

2022
1・2
No.261

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,569人
出資金 352,996千円
組合員1人平均 24,229円
(2021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。



謹賀新年

琵琶湖・沖島のどんど焼
とんど焼は小正月に厄払い、豊作、商売繁盛、無病息災等を願う火祭りです！

撮影 児玉佐知子（北支部）
〈芦屋写真展入賞作品〉

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

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噛める		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

今回はオーラルフレイルについて、みなさんと学びたいと思います。

はじめて



良元診療所(通所リハビリ) 阪口 昌弘

オーラルフレイルについて

①オーラルフレイルとは
オーラル（oral）とは英語で口頭の、口述などの意味があり、口でおこなう行為全般を指します。飲食や話すことのほか、歯磨きなどの口腔ケアのことを「オーラルケア」といいます。

フレイルの改善と予防の力になるのが食事と運動ですが、低栄養を防ぐために注意したいのが、身体的フレイルの中でも特に初期に出現しやすいといわれる、オーラルフレイルです。オーラルフレイル チェックリストを再掲しますので、もう一度確認してみてください。

硬いものが噛めなくなる、汁物でむせるなどが増えると、食事が偏って筋

お口の周りと舌の筋機能低下を予防する体操

新生活習慣！食前に行いましょう！



肉量の減少につながります。チェックリストの項目以外にも、滑舌が悪くなると人と話すのが嫌になりますし、飲み込む機能が低下すると誤って肺に飲食物や唾液が入り、誤嚥性肺炎を起こす可能性が高まります。

②口の運動
口の運動には、口を前に突き出して「うー」口を横に引いて「いー」と発音する運動があります。また、舌を上、下、右、左の順にゆっくり出した後、口の周りをぐるりと回す運動は舌の筋力の維持に有効です。

また、早口言葉などもオーラルフレイル、認知症両方の予防に役立つと考えられています。

おわりに
オーラルフレイルの定義や診断基準は、まだ定まっていない面もありますが、「口の衰え」を防ぐことは健康寿命を伸ばすことにとって重要です。年1回以上は歯科で検診を受けて、口腔ケアや入れ歯の手入れをし、1日1回は口や舌の運動をすることを心がけましょう。

2021年度

生協強化月間

期間：9月24日～11月30日



東支部班会での健康チェック（11月3日）



ヘルパーステーション強化月間目標達成



全日本協同組織交流集会（9月6日）

生協強化月間到達 12月6日現在

	月間目標	到達	月間目標残	到達率
仲間増やし(人)	459	289	170	63.0%
出資金増やし(千円)	19,946	12,854	7,092	64.4%
担い手増やし(人)	83	79	4	95.2%

生協強化月間を振り返って

2021年度の強化月間（9月24日～11月30日）は、「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」をスローガンに昨年に引き続きコロナ禍で、組合員活動に制限のかかる月間となりました。

何度も緊急事態宣言が出される中で、支部では班会を中止せざるを得ない班がありました。班活動を通じて訴えを行い、事業所では感染予防対策などを取りながら患者・利用者に加

・増資を呼びかけました。
全体の到達は昨年に比べると下回りましたが、仲間増やし、出資金増やし、担い手増やしを達成した支部・事業所もありました。
また、機関紙「たから」の呼びかけで、組合員さんから、たくさんの増資がありました。支部では、「支部ニュース」や訪問行動で虹の係さんが増えたり、未加入者リストを作成し個別訪問をしたことで成果が上がりました。月間目標達成には到りませんでした。が、今年度も各支部・事業所で工夫を凝らした取り組みになりました。

宝塚市 新型コロナワクチン追加(3回目)接種について

※2021年12月10日時点

新型コロナワクチンを2回接種した場合であっても、時間の経過とともにその有効性や免疫原性が低下するとの報告があり、諸外国ではすでに3回目の接種を開始している国もあります。こういったことから、宝塚市は2回の接種を終えた方にさらに3回目の追加接種を行う方針を示しました。

接種対象者：2回目接種から原則8カ月以上経過した方
使用ワクチン：mRNAワクチン（ファイザー社製またはモデルナ社製）

接種場所・日時：65歳以上の方に対しては、市が接種日時や場所（原則、2回目接種をした医療機関となる予定）をあらかじめ指定し、都合が合わない方はコールセンターにて変更を受け付けます。（診療所に問合せいただいても変更できませんのでご注意ください）

接種券：予診票と一体化した新しい様式の接種券となります。3回目接種対象月の前月に案内が送付される予定

※最新情報は各診療所のホームページをご確認ください。



理事長
すなもり みついき
砂盛 光偉

あけまして おめでとうございます。

本年も私たち「宝塚医療生活協同組合」ともに、新年が多くの方の幸をもたらすことを願うものです。環境省が発表した「2100年未来の天気予報」、日本の各地域で最高気温40℃を超える「気候危機」が警鐘されています。次の時代に繋ぐバトン、コモン（共）一社会的に人々に共有すべきものを、問いかける1年をめざしていききたいと思います。



みなさまの健康づくりを応援し、明るく楽しい毎日を過ごしていただけるようお手伝いします。

良元診療所 通所リハビリ

ご自宅での生活が安心してできるように、生活リハビリで日々の暮らしを応援します。



良元診療所 訪問リハビリ

あったかハウス今津は、今年『虎視眈々』の佇まいから『虎穴に入らずんば虎子を得ず』に舵を切ります!!今年もよろしくお願いいたします。

デイサービス あったかハウス今津



新メンバーが新たに加わりました。より一層頑張りますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

訪問看護ステーション ひだまり



一日一笑を忘れずに、真年の性格（周囲を楽しませることが得意）を見習い、利用者様・職員共に楽しみながら過ごすことを目標にしていきます。

デイサービスひだまり



2022年 新年の抱負

気軽に相談できる宝塚医療生協の「介護の相談窓口」です。幅広いご相談に対応できるようケアマネ一同“自分磨き”に励みます。

ケアサポート



小さいことにトラわれず、前を向いて進んでいける法人を目指します。

本部事務局



ひとりひとりを大切にしながら、地域でえられる診療所になります。

良元診療所



今年も笑顔いっぱい元気な心と体、パワー全開でギャオーとコロナを吹き飛ばし、利用者様の心に寄り添う介護をします。

ヘルパーステーション ひだまり



患者さんの気持ちをトラえて、「来てよかった」と思ってもらえる診療所に！

高松診療所



スタートラ(寅)インからトラ(寅)イして、ノートラ(寅)ブルで素敵な年を捕(寅)えて離さず、ウルトラ(寅)ハッピーな一年にします。

ケアサポート今津



※撮影時のみ、マスクを外しております。

気持ちを察した一歩先ゆく対応を

接遇力向上研修

11月9日、西公民館にて職員教育委員会主催による接遇力向上研修が開催されました。

講師は、百貨店の接遇も携わっている株式会社Kサポートの足代知世子さん。これまで法人内の職員が講師となつて、学習会を開くことはありましたが、今回のように接遇に関する専門家を招いての研修ははじめてだったため、多くの職員が参加しました。

先生は、はじめに「接遇とは相手の気持ちを察した一歩先をゆく対応。心



遣いを持つて接することで相手を幸せにすることはもちろん、喜ばれ、感謝されて接遇をしている自分も幸せになる」と言われました。

また、身だしなみや表情については「第一印象は視覚＝身だしなみで形成される。初対面での印象を与えることができれば、その後の行為をポジティブに解釈してもらえ効果がある。表情は笑顔が基本だが、マスクが当たり前なつた昨今では、特に目元で明るい表情を意識することが大切」と話されました。

その後、「信頼感のある聞き方や話し方」「電話対応」について、「訪問先でのマナー」「名刺の扱い方」などを学びました。

感想では「接遇＝丁寧であると思っていたが、相手に安心安全を感じさせるためのものだと言ふんだ」「一般的な手法を教えるだけでなく、なぜ必要なのか？相手がどう感じるか？なども織り込みながら話していただいたので分かりやすかった」「電話対応の多い職種なので、話すスピードや間を意識して伝わりやすい対応を意識したい」などがありました。

(職員教育委員会 前田秀輔)

ひだまりのように子どもたちが集う場所

こどもの居場所「でとて」



わたしたちは、2018年8月より、子どもたちの「安心できる居場所」と「つながり」づくりを目的に、「でとて」をスタートさせました。家でもなく学校でもない、子どもたちの「第三の居場所」になることを、大切

に取り組みは、月に一度の子ども食堂、週に一度の空手教室と学習会をしています。コロナ禍で、この間は子ども食堂が開催できず、お弁当を購入して渡し



たり、外で身体を動かせるような活動をおこなったりしてきました。

活動をはじめから3年が経ちました。さまざまな事情を抱える子どもたちには、特に個別に関わっていき、必要な関わりと連携をしたり、つながりだしています。子どもたちや保護者と話す機会を大切に、これからも一緒に歩んでいけたらと思います。

10月30日には、「でとてホラナイト(お化け屋敷)」をおこないました。子ども58人、大人30人の参加があり、お弁当は116食を、子どもたちのいる家庭へとお渡ししました。

コロナ禍のために、来てもらえるスタッフも少なくなり、活動が続けられるか悩むことも多いですが、自分たちで出来る範囲のことを、頑張っていけたらと思います。

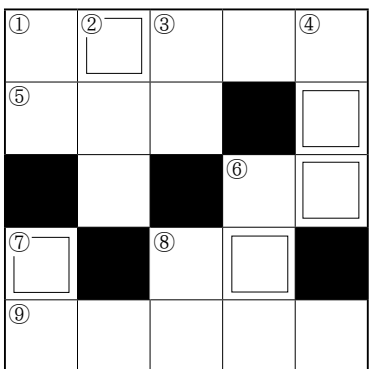
※学習会のボランティア講師として、お手伝いいただける方を募集しています。継続的にお手伝いいただける方がおられたら、ご連絡お待ちしております。

電話0797-8613309

あひる保育園 前田

医療パズル

回の中のことを組み合わせ、5文字のこぼれを作ってください。
ヒント：節分



- ① ヤマ・オニ・カノコ・ササ・テッポウなどの種類がある。
- ② 計画・プラン
- ③ 団・段・男・談・弾。同じ読み方ができる。
- ④ ○○○瓶・○○○のじゅうたん・○○○使い。
- ⑥ 鉄板にこれをメッキしたものがトタン板。
- ⑦ ○○○○○月○○○○朝
- ⑧ 桃○○三年柿八年
- ＜よこのかぎ＞
- ① ぼつしはバケツ。雪を転がして作る。
- ⑤ 病気にかかると。

- ⑥ 馬が○○。気が○○。
- ⑧ 高級魚、九州ではアラともいう。当て字で九絵。
- ⑨ 耳飾り

No.260の解答は「フンカノヒ」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)。

- 石田 チツコ Mr.テラック
- 松原 久美子 紅子
- 渡辺 順子 4人息子のフ
- 花尻 多美子 ラガール

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。



kouhou@takarazuka-mcoop.net



▲表紙の写真が金鱗湖だったので、旅行で何度か行って懐かしく思いました。いつも夏に行くので、紅葉を見たことがありません。きれいですね。(Mr.テラック)

▲表紙の写真、故郷を思い出しました。幼い時に遠足に行った時の事など懐かしかったです。やはり故郷は歳をとってもいいものです。

(高松町 大川 まさ子)

▲「理学療法士からみた健康増進法・運動によるフレイル予防」カラフルなさし絵、わかりやすい記述、よかったです。部屋にはり、身体を動かしてみようと思います。

(西宮市 渡辺 玲子)

▲私もフレイル予防、頑張ります。わかりやすい解説記事うれしいです。木枯らしや我が足愛し

散歩道

(西宮市 横山 いっせ)

▲「デイサービスひだまりの1日1笑」昨年1月92歳で天寿を全うした母、私たち4人娘を明るく育ててくれました。楽しい時間の中にもいつも笑いがあり、優しい母の笑顔を見れなくなった今は寂しくてたまりませんが、お写真のおばあちゃん達の笑顔を見て私も毎日笑つて元気になっていきたいと思っています。

(4人息子の

フラガール

▲今後に向けて地域の活動に参加したく、自分に合った班活動を模索中。2018年6月発行の「生活協同組合西宮支部の班活動」のリスト(青い紙の物)は持っています。紙の物は、それ以降に出来た班はないのでしょうか？

(けいちゃん)

(高松町 松田 健三)

▲今回のコロナ流行で、改めて自分の体の事を考えてみました。若い頃より、まわりの友人が風疹にかかれば、すくなく高熱を出していました。インフルエンザ予防接種しても必ずかかってしまうのです。私は、免疫力低いのだとわかりました。免疫力をつけるための食事や運動に心がけていかなければと思っています。いろいろ体についての学習をしていきたいです。(ヒロちゃん)

▲コロナが収まり、密を楽しめる時が来ることを願っています。

組合員無料 法律相談

日時：2月7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

予約・問い合わせ 宝塚医療生協本部事務局(電話0797-69-6121)迄

要予約

おたがいさん発

ひだまりガーデンが
明るくなりました

ストック、パンジー、ビオラ、ノースポールなど、春に向けてのお花に替わり、明るくなりました。それに、水仙がニョキニョキ、チューリップも芽吹く予定。さて、何処からでしょうか？

班会にしたことで、関わる人数が増え、より手入れがスムーズとなっています。ちょっと立ち止まり、ホッとするスペースになればいいですね。

(山口ちあき)

ひだまり会館の2階ホールで、
デイサービスひだまりの利用者様
の作品展を開催しました。

作品
紹介

大吹町
實方 和子さん



谷口町
川瀬 修さん

訪問看護ステーションひだまり所長に就任



亀本 静順さん

ご自宅での療養生活が
安心できるものとなります
よう、お一人おひとりの
想いに寄り添える看護
を目指していきます。微
力ではございますが、力
を尽くして取り組んで参
りますので、どうぞよろ
しくお願いします。

編集後記

★今年度は春・夏は
コロナワクチンの
初回接種、秋には
インフルエンザワ
クチン、冬はコロ
ナワクチン追加接
種とずっとワクチ
ンの話題が尽きな
い1年でした。な
い！早く収束してほ
しい！

(M)

宝塚医療生協教育委員会 主催

生協学校

WEB開催あり

- と き 2022年2月18日(金)
14:30~16:30
- と ころ 会場(ひだまり会館 あったか庵 CoCoLo
さがんセンター) 及び Zoom開催
- 内 容 『フレイル』について
- 講 師 阪口 昌弘 (良元診療所通所リハビリ課長)
- 申し込み 本部事務局
FAX:0797-69-6223 E-mail:emiko@takarazuka-mcoop.net
- 締め切り 2022年1月31日(月)
*2月10日頃にZoomの案内メールを送ります。届かない場合は
本部事務局 ☎(0797)69-6121にご連絡下さい。

