2025 No.279



組合員数 15,047人 出資金 315,505千円 組合員1人平均 20,967円 (2024年11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 http://www.takarazuka-mcoop.net/

一 人 は 万 人 の た め に 、万 人 は 一 人 の た め に 。

雪の日の竹田城跡を写真に残したくて早朝、車を走らせとった一枚です 撮影:熊崎俊三郎

数回実施しています。

今年もどうぞよろしくお願い致しま 動しました。 和賞」受賞。被爆者の「私のような 体験を誰にもさせない」との思いと に幸多い年でありますように祈念. 被爆者団体の核廃絶運動の受賞に感 平 また、被爆者団体が「ノーベル平 车 -和な核兵器のない世界を望み 新年のあいさつといたします。 組合員の皆さんのご家族

新年のあいさつ

したいと思っています。 運営委員会への参加や、職場訪問を 長となり、現状把握が必要と、 ました。今年は、具体的な提起を 昨年の総代会で7年ぶりに理 支部

☎0797-71-7288

☎0797-71-8540

☎0797-72-2585

☎0797-76-4536

☎0797-77-3115

☎0797-77-3245

☎0797-76-4770

☎0798-34-6221

また、昨年の総代会で提案してい

事長

茅野

涼

が進んでいます。早く組合員の皆さ 年の総代会に提案する予定で、 る「理念」と「中長期計画」 活動」を通して、お返しの気持ちで ただいた組合員の皆さんに の気持ちを、カンパ(募金) を聞き涙と感動をもらいました。 参加し、被爆者の思いや若い人の話 たいと思っています。 んにお知らせし、ご意見をいただき 私は、 原水禁世界大会(広島) を、 検討 12

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

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」

ケアサポート今津

西宮市今津山中町3-23 西宮市今津山中町5-29 宝塚市清荒神3丁目2-10 西宮市今津山中町5-29 宝塚市大成町1-20

宝塚市大成町10-45

宝塚市大成町10-45

宝塚市高松町5-10

宝塚市高松町5-10

宝塚市高松町5-10

宝塚市高松町5-10

宝塚市高松町5-10

☎0798-37-1612 **☎**0797-84-1521 **☎**0798-36-5520

宝塚医療生協の インスタグラム はじめました



2025年元日

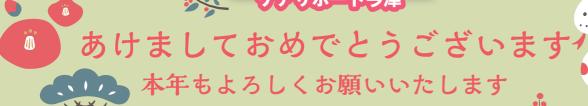
最新情報や各支部 での活動の様子を 紹介しておりま す。左のQRコード からアクセスして みてくださいね♪

新年あけましておめでとうござい































いのちの章典

の中で得た様々なことに幸せや 合員さんとの交流

の活動を通して ど、写真や資料を 交えてお話をいた や班会の運営な 今回は東支部の

会を開催しまし のちの章典」の実

社保平和委員会よりお知らせです



2025年1・2月

●宝塚市自治体キャラバン

2025年1月28日 10:00~11:20



●バレンタイン行動

くさんあるが、

「大変なこともた

~宝塚医療生協の活動を 知ってもらいましょう!!~

2025年2月8日 14:00~

宝塚駅・伊丹駅・西宮北口駅・三田駅など4か所で予定して います。

今回、宝塚駅ではベジチェックを予定。たくさんのご参加お 待ちしています。

★参加連絡など本部事務局中田までお願いします。



●第70回宝塚母親大会

大会は『平和な社会を子どもたちに渡したい』原 水爆禁止運動など取り組まれています。

「教育と愛国」の上映会あと、監督の斉加尚代 さんが講演され、「教育に政治が介入すると危 険」。

参加者の感想

改めて子どもたちを戦場に送ら ない為に私たちがすべきことを考 えたいと思います。とても勉強に なりました デイひだまりMさん

> 戦前の「あるべき日本人」求め るのではなく「みんな違ってみん なよい」認め合えることが必要と 本部0さん





強化月間の取り

組合員交流集会

12月7日、組合員交流集会

みである麻雀・カラオケ・スク

が参加し、

強化月間の取り組

当日は組合員、職員約90名

した。

生協強化月間速報(11/20現在)

		年間目標	月間目標	月間達成	月間達成率	月間目標達成支部・事業所
	仲間増やし	517人	414人	177人	43%	高松・鹿塩・南めばえ・伊丹・ケアサポ今津・事務局
	出資金増やし	21690千円	17352千円	8124千円	47%	
	担い手増やし	102人	82人	26人	32%	さわやか・南めばえ・北・ヘルパーST

*地域訪問活動、班会での声掛けなど各支部の皆さん、生協強化月間お疲れさまでした。年度末最後まで頑張りましょ

 \supset \supset いつものように楽しく歌に酔いしれる いつもと違った場所で いつもと違ったメンバ

前??の曲から聖子、明菜の曲も。本当に医療 生協の班会は、組合員さんの元気の源なの 露しました。懐かしの唱歌や私の生まれる 事業所の17名が、日頃の腕前ならぬ喉前を披 んのお言葉です。この日集まった5支部と2 これは伊丹支部カラオケ班班長の小久保さ ・と確信した交流会でした。 (川内真希)

く散策しました。

3 段 紅葉の武 庫川渓谷探訪

カラオケ班会交流会を10月24日に開催しま

ど

明や各所でクイズを出題しながら楽し の小川嘉憲さんをお招きし、歴史の説 として21世紀の武庫川を考える会代表 グが開催され32人が参加しました。 10時にJR武田尾駅に集合。案内人 11月17日、 武田尾廃線跡のハイキン

ら最高齢は80歳と幅広く、 外にも、チラシを見て申し込みをして くれた方もいて、年齢層も下は6歳か 今回の参加者は組合員さんや職員以 とても新鮮

> にゴールまで約6. 5キロ歩きまし を楽しみながら歩く方など、思い思い する方や、仲のいい方とのおしゃべり は小川さんの説明を聞きながら交流を 見つけたコウモリに興奮したり。 り、途中で見かけた虫や、 から落ちないように歩くゲ トンネルで ムをした

次回を期待するう 楽しい企画とな (前田秀輔)

れしい声もいただき、 はあまり行く機会がないのでまた企画 て、また開催しても楽しそう」「普段 してほしい」など、 参加した方は「時期や場所を変え

な雰囲気となりました。子どもは線路

次回の開催もお楽しみに。 (中田幹二)

麻雀交流会

麻雀班会交流会が開催されまし 集まりやすい会場選びや各班 10月18日、中央公民館にて、

ました。 さんの『みんなで楽しく麻雀が 時間を要しました。 会のローカルル したい』という思いが形となり ルの調整など しかし、 뱜

気が流れている、そんな空間で も、ピンと糸が張ったような空 以上が女性でした。和気あいあ いとした雰囲気もありながら

当日は8卓32人が参加。半数

した。

進行も順調に進み予定通

いに、ほとんどの方が賛成 会の実施を期待しますか」 りに終了しました。 当日のまとめで「次回も交流 の問

1 38 194 232 1 59 55 -4 1

_ つ

よう支部間交流!」の締めく が西公民館で行われました。 くりとして、文化班会による 作品展示会も併せて開催しま 今年のテーマである「深め 操や、 チャ大会が行われました。 線跡ハイキング、事業所・支部 て理学療法士によるタオル体 ゴ入りタオルのお土産を使っ での取り組み報告がありました。 エアステップ班会・武庫川廃 その後は宝塚医療生協の口 去年大好評だつたボッ

にみなさん大興奮!:豪華景 一年ぶりのリベンジボッチ 品?:があたった方 も楽しんでいただ も、そうでない方

けたのではないで しょうか。

(前田優香)

昨年の10倍以上の

多数おられるので、 があり、直接郵送してくださった方も 0歳から9歳代までたくさんの応募

康チャ

7月から始まった健康チャレンジが

届いたハガキは624枚でした。 んの方に参加していただき、事務局に 11月末で終了しました。今回はたくさ

方にチャレンジしていただけたようで

ました。 さなしです! 立てた方は、 宅までエレベー チャレンジ内容も様々で、7階の自 という驚きの報告もあり 毎日すると慣れてしんど ター を使わない目標を

で諦めてしまった方も来年また挑戦 てくださいね 今年チャレンジ頑張った方も、 途中

(き~し・も~し)

私の心境は「日残りて昏るるに未だ遠し」(藤沢周平)の通りです

(t~L·t~L)

④美しく飾ること

に抽選で図書カー

ドを差し上げます。

と思いました。又おたが

いさんにはいつもお世話

や金品

⑦雪の夜に白い着物を着て現れる・雪

①新年を祝って子ども等におくる品物

宝塚医療生協「パズル係」あて。

宝塚市御所の前町15―21

中 い

本当に心が緩まり

い人の悪いニュースが多

狭しと咲いてます。お友

ンの色とりどりの花が所 ▼花屋さんにはシクラメ

達の誕生日に自宅の花を

ました。こんな若者が一

贈物にしました。

(宝塚市

中保睦子)

人でも増えたらいいなあ

乄切は1月3日(必着)。正解者の方

予めご了承ください。

者発表は実名とさせていただきます。

応募ください。間違いを防ぐため当選

をしているのがほほえま らいながら一生懸命仕事

しかったです。最近は若

添えて、ハガキ、FAX、メ-

ルでご

りがな)、希望される方はペンネ

必ず郵便番号、ご住所、お名前(ふ

ました。その時に工事の

人が一人若い人がいて、

法?ほったらかし農法? ました。これって、自然農 ありとても美味しく頂け ▼先日玄関前をバリアフ

食べてみたら少し辛味も

とばかり思っていたのが

に気づきました。雑草だ

ーの工事をしてもらい

(西宮市

庄本けんじ)

パズル解答についてのお願い

を記載してご意見等があればひとこと

先輩の人に色々教えても

(宝塚市

●もっち)

〈よこのかぎ〉

⑥立春を過ぎてからの寒さ

⑤おとなしく、ひかえめな様子

③カラオケで取りあいに

②淑女の対義語

①正月に呑む縁起物の酒

〈たてのかぎ〉

2025年1.2月

生医 協療

ズ

ル

でした。

№278の解答は

「シクラメン」

文字のことばを作ってください。

□の中のことばを組み合わせて、

5

〈ヒント〉春の初め

☆正解者の中から抽選の結果、

左記の

方に図書力ー

ドを進呈します(敬称

います。

(宝塚市

越野康司)

は大会に参加したいと思

に回りましたので、次回

名が一堂に介し開催され

られる様に頑張ります。

ました。

今回は本部裏方

(宝塚市

濱路征吾)

略)。今回の応募数は51人でした。

加石庄森

栄ん

納知

栄

本 け

じ

山岡川

本川口

い曲

< 紀

子子

がなく、

いきなり冬が来

る。待ったなしの気候危

急ぎましょう。

にか沢山育っていること

したルッコラがいつのま 前にタネをまかずに落と 大日我が家の庭に数年

き

美

樹

▼ 暑さがおさまらず、

秋

こり」についてお話をしようと現代病の典型と言われる「肩

要因になっていると言われてい 置が悪くなることで、筋肉がこ 良姿勢となり、頭や肩甲骨の位 わばり硬くなることが肩こりの それらの影響で猫背や巻き ⑤身体の冷え (血流が悪い) トネックなどの不

ます。 果がある首、肩甲骨周囲のスト 出来る肩こりの予防と改善に効 ※痛みのない範囲で無理なく実 レッチや体操をご紹介します。 そこで今回は、椅子に座って 施してください

(前田陽平)

たから

④運動不足

②スマホの使用 ①長時間の同じ姿勢

肩こりについて

②頸部 ③胸鎖乳突筋 ウォーミングアップ (僧帽筋上部)

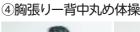


ホールドリラックス ·筋肉の収縮と弛緩 を繰り返すことで筋 肉が緩み、リラック ス効果が期待できま す。(収縮・弛緩10秒 を3回ほど繰り返す)



手を耳の上に置き、 反対の手は腰又は背 中に持っていきま す。(左右ともに20 秒)

鎖骨に指を引っかけ るよう置き、 斜め上 を見ます。(顎を突 き出すようにすると より効果あり。左右 ともに20秒







思います。肩こりの主な原因と

10秒間交互に行います。(胸を張る際 は息を吸い、背中を丸める際は息を吐 くように運動しましょう)



⑤肩回し

クールダウンで前後 大きくゆっくり10 回ずつ大きく動かし ましょう。

※すべての動作を行うときにゆっくり深呼吸をしながら出来るだけ息を止めないように

の管理、

説明を受けられます。

薬

剤師・薬局」として選びまし

薬局をあなたの「かかりつけ薬 身近な薬局で信頼できる薬剤師 てもらえます。 選びましょう! 薬剤師•薬局を かかりつけ

効果や副作用を継続的に確認したりし 薬の飲み合わせや重複を確認したり、 薬に関する情報を一元的に把握し、



★生活習慣を把握し、あなたに合った ★同じような薬が重複していないか、 ★在宅での療養が必要になっても、 飲み残しを防ぐことができます。 方法を提案することで、飲み忘れや 飲み合わせの悪い薬が出されていな 薬局の主なメリッかかりつけ薬剤師 いかをチェックします。

薬局に処方箋を持って行きましょう。

た場合でも、ご自分で選んだ1か所の

複数の医療機関から処方箋をもらっ

持って行きましょう

「かかりつけ薬剤師・薬局」に

処方箋は

0. 0 0

(ファーマメイトたからづか 理事長 森本愛)

て麻雀交流戦が5支部32 ▼支部間交流の一環とし かし来年は自身が考えて いる「80の壁」乗り越え

にかく体を健康にしとか 齢化になったと嘆く前に と頑張っている毎日。 一つでも何かできないか 周りもすべて(?) 高

なきゃネ (川西市 シ 江能さくら)

▼胃カメラが苦手でつい

たらなと思います。 す。もっと楽に検査でき つい先のばしにしていま (西宮市

たから

2年前にスズメバチに √/□くんまま)

ですが…これから寒くな おこる可能性が出まし と、アナフィラキシーが 刺され(仕事中 ペンを持ち歩いているの た。(抗体検査) していて) 2回刺される でエピ 草引き

程、色々してもらいます になります。年に2回 (宝塚市

朝了時から一時間ウォー

安心です。

三田市

平本美佐子)

少々の雨なら傘をさして

大雨の日は行かないが

キングに行ってます。



kouhou@ takarazuka mcoop.net

るので八チはいないので

写真① (治療前)



写真 ② (治療後) ました。改めて検査をす 門のむかつきがあり来 門のむかつきがあり来

(山口博也)

す。かった事例を紹介しまり、一次では一次ののではできる。

削回に引き続き、

高松

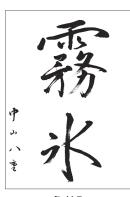
善しました。

症例ですね。
によって多くの場合は完けしますが、稀に再発の分しますが、稀に再発のがはますが、様に再発のと、教えてくれるようなと、教えてくれるようなと、教えてくれるようなが、様に再発のによって多くの場合は完

の病気 について 知ろう 9 胃・十二指腸潰瘍の症例

を症状は改 と症状は改 をする をする と症状は改る

高齡 こちら ナ ピ S 者 ダ NS い こ の は イ P ح ル 話 鈴 (木崇司 た



亀井町 中山八重さん







組合員無料 法律相談

日時:2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

√編集後記

要予約

2024年度 生協学校

健康寿命を伸ばす為のフレイル予防 口腔・栄養・体操

- ●フレイル予防のためにできること デイサービスひだまり…木村千代(看護師)
- ●フレイル予防の献立提案 ~何をどの様に食べるのか~ 佐伯志保里(管理栄養士)

日時:2月17日(月)14:30~16:00

場所:ひだまり会館 4階会議室

ZOOM ID:882 8678 1702 パスコード:551388

お問い合わせ

TEL: 0797-69-6121 FAX: 0797-69-6123

当日TEL: 090-9280-9319