

2023
9・10
No.271

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,821人
出資金 324,263千円
組合員1人平均 21,878円
(2023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
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。

喫茶CoCoLoのお楽しみ



6 元気支部 喫茶CoCoLo

組合員さんの
イキイキ写真館



コロナや熱中症も吹き飛ばし、元気がいっぱい元気支部で、一番参加者が多いのが「喫茶CoCoLo」です。
毎週火曜日の午前に15人程度が集まり、参加費100円
でお茶やお菓子がついて、おしゃべりし放題です♪
第4火曜日にはお楽しみ会として、落語や紙芝居、ギター演奏に手品などを楽しんでいます。

文責 赤土充男

4年ぶりに開催！
第31回 納涼のつどい



日時：9月16日（土）午後4：00～
場所：武庫川河川敷公園
（宝塚医療生協本部裏）
※雨天中止

最後は豪華景品が当たる!?
福引大抽選会があります(^_^)

良元診療所	宝塚市大成町10-45	☎0797-71-7288
通所リハビリ・訪問リハビリ	宝塚市大成町10-45	☎0797-71-8540
高松診療所	宝塚市高松町5-10	☎0797-72-2585
ケアサポート	宝塚市高松町5-10	☎0797-76-4536
訪問看護ステーションひだまり	宝塚市高松町5-10	☎0797-77-3115
ヘルパーステーションひだまり	宝塚市高松町5-10	☎0797-77-3245
デイサービスひだまり	宝塚市高松町5-10	☎0797-76-4770
デイサービスあったかハウス今津	西宮市今津山中町3-23	☎0798-34-6221
ケアサポート今津	西宮市今津山中町5-29	☎0798-37-1612
組合員センターさがん	宝塚市清荒神3丁目2-10	☎0797-84-1521
あったか庵(組合員センター)	西宮市今津山中町5-29	☎0798-36-5520
良元センター「CoCoLo」	宝塚市大成町1-20	

おもちゃの寄付 ありがとう ございます！

たから7・8月号の紙面でボードゲームなどのおもちゃを募集したところ、たくさんの寄付をいただきました。ご協力いただいた皆様ありがとうございます。

今後イベントや班会などで活用させていただきます。

引き続き募集しておりますので、よろしくお願いいたします。



組合員活動

スクエアステップ指導員誕生!!

7月2日に大阪で行われたスクエアステップ指導員資格認定講習会に職員6人が参加し、中京大学スポーツ科学部の重松良祐教授による講座(座学・実習)を受けて来ました。

全員無事に指導員資格のテストに合格し認定を受けました。現在、職員向けの体験会を行い指導の練習をしています。9月の生協強化月間より各支部でスクエアステップの体験会を開催します(右下表)。見学だけでも可能ですので、ぜひ遊びに来てください!!



スローガン検討中のようす

強化月間中に健康診断や予防注射で受診された組合員さんの人数に応じて、各支部に援助金が支給される、保健予防支部援助金制度が始まります。健診や予防接種の受診時にお名前と支部名を診療所窓口で申告すると所属支部に援助金が支払われるシステムで、お茶会や催し物など支部活動に使えます。楽しく活発な支部活動になるように受診の際は窓口での申告をお忘れなく。また支部ニュースが発行されている支部は、半券チケットを忘れず持参ください。

2023年 チャレンジイヤー

生協強化月間始まる

期間：9月25日～11月30日

スローガン
「事業所と地域の連携で
共同の輪をひろげよう！」

今年の生協強化月間は、各支部・事業所が協力して期間中に楽しいイベントや学習会を持ち、仲間増やし・出資金増やし・担い手増やしの声掛けの機会を増やす計画を立てました。さあ一緒に年間目標8割の達成を目指しましょう。

ひ足を運んでください。楽しい生協強化月間になりますよう、組合員、職員が一緒になって頑張りましょう。
宝塚医療生協の保健予防支部
援助金はご存じですか?
支部の財政にプラス!

スクエアステップ体験会スケジュール

地域	日程	時間	会場
伊丹	9月29日(金)	14時～	伊丹市立老人福祉施設サンシティホール(中野西町1丁目148-1)トレーニングルーム
鹿塩	10月4日(水)	10時～	くらんど人権センター中ホール(中野町22-19)
左岸東	10月4日(水)	14時～	宝塚東公民館(山本南2丁目5-2)
左岸	10月7日(土)	13時30分～	売布会館(売布1丁目7番1号)学習会と同時開催
仁川	10月7日(土)	13時30分～	良元診療所2階
安倉	10月25日(水)	10時～	コープ安倉集会室(安倉南4-38-1)
三田	10月27日(金)	11時～	武庫が丘コミュニティセンター(武庫が丘3丁目5)
高松	11月13日(月)	10時～	ひだまり会館4階(高松診療所の建物4階)

申し込み不要、参加費無料、室内用シューズまたは靴下(素足厳禁)、タオル、水分補給用の飲み物をご持参ください。
問い合わせ：宝塚医療生協 本部 川内・前田 TEL0797-69-6121(平日9時～17時)

学習会講座スケジュール

地域	内容	講師	日程	時間	会場
高松	認知症支援実践事例や関り	ヘルパー所長	10月2日(月)	10時～	ひだまり会館4階(高松診療所の建物4階)
左岸	リハビリ視点でフレイル予防(仮)	理学療法士	10月7日(土)	13時30分～	売布会館(売布1丁目7番1号)スクエアステップと同時開催
伊丹	リハビリ視点で健康相談(仮)	理学療法士	10月11日(水)	14時～	伊丹市立老人福祉施設サンシティホール(中野西町1丁目148-1)
三田	介護保険を知ろう	介護部長	10月13日(金)	11時～	武庫が丘コミュニティセンター(武庫が丘3丁目5)
良元	糖尿病とは	医師	11月11日(土)	14時～	良元診療所2階

申し込み不要、参加費無料
問い合わせ：宝塚医療生協 本部 川内・前田 TEL0797-69-6121(平日9時～17時)



職員からのカンパ食材：
玉ねぎ(赤・白)、キュウリ、ライチ
コープから提供：
ちくわ、卵、牛乳、真鯛の炊き込みご飯の素、お米5キロ、鯖・鮭の切り身

- メニュー：
- ①真鯛の炊き込みご飯
 - ②ちくわの磯辺揚げ
 - ③オニオンリング
 - ④鯖・鮭の竜田揚げ
 - ⑤ポテトサラダ
 - ⑥キュウリと赤たまねぎの生野菜サラダ
 - ⑦玉ねぎのトマトスープ
 - ⑧デザート：ライチ



皆で作ったものを一緒に食べると、とても美味しく話もはずみました。一人暮らしをされている組合員さんからは、「こつこつ食堂が実現出来たら私自身がとっても助かるわ!」という前向きなお言葉をいただきました。

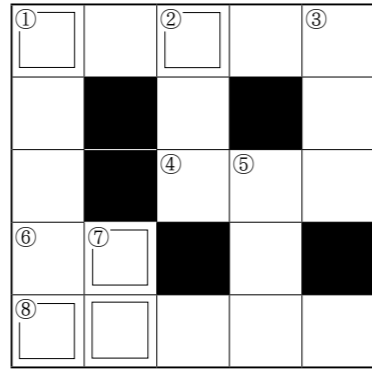
今回はその趣旨に興味を持っていただいた高松・東・西宮支部の組合員さん6人と職員2人で、コープ安倉の組合員集会室にて食堂体験を行いました。
食材は事前に趣旨を説明しておいたコープさんや、畑をしている職員からカンパしていただきました。
また当日は、提供してもらった食材を見てから皆で献立を考え、足りないものを買いに走り、調理の担当を決めたりと、頭と身体をフル回転させ7品を1時間半で作ることが出来ました。



組合員活動では孤食の高齢者や仕事が忙しく毎日の食事が疎かになっている人など様々な人が集う食堂が出来たらと考えております。
支部によって食堂を必要としている年齢層も異なるかもしれませんが、一緒に作って食べるのか、出来たものを食べに来てもらうのかなどはニーズによって変えてもらえるようにおとな食堂(仮)という名前にしています。

おとな食堂(仮) プレ企画開催しました!

- ① 気温や水温を測る道具
- ② 必要なものや条件がたまたま具合よくそろったこと。〇〇〇に船
- ③ 日本画の描き手。画家のこと
- ④ 世界三大料理の一つのトルコ料理。肉・野菜の串焼き
- ⑤ ①～④のなかぎ
- ⑥ 女郎花。秋の七草
- ⑦ 子どものために作られた物語
- ⑧ 船を停めるためのおもり
- ⑨ 〇〇〇立坑焼。日本六古窯のひとつ
- ⑩ ライオンを意味する漢語。〇〇舞



5文字のひばを作ったひば。 〇〇〇の中のひばを組み合わせて、5文字のひばを作ったひば。

医療生協 パズル

「パズル解答」についてのお願ひ
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。

〒665-0011 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



- 竹内 春 菜
- アッキー
- ぱんこ
- けんとすまみー
- ゆ
- モンキー
- にゃんこも

No.270の解答は「LALONIN」でした。

コ	ロ	ン	ブ	ス
ウ	ン	タ	テ	ン
ノ	ン	ア	ヒ	グ
ト	ク	ヒ	グ	レ
リ	ア	ル	ス	ス

◆新入職員紹介を見てビックリ!!された保育園時代の先生からお手紙あり。「小さいころからしっかりものだったと。応援してるよー頑張ってるねー」と。素敵なお手紙でした。

(編集) 広報担当者

◆我が家のベランダには紫蘇、バジル、トマト、かぼちゃ、ねぎなどの野菜と朝顔、紫陽花などの花が所狭しと育っています。朝顔がもうすべ咲きそうです。

(高松町) チェンちゃん



◆おばあちゃんと一緒にパズル楽しんでます (亀井町) 竹内春菜

◆久しぶりに小学生の娘とパズルして楽しかったです。

(西宮市) ぱんこ

◆ピロリ菌について今まで少ししか知識がなくて、今回の先生の説明でわかりました。次回もピロリ菌の事を知りたいので楽しみにです。

(高松町) 大川まさ子

◆リハビリの為、仁川の河川敷を歩いています。河川敷は毎年草刈りしてくださるので、ウォーキング、犬の散歩で賑わっています。しかし、木や草でおおわれています。洪水でもあれば大変なことになると思われます。

(仁川北) 熊井弘子

◆写真を撮るのが好きで、今もiPhoneで撮影しています。「たから」や「げんき」に掲載されたり、良元診療所に飾ってもらって、日々の楽しみにしております。

(仁川月ヶ丘) 岡川由紀子

◆写真を撮るのが好きで、今もiPhoneで撮影しています。「たから」や「げんき」に掲載されたり、良元診療所に飾ってもらって、日々の楽しみにしております。

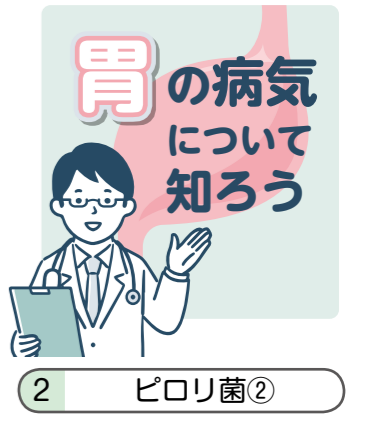
(高司) やっちゃん

◆梅雨入りに、川西の加茂にヒメボタルを鑑賞してきました。小さな光が可愛かったです。

(川西市) ターボのつやん

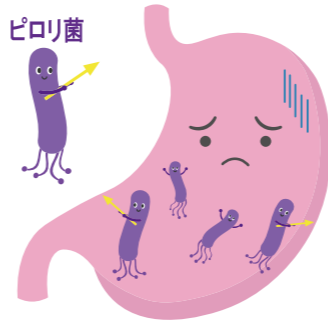
要予約 組合員無料 法律相談

日時：10月2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



ピロリ菌が起す病気

ピロリ菌に感染すると胃に炎症を起こすことが確認されています。感染による炎症が続くと、感染部位が広がってヘリコバクターピロリ感染胃炎(慢性胃炎)になります。長い期間炎症が続くと、胃粘膜の胃酸などを分泌する組織が消失した状態(萎縮性胃炎)になります。その後、一部の患者さんでは、胃がんになることも報告されています。



2 ピロリ菌②

は、約80~90%の方がピロリ菌に感染していると言われており、潰瘍の発症ならびに再発に関係していることがわかっています。

薬を服用することにより、ピロリ菌を退治する治療を「除菌療法」といいます。(除菌の詳しい解説は次号以降の予定) 除菌をすると潰瘍の再発を完全になくすというわけではありませんが、再発を大きく抑制することができず。また、胃がん発症リスクの低下に寄与すると言われています。

遺伝子も胃がんの発症リスクに関係が!?

胃がんは、ピロリ菌に感染している確率が高まります。また、生まれつきもっている遺伝子の中で、胃がんのリスクを高まる性質をもつ遺伝子(病的パリアント)が存在することがわかってきました。ピロリ菌の感染に加え、その遺伝子を持っている人はどちらも持っている人の22倍も胃がん発症リスクがあるのだとか。

遺伝子の検査なんてそう簡単にできるものではありませんが、ピロリ菌の検査は両診療所でも胃がんリスク検査として簡易に調べることができます。気になる方は、まずピロリ菌を調べる検査がおすすめです。

文責：高松診療所所長 山口 博也

役立つ! くすりの情報 たんぽぽ通信

たんぽぽ薬局よりおくすりに関するさまざまな情報をお届けしていきます。

水虫薬

Q 「水虫薬」、最近はいろんな種類が出てきていますが...どれを選んだらいいの??

水虫タイプ	塗り薬の種類
カサカサ	スプレー液剤
ジクジク	クリーム軟膏

Q 治ったと思ったのに...なかなか完治しません。注意点などありますか?

A 角質層が新しいものに生まれ変わる周期は約28日間。そのため塗り薬は、最低1ヶ月は塗り続けないと菌を退治することはできません。見た目には症状が良くなったとしても最低1ヶ月は薬を塗り続けてください。塗り薬はまず塗る前に患部を良く洗

い、タオルなどでよく拭いて乾燥させてから、患部とそのまわりを広めに塗りましょう。

水虫は症状に合わせた治療をきちんと行えば、完治できる病気です。自分の水虫の症状にあった薬を正しく使いましょう。

Q 女性に水虫が増えているのはなぜ?

A 最近では働く女性が増え、男性同様に靴を履いている時間が長くなったうえ、ナイロンストッキングにパンプスと足が蒸れやすい状態になっている女性の水虫経験者が増えています。また水虫は夏に多いイメージがあるでしょうが、女性にとってはブーツを履く冬に急増します。

文責：ファーストメイトたからづか 社長 森元 愛

おたがいさん発

介護サービスとも協力し 地域で広がる助け合いの輪

今回、新しく西宮支部の「おたがいさん」を利用される方は、皆さんごみ出しの依頼でした。

西宮市には「にごやか収集」といって、介護認定を受けているなど一定の要件を満たした方が、ごみ収集日の当日朝8時までに玄関前まで家庭ごみを出すと市の職員さんが取りにきてくれるサービスがあります。「おたがいさん」では、玄関前までゴミを出すまでのお手伝いをしているのですが、当日の早朝に支援者が訪問するのはなかなか大変…。ということで、前日に作業をさせてもらうこととなりました。

・ Aさん 収集日…月曜日
日曜日の夜に集めたゴミを玄関前まで出します。

・ Bさん 収集日…火曜日、金曜日
火曜日は前日のゴミ出しをヘルパーさんが、翌日、ゴミ出し用のポリバケツの回収は支援者がおこないます。また、金曜日は前日のゴミ出しを支援者が、翌日のポリバケツ回収はヘルパーさんが行います。

というように、利用者さんによっては介護サービスとも協力しながら支援をしております。今回、Aさんの訪問は新たに支援者になっていただいた方に。Bさんは、曜日ごとに二人の支援者さんをお願いしました。地域の助け合いの輪が広がっています。（西宮支部 市川）



新入職員紹介



本部事務局 事務
竹林 淑恵さん

8月1日よりお世話になっております。本部で経理を担当させていただきます。未経験で分からないことばかりですが、仕事を通じて学んでいきたいと思っております。宝塚在住6年目、三田市出身です。地域の皆様とたくさんお話したいと思っております。趣味はテニス、甘いものを食べることです。よろしくお願いいたします。



良元診療所 訪問リハビリ 理学療法士
大西 昭行さん

7月1日よりお世話になっております。これまで、理学療法士として、主に訪問看護・訪問リハ・通所でのリハビリを経験してきました。これまでの経験を活かして、頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



ケアサポート 所長
谷本 恵さん

周りの皆様に助けてもらいながら、組合員さんに喜んでもらい、知り合いに紹介したいと言ってもらえる事業所を目指して頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

編集後記

★「胃の病気について知ろう」に加え、今回からお薬に関する情報の記事が掲載されました。専門的な紙面は、内容が難しくなりすぎないよう言葉を変えたり、用語を調べたりしながら校正するため編集委員も勉強になりますね。(S)



中野町
橋口 克志さん

のぎく
坂本 公子

作品紹介

大成町
阪本 公子さん