

一人は万人のために、万人は一人のために。

謹賀新年



皆様におかれましては、今年もどうぞよろしくお祈りいたします。今年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。

新年、明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、清々しい一年をお迎えのことと思います。

昨年は、生活と平和について考えさせられる年でした。生活・食料品の2万品目以上の値上げと、それに見合う賃金上昇は叶わず、依然として生活が厳しい状況です。また、ロシアとウクライナ戦争や、ハマスの攻撃から始まった、イスラエルのガザ地区への無差別攻撃と、ガザ封鎖による人道危機が深刻化しています。私たちは「紛争地域に平和を」と訴え一刻も早い停戦と、話し合いでの解決を望みます。



理事長
茅野 涼一

新年のごあいさつ

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
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

笑顔がいっぱい みんな集まれ！

組合員活動 交流集会



生協強化月間終盤の11月24日に、4年ぶりに組合員活動交流集会を開催しました。

2023年度はチャレンジイヤーで、新しい取り組みのスクエアステップや、ベジチェック、出前講座などを進めてきたので、組合員活動交流集会では実行委員会で検討した結果、誰もが楽しめる笑顔になるスポーツ「ポッチャ」で交流しようという決



めました。

2支部と1事業所が強化月間での嬉しい変化を報告した後、全員でポッチャを楽しみました。

鹿塩支部…支部長不在の支部にスクエアステップ班会ができ、新しい担い手を増やしていく準備を整えていく機会になった支部。

北支部…4年ぶりに虹のかかり（機関紙配布者）交流会を開催し、スクエアステップと学習会で大変盛り上がった支部。

ヘルパーステーションひだまり…組合員と事業所のつながりを熱く語った事業所職員。

笑顔がいつぱいのとても楽しい交流集会となりました。反省点もありましたが、次回へと活かして、今後の活動を盛り上げていきたいと思います。

（本部事務局 川内真希）

皆さんの声

〈アンケートから〉

- 組合員活動に対する熱意をダイレクトに感じました。
- 他の支部・事業所の活動を知ることがもろろんの事、知らない人と一緒に笑えたり手をたたき合ったり大きな声をだしたり。満足しました。
- もう少し支部の報告を聞きたかった。支部の交流は課題が残ったが、ポッチャは楽しく参加できた。



私のごみの分別方法

私の分別方法

- ①原則として市の案内書通り、分別して出します。分からない時は、ごみ処理センターに聞いています。
- ②新聞や広告チラシと段ボールは、宝塚市社会福祉協議会に教えてもらった障害者支援の回収に協力しています。毎月第3金曜日8時までに家の玄関先に出して置くと、指定業者さんが回収にきてくれます。（地域によって回収曜日は違つかもしれません）
- ③食品（豆腐・お肉・魚類）の入ったプラスチックケース（トレイ）は、購入した店舗（コープ宝塚店）に持って行って回収箱に入れます。
- ④特殊ごみで分解できないゴミ（例：小型家電製品でプラスチックと金属でできているものは、分離できないので金属とプラスチックのどちらに出すか迷います）

行政の対応にも変化が

四国の徳島県上勝町（人口1500人）では、行政と住民が「ごみゼロ」宣言して、取り組んでいるとマスコミ報道されました。分別をしてリサイクル率は80%以上です。使用できるものは数十円で住民に販売、生ごみは堆肥へ活用。

現在の異常気象は、地球環境の悪化が原因で、CO2（炭酸ガス）も影響しているといわれます。「ごみは焼却する」という、私たちの気持ちも大きく変化する時に来ているように思います。

（R・K）

改めて平和について考える 機会になった

原水爆禁止世界大会報告会

11月10日、原水禁世界大会長崎大会の報告会を実施、25人の参加者がありました。

はじめに、参加者へのカンパ活動を主体的に取り組んだ、デイサービスひだまり職員の皆さんへ、事務局より感謝の言葉が伝えられました。

次に、兵庫原水協の梶本事務局長にお越しいただき、今年の原水禁世界大会のポイントや、意義についてお話しいただきました。「非核神戸方式」に



ついても触れていただき、どういうものか、どういった経緯でできたのか等も説明いただき「兵庫に住んでいながらそんな素晴らしい方針があるとは知らなかった」との声もありました。

参加報告では、今回はじめて参加した中橋明日香職員から「平和について改めて考えさせられるいい機会になりました」と感想がありました。また、一緒に参加された仁川支部の前川勝彦さんは、報告会には出席できなかったため、感想を代読させていただきました。

間もなく、原爆投下から80年の節目を迎えようとしています。この歴史を風化させることなく伝え、平和を守り続けるために、平和活動への参加・代表派遣を今後も取り組んでいきます。

（社保平和委員会）



カンパ活動でカレーを作りました

淡路島 秋の花らんまん バスツアー

東支部



10月30日、阪急山本駅ロータリーに集合し、23人で元気に出発。心配されたお天気も快晴でした。

途中、淡路サービスエリアで休憩と集合写真を撮りました。あわじ花さじきは満開のコスモス、サルビアなどとても綺麗でした。

お弁当は山本駅近くのしむら屋さんに作ってもらいました。「美味しいね」と皆笑顔でいただきました。

明石海峡公園では園内を走る「夢ハッチ

号」に乗って、コスモス・ダリヤ・ケイトウなどの花を楽しみました。

足の不自由な方も何人かいらつしゃいました。が、皆で助け合いながら最後はハイウェイオアシスでお土産を買ったり、コーヒータイムをしたりとあつという間で、無事に山本駅に帰ってきました。コロナ禍でしばらく行けなかったバスツアーでしたが、また一つに残る思い出ができました。

運転手さんが楽しい人でガイド役もされました。ありがとうございました。次はどこいきましようか？

（森川由紀）

虹のバレンタイン行動を開催します！

2024年2月10日(土) 14:00～

- | | |
|---------------|---------|
| ① 阪急西宮北口アクタ回廊 | ④ 阪急仁川駅 |
| ② 阪急宝塚駅夢広場 | ⑤ 阪急伊丹駅 |
| ③ 阪急逆瀬川駅 | ⑥ JR三田駅 |
- 6カ所で行います。ぜひご参加ください。

挑

本部事務局

新たな時代に対応する
為、チャレンジ精神をも
って挑みます。



豊

良元診療所
通所リハビリ

心身ともに自分らしく豊かな生
活を送ることができるようにサポ
ートします。



笑

良元診療所
訪問リハビリ

住み慣れた自宅でい
つも笑顔で過ごせるよ
うに支援していきます。



新

良元診療所

変化を恐れず、これ
までの経験を活かし、
勇気をもって、新たな
良元診療所に生まれ変
わります。



高松診療所

患者さんもスタッフも、関わ
る中で少しでも笑顔が増える一
年にしたい。



笑

2024
新年の抱負

実

ケアサポート
今津

実（みのり）ある1年。「中身
が十分に備わっている、誠実、実
直」という意味があります。今年
は謙虚に中身のある年にします。



進

デイサービス
あったかハウス今津

一歩ずつ 地域に根付いた温かみの
ある場所でお一人ひとりの思いに寄
り添えるよう前進していきたい！



和

デイサービス
ひだまり

職員間の和、利用者との
和、地域との和を大切にし
ます。「ゆったり、たのし
く、なごやかに」ひだまり
のモットーです。



輝

ヘルパーステーション
ひだまり

たくさんの笑顔が「輝
き」命が「輝く」ように。
一人ひとりを大切に「輝
く」笑顔で元気いっぱい訪
問いたしまーす。

訪問看護
ステーション
ひだまり

利用者さん、組合員さ
ん、職員仲間の思いを大
切にする年にします！



心

ケアサポート

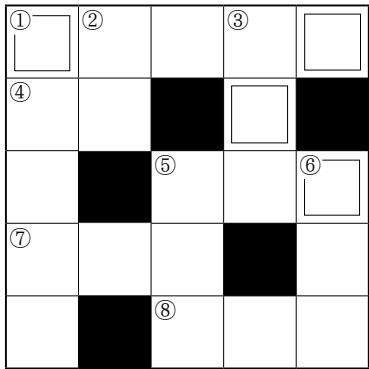
「3歩進んで2歩下がる」と
いう歌詞があります。丁寧に支
援を振り返りながら前進の1歩
を大切に邁進していきます。



進

- ①村の守り神
④カトレア・シンビジウムなど
⑤北海道本島最北の岬
⑦豆類などの種を水にひたして暗い所で芽をださせたもの
⑧野球チームのメンバーの総称

- ②〇〇を天に任せる
③公道の対義語
⑤人に物を贈る時のへりくだった言い方
⑥薬缶とも書く
〈よこのかぎ〉



回の中のことを組み合わせ、次の〇に入ることを考えてください。『〇〇〇〇キ』



〈フント〉小正月の行事

宝塚医療生協「パズル係」あて。
〒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1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。



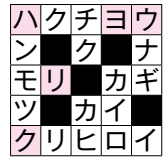
kouhou@takarazuka-mcoop.net

パズル解答についてお願い



☆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47人でした。
坂井 馨 浜元 ふみ子
中川 みゆき 山口 周三
鈴木 多美子 藤原 眞理子
勝部 富士子

No.272の解答は「ハリクヨウ(針供養)でした。」



過去最大の納涼のつどい行きたかったな。今年は何処の地域もお祭りで賑わいましたね。皆さん待っていらっしゃったんですね。ところでプラス

いつもお互いさんにお世話になっています。今年も残り少なくなりお正月を迎えるにあたり家のまわりの草ぬきなど色々お手伝いしてもらいました。年2回ほどしてもらっています。ありがとうございます。

(高松町 大川まさ子)

(西宮市 木下陽太郎)



今回初めて救急車を使用しました。救急救命士のてきぱきした手順に感謝しています。今は元気です。

(南〇〇が丘 〇〇にちゃん)

淡島神社娘の十三参りに亡くなった父の運転で和歌山まで行ったなあーと懐かしく思い、調べたら淡島神社は福岡県なんです。和歌山は淡嶋神社でした

(山本南 あい)

スクエアステップを体験してみました。頭で考えながら、身体を動かすと、ぐったり疲れ、みんながワイワイ騒ぐと楽しく、仲間意識が生まれ、もっと難しいステップを欲が出てきます。これから、いろいろな所で、仲間増やしに活用して欲しいです。

(西宮市 岩瀬美貴子)

スクエアステップやってみたいと思いました。案外でできなかったらショックだろーなと思いますが、

(西宮市 パロヘンママ)

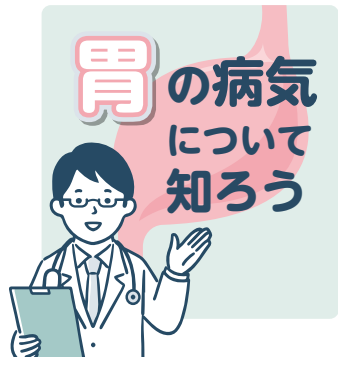
パズルで頭の体操楽しんでます。知らなかった事は周りの人に聞いて。見聞を広げています。

(西宮市 ぶーちゃん)

今日11月4日クリスマスケーキを予約してきました。いつも並んで買ってたケキ屋さん。今日も店中は大蛇の列でした。閉店間際に行つてやっと予約できました。昨年は少し遅くて予約できませんでした。

(西宮市 すーさん)

要予約 組合員無料 法律相談
日時：2月5日(月) 14:00~16:00
担当：長岡 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



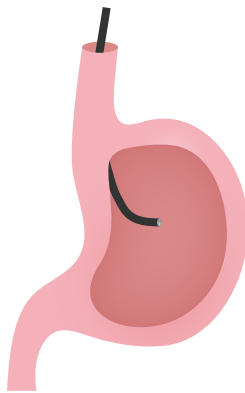
4 ピロリ菌の除菌療法①

ピロリ菌の有無を調べるものはどういったものがありますか？

ピロリ菌の検査には内視鏡を使う方法と使わない方法があります。またそれぞれの中にも培養検査や血液検査、便検査などがありますが、病気の進行や年齢によって検査方法が変わりますので、詳しくは医師にご相談下さい。

除菌療法とは？

「胃酸の分泌を抑える薬」を1種類と、「抗菌薬」を2種類、合計3剤を同時に1日2回、7日間服用する治療



すべての治療が終了した後、4週間以上経過してからピロリ菌が除菌できたかどうか、もう一度検査する必要があります。また、除菌が成功した場合でもまれに胃がんなどを発症することがあります。そのため、除菌が成功した後も定期的な検査をつけることが大切です。

胃の「変身細胞」を防ぎがん化を抑制

ピロリ菌に感染すると慢性胃炎が起きて、胃の粘膜が萎縮することは以前紹介させていたいただきました。その際に、もともと胃の細胞だったものが、ピロリ菌感染の影響で、腸の性質を持つ細胞へと変化するものが一部で出現します(腸上皮化生)。これを「変身細胞」といいますが、変身細胞は胃の細胞よりも胃がんにつながりやすい性質を持つていることが明らかになりました。

通常であればピロリ菌に感染すると主に白血球から免疫にかかわる信号を出すのですが、変身細胞はそのはたらきを抑制してしまうのだそう…。ピロリ菌を除菌すればそれ以上、変身細胞が悪さをすることはないので、早めの除菌がおすすめです。

(高松診療所 山口 博也)



薬の種類を知っておきましょう!!

薬は大きく分けて2種類あります

① 医療用医薬品

医療機関で医師・歯科医師がその人の病気、症状、体質、年齢などを考えて処方する薬です。

薬局で処方箋により受け取ることができます。

② 一般用医薬品

薬局・ドラッグストアなどで販売されている医薬品です。

法律的には一般用医薬品と表現されており、通

称「大衆薬」

あるいは「市販薬」と

呼ばれてき

ましたが、

2007年

より英語の



over the counterの略でOTC医薬品に呼称を変更・統一されました。
ロコマークは3つのメッセージがカプセルを取り巻くイメージです。
3つのメッセージとは
☆自己選択 (ご自分で選べます)
☆アドバイス (薬剤師などの専門家にも相談できます)

☆情報発信 (お薬の様々な情報を発信します)

を意味しています。

現在販

売されて

いるOT

C医薬品

は法律に

よって4

つに分類

されてい

ます。

分類	販売者	インターネット購入
要指導医薬品	薬剤師	不可
第1類医薬品	薬剤師	可
第2類医薬品	薬剤師 ※登録販売者	可
第3類医薬品	薬剤師 ※登録販売者	可

※登録販売者とは？

都道府県知事が資格認定した、薬の専門家です。OTC薬の要指導医薬品、第1類医薬品を除く一般用医薬品を取り扱つことができます。

(ファーマイトからつか

理事長 森本 愛)

おたがいさん発

おたがいさん、助けて下さい!!

ある日「お一人暮らしのAさんは明日通院があるんだけど、いつも車椅子を押してくれる親戚の方が急に来られなくなったので困っておられます。おたがいさんで、病院への同行をお願いできませんか?」とケアマネージャーさんから切羽つまったSOSがありました。「ならばなんとかしましょう!」とおたがいさんでお受けすることとなりました。

Aさんは定期的に通院しての治療があるため、朝は病院で待ち合わせをして、治療室までお送りしまし

た。また、治療が終わると別のボランティアがお迎えし、タクシーに乗られるまでお手伝いしました。

「ケアマネージャーさんに紹介してもらったおたがいさんに本当に助けられています。いつも頼りにもしているよ」と、笑顔で話されます。それを聞いて同行の私も嬉しくなり、心がほっこりします。

支援を通して、私の方も病院のシステムをいろいろと教わることもあります。これからも長くお付き合いが続くことを願っています。(高松支部)

2024生協学校
認知症を学ぼう会
知って、予防して、支えあおう

認知症の人やその家族が地域で自分らしく暮らし続けられますように

日時 2月5日(月) 14:00~16:00
場所 ひだまり会館 4F会議室
及びZOOM

お申し込み方法
Eメール: emiko@takarazuka-mcoop.net
FAX: 0797-69-6223
各診療所(高松診療・丸元診療)窓口可
申込期限 1月31日

お問い合わせ先
本部事務局 TEL: 0797-69-6121
東当日: 090-9280-9391

主催
宝塚医療生協教育委員会

あったか庵
COCOLO
わんさがん

QRコード
ここから申込できます



匿名希望さん

作品紹介



小林 平塚恵美子さん

編集後記

★皆さん「ポッチャー」をしたことはありませんか? 私も先日、初めて体験しましたがとても楽しくて、もっとやってみたい!と思うくらいでした。「ポッチャー」以外にも「モルック」や「ペタンク」といった、気軽にできる軽スポーツは最近流行っていて、地域のお祭りなどでも見かける機会が増えましたね。

(S)



東支部の手芸班

クリスマス会の時に組合員さんに贈るボールペンを作成中。ハーバリウムは、オイルを入れるイメージしていた感じと変わってしまったのが難しかったです。角度によってお花の見え方が違って素敵ですよ!

