

2021
1・2
No.255

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,303人
出資金 358,171千円
組合員1人平均 25,042円
(2020年11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。



お正月の余呉湖は雪が降っても気温零度くらいでも各地から釣り人が家族連れでやってきます。釣れるときは一人で200匹とかもありますが、全く釣れないときもあります。がまん和辛抱のひと時です。

撮影 柿原高弘（北支部）

CONTENTS

2面 生協強化月間

3面 乳がん検診を受けましょう

4・5面 新年の抱負

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 作品紹介・診療表

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

宝塚市今津山中町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

乳がん検診料金表（組合員）

■マンモグラフィ

・宝塚市国民健康保険加入者 (40歳以上)	0円 (2年に一度)
・宝塚市民 (70歳以上)	
・社会保険加入者 (40歳以上)	1,000円 (2年に一度)
・宝塚市外の方	
・40歳未満の方	2,500円
・前回受診から2年経過していない方	

■乳腺エコー

・年齢や地域の制限なし	2,500円
-------------	--------

乳がん検診実施日（完全予約制）

マンモグラフィ 毎週木曜日 16:30～18:00

乳腺エコー 毎週木曜日 17:30～19:00

毎週土曜日 9:00～10:30

※日程は変更になることがありますので、予めご了承ください



も一歩すすんで検診を受けましょう。今年の目標の一つに「検診を受ける」を入れてみませんか？

(C・Y)

高松診療所では、一般的な健康診断やがん検診に加え、乳がん検診もおこなっております。宝塚市では2年に一度の助成となつていますが、宝塚医療生協でも組合員優待価格がありますので安価で受けられます。（左記表参照）

当院では、市が推奨している乳がん検診（マンモグラフィ）に加え、乳腺エコーも定期的な受診をおすすめしていますので、年に一度は乳がん検診も併せて受けてください。



高松診療所

乳がん検診を受けましょう

ここで、自身も闘病中の組合員さんから「入院の毎に、入れ代わり立ち代わりこられる、乳がん患者さんの多さに啓蒙活動も兼ねて」と、投稿をいただきましたので紹介します。

入院病棟では、検診でがんが見つかり手術目的で入院される方、また自己検診でごく小さな腫瘤を見つけた早期で手術される方、定期的に抗がん剤治療のため短期入院を繰り返す方など、状態によりさまざまな治療目的で来られています。

中には手術されたもののステージがすすんでおり、術後も精神的な負担が大きく、「この何日間、何年もの精神的負担を負った気がする」と口にされた30代の女性もいました。

宝塚市内で乳がん検診を受けられる施設は少ないですが、幸い高松診療所では可能です。あとで後悔しないためにも、また地域から乳がん患者さんを出さないために

出資金増やし目標達成!!



最終結果は、嬉しいことに出資金増やし目標を達成!!

受診、介護利用控えて経営が落ち込み、「たから」にも、緊急増資のお願いのビラを入れました。それに応えた組合員さんが「増資にきました」と事務局を訪ねてくれました。また先日、の監事会では、「この困難時に結果が得られたのは、『宝塚医療生協を守る』、助けよう」と思っ、組合員さん

の気持ちが集結した結果だ。『集まって良かった』に終わることなく、今後につなげられるよう頑張っていこう」と評価があり、改めて医療生協の大切さを実感しました。

コロナ禍の生活はこの先も続きそうです。感染



伊丹支部で助け合い活動「おたがいさん」が始まりました。「庭がとってもきれいになった」と喜ばれ、新規加入につながりました♪

9月25日～11月30日までの期間を生協強化月間とし、年間目標の8割達成に向けて仲間増やしや出資金増やしに取り組みました。

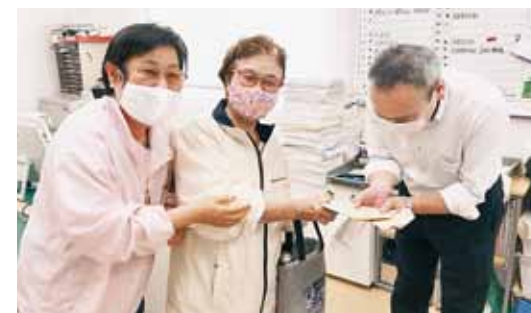
今年の強化月間は例年と違い、仲間増やしの機会である健康チェックや班会は、新型コロナウイルスの影響で軒並み中止。ようやく班会が9月に再開しても、ソーシャルディスタンスを取り、人数を制限するため2部制にするなど、支部長や班長さんの負担も大きかったと聞きます。

このような厳しい条件の中でも、班会に集まる皆さんは、いつも笑顔で明るくて、元気をもらいました。



生協強化月間到達 11/30 現在

	月間目標	到達	月間目標残	達成率
仲間増やし	508人	340人	168人	66.9%
出資金増やし	16,183千円	16,361千円	△178千円	101%
班会開催	1,870回	519回	1,351回	27.8%
担い手増やし	84人	33人	51人	39.3%



高松支部 事務局に加入と増資を届けてくださいました



南めばえ支部 担い手さんが増え、「たから」の仕分けをしました!

う。いすんで、共

班活動紹介

西宮支部

史跡めぐり班会

の見学と、紅葉の夙川公園を10人で歩きました。

記念碑前に集合し、まず記念碑建立に至った経過を、西宮平和委員会の桐藤

「火垂るの墓」記念碑見学と紅葉の夙川を歩く



さんから解説していただき、節子と清太のあまりにも悲しい死に涙し、戦争の愚かさに怒り、良い平和学習が出来ました。ラジオ体操第一で体をほぐし、二ツ池の周りの紅葉を眺めながら快晴の夙川を南へ、途中、二つのお地蔵さんにそれぞれの健康と平和を願い、片鉾池では太った鯉や厳しい目のサギに出会ったりと、楽しい時間を過ごす事が出来ました。

(伊田こずゑ)



理事長
すなもり みつよし
砂盛 光偉

明けまして おめでとう ございます
コロナ禍で 改めて 人としてのきずな いのちを
紡ぐ大切さを つなぐ 年になります
良元診療所に 新しく三宅副所長も迎え 新たな
息吹も生まれています
宝塚市政のコミュニティづくりの継承の年にも
なります
さあ 心温まる 年を 一緒に築いて いきましょ
う

2021 年の抱負



訪問リハビリ



暮らしの中の動作の課
題を解決するため、みな
さまの家（ウチ≡ウシ）
で、リハビリをします。



通所リハビリ

牛歩のように一步步、健康
づくりをいたしましょう。
デイケアはチームで、みなさ
まを支えます。



あったかハウス今津

あったかハウスは今年
もギューギューに詰まっ
たハートフルなおもてな
しを♥笑顔と一緒にお贈
りいたします。



本部事務局

職員ひとりひとりの気持ちが、**モー**
いっぽ近づけるように、**ギュー**っとみ
んなの心をつかんでいきたいと思いま
す（ニ）**ベコリ**。



ケアサポート

スタッフの知恵を**ギュー**っ
としぼり集めて利用者さんの
「望む暮らし」を支えます。

「ゆったり、
たのしく、なご
やかに」を**モー**
ット〜に利用者
様に**ギュー**っと
寄り添い、職員
一同頑張ります。

デイサービスひだまり



あかるい**笑顔**で
がんばりましょう



訪問看護ひだまり

私たちの愛を**ぎゅぎゅつ**とい
っぱい詰め込んで、**もっ**とも
っとたくさんの方に笑顔とや
さしさを届けたいです。



「**丑**」って「**牛**」？
「**牛**」といえば「**松阪牛**」！
良元診療所も名前を聞いた
だけでかきたくくなるような
診療所になります。

良元診療所



ご利用者の心に寄り添うあった
かい**ハート♥**を「**ぎゅつ**」とつめ
こんで笑顔いっぱい元気に訪問し
ます!!

ヘルパーSTひだまり



今年は**モー**と職員と心を
一つに、地域の健康を守り
ます！

高松診療所

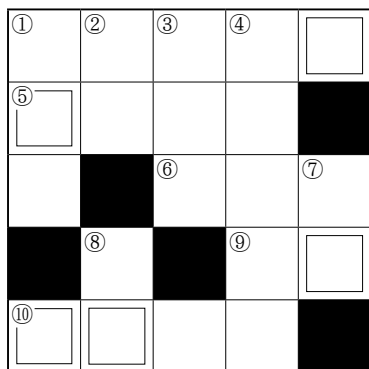


ケアサポート今津

嬉しいことや
幸せな出来事がありますように
どんな時も笑顔を忘れずに
職員一同進んで参ります。

- ①「菜の花や月は東に日は西に」の俳人
②国会○○○○ 日本国会が開かれ
③巨峰・ピオーネ・藤稔など
④朝の早いうち
⑤日本に昔からある長歌や短歌
⑥かたつむりもこの仲間
⑦「菜の花や月は東に日は西に」の俳人
⑧国会○○○○ 日本国会が開かれ
⑨仕事の間や終わった後の自由な時間
⑩東洋の対義語

- ①朝霧の対義語
②スプーン。投げられては困る
③巨峰・ピオーネ・藤稔など
④朝の早いうち
⑤日本に昔からある長歌や短歌
⑥かたつむりもこの仲間



5文字のこぼれを作ってください。
ヒント：切り一面積雪



kouhou@takarazuka-mcoop.net

〒665-0041 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1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。

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。

堤 末子 柴田 順子
平 良 正 ありんこ
花 尻 多美子 サスケ
さややかさん

☆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)。

No.254の解答は「モミジガリ」でした。



◆丹波にある高源寺へ紅葉を見に行ってきた。色付きはじめてとてもきれいでした。

◆写真班の方の美しい写真にいつも感動しています。

◆「表紙の静寂の浮御堂、おごそかです。奈良は大好きです。安心して観光や旅行に行ける世の中になるよう願うばかりです。」

◆「表紙の静寂の浮御堂、おごそかです。奈良は大好きです。安心して観光や旅行に行ける世の中になるよう願うばかりです。」

◆「表紙の静寂の浮御堂、おごそかです。奈良は大好きです。安心して観光や旅行に行ける世の中になるよう願うばかりです。」



◆「表紙の静寂の浮御堂、おごそかです。奈良は大好きです。安心して観光や旅行に行ける世の中になるよう願うばかりです。」

◆「表紙の静寂の浮御堂、おごそかです。奈良は大好きです。安心して観光や旅行に行ける世の中になるよう願うばかりです。」

◆「表紙の静寂の浮御堂、おごそかです。奈良は大好きです。安心して観光や旅行に行ける世の中になるよう願うばかりです。」

◆「表紙の静寂の浮御堂、おごそかです。奈良は大好きです。安心して観光や旅行に行ける世の中になるよう願うばかりです。」

◆「表紙の静寂の浮御堂、おごそかです。奈良は大好きです。安心して観光や旅行に行ける世の中になるよう願うばかりです。」

◆「表紙の静寂の浮御堂、おごそかです。奈良は大好きです。安心して観光や旅行に行ける世の中になるよう願うばかりです。」

◆「表紙の静寂の浮御堂、おごそかです。奈良は大好きです。安心して観光や旅行に行ける世の中になるよう願うばかりです。」

◆「表紙の静寂の浮御堂、おごそかです。奈良は大好きです。安心して観光や旅行に行ける世の中になるよう願うばかりです。」

◆「表紙の静寂の浮御堂、おごそかです。奈良は大好きです。安心して観光や旅行に行ける世の中になるよう願うばかりです。」

◆「表紙の静寂の浮御堂、おごそかです。奈良は大好きです。安心して観光や旅行に行ける世の中になるよう願うばかりです。」

◆「表紙の静寂の浮御堂、おごそかです。奈良は大好きです。安心して観光や旅行に行ける世の中になるよう願うばかりです。」

◆「表紙の静寂の浮御堂、おごそかです。奈良は大好きです。安心して観光や旅行に行ける世の中になるよう願うばかりです。」



今回は、ウォーキングに最適なコースを紹介いたします。すでに、ご存じのところも多いでしょうが、日々のウォーキングに採り入れ、地元の魅力の再発見にお役立てください。

1. はじめに

理学療法士からみた健康増進法

第6回

良元診療所 阪口 昌弘

2. コースの紹介

①武庫川河川敷
河川敷は車もなく、高低差が少ないので、初心者も取りつきやすいコースです。しかし、自転車の往来はありますので気をつけましょう。
河川敷コースのいいところは、距離の目印になる大きな構造物のあるところです。
ただ、河川敷を歩く際は、必ず水分を持参して途中で補給ができるように

②甲山森林公園

良元診療所からでも仁川駅からも、甲山森林公園までの距離は3km強です。往路は登りで高低差や階段もある健脚向きのコースです。
途中、体調不良や関節痛が起こった時に、仁川駅まで引き返すことができるように、高丸循環のバス停留所を見つけておきましょう。
地すべり資料館に着いたら、体調や関節の状態に応じて甲山森林公園まで向かうか、引き返すか、判断してください。地すべり資料館から階段で甲山森林公園まで行けるようですが、遠回りして、上ヶ原浄水場を横に見ながらの道の方が、登りがゆるやかです。森林公園まで出れば、阪急夙川駅まで下るバスも出ています。
所要時間は多く見積もって往復、3

3. おわりに

コロナ禍での年始となりましたが、さまざまな状況が好転して、本年がみなさまにとって、よいお年になることを、心から願っております。次回はウォーキングコース紹介の第2弾、伊丹



・西宮の平坦な酒蔵めぐりのコースと中山寺から清荒神の本格的なハイキングコースをご紹介します。乞うご期待！

起点別の行程 (甲山森林公園コース)			
起点	行程	中間点	目的地
良元診療所	鹿塩郵便局～仁川小学校～月見ガ丘から仁川高台・高丸	仁川百合野地区	甲山森林公園
仁川駅	仁川を上流方向に上り、関学の職員住宅のあたりで橋を渡る	地すべり資料館	



ひだまり会館からのおおよその距離と目印 (武庫川河川敷コース)

距離	目印
1 km強	【上流方向】宝塚市役所 【下流方向】西宮市との境目 (兵庫県立阪神特別支援学校あたり)
3 km強	新幹線や国道171号線のあたり
5 km強	阪急電車神戸線の鉄橋



谷口町 川瀬 修さん



亀井町 半井 フジ子さん



編集後記

★最近、ラジオをよく聴いています。動画や文章は「目」を使うので、他のことができないけれど、音声は「耳」しか使わないので、他のことをしながら

★話によると「テレビ視聴者が減り、YouTubeのユーザーが増えているように、いずれは音声が行

る時代がくる「そんな？ その時は「たから」も音声版にして配信してみても楽しいかもしれないね。」

(S)

良元診療所 診療担当

2021年1月～3月

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	脇野 (予約)	脇野 (第1・3・5週 胃力メウ 第2・4週 予約)	脇野 (第1・3・5週 予約 第2・4週 胃力メウ)	脇野 (予約)	脇野 (第1・2・3・5週 胃力メウ 第4週 予約)	脇野 (第1週 予約 第3週 胃力メウ)
	三宅 (一般外来)	三宅 (一般外来)	三宅 (一般外来)	三宅 (一般外来)	三宅 (一般外来)	三宅 (第2・4週 一般外来)
午後	小杉 (第4週 糖尿病特診) 14:30～16:00					斎田 (第1・3・5週 一般外来)
夜間	脇野 (予約) 17:00～予約終了		林 (皮膚科 外来) 17:00～19:00	小杉 (一般外来) 16:00～18:00	脇野 (予約) 17:00～予約終了	
	三宅 (一般外来) 17:00～19:00			小山 (小児科 予防接種) 16:00～18:00	三宅 (一般外来) 17:00～19:00	

高松診療所 診療担当

2021年1月～3月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00～12:00	韓 (内科)	韓 (内科)	山口 (内科)	韓 (内科)	韓 (内科)	山口(内科) 第1・3・5 韓(内科) 第2・4
					山口 (胃力メウ)	一井 (乳腺外来) 9:00～10:30
午後		韓 (内科) 14:30～17:00		韓(内科) 14:30～16:00 山口(内科) 16:00～17:00	山口(内科) 16:00～17:00	
夜間	山口(内科) 17:00～20:00		山口(内科) 17:00～20:00	山口(内科) 17:00～19:00		
	鈴木 (糖尿病外来) 不定期 17:30～20:00		鈴木 (糖尿病外来) 不定期 17:30～20:00	岡崎 (乳腺外来) 17:00～18:30		



も～し～も～し

目標 一日一万三千歩!!