

2024
3・4
No.274

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,940人
出資金 330,189千円
組合員1人平均 22,101円
(2024年1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。



組合員さんの
イセキキ写真館
高松支部カトレア(麻雀サークル)

楽しく元気に 卓を囲んで麻雀を



我がカトレア(麻雀サークル)は、長年地域で活動しており、高松支部の班としては5年目です。現在、男性4人、女性11人、年齢層は69歳〜92歳で、平均年齢は77・5歳です。毎週火曜日と土曜日の午後1時〜5時、中央公民館で活動しています。全員揃う事はないのですが、切磋琢磨、頭の体操…? 和気あいあいと楽しんでいます。

班長 越野康司

私たちと一緒に
働きませんか?

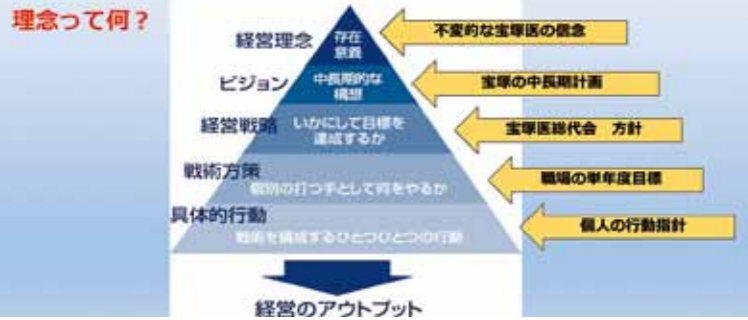
職員
募集中



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	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	宝塚市今津山中町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	

宝塚医療生協は理念を作ろうとしています。



第3回「民医連について」でのスライド

理念作成のために

昨年の総代会で、宝塚医療生協の「理念」をつくることを決定し、8月より理念作成プロジェクト会議が発足しました。

話し合いの中で「理念を作成するためにはこれまでの歴史や、所属団体の方針を改めて学ぶ必要がある」ということから学習会を開催し、その中で出たキーワードや感じた想いを元に理念を作成することになりました。この間、

開催された学習会の内容を紹介します。

第1回 宝塚医療生協の歴史 田淵前副理事長

宝塚医療生協のあゆみを、当時のこぼれ話も交えながらお話いただきました。参加者からは「今井先生の話聞いて改めて偉大さを感じた」「組合員さんの力は無限大という言葉に勇気をもらった」「過去の苦労や努力があったからこそ今がある。この歴史を語り継ぐことが大切」などの感想がありました。

第2回 医療福祉生協連について 日本医療福祉生協連 片山専務理事

医療福祉生協は地域の要望からできた組織。組合員さんが主人公であり、職員と組合員さんが一緒に盛り上げていくものである、とお話いただきました。機関紙を通して地域の特徴的な取り組みもたくさん紹介され、感想文にも「組合員同士のゆるやかなつながりを広げていきたい」などの声も多くありました。

認知症について学ぶ



生協学校

2月5日、教育委員会主催で生協学校を開催。Zoomを使用し、31人の参加がありました。

第3回 民主医療機関連合会 (民医連)について 兵庫民医連 仁田事務局長

民医連は無差別平等の医療はもたらすこと、平和を守る運動を大切にしている。なぜなら「戦争」は「健康」からもっとも遠い存在であり、「平和」がなければ私たちの目指す医療や介護を実現することはできないからである。と説明してくださいました。また、理念は何のためにあるのかについても触れられ、理念作成へのヒントになりました。

非常に学びの多いお話ばかりで、もっとたくさんの方に聞いていただきたいというところから期間限定で、公式YouTubeにて配信いたします。



私は、法人の理念を「宝塚医療生協を表すことば」「将来、こんな医療生協になりたいと思う目標を表すことば」「判断に迷った時の羅針盤になることば」だと思っています。

今後は組合員さんにもご意見をいただきながら今年の総代会で、法人全体の総意で決めたいと思います。よろしくお願ひします。(理事長 茅野涼)

はじめに、あったかハウス今津の加島所長による認知症についての講義では「認知症にかかって一番困っているのは、誰よりご自身である」とありました。問題行動だと決めつけるのではなく、一つひとつに理由があることを改めて考えさせられました。またサポート役として、組合員さんの活躍も必要だと思いました。

日頃の活動をより一層強化する取り組み期間

2023年度生協強化月間(9月25日~11月30日)を終えて

チャレンジヤーの今年は、①スクエアステップ ②出前講座 ③訪問行動の三本柱を掲げてスタートし、好評のうちに強化月間を終えることができました。



南めばえ支部

スクエアステップ体験会



東支部支部

すいらくでスクエアステップ体験会



良元ブロック

CoCoLoにてスクエアステップ体験会



西宮支部

コープ北口わになーれとコラボ開催



鹿塩支部

新班誕生 スクエアステップ鹿塩



伊丹支部

出前講座 前川PTのフレイル予防学習会。学習会後にフレイル測定を体験

元気支部は、4年ぶりのコープ宝塚での健康チェックで「これからも参加したい」と1名が加入。伊丹支部の学習会では「機関紙『たから』で情報が欲しい」と1名が加入されました。高松支部は新しい住宅地へ訪問行動をおこない、インフルエンザ予防接種の診療所受診につながりました。西宮支部は訪問行動に力を入れたところ、3名の担い手が増えました。鹿塩支部では「スクエアステップ鹿塩」が誕生しました。また、スクエアステップ講座・出前講座は、事前に機関紙『たから』で開催日をお知らせした甲斐あって「たから」を見

〈スクエアステップ講座〉

回数	参加延べ数	新規加入	増資
16回	181人	2人	3件

〈出前講座 7回〉

支部	講座内容	講師	参加人数	新規加入	増資
高松支部	認知症支援実践事例や関わり	ヘルパー	13人		11件
北支部	理学療法士の観点から転倒に着目して	理学療法士	32人		
伊丹支部	フレイルを予防しよう	理学療法士	12人	1人	
三田支部	介護保険を知ろう	ケアマネジャー	14人		2件
良元ブロック	糖尿病とは	医師	30人		
西宮支部	施設入所にかかるお金の話	ケアマネジャー	13人	2人	6件
東支部	介護保険の話	ケアマネジャー	20人		4件
合計			134人	3人	23件

て来ました」と、初めての参加者も大勢ありました。笑顔いっぱい強化月間となり、早くも組合員活動委員会では、来年は何をしようかと計画を練っています。楽しい活動になるように共に頑張りましょう。(川内真希)

誰もが住みやすい宝塚市へ

宝塚市自治体キャラバン

参加者：19名 市役所側 参加者：37名

社会保障をよくする宝塚の会と共同で自治体キャラバンに取り組みました。西宮市は、3月に予定です。自治体キャラバンは、社会保障施策について毎年私たちの「地域組合員の声」「医療介護など現場の声」を届ける貴重な場です。感染症対策として3ブロックに分けて行われました。



1 ブロック 国民健康保険・高齢者制度・マイナンバーカードについて

Q: 国民健康保険証がマイナンバーカードと一本化されることについて、宝塚市の現状は？
A: 1月現在の所持率は58%、利用率は把握できておりません。

Q: 窓口での利用率は低く、暗証番号の管理も困難な方もいるが対策は？
A: 市役所にはトラブル連絡はありません。

Q: 大災害時の対策は？
A: 検討していません。災害時は、保険証紛失と同様の扱い。国はスマホでの資格確認などを検討しています。

Q: 現行の保険証を残してください。
A: 今年の7月末で、現行の保険証の発行は最後になります。その後、期間は未定ですが、資格証の発行を予定しています。

Q: 高齢者制度について、補聴器の補助金制度の検討は進んでいますか？
A: 宝塚市独自としては進んでいません。

Q: 自立支援といわれるが、公共交通機関のバス減便やルート削減があり不便です。また、凸凹の歩道が多く、なんとかしてほしいです。
A: 道路施策へ声を届けます。

2 ブロック 介護保険制度について

Q: 介護給付費準備基金を使用して、次年度も介護保険料の据え置きや引き下げをしてください。
A: 値上げの方向です。

Q: 認定調査の際に動作確認せず、聞き取りのみで2段階も介護度が下げられた。もっときめ細かな調査してほしい。
A: 人材不足もありますが、調査員の研修をしっかりとこなしていきたいと思えます。

Q: 特別障がい者手当の申請を周知してほしい。
A: 今年度より介護保険を申請されている方に、パンフレットを同封しています。

次年度の介護保険報酬改定で訪問介護だけが報酬減となりますが、収益が下がると小さな事業所は存続自体が厳しくなる共に、現状を県や国へ訴えてほしいと要望しました。

まとめ

たくさんの意見・質問があり20分ほど時間を超過となりましたが、充実した懇談となりました。感想としては、「初めての参加で何も発言できなかった〜」「回答が冷たく感じた」などがありました。次年度も、市民の声・現場の声を届けて誰もが安心して住み続けられる宝塚市を共に目指していきたいと思えます。

3 ブロック 子育て支援・子どもの貧困について

Q: 学校給食費の無償化は、493の自治体で実施。給食は、子どものライフラインです。中学校まで給食無償化をしてください。また、学校給食の食材高騰理由で値上げの検討はされているのか？

A: 国でも検討されているので、動向を見ながら県へ要望を上げていきます。物価高騰分は国の交付金を利用して、値上げしないよう提案しています。

Q: 保育園児の保護者より。この春から小学生になりますが、育成会は待機者が多く、入れるか分からない状況です。対応窓口では、ファミリーサポートや児童館、あそぼう会など提案されましたが、どれも育成会の代替とするのは難しそうです。もう退職するしかないのでしょうか？

A: 民間の児童クラブも設置していますが、どこも職員不足が課題の現状です。

児童館で昼休みの居場所確保や、毎日開催ができるようNPOなどに積極的に働きかけてほしいと訴えました。

虹のバレンタイン行動!

久しぶりに開催できました!

2月10日土曜日、北風が吹く中、組合員29人、職員15人が宝塚、三田、西宮の3市6か所に分かれて、バレンタイン行動を行いました。宝塚医療生協の宣伝と「保険証を残してください」の署名を訴えてきました。各支部からの報告です。



仁川

思うような人通りがなかったが、通りかかる方お一人おひとりに丁寧に署名のお願いができた。



西宮北回

ベジチェックをすすめるも、知名度の低さから敬遠されてしまった。握力測定の方が、人を集められたかも。



伊丹

1時間程で200個受け取っていただきました。若い世代でも耳を傾けてくれる方がおり、伝えていくことが重要なんだと実感しました。



逆瀬川

署名に賛同いただけ、待ちゆく人の声も聞くことができました。こちらからも、医療や介護現場の現状をお伝えできた。



三田駅

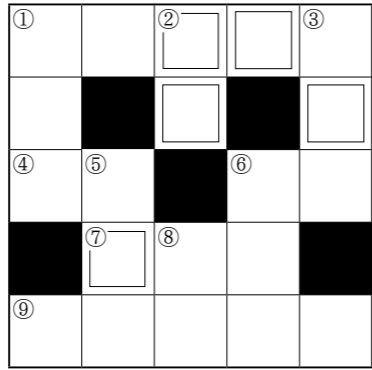
天気が良く45分で200個配りました!保険証がなくなることを初めて知ったとの声に、これからも伝えていく必要性を感じた。



宝塚駅

「保険証を残してほしい」と賛同し、署名してくれた人も。遠方から来た宝塚歌劇ファンの方も多く、署名は20筆集まりました。

- ① 和名はアメリカヤマボウシ
- ② 茨木県の県庁所在地
- ③ 首の長い動物
- ④ 野菜や果物を売る店
- ⑤ 炊いたご飯をそのまま使う○○○。
- ⑥ 洗ってから使うのが雑炊
- ⑦ 地震・雷・火事・○○○
- ⑧ チベット高原を中心に標高の高く所にいるウシ科の動物
- ⑨ なたのかぎ



5文字のごぼを作ってください。
 ⑨ポタン科の多年草。牡丹は花王。これは花相



☆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45人でした。
 大川 まさ子 杉谷 昌彦
 石田 チツコ 越野 康司
 池田 顕子 他1名
 山辺 京子

No.273の解答は「ランドヤキ(どんど焼き)」でした。
 ドウソシン
 ランクド
 エモヤシカ
 シンヤカイ

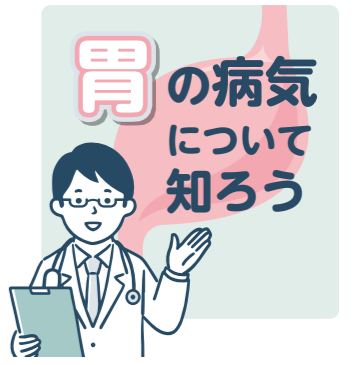
▼各事業所、新年の漢字一文字何れもいですがね。私は「楽(楽無)」がなくてケセラセラと楽しんで日々を過ごしたいです。(山本南 あい)
 ▼小学5年生の自然学校は兵庫県の行事だと初めて知りました。息子は4泊5日でしたが、コロナ以降は縮小されてますね。何事も縮小、簡略化も寂しいものですね。(神戸市 田畑谷子)

▼冬休みに徐々に息子とパズルをしました。10歳になり、わかる問題も増えてきて楽しいらしい。また来月のパズルも楽しみにしています。(西宮市 寺西亮)
 ▼子どもは小学校で毎年どんどこ焼きをしていたのを思い出しました。焼き芋も一緒に焼いて、美味しかったな。言葉一つで小さな可愛らしい思い出が思い出される、言葉って不思議ですね。今年も良い思い出に残る言葉たちに出会えますように。(光明町 まるさこ)

▼1月1日、新年&初詣で、世界中の人々が平和で暮らせますようにと祈りをした。その日、能登半島地震が起きた。車拡げ万博より、被災地支援にくりし、いのちを守る政治を!!と思えます。(尼崎市 松本嘉子)

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。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3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。



5 ピロリ菌の除菌療法②

除菌療法の成功率はどれくらい??

正しく服用すれば、約75%といわれており、最近では約90%とする報告もあります。

一次除菌療法でピロリ菌が除菌できなかった場合は、2種類の抗菌薬のうちの一つを初回は別の薬に変えて、再び除菌療法を行います。(二次除菌療法)



一次除菌療法で除菌ができなかった場合でも、二次除菌療法をきちんと行えばほとんどの場合、除菌が成功すると報告されています。

除菌療法の副作用について

軟便や下痢、味覚異常、肝機能を表す検査値の変動、アレルギー反応などがあります。軽い消化器症状程度であれば服用量や回数を減らしたりせず、最後まで飲み切ることが望ましいといわれています。まれに発熱や腹痛を伴う下痢、下痢に粘液や血液が混ざっている場合などがありますが、その際は直ちに服用を中止し、主治医または薬剤師に連絡してください。

除菌療法の注意点

前回、紹介した合計3種類のお薬を7日間服用するのですが、自身の判断で中止してしまうと、除菌に失敗したり、治療薬への耐性をもったピロリ菌があらわれることがあります。すべての治療が終了した後、4週間以上経過してから行うピロリ菌の検査(除菌ができたかどうかを確認する検査)は除菌がきちんと完了したか確認するために必要ですので、必ず受けついでください。

(高松診療所 所長 山口博也)



薬は正しく飲みましょう!!

薬の飲み方に関する3つの注意点

① 飲むタイミングを守りましょう。

薬はそれぞれ決められたタイミングに飲まない効果がなかったり、副作用が生じたりします。必ず決められたタイミングで飲みましょう。

食前・胃の中に食べ物が入っていないとき(食事の約1時間~30分前)

食後・胃の中に食べ物が入っているとき(食事の後30分以内)

食間・食事と食事の間(食事の2時間後) ※食事中に飲むことはありません

就寝前・就寝する約30分前
 頓服・発作時や症状のひどいとき

② 飲む量や期間を守りましょう。

薬は決められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲むことによって副作用や中毒症状が現れることもあります。また、症状が治まったからといって使用をやめると、病気が再発したり完治しないことがあるので、自分で判断せず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。

③ 飲み合わせに気をつけましょう。

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと薬が効きすぎてしまったり、反対に薬の効果が十分に得られなかったりすることがあります。食品(サプリメントを含む)の中にも、薬との飲み合わせが悪いものがあります。必ず医師や薬剤師などの専門家に、今使っている薬やよく食べる食品(サプリメントを含む)などを伝えましょう。



(ファーママイト)たからつか
 理事長 森本愛

要予約
法律相談
 組合員無料
 日時: 4月1日(月) 14:00~16:00
 担当: 菊田弁護士(尼崎おおぞら法律事務所)
 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歳の孫がピアノを習い始めました。音符のカードを並べて「あばにじつもんです。ドはどれでしょう。」とつれしそです。今日はミを習うそうです。孫の張り切っている姿を見て元気がなりました。(西宮市 ぶーちゃん)

おたがいさん発

人のつながりのありがたさ

夫の体力が急激に衰え、初めて「介護保険」を申請したのが昨年8月の末頃のこと。認定が出るまでの間にも、歩けなかったり立ち上がれなかったりする日が増えていきました。

私一人の力では支えられず、遠方に暮らす息子と娘が日程をやりくりして帰ってきたり、お隣のご夫婦にも助けていただいたりしました。しかし、いつも頼るわけにもいかず、病院や市役所に話しても解決には至りません。私自身が術後健診を受ける予約などもあり、留守の間が不安でしたが、どこへ助けを求めればよいのか途方にくれている時、新聞の集金に来たYさんが、「医療生協」の中に「見守り」活動があるから聞いてみよう、と教えてくださいました。

後日、助け合い活動「おたがいさん」というグループから、お二人の方が来られました。ちょうどその時も夫は調子が悪く、トイレ脇の廊下で横たわって

ました。

その姿を見るなり、テキパキと「ケアサポート今津」に相談の電話をかけてくれ、すぐに救急車を呼んでくれました。おろおろしている私を見かねたのか、お二人と一緒に救急車に乗って病院まで付き添ってくださいました。診察の結果、腎不全の悪化で「もう少し遅ければ危なかったかも」とまで言われました。

夫は5週間を越える入院ののち無事退院し、今は人工透析と訪問看護を受け、ある程度の自力歩行も可能なほどに回復しています。何より安心なのは介護保険制度に守られていて、助けを求める先がわかっていることです。入院に至るまでの孤立感と無力感を思い出す度、時に命にもかかわる人と人のつながりの大切さが身に染みて感じられ、現況へ道筋を拓いてくださった方々への感謝の念が沸き起こります。

(風呂本淳子)

第57回 通常総代会

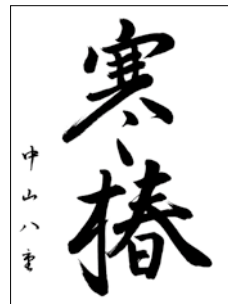
日時：6月1日(土)
13:00~16:00

場所：ソリオホール
(宝塚駅下車 ソリオI 3階)

※会場の関係で、例年より早い時期での開催となります。
※詳細は次号にてご案内いたします。



小林 村川 久子さん



亀井町 中山 八重さん

作品紹介

ししゅう 刺繍で作成したキンプリのメンバー



匿名希望さん

編集後記

★YouTubeで理念作成学習会の動画をアップしました。前回、動画をあげたのは約1年前、50周年記念動画でした。チャネルを作ったからには定期的に発信を...と思っていたのにずいぶん時間が経ってしまいました。編集など自力でできるように考えられているうちにまた日が空いてしまいそうなので、まずは手軽にいろいろな動画をあげるところから、改めて挑戦してみようと思います。(S)

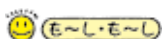


すいらくでメリークリスマス♪

東支部

35人の参加でピアノ、ウクレレ、リコーダーの演奏と共に歌をうたいました。サントさんや、トナカイさんも登場しましたよ♪

先日「たから」で紹介した手作りの会が作ったハーバリウムボールペンをプレゼントしたり、おいしいケーキを食べたりと、楽しい時間をすごしました。(森川由紀)



子どもに触発されて一緒に筋トレをしましたが、その後一週間、筋肉痛に苦しみました