

2020
5・6
No.251

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,010人
出資金 343,141千円
組合員1人平均 24,493円
(2020年3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。

ごがっば 五月晴れ

白井大町藤公園にて撮影。ふと空を見上げると「藤の花」と「山」、「青空」が三位一体となって、とても美しく見えたので思わずシャッターを切りました。



撮影 児玉佐知子



豆ちしき

「五月晴れとは？」

一般的に使われる「さつきばれ」とは、6月(旧暦の5月)の梅雨時に見られる晴れ間のことを言います。一方、「ごがっばれ」は、新暦5月のよく晴れた日に使います。

良元診療所	宝塚市大成町10-45	☎0797-71-7288
通所リハビリ・訪問リハビリ	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	

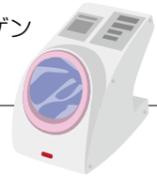
毎年 健康診断を受けましょう!

●一般健診(雇用健診)

8,250円

会社や、学校に提出する際に必要な一般的な健康診断が、この金額で受けられます。診断書料込みですのでオトク!

内容	・身長	・体重	・血圧
	・尿検査	・心電図	
	・一般血液検査		
	・胸部レントゲン		
	・視力・聴力		



皆さんは健康診断をどのようにお考えですか? 健康診断は身体の悪いところを見つけることだけでなく、自分の身体を正しく知ることという意味でも大事なものです。

自分の趣味・嗜好が健康に良くないのでは、と気にする方も多いと思います。ですが、自分の身体をよく知っていればそれらが悪影響なく楽しめる範囲も知ることが出来ます。

好きなことを安心して楽しめるようになるためにも、健康診断をぜひご受診ください!



良元診療所 ☎0797-71-7288 高松診療所 ☎0797-72-2585

●たから健診(特定健診)

- 1) 宝塚市の受診券がある方は**無料**です。(40歳以上国保加入者)
- 2) 市外の方や社会保険の方、若年(40歳未満)の方でも**1,030円**で受診できます。

内容	・身長	・体重	・血圧
	・尿検査	・心電図	
	・血液検査(肝機能、腎機能、貧血、脂質、血糖)		



●その他の健診(組合員対応)

内容	料金
血液型 (ABO式、Rh式)	1,980円
腹部エコー	3,300円
胃がん検診(胃カメラ)	12,100円

●がん検診

検診内容	組合員 (40歳以上)		非組合員 (宝塚市内の方)
	宝塚市内	宝塚市外	
大腸がん検診 (4~2月)	無料	無料	500円
肺がん検診 (4~6、9~11月)	無料	無料	500円
前立腺がん検診 (4~2月)	無料	2,640円	1,300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)	1,200円
胃がんリスク検診 (4~2月)	2,750円		4,200円 (市外在住も含む)
	宝塚市クーポン対象者 2,000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。詳しくはお問合せ下さい。		
腫瘍マーカー検診 (1項目につき)	基本料+1項目	2,640円	
	追加1項目ごとに	1,100円	

注意 新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が出ている間は中止をしております。

今こそ できることにご協力を!

社保平和委員会は 署名の取り組みを 呼びかけます



全世界的に拡大・蔓延している新型コロナウイルスの脅威は、日本でも、東京・大阪など大都市圏をはじめ兵庫県でも拡大の一途をたどっています。安倍首相も、記者会見等で国民一人ひとりの良識ある行動を呼びかけていますが、こんな時だからこそ不安があります。

憲法改正の動きはどっとなつていくのか...

2012年、第二次安倍政権が発足したとき、安倍首相は「憲法改正が自らの政権の優先課題だ」と宣言され、

以後改憲の動きを加速させ、今にも改憲の発議を国会に上程しようとしています。また、新型コロナウイルスの影響を期に、推進しようとする動きも出ています。

社保平和委員会としては、いつ何時の強行採決実行に備え、自宅にいながらでもできる「署名の取り組み」を呼びかけます。この取り組みは新型コロナウイルスで「自らの命を守る」と同じ「大切な取り組み」です。

今号の「たから」と一緒に配布している署名用紙にご家族皆様のお名前を記入いただき、郵送してください。よろしくお願います。

宝塚医療生活協同組合 第53回通常総代会

日時: 2020年6月20日(土) 13:00~14:30

場所: ソリオホール (宝塚駅下車、ソリオ1・3階)

総代定数: 205人

議案提案と報告

- 第1号議案 2019年度の取り組みのまとめと2020年度活動方針(案)の件
- 第2号議案 2019年度決算報告承認の件
- 第3号議案 2019年度監査報告
- 第4号議案 2020年度予算(案)の件
- 第5号議案 役員(理事)補充選任の件
- 第6号議案 役員報酬決定の件
- 第7号議案 退任役員慰労金支給の件
- 議案決議効力発生

総代選挙公告

第53回通常総代会(6月20日開催)の総代選挙を下記のとおり行います。

一、選挙区及び定数

選挙区	定数	選挙区	定数
第一(高松)	26	第七(北)	16
第二(鹿塩)	14	第八(西宮)	23
第三(仁川)	16	第九(伊丹)	14
第四(さわやか)	21	第十(三田)	8
第五(元気)	26	第十一(南めばえ)	14
第六(東)	21	第十二(支部のない地域)	3
		第十三(事業所)	3

*選挙区を「支部の地域」「支部のない地域」「事業所・職域」に区分し、総代定数合計205人とする。

二、候補者登録の受付期間及び受付方法

- ・受付期間...4月13日(月)午前9時から5月22日(金)午後5時(必着)まで候補者の登録を受け付けます。
- ・受付方法...受付期間中、「総代(被推薦)就任承諾書」に必要事項を記入して、該当支部を通じて総代選挙管理委員会事務局(宝塚医療生協本部事務局)まで届けて下さい。

2020年4月13日 宝塚医療生活協同組合 第53回通常総代会総代選挙管理委員会 電話 0797(69)6121

セルフフットケア

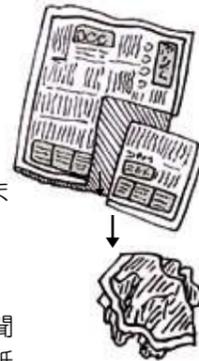
筋力アップ体操

自宅にいても簡単にできる体操を紹介します。毎日おこなって足指力を鍛えましょう！

新聞紙ギャザー

イスに座って行いましょう。

- ① **まず新聞紙を男性は半分、女性は4分の1に切ります。**
片手で新聞紙をしっかり、かたく丸めます。
呼吸を止めないで、片方の手だけでしっかり丸めます。
手を前方に伸ばし、できるだけひじを伸ばして行ないましょ



- ② **丸まった新聞紙を足でひろげます。**

丸まった新聞紙を足元に置き、両足で指先をうまく使いながら、新聞紙を破かないように足指で新聞紙の上を掃くようにひろげます。新聞紙のしわもしっかり伸ばします。

- ③ **新聞紙を丸めます。**

両足の指を使って、たぐりよせるように新聞紙を丸めます。たぐりよせられたら、足裏を使ってかたく丸めます。



- ④ **足裏でふみます。**

しっかり丸まったら、足裏でふみつけ、新聞紙の刺激を感じます。
ツボ押しの要領で気持ちのよいところを刺激します。
※歩く時には足裏の感覚が重要なので、足裏の感度を高めま

- ⑤ ②、③、④をもう一度くり返します。

足の指と足首ストレッチ体操

足の指や足首を伸ばす体操です。

- ① 足の甲に手をおき、手前に気持ちのよい程度に引きよせ、20~30秒間、保ちます。



- ② 足の甲側から指先をつつむように手をおき、指をそらせるようにして伸ばし、20~30秒保ちます。

- ③ さらにイラストのような指を曲げる運動を10回くり返します。この形から、足指に力を入れて手の指をはじくと効果的です。



- ④ 反対の足も行います。

この部分を意識して体操を行いましょう

セルフフットケア

入浴のときに行うと効果的です。

- ① 足の内側面（土ふまずの上）のマッサージをします。



- ② 足のくるぶし下にそって念入りにマッサージします。踵などの変形予防と足部の動作をスムーズにします。



- ③ 足指をまっすぐ引っばります。手の指で足の指をつまみ、1本ずつ引っばります。



宝塚医療生協の事業所は感染予防対策に努めています



不特定多数の方が来院される診療所や、身体ケアを伴う介護事業所は「(診療所に)行ったら感染するのではないか?」「予防対策はちゃんとされているのか?」など、不安に思われる方も多いのではないかと思います。宝塚医療生協の事業所では、手洗い&消毒、マスクの着用などはもちろん、さまざまな感染防止対策に努めております。

診療所



◀ 入口やトイレに消毒薬の設置

▶ 入口にて感染防止活動



◀ 急性疾患患者さんの待合スペース管理

▶ 診療の合間に消毒を実施

介護事業所

〈通所介護〉



▲ 送迎車は使用後に消毒の徹底



▲ 送迎時の手指消毒



◀ 入室時にスタッフ、利用者さんが使える消毒薬



〈訪問介護〉

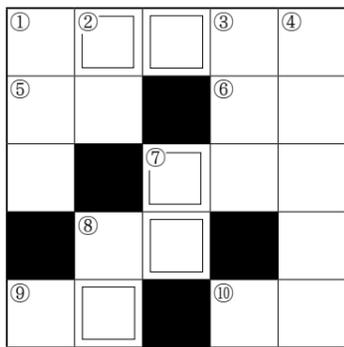
▶ 毎朝スタッフの検温&体調確認、訪問毎に手洗い消毒の徹底をしています。また身体に触れるケアの際は、必要に応じて手袋を着用しています。

ハンカチでカンタン！ 手作りマスクの作り方



- ①ハンカチを広げ、中央に向かって両側を折る
- ②裏返したら①と同じようにさらに中央に向かって折る
- ③もう一度裏返す
- ④ヘアゴム等を1/3程度まで通しハンカチの両端を折り込んで固定する
- ⑤完成!

- 〈たてのかぎ〉
- ① 田畑に立っている人形
 - ② 建物の土台
 - ③ リレー競争で走者が持つ軽い棒
 - ④ カニに似ているが、ヤドカリの仲間
 - ⑦ 刀の身を入れる筒
 - ⑧ 草食動物。足が短く、口が大きなアフリカに住む大きな動物
- 〈よこのかぎ〉
- ① アヤメのなかまで、初夏にむらさきや白色の花が咲く
 - ⑤ 過密の対義語
 - ⑥ 十二支の三番目
 - ⑦ 助産婦の古く言い方
 - ⑧ 蚊にさせられないように部屋につり下



5文字のこぼれを作ったので、
「アントン」がピオカ



No.250の解答は「トヤシム」でした。



パズル解答にこのお願い

必ず郵便番号、ご住所、お名前（フリガナ）、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。

〒665-0041 宝塚市御所の前町15-11
宝塚医療生協「パズル係」あて。

メ切は5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



良元診療所 阪口 昌弘

1. はじめに

みなさん、ごきげんいかがですか。今回はウォーキングの第2回です。前回は、体調面や精神面に関する、ウォーキングの様々な効果についてのお話でした。今回は、適切な運動量やそれによって期待できる具体的な効果についてのお話です。



身体活動の運動強度は低強度・中強度・高強度の3段階に分けられます。健康

2. 運動強度について

3. ウォーキングは1日に何歩が適正か？

健康寿命が延びるウォーキング

- ・ 大腿で地面を力強く蹴って歩く
- ・ うっすらと汗ばむ程度に早歩きをする
- ・ 息が弾むぐらいのペースで歩く

健康寿命を延ばすためには、中強度が最適な運動強度とされています。普段の買い物や通勤、犬の散歩などで行っている歩行を、次のことを意識して行うことがおすすめです。

低強度	家の中の移動や意識せずにだらだらとした歩行、洗濯や料理、掃除などの家事
中強度	大腿で地面を力強く蹴る歩行、うっすらと汗ばむ程度の速歩き、何とか会話ができる程度の息が弾む歩行、山歩きや畑仕事
高強度	きついと感ずる運動や激しいトレーニング

表2：1日当たりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる可能性のある病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	ねたきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護 認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) 心疾患(狭心症、心筋梗塞) 脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) 動脈硬化 骨粗鬆症 骨折
7,500歩	17.5分	サルコペニア(筋減少症) 体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧) 高血糖
10,000歩	30分	メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	肥満

表1：日常生活における歩数の増加目標値

年齢	男性	女性
20~64歳	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩

最新の研究では1日当たりの歩数と中強度の歩行時間で、予防できる可能性のある病気や病態の関係が報告されており、高血圧症や糖尿病、脂質異常症、メタボリック・シンドロームなどの生活習慣病を予防するのに有効な歩行は、「1日8000歩、そのうち中強度の歩行が20分」が適切な身体活動量とされています。やみくもに、ただ歩数を多

次回「ケガをせず、永くウォーキングを続けるために気をつけること」や、ケガ予防のためのストレッチ体操などを紹介します。

(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

4. おわりに

中強度で行う身体活動の割合が日常生活で多い方が健康に良いといわれています。(表2)

歩くことが健康に良いのではなく、中強度で行う身体活動の割合が日常生活で多い方が健康に良いといわれています。(表2)



この4月より阪神シンシアガレッジの健康学科を受講します。講義内容理解できるかな? いろいろ心配ですが、大勢の人と知り合い楽しく学習できることを願って、75歳の挑戦です。頑張れ75歳!!

(高司 西村 和子)

法律相談 要予約

日時：6月1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
予約及び問合せ 宝塚医療生協本部事務局
組合員無料 (電話0797-69-6121)迄

機関紙表紙の移り変わりよくわかる今回の表紙ですね。内容も文字だらけの中身から空欄や、囲み等大変読みやすく変わってきていますね。編集者の苦労がよくわかります。せっかくの機関紙、多くの人に楽しく読んでもらいたいですね。

(安倉 西)

チヨットへん

健康の為仁川の中の歩道を毎日2キロほど歩いています。雨上がりに石垣のよもぎがあまりにきれいなので、たくさんついで湯がきました。草餅を作ろうと思っています。

(野上 ちよちゃん)

旭町 加藤 弘子
西宮市 土井 昭治
塔の街 ぼん吉

毎年、秋になるとヒヤシンスの水栽培を2個します。根がのびたら陽の当たる2階に置くと、2月になると甘い香りが部屋中に広がります。

(西宮市 いきこま)

毎年着実に増えていくLDLコレステロール値! まずはウォーキングから始めたいと思います。

(西宮市 中島 恵子)

孫が京都の大学を卒業して就職の為東京へ行く事となりました。スマホでグループラインをして、常に連絡しあっている今年大学2年になる孫共々、かわいいです。コロナに負けずに、フ

小学生の男の子達が、外の階段に1列上下に座り何をしているかと思いきやゲームをしています。先生より狭い部屋で遊ばないと言われたから外で距離をとり遊んでいるみたいです。子供は賢いね。

(仁川 同地)

雲の阿国

久しぶりのパズル、主人と共にああでもないこうでもない楽しく解くことが出来ました。皆さんの活動に感謝します。

(亀井町 宮田 静子)

鹿塩 紺谷 和子



ピックアップ作品

90の手習い

西宮市 稲田 喜美子さん



友人に誘われ、近くの公民館で「己書（おのれしょ）」を習い始めました。90歳を過ぎてからの習い事です。掲載した作品は数回習った後のものです。持ち帰ると親族や友人が喜んでもらって帰るので、新しい作品を作る意欲になります。



編集後記

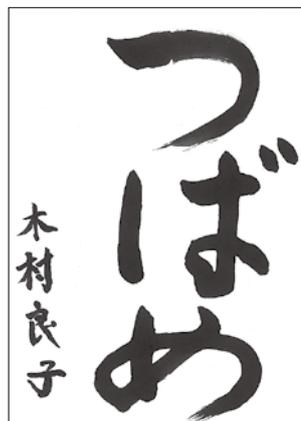
★新型コロナウイルスの影響で、行事の中止・自粛が続いています。いつまでこの状態が続くかわからないうつ

不安は大きいですが、編集部では「今だからできる情報の発信」をしていけたら、と考えています。(9)



小浜 吉田 実さん

作品紹介



大成町 木村良子さん

新入職員紹介



高松診療所 看護師 清水 律枝さん

4月より高松診療所で働いています。地域に根差した診療所でより良い看護が提供できるよう頑張っていきたいと思えます。よろしくお願いいたします。