

2020  
11・12  
No.254

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

# たから

組合員数 14,111人  
出資金 353,998千円  
組合員1人平均 25,087円  
(2020年9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。



## 静寂の浮御堂

昼の喧騒から夜の静寂と優雅の時にいざなう古都、奈良公園の一角にある小さな池にたたずむ照明に照された浮御堂の周りを歩くと心も身体もリフレッシュすること請け合いです。

写真班 熊崎俊三郎（元気支部）

### CONTENTS

2面 三宅医師の紹介

3面 デイサービスひだまり

4・5面 生協強化月間実施中

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 インフルエンザ予防接種

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

# デイサービスひだまりが パワーアップしました!

おまたせ  
しました!

毎年、敬老会で歌と演劇を披露  
なるせ女剣劇団



この10月から、デイサービスひだまりは生まれ変わりました!  
2016年11月にリニューアルして以降、おかげさまで順調に利用者さんが増え、よりたくさんの利用者さんの受け入れとご希望に応えるため、これまでの「地域密着型通所介護」から「通常規模」へと移行をしました。



夏まつりでヨーヨー釣りを楽しめました



体操

素敵なウクレレの演奏とフラダンスショー  
アロハブルースカイ



みんなで体操  
やゲームを



花壇の植え替えのお手伝い

それに伴い、機能訓練指導員の配置、看護職員・介護職員を増員し、「ゆったり、たのしく、なごやかに」をモットーに、多くの利用者さんと楽しい時間を過ごしていきたいと思っています。

規模は大きくなりますが、今までと変わらず、家庭的で楽しく過ごせるデイサービスにしていきます。

職員一同、心を込めて、お手伝いさせていただきます。わからない事がありましたら、お気軽にお尋ねくださいね。

デイサービスひだまり ☎0797-76-4770

## 今までと大きく変化するのは…

- ①利用者さんの受け入れ人数が18名から24名へと変わります。
- ②宝塚市以外の方も利用できるようになります。(詳しくは、お問い合わせください)
- ③個別機能訓練を取り入れ、個々の運動能力を伸ばして、家ででの生活が継続できるように支援します。

## よこしこ宝塚医療生協へ



良元診療所 副所長

三宅 岳 医師

12月より、良元診療所の副所長として着任される三宅先生から挨拶をいただいたので紹介します。

思いを重視し生きている事を実感する事ができる医療であると感じています。  
私は今まで大切にしてきた「生きる事を支える医療」を少しでも組合員と地域の方々にお届けできればと思っております。若輩者ではありますが、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

私は2001年に大学を卒業し、憧れていた外科医として働き始めました。約10年間、外科医として勤務致しましたが、実際の現場はなんでも治せるわけではなく、治らない患者さんも多くさんおられる事に気づきました。  
脳卒中、骨粗鬆症・骨折・変形性関節症などを患い、身体の不自由な方、認知機能の低下した方、経済的な問題を抱えた方が生活できるような治し、支える医療が必要であると痛感し、2020年に色々な患者さんが訪れる総合診療科に転向。様々な病気や問題を抱える方に触れて研鑽を積みました。  
その後、兵庫県多可郡にある町立診療所及び赤十字病院で約8年間勤務し外来、入院診療そして在宅医療に携わり地域医療を学びました。在宅医療は入院医療と比較すれば出来る事は限られていますが、本人の希望、ご家族の

### 三宅先生 診療担当

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00	一般外来	一般外来	一般外来	一般外来	一般外来	第1・3・5週 一般外来
午後 17:00~ 19:00	一般外来	第2・4週 訪問診療	訪問診療		第1・3週 訪問診療 一般外来 17:00~ 19:00	

## 兵庫県「新型コロナ」の対応について学ぶ

### 第十六回 宝塚社保協総会に参加して

10月6日、社会保障をよくする宝塚の会(宝塚社保協)の第十六回定期総会がありました。今年は新型コロナウイルス感染症・拡大を懸念して、ひだまり会館4階で実施しました。

記念講演は、兵庫県の新型コロナウイルス対応について学習するため、ねりき恵子兵庫県議会議員にお話をさせていただきました。

①4月以降、兵庫県の新型コロナウイルス検査体制について

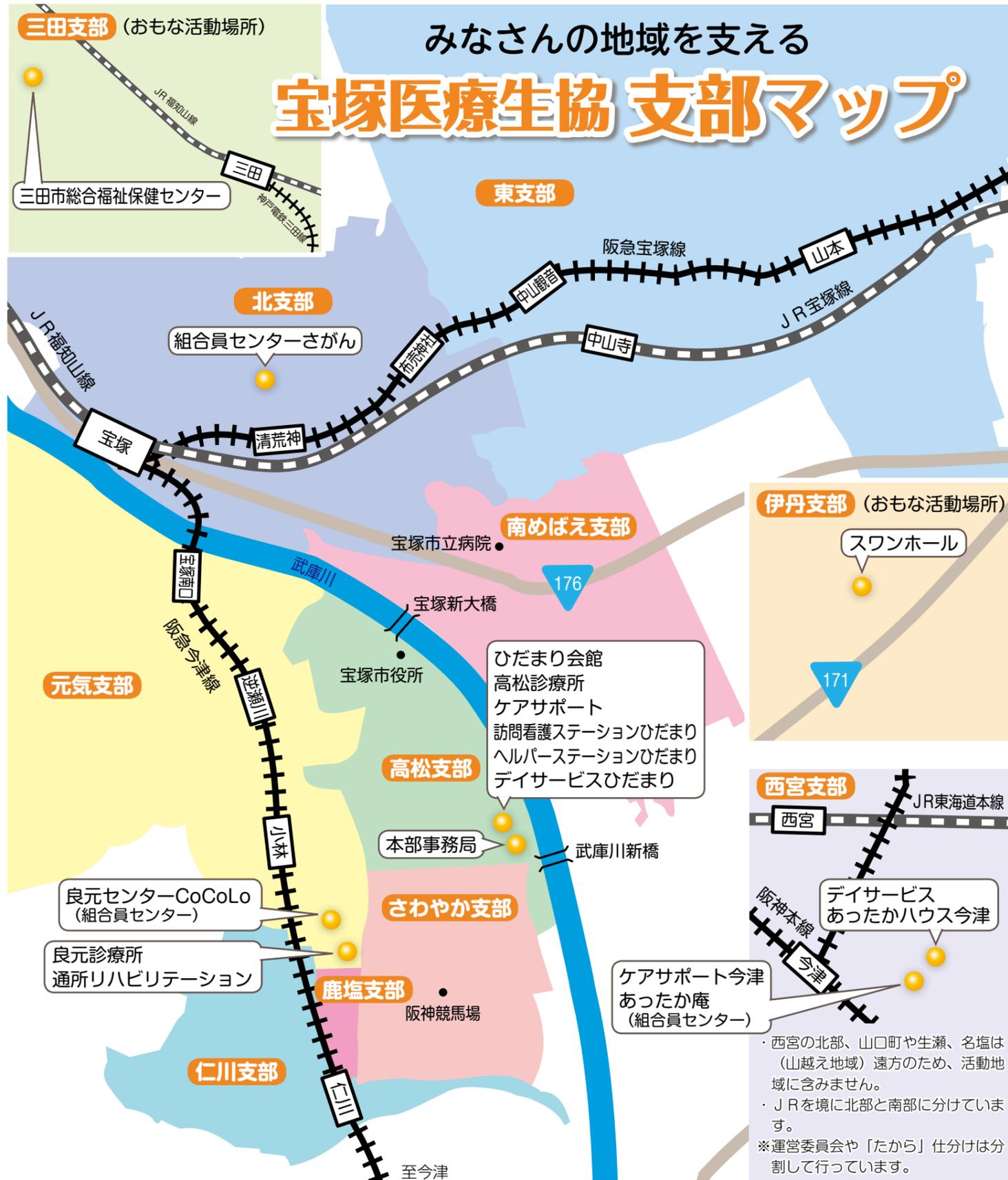
4月は263件の検査体制から、「膨大な検査を実施しても感染拡大防止に効果は薄い」という知事に対して、検査の必要性・感染力ある人を見



逃すことによる市中感染を止めることの重要性を指摘され、9月現在では1820件まであがっています。知事からの答弁では今後2500件を目指している、と回答がありました。  
②健康福祉事務所(保健所)機能強化について  
「保健所の職員は、新型コロナウイルス感染症当初から現在まで、その最前線で業務を行い、ピーク時では本来の業務をストップし必死に対応されてきました。問題は、先の行革で保健所・保健師の行き過ぎた切り捨てがあったこと」と指摘しました。実際、兵庫県の保健所は、1989年に県内41か所ありましたが、2020年では17か所に半減。保健師も、2000年の184人から2020年4月現在116人へと4割近くも減らされています。知事は今回の事態を受け、保健師の増員に取り組まれていると報告がありました。

講演を聞き「安全に暮らしたい」という私たちの願いと、行政とのギャップを感じました。今後も社会保障を守る運動を通して行政に訴えていく必要性を感じました。

宝塚医療生協 中田 幹二



百歳体操

例年は組合員活動交流集会でのグループ討議など、班会の楽しさや大切さを再確認し活動に活かしてきましたが、今年はやむを得ず中止となりました。組合員活動委員会では、電話かけや機関紙「たから」で、困りごとかかえる人の声を聞き「困った」の解決を実践しようと呼びかけています。

### おたがいさん便り

ずっと前から「助け合い」があればいいなと思っていた利用者さん。

「でも、いざ利用するとなると、ひと声出すのにとっても勇気がいりました。今は、ボランティアさんがかけて下さる言葉やお気持ちが嬉しく、大きな安心に繋がっています。遠方に住む息子も喜んでいました。」と話されました。

今後も「気軽に声かけられる」「小さな困りごとにも応えられる」そこから広がる繋がりを大切にできる「おたがいさん」でありたいと思います。



北運営委員会

生協強化月間  
実施中

11月は  
ラスト  
スパート

協同の力で  
新型コロナウイルスを乗り越えよう!!



まちがいがさし



マーじゃん

9月からは、待ちに待った班会活動がスタート。百歳体操の班会も再開し、感染予防対策をしながら筋力アップに励まれました。

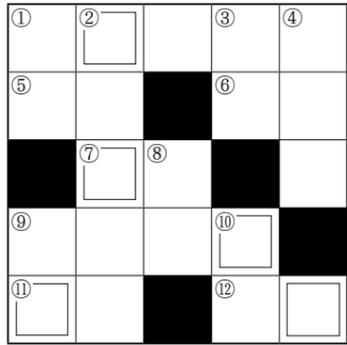
11月はラストスパートの月!! 強化月間目標(四課題年間目標の8割達成)をやり切り、くらしを支える事業と運動を広げましょう。



**強化月間中の嬉しい一コマ**

- ・丁寧なお手紙付きで出資金が届きました。
- ・積み立て増資の封筒を活用いただいています。
- ・班会が再開され、新規加入が立て続けに2件ありました。
- ・おたがいさんの依頼と合わせて加入される方がいました。
- ・コロナ禍で集まれなくても、継続的に増資に協力いただいています。

- 〈たてのかがき〉
- ① 稲のなかま。実は家畜や小鳥のえさ
  - ② 飛竜頭ともいふ
  - ③ 乗合・観光・スクールなどがある
  - ④ たて・よこ・〇〇〇
  - ⑧ 国語・算数・〇〇・社会
  - ⑨ 一寸先は〇〇
  - ⑩ モモンガ・ムササビ・マーモット・ブレイリードッグはこのなかま
- 〈よこのかがき〉
- ① 曼珠沙華ともいふ
  - ⑤ 〇〇は異なるものの味なもの
  - ⑥ 時計・場・ほこり・浜といえは
  - ⑦ 木が2つで林、じゃ3つでは



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> 秋の行楽といえはこれかな?



- ⑨ 貝殻を背負って生活する甲殻類
- ⑪ 木の枝をささえて地上に立っている太い部分
- ⑫ 筋肉の繊維 (せんい)



No.253の解答は「オニナヒン」でした。

☆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。)

- 越野 康司 やまちゃん
- 平塚 恵美子 ぽんちゃん
- 足立 正 まりちゃん
- ふーちゃん

パズル解答にこのお願ひ

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11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

1. はじめに

酷暑であった今年の夏も何とか乗り切り、ウォーキングには良い季節になってきました。今回はウォーキングによるケガの予防や、ウォーキングの運動効果を高めるための補助的な体操を紹介しましたが、今回はウォーキングを続けるための工夫について、いくつか提案します。

2. 永くウォーキングを楽しむための工夫

①記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

②記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

③記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

④記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑤記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑥記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑦記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑧記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑨記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑩記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑪記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑫記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑬記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑭記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑮記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑯記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑰記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑱記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑲記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

⑳記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㉑記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㉒記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㉓記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㉔記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㉕記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㉖記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㉗記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㉘記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㉙記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㉚記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㉛記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㉜記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㉝記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㉞記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㉟記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㊱記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㊲記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㊳記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㊴記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㊵記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㊶記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㊷記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㊸記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㊹記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㊺記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㊻記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㊼記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㊽記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㊾記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

㊿記録する

「ウォーキング・ダイエット」を、ご存知でしょうか?日々の食事を記録し、どのくらいのカロリーを摂取したかを記録(レコーディング)すると、余分な栄養分の摂取を防ぐことが提案します。

第5回

良元診療所 阪口 昌弘

ウォーキング記録用紙の一例 (ウォーキングカレンダー)

12月	歩数	1月	歩数	2月	歩数	3月	歩数
1日(火)		1日(金)		1日(月)		1日(月)	
2日(水)		2日(土)		2日(火)		2日(火)	
3日(木)		3日(日)		3日(水)		3日(水)	
4日(金)		4日(月)		4日(木)		4日(木)	
5日(土)		5日(火)		5日(金)		5日(金)	
6日(日)		6日(水)		6日(土)		6日(土)	
7日(月)		7日(木)		7日(日)		7日(日)	
8日(火)		8日(金)		8日(月)		8日(月)	
9日(水)		9日(土)		9日(火)		9日(火)	
10日(木)		10日(日)		10日(水)		10日(水)	
11日(金)		11日(月)		11日(木)		11日(木)	
12日(土)		12日(火)		12日(金)		12日(金)	
13日(日)		13日(水)		13日(土)		13日(土)	
14日(月)		14日(木)		14日(日)		14日(日)	
15日(火)		15日(金)		15日(月)		15日(月)	
16日(水)		16日(土)		16日(火)		16日(火)	
17日(木)		17日(日)		17日(水)		17日(水)	
18日(金)		18日(月)		18日(木)		18日(木)	
19日(土)		19日(火)		19日(金)		19日(金)	
20日(日)		20日(水)		20日(土)		20日(土)	
21日(月)		21日(木)		21日(日)		21日(日)	
22日(火)		22日(金)		22日(月)		22日(月)	
23日(水)		23日(土)		23日(火)		23日(火)	
24日(木)		24日(日)		24日(水)		24日(水)	
25日(金)		25日(月)		25日(木)		25日(木)	
26日(土)		26日(火)		26日(金)		26日(金)	
27日(日)		27日(水)		27日(土)		27日(土)	
28日(月)		28日(木)		28日(日)		28日(日)	
29日(火)		29日(金)		29日(月)		29日(月)	
30日(水)		30日(土)		30日(火)		30日(火)	
31日(木)		31日(日)		31日(水)		31日(水)	
月計		月計		月計		月計	



できて、ダイエットに非常に効果があるといわれています。  
 ウォーキングにおいても日記代わりに、その日に歩いた時間や距離、歩数などを記録すると、運動の進捗状況が確認できて、続ける意欲につながるといわれています。私が知る方の中には、3年半かけて地球2周半に相当する距離を歩かれた方がおられます。ウォーキングを何年も続けて、あとで記録を読み返してみると、驚くような距離を歩いてきたことに気づくかもしれません。  
 1年を通じて記録を続けると、「夏より冬のほうが、多く距離を歩いた」のような、傾向を見つけることができます。

日記と同じく、記録は面倒ですが、やってみると案外、楽しくなるかもしれません。特にそのような記録が苦にならない方は、ウォーキング記録をつけてみるのも、継続のための一案です。  
 ②仲間づくり  
 新型コロナウイルスの影響で、仲間づくりに関しては、非常に難しい時代になりました。  
 実は主観的健康感(自分は健康である)と自覚できる感覚)の高人は、自宅の他に仲間との居

場所があり、仲間とともに活動する機会のある人々であるという研究論文は、世界中で発表されています。  
 人々が集うことへの制約で、班活動の運営にも不自由な思いをされている方も多いと思います。しかし、対面の関係での絆づくりが困難であっても、様々な道具を使って活動のやり取りをすることもできます。スマホやタブレットなどを使えば、先述の『記録』が、情報交換に役立つでしょう。また、そのようなことに強いであろう、お孫さんなどの若い世代に操作を教わるなどの交流を通じて、さまざまな発見があるでしょう。  
 ③道具や身につけるもので『絆づくり』  
 ウォーキングのときに使うシューズ、Tシャツ、帽子など、身につけるものを共通化することで、仲間意識を高めることもできます。スポーツチームのユニフォームなどがこれにあたります。仲間同士は離れていても、こういった道具や身につけるものから「〇〇さんも、頑張っているだろうな」といった想像力が働くので、やる気に繋がるといわれています。『まずは形から』も立派な続けるための方法なのですね。  
 4. おわりに  
 今回はウォーキングコースや、イベントの紹介をさせていただきました。



いつもたのしく「たから」を見ています。表紙の柿の写真がいいですね。食べたいです。早くこの季節になればいいな。健康増進法、転んでもケガをしない体。柔軟な体にするために頑張らねば。

西宮市 上村 ノリ子

した。高齢化社会となり私もその仲間になりました。老後の事が心配です。病気になる、延命治療の意思表示の仕方、書き残しておきたい事の勉強がしたいと思います。相続のことも知りたいと思っております。法律学習会等として頂ければ嬉しく思います。  
 (大吹町) しいちゃん

伊丹市 まりちゃん

西宮市 みんちゃん

要予約  
**組合員無料 法律相談**  
 日時：12月7日(月) 14:00~16:00  
 担当：長岡弁護士 (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

市島幸生さんが組合員になられたことを知りま

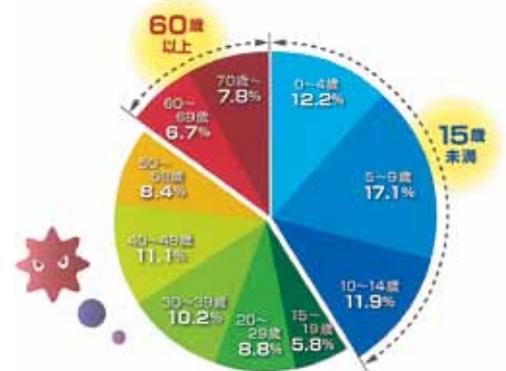
亀井町 坂口 薫

山手台東 園分 美智代

# インフルエンザ予防接種を うけましょう

インフルエンザにかかると重症化しやすく、小児は重症化しにくくても多数がかります。10代後半から中年層は、重症化になる割合は低いですが、多くの人が予防を心掛けることによって

インフルエンザワクチンは、完全にインフルエンザを抑え込むことはできませんが、65歳以上の高齢者の発病を半数近くに減らし、死亡を80%阻止し、6歳未満の小児の発症防止には50～60%有効であるという研究報告があります。



2018/2019シーズンのインフルエンザ累積受診者(約1170.4万人)の年齢群別割合 (国立感染症研究所ホームページから)

## ワクチンの効果

インフルエンザワクチンは、完全にインフルエンザを抑え込むことはできませんが、65歳以上の高齢者の発病を半数近くに減らし、死亡を80%阻止し、6歳未満の小児の発症防止には50～60%有効であるという研究報告があります。

## ワクチン接種はだれのため?

インフルエンザにかかると重症化しやすく、小児は重症化しにくくても多数がかります。10代後半から中年層は、重症化

流行しにくくなり、重症者数を減らすことにつながります。

## この冬のインフルエンザ ワクチン接種

インフルエンザワクチンは新型コロナウイルスには効果がありませんが、肺炎を起しやすい両方にかかるダブルパンチを防ぐ効果があるでしょう。

「マスク・手洗い・手指消毒」は、インフルエンザにも、新型コロナウイルスにも共通の予防法です。いろいろな予防法を組み合わせて、インフルエンザにも新型コロナウイルスにもかからないようにしましょう。



高松診療所

	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後		○ (14:30~17:00)		○ (14:30~17:00)	○ (16:00~17:00)	
夜間	○ (17:00~20:00)		○ (18:00~20:00)	○ (17:00~19:00)		

良元診療所 ※12月～

	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後		○ (予約 14:30~17:00)	○ (予約 14:30~17:00)			
夜間	※○ (17:00~19:00)			○ (16:00~18:00)	○ (16:00~18:00)	○ (17:00~19:00)

例年、待合室が混雑してお待たせしておりますが、今年は特に「密」になり得ます。予約枠を活用ください。

### お知らせ

良元ブロック会議主催の餅つき大会と新年会は、新型コロナウイルス感染予防の観点から中止にします。

## 〈料金〉

	組合員価格 (税込)	非組合員価格 (税込)
任意接種 1回目	3,000円	6,000円
任意接種 2回目 (1歳～12歳)	2,500円	6,000円
公費接種 (65歳以上の宝塚市民)	1,500円 (助成あり)	1,500円

## 画診療所での対応

例年がない、問い合わせのため大変混雑することが予想されます。また、ワクチンは充分確保しておりますが、なくなり次第終了となりますので予めご了承ください。

## 編集後記

読者様からも要望がありました。支部マップを掲載しました。大雑把すぎても分かりにくいし、細かい目印となるポイントは表示しましたが、これで支部の位置関係が伝われば嬉しく思います。(M)

## 作品介绍



青葉台  
北岡 ちづ子さん