

2022

9・10

No.265

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,626人
出資金 335,133千円
組合員1人平均 22,913円
(2022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。

インターネットで 世界が広がる



2

北支部 パソコン班

組合員さんの
イキイキ写真館

初級者向けの「どっとパソコン班」と、上級者向けの「もっとパソコン班」があり、合わせて毎月4回ほど、さがんセンターを使って開催しています。内容はインターネットで調べものをしたり、ワードやエクセルを使ってみたり。年末には年賀状の作成もしています。

毎回LANケーブルをそれぞれのパソコンに挿し込んで使っていました。ケーブルが入り乱れて大変だったので、この度無線Wi-Fiを導入。快適に楽しめるようになりました。

(取材：前田秀輔)

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



高松支部 運営委員会



北支部 歩こう会

9月18日の宝塚医療生協50周年記念式典の中で「プチ組合員交流会」を開催します。生協強化月間の好スタートを切りましょう！（開催がどうなるか）

2022年度

生協強化月間スローガン

期間：9月24日～11月30日

目標

●「宝塚医療生協」に加入してよかったと感じられる地域活動や事業活動を通じて、月間終了時点で仲間増やし・出資金増やし・年間目標の8割の達成と、一緒に活動する担い手をふやします。

●感染予防対策を徹底し、新しいやり方で、つながりを絶やさずに「こうしたい」「こんなことならできる」「やってみよう」を実践し、居心地よい街づくりをめざします。

なんたつて宝塚医療生協
この50年を未来につなげる
若い世代に

9月18日は宝塚医療生協50周年記念日です。50年を振り返り、これからの前進を願い、コロナ禍でも今、私たちにできることを考え、組合員活動の前進をめざしましょう。

ひょうごまるごと 健康チャレンジ 2022

毎日じゃなくても大丈夫！
30回続けよう！

組合員の皆さん。決まった健康習慣はありますか？今年もひょうご健康チャレンジの時期になりました。支部の班会に参加している方は班長さんから。そうでない方はお近くの事業所から、エントリーシートを入手してください。

自分なりのコースを見つけて、とにかく30回続ける。健康習慣を手に入れましょう。もしかしたら、ギフト券も手に入るかも！

●去年、駅のエスカレーターは使わない！のコースにチャレンジしました。グッと

●商品券が当たりましたよ。当たるんですね。嬉しかったです。毎日の散歩を、チャレンジコースにしました。今年は何か、新しいことに取り組もうかと思っています。 組合員Tさん

●体重計に毎日乗るコースにチャレンジしたけど…。変わらなかったなあ。30回続けた事を自己評価(笑)。 職員Oさん



お問い合わせ
☎0797-69-6121 本部事務局

原水爆禁止2022年
世界大会に参加して

全国から集まった平和の願いが書かれた短冊をつなげました

8月4日～6日の原水爆禁止2022世界大会in広島に、宝塚医療生協から、5名の職員、組合員が参加しました。

1日目、開会総会の会場である広島県立総合体育館（グリーンアリーナ）に着。私はこのよな会議に初めて参加させてもらったのですが、まずその会場の大きさに度肝を抜かれました。

総会後の国際会議では、核兵器の非人道性や核兵器禁止・廃絶・運動の役割についての議論がありました。これまで何回も広島市の平和祈念資料館を訪れて、核については分かっているつもりでしたが、まだまだ理解不足だと痛感しました。

大きなビックリ！今年はコロナ対策、感染防止のため約1300名の参加とのことでしたが、それでも規模の大きさに度肝を抜かれました。



2日目のテーマ別分科会は「被害者支援・連帯・被爆体験の継承と実相普及」に参加しました。95歳の被爆者の方が、写真も交えながら、当時の悲惨



な状況を涙ながらに語る姿を見て、私も涙ぐまずにはいれませんでした。このような被爆体験をじかに聞くことが出来るのは、ここに参加させていただいている我々しかないことだと肝に銘じ、機会あるごとに微力ながら若い人たちに語りたく思います。

最後に全員で「原爆を許すまじ」を合唱した時は、私自身50年以上前に「原子力潜水艦入港反対」のプラカードを持ち、大声でデモに参加したことを思い出し、熱き血潮が沸きあがっていました。

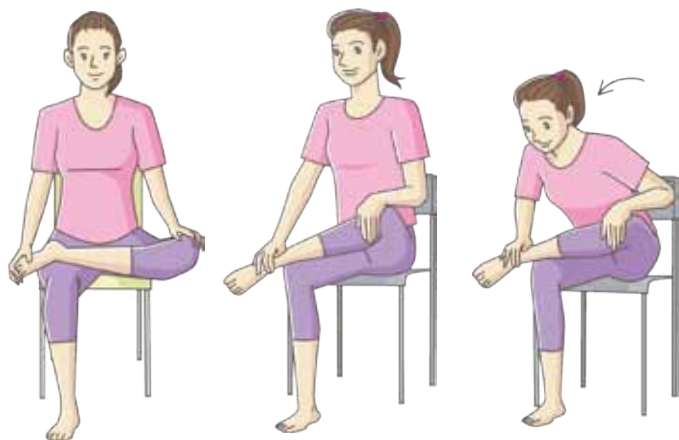
そして、これは偶然でしょうか、途中で乗った路面電車が「被爆電車651型」でした。この電車内には写真のような説明があり、運転台も当時のもの、車内もすべて木製でした。

仁川支部 前川勝彦

①股関節周辺

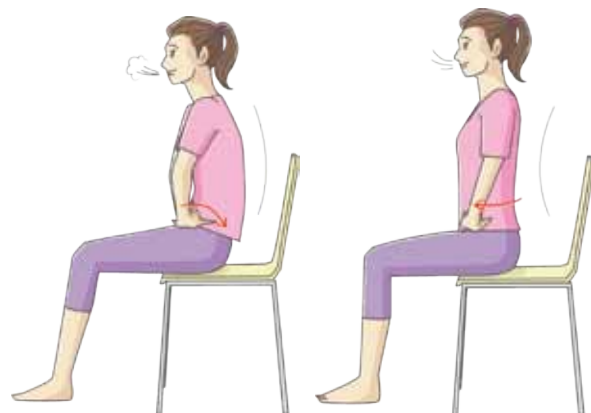
- ・椅子に座って足首の外側を反対の腿の上に乗せ、一度姿勢を伸ばします。
- ・背筋を伸ばしたまま、腿に乗せた足首が落下しないように手で支えて、前にお辞儀します(10秒保持)。
- ・片方が終わったら、反対側もおこないます。

※この運動は人工関節など股関節の手術をされている方は脱臼の危険を伴いますので、該当の方は実行される前に主治医と相談してください。



転倒時にけがを予防するためのストレッチ
では、実際にストレッチにはどのようなものがあるのか、主に椅子に座ってできるものをご紹介します。

②体幹



顔上げ胸伸ばし

- ・背中を丸める、伸ばすを「10数えながら」10回繰り返します。
- ・できる限りゆっくり行い、丸めるときはしっかり丸め、伸ばすときはしっかり伸ばすと柔軟効果が得られやすいでしょう。



③腕 (1) 肩周囲

腕の挙上運動

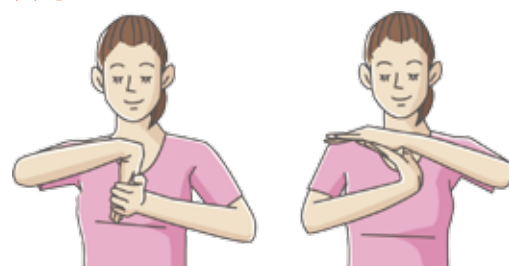
- ・椅子に座って手を組み、肩の痛みが出ない範囲で、頭の上に腕を伸ばします。
- ・挙げられるところまで上げたら、10数えて、ゆっくり降ろすことを10回繰り返します。



肩甲骨の運動

- ・両肘を曲げて「10数えながら」背中に引き寄せるように動かします。
- ・いっぱいまで背中に引き寄せた腕を「10数えながら」前に伸ばします。
- ・1からはじめて10で肘を曲げ(伸ばし)きるぐらいが適切な運動スピードです。

(2) 手首



- ・指先を下に向けて、手の甲を「10数えながら」ゆっくり押さえます。
- ・指先を上に向けて、手のひらをゆっくり「10数えながら」押さえます。

※肩の運動も手首の運動も痛いのに無理して行う必要はありません。

おわりに

今回ご紹介したいすべての運動も、痛みがあるのに無理に行う必要はありません。痛みを生じると筋肉は余計に縮もうとする性質があるので、せっかくのストレッチ効果が得られないというの、その理由です。無理をせず気楽に取り組んでみてください。

運動には様々な種類があります
ひとくちに運動と言っても、様々な種類があります。フレイル予防において重要なのは、次の3点です。

はじめに
フレイル予防のまとめに入る前に「フレイル予防の運動についておさらいしてほしい」とのお声をいただきました。運動をするだけがフレイル予防ではないということは、読者のみなさまにはご理解いただいていることと存じますが、その上で、いま一度フレイル予防に役立つ運動について振り返りたいと思います。

表1 身体的フレイルを予防するための運動

ストレッチ	・(転倒時の)ケガの予防に役立つ ・運動を始めるにあたっての準備運動としても最適
筋力強化(下肢・体幹)	・歩行スピードが改善 ・歩行スピードが速い人は転倒リスクが低減 ・下肢筋力を十分発揮するためには、体幹(腹筋・背筋)の筋力が重要
持久力向上	・20分以上の有酸素運動で効果(ウォーキング、サイクリング、水泳 など)
バランス向上	・転倒を予防 ・体幹(腹筋・背筋)の筋力が重要

(1) 体力の低下を防ぐこと
(2) 転倒を予防すること
(3) 転んだ時にけがをしないこと
この(1)から(3)を向上させるための運動を、表1に示しました。これらの中から今回はストレッチについておさらいします。

図2 上腕骨近位端骨折と橈骨遠位端骨折

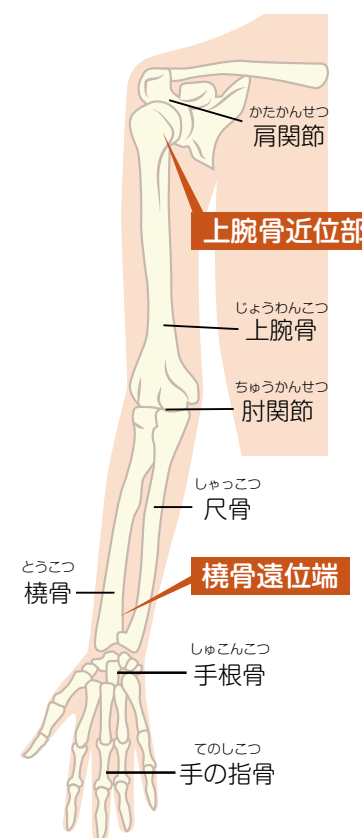
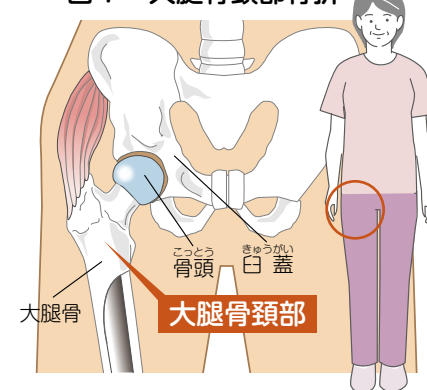


図1 大腿骨頸部骨折



原因とする高齢者の4大骨折と呼ばれるものがあります(表2)。
いずれも骨折は骨粗鬆症がベースとなっていることが多いのですが、これまで骨粗鬆症の診断を受けたことがない方でも、年齢を重ねるに伴い、骨の絶対量はある程度減少するので油断大敵です。
以上のことから、股関節周辺と体幹および腕(肩と手首)の柔軟性を保っておけば、転倒した際にも骨折しにく

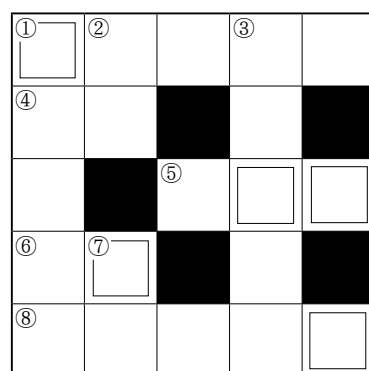
表2 高齢者における4大骨折

大腿骨頸部骨折(図1参照)	・太ももの付け根の骨折 ・多くは転倒によって起こる ・そのまま寝たきりになってしまうことも多い
脊椎圧迫骨折	・背骨の骨折 ・尻もちをつくことで起こることが多い ・骨粗しょう症が進むと、普段の生活動作の中でも起こることがあり、「いつのまにか骨折」と言われるものもある
上腕骨近位部骨折(図2参照)	・腕の付け根の骨折 ・転んで肩を直接打ったり、肘や手をついた時に起こる
橈骨遠位端骨折(図2参照)	・手首の骨折 ・転んで手をついた時に起こる

「柳に雪折れなし」です。まさしく「柳に雪折れなし」です。

- 〈たてのかぎ〉
- ① おかめと言えは
 - ② すし屋でしゅうがのこと
 - ③ 信号の色のひとつ
 - ④ 夢を食べると言われている
 - ⑤ 不満だが、仕方ないと諦めること

- 〈たてのかぎ〉
- ① 曼珠沙華とも
 - ② 蛇に〇〇をかける
 - ③ 札幌に観光名所
 - ④ 草花の葉や花の支え。養分を運ぶ部分



5文字のこぼれを作ってください。

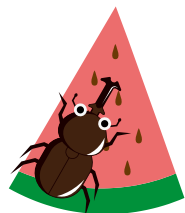


No.264の解答は「カブトムシ」でした。



☆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）。

佐々田 しづ代
稲納 弘子
赤松 正子
大迫 規子
アッキー
モーリー
ホームラン



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

朝一番に体重計に乗っています。以前は太らないうつに気がついていま

（西宮市）菅澤 智子

紙面を通じて字ばせて頂いています。

元気にしていますが、介護が必要になったらと、

紙面を通じて字ばせて頂いています。

88歳で一人暮らしをしておりすが、なかなか会いに行くことが出来ずにいます。おかげさまで、

（西宮市）庄本 けんじ

愛され、支えられ、さらに大きく発展しますよう、心より願っています。

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子



（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

法律相談 組合員無料
日時：10月3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

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

（西宮市）菅澤 智子

救急講習会を開催 教育委員会



7月15日、教育委員会主催の学習会「救急講習会」をくらんど人権センターで開催しました。Zoomを利用したリモート参加も呼びかけ、計17人が参加しました。

講師は、宝塚市西消防署南部出張所隊員の皆さん。AED（自動体外式除細動器）の使用について実際に人形を使って教えていただきました。

使い方以外にも、AEDは心臓を動かすものではなく、心拍停止後の心臓微細動を止めるもので、心臓を動かすのはあくまで心臓マッサージであることも教えて下さいました。

過去に講習を受けた方も改めて使用方法を聞くことで、手順を思い出すきっかけになったのではないのでしょうか？消防署の皆さんのご協力と和気あいあいとした学習会となりました。



AEDの使い方

倒れている方に対して

- ①「大丈夫ですか!？」と声かけし反応を確かめる
- ②無呼吸状態が10秒間続いていることを確認
- ③AEDの準備と119番通報をする
- ④胸骨圧迫による心臓マッサージ（1分間で100～120回のテンポで強く）
- ⑤AEDが到着したら音声ガイダンスに従い、操作。周囲の人に離れるよう指示した後ショックボタンを押す
- ⑥④の心臓マッサージを継続

通所リハビリ

診療所周辺の清掃



継続的に取り組んでいます。普段あまり気にしていなかったところに雑草やゴミがあり、景観を損ねていることが分かりました。玄関口は患者さん、

捨てるものに新たな生命をふきこもつ

着なくなったTシャツや端布を集めてマスクやマスクケース、布ぞうりやアルコールボーチなどを作りました。



また、それらを販売して売り上げを社保カンパにすることで平和活動にも貢献。毎月17日には一人1枚でも布が提供できるように意識して取り組みました。



身近な所でできること 取り組んでいます

皆さん、SDGs（持続可能な開発目標）を知っていますか？

2015年9月の国連サミットで採択された「2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標」で、最近ではあちこちで見かける機会も増えたのではないかと思います。

宝塚医療生協でも何か取り組みを、と昨年8月から始めたのが「SDGs 17 Days」です。毎月17日、各事業所で小さなことでもいいからSDGsを意識した活動しよう！という趣旨でスタートし、これまで多彩な取り組みがありましたので、少し紹介します。

ケアサポート今津

プラスチックごみを減らす

厚食が買ってきたお弁当やレトルト食品が多かったため、その日だけはお弁当を持参し、少しでもプラスチックゴミの削減に努めました。この取り組みをきっかけにSDGsをもっと知る必要があるということに気付く、学習の機会を持つようになりました。

ヘルパーステーションひだまり

おたがいさん発

コープこうべの協力がきっかけで

ある日、Aさんから「夕方1時間、お母さんの見守りをお願いしたい」と依頼がありました。ところがちょうどその支援ができる方が「おたがいさん」にいません。そこで同じ様に助け合い活動をしているコープこうべに相談したところ、コープこうべ第2地区本部の登録ボランティアさんが「おたがいさん」に加わり、Aさんの支援者になっていただくこととなりました。

今回のご協力をきっかけに、私もコープこうべの支援者に登録しました。両方の支援者になってみるとそれぞれの違いが分かって面白いなと思ったので、いくつかご紹介します。

- ・車を使った時のガソリン代が決まっている。(西宮支部は公共交通機関を使ったとして往復の交通費をいただく)
 - ・コロナ禍で再開したときの決め事、家事援助に入るときは靴下を履き替える。(西宮支部は利用者さんに履き替えるかどうかを確認している)
 - ・病院の付き添いはしていない。(西宮支部はタクシーや車椅子でおこなっている)
 - ・出産前後の家事支援で、実家に帰らない、または帰れない事情がある方への子育て家事支援をしている。(西宮支部は現在おこなっていない)
- など。西宮支部としても、今後は子育て支援ができるようになればいいなと思いました。

(西宮支部 市川真理子)

編集後記

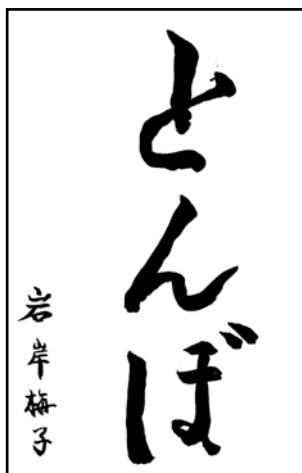
★今回、「理学療法士からみた…」では体操の紹介がありました。編集会議では、みんな校正をしながら肩を動かしたり、背中を伸ばしたり。絵を見ながら動き方を確認していました。記事を読みながら思わずやってみたいくなるような紙面になったのではない

★今年の夏は暑い！(毎年のように言っている気がします…)仕事で屋内にいたことが多いのですが、短時間でも外に出て暑さに身体を慣らす。ておかないと、と反省する日々です。

(S)



高松町 松本 文喜さん



光明町 岩岸 梅子さん

作品紹介



折り紙班会で風鈴を作りました。友達に見せたら、綺麗な空をバックに写真を撮ってくれました。

末成町 渡辺 順子さん