

2021

9・10

No.259

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,429人
出資金 346,709千円
組合員1人平均 24,028円
(2021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。

秋のパワースポット



秋ごろの五色塚古墳です。4世紀後半に築かれた前方後円墳で兵庫県下で最も大きい古墳です。
山陽電鉄の垂水駅から近く明石大橋が望めるので訪ねてみてください。

撮影 小倉武五郎（北支部）

宝塚医療生協の 公式LINEができました！

↓QRコードでLINEの友だちを追加



LINEアプリの友だちタブを開き、画面右上にある友だち追加ボタン⇒【QRコード】をタップして、コードリーダーでスキャンしてください。

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



西宮支部

らららNigawa班

素敵なひと時を

良元診療所がブレハブだった頃からの組合員とおっしゃる天野さんによる朗読と、短編の読み合わせ会でした。この日は、向田邦子の『字のないはがき』戦時中の疎開が書かれている内容を読み合わせしました。感想では、自分自身の事やご家族の事を思い出され、話が弾みました。「私たちもそうだったね」「自分を振り返ることがないから、きつかけが出来てよかった」「新しい本も覚えられね」など、素敵なひと時に、心のビタミン補給をさせてもらいました。

能勢 妙見山へ



三田支部

ハイキング班



川西能勢口駅から能勢電鉄で妙見口へ。ロープウェイ移動中に鹿を見つけました。みごとなアジサイ。妙見山でお弁当を堪能して下山。とにかく2時間30分、下りで川越えもあり、雨も降って大変でしたが、皆無事に帰宅できました。次の日はふくらはぎが筋肉痛です」と感想が寄せられました。

元気支部

百歳体操班



支部活動紹介

皆さまお元気ですか？

コロナ禍で制限がある中でも、工夫し、感染予防をしながら班活動に取り組まれています。新型コロナウイルス感染と残暑をのりこえ、みんな笑顔でまた会いたいですね。(組合員活動委員会 川内)

意見交換の場

24の班会登録があり、班長会議があるのは高松支部だけです。「困っていることの拾い上げができる。班会のアピールが必要」「趣味の会になっていてはいけません。班会の趣旨を皆で理解するために、「コミュニケーション」は大切」「支部ユニークスが無いのが弱点」など活発な意見交換がありました。

高松支部

班長会議



64歳以下の新型コロナワクチン接種は、【集団接種会場での実施】となりました

下記内容や市報、HPなどをご確認いただき、集団接種会場にて受診いただきますようよろしくお願いします。

[2021年8月21日時点]

①予約方法

各市のインターネット予約サイトにて受付
宝塚市 <https://www.covid19-vaccine.mrso.jp/282146/VisitNumbers/visitnoAuth/>

②接種スケジュール

ワクチンの供給状況に応じて、順次、市ホームページなどでお知らせ

③接種会場

- ・アピア3（常設会場）〈逆瀬川1丁目13-1〉
接種時間：平日／土／日・祝日 10：30～16：30
- ・ソリオホール 〈栄町2丁目1-1 ソリオ1 3階〉
接種時間：平日 13：30～15：00
- ・中央公民館 〈末広町3-53〉
接種時間：平日 13：30～15：00
- ・東公民館 〈山本南2丁目5-2〉
接種時間：平日 13：30～15：00

■宝塚市コールセンター

予約・キャンセル専用ダイヤル
0797-61-5610（平日 9：00～17：30）
相談専用ダイヤル 0797-78-6894（平日 9：00～17：30）

ひょうごまるごと健康チャレンジ2021

コロナ禍をぶっとばそう！
ぜひ健康習慣はじめましょう！



皆さん、決まった健康習慣はありますか？
取り組んでいる方もこれからの方も、同封の「ひょうごまるごと健康チャレンジ2021」シートで、エントリーしてみませんか？

健康習慣を身につけるチャンス到来！

Aの運動コースからDの食事コースまで、また、自分流コースでの参加もOKです。連続してもなくても、30回続けて記録。あとは、はがきを送るだけ。健康習慣が身につく、抽選でJTBギフト券が当たるかも。

今年からQRコードでWEB報告も可能です。ぜひ、ご参加お待ちしております。
お問い合わせ
0797-69-6121

これまでのつながりを生かし、安全で必要な活動を続け、地域に笑顔をひろげよう

1 宝塚医療福祉協会の2020年度生協強化月間をふりかえって

2020年度の強化月間は新型コロナウイルスの影響により、感染リスクを避けるために活動が大きく制限されました。しかし、各支部・事業所で工夫を凝らした取り組みをすすめて、くらしの「困った」を支え合う「おたがいさん」の活動が前進しました。

四課題目標では、「仲間増やし」「出

3 目標

2021年9月24日～11月30日

2 期間

「担い手増やし」では、組合員の皆さんの高齢化すすむ中で、46人の担い手を増やすことができました。



鹿塩支部「手芸班」のみなさん

- 資金増やしは、ともに前年度を上回り、法人目標を達成しました。
- 「班会開催」「感染防止対策を取ったうえで開催し
- 月間終了時までに「仲間増やし」「出資金増やし」「担い手増やし」の年間目標8割を達成します。
- フレイル・オーラルフレイル予防に取り組み、健診事業と連携し地域の健康を守る取り組みをすすめます。
- 新型コロナウイルスに対する啓発活動をすすめて、組合員のヘルスリテラシー(※)を高めます。
- ひとりぼっちを防ぎ、「誰一人取り残さない組合員活動」を協同の力で作ります。

ヘルスリテラシー(※)：健康に関する情報入手、理解、評価するための知識や能力

③ 介護予防のための基本チェックリスト

「はい」か「いいえ」のいずれかに○をつけてください。

問	質問項目	回答	
1	バスや電車で一人で外出していますか (公共交通機関の利用または自分で車を運転する場合は、はい)	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか (家族に頼む場合は、いいえ)	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安が大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	BMIが18.5未満ですか (BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))	1.はい	0.いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (小さく切って食べる場合は、はい)	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか (食事中に咳き込むことがある場合は、はい)	1.はい	0.いいえ
15	口の乾きが気になりますか (口の中が乾いて飲み込みにくい場合は、はい)	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると 言われますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめ なくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっく うに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

〈判定方法〉

診断①	問6～10であみかけに3つ以上チェックがついた方	運動器の機能低下の恐れがありますので、機能向上に取り組みましょう
診断②	問11・12のすべてであみかけにチェックがついた方	低栄養の恐れがありますので、栄養改善に取り組みましょう
診断③	問13～15であみかけに2つ以上チェックがついた方	口腔機能低下の恐れがありますので、機能向上に取り組みましょう
診断④	問1～20であみかけに10個以上チェックがついた方	全般的な生活機能低下の恐れがありますので、機能向上に取り組みましょう
診断⑤	問18～20であみかけに1個以上チェックがついた方	認知機能の低下の恐れがありますので、認知症予防に取り組みましょう
診断⑥	問21～25であみかけに2個以上チェックがついた方	うつ傾向の可能性があるので、うつを予防しましょう

① 簡易版 フレイル チェックリスト

- ☐ 体重減少 ➡ 6ヶ月間で、2～3kg以上の体重減少があった
- ☐ 歩行速度 ➡ 以前に比べて歩く速度が遅くなったと感じる
(速度低下の自覚)
- ☐ 運動習慣 ➡ ウォーキング等の運動を週1回以上していない
- ☐ 短期記憶 ➡ 5分前のことが思い出せない
- ☐ 疲労感 ➡ ここ2週間、わけもなく疲れた感じがする

1つか2つ該当する場合：プレフレイル（フレイル予備軍）
3つ以上該当する場合：フレイルの可能性大

(出典：「簡易版 フレイルインデックス」より)

② オーラルフレイル チェックリスト

オーラルフレイルをどこでも簡単にチェックできる問診票です。
3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が嚥める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

合計の点数が

0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友親、飯島勝矢：作表



今回は、ご自身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。

前回、フレイルについての概論でした。コロナ以前から存在していた、このフレイルを防いで健康寿命を延ばすことが望まれます。

オーラルフレイル(②)
(摂食と口腔ケアに関するフレイル)
栄養は口から摂取します。口の周りを清潔に保ち、飲み込みもできて、しっかりと食べることができれば、体力の低下は抑えられる可能性が高いでしょう。

逆に、何らかの原因で嚥むことや、飲み込みの障害があれば、フレイルにつながる可能性があります。左のチェックリストは、食べることや口の周りの清潔についてのチェックリストです。



理学療法士からみた健康増進法

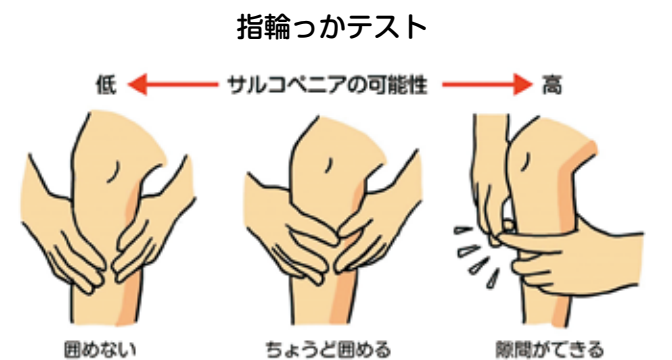
第10回

良元診療所(通所リハビリ) 阪口 昌弘

このチェックリストは最近の日常生活を振り返って行うチェックリストです。詳細なチェックを行う前に利用してください。

サルコペニア(筋肉の「やせ」)
フレイルになると筋肉量が減少するので、筋肉の「やせ」が顕著になります。この状態をサルコペニアといいます。

サルコペニアはフレイルにつながる重要な徴候です。そこで、下腿部(ふくらはぎ周り)の両手の人差し指と親指で輪っかを作り、足首からふくらはぎに向けて、手の輪っかを通してみましょう。



介護予防のための基本チェックリスト(③)
この基本チェックリストは、65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返るためのものです。生活機能の低下のおそれがある高齢者を早期に把握し、状態悪化を防ぐために用いられます。

介護保険に関わるサービスを使う必要があるので、要介護状態になることを予防するための一つの要素となります。

直接的フレイルのチェックリストとは言えませんが、ご自身が要介護状態になる可能性があるかどうかを知ることができます。

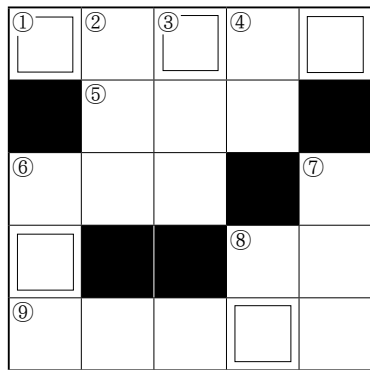
おわりに

今回はさまざまなチェックリストで、ご自身のフレイルの可能性について知っていただきました。

チェックリストでフレイルに該当された方もおられるかもしれませんが、フレイルの状態は『もとに戻す』ことができますので、がっかりすることはありません。

今回は、ご自身でできるフレイル対策や予防について紹介しました。

- ⑥ 芸妓の見習い。京都が有名
- ⑤ 腔腸動物。シロ・アカ・モモイロなどがある
- ④ これから先のこと
- ③ 他人の意見を聞くことしない○○○おやじ
- ② 白菜・きゅうり・レタスなど
- ① インカの目覚め、キタアカリといえ
- ⑦ ない人や尽きたり、言ったりする
- ⑧ 卵の白身に包まれている
- ⑥ 阿寒湖が有名。球体の藻
- ⑤ インカの目覚め、キタアカリといえ
- ④ これから先のこと
- ③ 他人の意見を聞くことしない○○○おやじ
- ② 白菜・きゅうり・レタスなど
- ① インカの目覚め、キタアカリといえ

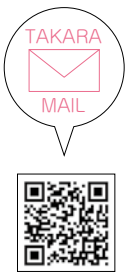


5文字のこぼれを作ってください。
ヒント「嵐山・箕面」



パズル解答についてお願い

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があればひとこと添えて、ハガキ、FAX、メールで応募ください。
〒665-0041 宝塚市御所の前町15-11 宝塚医療生協「パズル係」あて。
※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

⑧和歌山と三重南部の旧国名
⑨もろきゅうにはこれが必要
No.258の解答は「トウガラシ」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）。
徳丸 フミ o m i
下之園 明子 フーちゃん
田中 瞳 h i r o
くろまめ



（西宮市 中島 恵子）
▼コロナ禍の日々の過ごし方にも慣れてストレスをためないよう、1日を何して過ごすか考え気分転換しながら穏やかに過ごしています。ワクワクン接種も1回目を受け、何か気分的にホッとして



（あい）
▼三方湖畔に茅葺きの小屋があるんですね。知りませんでした。色の補正をされたそうですが、実に美しく見入っていました。次世代に残したい大切な日本の風景ですね。行きたいです。

（高松町 大川 まさ子）
▼電子レンジで作るナスと豚バラ重ね蒸し料理、早速作りました。料理のレシピが増えました。おいしかったです。

（伊丹市 赤松 正子）
▼ハスの種から小さな葉っぱが発芽しました。来年ハケツの中で蓮の花が見られるかも。ワクワクしています。

要予約

組合員無料 法律相談

日時：10月4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

核兵器禁止条約が採択されて4年目となる7月7日、非核・平和の日本、核兵器のない世界を呼び掛ける国民平和進行が兵庫県入りしました。
今年もコロナ禍での実施となったため、感染拡大を考慮し、行進の地域も絞って行われました。また、歩く際もソーシャルディスタンスを確保し「サイレント行進」という形で取り組みました。

国民平和進行

核兵器のない平和で公正な世界を

社保平和委員会



宝塚医療生協からは、阪急逆瀬川、伊丹市役所、西宮市役所からの各スタート地点に、職員・組合員のべ21人が参加し、広島に向けてバトンをつなぎました。
8月2日から9日まで、「被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を一人類と地球の未来のために」を

原水爆禁止2021年世界大会

テーマに、原水爆禁止2021世界大会が開催されました。
昨年同様、Zoomによるオンライン開催となったため、宝塚医療生協では視聴会場を設け、地域の方々に参加を呼びかけました。ひだまり会館4階・組合員センターColoの2会場で、のべ10人が参加。離れていても、画面越しに現地での熱気を感じることができました。



社保カンパ活動

毎年、夏に好評いただいているみかんジュースと小豆島そうめんは感染防止の観点から取りやめをしております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。
今年は「平和活動に使ってほしい」と願う方々から、手作りグッズをたくさんいただきました。「マスク」をはじめ、「平和草履」や「平和かばん（ウエストポーチ）」など、多数販売しておりますので、購入希望の方は、

今年の夏は...

私の記憶の中での「夏」は、夏休みや楽しい行事がある一方で、戦争のドラマや映画、祖父の戦時中の思い出話など、どこか暗いイメージがありました。しかし、そのイメージのおかげで「平和の必要性」や「命の尊厳」に気付けたのだと、今となっては思います。
コロナ禍で、これまでの平和活動は、大きく変化を求められています。皆さんも「平和」に触れることで、今一度「大切なもの」を失くしてはいけないことを感じられるよう、社保平和委員会として、取り組みをすすめていきます。
(社保平和委員会 中田幹二)



ヘルパース テーション ひだまり 山下までお 問合せくだ さい。(☎ 0797 177-32 45) また、こ れらの収益

作品紹介

亀井町

蔵本 良子さん

中野町
堀下 光雄さん鹿塩
大谷富美子さん

編集後記

★支部活動紹介を久しぶりに掲載。コロナ禍で活動が制限されている中ですが、感染予防をしながら取り組まれている姿が見られました。「たから」は組合員さんが相互に交流できる場として紙面づくりをすすめています。役に立つ情報はもちろん、組合員さんの笑顔や楽しい活動もたくさん載せられた

★この度、編集委員の構成が新しくなりました。私自身は10年以上、編集に関わっていますが、長く続けているとついマンネリに走りがち。新しい風をどんどん取り入れて、いつまでもフレッシュでいたいです。

(S)

おたがいさん発

洋服整理の
依頼で…

2019年、Kさんより押し入れ整理を含めた掃除の依頼がありました。毎週や毎月といった形ではなく、必要な時にその都度依頼をいただく形で「おたがいさん」を利用されていましたが、今年に入って体調が悪くなり、外出が出来なくなっていました。

先日、久しぶりに依頼があり訪問。掃除の段取りを話し合っている際に「新品の服がいっぱいあるから、終活のつもりで衣服を売りたい」という話がありました。リサイクルショップに出すか、ネット販売にするか、など支援者で話し合いましたが、詳しい人がいなかったため、携帯会社に相談すると「5日後にメルカリ(※)の講習会がある」ということを知りました。



すぐに申込をして受講しましたが、売るものの写真をとったり、紹介するコメントを入れたり、まず掲載するまでに必要な作業があることを知りました。また、仮に掲載して売れたとしても、発送作業が必要だったりするため、どうすすめていくかを今、思案中です。

最近の依頼は多様化してきているな、といった印象です。

(西宮支部 市川 真理子)

(※)メルカリ：個人が簡単にモノの売り買いが楽しめるフリマアプリ



も～し～も～し

「たから」のデジタル化はできませんか？