

2020

3・4

No.250

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,043人
出資金 346,807千円
組合員1人平均 24,696円
(2020年1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。

祝 250号



4号(1973年10月)



12号(1976年9月)



創刊号(1972年12月)



156号(2004年7月)



237号(2018年1月)

1972年12月の創刊から、50年近くに渡り医療生協の情報を届けてきました。紙面もモノクロからオールカラーに変わってきましたが、最も特徴的な変化は機関紙の顔ともいえる「題字」です。少しずつ柔らかい雰囲気のものになってきたように思いませんか？これからも組合員さんの役に立つ、読んでもらいやすい紙面づくりを目指していきます。

CONTENTS

- 2面 バレンタイン行動
- 3面 自治体キャラバン
- 4・5面 200~250号のできごと
- 6面 理学療法士からみた健康増進法
- 7面 パズル・読者のひろば
- 8面 新春のつどい
就任・新入職員紹介

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 ☎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

現場や市民の声 行政に届ける

自治体キャラバン

宝塚医療生協では協力団体と共に、自治体に改善してほしいことや疑問点を出し、懇談をおこなう自治体キャラバンを実施しています。毎年、私たちの生活がより良いものになるよう市に働きかけています。

1月14日
宝塚市
参加者 17名
市職員 20名

●国民健康保険関連



意見

社会保障制度の後退や所得の減少が生活困難を引き起こしており、そのような困難な世帯への生活再建と国保料の価格を下げることを両輪で取り組まないと、市民の生活が改善されないのではないのでしょうか。



市側

本市の減免制度を申請いただいた方には対応しています。均等割りの減免による国保料の減免は、国等の財政措置により取り組むことができ、市長会でも要望を出しており引き続き声を上げていきたいと思っています。



●「保険料の取り立てが厳しすぎる」という意見も出されました。

●介護保険関連



質問

要支援の家事支援サービスに対応する事業所（訪問型サービスA）は何ヶ所ありますか？

市側

現実的には、本市としても進めないといけないのですが、なり手が少なく、実際にサービスの申し込みがあってもお受けできない状態にあります。



●生活保護関連



質問

担当職員1人当たりのケース数（相談件数）が非常に多いのに驚かされます。標準が80ケースの中、宝塚市は120ケースと多くなっている。もっと担当職員を増やすべきではないですか？

市側

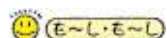
職員の増員については国・県からの指摘を受けており、毎年増員の要望を出しています。また福祉職（専門職員）の配置も今後も要望していく予定です。窓口に来られた時おりを使って説明しておりますが、十分行き届かないケースも多いと思います。ケースバイケースで訪問時などにも説明させていただき、理解していただくようにしています。



懇談を終えて

年々丁寧に対応をしていただき、自治体との懇談が宝塚市に受け入れていただいているのだと実感していますが、要望書の回答が毎年同じで、変化のない項目もあります。

今回は、質問内容を少し工夫したり、患者・利用者様の実態をもっと集めたりなど、より一層の準備をして懇談に臨みたいと感じました。



今の子どもたちは、かくれんぼしてる？

今年も実施！

虹のバレンタイン行動!!

2020

医療福祉生協連では、くらしや健康を守ろうという願いを込めて、毎年2月、全国一斉に、街頭宣伝「虹のバレンタイン行動」を実施しています。今年も2月8日（三田駅前が2月15日）、取り組みを知っていただくためのバレンタインカードとチョコを配布してきました。



西宮北口アクタ回廊

握力測定コーナーには学生さんや親子連れが集まってくださり、賑やかな声が飛び交っていました。

阪急逆瀬川駅前



人通りは少なかったですが、すべて配布できました。カードを見て、買い物帰りに質問に来てくれる方もいました。

阪急伊丹駅北側



小雨が降る中、30分程度で配り終わりました。街頭宣伝で医療生協の取り組みを紹介し、署名も数名からもらうことができました。

チョコは予定よりも早く配布できましたが、人通りが多かったため署名をゆっくりとれませんでした。



阪急宝塚駅噴水前

JR三田駅前

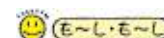


定例で開催されているイベントがあったため人通りが多く、例年より早くチョコがなくなりました。



阪急仁川駅

駅から出てくる子供連れ家族が比較的多く、配布したらチョコを受けとっていただきました。



新年の抱負、楽しかったです。



虹のかかりさん
二ヶ月に一度、ニュースの配布時できるだけ帯封をして記名をお渡しするよう心がけています。

西宮支部 伊田みさお

なかなか顔を見てお渡しすることができず、ポス্টインのみになることも多いのですが、組合員さんをつなぐ大切なものですので、読んでいただけるよう祈りつつ配布しています。

時間がある時は「何かあれば伊田に連絡をください」のメモを入れる月もあります。

虹のかかりさんに感謝

200～250号のできごと

200号（2011年11月）から250号までの約9年の間にあったできごとをまとめました。振り返ってみると「こんなこともあったなあ」や「もうあれからそんなに月日が経つのかあ」など少し感慨深い気持ちになりますね。



201号 ● 一部カラー化。写真やイラストが入れやすくなりました



202号 ● 今井鐵先生追悼特集



207号 ● 宝塚医療生協創立40周年記念祝典



虹のかかりさん
いつもありがとうございます！



機関紙は組合活動の血液
高松支部 宇都宮 勝

機関紙を近所に配る作業だけをしていた時は、全く負担に思わなかったのですが、支部長になってから支部全体の管理をしなくてはいけなくなりました。プレシヤを感じながら続けています（笑）。しかし、機関紙は「組合の血液」のようなもの。情報を広げ、組織を大きくしていく上でなくてはならない活動の一つです。「虹のかかり」さんにも助けてもらいながら、毎号手配りを続けられています。

機関紙は組合活動の血液



221～231号 ● 表紙で進捗が分かりやすくなるよう心がけました



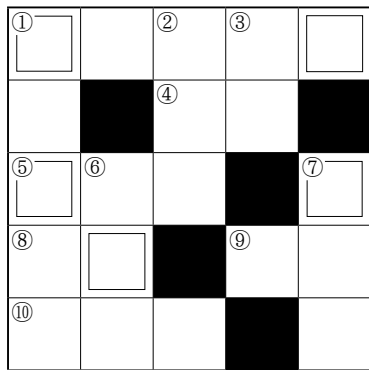
243号 ● 8ページオールカラーに変わりました。より幅広い年齢層に読んでもらえるよう連載ものも変わるように



2012年3月に創立40周年を記念して宝塚革新風土記（増補新版）が発行されました



- ①潮の引いた浜辺で貝などをとること
②寄席の演芸のひとつ。終わりにしゃべりの「おち」をつけ聞く人を笑わせる
③物事を忘れないように書きつけておくこと
④ウイルスの感染などを防ぐため口・鼻をおおつもの
⑤湯を沸かすのに用いる。薬缶と書く
⑥空に浮かんでいる水のつがい
⑦かがり火草・豚のまんじゅうともいふ
⑧都市の子とも
⑨都市○○。プロパン○○



5文字のこぼれを作ってください。
ヒント 風信子



パズル解答についてのお願

必ず郵便番号、ご住所、お名前（ふりがな）、希望される方はペンネーム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。

〒665-0841 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3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



★今回は35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）。

三木 俊一 中森 千史
紺谷 和子 伊藤 律貴
川口 美樹子 ユッコ ユッコ
鈴木 敏之

No.249の解答は「カクレンボ」でした。

⑩陸上の道

⑨鷹が○○を生む。平凡な親が優秀な子どもを生むたこえ

ナ エ ギ
バ チ
オ ク ラ
レ イ
カ レ
メ シ
ク シ
ン

読者のひらば

▼パズル難しく、辞書を片手に解きました。
（西宮市）川口 美樹子
（西宮市）三木 俊一

▼パズル難しく、電子辞書を何回も開けました。
（小林 新保 康子）

▼パズル難しく、スマホ片手に解きました。
（西宮市）鈴木 敏之
（山本野里 大谷 好江）

▼パズルの答えの「かくれんぼ」まだ幼い初孫とかくれんぼが出来る日を楽しみに、日々ウォーキング、卓球、いきいき百歳体操、ストレッチ体操をしております。継続は力なりで自分なりに目標を作ると、少しずつですがレベルアップしている

▼昨年「おたがいさん」に来てもらい、庭の草むしり、植木のカット等してもらい、お正月をきれいな庭で迎えられました。本当に助かりました。
（高松町）大川 まさ子

▼表紙の写真の躍動感がとても伝わってきました。
（鹿塩 紺谷 治）

▼昨年、私自身二度の入院生活を経験し、周りの人たちに大変迷惑をかけてしまい、又、好きな社交ダンスも見られず、阿呆で終わってしまいました。今年はその様な事が無いよう、一に健康、二に健康で社交ダンスも存分に楽しめる一年にしたいと願っています。
（鹿塩 紺谷 治）

▼年々、病院通いが多くなり大変ですが、色々な班会に参加して楽しんでいます。（やまっち）

▼昨年は、私自身二度の入院生活を経験し、周りの人たちに大変迷惑をかけてしまい、又、好きな社交ダンスも見られず、阿呆で終わってしまいました。今年はその様な事が無いよう、一に健康、二に健康で社交ダンスも存分に楽しめる一年にしたいと願っています。
（鹿塩 紺谷 治）

法律相談 要予約

日時：4月6日(月) 14:00~16:00
担当：長岡弁護士
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

▼風邪を絶対ひかないと、注射と薬が嫌いな私でしたが、年末年始、とうとう風邪をひいてしまいました。どこで菌が入り込んだのでしょうか、なかなかしぶとくて、今も咳が続いています。年を取って体調不調はこたえるものです。
（村井 翠）

▼歩くことが健康にいいのは、百も承知。しかし暑い夏、黙々と汗たらたら…なんて嫌！考えたのが、水中ウォーク。冬場はどうする？なんてことは心配無用。冬場になってもずっと続いています。知り合った人は6年通っているらしい。続け5年!!
（紫蘭）

理学療法士からみた健康増進法 第1回

良元診療所 阪口 昌弘

1. はじめに

理学療法士の阪口です。これまでの経験をもとに、みなさんの健康に役立つ情報を3回にわたり発信したいと思っています。最初のテーマは「ウォーキング」です。

はじめは、ウォーキングの効果について。科学的根拠にもとづくお話をし、その後は、ウォーキングのための準備体操や、効果を高めるための筋力強化運動のお話をします。

2. 健康増進法としてのウォーキング

ウォーキングは、健康推進や生活習慣病の予防の運動として、歩き方や運動強度、頻度や時間を考慮して「歩

生活習慣病の改善ーウォーキングが心身にもたらす効能

身体を正常に保ち、生活体力を維持し、生活習慣病を防ぐ



心肺・血管強化効果
酸素摂取量が増え、心肺機能が向上し、血管が強化され、心臓血管病などを防ぐ。

免疫力増強効果
NK細胞を強化し、がん細胞を抑止する。

脳活性化効果
脳の働きを活性化し、五感を鍛え、自己制御機能を発達させる。

リラックス効果
脳ストレス、不安感「うつ」をとり、肩こり、腰痛等を和らげる。

快調快眠快適効果
生体リズム、自律神経のバランス、体温調節を整え、眠りの質を改善する。また、大腸を活性化し、通じをよくする。

骨太効果
骨芽細胞を活性化させて骨密度を高め、骨を丈夫にして骨粗しょう症、転倒による寝たきりを防ぐ。

貯筋・正姿勢効果
階段や坂道を歩くなどで足腰を鍛えれば、筋肉が増えて基礎代謝が高まり、体脂肪が溜まりにくくなる。体幹筋力を鍛え、正姿勢が保たれる。

悪玉追放効果
悪玉の酸化LDLコレステロールを減らし、善玉のHDLコレステロールを増やし、高脂血症、動脈硬化などを防ぐ。

出典：(社)日本ウォーキング協会

3. ウォーキングの効能

図に示されるように、ウォーキングは様々な身体的・精神的効果が期待できます。身体的には、メタボリック・シンドロームへの効果の他、歩くことにより足腰に荷重がかかり、骨に刺激が加わるので、骨の強さが増しやすく、骨粗鬆症予防に良いことなどが、広く知られています。また、身体的な効果だけでなく、運動による脳血流の活性化によって、精神面においても、抑うつや認知症の予防に対する効果が報告されています。

4. おわりに

次回からは、「どのくらいの強度や歩数で歩くか、どのような効果があるのか」といった、具体的なお話に入ります。

(参考)公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネット
<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/rouka-yobou/haya-aruki.html>

今年も 新春のつどいを開催!



健康体操

北支部（1月25日）



みんなでウクレレ歌謡

高松支部（1月25日）



落語

良元ブロック（1月19日）



劇団「良元」

東支部（1月22日）

高松診療所看護師長に就任

高松診療所
看護師長
阪上 里香さん



2月から大役を受けることとなりました。周りの皆さんにも助けてもらいながら頑張りたいと思います。

本部事務局に就任

本部事務局
川内 真希さん



主に、組合員活動に携わります。新人の気持ちで丁寧に覚えてまいります。

あったかハウス今津所長に就任

あったかハウス今津所長
加島 裕子さん



これまでのご縁に感謝をし、またこれからのご縁を楽しみにしています。

編集後記

★今回は記念号ということもあり、内容盛りだくさんでした！組合員さんにお伝えしたい内容が多いというのはいいことです
ね◎ (M)

常勤
向川 あゆみさん
デイサービスひだまり



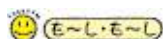
2月からデイサービスひだまりで働いています。利用者の皆さまと笑顔いっぱいでお過ごししていきたいです。

訪問看護ステーション
ひだまり 常勤
木村 千代さん



8年数ヵ月を経て常勤職員となりました。訪問看護師として支え、支えられながら頑張っています。

新入職員紹介



看護師になりたい孫。夢をかなえてね。