

2022
5・6
No.263

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,586人
出資金 333,722千円
組合員1人平均 22,879円
(2022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。



のどかな休日

6月中旬、京都松尾大社周辺へ写真撮影に出かけた折の写真です。
松尾大社から梅宮大社に向かって歩いて行くと、桂川の堤防上サイクリングロード
を走る人が多く、そのスタイルは様々で装いも非常にカラフルでした。
颯爽と走る姿は魅力的で子どもから大人まで多くの人が走り抜けて行きました。

撮影 井上 克弘（宝塚北フォトクラブ）

私たちと一緒に
働きませんか？

職員
募集中



宝塚医療生協では
医師、看護師、介護
職員を募集中です。
気になった方はQR
コードを読み取って
いただき、募集内容
をご覧ください。

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	

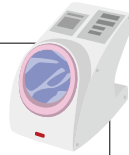
健康診断を受けましょう

●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。おトク！

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



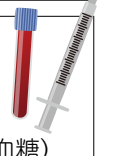
●たから健診（特定健診）

- 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）
- 市外の方や40歳未満の方でも受診いただけます。

内 容	料 金
組合に加入して当日受診	1,650円
2回目以降	2,200円

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

コロナ禍での自粛生活が続きますが、気持ちを新たに健康診断に出かけましょう。

健診で身体の状態を知ること、体調改善していきませんか。

春は運動不足解消にウォーキングがオススメ。基本的な感染防止は忘れずに…。ウィズコロナでもいきいきとした生活を！



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		4,400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	

たいじょうほうしん

带状疱疹ワクチン入荷しました

带状疱疹は、水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に出る皮膚疾患です。子どものころにかかる水ぼうそうのウイルスが原因で、罹った後に潜伏したウイルスがストレスや免疫力が下がったことをきっかけに、「再活性化」した時に、带状疱疹として発症します。80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。

带状疱疹後神経痛（PHN）という合併症

に罹ると、長く悩まされる疾患ですが、予防注射を受けると、88%以上の高い予防効果が期待されます。ワクチンは取り寄せになりますので、ご希望の方は良元、高松診療所までお問合せください。

対象者：50歳以上
費用：19,600円×2回（2か月間隔）



改めて

平和の尊さを学びましょう

社保平和委員会

2月24日、突如ロシアがウクライナに侵攻。テレビやネットニュースでは連日、悲惨な映像や報道が流れ、戦争の恐ろしさをまざまざと感じさせられる日々です。

社保平和委員会は、すでに「ウクライナ緊急募金」を開始。支部や事業所を中心にたくさんのご協力をいただき、集まった募金は、公益財団法人日本ユニセフ協会へ送らせていただきました。

また、平和の尊さを改めて学ぶ必要

がある、という思いからこの度、「沖縄平和勉強会」を企画しました。

沖縄では、現在でも沖縄本島の約15%がアメリカ軍基地で占められており、訓練に伴う事故やアメリカ兵による犯罪、騒音被害など、今も沖縄県民を苦しめています。講師には沖縄県民連の方に、現地から沖縄の「今」をお話いただく予定です。是非、一緒に学習しましょう！

沖 縄 平 和 学 習 会

日時：5月13日（金）14：00～16：00

講師：名嘉 共道 氏
（沖縄県民主医療機関連合会 事務局長）

内容：沖縄戦～現在までの歴史、
日米地位協定の存在とその影響

場所：オンライン開催
※ひだまり会館・
良元センターCoCoLo・
組合員センターさがん・あったか庵
をサテライト会場として予定

参加ご希望の方は
良元診療所 中田ま
でご連絡ください。
☎0797(71)7288



宝塚医療生活協同組合 第55回 通常総代会

—— 総代選挙公告 ——

第55回通常総代会（6月18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、総代定数合計 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（金）午前9時から5月13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（宝塚医療生協事務局）まで届けて下さい。

2022年4月1日 宝塚医療生活協同組合
第55回通常総代会総代選挙管理委員会 電話 0797(69)6121

議案提案と報告

- 第1号議案 2021年度取り組みのまとめと
2022年度活動方針（案）の件
- 第2号議案 2021年度決算報告承認及び剰
余金処分（案）の件
2021年度監査報告
- 第3号議案 2022年度予算（案）の件
- 第4号議案 役員報酬決定の件
- 第5号議案 議案決議効力発生の件

図2 ソーシャルキャピタルとは



図1のリストは現在活動中の宝塚医療生協の組合員によって運営されている班会です。(もし、集計漏れなどがありましたら、悪しからずご容赦ください)。11支部で実に101もの班会が活動していることになります。

ウクレレやカラオケといった音楽を楽しむ班会や、手芸・折り紙・模型班などの手仕事の集まり、または囲碁・将棋・麻雀などの頭の体操になるもの、あるいは体操やウォーキングなど身体活動を伴うもの、さらには映画観

宝塚医療生協にある様々な班活動

今回は組合員のみなさまの班活動が孤立・孤独を原因とする社会的フレイルの予防につながる可能性について考えていきたいと思います。

はじめに

「理学療法士からみた健康増進法」と生協学校でのフレイル予防の活動が、第46回兵庫県民医連学術交流集会で実行委員長賞を受賞しました。これも組合員のみなさまに、活動の機会をいただいたおかげです。今後もみなさまの健康に役立つ情報の発信をしたいと思います。ありがとうございます。ございました。



理学療法士からみた健康増進法

第14回

良元診療所(通所リハビリ) 阪口 昌弘

図1 宝塚医療生協の班会 (2022年1月末 現在)

高松支部 (18班)	東支部 (26班)	北支部 (19班)
ウクレレひだまり	すこやか班	どっときた歩こう会
手話教室	映画をたのしむ会	古文書「ひよこ」
御所の前 げんき会	ウクレレレバイン	古文書初級「たまご」
ゴルフクラブGGC会	ヨーがす	どっとパソコン班
高松寿会ランドゴルフクラブ	すっこけ班	古文書研究会
すみれ班	でかけ隊	サイコロクラブ
映画同好会	市川さんのキーボード	ニコニコクラブ
御所の前町 花壇の会	おしゃべり会	グラッカラ・ムジーク
健康麻雀クラブ (すこやか)	パソコン	安心シニアのつどい
折り紙	仕分け班	ランドゴルフ
すみれ会	トランプ遊び	助け合い110番
美幸BG21	異文化交流	きた・フォト同好会
健康麻雀クラブB班(らくらく)	ナンクロ 脳活	名画座
ハツラツ手話ハナミズキ	ヤングフロックス	もっと・パソコン
カトレア (健康麻雀)	いきいき百歳体操	すみれ
宝塚農園体験塾御所の前町	まちがい探し	とうばん班
ひだまりガーデン班	ラララ楽団	I have a dream
琉球舞踊志舞の会	杉谷さんの紙芝居	荒神雀
	健康麻雀すずめ班	いい湯かい
	健康麻雀つくし班	伊丹支部 (6班)
	西谷農園	カラオケ
	健康講座	市議会傍聴班
	受診推進	映画を見る会
	ライブ演奏を楽しむ会	パソコン班
	カラオケ班	英会話レッスン班
	旬を楽しむ会	伊丹支部運営委員会健康チェック班
		三田支部 (3班)
		ハイキング班
		よかたん会
		にじいろカフェ
		仁川支部 (1班)
		模型愛好会
		さわやか支部 (1班)
		テニス班
		南めばえ支部
		事業所支部

すべての班会が貴重なソーシャルキャピタル (社会関係資本) です

(宝塚医療生活協同組合 2021年度班開催状況記録表より)

2022年度 支部総会日程

支部名	開催日	開催時間	会場
高松	5月16日(月) または23日(月)	10:00～	ひだまり会館 4F
鹿塩	5月4日(水)	11:00～	良元センター「CoCoLo」
仁川	未定	未定	未定
さわやか	5月22日(日)	10:00～	良元センター「CoCoLo」
元気	5月6日(金)	13:30～	くらんど人権文化センター
東	5月11日(水)	13:30～	未定
北	5月5日(木)	15:00～	組合員センターさがん
伊丹	5月11日(水)	18:00～	サンシティホール2F会議室
西宮	5月22日(日)	14:00～	コープ北組合員センター
三田	5月21日(土)	11:00～	有馬富士公園
南めばえ	未定	未定	未定

図3 医療生協の班会の他にソーシャルキャピタルと考えられる例

良い例 緩やかな人のつながり	・ 社会福祉協議会によるサロン活動 ・ これから赤ちゃんが生まれる人々に向けた「両親学級 (旧称: 母親学級)」 ・ ひだまり会館で実施されている「てとて食堂 (こども食堂)」
悪い例 人のつながりが強すぎる	・ 自治会 (両面持ち合わせている) ・ 五人組 (江戸時代) → 隣組 (戦時中)

地域に暮らす高齢者が、緩やかにつながり、ソーシャルキャピタルと関係する「おたがいさん」の信頼関係の絆で結ばれることで、孤立・孤独は予防できます。つまり、社会的フレイルの予防になるのです。宝塚医療生協の組合員による班会をまさに、このソーシャルキャピタルそのものです。

組合員の方でこれまで班会には参加されていなかった方々も、班会に少しでも興味を持たれたら、ぜひ宝塚医療生協のホームページをご覧ください。楽しいそんな班会の様子や「おたがいさん」のたすけあいなど、様々な情報を得ることができると思います。

おわりに

は見えません。班会に伴う人の絆や活動「おたがいさん」などの助け合い(互酬性)活動そのものを指します。

ソーシャルキャピタルは人とのつながりが得られる反面、つながりが強すぎると自由を脅かすことにもなります。よって、医療生協の班会に代表されるような、緩やかにつながりが良いとされています。(図3)

また、このソーシャルキャピタルが豊かな地域では健康寿命が長く、主観

的健康観(自分は健康であると自覚できていること)も高いことがわかっています。このことは千葉大学の近藤克則教授の研究をはじめ、国際的に科学的根拠に基づく証明がされています。近藤先生には3年前の平成31年(2019年)3月23日にアピアホールで、宝塚市エイジフレンドリーシティ講演会の講師としておいでいただいたので、参加された組合員さんもおられるかもしれませんね。

おたがいさん発

こんな依頼がありました！



左：バルン（尿の管）
右：サポーターの四隅にボタンを取り付けたもの



合わせるとこのようになります

高松支部では
男性支援員さん
大募集！



排尿障害のある利用者さん。バルン（尿の管）を足に固定する形で付けていますが、「器具が足に直接触れるため不快」と、おたがいさんに相談がありました。そこで訪問看護のスタッフから「サポーターにボタンを縫い付けて、バルンを固定できるようにしてはみては？」と提案があり、やってみると見事！ストレスなく装着できるようになりました。ご家族からも喜びの声があったとのこと、スタッフのアイデアを「かたち」にするお手伝いができた一例でした。

その後、同じ方から繕い物の依頼もありました。ボタン付けやズボンの補修は初めてでしたが、こんな依頼も大歓迎ですよ！

（高松支部 おたがいさん支援員）

作品紹介



福井町 島田 明美さん
デイサービスのスタッフさんの
似顔絵を描いてくれました♪



編集後記

★理学療法士から見た…で
班会の一覧が掲載されま
した。興味のある班会が
あれば、本部までお問合
せいただければ支部間の
交流をするきっかけにな
っていいのではないかな
あと思いました。（M）



野上 佐伯 桂子さん