

2020
9・10
No.253

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,073人
出資金 350,714千円
組合員1人平均 24,921円
(2020年7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。



西国三十三所巡りをしており、奈良県の壺阪山 南法華寺（壺阪寺）に向かう途中で撮影しました。2009年に四国八十八カ所巡りを達成し、その後から始めた西国巡りも残り4カ所。時間はかかりましたが、もう少しで達成できそうです。

写真班 井上克弘（北支部）

CONTENTS

- 2面 組合員活動
- 3面 私も組合員・医療安全のお知らせ
- 4・5面 理学療法士からみた健康増進法
9月のおすすめレシピ
- 6面 平和運動
- 7面 パズル・読者のひろば
- 8面 職員募集・作品紹介

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

これまでの経験を活かした 学習会など出来たら

元気支部 杉島 幸生さん(56歳)
加入：2020年3月27日

今回新しく理事に就任された杉島さん。優しい口調でお話され、親身になってお話を聞いてくれる方です。

□組合員になったきっかけは？
■父親が組合員で、色々な活動をやっていました。健康チェックの係なども率先してやっているのを見ていたのもあり、今回理事になったのをきっかけに組合員になりました。

□お仕事では主にどんな事を？
■弁護士なので、多岐にわたった仕事の事になりますが、今は労働者の労働条件の事を主にやっております。また、憲法学習会もやらせてもらっています。多い年だと年30回やった年もありました。

自由法曹団にも所属しており、ホームページ等で検索していただければ分かりますが、そこでも平和問題等について活動をしています。

□今後実施していきたい活動は？
■たくさん支部が色々なことをやっているのを知りました。なにか私にも協力できることがあれば参加してみたいと思っています。私は、弁護士ですから元気支部だけでなく、医療生協全体で、くらしの法律学習会や日本国憲法の学習会など出来たらいいなと思っています。

(インタビュー 米永美和)

新型コロナウイルス拡大への 対応について

(一部抜粋)

宝塚医療生活協同組合 理事長 砂盛 光偉

国内におけるコロナウイルス感染が急速に広がっており、兵庫県でも判断基準である1週間平均感染者が30人以上となり、感染拡大期に入りました。宝塚医療生協では、7月に各種会議・組合員活動を再開したところですが、今後の対応について次の通りと致します。なお、今後の対応についても、感染拡大状況を鑑みながら判断し、発信をしていきます。

2・支部活動・理事会 委員会・法人会議 等の開催について

【支部活動・理事会委員会・特別委員会】
中止を基本としますが、急ぐ課題等がある場合は少人数で、感染防止策を講じながら、開催します。

※マスク着用、手指消毒、開催前の検温を基本とし、開催後も机・イス等の消毒を行います。

3・その他

・個別に判断が必要なケースは、本部事務局に問い合わせてください。

☎0797-69-6121

1・職員について

・毎日、出勤前に検温を実施し、体調不良が見られる場合は、管理者に出勤前に報告を行い、判断を仰ぐこと。

・出勤時、勤務時はマスク着用を基本とする。また、プライベートにおいても

新型コロナも 跳ねのけて!

2020年 強化月間

新しいつながりづくりで 困難を乗り越え前進する 「強化月間」にしよう

強化月間期間 9月25日(金)～11月30日(月)

今年の組合員活動交流集会は中止します

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、いつもの活動ができない日々が続きました。いよいよ7月から組合



おしゃべりせずに黙々とたからの仕分け(仁川支部)

員活動の再開！という時にまた、感染が広がりはじめたため、組合員活動委員会を検討し、残念ながら今年の組合員活動交流集会は中止しました。4月から両診療所と介護事業所では、患者・利用者の利用控えが続き、経営に大きく影響しました。しかし、そんな中でも多くの組合員さんから増資のご協力をいただいております。

月間目標 「仲間増やして」出資金増やして」 目標の8割達成

- ①困りごとを抱えている人の声を聞き、「困った」の解決実践を広げましょう。
- ②組合員と地域住民のくらしを支える宝塚医療生協を守るために、全組合員の参加で増資運動をすすめましょう。
- ③新型コロナウイルス感染で、行動が制約を受けている今こそ、アイデア



ヨガ班会ではヨガマットを消毒中(東支部)

時間が増え、地域に出かける機会が制限される中でも、一人ひとりが工夫し組合員の知恵を集め、新しいことに積極的にチャレンジし、組合員のつながりの輪がひろがっています。

ひまわりとまはる チャレンジ2020

今年も兵庫県生活協同組合連合会主催の「ひまわりとまはる」チャレンジ2020が始まる予定です。1か月間、決まったコースを選んでチャレンジする内容。今回も抽選で豪華景品が当たります。このご期待!!

「おたがいや」とは 屋外を中心に活動中

地域でのちよつとしたお困りごとを解決するたすけあい活動「おたがいさん」は感染対策をしながら、継続しています。ただし現在は、屋外の活動を基本としています。やむを得ず屋内で活動する場合は、マスクの着用、換気、十分な距離を取らせていただきますので、お気軽にご相談ください。



麻雀班会お手製の飛沫防止シールド(東支部)

を持ち寄って何ができるかを考え、実現していきましょう。④インターネットやSNSも活用した、新しいつながりを考えていきましょう。

入念な感染予防対策をしての班 会活動。班長さん、支部長さん の苦労がつかえます

当たり前になってきたことができない毎日が続いています。家の中で過



良元診療所 阪口 昌弘

1. はじめに

みなさん、夏の疲れが出てきているころではないでしょうか。そんな時には運動中のケガのリスクも高まります。ウォーキングは、他の運動と比べて比較的ケガの確率が低いといわれていますが、それでもケガや関節障害の例が報告されています。今回はそのようなケガをいくつか紹介して、その対処法について紹介したいと思います。

2. 転倒

子どもの運動会で保護者リレーに出たけれど、張り切りすぎて転んでしまつたお父さんの映像をテレビなどでご覧になった方もおられるでしょう。ウォーキングで起こる転倒の多くは、それと同じ原因で起きます。つまり、身体能力のイメージと実際の能力が合っていないことにより起こる転倒です。

『自分の出せると思つてゐるスピード』と『実際に出来るスピード』が違つてゐるために転倒が起るのです。あまり無理をせず、適切なペースで歩き続けましょう。

以前、このコーナーでは、ウォーキングの適切な運動強度が中等度であることをお伝えしました。大腿で地面を力強く蹴り、つつ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です。その時には、あえて目標となる時間を明示しませんでした。その理由は中等度の運動強度で、1日の歩数の目標値(20~64歳までは

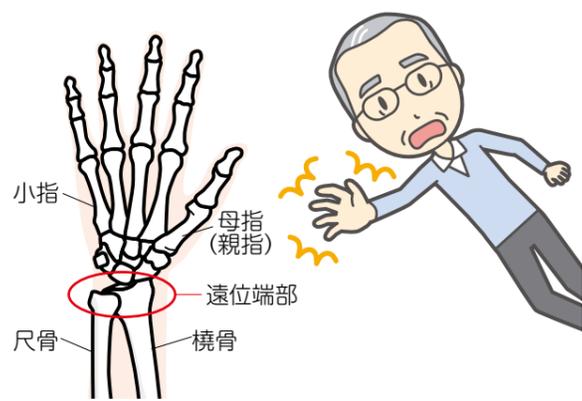
男性9,000歩、女性8,500歩、65歳以上では男性7,000歩、女性6,000歩)に達するウォーキングをした場合に、かかる時間は人によって違つてきます。

一方、ある程度のスピードで歩かないと、運動効果が低くなることも事実です。適切な運動強度で目標歩数に達したときに、自分は何分でウォーキングできたのか、時間を計るようによしまししょう。2~3ヶ月間は無理をせず、だいたい同じペースを保つように歩きます。そして身体が慣れてきたころに、少しだけペースを上げ、また2~3ヶ月間、そのペースを保つように歩くと、徐々に運動効果を高めることができます。

それでも転ぶときには転んでしまつたものです。怖がらせるつもりはありませんが、転んだ時には骨折や捻挫など大きな外傷につながることもあります。運動前のストレッチはケガの予防に大きな効果があります。それはお相撲さんが、あの巨体で土俵から転がり落ちても、あまりケガをしないことでもわかります。だから、稽古では柔軟体操に時間をかけているのですね。

高齢になるほど、転倒時の骨折のリスクは高まります。尻もちをついた時に起きる大腿骨頸部骨折と、手をついたことにより起こる前腕骨遠位端骨折は、特に高齢者に多い骨折として知られています。

これらの予防には前号で紹介した、



股関節や手首周辺のストレッチで関節の柔軟性を保つことが大切です。お相撲さんのように、転んでもケガをしない身体づくりをしましょう。また、筋力トレーニングで紹介した、『かかと落とし運動』も大腿骨頸部の骨密度を高め、骨折予防の効果があることが実証されています。

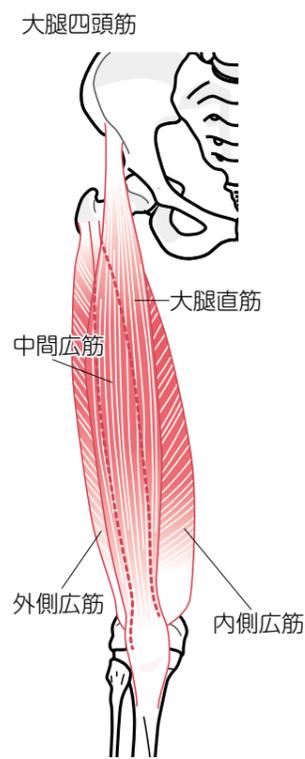
3. 関節障害

『転んで骨折』とまではいかなかったとしても、筋肉痛や肉離れといった筋肉の障害や、関節の痛みを感じる場合があるでしょう。

ウォーキングを始めた当初の筋肉痛は、特に腿の前側(大腿四頭筋)に起こることが多いですが、この部分の筋肉痛は多くの場合、2日ほど経てば軽減します。1日ウォーキングをお休みして、2日後に筋肉痛が軽減していれば、運動を再開しても大丈夫です。

しかし、痛みが軽減していかないのに無理に運動を続けると、いわゆる肉離れに悪化してしまうことがあります。痛みのある時は、とにかく1日運動をお休みして、2日目に痛みが軽減しているかを確かめましょう。筋肉痛の予防はストレッチを準備体操としてだけでなく、整理運動として運動後に入念に行つことで、かなり症状を軽減することができます。

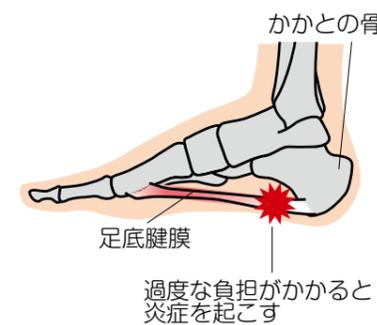
また、長くウォーキングを続けてい



4. おわりに

今回は長くウォーキングを続けるための工夫、チェックシートや仲間つくり、さらにコース選びなどについての情報をお伝えしたいと思います。

足底腱膜炎を予防するためには、足の土踏まずを高くして、アーチ構造で足の裏にかかる負担を軽減する方法があります。土踏まずの形成には、前号で紹介した足趾タオル集め(キザリソックス)が効果的です。テレビなどを見ながらでもできますので、試してみてください。



ると、足の裏が痛んでくることも、たまにみられます。一概には言えませんが、そのような時には足底腱膜炎の可能性がります。これは、足の裏に連続的な疲労が起ることが原因といわれています。筋肉痛同様、まずは患部を休めることが大切です。痛みのある間は筋肉痛のとき以上にしっかりと運動を休み、痛みが引いてから運動を再開するようによしまししょう。

9月のおすすめレシピ

電子レンジで作る サバ缶とじゃがいもの煮物

9月1日は防災の日です。備蓄用の缶詰めを使って、栄養価の高いサバと、美味しい時期になるじゃがいもで、煮物が簡単に作れます。



【材料2人分】

- サバのみそ煮缶 …… 1缶(190g)
- じゃがいも …… 200g(小2個)
- しめじ …… 100g(1パック)
- 水 …… 30~50ml
- 薬味ねぎ …… 4g(1本)
- 砂糖 …… 6g(小さじ2)
- しょうがのすりおろし …… 3g(チューブでも可 6cmくらい)

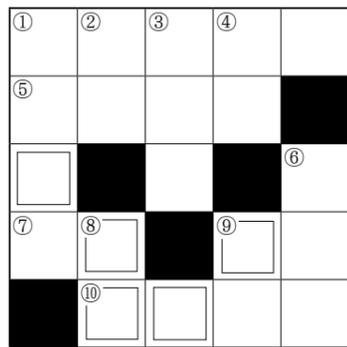
1人分の

- エネルギー 328kcal
- たんぱく質 18.5g
- 脂質 13.6g
- 炭水化物 35.7g
- 塩分相当量 1.1g
- DHA 1425mg

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、1個を10個位の乱切りにする。しめじはいしづちを切り落として1~2本に切り離しておく。薬味ねぎは太め(5ミリほど)の小口切りにする。少しだけ盛り付け用に薄く切っておく。(少ない量の時はしめじ、ネギはキッチンさみが便利です)
- ②電子レンジ可能な器にしめじ、じゃがいも、サバ缶(汁ごと)の順にいれる。(サバ缶の鯖は大きめにほぐしておく)
- ③空のサバ缶に水を(缶の下から1/5から1/4位)入れて薄めた後、②の器にうつす。(容器の中で食材が半分浸かる程度が理想ですが、水の量はメーカーにより異なるため調整してください)
- ④砂糖としょうがのすりおろしを②に入れ、軽く混ぜてふんわりラップをする。
- ⑤電子レンジの600ワットで6分加熱する。じゃがいもの大きさの加減で固い場合は更に1分追加をする。
- ⑥熱いうちに①の太めの小口切りの薬味ねぎを散らしてラップをする。
- ⑦そのままでも良いですが、冷ますことで味が染みて美味しくなります。
- ⑧飾り用の薬味ねぎを散らしてできあがり。

- ① ココナッツ果汁を発酵させて作る
- ② フランスの哲学者。「われ思う、ゆへに我あり」といふ
- ③ 日本の弦楽器のひとつ
- ④ 花梨と書く。果実は渋く、生食には適さない
- ⑤ 風などのために起こる水面の上下のゆれ
- ⑥ 木などで作った水などを入れるつわ。今はプラスチック製が多い
- ⑦ 秋の七草のひとつで牛表とも書く
- ⑧ 能ある〇〇は爪を隠す
- ⑨ 三角州のこと。エジプトのナイル河口は有名
- ⑩ 日本の弦楽器のひとつ
- ⑪ 花梨と書く。果実は渋く、生食には適さない
- ⑫ 風などのために起こる水面の上下のゆれ
- ⑬ 木などで作った水などを入れるつわ。今はプラスチック製が多い
- ⑭ フランスの哲学者。「われ思う、ゆへに我あり」といふ



5 回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「秋の七草」



えにわれあり」といふ言葉は有名
⑦ たこ焼やお好み焼等を大阪弁で言う
と〇〇もん
⑨ 〇〇紙 〇〇鶴
⑩ 伊勢神宮がある

No.252の解答は
「カラムシ」
でした。

★今回は40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)。

赤松 正子 ふうさん
宮田 静子 おかよちゃん
渡辺 玲子 いきしま
上田 幸子

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15-121
宝塚医療生協「パズル係」あて。
メ切は9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。



kouhou@takarazuka-mcoop.net

パズル解答についてのお願



感染対策
しながら...

2020年度の平和運動

社保平和委員会



平和の波行動

今年の平和関連の取り組みは、新型コロナウイルス感染・拡大を懸念して、大幅に変更となりました。

国民平和大行進

例年7月7日兵庫県入り(川西市役所)し、宝塚医療生協の定款地域を通る国民平和大行進は、感染防止を考慮し、一斉行進する場所を限定したり、歩く際もソーシャルディスタンスを確保したり、またシュプレヒコールはおこなわず「サイレント行進」という形で取り組みました。

宝塚医療生協からは、職員・組合員約10名が参加し、広島へのバトンを繋ぎました。



平和行進

原水爆禁止
世界大会
2020

参加者を集めての世界大会はおこなわず、インターネットを使ったライブ配信がおこなわれました。

宝塚医療生協では「み

んなで「長崎デー」のYouTube配信を見よう」という形で、視聴を呼びかけ、ご覧になられた方から多数の感想が寄せられました。

平和の波行動

8月8日「武庫川河川敷から平和の風船を飛ばそう」ということで、50個の風船(土に還る特殊素材のもの)が放たれました。風に乗って、見知らぬ地で、平和への想いを共有できたら、という願いを込めて飛ばしたのですが、なんと！その日の夕方に京都市西京区で風船を見つけたとメールをいただきました。(写真左)



「歴史を学び、人権が尊重される社会と世界の平和を！」できることから、やらなくちゃ」とメッセージを下さり、元気をもらいました。

社保カンパ活動

毎年、好評いただいている「みかんジュース」と「小豆島そうめん」ですが、今年は感染防止や、仕入元の関係



で「みかんジュース(つぶなし)」のみとなりまして。両診療所にて販売しております。数に限りがありますので、お早めにご注文

小さな繋がりを...

「平和の折り鶴折りませんか？」そんな誘いがあってから、毎日鶴を折るお母さん。それを隣でじーっと見つめる5歳の子ども。ある日、突然「こつやって、こつやって...」と鶴を折り始めたんです。きつこいつか、折り鶴が平和への思いを繋ぐと気づく時が来るでしょう。

自粛の日々で、気持ちが沈みがちな日々が続きますが、小さな繋がりを感じられた瞬間でした。平和とコロナ収束の願いを込めた折り鶴がどっか届きますように。



き、家族が集まって談話する時間が増えました。
(米谷 かあちゃん)
今年、コロナで大変でしたが、野菜作りをしていたので、ストレス解消になりました。
(逆瀬川 マーミ)

パズル久しぶりに応募しました。コロナ大変ですね。医療関係の方には感謝!!です。「たから」次号が出る頃は、コロナはどうなっているでしょうか?

▼コロナにより、医療現場では大変な日常になっておられることでしょうか。若い一世代に私(72歳)ですが、娘からは、「高齢者やから気をつけよ!!」と、毎回言われる。早くマスクが外せるように...と願っています。

(西宮市) 上田 幸子

▼コロナで外出を控え、家の片付けを頑張っています。リビングが片付

▼コロナ騒ぎで買い物べらうしか出掛けれなかつたので、歩いて何時も通る道ではなく、小さな脇道を歩くと、今まで気づかなかつた発見があった。気持ちに余裕が生まれました。

(西宮市) 若瀬 美貴子

▼半年ぶりに、友人たちとおしゃべりしてきました。

(西宮市) 中野町 中川 節子

▼コロナ太りになったため、家族みんなでストレッチと筋トレをしています。

(西宮市) 中島 恵子

▼どこに行っても消毒消毒で、手荒れが酷かったです。気が付けば手荒れしなくなりました。進化!!

(西宮市) 阪倉

▼「たから」いつも読ませて頂いています。自身に言い聞かせています。まずは、健康であること、体操、おしゃべりをし前向きに明るくをモットーに。コロナもいつか終息します。

(亀井町) 宮田 静子

要予約
組合員無料 法律相談
日時：10月5日(月) 14:00~16:00
担当：菊田弁護士(尼崎あおぞら法律事務所)
場所：宝塚医療生協 本部事務局会議室
予約・問い合わせ 宝塚医療生協本部事務局
(電話0797-69-6121)迄



見学大歓迎！お気軽にどうぞ！ 介護職員募集

パート急募

※デイサービスひだまりはパート看護師さんも募集中！

ヘルパーステーション ひだまり

仕事 訪問して利用者さまのお手伝いをします
場所 宝塚市高松町5-10
資格 ①初任者研修（ヘルパー2級）
 ②介護福祉士
働き方 ④パートヘルパー ⑥登録ヘルパー
時給 ④の①1,050円～ ④の②1,100円～
 ⑥身体介護1,500円 生活介護1,200円
 ④⑥移動費1件100円 休日は1件200円

デイサービス ひだまり

仕事 利用者さまの送迎・入浴、食事等施設内介護
 デイサービス内での看護業務
場所 宝塚市高松町5-10
資格 ①初任者研修（ヘルパー2級）
 ②介護福祉士
 ③看護師
時給 ①1,050円～ ②1,100円～
 ③正看1,650円～ 准看1,520円～

デイサービス あったかハウス今津

仕事 利用者さまの送迎・入浴、食事等施設内介護
場所 西宮市今津山中町3番23号
資格 ①初任者研修ヘルパー2級
 ②介護福祉士
時給 ①1,050円～
 ②1,100円～



〈その他〉

- すべての時給に別途処遇改善金と特定処遇改善金が加算されます。
*看護師は特定処遇改善金のみ
- 交通費は当生協規定により支給
- 契約によって社会保険加入
- 福利厚生充実



勤務時間などご相談に応じます
 まずはお気軽にお電話ください

宝塚医療生活協同組合 本部事務局

[住所] 〒665-0041 宝塚市御所の前町15-21
 [URL] <http://www.takarazuka-mcoo.net>

☎0797-69-6121

健康まつりは中止します

例年秋に開催しております「健康まつり」ですが、新型コロナウイルスの感染拡大防止を考慮し今年度は中止とさせていただきます。

関係者、ならびに開催を楽しみにされていた方には申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

健康まつり実行委員会

編集後記

★不定期で掲載している「おすすすめレシピー」写真を見ただけでもお腹が鳴りそうですよね。作り方の文章をただ読むのと、作りながら工程を確認するのではまた捉え方が違います。何事も実際やってみるのが一番ですね。(S)

送迎バス運行についてお知らせ

現在、スタッフ体制整備のため送迎バスの運行を一時中断しています。いつもご利用いただいている組合員さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

また、宝塚医療生協では送迎ドライバーを募集中です。興味がある方は本部事務局までご連絡ください。

☎0797-69-6121



作品紹介

秋風

仁川台
 榎本 美代子さん