

2021
7・8
No.258

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,391人
出資金 343,814千円
組合員1人平均 23,890円
(2021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
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。



古代の生活受継ぐ

福井県若狭町海山の三方湖畔にある合掌造り、茅葺の船小屋です。
静かな美しさをたたえて、心に染みる風景です。

撮影 岡川由紀子（元気支部）

CONTENTS

- 2面 第54回通常総代会
- 3面 コロナワクチン接種について
- 4・5面 理学療法士からみた健康増進法
おすすめレシピ
- 6面 組合員アンケート
- 7面 パズル・読者のひろば
- 8面 おたがいさん・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	

コロナワクチン接種について〈お詫びとご案内〉

6月4日から良元診療所、高松診療所でもコロナワクチン接種がはじまりました。受付開始時には、ワクチンが確保できるか不透明だった点や、接種案内の整備が不十分だった点などが重なり、組合員さんに混乱を招く結果となりました。この場を借りてお詫びいたします。

現在、両診療所とも以下のような手順ですすめております。

「組合員なのでお願いしたい」「診療所でできないか？」とのお声もたくさんあり、うれしく思う反面、通常診療を継続しながら接種できる人数には限りがあるため、お断りすることも多く、心苦しく思います。

〈6月18日時点〉

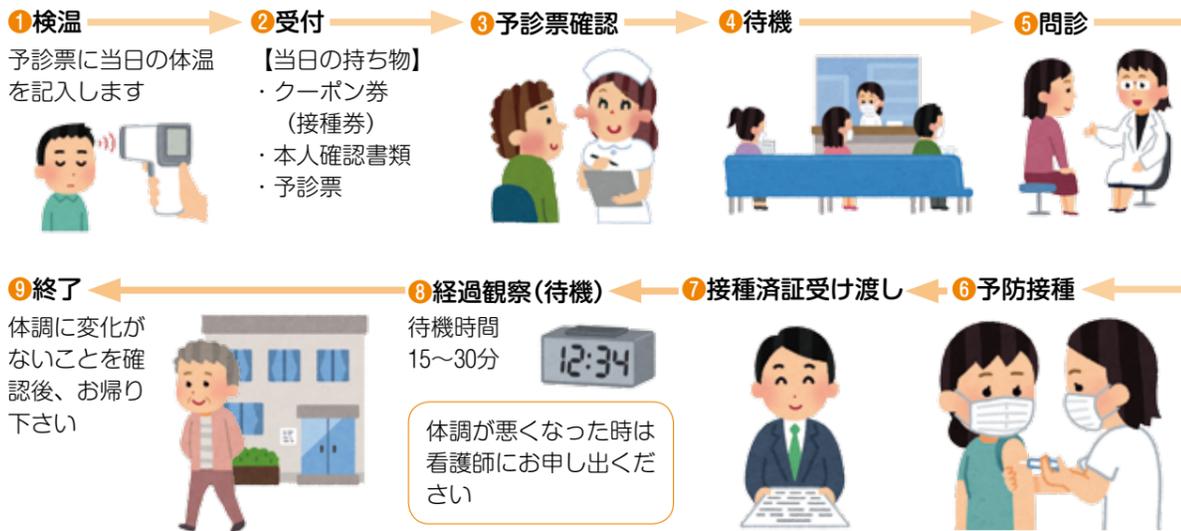
- 対象
65歳以上の定期通院の患者様
- 予約方法
良元診療所…受診時または15：00～16：00の間に来院いただき予約受付
高松診療所…お電話または来院にて予約受付
- 6月～7月末までの接種予定
良元診療所…約600回分
高松診療所…約880回分



両診療所とも、診療時間の枠数を増やしたり、休診時間にワクチン接種をおこなうなど、受け入れを増やして対応しております。医療事故やトラブルを避ける観点から現在は定期通院に限っておりますが、目途が一定付いた時点で、一般受付を開始する予定です。

近日、開始予定の64歳以下のワクチン接種も含め、最新の情報はホームページやコロナワクチンニュース（毎月2回程度、本部事務局より発行）で発信していきます。こまめにご覧いただくと幸いです。

●集団接種当日の流れ



第54回 通常総代会



21年度スローガン

- 必要利益を必ず確保し、持続可能な経営を目指します。
- 職員の専門知識・技量を高める為、教育・研修を推進します。
- コロナ禍での人と人の新たなつながり方を構築していきます。

6月19日午後、ソリオホールで宝塚医療生活協同組合 第54回通常総代会がありました。

昨年引き続き、新型コロナウイルスの影響で開催人数や場所など、ぎりぎりまで検討を余儀なくされましたが、無事に開催することができました。

2年連続の短縮開催となりましたが「参加できなくても雰囲気だけでも感じてもらえたら」という思いから、今回はオンライン視聴も実施しました。

開会挨拶後、議長に仁川支部・前川勝彦総代と東支部・木田寿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、7本の議案提案

新理事



安原明代さん (伊丹支部)



阪上里香さん (職員)



三宅 岳さん (職員)

今回、役員を退任された方々

- 西澤 慎さん (鹿塩支部)
 - 小山 睦男さん (西宮支部)
 - 松本 猶喜さん (伊丹支部)
 - 宮野 孝子さん (監事)
- 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)再
 - 常務理事 山口博也 再
 - 常務理事 亀崎千恵美 再

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「コロナ禍のもと、組合員活動や社保平和活動を創意工夫しながら進めよう」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を選任した報告があり、今回新たに理事に就任された3人の紹介の後、開会挨拶を行いました。今総代会は、総代定数207人のうち、本人出席26人、欠席3人、代理出席0人、書面議決178人で開催しました。



がされま した。すべ ての議案は 賛成多数 で可決。

7月の おすすめ レシピ

電子レンジで作る なすと豚バラの重ねレンチン蒸し

これからさらに暑くなりますが「なす」がおすすめです。なすに含まれるカリウムやアスパラギン酸が夏バテに効果的だと言われています。

全体の90%以上が水分でカリウムが多く含まれており、余分なナトリウムを尿として排出するため、高血圧防止にも役立つとされています。

また、皮の鮮やかな紫色のポリフェノールの一種である「ナスニン」には強力な抗酸化作用があり、生活習慣病予防やアンチエイジング効果があります。皮に多く含まれているので皮ごと調理してください。

火を使わずレンジで素早く簡単に栄養をとりましょう！



【材料2人分】

- なす 2本(260g)
- 豚バラうすぎり 3枚(60g)
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2(30g)
- ごま油 小さじ2(8g)
- 青じそ(千切り) 2枚分(2g)
- 青ねぎ(小口切り) 1/3本(10g)
- みょうが(ななめ薄切り) 1個(10g)
- 白ごま 小さじ2/3(2g)

【1人分の栄養価データ】

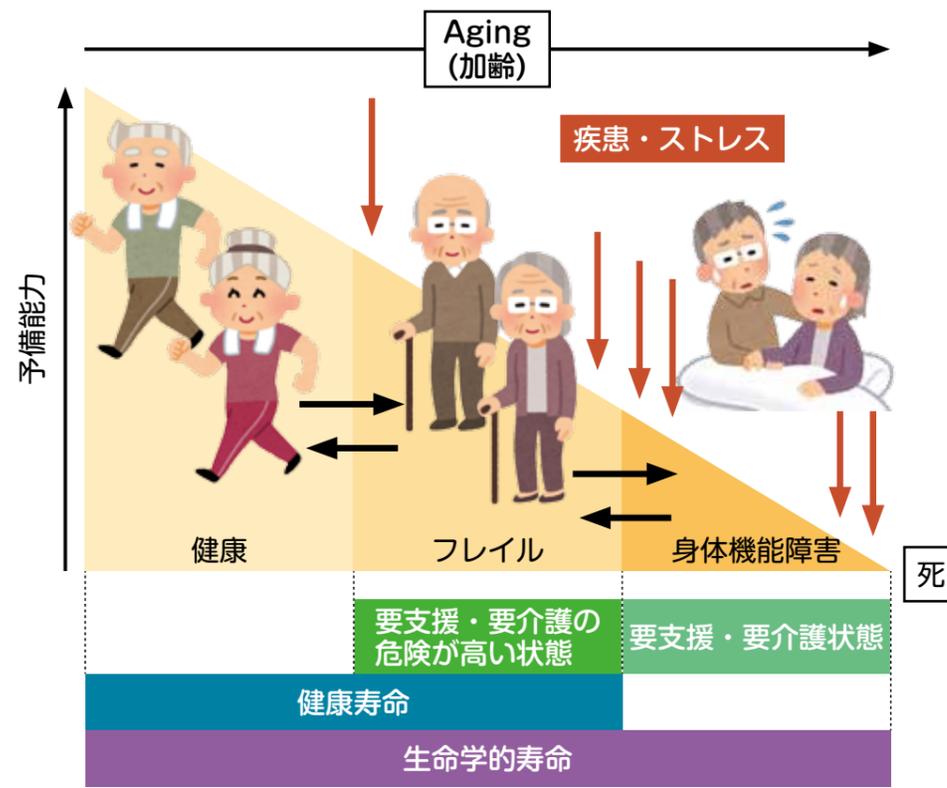
- ・エネルギー 202kcal
- ・たんぱく質 6.7g
- ・脂質 15.3g
- ・炭水化物 9.4g
- ・塩分相当量 1.1g (食物繊維 3.3g)
- (カリウム 413mg)

作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、輪切りに(5mmくらい)豚肉は3cmくらいに切る。
 - ②耐熱皿に①のなす、豚肉、なすの順に重ねてふんわりラップをかける。
 - ③電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。
 - ④庫内から取り出し(熱いので注意)、豚肉に白く火が通り、茄子がしんなりしていることを確認する。(加熱不足のようなら、20秒ほど追加しながら様子を見る)
 - ⑤上からめんつゆをかけ、ラップをしてさらに電子レンジで30秒加熱する。
 - ⑥青じそ、青ねぎ、みょうがをのせて白ごま、ごま油をかける。
- ※食べる際に混ぜたり、重ねたまま食べるとさらに美味しくいただけます。
※めんつゆをお好みでポン酢に変えても美味しいです。

(管理栄養士 佐伯志保里)

図1：フレイルは健康な状態に戻ることが可能



①身体的フレイル
身体的フレイルは体の機能が低下した状態です。食が細くなったことによる慢性的な低栄養、加齢による筋力の低下、骨・関節・筋肉・神経など、体の動きに関わる運動器の障害(ロコモティブシンドローム「ロコモ」)などが原因です。その他にも、滑舌が悪くなるなど、口腔機能が衰えるオーラルフレイルも含まれます。

②精神・心理的フレイル
精神・心理的フレイルは軽度認知障がいがある、抑うつ状態にあるなど、脳や心が衰えた状態です。軽度認知障がいとは、本人や家族から認知機能の低下の訴えはあるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態です。この段階では、まだ認知症とは言えませんが、認知機能の低下が起きており、放っておくと症

③社会的フレイル
社会的フレイルは、外出や社会参加の機会が減って家に閉じこもるなど、社会から孤立しつつある状態を指します。現在のコロナウイルスによる、人の交流が閉ざされた状態が社会的に作り出されてしまっている状態も、これにあたると考えられるでしょう。

実際、2つあるいは3つのフレイルを併発している高齢者は多く、複数のフレイルを抱える人は要介護状態に進みやすくなります。3つのフレイルは相互に影響しあっており、どこに問題が生じていても、放っておくと介護が必要な状態になる恐れがあります。

今回は、フレイルについての概論でした。コロナ時代であっても、このフレイルを防いで健康寿命を延ばすことが望めます。

次回は、ご自分がフレイルかどうか、心配になった方のために、チェック方法を一緒に学びましょう。

はじめて！
約1年間にわたって連載したウォーキングの記事ですが、今号はフレイルについて皆さんとともに勉強したいと思います。

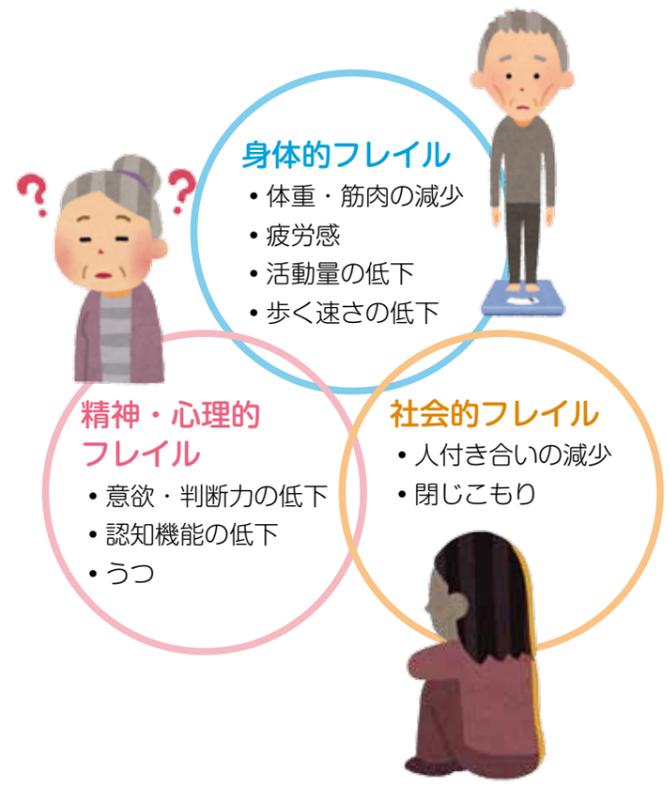
理学療法士からみた健康増進法

第9回

良元診療所 阪口 昌弘

フレイルって何のこたえ？
「コロナウイルスの勢いは未だ出口が見えません。外出することへの制限や自粛などから、人との出会いが限られるなかで、健康に支障をきたす方が増えていることが問題となっています。このような状態に至ることは、コロナフレイルと呼ばれ、みなさんも耳にしたことがあるかも知れません。フレイル(虚弱、脆弱という意味)という言葉は、コロナウイルスの蔓延以前からあり、『健康な状態』から加齢によって体や心が衰え、『介護が必要な状態』となるまでの間の状態を示します。国立長寿医療センター理事長の荒井先生によると、その数は地域に暮らす高齢者の7・4%(約250万

図2：3つのフレイル



アンケートのご協力 ありがとうございました



はじめに

「たから」3・4月号にアンケートを折り込み、約1万4000人の組合員の皆さんへアンケートを行いました。回収は4月26日現在、302通と少し寂しい結果でしたが、宝塚医療生協への関心や、期待を感じる回答。また、今後の課題にするべき意見もあり、参考になりました。ご協力ありがとうございました。

結果分析

◎年代 60歳代から80歳代が90%を占めています。組合員さんの高齢化が進んでいることを示しており、次の世代を担う組合員を増やすことが急務となっています。

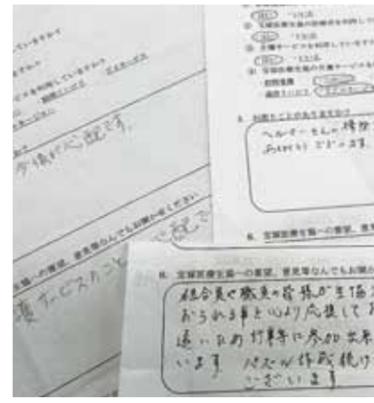
◎家族構成 独居が30%となっています。日本人の約6人に1人が独居(16・6%)と言われていますが、今回のアンケートではそれ以上の結果となりました。

◎医療生協との関わり 半数以上の方が「なし」と回答されました。各支部で「医療生協の活動に参加してくれる方を増やすことが課題」とされていますが、今回の結果でも明らかに数字となりました。

◎班会 参加されているのは2割程度で、班会自体を知らない方は3割以上でした。医療生協との関わりが「なし」と答えた方と同様、宣伝活動の不十分さが浮き彫りとなりました。

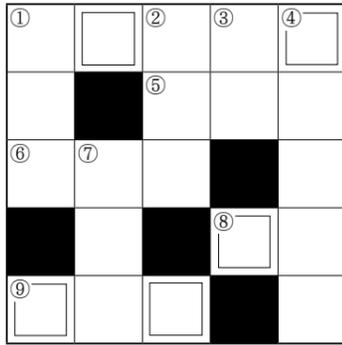
今回の結果を受けて、組合員活動委員会としては今後、以下の点を重点的に取り組むこととしました。

- ・宣伝活動を旺盛に取り組み、若い層のニーズに合わせた活動を展開します。
- ・医療や介護へと繋げるきっかけ作り(班会・助け合い活動)に力を入れます。



医療パズル

5回のこのことばを組み合わせて、ヒントにピーマン・パプリカ



「たてのかぎ」

- ①紙・小麦・シリコン・パン等の種類がある
- ②日本最大級の淡水魚
- ③あるつながりを持った語の集まり
- ④夏に水揚げされる鮭のこと
- ⑦赤ずきん・白雪姫などを書いた兄弟

「よみのかぎ」

- ①七々の短冊に書く
- ⑤ため息
- ⑥縄文時代の土で作った人形
- ⑧表の対義語
- ⑨アイーン。東村山と言えば〇〇〇〇ちゃん

No.257の解答は「コロモガエ」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)。

- 松本 紀宏 ミッチャン
- 傍島 晴江 みーちゃん
- 石田 チスコ kahook
- 秋山 洋子

パズル解答にまつてのお願い

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。

〒665-0041 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

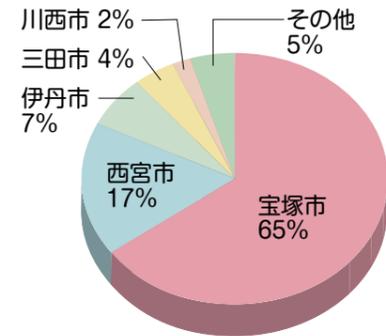


「要望、意見などなんでもお聞かせください」の回答(一部)

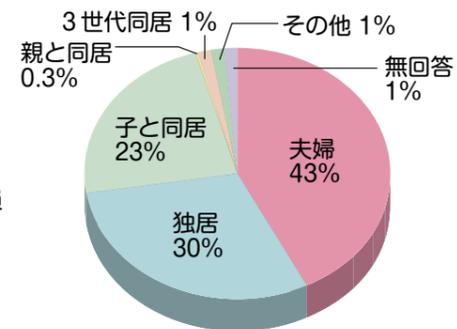
- ・子供の予防接種ができる所を増やしてほしい
- ・川西では、医療生協のケアが受けられない
- ・予約時間通りにならず、長く待つ(診療所)

- ・コロナで誰とも会わない生活は耐えられない
- ・医療生協活動をもっと知らせては？
- ・支部の高齢化で活動に不安。支部任せでなく職員も考えてほしい
- ・保健委員を毎年、養成をしたい
- ・今後弱者の些になつてほしい
- ・機関誌「たから」は参考になる

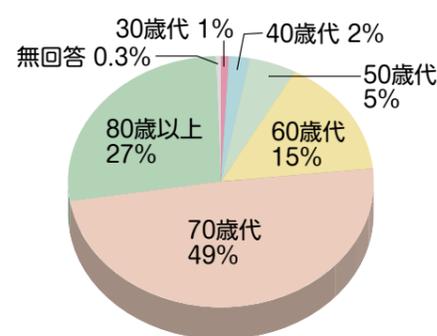
【地域】



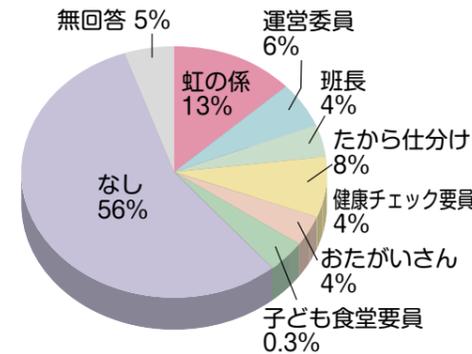
【家族構成】



【年代】



【医療生協との関わり】



この家の子が「い〜」と泣いていました。かわいい思いです。

(米谷 おきんちゃん)

▼コロナで行動できなくて、ストレスが増し残念です。読者のひろばを読んで、頭を空にして楽しんでます。

(山本西 中田 香代子)

▼コロナ感染、拡大と不安な日々の中から「たから」のお便りが届くとホッとします。困ったことがあったら相談できるといいと思います。私たちのために頑張ってください。ありがとうございます。

(西宮市 渡辺 玲子)

▼先日、薬をもらいに診療所に行ったとき、15年ぶりに友達に会い、話がはずみました。コロナ禍でお互いコロナに負けないよう日々を過ごしたいものです。

(高松町 大川 まさ子)

▼我が家の子供たちは、小さい頃「衣替え」を「子供替え」とずっと聞き間違えていて、毎年、「じじもがえ、いちゃ〜

(尼崎市 松本 紀宏)

▼「たから」の種々の受賞おめでとうございませう。編集担当のご苦労が報われますね。毎号ありがとございませう。

(山本南 あい)

要予約 組合員無料 法律相談

日時：8月2日(月) 14:00~16:00
 担当：任 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 宝塚医療生協本部事務局
 予約・問い合わせ 宝塚医療生協本部事務局 (電話0797-69-6121)迄



おたがいさん発

掃除の利用を
きっかけに...

掃除を手伝ってほしいものの、家族と同居のため、介護保険でのヘルパー利用ができない方がおられました。

その時、ケアマネージャー（他事業所）から提案されたのが、「ファミリーサポート」と「おたがいさん」でした。

以前、溝掃除でおたがいさんを利用されたこともあり、週1回の掃除依頼となりました。

また、病院の受診は、近医ながらも足腰の負担からタクシーを利用されているという情報をキャッチ。そこで、近隣の組合員さんからの勧めもあり、送迎のある高松診療所の受診へと繋がりました。ケアマネージャーへの宣伝活動で、「おたがいさん」を資源の一つとして、認知してくれたことはとても嬉しいことでした。

また、地域におられる組合員さんの情報と、診療所の繋がりがもっと増えれば、より安心かなと感じました。

花壇が明るくなりました

晴天の5月、お花の植えかえを、ひだまりガーデン班で実施。縁の下の力もち、大城さん、畑中さんも力を発揮してくれました。途中、通りかかった方から「楽しませてもらってます」の言葉も。

コロナ禍で毎日がんばっている職員や受診される方、近隣の方の癒しに、少しでもなればいいですね！

編集後記

★表紙の船小屋の写真、綺麗で...

★コロナワクチン対応について。最新の情報をお届けしたい気持ちがある一方、印刷や発送手配を逆算すると10日前後を要します。メ切的兼ね合いの難しさを感じました。

すよね。初校の時点では、色味が少し暗いかな？と思っていましたが、再校では湖に景色が反射した美しい作品になりました。やっぱり補正って大切だ

(M)



谷口町
川瀬 修さん



作品介绍



高松町
尾高久美子さん