

2024
7・8
No.276

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,941人
出資金 310,150千円
組合員1人平均 20,762円
(2024年5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。

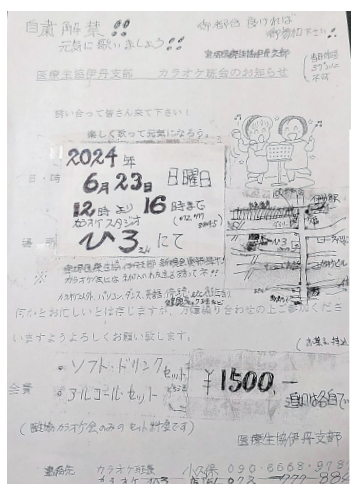
カラオケを歌う楽しさと 広がる仲間



組合員さんの
イキイキ写真館
伊丹支部 カラオケ班

月に一度、カラオケ店を貸し切って楽しんでいます。参加者が友達を連れてきてくれることも多いのですが、まずは一緒に参加してもらったり「たから」を読んでもらって、活動内容などを知ってもらった上で、組合員加入の話をしています。「参加のハードルを低く、まず楽しむ」からはじめてもらうことが、大切だと考えています。

(班長 小久保彰二)



手書きのチラシやLINEを使って呼びかけています



生協学校 ～健康でくらすために～

日時 9月2日(月)
14時30分～16時
場所 ひだまり会館 4F会議室
良元センター
「CoCoLo」

オンライン参加の
方はコチラから▶



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

組合員活動

今年は
老若男女みんなで
チャレンジ大作戦！！

健康チャレンジは「コロナ禍で家にひきこもりがちになった」「運動をしたいけど、つい後回しになっている」と思っている方に向けて、より健康な生活習慣を身につけるためのプログラムです。皆さん、一緒にチャレンジしましょう！

健康チャレンジのはじめ方

- ①申込は下記の二次元コードか、各事業所に置いてあるリーフレットから受付します。
- ②チャレンジしたいコースを選び、内容を決めます。子どもにオススメのコースもありますよ。
- ③11月30日までに30回取り組み、記録します。
- ④30回チャレンジしたら「Web」または「ハガキ」で結果を報告します。
- ⑤取り組みをきっかけに、健康な生活習慣が身につきます。さらに抽選で



前回の「たから」では、さくら保育園でのベジチェックの取り組みを紹介

保育園でベジチェック!!
今度はさくらんぼ保育園へ!!

しました。今度はさくらんぼ保育園へ出張ベジチェックに行ってきました。



12回の結果を記入する測定カードも完成しました

まずは野菜や食事についての話をし

元気に手をあげて、すんで測定する子、初めての機械が怖かったのか抱きついてくる子、泣きながら測定する子、最高得点をとって喜ぶ子など、様

々な反応をみせてくれました。また、園長先生からは測定の翌日から「さっそく子どもたちが野菜をたくさん食べていた」という嬉しいお言葉がありました。次回の測定結果が楽しみです。

おとなの一日の野菜摂取量の目安は350gと言われていますが、子どもの場合は3〜5歳が240g、小学1年生が270g、小学2・3年生が300gと言われています。

高松診療所でもベジチェックを毎月一週間程度設置しております。ぜひ皆さんもお試ください。(7月は8日〜11日・25日〜31日の予定)

クオカードが当たるチャンスもあります。また、各事業所までハガキをお持ちいただいた方には、粗品のプレゼントがあります！※数に限りあり。詳しくは本部事務局(☎0797-6916121)前田まで



お申込みはこちらから



ボッチャしようぜ!



5月29日、すいらくでボッチャ大会をしました。

まず白いボールを投げ、赤色と青色チームがそれぞれのボールを投げていきます。白いボールに近いチームが勝ちという単純なゲームですが、一球ごとに歓声が上がリ、皆盛り上がりました。

優勝・準優勝チームには、さやかな景品が出ます。2か月に1回のボッチャ大会。次はどのチームが勝つかな？

森川由紀



宝塚医療生協の訪問リハ

屋外歩行練習の重要性

訪問リハビリの利用者さまは退院して間もない方や、少しずつ筋力・体力が落ち、歩行が不安定になっている方、ひとりでは外出できないなど、さまざまな理由でご依頼があります。ご依頼の中には「屋外を散歩したい」「近隣まで買い物に行きたい」などを希望される方がおられます。今回は屋外歩行練習の重要性についてお話をさせていただきます。



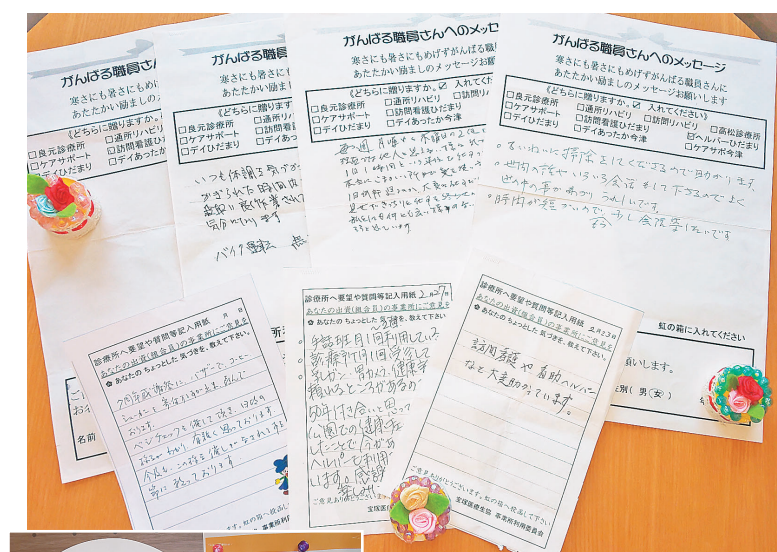
屋外歩行練習をする意味とは？

四肢・体幹の筋力強化・バランス能力向上	屋外歩行は凸凹としたアスファルトの道路、溝や傾斜などで平坦な道がないことで室内よりさらに運動能力が必要となります。
判断力・認知力向上	車や自転車、人などが往来するため、その場で瞬時の判断が必要になります。
5感をフル活用	気温や湿度、その時期の植物や花の匂いを感じるなど、季節を感じることが出来ます。
高次脳機能向上	自宅では感情を表すのが難しい方でも、屋外に出ると表情が豊かになる方もいらっしゃいます。

屋外歩行練習をすることはものすごく重要なことだと感じていただけましたでしょうか？

今後も訪問リハビリの様子やちょっとした豆知識などご紹介していきたいと思ひます。

良元診療所
訪問リハビリ
理学療法士 前川陽平

メッセージで
虹の架け橋事業所
利用
委員会

良元診療所と高松診療所に虹のはこ(意見箱)を設置していますが、今年1月より要望用紙に加えて「頑張る職員さんへのメッセージ」という用紙も置かせてもらっています。

より良い事業所を目指すにあたり皆さんからの要望はもちろん、応援メッセージは本当に励みとなります。ヘルパーセッションひだまりでは訪問時に、外出が困難で虹の

こんなメッセージをいただきました♪

- ・いつも体調を気遣ってくれてありがとうございます。
- ・訪問に来てくれると落ち着いた気分になります。感謝。
- ・時間が短いのでもう少し会話などしたいです。
- ・7周年感謝祭にバザーでコーヒーと砂糖を寄付できて喜んでいます。

はこの設置場所になかなか行けない利用者さまに、ご自宅でメッセージを書いていただき、代わりに職員が虹のはこに投函しました。

これからもご意見・ご要望をお待ちしております。



取り組みの発表



⑥高松支部



①組合員活動委員会



⑤松尾燐代子さん



②社保平和委員会



⑨小久保彰二さん



④山下久実子さん



③亀崎千恵美さん



表1 質疑、討論 ⑧赤土充男さん



⑦前川陽平さん

① 健康チャレンジのお勧め・1組合員1出資の訴え	組合員活動委員会 寺島 茂
② 原水禁世界大会広島・平和行進への参加依頼	社保平和委員会 原水禁世界大会参加者
③ 宝塚医療生活協同組合理念決定	理念作成チーム 亀崎千恵美
④ 全日本民医連定期総会参加報告	ヘルパーステーションひだまり 山下久実子
⑤ ほのぼの班会の取り組み	西宮支部 松尾燐代子
⑥ みんなの食堂開始	高松支部 北本節子、三村茂代
⑦ スクエアステップ定期開催	訪問リハビリテーション 前川陽平
⑧ 組合員と職員の麻雀班会結成	元気支部 赤土充男
⑨ カラオケ班会の取り組み	伊丹支部 小久保彰二



理事長挨拶



議案提案



組合員表彰



原水禁世界大会の
カンパに35,000円
集まりました

表2 2023年度 支部の頑張り度に応じた表彰一覧

支部名	表彰名
高松支部	おとな食堂を始めたで賞
鹿塩支部	スクエアステップ班ができたで賞
仁川支部	ニュース復活したで賞
さわやか支部	書道班ができたで賞
元気支部	健康チェック再開したで賞
東支部	たから紙面を飾ったで賞
南めばえ支部	新班が二つも増えたで賞
北支部	集いで組合員が増えたで賞
伊丹支部	カラオケ班で 組合員を増やしたで賞
西宮支部	組合員 皆で頑張ってるで賞
三田支部	ありがとう ひだまり会館見学ツアー賞

2024年度スローガン

- 中長期経営計画をつくりあげ、未来への展望を切り開きます
- 人材教育に重点を置き、後継者を育成します
- 職員と組合員の協同の取り組みをさらに広げていきます

第57回 通常総代会



二胡の演奏



議長

6月1日、第57回通常総代会が開催され、総代、関係者を含め184名が出席しました。

オープニングは美しい
二胡の音色から

今回、開会前のお楽しみということとで二胡の演奏を企画しました。演奏者の王秀華（おうしゅうか）さんは、二胡指導の傍ら日本各地のコンサートや公演会などで活躍されている方で、ゆったりとした優しい演奏から、アップテンポなものまで幅広い曲を披露して下さいました。

6つの議案が提案され、
討論へ

13時、亀崎常務理事より開会宣言があり、議長にさわやか支部の岡澤正男総代と西宮支部の市川真理子総代を選出。「フレッシュコンピで頑張ります」と、冗談を交えた自己紹介で会場を和ませながら議事へと移りました。

茅野理事長の挨拶の後、来賓紹介がありました。代表して田中こう宝塚市議会議員から挨拶と山崎晴恵宝塚市長からはビデオメッセージをいただきました。

その後の議案提案では、第一号「第三号議案を藤崎専務理事から、第四号議案を奥村常務理事から、第五号「第六号議案を前田理事から提案がありました。休憩を挟んで、後半の質疑討論では9つの指定発言がありました。（別表1）組合員活動が再開し、各地での工夫を凝らした取り組みが紹介され、これからの更なる活動に期待が持てる内容ばかりでした。

全支部・事業所を表彰

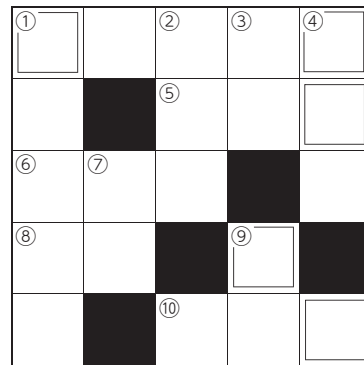
討論後の議案採択では6つの議案すべてが可決されました。続いて支部・事業所表彰では、全国4課題目標の達成と、「今回は全支部・事業所で頑張りに応じた表彰をしよう！」ということとで、賞状が授与されました。（別表2）参加者からは「頑張りを認めてくれる、という気分になって嬉しかった」と感想もいただき、みんなが明るい気持ちになる取り組みでした。

その後、9名の新入職員紹介があり、特別決議「軍事強化の政治を医療福祉充実へ転換する運動を」を拍手で承認。山口常務理事から閉会挨拶があり16時に終了しました。

（総代会事務局 前田秀輔）



□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〉目かくし



〈たてのかぎ〉

- ① 14世紀の中国の長編小説
- ② 周囲と同じよつになること
- ③ お金や物を出すことをおしがること
- ④ 鰯。近海の暖かい海にいる
- ⑦ 自然に陸のくぼみに水が貯まった所
- ⑨ マーモット・モモンガ・ムササビもこの仲間

〈よこのかぎ〉

- ① 島根県太田市のは1年かかります
- ⑤ 団扇と書く
- ⑥ ○○○○雨。つぶの細かい霧のような雨
- ⑧ でたらめなつわさ
- ⑩ 奈良盆地の南部にある地方

No.275の解答は「しがいせん（紫外線）」でした。

セ	イ	ク	ラ	ベ
ツ	ル	イ	ゴ	ニ
カ	ガ	ミ	ノ	ア
チ	ン	ノ	カ	シ

☆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60人でした。

勝部富士子 相馬新一
小林佳子 坂下淳一
傍島晴江 寺岡剛司
山根昭江



パズル解答についてのお願い

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15-21
宝塚医療生協「パズル係」あて。

メ切は7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



良元診療所通所リハビリ利用者さんが力を合せた大作です

作品介绍



若い衆二人



子どもの目線

躍動感あふれる写真や見慣れた風景、異国の日常の写真等、組合員さんの才能に驚かされました。
（本部事務局 前田優香）

北フォトクラブ 写真展開催

北支部



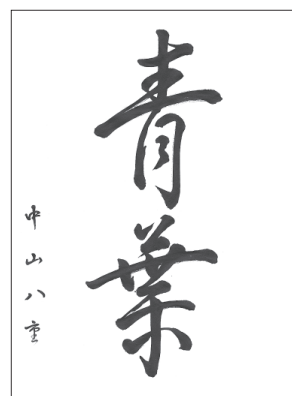
清荒神の六軒茶屋で開催されていた北支部の班会である北フォトクラブの写真展に伺いました。

カフェの壁に作品が飾ってあり、お茶をしながら楽しめるスタイル。

編集後記

★最近、旧友と会う機会が多くなりました。思い出話に花が咲いたり、近況報告をしあったり…やはり、いろいろな人と会うことは刺激になるし、心が元気になるなあと改めて感じました。

(S)



亀井町 中山 八重さん