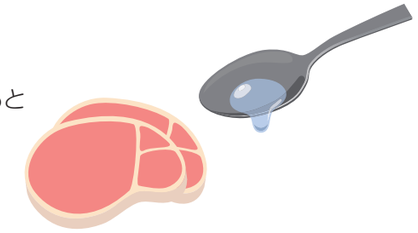
誤嚥とは？…口から食道へ入るべきものが、口から気管に入ってしまうことです。
誤嚥性肺炎とは？…誤嚥によって、細菌が肺に入り発症する肺炎です。
症状は？…発熱、咳、膿のような痰、呼吸が苦しそう、なんとなく元気がない、食欲がない、のどがゴロゴロ、食事時間が長くなる　など…
どうしてなるの？…嚥下障害が起こる→唾液、食べ物と一緒に口の中の細菌を誤って気管に吸引→細菌が肺へ侵入

嚥下障害
食べ物を認識してから飲み込むまでの一連の動作がうまくできない状態のことで、嚥下障害が起こると、食物摂取障害による栄養低下などが起こる。

誤嚥性肺炎を防ぐために

①調理の工夫

- 筋をたたき、繊維を垂直に切る
- 麺類は短く切る
- 肉、魚などのたんぱく質は加熱しすぎると固くなるので気を付ける
- 片栗粉でとろみをつける
- とろみや粘りのある食材を使う
- 「隠し包丁」を入れる



②低栄養対策

3食バランスよく食べ、栄養に偏りがないようにしましょう（高齢者は加齢による身体の機能低下や疾病、食生活環境により、低栄養になり、免疫力が下がる可能性が高いとされている）。

＊推定エネルギー必要量
（身体活動レベルⅡ）
70歳以上…男性）2200kcal／日
女性）1750kcal／日
＊たんぱく質推奨量
70歳以上…男性）60g／日
女性）50g／日

③食べやすい食事を利用しよう

◎食べやすい
- ゼリー状のもの…例）ゼリー・水ようかん など
- ポタージュ状のもの…例）シチュー・カレー など
- 乳化されたもの…例）ヨーグルト・アイスクリーム　など

×食べにくい
- 酸味の強いもの…例）酢の物
- 噛み切りにくいもの…例）いか、たこ
- パサパサしているもの…例）きな粉
- とろみのない水分…例）お茶、水　など

厚生労働省「人口動態統計　平成29年」　日本呼吸器学会「誤嚥性肺炎」　あったかタウン「噛む、飲み込む機能が低下した人の食事注意」　医歯薬出版「摂食機能療法マニュアル」　日本気管食道科学会「嚥下障害」健康長寿ネット「低栄養」日本人の食事摂取基準

もーし・もーし 恐ろしい夏が終わり、涼しい風が天使のよう。

もーし・もーし すっかり秋の気配ですね。虫の声を楽しんでいます。

好天に恵まれた納涼のつどい

9月7日、第30回の「納涼のつどい」が盛大に開催されました。

中央舞台は、初登場の「志摩の会」の皆さんによる沖縄舞踊、「てとて食堂」の子どもたちによる空手演舞も加わり、ますます充実した野外ステージになり好評でした。

また、7月から高松診療所所長に就任された山口先生からご挨拶いただきました。

日中の暑い日差しも夕方には和らぎ、午後4時から始まった会場には涼しい風と、まつりを楽しむ声や音楽に誘われてたくさんの人たちが集まってきました。焼きそばや焼き鳥、カレーなどの模擬店も盛況で早々と完売。バザーや子どもコーナー、スーパーボールにキャラクターくじなど、子どもたちにも楽しんでもらえるようなお店も賑わいを見せていました。

最後の福引は、大勢の方がステージ前に集まって自分の名前が呼ばれるかと楽しみに待つ姿も印象的でした。

（高松支部　宇都宮勝）

ドーナツ作りを体験

ダスキンミュージアムツアー

10月1日、江坂のダスキンミュージアムへのバスツアー。ドーナツ作りやダストバスターズ体験をしました。

まずドーナツ作りからスタート。1人3個ずつ作ります。生地をのばす→型抜き→大きなフライヤーで揚げてあつあつのドーナツにチョコレートやシナモンをトッピング。ではいただきます。「まいう～」。

次は2階に上り、おそうじ館へ。おそうじの文化、歴史、道具の数々を見たり、「すみずみおそうじ体験」をしたり。

最後は体感型シアターアトラクションです。戦闘機に乗りミクロの世界へ。迫り来るハウスダストをゲーム感覚で撃退していく。みんな夢中で楽しんでいました。予定より早目に山本駅に無事到着。

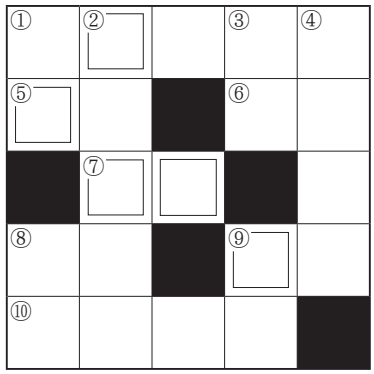
楽しい一日でした。スタッフの皆さん、運転手さん、ありがとうございました。

（東支部　森川由紀）

もぐもぐ　小3の娘に、「今日から反抗期やから」と宣言されました。

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〉秋の旅はこれかな？



〈たてのかぎ〉
①腕の関節で曲がる部分の外側
②飛竜頭とも言う
③乗り合い、観光、スクール、がある
④秋の七草の一つ
⑧下の反対
⑨○○家、○○間、○○芸
〈よこのかぎ〉
①別名曼珠沙華・リコリスとも
⑤カクテルによく使われる蒸留酒
⑥手に何も持ってないこと
⑦木がたくさん茂っている所
⑧独活と書き季語は晩春
⑨白衣と緋袴に身を包み神様にお仕えする女性
⑩鉄道旅でのおたのしみ

No.247の解答は「フジバカマ」でした。

リ	ツ	シ	ユ	ウ
ト	ウ	ジ		
マ		ト	ウ	フ
ス	キ		ワ	カ
	バ	ン	サ	ン

☆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)。

吉田宏久　横田三月
虎谷令子　馬目容子
岩瀬美貴子　電車好き
塚井達也

パズル解答についてのお願い

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。

〆切は11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。

TAKARA MAIL

kouhou@takarazuka-mcoop.net

読者のひろば

▼「自然を食す」でイタドリが取り上げられました。イタドリ以外、地方で呼び方が違うことは理解していましたが、「懐かし!!」薬草や、料理に使うなんて思い返せば当時がもったいない。
（中山五月台　ヒイラギ）

▼初夏のお見舞い申し上げます。「自然を食す」いつも楽しみにして読ませて頂いています。幼い頃、野道で見つけてはちぎっていました。
（亀井町　虎谷　令子）

▼家族みんなで良元診療所にお世話になっています。子供にやさしく接してくださり、大感謝です。
（谷口町　電車好き）

▼「原水爆禁止世界大会に参加して」を読んで、もっともっと生の声を日本中に届けて欲しいと思いました。
（西宮市　岩瀬　美貴子）

▼いつも楽しく読んでいます。元気もらっています。今、一日一句五・七・五の言葉遊びをしています。
「ようやった　けむりでそうよ　鏡みて」
（西宮市　よこちゃん）

▼一句。
「今しばし　生きなんと思ふ　彼岸花」
良元診療所には、月一回の診察投薬を受けております。明るい笑顔でいつも迎えて頂いて感謝の気持でいっぱいです。ありがとうございます。
（鹿塩　増田　慶子）

▼今回のパズルは難しかったです。最後は、スマホに頼りました（笑）。
（花屋敷荘園　仁礼　初枝）

▼今月から「たから」を近所に配布をさせていただいていますが、皆様、お留守でただ、郵便箱に入れるだけなので、昔の様におしゃべりが出来る環境がもっとあればと残念な思いです。
（口谷東　口谷東　たみこ）

▼いつも「たから」を読ませていただいています。介護4で施設に入っています。宝塚学検定は、5年前に高得点で合格しており機関誌元気に、もう30回投稿しております。西宮の方が検定へのお誘いを載せておられ、お友達が出来たと喜んでいます。
（Ｉｓｉｋｕｒａ）

法律相談　要予約

日時：12月2日(月)　14:00～16:00
担当：任弁護士
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

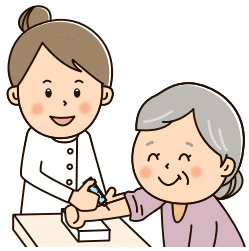
もーし・もーし　暑い暑いと言っていたのに今は寒い寒いと…。

作品紹介

平井山荘
冨永岩子さん

野上
駒村れい子さん

お知らせ



宝塚医療生協は地域の皆様に受けやすい料金設定で健康診断をとすすめています。医療材料代及び検査代等の価格高騰により、10月１日から料金を一部改定しました。ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

項目		新価格(税込)
たから健診（受診券なし）	初回	¥1,650
	２回目以降	¥2,200
腫瘍マーカー検診	基本料＋１項目	¥2,640
	追加１項目ごとに	¥1,100
胃がんリスク検診	組合員	¥2,750
胃がん検診	組合員	¥12,100
腹部エコー検診	組合員	¥3,300
血液型（ABO+Rh）	組合員	¥1,980

インフルエンザの予防注射がはじまりました

予防＆重症化を防ぐために家族みんなで受けましょう

	組合員価格(税込)	非組合員価格(税込)
任意接種１回目	¥3,000	¥6,000
任意接種２回目（１歳～12歳）	¥2,500	¥6,000
公費接種（65歳以上の宝塚市民）	¥1,500（助成あり）	¥1,500

接種期間　10月15日～１月31日

新入職員紹介

良元診療所　事務
宮田　康祐さん

９月より良元診療所の事務職員としてお世話になっております。小さい頃は患者として診療所に通っていました。これからは職員として働き、生まれ育った地元に貢献していきたいです。まだまだ若輩者ですが、気合を入れて頑張っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

編集後記

★ダスキンミュージアムは一度、行ってみたいと思っていました。記事と写真を見ると、楽しそうな雰囲気が伝わってきました。ドーナツ作り体験の参加は小学生からなので、子どもがもう少し大きくなるまでガマンします。（M）

もぐもぐ　トンボが指先に止まり、３歳のひ孫は大喜び。