

2024
5・6
No.275

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,911人
出資金 303,388千円
組合員1人平均 20,710円
(2024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
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。

還暦すぎても 元気でウキウキ



組合員さんの
イキイキ写真館

9
東支部 ウクレレ班
ウクレレパイン・ラララ楽団・
うきうき笑楽団

ウクレレ班はメンバーのほとんどが、還暦を過ぎてからウクレレを始めました。

月に2回、東公民館で練習をしています。ご依頼を受け自治会、老人会、介護施設、地域のサロン等で演奏会をしています。お客様と演奏者がお互いに元気でウキウキ、ラララのひと時をご一緒できることを大切に活動しています。

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 | 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 | |

健康診断を受けましょう

宝塚医療生協では、さまざまな健康診断や予防接種を受けることができます。中には事前に予約が必要なものもありますが、興味がありましたらお気軽にお問い合わせください♪



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

●ワクチン価格 (税込)

項目	組合員価格	非組合員価格
ロタリックス1価(2回接種) ※1	12,980円	19,470円
ロタテック5価(3回接種) ※1	8,580円	12,870円
肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)	7,040円	10,560円
肺炎ウイルスワクチン(プレベナー)	10,670円	16,005円
2種混合	3,960円	5,940円
破傷風	3,410円	5,115円
おたふくかぜワクチン	5,280円	7,920円
水ぼうそうワクチン	6,930円	10,395円
風疹ワクチン	5,060円	7,590円
はしか(麻しん)ワクチン ※2	5,060円	7,590円
麻しん風疹混合ワクチン ※2	8,360円	12,540円
ヒブワクチン	6,820円	10,230円
ヘプタックス0.25	4,840円	7,260円
ヘプタックス0.5	5,060円	7,590円
ビームゲン0.25	4,840円	7,260円
ビームゲン0.5	5,060円	7,590円
エイムゲン0.5	6,710円	10,065円
ジェービック(日本脳炎)	5,720円	8,580円
BCG ※1	5,720円	8,580円
4種混合	9,350円	14,025円

※1：良元診療所の実施
※2：2024年4月現在、はしかワクチン、麻しん風疹混合ワクチンは入荷時期未定

●健診料金 (税込)

項目	組合員価格	非組合員価格
事業所健診・法定健診	8,800円 8,250円(肺がん検診併用の場合)	
法定健診(採血なし)	6,600円	
肺がん検診	0円	500円
大腸がん検診	0円	500円
前立腺がん検診(50歳~)	0円	1,300円
肝炎ウイルス検診	0円	1,200円
乳がん検診 ※1	40歳~宝塚市国保・70歳~宝塚市民	0円
	40~49歳 宝塚国保以外市民	1,000円
	50~69歳 宝塚国保以外市民	1,000円
	全年齢宝塚国保以外(市外含む)	2,500円
たから健診(受診券なし)	初回 1,650円	2回目以降 2,200円
腫瘍マーカー検診(肺がん・大腸がん・子宮がん・前立腺がん・すい臓がん)	基本料 1,540円	1項目 1,100円
胃がんリスク検診(ABC検診)	2,750円	4,400円
胃がん検診	胃カメラ ※1	12,100円
	胃透視 ※2	7,710円
腹部エコー検診	3,300円	
血液型(ABO+Rh)	1,980円	

※1：高松診療所の実施 ※2：良元診療所の実施

●診断書等価格 (税込)

項目	組合員価格	非組合員価格
普通診断書	2,200円	3,850円
普通証明書	1,100円	2,750円
死亡診断書	5,500円	7,150円
特殊診断書	5,500円	7,150円

●その他料金 (税込)

項目	組合員価格	非組合員価格
プロペシア初診料及び処方料	2,570円	3,090円
プロペシア再診料及び処方料	1,030円	1,540円
プロペシア 28日分	6,240円	

※すべて良元診療所の実施



不定期 連載
宝塚の名所

千吉稲荷神社
参道
有馬街道
JR宝塚駅
阪急宝塚駅

(北支部 岸本修)

街の魅力かも知れません。

ゆつくりと時間が流れているようなそこに立つと、今にも木陰から虫と網を振りながら手塚少年が出てきそうな雑木林が、宝塚駅からわずか徒歩5分程度のところにあるというのがこの街の魅力かも知れません。

「手塚治虫 昆虫採集の森」へようこそ



😊(も〜も〜) 世間は賃上げと言っているが、時給10円あがるかな？

宝塚医療生協の通所事業

5 デイサービスひだまり



人気の「カラオケ」です。大画面を見ながら一緒にうたったり、手拍子をしたりと大人数です。続いては手作りのピンを用意しての「ボウリング大会」。

楽しいレクリエーションが自慢



利用者さんに意気込みを聞くと「頑張るぞ〜全部倒すぞ〜」と、中山律子さん並みにみなさん元気いっぱいボールを投げます。「ボウリングは数十年ぶりやわ」「昔はマイボールを持ってたんやで」と、1960〜70年代のボウリングブームを懐かしく思っている方も多くいます。

そして、最後は「何とか釣りゲーム」です。釣り竿に磁石を付けて魚を釣る通常パターンもありますが、最近のブームはお金釣りです。「数万円も釣ったで〜」と、盛り上がることもないない。ゲットしたお金で「旅行に行きたいな」と話すと、あちこちから行きたい地名や国が出てきて、今度は旅行の話が弾みまます。これからも、楽しいレクリエーションをたくさん提供していきます。

宝塚医療生活協同組合 第57回 通常総代会

—— 総代選挙公告 ——

日時：2024年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1 3階)

総代定数：203人

第57回通常総代会(6月1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。

2024年4月1日 宝塚医療生活協同組合 第57回通常総代会 総代選挙管理委員会 電話 0797(69)6121

議案提案と報告

- 第1号議案 2023年度の取り組みのまとめと2024年度活動方針(案)の件
- 第2号議案 2023年度決算報告承認及び余剰金処分(案)の件
- 第3号議案 2023年度監査報告
- 第4号議案 2024年度予算(案)の件
- 第5号議案 役員報酬決定の件
- 第6号議案 監事監査規則改定の件
- 第7号議案 議案決議効力発生時の件

😊(も〜も〜) 今年こそ旅行に行きたい



ひだまり会館 7周年感謝祭



感謝祭大盛況 バザーの収益は災害支援に



3月23日、ひだまり会館にて7周年感謝祭を開催しました。あいにくのお天気にもかかわらず、催し物の一つであるバザーには開始前より行列ができていました。

心配していたバザーの商品も、たくさんの方よりご提供いただき、3階、4階のフロアに置ききれないほどとなりました。デイサービス利用者さんも来られ、皆さん思い思いの商品を手にとって「久しぶりのショッピングだわ」と楽しんでいました。また、バザーの売り上げが能



登半島地震の募金になることを知ると「カンパにしてください」と、表示されていた金額より多く支払ってくれた方もおり、たくさんの方のやさしさもいただきました。

バザーは、翌週も3階フロアで引き続き開催し、診療所の患者さんや班会で来られた組合員さんが立ち寄って下さいました。

バザーの売上金は合計8万5541円。全額、能登半島地震のカンパ金とさせていただきます。ご協力ありがとうございました。

卓球台とピンポン玉を使ってパレールのように戦う卓球パレーも大賑わいで、木の板のラケットでピンポン玉を打ってパスを回しながら、相手のコートに打ち返していました。ルールも簡単で、年齢も関係なく参加しやすいパラスポーツだと好評でした。しかし、今回はお子さんの姿が少なかったため、来年は子どもも楽しめるような新しい企画をまた考えていきたいと思います。



毎月30名近い方が 楽しく食事 高松支部

開催日：毎月第3月曜12時～14時（祝日の場合は開催しません）
料金：300円
予約受付方法：毎月第2月曜9時からお電話（090-1148-3549）にて。定員になり次第終了となります。キャンセルの場合は、前日の18時までにご連絡ください。

様々な人が集う食堂が出来たらいいな、と以前の「たから」で紹介しましたが、高松支部では2つの食堂が誕生しました。その一つが「みんなの食堂班」です。

昨年の立ち上げから、運営の皆さんは毎月チラシを配ったり、献立を決めるため何時間も事前に会議をし、当日は朝早くから調理に配膳にと、喜んでもらうために頑張っています。そのおかげで毎月30名近い方が集う楽しい食堂が開催されています。



組合員活動



組合員活動の発表が座長賞に選出！

2月12日に学術運動交流集会在開催されました。宝塚医療生協からは4つの演題を発表し、組合員活動からは「2023年はチャレンジヤーに！」と、事業所と地域の関係を密に〜として、ベジチェック・スクエアステップの取り組みを報告しました。

5分という短い時間で全ての取り組みを話すことは出来ませんが、他法人の職員や組合員さんから、たくさん質問をいただきました。分科会の座長賞にも選出され、宝塚医療生協の活動に興味を持ってもらえたことを嬉しく思いました。

2024年もたくさんの方に挑戦し、宝塚医療生協の組合員になってよかったですと思っております。



野菜の摂取量を測るベジチェックを子どもたちにも使ってもらいたいと宣伝したところ、宝塚さくら保育園さんが興味を持って下さり、使ってもらったことになりました。

年長さんと年中さんで測定し、年長さんは野菜についてのおはなし会までしてくれました。

プレゼントに、と用意した野菜のゼ

ベジチェックが 子どもの食事を 変える？！



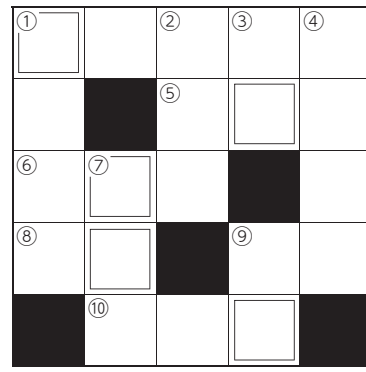
や、園長先生からも「測定後、子どもたちの野菜への意識が高まっているのを感じたので定期的に使いたい」と、うれしいお言葉をいただきました。

また、翌月の測定結果では、野菜不足の子どもが23%も減少し、野菜がよく摂れている子と、一日350g前後の摂取の子が、それぞれ10%程度増えたという驚きの結果がでました。

今後もベジチェックを広めて子どもから大人まで、皆さんの健康に役立てていきます。

リーを持って帰ると「野菜嫌いで悩んでたけどそのゼリーは食べなくていい」と喜んでいたので話

- ①気短であること。
 - ②胡桃と書へ
 - ③〇〇雨。〇〇鳴。〇〇鳥
 - ④おもに春に、赤・白・黄色などの花が咲く、シユウカイドウの仲間
 - ⑦高い所から見た目の下の方
 - ⑨慶事の進物や送り物に添える飾り
- 〈たてのかぎ〉
- ①とんぼりの〇〇〇〇〇〇〇〇
- ⑤意味の似ている言葉
- ⑥光の反射を利用して顔や姿を映す道具
- ⑧賃・沈・珍・朕・陳 同じ読み方を



□の中のことばを組み合わせて、5文字のことばを作ってください。

〈ヒント〉日焼けに注意



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15-11 宝塚医療生協「パズル係」あて。

〆切は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64人でした。

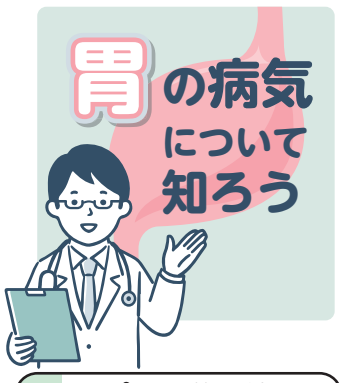
No.274の解答は「オミストリ(お水取り)」でした。

☆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64人でした。

渡辺 順子 井之口 佳子
大川 久美子 石川 可乃
木下 陽太郎 ほかー名
山本 いく子



kouhou@takarazuka-coop.net



5 ピロリ菌の検査

ピロリ菌の検査には内視鏡を使う方法と内視鏡を使わない方法があります

内視鏡を使う方法

- ①迅速ウレアーゼ試験
ピロリ菌のもつ酵素のはたらきで作り出されるアンモニアを調べて、ピロリ菌がいるかどうかを調べます。



- ②尿素呼吸試験
検査用の薬を飲み、一定時間経過後後に、吐き出された息(呼吸)を調べて、ピロリ菌に感染しているかどうかを調べます。
- ③便中抗原測定
便を採取してピロリ菌抗原があるかどうかを調べます。

内視鏡を使わない方法

- ①抗体測定
血液や尿を採取してピロリ菌に対する抗体の有無を調べることにより、ピロリ菌に感染しているかどうかを調べます。
- ②鏡検法
採取した組織を染色して顕微鏡で観察することによりピロリ菌がいるかどうかを調べます。
- ③培養法
採取した組織を用いて培養し、ピロリ菌が増えるかどうかを調べます。

ピロリ菌の検査は、これらのうち、いずれかを用いて行われます。複数の検査を行えば、より確かに判定できます。

参考文献：「ピロリ菌除菌療法を受ける患者さんのためのQ&A」武田薬品工業株式会社 (高松診療所 所長 山口博也)



薬を正しく保管するための3つのポイント

- ①湿気、日光、高温を避けて保管
薬は湿気や光、熱に影響を受けやすいため、湿度の高くない、直射日光が当たらない、高温にならない場所に保管しましょう。冷蔵庫で保管するよう指示された薬は温度が低くなりすぎないドアポケットがお勧めです。また、品質を保つために何でも冷蔵庫に入れるのは危険です。冷蔵庫は湿度が高いので返って品質が保てないこともあります。
- ②子どもの届かないところに保管
誤飲を防ぐために、薬は子どもの手が届きにくいところに置きましょう。大人が服用した後は、きちんと片付けましょう。

「ファーマイット」から
理事長 森本愛



相談機関 (いずれも相談料は無料です)

- 「子どもの医療電話相談」(休日・夜間)
連絡先 # 8000 (全国同一の短縮番号：お住いの都道府県の相談窓口に自動転送されます)
- 「中毒110番・電話サービス(一般専用)」
連絡先
★大阪中毒110番 (365日24時間対応) ☎072-727-2499
★つくば中毒110番 (365日9~21時対応) ☎029-852-9999

③誤飲してしまったときの対応
万が一、子どもが薬を誤飲した場合、には、「子どもの状態」や「薬の名称」、「飲んだ量」を確認した上で、すぐに専門の相談機関に連絡し、必要に応じて医療機関を受診してください。

確定申告しました。こんな少ない年金から介護保険料、国民健康保険料、市民税がしっかりと引かれます。国会議員の裏金は税金がかからないといつはおかしいと痛切に思いました。老人はどう生きたいのかな? (西宮市 ふうーちゃん)

今回の答えのお水取り、見に行ったことはありませんが、それを見ると春がそこまで来たなと感じます。春が待ち遠しいです。(中州 ローズ)

現在折り紙を習っていますが、手作り小物を習ってみたいと思います。袋物・エプロン・帽子等。よろしくお願ひします。(福井町 坂本京子)

▼もうすぐ3人目の孫が誕生します。3人目は女の子と以前から思っておりましたが、少子化の昨今、3人も産んでくれる娘が近くに住んでいて、孫の成長を身近に見れて幸せです。五体満足で、母子共に元気に出産をしてほしいです。(仁川月見ヶ丘 ユッコユッコ)

▼春休みに、長野から一人で西宮へやってくる小6の孫と、JRで琵琶湖をぐるっと一回りの旅に挑戦します。なにしろ、鉄道大好きな孫との旅、いまからドキドキです。(西宮市 上田幸子)

▼昔は、ご近所付き合いが盛んで、味噌を借りたり、子どもを預かったり、地域で協力し合っていた、街作りをしていました。現在は、隣に誰が住んでいるかも分からず、孤独死があっても気づかない状態です。そんな時、宝塚医療のおたがいさんの活動は、とても貴重な事だと思ひます。まだ知ら

▼気が付くと今年もかりんの木たくさんつぼみをつけています。咲くとかわいいピンクの花を咲かせます。去年はあまり実はありませんでした。今年はずっと咲きまます様に。楽しみです。(西宮市 川口美樹子)

▼以前西野武庫川センターで健康チェックがあったのですが、今もあるのでしょうか。骨密度検査を楽しみにしていました。(伊丹市 貴田良子)

▼昔は、お水取りが終われば暖かくなり春を感じていました。しかし、最近では異常気象の影響で気候の変化が起きて体調を崩す人が増えてきています。皆さん気を付けてください。(高司 濱路征吾)

新入職員紹介



良元診療所
事務

うちだ ゆい
内田 由委

今までは医療クラークとして働いており、医療事務として働くのは初めてなので分からないことばかりですが、周りの皆さんにご指導いただき成長できればと思います。

家族とキャンプに行くことが私の趣味です。



本部事務局
事務

うえはら ゆきこ
上原 由紀子

1日でも早く力になれるよう、日々勉強していきますので、これからよろしくお願ひします。また、自宅も近所ですので見かけた時は声をかけていただけると嬉しいです。



本部事務局
事務

さこだ あさみ
迫田 亜沙美

本部事務局配属で介護事務を担当しています。

4歳と0歳の子どもがおり毎日育児に奮闘中です。趣味はYouTubeを鑑賞することで、余裕ができたらいつか自分でも動画を上げたいと考えています(笑)。



高松診療所
看護師

よしまた あきこ
吉俣 亜希子

地域の皆さんに寄り添える存在になれるよう日々、頑張っていきたいと思っています。

1日でも早く業務を覚えて、みなさんのお役に立ちたいと思っています。



訪問看護ステーション
ひだまり
看護師

ながさき りの
長崎 梨乃

小3、小1、2歳の子どもをもつ3児の母です。2歳の子どもの絶賛イヤイヤ期！なため毎日奮闘していますが、看護師としても母としても頑張っていきたいと思っています。

組合員無料 法律相談

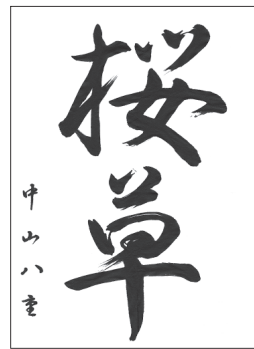
要予約

日時：6月3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

小林 阪本 昌朗さん



亀井町 中山 八重さん



作品紹介

編集後記

★新入職員が増え、事業所の雰囲気も紙面も非常に華やかになりました♪これから医療生協を担う人材として、成長していただけることを期待しています(M)

社保平和委員会よりお知らせ

先日、カンパ活動として取り組みましたデコポンの販売ですが、おかげさまで62箱の購入がありました。
カンパ金として、今年度の原水禁世界大会の派遣費用として充てさせていただきます。ご協力ありがとうございました。