

2021
5・6
No.257

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,333人
出資金 341,614千円
組合員1人平均 23,834円
(2021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。

竜飛岬お気に入り



東北1週間の旅の途中に出会った2羽のカモメです。仲睦まじいペアに
ほんわかのひと時でした。

撮影 小川 悦子（北支部）

CONTENTS

- 2面 健康診断・紹介カード
- 3面 健診キャンペーン・支部総会案内
- 4・5面 理学療法士からみた健康増進法
総代会
- 6面 組合員活動
- 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
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 ☎0797-71-7288
宝塚市大成町10-45 ☎0797-71-8540
宝塚市高松町5-10 ☎0797-72-2585
宝塚市高松町5-10 ☎0797-76-4536
宝塚市高松町5-10 ☎0797-77-3115
宝塚市高松町5-10 ☎0797-77-3245
宝塚市高松町5-10 ☎0797-76-4770
西宮市今津山中町3-23 ☎0798-34-6221
西宮市今津山中町5-29 ☎0798-37-1612
宝塚市清荒神3丁目2-10 ☎0797-84-1521
西宮市今津山中町5-29 ☎0798-36-5520
宝塚市大成町1-20

宝塚医療生協

健診キャンペーン

宝塚医療生協では、新たな取り組みとして「健診キャンペーン」をスタートします！基本健診や検便、検査などを受けるとポイントが加算され、すべて貯まると粗品がもらえるというものです。

健康な身体を保つために、ご近所さんや家族も誘ってみんなで挑戦してみてくださいね♪

Q. ポイントを貯めるには？

A. 以下の健診や検査を受けると

1 ポイント加算されます

- ・基本健診
- ・大腸がん検診
- ・肺がん検診
- ・予防接種
- ・検査（超音波・脈波・胃カメラ）
- ・初めて受けられる方を紹介（2ポイント）

紹介のみ
2ポイント

Q. ポイントを貯めると？

A. 2ポイントごとにプレゼントがもらえます

満タン（4ポイント）になると、少し豪華なプレゼントになりますので、是非チャレンジしてみてください。



2ポイントのプレゼント



4ポイントのプレゼント

2021年度 支部総会日程

支部名	開催日	開催時間	会 場
高 松	5月10日(月)	10:00～	ひだまり会館 4F
鹿 塩	5月14日(金)	10:30～	良元センター「CoCoLo」
仁 川	5月7日(金)	10:00～	良元センター「CoCoLo」
さわやか	5月30日(日)	10:00～	良元センター「CoCoLo」
元 気	5月8日(土)	10:00～	くらんど人権文化センター
東	5月12日(水)	10:00～	東公民館
北	5月6日(木)	15:00～	組合員センター さがん
伊 丹	5月15日(土)	13:00～	サンシティ伊丹
西 宮	5月16日(日)	13:30～	今津公民館
三 田	5月29日(土)	11:00～	有馬富士共生センター
南めばえ	5月20日(木)	13:00～	支部長自宅

宝塚医療生協の新しいホームページ(HP)はもうご覧になりましたか？

最近のニュースから、事業所・組合員センターの紹介ページが充実してきました。またQRコードからは、いつでもどこでもスマートフォンからアクセスできます。例えば、ホーム画面の事業所案内をクリック。次に、見たい事業所をクリック。診療所や介護事業所、組合員センターの情報をご覧いただけます。

「機関紙たから」もパソコンはもちろん、スマホでも見れちゃいます!!

ぜひ一度、のぞいてみてください。ご意見もお寄せください。



「コロナ太り」
感じて
いませんか？

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
----	--

●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)
----	---

●その他の検診（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

新型コロナウイルスの影響で、さまざまなことに変化がおきました。外出が制限されたり、在宅ワークが普及したり…。家にいる時間が増えた分、「身体がなまった」「体重が増えた」と感じている方も多いのではないのでしょうか？あるアンケートによると、実際にコロナ太りを感じている方は、全体の6割もいるんだとか。

そんな方におすすめなのが、健康診断です。前回より数値が悪くなっていたら、改善するきっかけになりますし、維持できていれば自身に繋がるはず！今年は紹介カードに健診キャンペーンなど、いつもと違った取り組みもおこなっておりますので、是非この機会に受診くださいね♪

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

●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	

ご家族やご友人をご紹介します

良元診療所・高松診療所は、地域に根差した医療に取り組んでいます。病気の治療はもちろんのこと、健康診断や予防接種といった予防活動にも力を入れており、地域支部の活動（健康チェックや班会など）と共に、地域の健康を広げる活動をすすめています。

この度、紹介カードができました。ご家族や友人など、まだ診療所にかかったことのない方を是非ご紹介ください。

紹介いただいた方と、カードを持参いただいた方それぞれに粗品をプレゼントいたします。健診キャンペーンと合わせて是非ご利用下さい。





このように、歩いて・思い出して・記録する。この繰り返しで記憶力のトレーニングになります。同じコースで

す。
そこでお勧めしたいのが、ルートマップを作る事です。定期的に新しいコースを開拓し、そのたびにコースの詳細を記録して、いつでもやり方です。

このように毎日のように新しいことに挑戦する環境は記憶や周囲を正しく認識する「見当識」のトレーニングになります。家の近所や公園など、ひたすら同じコースを歩くのもタイムを計るうえでわかりやすいのですが、ときには新しいコースを開発することもあります。

ロンドンには道路が複雑なことで有名ですが、その複雑な街を縦横無尽に走りながら新たなルートを開拓していくという行為が、彼らの海馬を刺激し、強化しているのではないかとわれています。

ロンドンは道路が複雑なことで有名ですが、その複雑な街を縦横無尽に走りながら新たなルートを開拓していくという行為が、彼らの海馬を刺激し、強化しているのではないかとわれています。

ロンドン大学の研究ですが、ロンドン在住の一般市民とタクシードライバーの海馬（脳内で記憶をつかさどる中枢）を比べると、タクシードライバーの海馬のほうが神経細胞の数が多く、30年以上のベテラン運転手ともなると、その海馬は、一般市民の20%増であったという報告があります。

2・質問と答え

ウォーキングには最適な季節が巡ってきました。今回はこれまでに記事にしてきたことを含め、Q&Aでみなさまの疑問にお応えします。

1・はじめに

理学療法士からみた健康増進法

第8回

良元診療所 阪口 昌弘

ウォーキングに認知症予防効果を掛け合わせて、心身ともに健康を保ちましょう

- ①目的地だけを決めて自由に歩いてみる
- ②歩いたコースを後で思い出してノートに記録する
- ③地図などでコースを調べてルートのイメージを思い描く
- ④何度か繰り返し歩いてみて、道沿いのビルやお店など細部の情報をルートマップに付け加える



も反対回りから歩くことで意外な発見があるでしょう。積極的にバリエーションをつけて刺激的にウォーキングを楽しんで下さい。

運動やウォーキングをはじめなが、なかなかきつかけがつかめません。どのようにすれば始められますか？

みなさんが何か物事を始められたことのきつかけは、どんな風だったでしょうか。

運動やウォーキングをはじめなが、なかなかきつかけがつかめません。どのようにすれば始められますか？

みなさんが何か物事を始められたことのきつかけは、どんな風だったでしょうか。



ナッジではない
禁止や命令で行動を変えることはナッジではない

例：学生に健康的な食事をしてほしい学食



健康的な食べ物、無意識に選べるように並べ方の工夫でナッジしている



これまでの生活から新たな習慣を取り入れることを行動変容といいます。この行動変容を起こすための心のありようを、行動経済学ではナッジ(Nudge)という理論で説明して

みたい」という気持ちにならなければ、行動や習慣を変えることは、なかなか難しいものです。

これまでの生活から新たな習慣を取り入れることを行動変容といいます。この行動変容を起こすための心のありようを、行動経済学ではナッジ(Nudge)という理論で説明して

3・おわりに

約1年にわたり、続いたウォーキングのシリーズは、今回で終了です。コロナ禍が一定の落ち着きを見せ、皆様の活動がウォーキング・アプリなどの新しいツールを用いて(「新化」)、よりよい方向に進む(「進化」)ことを願います。それと同時に、これまでのつながりを深め(「深化」)、健康という本心に値打ちのある価値(「真価」)を生み出しましょう。

約1年にわたり、続いたウォーキングのシリーズは、今回で終了です。コロナ禍が一定の落ち着きを見せ、皆様の活動がウォーキング・アプリなどの新しいツールを用いて(「新化」)、よりよい方向に進む(「進化」)ことを願います。それと同時に、これまでのつながりを深め(「深化」)、健康という本心に値打ちのある価値(「真価」)を生み出しましょう。

今回は、コロナ・フレイルについてのシリーズを始めたと思います。これからの、どうぞよろしくお願い致します。

宝塚医療生活協同組合 第54回 通常総代会

日時：2021年6月19日(土) 13:00~15:00

場所：ソリオホール(宝塚駅下車)

総定数：207人

議案提案と報告

- | | | |
|-------|---------------------------------|------------|
| 第1号議案 | 2020年度の取り組みのまとめと2021年度活動方針(案)の件 | 2020年度監査報告 |
| 第2号議案 | 2020年度決算報告承認の件 | |
| 第3号議案 | 2021年度予算(案)の件 | |
| 第4号議案 | 役員(理事・監事)選任の件 | |
| 第5号議案 | 役員報酬決定の件 | |
| 第6号議案 | 定款の一部改正の件 | |
| 第7号議案 | 議案決議効力発生 | |

総代選挙公告

第54回通常総代会(6月19日開催)の総代選挙を下記のとおり行ないます。

一、選挙区及び定数

選挙区	定数	選挙区	定数
第一(高松)	26	第八(西宮)	23
第二(鹿塩)	14	第九(伊丹)	16
第三(仁川)	16	第十(三田)	8
第四(さわか)	21	第十一(南めばえ)	14
第五(元気)	26	第十二(支部のない地域)	3
第六(東)	21	第十三(事業所・職域)	3
第七(北)	16	合計	207

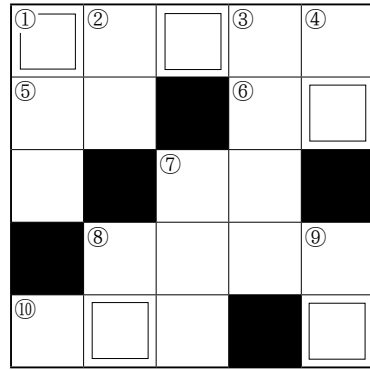
*選挙区を「支部の地域」「支部のない地域」「事業所・職域」に区分し、総定数合計 207人とする。

二、候補者登録の受付期間及び受付方法

- 受付期間…4月1日(木)午前9時から5月14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(宝塚医療生活協同組合)まで届けて下さい。

2021年4月1日 宝塚医療生活協同組合 第54回通常総代会総代選挙管理委員会 電話 0797(69)6121

- 〈たてのかぎ〉
- ①「モリグマのこい」
- ②打楽器のひとつで出帆の合図にも用いる
- ③大工道具。木や板を切る
- ④稲のなかま。おもに家畜のえさ
- ⑦〇〇〇危つきに近寄りず
- ⑧唐津・伊万里・有田焼の産地の県
- ⑨白〇〇〇ける
- 〈よこのかぎ〉
- ①端午の節句
- ⑤魚のクエのことを九州ではこう呼ぶ
- ⑥弾んだり、掛けたり、ひそめたりする
- ⑦鉄や竹などでできており、打ち込む



回の中のことばを組み合わせ、5文字のことばを作ってください。
ヒント：6月1日・10月1日



★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）。

相葉子 Yukino
米勢直樹 Jyou
淡本潤子 Yamachan
高島誠司 Red
子

No. 256の解答は「ハナミズキ」でした。

で板などをくっつける
⑧青森・岩手・宮城県
⑩犬が西向きゃ、尾は〇〇〇

☆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）。

相葉子 Yukino
米勢直樹 Jyou
淡本潤子 Yamachan
高島誠司 Red
子

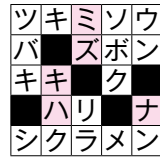
No. 256の解答は「ハナミズキ」でした。

で板などをくっつける
⑧青森・岩手・宮城県
⑩犬が西向きゃ、尾は〇〇〇

パズル解答についてのお願



kouhou@takarazuka-mcoop.net



◆遅い初詣で西宮神社へ行きました。おみくじを引いてみたら「大福」大吉より縁起が良いとか。一番の願いは…まずはコロナに感染しない事でしょうか？

（西宮市）
Yukino Jyou

◆中山寺から清荒神へぬけるハイキングコース。子供が小さい頃よく家族で出掛けました。春になったら、またいつてみようかな。

（米谷）
おぎんちゃん

◆「たからの表紙、出水の賑わい！」私の生まれ育った故郷で、とても懐かしかったです。見入っていました。

（伊子志）
インコ



◆2月に入ってやっと白内障の手術をしました。思ったより辛かったのですが、よく見えるようになり、家の中のほこりがすいすいにビックリ。ポチポチ掃除しなくてはね。身体と相談しながら。テレビがよく見え、女子アナの肌の綺麗なこと。衣装の色も美しいです。

（御所の前町）
傍島 晴江

◆健康増進法の記事で、何回も中山寺に通っているのに奥の院の事を知りませんで！いつかハイキングしてみたいです。

（高松町）
ゆきちゃん

◆孤独死…他人事ではない問題です。近所付き合いも挨拶程度、パートで働いているので、一番に気付いてくれるのは職場でしょうか？積極的に地域活動への取り組みを考えていきたいです。

（西宮市）
中島 恵子

◆孤独死…切ない響きです。私も72歳で同世代。基礎疾患があり通院な

◆一青筋さんの「ハナミズキ」娘の結婚式の時、友達が歌ってくれました。懐かし、口ずさんでいます。

（逆瀬川）
ノンちゃん

出資金年間目標達成！

各支部の感染対策工夫により

2020年度の組合員活動は、2月から新型コロナウイルス感染が広がり、感染予防のため3月から6月まで班会と健康チェックを中止するなど、大幅に制限をした活動になりました。

7月からは、各支部で感染予防対策を工夫して班活動は再開されましたが、カラオケなど感染予防のため開催できない班もあります。また、助け合



い活動のおたがいさんは、支援ガイドラインを作成して「おげんきですか？」の電話かけをはじめ、組合員さんの困りごとに応える活動を続けました。

全国四課題の取り組みは、3力月間の班会中止・不特定多数を対象にした健康チェック中止等、感染予防対策を取りながらの活動でしたが、「コロナ禍だからこそ医療生協を支えよう」と各支部では継続増資者数を増やし、事業所では、患者・利用者に呼びかけ出資金増資者数を昨年と比べて1・4倍増やしました。この力が、出資金の年間目標達成につながりました。2021年度は、昨年度の取り組みを教訓とし、組合員と事業所職員の連携をより強め、活発な組合員活動をするめていきたいと思っています。

コロナに紛れて社会保障改悪？署名活動にご協力を！

「コロナ禍で、社会保障・平和の情勢は急変しています。政府は、75歳以上の医療費窓口二割負担の対象者を「年収200万円以上」とする議論がすすめられています。新型コロナウイルス感染が拡大し、受診控えによる健康への影響が懸念される中、負担増が実行されれば、病气やケガのリスクの高い75歳以上の高齢者が経済的理由で受診を我慢し、さらに病状を悪化させることになりかねません。厚労省の試算によると、二割負担となる対象者は約370万人とされていますが、高齢者は複数の病気を抱え長期間にわたっていくつかの医療機関を受診するため、一人当たり年間3万4千円の窓口負担増になると見込まれます。安心して医療機関を受診できるよう自己負担を軽減することが、重度化を防ぐとともに結果的には医療費を減らすことにつながると考えます。引き続き撤回・中止を求める運動を

強めていきましょう。また、平和の問題としては、東日本大震災・東京電力福島第一原発事故から10年が経ちました。今なお「復興」には程遠い地域が多く、今なお自分の家に帰れない方がたくさんいらっしゃる。しかし政府は被害者への賠償打ち切りや、汚染土壌の福島県民への押し付けなど「福島切り捨て」の政治を行い、原発事故などなかったかのようにならざるを得ない状況です。地元住民だけでなく、多数の有識者多数から怒りの声が上がっています。社保平和委員会は、今できること「署名活動」に積極的に取り組んでいます。

「日本政府に核兵器禁止条約の批准署名を求める請願署名」は3月末までに、1650筆を目標に取り組み900筆を超える署名が集まりました。引き続き核兵器禁止条約の署名を取り組みますが、4月からは「原発ゼロ基本法の制定を求める請願署名」に6月末まで集中的に取り組めます。今月号たからに同封いたしますので、皆さんの思いを署名に託しポストに投函してください。



要予約

組合員無料 法律相談

日時：6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

新入職員紹介



ケアサポート
谷本 恵さん

これまでの経験を活かし、宝塚医療生協で力を発揮したいと思っています。

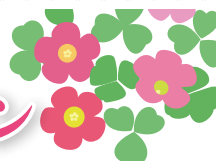
よろしくお願いします。



憩いの花壇



ひだまりガーデン



ひだまりガーデン（高松診療所前花壇）の班会ができました。

*水やり *植え替え（年に2回） *掘り起こし・^{せひ}施肥



ひだまりガーデンのメンバーです。
通りがかりの方や受診に来られる方が
ホッと和める、憩いの場になるよう頑
張ります♪



◎興味をお持ちの方はご連絡をお待ちしております。

デイサービスひだまり小坂まで

☎0797-76-4770

祝★受賞

たから255号(21年1・2月)が以下の賞
をいただきました。

2021年 全国新年号機関紙コンクール
審査員特別賞

第47回 年末・新年号機関紙コンテスト
佳作

編集後記

★4月に入り、宝塚市でもようやくコロナワクチン接種が医療従事者を対象にはじまりました。
★テレビでも連日報道されていますが、内容は「副反応が強い」や「死亡者が出た」など、不安を煽るものばかり。接種を促進するようなニュースを流せばいいものを、わざわざこの足を踏ませるような内容で溢れては、接種者は増えません。コロナ禍のマスコミの対応には疑問ばかりが残ります。

(S)

わかめ

仁川うぐいす台
中田とき子さん

仁川うぐいす台
中田とき子さん



作品紹介

わかめ

河村桂子

大成町
河村 桂子さん



も～し～も～し

「ワクチンどうする？」周りのザワザワ聞こえてくる。