

2023
5・6
No.269

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,748人
出資金 322,005千円
組合員1人平均 21,833円
(2023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
iseikyotakarazuka-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。

あったか庵で あったかい班会



4
西宮支部
お茶会班

組合員さんの
イキイキ写真館



西宮支部の本拠地であるあったか庵で活動しているお茶会班。

お茶は皆が順番に淹れており、誰もが先生であり生徒です。だからこそ、お互いに作法についての勉強をして頑張っています。

時には質問が飛び交い、時にはおしゃべりしたりと溢れんばかりの活気。そして向上心が豊かな班会です。

(取材：宮田康祐)

デイサービスひだまりの Instagram



行事の様子や、日々の楽しい取り組みを紹介しております。ぜひ、フォローをよろしく願います♪

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)8,800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。診断書料込みですのでオトク!

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

コロナ禍で家に籠りがちだった方もおでかけをする機会が増えたのではないのでしょうか? 年度が代わり、気候が良くなった今の時期は、健康診断を受けるのにピッタリな季節です。日頃のご自身の健康状態を振り返るために是非活用下さいね。

良元診療所 ☎0797-71-7288
高松診療所 ☎0797-72-2585

●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)
- 市外の方や社会保険の方、40歳未満の方でも受診できます。(料金は条件により異なる)

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

●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	

新型コロナウイルスの対応について

政府は5月8日以降、新型コロナウイルスの感染法上の分類を「5類」に引き下げました。宝塚医療生協としても診療や組合員活動についての対応を以下のように変更します。

■組合員活動

- 以下の遵守事項を守った上で開催可能とします。
- ①マスク着用を基本とし、開催前に検温と手指消毒を行うこと
- ②定期的に換気を行うこと
- ③体調不良の方は参加しないこと
- ④開催後は机や椅子など接触場所の消毒を必ず行うこと
- たまり場の利用についても開催可能としますが、支部の判断で利用を中止する場合は、本部事務局までお問い合わせ下さい。

■会議の開催

一部の会議は、WEBを活用したハイブリッド開催を継続します。

■診療所・介護事業所の利用

- ①マスクの着用
スタッフは引き続き、マスク着用などの感染対策をした上で業務をさせていただきます。
- 診療所の患者さま…院内では引き続きマスク着用をお願いします。
- 介護事業所(デイサービス・ヘルパー)の利用者さま…可能な限りマスク着用にご協力下さい。

②発熱外来

発熱や風邪症状がある方は、事前に受診予約のお電話をお願いします。

良元診療所 ☎0797-71-7288
高松診療所 ☎0797-72-2585



不自由な方には職員が紙を抑えながら行います

お玉を使ってボールを隣の人に送るレクリエーションです。手首の返し、お玉を持つ手の安定。長く家事をされてきた方々の使い慣れた道具や得意を活かす運動です

ボールを使って運動します。脇や足で力いっぱいさみます。なかなか難しいですが、全身の力を使います



宝塚医療生協の通所事業

1 デイサービスひだまり



ゲームを通して紙を長くちぎります。手先を使っています

動かす努力、動ける喜び

現在、宝塚医療生協にはデイサービスあったかハウス今津、良元診療所通所リハビリ、デイサービスひだまりと3つの事業所があります。まずはトップバッターでデイサービスひだまりを紹介しましょう。

定員24名のデイサービスです。毎日のように利用されている方から週1回だけの利用の方までいらっしゃいますが、毎日帰りには、「今日も楽しかった」と言っていたりするようにさまざまな取り組みをしています。

今回は、日頃の動きを意識しながら行う運動を紹介したいと思います。楽しみの中に動きを取り入れ、身体を使うことを考えながら行っています。

宝塚医療生活協同組合 第56回 通常総代会

— 総代選挙公告 —

日時: 2023年6月17日(土)
13:00~16:00

場所: ソリオホール
(宝塚駅下車 ソリオ1 3階)

総代定数: 203人

第56回通常総代会(6月17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)	25	第八(西宮)	23
第二(鹿塩)	14	第九(伊丹)	14
第三(仁川)	16	第十(三田)	8
第四(さわやか)	21	第十一(南めばえ)	14
第五(元気)	25	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	203

*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203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日午前9時から5月12日午後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。

議案提案と報告

- 第1号議案 2022年度の取り組みのまとめと2023年度活動方針(案)の件
- 第2号議案 2022年度決算報告承認の件及び余剰金処分(案)の件
- 第3号議案 2023年度予算(案)の件
- 第4号議案 役員(理事・監事)選任の件
- 第5号議案 役員報酬決定の件
- 第6号議案 議案決議効力発生(案)の件

2023年4月1日 宝塚医療生活協同組合 第56回通常総代会 総代選挙管理委員会 電話 0797(69)6121



発電で走る鉄道模型



さあ問題を
出すよ～

真剣に話を聞く子どもたち



聴診器を使って
お母さんの血圧
を測ってます



スタンプ全部
あつまった～♪



角をきれいに
合せて折るよ

3年ぶりに笑顔が集まる 機会がもてた

ひだまり会館 6周年感謝祭



足の指で
ギュっと
はさんでね

重くても
がんばって
まわすぞ～



「そうやねん」と「ちが
うねん」の札をあげて
クイズに答えます



手先を使って
りんごを細く長く
ちぎってね



握力は
どれくらい
かな？



何回上手に
返せるかな？



利用者さんと子どもたち
どちらが長くできるか競いました。
勝者は子どもチーム！



全部入る
ように
狙って～
狙って～

2023年度 支部総会日程

支部名	開催日	開催時間	会場
高松	5月29日(月)	10:00～	ひだまり会館 4F
鹿塩	5月3日(祝)	10:00～	良元センター 「CoCoLo」
仁川	5月5日(祝)	10:00～	良元センター 「CoCoLo」
さわやか	5月28日(日)	10:00～	良元センター 「CoCoLo」
元気	5月13日(土)	10:00～	くらんど人権文化 センター
東	5月24日(水)	14:00～	東公民館
北	5月21日(日)	10:00～	ピピアめふ
伊丹	未定		
西宮	5月21日(日)	14:00～	コープ北口食彩館
三田	5月28日(日)	11:00～	有馬富士公園
南めばえ	3月28日(火) (開催済み)	19:00～	るーちえ

(前田秀輔)

2016年11年、職員と組合員さんの力を結集して、医療と介護の複合施設「ひだまり会館」が完成しました。早いもので、もう6年。毎年クリスマス時期には、地域に感謝の気持ちを伝えるため「ひだまり会館感謝祭」を開催して、健康チェックをしたり、お菓子を振舞ったりしてきました。

新型コロナウイルスがまん延して以降は、不特定多数が集まるイベントは自粛せざるを得ない状況にあったため、感謝祭も中止する年が続いてきました。情勢も落ち着きを見せ始めてきたため、「3年ぶりに今年は開催しよう！」と決断しました。

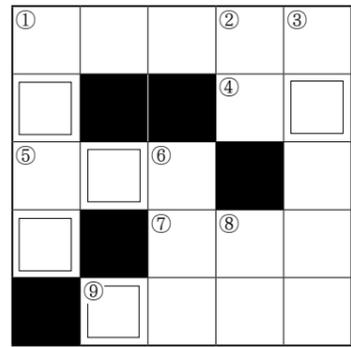
50周年記念企画の入り口でもあった「未来へのバトン」にちなんで、今回は次世代を担う子どもに向けたイベントを計画。また、組合員活動委員会から新たな取り組みとして「ひようご出前環境教室」への参加提案もあり、ひだまり会館のスタッフと組合員活動委員会が合同で企画しました。

当日は天気にも恵まれ、大人子ども合わせて約50名が参加。前半の環境教室では「みんなで作ろうエコライフ」こんなときどうする？と題し、どっちやねんゲームをしました。「そうやねん」「ちがうねん」それぞれのポーズをみんなで決めます。虫博士が「蝶々の幼虫をみつめました。君ならどうする？」と聞きます。子どもたちは一生懸命に考えてポーズで返事。「自然のままにしておく」「持って帰って蝶々になったら放してあげる」とその理由もしっかりと答えていました。楽しく学習できました。

その後のスタンプラリーでは、デイサービスで利用者さんと一緒にゲームをしたり、診療所ではお仕事体験をしたりと、各ブースを回ってスタンプを集めました。

子どもから高齢の方までが集まり、一緒に輪投げをしたり、折り紙の折り方を教えてもらったりする姿はとても久しぶりで、周りで見ている人もみんな笑顔があふれていました。人と人の繋がり大切さを改めて感じる事ができる、とてもいい取り組みになったと思います。これからもひだまり会館が地域から必要とされる、愛される存在になれるよう頑張っていきます。

- 〈たこのかぎ〉
- ① 香辛料。スパイスの王様とも。ブラックやホワイトに分けられる
 - ② ○○ある鷹は爪を隠す
 - ③ 気軽でこけいな様子
 - ④ 稲庭・讃岐・博多など、全国にある日本の麺のひとつ
 - ⑤ ○○○の唐橋。「急がば回れ」のことわざの発祥とも
 - ⑥ ○○○曲折。たぐり着くまでに手間ひま



医療
生協
パズル

5 回の中のことばを組み合わせて、
5文字のごぼを作ってください。

〈ヒント〉①の答えの日に沸かす風物
②の答えは



kouhou@takarazuka-mcoop.net

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15-121
宝塚医療生協「パズル係」あて。

※切は5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。

パズル解答についてのお願

☆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)。

足立 正 足立 正
成 年 正 成 年 正
まりちゃん 年 正 まりちゃん 年 正
MINMINMIN 年 正 MINMINMIN 年 正

ウ	ノ	カ	ミ
ロ	カ	ハ	サ
タ	ナ	エ	ト
モ	ル	モ	ツ

No.268の解答は「モノハナ」でした。

- ④ ゆったりと落ち着いている
- ⑤ 山へすれや大雨などで、流れ下る現象。○○○流
- ⑥ 標準和名はザボン・ボンタンとも



2023年は
チャレンジイヤーに!!

スクエアステップとは?

高齢者の転倒予防・介護予防・認知機能向上・体力づくりをはじめとし、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです。

また、子どもからアスリートにも適用できる将来性のある新しいエクササイズです。

どのようにエクササイズするの?

一辺25cmの正方形が横に4個、縦に10個並べたマットを利用し、そのマットの上で足踏み(ステップ)を行う運動プログラムです。

はじめに指導者が正しいステップの 패턴を見せて、そのステップを間違えないように参加者はまねをして進みます。

ステップパターンは100種類以上用意されています。



2023年度、宝塚医療生協は若い世代の組合員加入と皆様の健康を守るため、2つの新しい取り組みにチャレンジします!一つ目は推奨野菜摂取量を測ることが出来るベジチェック、二つ目は子どもからおとなまで楽しめるエクササイズであるスクエアステップを導入します。

ベジチェックはデモ機を借り、組合員さんや患者さん、ひだまり6周年感謝祭に来ていただいた多くの方に試していただきました。

センサーに30秒ほど手をかざすだけで測定出来る珍しい機械に皆さん興味深々で、結果に一喜一憂していました。やはり、普段の食生活(野菜)の結果がそのまま出ていた方が多いようです。

今までの健康チェックと違うところは若い世代の方も積極的に参加できることで、結果に関わらず皆さん終始笑顔で、お話し弾みます。また、家に帰ってから

も野菜を意識して食べたり、野菜ジュースを飲んだり、健康への意識が高まるのが期待できます。

スクエアステップは先日、既に取り組みを始めている神戸医療生協の班会を見学してきました。指導員のステップを見て覚えることが難しく、ステップが出来ないようにも大きき腕を振ったり、一定の場所に足を置いたら手を叩くなど、色々なパターンが楽しめるエクササイズでした。宝塚医療生協からは組合員3名も参加しましたが、皆さん丁度よい運動量で、「とても楽しかったです!また参加したい!」とおっしゃっていました。

指導員の資格を取得次第、宝塚医療生協でもスクエアステップ講座を開催しますので、皆さんぜひ参加していただき一緒に盛り上げていきましょう。

(今後、「たから」に講座スケジュールを折込予定)

▼パズルの応募が少なく寂しいので、初めて出しました。孫娘のことかという迄も心配で心配で。数年前に成人式も済んでいますが、いまだに孫離れ出来ない婆ちゃんです。

▼わが家の孫(男の子)小学校入学の頃に、お風呂で、「僕お母さんと結婚するね」と言い出し、娘が「お母さんはお父さんと結婚してるからダメよ」と返したら「ヤダ」と大泣き。その孫も3年生になりましたが、今でもサンタさんが家にプレゼントを届けてくれたと喜んでます。

▼川西の消防士さんが訪問してくださいました。「火災が多いこと」「備消火器販売のこと」など様々な注意をしてくださいましたが、一番うれしかったことは、何かあったらいつでも消防署へ連絡してくださいと、一人暮らし者にとって心強かったです。

▼おひなさまを飾る期間が短くて寂しいので毎年4月の誕生日にひなまつりをします。「も〜しも〜し」の投函の方も同じようです(笑)。

▼春を感じるいかなご!が解禁しました。予定時刻20分遅れで店頭に並びました。1キロ3500円。今年も高いと思いつながら炊きました。部屋中いかなごの匂いがして大変。楽しみにしている親戚に送って残りを美味しく頂くつもりです。春はそこまで来ている。

▼春を感じるいかなご!が解禁しました。予定時刻20分遅れで店頭に並びました。1キロ3500円。今年も高いと思いつながら炊きました。部屋中いかなごの匂いがして大変。楽しみにしている親戚に送って残りを美味しく頂くつもりです。春はそこまで来ている。

要予約
組合員無料 法律相談

日時: 6月5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



フードドライブって？



みなさんフードドライブって知っていますか？フードドライブは令和3年6月から宝塚市内でもスタートした「ご家庭で余っている食べきれない食品を持ち寄り、それを必要としている方や団体に寄付する」取り組みです。

市内15カ所に設置している回収ボックスには、毎月たくさんのお食品が集まっています。ご協力いただいた食品

は、ボランティアさんが各拠点から回収・仕分けをして、必要な団体に届けられます。

食品は子ども食堂や地域食堂、ひとり親家庭・子育て世帯の支援、家を失った方やひきこもりの方の支援などをしていく団体に活用されています。

ただいおり、緊急で食が必要になった方にも関係機関を通じてお渡しをしています。

各団体からは「母子家庭の子が喜んで食材を持ち帰って食べてくれた」、「毎日子育てと仕事に奮闘しているお母さんが笑顔で帰っていかれます」というお声をいただいています。



ホームページ



Instagram

●食品の寄付や仕分けボランティアの参加等みなさんご協力をお待ちしております。

詳しくは宝塚ボランティアプラザのホームページまたはInstagramをご覧ください。

マイナンバーカードを 保険証として 利用できます

4月よりマイナンバーカードによる資格確認ができるようになりました。

正確な情報を取得・活用するため、マイナ保険証によるオンライン資格確認等の利用にご協力をお願い致します。(良元診療所は現在準備中)



編集後記

★ChatGPTという言葉を知ったことはありますか？いくつかのキーワードを入力すると人工知能が自分で文章を作ってくれるツールで、日々進化を続けているようです。私たちが作っている文章も、AI(人工知能)が作成してくれる日もそう遠くないのかもしれないですね。すごい怖いなような複雑な心境です。(S)



近所のさくら保育園の園児からデイサービスひだまりにとプレゼントがありました♪

高松町
友利 ヒサエさん

作品紹介



Book

長寿コーナーが書籍化

前理事の久保久次さんが、長年担当されていた「薬食同源」は、100回以上に渡り、掲載されていた長寿コーナー。この度、ご家族の手によって書籍化されました。お料理の紹介から栄養素に関する専門的なことまでためになる情報満載です。

ご希望があれば貸出しますので、本部事務局までお問い合わせください。☎0797-69-6121

