

2025
7・8
No.282

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 15,057人
出資金 295,353千円
組合員1人平均 19,615円
(2025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。



組合員さんの
イキイキ写真館
15
元気支部 百歳体操班

5月30日で250回を迎えました。百歳体操は、手と足に重りをつけておこなう筋力運動です。時間にして40分です。宝塚市高齢福祉課も奨励していて市内約100ヶ所で開催されています。

参加者さんからは「一人ではなかなかできないけど、CoCoLoにきたから続けられた」「ここにきてお友達ができたのがよかった」「体操を続けて膝に水がたまらなくなった」など、嬉しい声をいただいています。途中、コロナ禍の影響で中断した時期もありましたが、組合員さんの協力のおかげでここまで続けることができました。

(越智義行)



宝塚医療生協の インスタグラム はじめました



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

教育委員会・利用委員会共催

生協学校 2025

「お口の健康と歯の大切さ」と
「いきいき百歳体操」7月18日(金) 14時～16時
ひだまり会館 4階オンライン
開催あり ZOOM ID : 816 3727 9536
パスコード : 286947

講師●尼崎医療生協 歯科衛生士さん

8020運動をはじめ、歯の大切さやお口の中から健康について考えてみませんか？

講師●元気支部 越智 義行さん

いきいき百歳体操は、厚生労働省推奨の体操です。元気支部では毎週1回(コロナ期間を除く)開催しています。

参加申し込み●支部の利用委員または教育委員

問い合わせ●本部事務局 岡本(☎0797-69-6121)
emiko@takarazuka-mcoop.net

東支部

90歳 Go～Go～

組合員活動



5月14日、東支部の組合員でもある元歯科医の奥澤清秀先生が90歳を迎えたことを機に、奥様と一緒に「健康づくり」や「長生きの秘訣」について講演をいただきました。

いつも前向きで、ヨガに座禅、お料理に和太鼓など日々楽しんでいらっしゃるようです。「興味があつてみる」がモットーだそうです。お話を聞いていると私たちも長生きできる気がします。

これからもステキな奥様とともに元気を分けてください。(森川由紀)

健康チャレンジのはじめ方

ステップ① えらぶ

各事業所や各支部で配布されたリーフレットから自分に合ったコースを選びます

ステップ② とりくむ

11月30日までに30回
取り組み記録します

ステップ③ ほうこくする

30回チャレンジしたらリーフレットに添付されている「ハガキ」または「Web」で結果を報告します。
(お願い) 報告の際「宝塚医療生協」にチェック✓を入れてください

●期間内(～11月30日)であれば何度でもチャレンジできます！

●スマホ・PCで右のQRコードから簡単に参加・報告が出来ます

●各事業所までハガキをお持ちいただいた方には、粗品をプレゼントします(数に限りあり)

●サークルなど集団で取り組む場合は、リーフレットの希望枚数をご連絡下さい

●詳しくは本部事務局(☎0797-69-6121)前田・川内まで

参加・報告
はこちら7月20日から
アクセス可

歩くことで
元気になりました。
あいうべ体操も頑張っています。これからも続けていこうと思っています。

健康チャレンジに
参加された方の声

楽しかったです。
早起きする習慣も
つきました。

健康チャレンジに
参加することで
一緒に運動する
仲間が
できました。



令和7年度の対象年齢一覧表

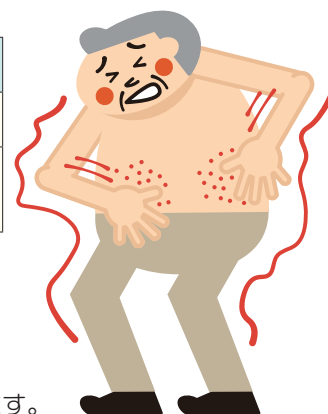
	対象者生年月日
65歳	昭和35年4月2日から昭和36年4月1日生の方
70歳	昭和30年4月2日から昭和31年4月1日生の方
75歳	昭和25年4月2日から昭和26年4月1日生の方
80歳	昭和20年4月2日から昭和21年4月1日生の方
85歳	昭和15年4月2日から昭和16年4月1日生の方
90歳	昭和10年4月2日から昭和11年4月1日生の方
95歳	昭和 5年4月2日から昭和 6年4月1日生の方



使用するワクチン

ワクチンの種類	接種回数	定期接種	組合員価格
生ワクチン(水痘「ビケン」)	1回	4,000円	6,930円
不活化(組換え)ワクチン(シングリックス)	2回	1回につき 11,000円	1回につき 19,800円

- 不活化ワクチンは標準として1回目から2か月以上6か月後までに2回目を接種します。
- いずれのワクチンも、生活保護適用証明書等を持参すれば無料で受けることができます。
- 対象年齢でない方も、組合員さんであれば上記優待価格にて接種できます。



帯状疱疹ワクチンが
受けやすくなりました！

4月1日より、帯状疱疹ワクチンが定期接種になりました。
令和7年度に接種対象年齢になる方は接種費用の助成を受けることができます。

構想期間
2年

宝塚医療生協の理念が決定しました！

先日、第58回通常総代会での承認を経て、宝塚医療生協の理念が完成しました。約2年をかけて、歴史を学ぶ学習会を開催したり、アンケートをとって組合員さんから意見を集めたり、たくさんの思いと時間をかけて作り上げました。

理念

いのち輝く社会をめざし
安心安全の医療・介護・きずなを大切にしまちづくり活動を通じて
「自分らしく生きる」をお手伝いします。

言葉に込められた意味

いのち輝く社会をめざし

▶平和の想い、生活向上、一人ひとりが大切にされる社会を目指していることを表現しました。

安心安全の医療・介護

▶私たちが行っている事業を表現しました。
きずなを大切にしまちづくり活動を通じて
▶組合員の協同活動、助け合い活動、班会活動、あらゆる組合員活動を表現しました。

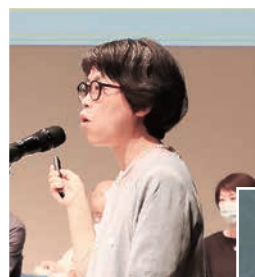
「自分らしく生きる」

▶住み慣れた地域で生活し続ける、本人が希望される暮らしを表現しました。
お手伝いします
▶寄り添う、支援する、応援するという思いを優しく単純ながら親しみやすい言葉で表現しました。

今後はこの理念を、より多くの方に広げていく活動に力を入れていく予定です。



採択の様子



オープニングイベント



〈来賓〉
田中こう議員



〈来賓〉
森臨太郎宝塚市長

6月21日、第58回通常総代会が開催され、総代、関係者を含め161名が出席しました。

● 安定した医師体制を確立し、地域から信頼を回復させます
● 戦後80年 平和の大切さをあらためて学ぶ1年間とします

2025年度スローガン

第58回 通常総代会

サックスの音色が
会場を彩る

昨年、大変好評をいただいた開会前のオープニングイベント。今年は磯野治代さんと娘さんによるサックスの演奏が披露されました。「情熱大陸」「糸」など5曲を演奏され、会場を華やかに彩りました。

9つの議案が提案。 討論へ

13時、亀崎常務理事より開会宣言があり、議長に北支部の吉見ふき江総代と三田支部の森田なつ子総代が選出。自己紹介の後、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。代表して森臨太郎宝塚市長と田中こう議員からご挨拶をいただきました。

その後の議案提案では、第一号〜第四号議案を藤崎専務理事から、監査報告を細谷監事から、第五号議案を亀崎常務理事から、第六〜第九号議案を前田理事から提案がありました。

休憩を挟んで、後半は7つの指定発言がありました。（別表①）支部の地

表② 2024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	仲間増やし頑張ったで賞
鹿塩支部	支部運営委員メンバーが増えたで賞
仁川支部	新班が出来たで賞
さわやか支部	すごい☆三つで賞
元気支部	喫茶こころ楽しみな方がいっぱい得賞
東支部	すいらく楽しく頑張ったで賞
南めばえ支部	機関紙が全部手配りになったで賞
北支部	最後まで粘り強く頑張ったで賞
伊丹支部	新班が出来たで賞
西宮支部	学運交 座長賞とったで賞
三田支部	増資封筒で出資金目標達成したで賞

道な取り組みが成果となっていることや、事業所からのアピール、平和活動の訴えなどがありました。

全支部・事業所を表彰

討論後の議案採択では9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、昨年同様、各支部や事業所の頑張り称えた表彰がおこなわれました。（別表②）

その後4名の新入職員紹介があり、特別決議「被爆80周年を迎え、核兵器廃絶に向けた更なる取り組みと健康で豊かな暮らしの実現を」を拍手で承認。第1回理事会報告では、新たに理事に就任された9名の紹介がありました。また、今回理事を退任される伊田さんから退任挨拶がありました。最後に奥村常務理事から閉会挨拶があり16時7分に終了しました。

（総代会事務局 前田秀輔）



伊田こずゑさんの退任挨拶



質疑、討論の様子



表① 質疑、討論

①	25年間の総括と今後の方針	北支部（児玉佐知子）
②	原水爆禁止世界大会 語り部活動	伊田こずゑ
③	達成！組合員15,000人と健康チャレンジの紹介	組合員活動委員会（川内真希）
④	健康まつり開催のお知らせ	健康まつり実行委員会（中田幹二）
⑤	支部運営で心懸けていること	西宮支部（寺島茂）
⑥	太鼓班めばえを通じて「たから」をすべて手配りへ	南めばえ支部（矢代小百合）
⑦	良元診療所通所リハビリの紹介	良元診療所通所リハビリ（前川陽平）

三役、常務理事紹介			今回退任された方々	
理事長 (代表理事)	茅野 涼一	再	伊田 こずゑさん	
			越智 義行さん	
専務理事 (代表理事)	濱崎 拓馬	新	唐田 一博さん	
			川端 譲さん	
常務理事	奥村 利雄	再	豊川 義明さん	
	亀崎千恵美	再	仲宗根 晴美さん	
	河村 康友	新	森脇 弘美さん	

新 理 事



谷本 恵さん
(全体区分)



山下 久実子さん
(全体区分)



濱崎 拓馬さん
(全体区分)



荒岡 良子さん
(さわやか支部)



宮本 美津夫さん
(西宮支部)



門 倫代さん
(全体区分)



住田 由之助さん
(支部のない地域)

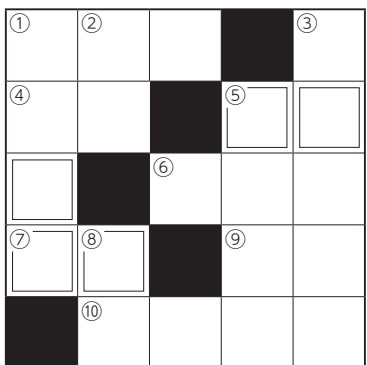


川口 光子さん
(南めばえ支部)



天田 勝晴さん
(高松支部)

- 〈たてのかぎ〉
- ①日光が差すこと
 - ④〇〇・三角・四角
 - ⑤かたつむりはこの仲間
 - ⑥二府五県がある地方
 - ⑦別名ネズミ
 - ⑨所・書・暑・諸・庶 同じ読み
 - ⑩信じて疑わないこと
- 〈よこのかぎ〉
- ①夏に咲く英語でサンフラワー。フランス語でソレイユ
 - ②もりそばに海苔をかけた〇〇そば
 - ③陸と陸にはさまれた狭い海
 - ⑤さつまいものこと
 - ⑧巻・にぎり・ちらし等がある



□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。



No.281の解答は「このころ」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61人でした。

小林 英美子	石田 チツコ
岩崎 紗世	河野 みどり
松本 朋子	佐藤 優一
宮田 静子	

パズル解答についてのご案内

必ず①郵便番号、②ご住所、③お名前（ふりがな）、希望される方は④ペンネーム、⑤解答を記載して、⑥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。

TAKARA MAIL
kouhou@takarazuka-mcoop.net

読者のひろば

▼4月に日帰りで白内障手術を片眼ずつ受けました。50年以上にわたって、遠近両用メガネをつけていた顔が「私の顔」。手術し、眼鏡なしでくつきりと見えるようになり、私の顔もくつきりと。眼鏡でごまかしていましたが、鏡を見るたびガツリコン。隠せないしわやシミは、私の勲章だと思つて、これからの人生を歩みます。（西宮市 上田幸子）

▼いつも「たから」楽しませていただいています。文面に知人の名前を見た時なんだか嬉しく思っています。和装姿いいですね。（宝塚市 田見功子）

▼孫（男の子）が結婚します。自分で留袖を着るけれど娘が私がお金を出すからプロの人に頼んで着せてもらおうと言われた。ありがたくオッケーしました。（宝塚市 紺谷和子）

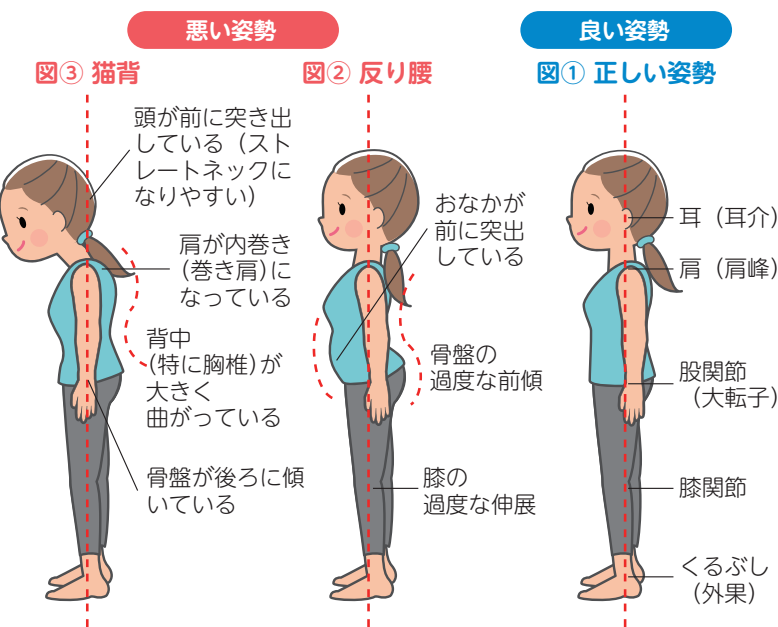
▼今年で「ココロ」喫茶班開設8年、300回記念日。運良く私も参加する事ができ、これからも更に楽しみができました。（宝塚市 中尾正嗣）

▼「たから」を配り始めてから、何回かになります。が、2ヶ月に一度なのでなかなか覚えられませんが。今回、やっと、新規の方以外スムーズに配れました。新規の方の家、探します。（伊丹市 淡本潤子）

▼スーパーでベジチエックしたことがあります。自身あったのに結果はそれほどよくなくて、自分の食生活を見直すきっかけになりました。（西宮市 バロくんマン）

理学療法士からのワンポイントアドバイス

肩こりについて②



その他に…反り腰+猫背タイプ
この姿勢は反り腰タイプの特徴に+して猫背も加わっている姿勢です。

今回は肩こりにも関係している姿勢についてお話しします。まず良い姿勢とはどんな姿勢なのか？悪い姿勢を大きく分けて2つ、悪い姿勢の簡単な診断方法を

をご紹介します。理想的な姿勢とは横から見たときに耳、肩、股関節、膝関節、くるぶしが一直線になっているのが正しい姿勢とされています（図①）。良い姿勢に近づけることで筋肉や関節の負担の軽減に繋がります。

●良い姿勢かどうかのセルフチェック

- ① 壁に背中をつけてください
- ② 踵と肩甲骨・後頭部を同時につけることは出来ますか？
注：顎を上げて頭頂部を付けるのはNG
- ③ 出来ました人
- ④ その姿勢で腰辺りに手のひらを入れてみてください
手のひら一枚分以下の人だと正しい姿勢（握りこぶしか手首が入ってしまう人は反り腰）

理由で姿勢が崩れてしまいます。ではどのような姿勢が多くなくてしまつのか、大きく分けて2つの姿勢をご紹介します（図②③）。
上記のような姿勢の崩れが起きることで関節への過度な負担や筋肉の働きのバランスが崩れ、痛みなどの症状が現れてしまいます。痛みが出現することで痛みを底つような動作を取り続けると、また別の部位に痛みが出る悪循環（負のループ）に陥ってしまいます。
痛みなどが軽い状態のうちに正常な姿勢を取り戻すことが重要です。
次回は、反り腰・猫背改善のためストレッチ・エクササイズをご紹介します。

（前川陽平）

（ファーマイトたからづか 森本愛）

コーヒー、エナジードリンク	カフェイン	気管支拡張剤の一部はカフェインの摂り過ぎで頭痛などの副作用が生じることがあります。
お酒	アルコール	薬の効果が強く出て、意識障害や呼吸障害を起こす可能性があります。
牛乳	カルシウム	カルシウムが薬と結合し、効果を弱めてしまいます。
グレープフルーツジュース	フラノクマリン	フラノクマリンという苦みの成分の影響により薬が効きすぎたり、副作用が生じることがあります。
炭酸飲料	炭酸	制酸剤は炭酸飲料と混ぜることで薬の効果を弱めます。
納豆、青汁	ビタミンK	ワルファリンはビタミンKにより血液をサラサラにする働きが妨げられます。
緑茶、紅茶、コーヒー	タンニン	渋みの成分タンニンが鉄剤の吸収を妨げます。



薬と食べ物の飲み合わせ

薬は食べ物との飲み合わせで、注意すべきものがあります。ここで紹介するのはごく一部です。服用中の薬がある場合は、必ずかかりつけの薬剤師に相談しましょう。

職員紹介



本部事務局
専務理事
浜崎 拓馬

今年度より本部事務局配属となりました。2000年4月入職ですが、他法人に移籍してましたので今回約14年ぶりに宝塚医療生協で勤務します。よろしくお願いします。

最近の趣味はMLB観戦と海釣りです。自宅のすぐ前が海岸ですので歩いて釣り場に行っています。

診療所や介護事業の運営を支え、組合員活動の活性化と法人の持続的発展に貢献していきたいと存じます。

第16回

健康まつり

楽しく学び、広げよう健康

7月27日(日) 13:00~15:00

場所：宝塚市立中央公民館

参加費 無料

展示ブース

- ・介護用具展示&歩行分析
- ・おくすり相談会
- ・熱中症対策
- ・骨粗しょう症アンケート

ミニゲームコーナー

日頃の運動不足解消に！
ボールを使ったゲームなどを予定しています

健康チェック

- ・ベジチェック(野菜の摂取量測定)
- ・骨密度測定
- ・握力測定
- ・タオル回し(柔軟性のチェック)

セミナーコーナー

心肺蘇生法について学びませんか？消防署の方が来られて、体験することができます。

スタンプラリー開催！

各コーナーでスタンプを集めると粗品をプレゼント！
皆様のご参加お待ちしております♪

- 阪急逆瀬川⇄中央公民館 送迎便があります！
ご希望の方は7月18日までにご連絡下さい (TEL0797-69-6121)
- お車でお越しの方は近隣パーキングをご利用下さい(有料)

主催：宝塚医療生活協同組合

後援：宝塚市／(一社)宝塚市薬剤師会／健康まつり実行委員会

原水禁世界大会 in 長崎

デイサービスひだまり

梶本咲子さん

ヘルパーステーションひだまり

田畑恵子さん

に参加決定しました。

物品カンパ 99,580円

総代会カンパ 57,195円

ご協力ありがとうございます。



亀井町 益山愛子さん

作品紹介

ばんやりと 灯すホタルは 失恋か
投票所 座っているけど 立会人

伊子志 鈴木崇司

藤棚

中山八重

亀井町
中山八重さん

編集後記

★今回、読者のひろばに掲載した倍以上の投稿がありました。どれも興味深い、おもしろいものばかりで、楽しく読ませていただきましたが、スペースの関係で、上、泣く泣く選定しました。いつもコメントをくれる読者の皆様、ありがとうございます。

(S)