

2023  
11・12  
No.272

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

# たから

組合員数 14,849人  
出資金 326,225千円  
組合員1人平均 21,969円  
(2023年9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  
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。

## 太極拳で健康づくり



三田支部 太極拳班

組合員さんの  
イキイキ写真館



フラワー太極拳班

三田支部では、2022年4月から「友が丘」と「フラワー」という太極拳班ができました。三田にお住まいの方、ぜひ一度体験にお越しください。  
友が丘太極拳班は、第1・3木曜日の14時～16時、友が丘第1集会所にて。  
フラワー太極拳班は、第2・4金曜日の10時～12時、武庫が丘コミュニティセンターで練習しております。  
くわしくは支部長、森田まで

☎090-9112-0949



支部長の森田さん



友が丘太極拳班



### 宝塚医療生協のホームページ



最新情報や各支部での活動の様子を紹介しております。左のQRコードからアクセスしてみてくださいね♪

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  
宝塚市今津山中町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



# 納涼のつどい

## 4年ぶり開催 過去最大の参加



一番の行列だった  
焼きそば作り



▲健康チェックも  
大盛況!



▲狙って  
狙って～



▶最後は福引  
抽選会。一等は  
商品券一万円分!



和太鼓の演奏で舞台がスタート!



大人も子どもも一緒に楽しんでいました♪

9月16日、4年ぶりとなる納涼のつどいが武庫川河川敷にておこなわれました。

久しぶりの開催となったため、実行委員のメンバーは、今回より新しい方にも協力いただきました。

当日は、雲ひとつない青空に恵まれ、開会の16時を今か今かと待つ子どもたちの姿も…。

今年はこのお祭りもすごい人だったので「納涼のつどいもきつとたくさんの方が来られるぞ」と覚悟しておりましたが、それをはるかに上回る方で賑わいました。

フランクフルトや綿菓子、ポップコーンは早々に売り切れ、やきそばや射的には長蛇の列ができました。たくさんの方に来てもらい嬉しい反面、買えなかったり、お待たせしてしまった皆さんにはこの場を借りてお詫言ひいたします…。

17時からじまった中央舞台には、和太鼓や吹奏楽、エイサーといった恒例の催しや、ウクレレ&フラダンスなどの新しいグループもあり、盛り上がりしました。特に琉球舞踊の最後に、客席の皆さんにも一緒に踊ってもらう「カチャーシー」では、ステージに入りきらないくらいの人々が溢れ、一緒に踊った方も、それを見ている客席の方もみんな笑顔になりました。

(前田秀輔)

### 宝塚医療生協の 通所事業

#### 4 デイサービスひだまり



## デイサービスの敬老の日



最高齢は百三賀

敬老の日を迎え皆さんおめでとうございます。

賀寿※の方は今年度6名いらっしゃいました。その中でも最高齢は、百三賀。満面の笑みを見せてくださいました。

2日間の催しの1日目は、あつたかハウス今津の利用者さんと一緒に、和太鼓の演奏を楽しみました。はじめに今年の「たから」1・2月号で表紙を飾ったため太鼓班の演奏を聴いて



パチをかまえて はい! ポーズ



数カ月かけて作りました

ただきました。演奏の際に使ったお面は、利用者さんが数か月かけて作ってくださいました。

「何作ってるんや



さいごはみんなアローハ〜♥

#### ※賀寿の祝い

種類	年齢
還暦 (かんれき)	60歳 (数え年61歳)
緑寿 (ろくじゅ)	65歳 (数え年66歳)
古希 (こき)	70歳
喜寿 (きじゅ)	77歳
傘寿 (さんじゅ)	80歳
米寿 (べいじゅ)	88歳
卒寿 (そつじゅ)	90歳
白寿 (はくじゅ)	99歳
百寿 (ひゃくじゅ)	100歳



ウクレレクラブひだまりもサマになってきました

2日目は、「ウクレレクラブひだまり&フラックとひろば」をお迎えしました。恒例のウクレレ演奏に、キレイなフラダンスが加わり、男性利用者さんも目をキラキラとさせ、きつと若返ったことでしょうか。

今回、久しぶりにあつたかハウス今津との合同で行事ができ、とても嬉しく思いました。

(仲宗根晴美)

# 2023年 チャレンジイヤー

# 生協強化月間ラストスパーク

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！」

期間：9月25日～11月30日

## 組合員活動

### スクエアステップ講座始動!!



#### まずは職員から

9月25日より生協強化月間が始まりましたが、それに先駆けて全事業所でスクエアステップの体験を行いました。百間は一見にしかず、まずは職員が体験し、面白さを知り広めていこうということで始めました。良元診療所の体験会では医師2人も参加し、「身体を動かすというより頭をよく使うトレーニングですね」「軽度認知症(MCI)に有効だと思います」と感想をもらいました。

意外な人がステップを楽しくなしたり、逆にうまく出来なかったり、職員同士でなんとかステップを理解しようとおあでもないこうでもないと言いつつスクエアステップを踏み、終わったらハイタッチで大盛り上がりでした。

#### 各支部での体験会もスタート!!

7月下旬から9月末時点で135人の方にスクエアステップを体験していただきました。

伊丹支部主催の公開講座では、別のクラブ活動に来ていた方々にお声がけをしたところ、「是非やってみたい」



#### 学習会スタート!

#### 組合員さんと交流し職員も学びました

##### 〈第1弾〉

10月2日「認知症支援実践事例や関わり」をテーマに学習会を開催しました。講師はヘルパーステーションひだまりの山下所長。13人の組合員が参加され、そのうち3人が「たから」を見て参加されました。

お話の中で認知症の方の火の取り扱いに関する事例の紹介がありました。火事変えることも多いと思いますが、それだと使い方が変わったことで混乱してしまうケースもあるのだそうです。

そんな方のため、時間経過で消火するガスコンロへの変更をヘルパーから提案。使い方は今まで通りで利用者さん周りも安心です。このように、できる力を尊重し、その方に寄り添ったケアをご家族やケアマネジャーとチームで提供している事例に、皆さんも安心されていました。



##### 〈第2弾〉

10月7日、良元診療所訪問リハビリの前川理学療法士による「フレイルを予防しよう。理学療法士の観点から転倒に着目して」の学習会でした。北支部の虹の係さんなどにも声をかけ、32人の参加がありました。

まずはご自身のフレイリスク度を確認するためにイレブンチェックという11項目の質問に答えていただきました。フレイルは様々な要因が関係して起こるため、チェック項目から今後の生活で気を付けることなどの参考になると思います。

その後は転倒による骨折、転倒の原因や日常での注意点など、転倒評価測定を交えながら学習しました。転倒に関連する服薬の相談や腰の持病がある方の歩行時の注意点等といった質問も多くありました。「こんな良い学習をつけられるのなら」と、2人の方が新規加入してくださいました。

## 組合員交流集会を4年ぶりに集合開催!

日時：11月25日(土) 13:30~16:00  
場所：宝塚商工会議所 多目的ホール  
テーマ：月間の取り組みの振り返り 新しい取り組みはどうだったか

ぜひご参加ください

組合員交流集会に参加希望の方はお近くの支部役員または、本部事務局へご連絡ください。お待ちしております。  
宝塚医療生協本部事務局 (川内・前田) ☎0797-69-6121



#### スクエアステップ講座・学習会講座スケジュール

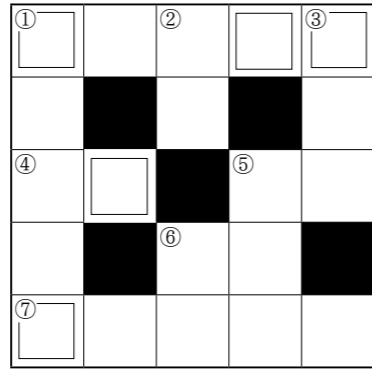
地域	日程	時間	内容・会場
良元	11月11日	14時~	学習会：医師による「糖尿病とは」の講座 良元診療所2階
	11月13日	10時~	スクエアステップ ひだまり会館4階 (宝塚市高松町5 高松診療所建物4階)
高松	11月28日	13時	スクエアステップ ひだまり会館4階 (宝塚市高松町5 高松診療所建物4階)
	12月11日	30分~	
	12月26日	30分~	

申し込み不要、参加無料、室内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：宝塚医療生協本部事務局 (川内・前田) ☎0797-69-6121 (平日9~17時)



「たい」と急遽参加され、組合員さんと一緒に楽しみました。宝塚医療生協をご存知ない方にもスクエアステップをきっかけに、興味を持ってもらえよう、今後も色々な所で講座を開催していきたいと思っております。班会やお友達の集まりなどで開催して欲しいという方は是非ご相談ください。

- ①本の本や柱の間に張りしり床のよ
- ②松〇〇梅
- ③〇〇〇登り。〇〇〇の寝床
- ④エジプトの首都
- ⑤賛成か反対か。良いか悪いか
- ⑥木がふたつで林。みっつでは？
- ⑦問題を解く大切な手がかり
- ⑧かたつむりもこの仲間
- ⑨秋の味覚を拾得。イガに注意して



医療生協 パズル

5 回の中のことばを組み合わせて、  
文字のごまを作ってください。

「感謝をこめて。淡島神社が有名」

☆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。今回の応募数は52人でした。）

秋山 英二  
大川 まさ子  
ゆきんこ  
おたべちゃん

あおいまる  
西宮みっ子  
スズクサ

☆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。今回の応募数は52人でした。）

パズル解答のご感想



「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。なお、次回から間違いを防ぐため当選者発表は実名とさせていただきます。予めご了承ください。」

〒665-0041 宝塚市御所の前町15-121 宝塚医療生協「パズル係」あて。

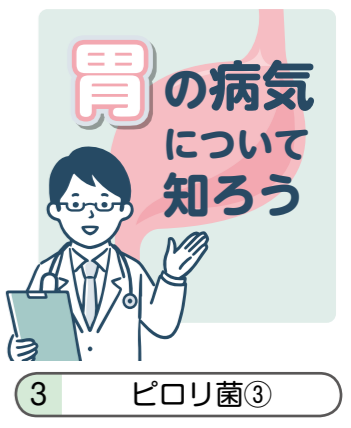
メ切は11月30日（必着）。正解者の方に抽選で図書カードを差し上げます。

「おとな食堂」是非実施して欲しいです。子どもたちが巣立ち、孫たちも大きくなると、以前に比べひとりで食事をすることも増えてきました。やはり、皆で食べる方が楽しく美味しいですね。私もとっても助かります！

（西宮市 中島恵子）

「先日、スクエアステップの見学をしました。頭の体操にもなりそうですし、とても面白かったです。とじつのは右足がしびれていて出来るかどうか自信がなかったからです。少しなら出来るかな...とか。」

（亀井町 福本真弓）



胃の病気について知ろう

3 ピロリ菌③

日本人のピロリ菌感染者の数は約3500万人といわれています。多くのピロリ菌に感染している人はみんな除菌した方がいい？

ヘリコバクター・ピロリ菌

ライフスタイル

胃を痛める薬の服用

ストレス

潰瘍の発生

ピロリ菌感染者は自覚症状がないまま暮らしています。日本ヘリコバクター学会のガイドラインでは、ピロリ菌に関連する疾患の治療および予防のため、ピロリ菌感染者のすべてに除菌療法を受けることが強く勧められています。

潰瘍の原因はピロリ菌だけではありません

ピロリ菌以外の潰瘍の原因として最も重要なのが、ロキソニンなどの非ステロイド性消炎鎮痛剤です。低用量のアスピリン（血栓を予防する薬）の服用でも、潰瘍ができることがありますので注意しましょう。

また、お酒やタバコ、あるいは過度のストレスなどが潰瘍の原因となることがあります。ストレスは、その人の性格と大きな関わりがあり、神経質、几帳面、よく気が利く、悩みや責任を一人で抱え込むなどが思い当たる方は注意した方がいいかもしれません。お酒もたばこもストレスも、「ほどほどに...」を心掛けましょう。

次回は、除菌療法について。実際にピロリ菌を退治する工程や、除菌をする上での注意点などを紹介していきます。

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

漢方薬の相互作用

併用による「相互作用」とは

食へ物に食べ合わせがあるように、薬にも飲み合わせがあり、その相性によつては、お互いに影響を及ぼす場合があります。

効きすぎて副作用が出やすくなったり、効きにくくなったり、効かなくなったりするなど、薬の併用による影響を「相互作用」といいます。

漢方薬同士への併用は生薬の重複に注意

漢方薬は植物、動物や鉱物などを原料とする生薬が組み合わされて構成されています。漢方薬を複数併用する場合は、それぞれどんな生薬が含まれているかを確認しましょう。時には、注意しなければならぬ生薬が含まれている場合もあります。

お薬の飲み合わせのことで、不安なこと、分からないことがありましたら、かかりつけ薬局までお問い合わせください。

文責：ファーマーメイトたからつか 理事長 森本 愛

麻黄：麻黄はエフェドリン※を含み、中枢神経刺激作用や交感神経興奮作用が知られています。多量に服用すると、不眠・多汗・動悸・脱力感や精神興奮などが現れることもあります。

※エフェドリンは交感神経興奮剤で知られています。

甘草：全漢方処方約2/3に含まれ、漢方薬同士の併用で重複しやすい生薬です。甘草はグリチルリチン酸を含むため、多量に服用すると、偽アルドステロン症（ホルモンのアルドステロンが過剰分泌されているかのよつな症状）や高血圧症・低カリウム血症・むくみなどの症状が現れることがあります。

大黄：下痢などが現れることがあります。

ブシ末：心悸亢進（心臓の鼓動が平常よりも強く早くなること）や舌のしびれなどが現れることもあります。

（西宮市 上田幸子）

「役立ちやすりの情報」が、良かったです。日頃、疑問に思っていることが、解決できました。

（西宮市 ゆきんこ）

「おとな食堂」是非実施して欲しいです。子どもたちが巣立ち、孫たちも大きくなると、以前に比べひとりで食事をすることも増えてきました。やはり、皆で食べる方が楽しく美味しいですね。私もとっても助かります！

（伊丹市 あすなる）

「秋になり、店にカレーダーが並んだり、おせち料理の予約が始まった感じがします。また1つ年を重ねることになり年月の経つ早さを実感する今日この頃です。」

（湯本町 越智睦子）

「胃の病気について知ろう」で先月、胃カメラでピロリ菌が見つかり治療したところでした。

（中山五月台 ふーちゃん）

# おたがいさん発

# リピーター報告

仁川支部のおたがいさん活動は2018年から始まり、庭の剪定作業や草刈りを組合員対象にやってきましたが、コロナの影響で細々と近くの組合員間での連絡で行っていました。現在、支援会員は2名、利用会員は8名、ほとんどが2～3回程度で作業内容にもよりますが、リピーターではありませんでした。

今回、高松支部の紹介で以前に庭の剪定をさせていただいた方より「だいぶ草木が伸びてきたので刈ってくれないか」との連絡がありました。

このお宅は今たまにしか使われておらず、夏の暑い時期の作業は熱中症の危険性もあり、早朝や夕方でも良いということで実施しました。さらに「壁横の側

溝にも泥がたまり、ここに草が

かかっているの泥さらいもお願いできないか？」と次の依頼がありました。暑い中なんとか綺麗にして喜んでもらえました。前回、私が草刈りや剪定をしたときのことを覚えておられ、リピートがあったことを嬉しく思いました。「おたがいさん」に参加し、元気に活動させていただいている事に感謝しています。

(仁川支部 前川勝彦)



作業前



作業後



鹿塩 小隅保定さん



**組合員無料 法律相談** 要予約

日時：12月4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

環境意識の高まりから「節水」を心がける人が増えています。限りある水資源をムダ遣いしないためには、日常生活のさりげない場面からの水の使用量を減らしていくことが大切です。東京都水道局HPによると、家庭内で最も多く水を使う場所は、お風呂、トイレ、炊事、洗濯、洗面、その他の順とあります。お風呂の残り湯は使用状況によって異なりますが、一般家庭では、約180リットルの量があります。この半分を洗濯、掃除、散水などに利用すれば、約90リットルの節水になります。歯をみがく時に、約30秒間流しっぱなしにすると、約6リットルの水を使います。これをコップに汲んでみがくと、約0.6リットル程度ですみます。車1台洗うのにホースからの流し洗いでは、約90リットルの水を使いますが、バケツに汲んで洗えば、約30リットルですみます。私たちの暮らしの中で、水を使わない日はありません。身近にある資源だからこそ、つい大切さを忘れてしまいがちですが、水資源を守ることは、地球の環境を守ることと同じです。できることからコツコツとアイデアを実践していきましょう。

## 編集後記

★デイサービスの敬老の日や納涼のつどい、強化月間でのスクエアステップなど、今回は「笑顔」がいつぱいの紙面になりました。楽しそうな表情を見てみると、こっちまで嬉しくなりますね。いい写真がたくさんあって、選ぶのに苦労しました。今後はホームページに載せきれなかった写真を掲載できないかな？なんて密かに計画しております