

2021
11・12
No.260

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,448人
出資金 349,285千円
組合員1人平均 24,175円
(2021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。



真紅のおもいで

大分県湯布院にある金鱗湖の紅葉です。今はコロナ禍で、遠くには行けなくなりましたが、懐かしい思い出の1枚です。

撮影 岡川由紀子（元気支部）

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	

インフルエンザワクチンを接種しましょう



〈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

良元診療所

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～ 11:00	○	○	○	○	○	○
午後	○ 17:00～ 18:00		○ 18:00～ 18:30	○ 16:00～ 17:00		

高松診療所

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～ 11:30	○	○	○	○	○	○
午後		○ 14:30～ 17:00		○ 14:30～ 17:00	○ 16:00～ 17:00	
夜間	○ 17:00～ 19:30		○ 18:00～ 19:30	○ 17:00～ 18:30		

今年も昨年と同様にインフルエンザにかかる人は少なくなると予想されていますが、ウィルスから身体を守る抗体の量が減っている可能性も指摘されており、高齢者や持病があるなど、重症化する恐れがある人は油断せずに予防接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンは打つべきなのか

65 歳以上の高齢者の発病を半数近く減らし、6 歳未満の小児の発病予防には 50 ～ 60 % 有効です。またワクチンには発病抑制以外にも、発病後の合併症予防の効果もあります。

ワクチンの効果

今年度は予約受付しております、外来中のみ接種いただけます（左表参照）。な

画診療所での対応

今年度は予約受付しております、外来中のみ接種いただけます（左表参照）。な

今年度は予約受付しております、外来中のみ接種いただけます（左表参照）。な

コロナワクチンを打つ人は？

インフルエンザワクチンは、コロナワクチンを打つ前後 2 週間は打てません。1 回目と 2 回目の間に打つことも出来ませんので、実際はコロナワクチンの 1 回目を打つ 2 週間前から 2 回目を打ち終わった 2 週間後までの 7 ～ 8 週間、インフルエンザワクチンを接種出来ません。コロナワクチンを既に予約されている方や、これから予約しようとお考えの方はご注意ください。

風邪症状のある方へ

発熱外来のご紹介

現在、両診療所では風邪症状の患者さまを、一般外来と分けてご案内しております。もし、体調の悪い方がいらっしゃいましたら次の手順で来院いただきますようお願いいたします。

- ①来院ご希望の患者さまは、必ず事前にご連絡をお願いいたします。（連絡がない方や直接窓口にお越しの場合は、受付ができません）
- ②お電話にて症状の確認後、来院時間をご案内します。
- ③指定された時間にお越しください。また来院時は入口前のインターホンでスタッフまでお声掛けください。
- ④感染予防のため別室にて待機後、医師の診察を受けます。
- ⑤症状により、検査や投薬がありますので、スタッフから指示があるまでお待ちください。
- ⑥精算が済んだら終了です。お気をつけてお帰りください。（お大事に...）

良元診療所 ☎0797-717288
高松診療所 ☎0797-722585

2021
年度

生協強化月間

期間：
9月24日～11月30日

スローガン

仲間増やし
出資金増やし
担い手増やし
年間目標の 8 割

感染予防対策を取りながら活動をすすめ、地域とのつながりをひろめましょう



三田支部 ハイキング班



9月28日 支部長会議



9月6日 全国共同組織交流集会

2021 年度生協強化月間も昨年同様、コロナ禍での取り組みとなるため、感染予防対策を取りながらの活動となります。具体的な取り組みは、①理事を先頭に組合員・職員で目標を意識する。②月間チラシを支部・事業所でさかんに活用する。③班会、運営委員会などで継続増資封筒の活用。④今年度から始まった保健予防活動援助金を活用して加入や増資へとつなげる。以上の事を実践しながら各支部・事業所で工夫を凝らした取り組みをすすめましょう。

また、9月28日には支部長会議が開催され、理事会報告に加え、強化月間の方針も意思統一することができました。

10月1日から助け合い活動「おたがいさんの屋内での活動も再開され、少しずつですが組合員活動も緩和されつつあります。伊丹支部の運営委員会では、強化月間目標達成のため、身近な知り合いで未加入の方をリストアップし、担当する運営委員を決めて、訪問することにしました。また、継続増資袋の活用をと、まずは運営委員に配布をはじめました。

理事・組合員・職員が月間中だという意識を持ち、月間目標達成にむけ、取り組みましょう。

良元診療所よりお知らせ



バリウム（胃透視）の機械がアナログからデジタル装置に新しく入れ替わり、画像がより鮮明に見られるようになりました。

薬局法人運営移行のお知らせ

たんぽぽ薬局仁川店を運営する「有限会社ヘルシーメイト」は、2021年7月1日より「一般社団法人ファーマメイトたからづか」に事業の運営を移行いたしました。



これからも地域の健康相談所として、在宅医療も積極的にいき、皆様のかかりつけ薬局になれるよう努力していきます。

宝塚市鹿塩 1 丁目 20-1
一般社団法人ファーマメイトたからづか
代表理事 森本 愛



良元診療所(通所リハビリ) 阪口 昌弘

はじめに

前は、様々なチェックリストを通じて、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。万が一、フレイルに該当する方があったとしても、その状態は『もとに戻す』ことができますので、ご安心ください。

今回はご自身でできるフレイル対策や予防についてご紹介します。

運動によるフレイル予防

①有酸素運動

筋肉量を増やすには運動も重要です。運動だけ、たんばく質摂取だけでなく、両方を組み合わせたほうが筋肉の合成量や筋力がアップします。

有酸素運動の代表例は、このコラムで約1年間にわたって取り上げたウォーキングです。しかもウォーキングは屋外活動ですのでビタミンDの合成にも効果があります。

ウォーキングはしっかり準備体操をした上で、1日8000歩〜1万歩を目指して取り組むのが効果的ですが、身体状況に合わせて決して無理のないようにしてください。



②筋力アップ運動とバランストレーニング

ウォーキングなどの有酸素運動に加えて、週3回程度、下図のような筋力アップ運動とバランストレーニングを組み合わせると、フレイルの予防により効果的です。

バランストレーニングは転倒や骨折リスクを軽減させるのに役立ちます。これらの運動は転倒しないように、必ずつかむものがある場所で行いましょう。息を止めず、筋肉に力が入っているか意識しながら、ゆっくり動作を繰り返すのがポイントです。

フレイル対策について 食べるフレイル予防

①低栄養を予防する

フレイルの改善と予防のカギになるのが食事と運動です。低栄養を防ぐためには、主食、主菜、副菜にさまざまな食品を取り入れて、身体に必要な栄養源をしっかりと確保することが大切です。

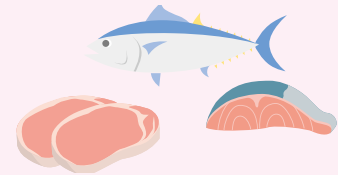
高齢者に特に意識して摂ってほしいのがたんばく質です。筋肉のもととなるたんばく質は合成と分解を繰り返しています。高齢者は分解量が合成量を上回り、若い人よりたんばく質の減少がみられます。持病で食事制限のある人以外は、1日に体重1kgあたり1g以上のたんばく質を摂りましょう。

1日のたんばく質摂取量

- ・体重50kgの方…50g以上
- ・体重60kgの方…60g以上
- ・体重70kgの方…70g以上

たんばく質が多い食品の 100gあたりたんばく質含有量

クロマグロ(赤身)	26.4g
カツオ	25.0g
鶏ささみ	24.6g
鶏ムネ肉(皮なし)	24.4g
紅鮭	22.5g
豚モモ肉(赤身)	22.1g



出典:『日本食品標準成分表
2015年版(七訂)』

たんばく質は合成と分解を繰り返しています。高齢者は分解量が合成量を上回り、若い人よりたんばく質の減少がみられます。持病で食事制限のある人以外は、1日に体重1kgあたり1g以上のたんばく質を摂りましょう。

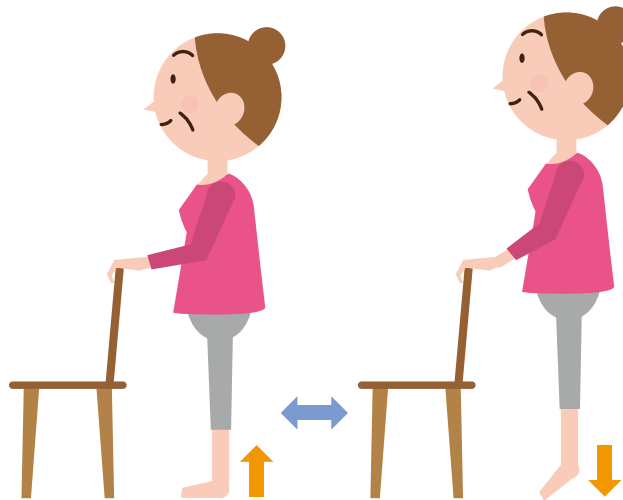
②ビタミンD、Eの不足を予防する

イタリアの高齢者約800人を対象にした研究では、骨や筋肉を補強するビタミンDが不足すると2・4倍、細胞の健康維持を助けるビタミンEの不足では2・1倍、フレイルになりやすいことが明らかになっています。

ビタミンDは鮭、青魚、きのこ類からの摂取のほか、日光を浴びれば皮膚で合成されます。ビタミンEの多い食品にはナッツ類のほか、菜種油などの植物油、アヲ、ウナギなどがあります。

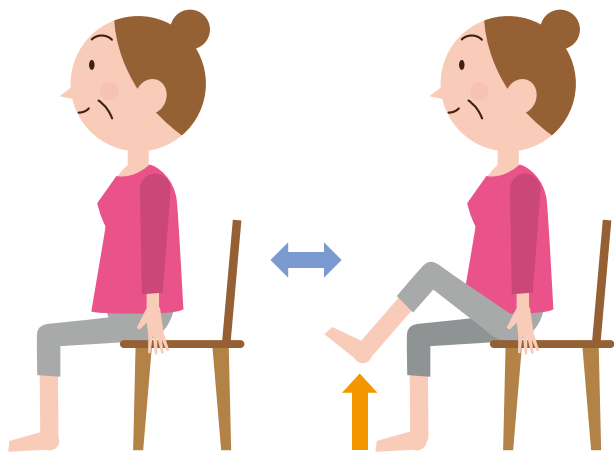


③つま先立ち運動



テーブルなどに両手を置き、足を骨盤の幅に開いてまっすぐ立ち、両足のかかとをゆっくり上げ、ゆっくり下ろします。これを30〜50回繰り返します。

②もも上げ運動



背筋を伸ばして椅子に座り、片足を床から垂直にゆっくり上げ、ゆっくり下ろします。左右交互に30〜50回ずつ繰り返します。

①片足バランス運動



テーブルなどに片手を置いてまっすぐ立ち、床に付かない程度に片足を上げて30〜60秒保持します。左右交互に3〜4回ずつ繰り返します。

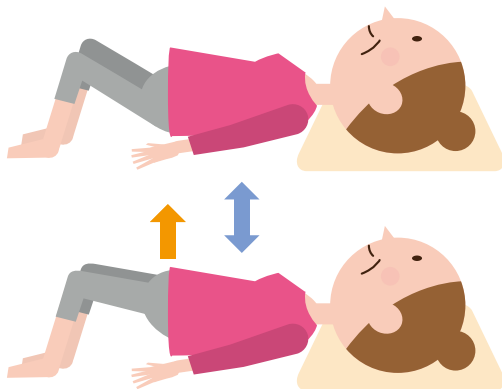
⑤立ち上がりスクワット



背筋を伸ばして椅子に座り、ももの筋肉を意識しながらゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。これを30〜50回繰り返します。

- ・転倒に注意し、椅子は動きにくいものを使いましょう。

④お尻上げ運動



仰向けに寝て両膝を立て、お尻をゆっくり上げ、ゆっくり下げます。これを20〜30回繰り返します。

おわりに

今回は、食事や運動といった一人でも取り組めるフレイル予防の方法をご紹介しました。次回はおサルフレイルと社会的孤立の予防について、皆様と一緒に学んでいきましょう。

やさしい社会、 豊かな生活をめざして

社保平和委員会

自由な市場が競争を促し、生産効率を向上させ、富裕層がもたらればおこぼれが末端に滴り落ちる（トリクルダウン）、このような経済こそ成長するという「新自由主義」は一部の偏った考え方に基づく理論です。「法人税の引き下げ」は、利益がほぼ手元に残るため、費用である人件費などは極力抑える動機づけとなります。「働き方改革」などのネーミングは、「派遣」や「パート」「有期雇用」などを利用して賃金（人件費）を低く抑えるためのからくりです。

格差と貧困の解消、経済のSDGs的成長は難しくありません。また、憲法が謳う「健康で文化的な最低限度の生活」を実現するため、国はそれを保障する責務があります。私たちは、自由に・新しい人生のチャレンジをする権利があります。教育、医療福祉など一人ひとりの豊かな生活を支えるための雇用（産業）も拡大すれば、

経済は成長します。北欧はもろろんのこと、アメリカさえもそういう方向性へと進み始めています。私たち社保平和委員会は、国の方針が私たちの生活にどう関わるのか？より良くする政策なのか、否か？を見極め、職員・組合員・地域も巻き込んだ発信や取り組みを進めていきます。

（社保平和委員会 長田 一幸）



⑨長くて太い縄
⑪板や木を切る大工道具

No.259の解答は「モミジガリ」でした。

ジャ	ガ	イ	モ
サン	コ	ゴ	ア
マイ	キ	イ	ン
リ	ミ	シ	ン

5文字のこぼれを作ってください。
⑤ヒント：国民の休日のひとつ



①リオのカーニバルで有名

②キューバのラテン音楽

③国語・算数・〇〇・社会

④家鴨と書く

⑧おなかに石を乗せ貝を割って食べる動物

⑩波が静かになること

①首都はソフィア

⑤カトレア、シンビジウムもこの仲間

⑥賛成か反対か

⑦自分でお金を出すこと

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



単に考えていました。

（中山五月台）

山ちゃん

健康チェックがないのがさみしい。今こそ健康チェックが必要なのかと思ひます。

（花屋敷荘園）

仁禮 初枝

今年はきゅうりがたくさん作れて幸せでした。手をかけただけ結果がありました。

（山本西）

おかちゃん

兵庫県にも前方後円墳があるんですね。機会があれば見てみたいです。

（小林 ヒロちゃん）

介護予防のための基本チェックでは、あみかけに2ヶ所チェックがついた。転倒不安と、コロナのための外出回数減。これから先、まだまだコロナで、自粛が続きますが、「体を動かす！」ことに気をつけたいものです。

（谷口町 ルイ）

久しぶりに小児科にお世話になりました。相変わらず優しい先生や看護師さんに親子共々安心しました。ありがとうございました。



デイサービスひだまりでは、とにかく楽しんでいただけること、「一日一笑」を心がけています。自宅での生活の中で大切な入浴や、栄養、難しくなっていることのお手伝い、家族さまの介護負担の軽減など、ありますが、利用者さまがとにかく楽しく過ごせることが大切です。



デイサービスは自宅の延長です。難しく言つと自立支援。私たち職員は、その自立支援のお手伝いをさせていただきます。

機能訓練をして、手が上がるようになれば袖に腕が通しやすくなります。足が上げれば転倒しにくくなり、ご自身で行きたいところまで行く事が出来ます。しかし、その訓練自体も楽しいものでなければいけません。訓練の方法はいろいろですが、レクリエーションを通じてそれが出来るようにと考えています。

また、時間が過ぎるだけの毎日をお過ごしの方でも楽しんでいただけるように、毎月の行事にも力を入れていきます。見て笑つ、参加して笑う、笑つことで生活にハリが生まれ、利用者さまがどんどん元気になっていただくことが私たちの想いです。笑つことはどんな薬より効果テキメンです。

そんなデイサービスひだまりをぜひ一度覗いてみてください。見学大歓迎です。ただし介護保険での利用となりますので、その際はケアマネージャーさんまで連絡してみてくださいね。

（仲宗根 晴美）

要予約

組合員無料 法律相談

日時：12月6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

様々な観点からフレイルチェックリストが載っており、家族みんなでチェックしました。

（中野町 中川 節子）

皆さんのご友人・知人をぜひともご紹介ください! 見学大歓迎! お気軽にどうぞ!



とても
働きやすい
職場です

介護職員募集

パート
急募

デイサービスひだまりは、パート看護師さんを探しています!

ヘルパーステーション ひだまり

仕事 利用者さまのご自宅へ訪問し、身体介護・生活全般介護の援助をします
場所 宝塚市高松町5-10 ひだまり会館
資格 ①初任者研修(ヘルパー2級) ②介護福祉士
働き方 ④パートヘルパー ⑤登録ヘルパー
時給 ④の①1,050円～+処遇改善金・特定処遇改善金
 ④の②1,100円～+処遇改善金・特定処遇改善金
 ④身体介護1,500円+処遇改善金・特定処遇改善金
 生活介護1,200円+処遇改善金・特定処遇改善金
 ④⑤移動費1件100円 休日は1件200円

- ・短時間でもOK 応相談
- ・初回訪問は、同行指導いたします
- ・幅広い年代の方が活躍中です
- ・コロナ禍、親の介護、自身の体調不良等の急な時も、安心して休めるフォロー体制を整えています

パートさんに直撃インタビューしてみました

- 感染予防対策がしっかりしていて、安心して仕事ができます
- 有給休暇(法定通り)が取りやすいです。休み希望はしっかりと聞いてもらえます
- 上司にも同僚にも、相談がしやすいです。時には仕事以外の相談もします(笑)
- 仕事は大変な時もあるけど、チームワークが良いので頑張れています
- 子育てしながら、仕事を続けています



まずはお気軽に
お電話ください
勤務時間など
ご相談に応じます

ご紹介いただいた組合員さんには謝礼金あり
詳細は、本部事務局へお問い合わせください

宝塚医療生活協同組合 本部事務局

☎0797-69-6121

[住所] 〒665-0041 宝塚市御所の前町15-21

[URL] <https://www.takarazuka-mcoop.net>

デイサービス ひだまり

仕事 利用者さまの機能訓練指導 デイサービス看護業務
場所 宝塚市高松町5-10 ひだまり会館
資格 看護師
時給 正看1,650円～+特定処遇改善金
 准看1,520円～+特定処遇改善金



デイサービス あったかハウス今津

仕事 利用者さまの送迎・入浴等、施設内介護
場所 西宮市今津山中町3番23号(阪急・阪神今津駅から徒歩5分)
資格 ①初任者研修(ヘルパー2級) ②介護福祉士 ③資格なし
時給 ①1,050円～+処遇改善金・特定処遇改善金
 ②1,100円～+処遇改善金・特定処遇改善金
 ③ 950円～+処遇改善金・特定処遇改善金



パートさんの生の声

- 扶養範囲内など、働き方に柔軟に対応してくれます
- 協力し合って仕事ができる明るい職場です
- 昼食が美味しいです。(持ち込みお弁当も可)
- お話好きさん、聞き上手さん、歌好きさんに魅力的な職場です
- スタッフそれぞれの個性を大切にしてくれる環境です
- 共済会で誕生日祝いや、映画鑑賞の助成など、福利が充実しているのはとてもありがたいです



共通事項

- すべての時給に別途処遇改善金と特定処遇改善金が加算されます
*看護師は特定処遇改善金のみ
- 年1回昇給あり
- 交通費は当協規定により支給
- 契約によって社会保険加入
- 福利厚生充実
- 前給制度あり

編集後記

★先日、マンガ「日本の歴史」を大人買いしました。子どもが興味を持って読むかな?という期待もありましたが、結局ハマって読んでいるのは私だけ(笑)。学生時代になんとなく記憶に残っている出来事や人物の名前を見ては「こいつのことだったのか」と新しい発見があり、自宅での楽しみの一つになっています。(S)

栗

田島 艶子

駒田町 田島 艶子さん

燕よつよめ
アトムの空のばらんどろ
馬刈 啓一
平仮名も
書く手如く 桜 啓一
馬刈 啓一

作品
紹介

中野町
馬刈 啓一さん



も～し～も～し

特養で働いています。自分の老後を考えてしまう。