

2020  
7・8  
No.252

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

# たから

組合員数 14,034人  
出資金 345,857千円  
組合員1人平均 24,644円  
(2020年5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。

## 夏の競演

今年は、コロナウイルスの影響で各地の花火大会が中止になってしまいましたが、6月1日、全国の若手花火職人たちが立ち上がり、花火をあげてくれましたね！ 一日も早い終息を願っています。



写真班 熊崎 俊三郎 (元気支部)

### CONTENTS

- 2面 総代会
- 3面 私も組合員・班活動紹介
- 4・5面 理学療法士からみた健康増進法
- 6面 診療所・介護事業所より
- 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	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	



### 私も組合員

## 人との繋がり大切に〈一期一会〉

伊丹支部 宮根恵美子さん(62歳)  
加入：2020年5月26日

先日、組合加入したばかりの宮根さんは、いろいろな班会に参加したり、新しい班会を立ち上げたりと、とっても活動的な方です！ そんな宮根さんの地域に出る想いなどを伺いました。

#### □加入のきっかけは？

■川口さん(南めばえ支部)の美容院に通っている時に、話を伺ったのが始まりです。医療生協ってこんなところか知りたくなって、直接本部に行きました。

#### □組合員活動のこと

■まだ入って間もないですが、班会や運営委員会に出て、楽しくしています。もともと人と関わるのが好きで、同じ人と同じ場所で、同じような話をするより、たくさんの人と話したり、違う場所に行ったりする方が、新しい刺激があって人間的に成長できるなと思っていますので、組合員になってから人との出会いが増えて嬉しいです。

川口さんからのご紹介でデイサービスひだまりで、ボランティア活動もさせていただきました。職員さんも利用者さんも、あたたかい人ばかりで今後、自分の糧にさせていただきたい、と感じました。

また、自分で班会「歩こう会」を立ち上げました(下段、班活動紹介参照)。私たちの周りには、一人暮らしなどで孤立してしまい、寂しい思いを

している方がたくさんいると思います。そんな方たちが外に出かけるきっかけを作ったり、人と話をする場所を提供したりすることで、地域との繋がりを作れたら、素晴らしいですね。

#### □生協活動以外にも

■2〜3年前から「家族会」というサロンをおこなっています。日頃、身の介護を頑張っている方たちが、体験された嬉しかったことや、つらかったことをお互い話す場です。私は専門家ではありませんが、話をすることで聞くことで、参加された方の気持ちに寄り添えたらと、思っています。

#### □これからのこと

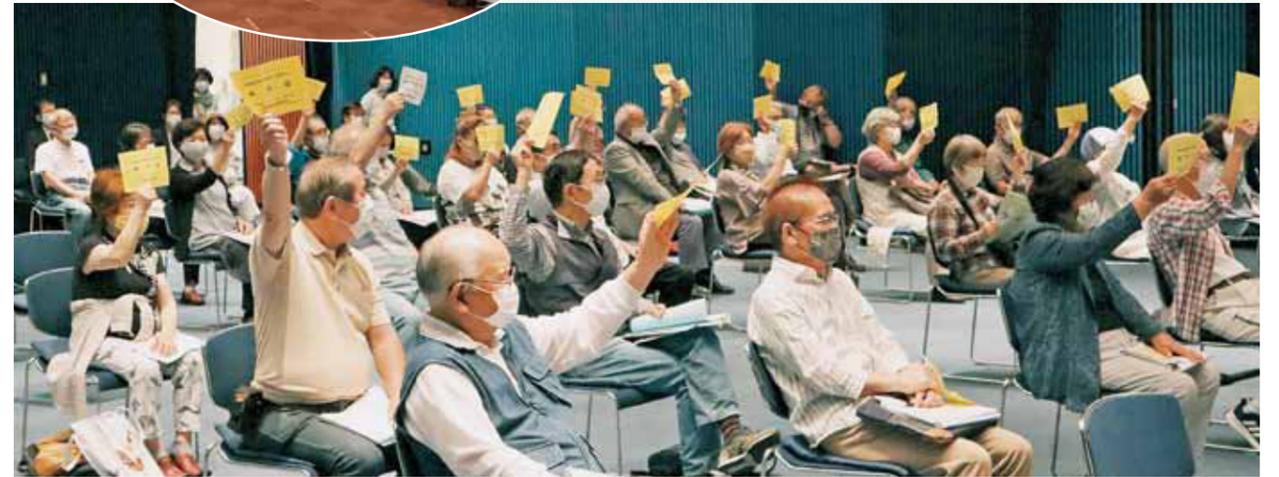
■組合員を増やそうというのはまだ、難しくなかなか出ていないですが、自分なりのやり方でたくさんの方と触れ合う機会が作れたらいいなと思っています。「今度はこんな班会したらどうかな」とか「あんなこと勉強したいな」などと考えていますので、また支部を通じて発信していきたいです。

(インタビュー 前田秀輔)

受付や会場内は、充分な間隔をとっておこなっていました



## 第53回 通常総代会



20年度 スローガン

- 収益構造を見直し、安定的な経営体質を目指します
- 社会的弱者に手を差し伸べられる医療・介護を展開します
- お互いさまの気持ちを持って、人と人とのつながりを広げていきます

6月20日午後、ソリオホールで宝塚医療生活協同組合第53回通常総代会がありました。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響が懸念されましたが、規模(参加人数、時間)の縮小と、感染防止対策を徹底することで、無事に開催されました。

開会挨拶後、議長に北支部 兒玉佐知子総代と三田支部 森田なつ子総代を選出して議事に入りました。

砂盛理事長挨拶のあと、祝電・メッセージの紹介があり、議案提案がされました。「2019年度の振り返りと2020年度の重点方針」2019年度決算報告と2020年予算「役員(理事)補充選任の件」など、8本の議案について砂盛専務理事、藤崎常務

### 新理事



杉島 幸生さん (元気支部)



小山 睦男さん (西宮支部)



新理事紹介

理事から提案があった後、休憩を挟み議案採択へと移行しました。全ての議案は、書面議決を含めて、賛成多数で可決。続いて支

部・事業所表彰と新入職員紹介は今回、資料にて紹介がされました。その後、特別決議「憲法改憲発議を許さない取り組みを強めよう」を拍手で採択。砂盛理事長から第1回理事会で三役、常務理事及び代表理事の選任した報告があり、今回新たに理事に就任された2名の紹介の後、閉会挨拶を行い、すべての議事を終了しました。今総代会は、総代定数205名のうち、本人出席44名、代理出席1名、書面議決123名で開催しました。

### 三役、常務理事紹介

理事長	砂盛光偉(代表理事)再
専務理事	藤崎正則(代表理事)新
常務理事	山口博也
常務理事	亀崎千恵美
新	再

## 班活動紹介

### 伊丹支部 歩こう会

今年から発足した歩こう会は「身近な地域を知ろう」をテーマにスタート。参加者はまだ、4〜5人程度の小さな班ですが、周りの景色や、みんなの会話を楽しみながら歩いています。

### 「ちよこっぴーまど」 感覚で

最初から最後まで参加するのはしんどい方もいるかと思いますが、途中参加&解散でも歓迎。



「ちよこっぴーまど」は「ちよこっぴー」の感覚で一緒に歩いてみませんか？細く長く続けていけたらと思っていますので、よろしくお願ひします。(宮根恵美子)

# ストレッチ

## ケガを予防し、筋肉の疲労を軽減します

ストレッチは準備体操にはもちろん、運動後の整理体操としても使えます。準備体操と整理体操のどちらも行うことで、筋肉や関節に適度な刺激が加わり、いちだんとケガの予防効果が高まります。



足裏は床につける

### 腿の前面

筋肉痛になりやすい、腿の前面の筋痛を伸ばします



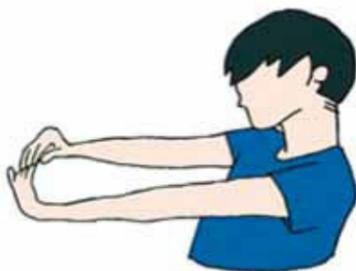
### 腿の後面

肉離れを起こしやすい、腿の裏側の筋肉を伸ばします



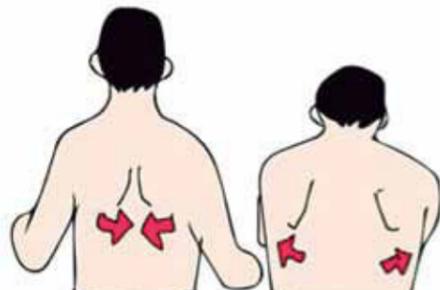
### 腿の側面と臀部・体幹

腰周りの筋肉を伸ばして腰痛を予防します



### 手首周囲

転んで手をついた時のケガを予防します



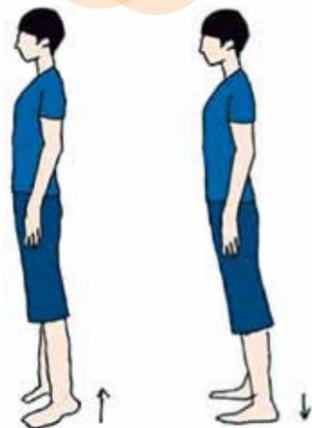
### 肩甲骨周り

転んで手をついた時のケガを予防します

# 筋トレ

## 歩行スピードを速め、歩行の運動効果を高めます

筋力トレーニングは歩行スピードを早め、同じ時間を歩いたときの歩行距離を長くすることができます。歩くスピードの早い人ほど、日常生活における転倒の危険性が減少することが、歩行に関する様々な研究によって明らかになっています。



### かかと落とし

股関節に適度な刺激を入れることで、臀部周辺の筋力向上と骨粗鬆症の予防に効果があります



### スクワット

最も歩行スピードに関わる腿の前面の筋力強化に効果があります



### 足趾タオル集め

足裏の筋力を強化し、土踏まずを形成することにより、股関節や膝にかかる負担を和らげることができます



今回は、ウォーキングを行う上での注意点と準備体操についてのお話です。

## 1. はじめに

普段、運動習慣のない人や、体力や歩行に自信がない方が、いきなり高いレベルの歩数や運動強度を目指すとは、今よりも身体を動かす時間を増やすこと、歩行時には中程度の歩行を意識すること、毎日の習慣として、無理なくウォーキングを続けることが大切です。場合によっては、現状維持が目標となることもあります。体調や天候がすぐれないときは、無理をせずに休んで、その分、調子のよい時に少し多く歩くなどして、平均的な目標として捉えましょう。ウォーキング後の疲労感

## 2. ウォーキングを行う上で気を付けること

をみて、疲労が残る場合はやや目標を下げ、2か月間疲労を残さず継続できれば目標を上げるなど、目標の調整を行いましゅう。

これからの季節は湿度や気温が高くなってきます。また、コロナウイルスの感染対策で、マスクを着用しながら運動される方もおられるでしょう。そのような状況での屋外の運動は、熱中症対策が必須です。水分は必ず携帯して、のどの乾きを感じる前に補給しましょう。

朝夕の涼しい時間帯を選んで運動に出かければさらに良いでしょう。特にお勧めは早朝です。陽の長い今の時期は、少し早起きすることによって、一日を長く有効に使うこともできますし、人も少ないと思われ、また、ソーシャルディスタンスを保つにも好条件だと思います。

## 3. ウォーキングを行う前におすすめの準備体操

運動を始める前の準備体操の役割は、運動によるケガの予防とウォーキングによる運動効果をより高めることです。ケガの予防には筋肉のストレッチが効果的です。また、運動の効果を高めるには、主に下肢の筋力トレーニングが効果的でしょう(5面を参照してください)。

## 4. おわりに

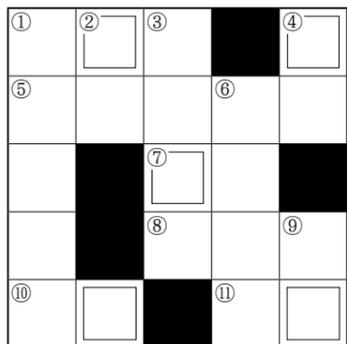
ご紹介した体操には特に順序はありませんが、痛みのない範囲で無理のないように取り組んでください。テレビを見ながらでもかまいません、気軽に気長に続けてみましょう。

ウォーキングは、ランニングなどの身体活動に比べて、ケガをする確率は少ないといわれていますが、それでも準備運動や整理体操の不足、または筋力が歩行スピードと合っていないことなどによる、ケガの例が報告されています。次回、ウォーキングで起こりやすいケガや、その対処法などをご紹介します。

(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



- 〈たこのかき〉
- ①馬に乗る人が足をかけるもの
  - ②天の橋立はこうやって見ると景色がみ
  - ③ひび・ぶつ・みく…わいのほ
  - ④物価〇〇〇。不快〇〇〇
  - ⑤昆虫の幼虫が成虫になること
  - ⑥おじやもごじ
  - ⑦サギに似た鳥。特別天然記念物
  - ⑧ミノガの幼虫
  - ⑨〇〇に真珠
  - ⑩何億とつ星の集まり。夜空に川の



**医療 生協 パズル**

⑩栞(こしぎ)は、ミニマタを原料として作る  
⑪たこは足が8本。10本といえば

⑩栞(こしぎ)は、ミニマタを原料として作る  
⑪たこは足が8本。10本といえば



**パズル解答にこのお願い**

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。  
〒665-0811 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7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

**診療所・介護事業所より**

**対策しながら 元気に営業中!**

緊急事態宣言が解除されたとは言え、新型コロナウイルス感染症を心配されている方は多いのではないかと思います。宝塚医療生協の医療・介護事業所の現状を紹介いたします。

**医療分野**

現在、風邪症状のある方は事前にご連絡いただき、診療時間をご案内しております。  
感染防止対策としては、受付や送迎車に、ビニールカーテンを設置したり、待合の椅子のレイアウトを変更、また間隔をあけるよう貼紙をしてスペースを確保しています。



良元診療所 ▲▲  
高松診療所 ▼▼  
各種健診も再開、検査も通常通り!

宝塚市の制度健診(特定健診、後期健診、がん検診)が再開しました。通常6月末まで実施の肺がん検診も、7月22日まで延長となりました。春の間、受診出来なかった方も、年に一度は健診を受診しましょう!  
また、エコー検査や内視鏡検査も通



手作りマスク販売中

**介護分野**

4月、5月は特に物品の不足が深刻でしたが、宝塚医療生協ワンチームとなって頑張りました!  
組合員さんやデイサービスの利用者さんからは手作りマスクや、ごみ袋を貼り合わせて作ったガウンをいただいたり、他にも伊達メガネや花粉症用ゴ



手作りガウン、いただきました!

組合員さんやデイサービスの利用者さんからは手作りマスクや、ごみ袋を貼り合わせて作ったガウンをいただいたり、他にも伊達メガネや花粉症用ゴ  
「夏にかけて注意が必要なのは「熱中症」」

「グルをたくさん寄付していただいたことで、感染することなく営業ができました。たくさん協力があったことで「深く強くなっている」と勇気をもらいました。  
**自粛生活の影響で**  
感染を心配して、訪問キャンセルやデイサービス利用を長期に休まれた方が、自宅で転倒して骨折されたり、家族の介護ストレスからハラメント被害が出たりと、さまざまな影響がありました。  
通所介護事業所は、いつも以上にフロアの消毒や健康観察に注意し、また訪問介護・看護では、自身がウィルスの媒介者にならないよう、手洗いや、手指消毒を徹底し、予防に努めました。いつも以上に時間と労力がかかり、緊張も強い状態ではありますが、利用者さんの生活を支える「最後の砦」として頑張っています。



いつも尼崎から宝塚末広公園まで武庫川サイクリングロードをロードバイクで走っています。新型コロナウイルスが広がる中、子どもたちや大人まで河川敷に来る人が増えました。何事も自粛ですが、外出を避けつつも心と体ともに健康でいたいものです。

- ◆いつも尼崎から宝塚末広公園まで武庫川サイクリングロードをロードバイクで走っています。新型コロナウイルスが広がる中、子どもたちや大人まで河川敷に来る人が増えました。何事も自粛ですが、外出を避けつつも心と体ともに健康でいたいものです。(尼崎市 掛 康孝)
- ◆パズルをいつも楽しみしています。「コロナ、みんなでがんばりましょう。(亀井町 坂口 薫)
- ◆主人が体調をくずし心配になり、高松診療所で診て頂きました。すぐ市立病院へ連れて行ってもらった翌日手術となりました。早めの手配で助かりました。有難うございます。感謝! (高松市 山崎 浩二)
- ◆「90の手習い」に完成(乾杯)です。素敵な文字の風合いはお見事!素晴らしい!素敵なお手紙が来たのでしようね。心から応援しています。(中山五月台 ヌイラギ)
- ◆ウォーキング講座、興味深々で拝読しています。(塔の町 ポン吉)
- ◆今月はコロナで大変だったけど、医療関係の人たちの頑張りのおかげで収束に向かっています。それが本当にありがたく思っています。(高松市 キングはや)
- ◆今年はコロナで表紙のよな満開の藤を見に行けなかったんですが、やっと解除になり少しずつ日常を取り戻せたらと思います。(高松市 ヌッキー)
- ◆タピオカ…恋しいです。外出自粛中なので大好きなタピオカミルクティーを買いに行けない。宝塚市はUber Eats 非対応なので、対応してほしいです。(切望) (逆瀬川 まはる)
- ◆久しぶりにパズル楽しんでもらいました。買い物ちよこつと散歩は家の周りをウロウロ。いろんな花に出会えます。「匂いたつ」 (西宮市 よこちゃん)
- ◆「口残りで 昏るるに 未だ遠し」 (伊丹市 湖周)

**法律相談** 要予約  
日時: 8月3日(月) 14:00~16:00  
担当: 任(いむ)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 宝塚医療生協本部事務局  
組合員無料 (電話0797-69-6121)迄

### 小児科診療単位の縮小について

6月11日(木)より、  
小児科の診療が

毎週木曜日

16:00~18:00(夜間診療)

のみとなります。

ご不便をお掛け致しますが、  
ご理解いただき、今後も変わら  
ぬご愛顧をいただきますようお  
願いたします。

良元診療所 所長  
脇野 耕一



通所リハビリ 利用者共同作  
つばめたちが羽ばたいています

### 作品紹介



高松町  
友利 ヒサエさん

### お知らせ

今年度の「良元まつり」は新  
型コロナウイルス感染症の感染  
拡大を考慮し、中止します。

### 編集後記

★自粛生活の影響で、すっかり  
身体がなまってしまったの  
で、以前からしていたランニ  
ングを再開しました。一度衰  
えた体力を取り戻すのは大変  
で、筋肉痛と闘いながら続け  
ています。

★阪口さんが紹介してくれたス  
トレッチは、私も運動前に取  
り入れていて、やっぱりする  
のと同じくとは身体動き  
が違うなあと感じています。

(M)

### 新入職員紹介



良元診療所 看護師  
栗栖 慶子さん

7月より良元診療所  
で常勤としてお世話に  
なります。

まだまだ不慣れです  
が、周りの方々に教わ  
りながら頑張ってい  
きます。

よろしく願いしま  
す。

### 良元診療所 通所リハビリ 部長に就任



阪口 昌弘さん

まだまだ新参者ですが、  
みなさまの教えを受けな  
がら、地元で役立つ医療  
・介護を提供できる医療  
生協を目指して、リハビ  
リを通じて組合員の方々  
と、地域の健康づくりに  
貢献したいと思ひます。  
よろしく願い致します。

### ケアサポート今津 所長に就任



杉浦 敏夫さん

宝塚医療生協にお世話  
になり8年になります。  
諸先輩方々に一から仕事  
を教わり、今の私があり  
ます。「初心忘るべから  
ず」感謝の気持ちを持ち  
続けて取り組んで参りたい  
と思ひます。どうぞよ  
ろしく願い致します。