

2020

1・2

No.249

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 13,979人
出資金 344,631千円
組合員1人平均 24,653円
(2019年11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。

謹賀新年



2020

「しあわせ回廊 なら瑠璃絵」(奈良県)のイベント時に撮影。春日大社の参道で、ムシロを敷きその上で行われました。約1時間の舞を一番前に陣取ってカメラに収めました。動きのある被写体をフラッシュなしで撮影するのは難しいですね。(撮影 熊崎 俊三郎)

CONTENTS

2面 生協強化月間を終えて
健康チェック学習会

3面 私も組合員

4・5面 新年の抱負

6面 さがんまつり

訪問リハビリテーション事業の紹介

7面 パズル・読者のひろば

8面 作品紹介

新所長紹介

良元診療所
通所リハビリ・訪問リハビリ
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

宝塚市大成町10-45

宝塚市高松町5-10

宝塚市高松町5-10

宝塚市高松町5-10

宝塚市高松町5-10

宝塚市高松町5-10

西宮市今津山中町3-23

西宮市今津山中町5-29

宝塚市清荒神3丁目2-10

西宮市今津山中町5-29

宝塚市大成町1-20

☎0797-71-7288

☎0797-71-8540

☎0797-72-2585

☎0797-76-4536

☎0797-77-3115

☎0797-77-3245

☎0797-76-4770

☎0798-34-6221

☎0798-37-1612

☎0797-84-1521

☎0798-36-5520

各支部で新しい取り組みも

～生協強化月間を終えて～



に、交流を行い、班活動を通じて強化月間取り組みと討論を行いました。

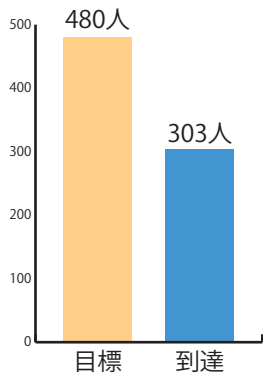
またこの期間中、各支部ではさまざまな取り組みがありました。東支部では新しい班会として、カラオケ班を結成。通信力ラオケの機械をレンタルして、公民館の一室で楽しく取り組みをされています。

高松支部では、光明会館にて「知って得する介護保険」というテーマでケアサポートの職員にお話をしてもらったり、健康チェックを行ったりといった活動がありました。

11月末時点での年間累計は288人でしたが、強化月間だけで125人の組合員が増えました。各支部・事業所で強化月間を意識した取り組みがされた成果だと思っています。

組合員活動委員会では、年間目標達成に向けて2月に強化月間の取り組みと月間表彰を行う集会を予定しています。

組合員増やし



健康チェックのあり方を学ぶ

第24回生協学校



11月15日西公民館にて生協学校を開催しました。第24回となる今回のテーマは「健康チェック養成講座」とし、

良元診療所の安岡加代子先生から「本来の健康チェックのあり方、生活と健康のつながり」という内容で話をさせていただきました。

19名の参加があり、講義形式ではなく和気あいあいとした雰囲気ですすめられました。

「本来、医療生協の健康チェックとは、班活動のなかでお互いに実施しあい、健康に関する学習を深めていくものです。加入のメリットにとらわれず、医療生協に加入してお互いに健康



て使えばカルシウムが摂れます。また、ビタミンDも丈夫な骨にはかせません。短時間（15分程度）太陽にあたることも大切です。どんなサプリメントを飲むよりも日常の生活、食習慣を見直して、バランスの取れた食事を心がけることが大切と学びました。医療生協は健康を目指す人の集りです。組合員となって「班」で集まり、お互いの「健康」のために学習を重ね、地域まるごと健康になるための活動に参加していきましょう。

(杉下)



も〜し〜も〜し

今年が良い一年でありたいものです。

私も組合員

人のために動いている人は
素晴らしい！

北支部 神戸 優香里さん(62歳)

加入：2014年7月8日



神戸さんは、宝塚に越してまだ5年ほどですが、これまで住んでいた神奈川県や福島県、新潟県でも医療生協に加入をされており、医療生協歴はベテランさんです。

□組合員になったきっかけ

■若い時は、民青同盟の一員として活動しており、子どもが生まれてからは新婦人や救援会などで活動するようになりまし

た。医療生協も関係団体として昔から関わりがあり、宝塚に越してからも、検診などでお世話になっていました。

□救援会での活動

■私が活動をするようになってからはもう30年ほど経ちます。昔は、治安維持法によって弾圧された人々の救援活動からはじまり、今は冤罪犠牲者を救う活動が主となっています。取り組みの内容だけみると、暗いイメージを持つてしまいがちですが、困っている人を助けようとする姿や、昔のできごとを話す様子は、みんな生き活きとしています。辛いことや苦しいこともありませんが、私がいつも思うのは「人のために動いている『人』は素晴らしい」ということです。

□趣味について

■学生の時から「サザエさん」の長谷川町子先生に憧れて、4コママンガを描いています。昔は、2〜3種類の機



関紙を掛け持ちして連載していました。が、今は月に1度発行の「年金者しんぶん」のみ。作る時に一番苦労するのは、オチを考えることです。読者の年齢層や、最近のニュースも取り入れながらネタを考えます。話が決まっていざ、描き始めてもイメージと違ってやり直し。なんてこともあります。読者から「オチに共感し、クスッと笑った」など感想をもらうと、描いて良かったなと思えます。

お面や小道具を制作するのも好きで、数年前に制作した安倍昭恵夫人は自信作（写真上）なかなか似ているでしょう。（笑）

□今後について

■各団体での活動やマンガ制作など、毎日忙しくしていますが、時間には限りがあります。一つひとつ楽しみながらできたかなと思っています。

（インタビュー 前田秀輔）

班活動
紹介

高松支部

男の手料理班

した。友人の講師を中心にレシピを確認、買い物に出かけます。スーパー内で行ったり来たりで大変です。

午後3時頃から調

買い物から宴会まで

理が始まり、メンバーが助け合って主菜からデザートまで楽しく調理が進みます。午後5時頃から「高級料理」で夕食が始まります。みんなでわいわいと料理の出来栄を語り合い、盛り上がりま

（宇都宮勝）





新春の候 迎えられたことを
お慶び 申し上げます
命の尊さを学び 誰一人残さない
社会に向け
一緒に 育む年に 事業、運動の
両面から
すすめて いきましょう
皆様方のご多幸とご健勝を祈念し
ます

理事長 すなもり 砂盛 みつ 光偉

スタート

新年の抱負

新規開設の訪問リハビ
リテーションから一歩。
「ご自宅で その人らし
く 暮らすため 春夏秋冬
リハビリ出前」

訪問リハビリ



通所リハビリ



心も体も共に健康を目指す。
ツ－ショリハビリ人情味あふれ
るスタッフが自慢です。さあ共
にレッツトライ！

あったかハウス今津

幸せ **さん**さん降り注ぐ
あったか～い デイサービ
スに♡



本部事務局

急なアクシデントがあっても、それを乗り越えて、最後にはみんなにサンキューといえる1年にしたい。



ケアサポート

「ありが**と**う」その言葉をさ
さえに、今年もみなさんへ笑顔
を届けるケアマネジャーとして
頑張ります。



デイサービスひだまり

「ゆったりたのしくなごやか
に」をモットーに一日一**笑**して
いただけるように頑張ります！
いい年になりますように。



ねがいは
ずーと
みんなの笑顔



訪問看護ひだまり

皆さんの想いを**し**っかり受け
止め、共に**よろこ**び、共に**しあ**
わせな時間を過ごし、**良**かった
と思っただけのような看護
を届けます。



“8”の字を横に倒すと
“∞(ムゲンダイ)”。
今年の良元診療所は自由な
発想で無限に成長するぞ!!

良元診療所



ヘルパーSTひだまり

七転び八起きの精神でどん
な困難にもご利用者と共に
「ワンチーム」で乗り越えて
いきます。



高松診療所

患者さんと**む**きあって、
「高松診療所に来て良**か**っ
た」と思ってもらえるよう
な環境づくりを目指します。



ケアサポート今津

力を合わせ、**五**輪に負けずと
も劣らない輝きを放つ一年に。

はじめての“さがんまつり”



10月26日に、初めての「さがんまつり（北・南めばえ・東の3支部合同のまつり）」の第1弾「芋ほりと豚汁昼食会」を28名の参加で行いました。

マイクロバスで一路、西谷の農園へ。1株に2、3個の芋。あちこちから「でっかいなー」などの大歓声。芋ほりに夢中になっている



間に、大きな鍋での豚汁もできました。野菜の持ち寄りの豚汁とは、どんな風になるのか興味津々。いろんな種類のきのこや、ジャガイモ・里芋・さつまいもなどもさまざまで、持ち寄りだからこそ面白いです。「美味しかったのでおかわりをしたらおにぎりまで食べられなかった」と大喜びされていました。

第2弾は、11月28日の「健康マージャン大会」。山本駅近くの会館で行いました。総勢32名8卓で盛大に行いました。

皆さん真剣で、10分の休憩もそこそこ、早く次の回を始めたくて仕方がない様子でした。この4月に始めたばかりの初心者から若い頃、徹マンに講じたベテランまで和気あいあいと楽しみました。賞品も上位だけでなく飛び賞やブービー賞にも手渡され、大いに盛り上がりしました。

第3弾は、春に文化行事を行う予定しています。



住み慣れた地域で暮らし続けるために

訪問リハビリテーション事業の紹介

宝塚医療生活協同組合の訪問リハビリテーション事業は、昨年10月より良元診療所を拠点に再始動いたしました。

当事業所の訪問リハビリテーションは介護保険を使ったサービスで、住み慣れた地域で自分らしく、その人らしく暮らしていただくため、理学療法士などのリハビリテーション専門職が、お住まいに伺ってリハビリテーションを行うものです。

主な内容は、日常生活の動作を中心とした課題を見つけ、それにもとづいて関節を無理なく動かせるようにする運動を行い、必要に応じて筋力強化

や、歩行や立ち上がりなどの練習を行なうことなどです。

担当者は、訪問リハビリテーションはもちろんです、病院、施設などでも様々な経験を積んでいますので、多様な疾患に対応が可能です。緊急時の対応や、他の介護サービスとの連携も安心しておまかせいただけます。

「最近、外出が困難になってきた」「居間は独居状態で、転倒が心配」などのお悩みを抱えておられる方々、まずは担当のケアマネジャーさんや、お近くの地域包括支援相談センターにご相談ください。

サービス提供までの流れ

(兵庫県 訪問(介護予防)リハビリテーションの手引に加筆)

申し込み(ケアマネジャーさん、事業所など)



介護保険被保険者証の確認



重要事項説明書による説明・同意・交付



契約の締結



心身の状況等の把握



面談・リハビリテーション計画の作成



サービス提供開始



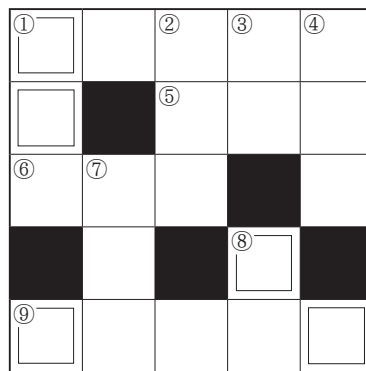
以降、訪問リハビリテーション継続には、3ヶ月に一度、主治医の診察を受けていただきます

良元診療所 訪問リハビリテーション

月曜日・水曜日・木曜日に、ご自宅に伺ってリハビリを行います。お問い合わせは ☎0797-71-8540まで



回の中のことを組み合わせ、
5文字の言葉を作ってください。
ヒント もついいかい まだだよ



へたてのかぎ

①目の位置で左ひらめけに右〇〇〇〇なん
ていいます

②アオイ科の一年草で別名アメリカネ
リやガムボという

③三味線などの弦はこれではじいて鳴
らす

④芽を出してから、つつし植えるまで
の若い木

⑦必要な金銭・品物などを、やりくり
してそろえること

⑧出世魚で成長とともにオボコ・イナ
・〇〇・トドの順

へよのかぎ

①幽霊の正体見たり〇〇〇〇〇

⑤書物や雑誌のはじめにのせる絵

⑥サケやマスの卵の塩蔵した食品
⑨ヒガンバナ科アフリカ原産、観賞
用、クリビアのこと

No248の解答は

「モミジガリ」

でした。



☆今回は49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)。

沖田 宏枝 横部 きく代

東 昌子 延近 朝子

高橋 当三郎 松崎 義子

岡本 妙子

パズル解答についてのお願ひ

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、F
AX、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1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。



kouhou@
takarazuka-
mcoop.net

お詫び 247号のパズルで「たてのか
ぎ③」がないにも関わらず、誤って表示
てしまいました。お詫びいたします。



▼下肢障害を持つ私に
は、パズルの答えの「モ
ミジガリ」の旅は無理で
すが、武庫川の土手を通
り、木々の色づきを楽し
んでいます。これも、幸
せのひとつかなあと喜ん
でいます。

(高司 西村 和子)

▼ダスキンミュージアム
おもしろそうですね！な
かなか予約が取れないと
聞いたことがあります
が、ぜひ一度行ってみた
いです。

(かあちゃん)

▼おたがいさんの有料ボ
ランティアにお世話にな
っています。生活面、精
神面で余裕ができて助かっ
ています。

(西宮市 鈴木 敏之)

▼「誤嚥性肺炎にご注意
を！」を呼んで、私の母
も3年前、誤嚥で亡くな
りました。それまで普通
に食べれていたのに、食
事中急に喉につまらせ、
助かりませんでした。気
をつけていたつもりでし
たが、配慮がいたと思い
ました。

(西宮市 岩瀬 美貴子)

▼八十歳近くになります
と、歯の衰えを感じるよ
うになりました。記事の
中に「口腔から貧困を考
える」がありました。が、
改めて子供の頃から歯を
大切にすることが健康に
つながることを身にし
みて感じます。

(小林 新保 康子)

▼実家の植木の木の剪定
では、ネットの剪定方法
を参考に、V字型に葉を
むしったり、枝を切った
りやりだすと夢中にな
ってしまいます。亡父が
私に残していた仕事で
すが、今では私の楽しみ
になりました。

(仁川高台

小松 美佐子)

要予約

法律相談

日時：2月3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

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

▼高松診療所へ組合員に
なつて初めてインフルエ
ンザ予防注射をしに行き
ました。行く道がわから
ず電話で尋ねた所、親切
に対応して頂き、無事
到着。明るい診療所で職員
様も皆様笑顔で働いてお
られホッとする場所であ
ったです。

ここで一句「何よりの
特効薬は 笑顔なり」

(口谷東 大昇 たみこ)

▼読書週間に思い出す喫
茶店があります。読みか
けの本片手に喫茶店へよ
く行きました。仄暗い照
明にソファ。黙って本
を読んでいてもモカマタ
リがストリートで出てき
ました。今でもあるかな
あ…懐かしい。(シャガ)

デイサービスひだまり 所長に就任



仲宗根 晴美

あけましておめでとうございます。
新しい年を迎え、この度、デイサービスひだまり所長になりました。
笑顔第一、1日1度は利用者さんに笑っていただくことを目標に頑張ります。
これからもよろしくお願いします!!
(加島前所長はあったかハウス今津に異動)

平井山荘
富永岩子さん



作品 紹介



谷口町
川瀬修さん



逆瀬台
福田勝美さん

編集後記

★今回は、表紙のデザインを新年にちなんだものにしました。組合員さんに依頼したところ、とてもインパクトのある写真が届き、驚き！熊崎さん自身は出来栄に納得されていないようですが、躍動

★新年の抱負について。今年も感があるとは思いませんか!? すぐろく風にしましたが、少しテーマがあった方が難しさもあっておもしろいです。抱負も写真も事業所の個性が表れています。

(S)

台風15号・19号等による被害・堤防決壊による 風水害に対する義援金のお願い



昨年の台風15号・19号等による風水害は、死者82人、行方不明者11人、堤防決壊は71河川135ヶ所にも上り、もとの生活を取り戻すまで長い道となる見込みです。
宝塚医療生協は組合員・職員に対し災害義援金を呼びかけています。
ご協力よろしくお願いいたします。(詳細は折込をご覧ください)

