2026
11・12
No.290

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数　15,377人
出資金　297,418千円
組合員1人平均　19,341円
（2026年9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
iseikyo@takarazuka-mcoop.net
http://www.takarazuka-mcoop.net/

宝塚医療生協の理念

いのち輝く社会をめざし
安心安全の医療・介護・きずなを大切にした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。



盆踊りを踊りたい！



組合員さんのイキイキ写真館

20

高松支部　盆踊り班

「年中盆踊りを踊りたい！」という思いで結成。活動一年目のホヤホヤサークルです！古典から流行りの曲にもチャレンジして、脳トレや運動不足解消にもなっています。来年はおそろいのTシャツで夏祭りに参加するのが目標です。メンバー募集中！興味のある方はお気軽に会館まで来てくださいね！

（芦田ひろみ）





活動開催日
毎月第2、第4金曜日
19:30～20:30
御所の前会館にて

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	

デイサービスひだまり　インスタグラム　楽しい投稿が盛りだくさん♪　フォロワー1300人達成！

インスタグラムを定期的に投稿中です♪右のQRコードからアクセスしてフォロー＆いいね！よろしくお願いします(^^)

DEISABISUHIDAMARI

インフルエンザ・コロナ ワクチン接種のご案内

早めのワクチン接種を！

10月１日よりインフルエンザ、コロナワクチン接種が開始しています。
今年度は夏場から患者が急増し、1999年以降で過去２番目の早さで全国的な流行シーズンに入っています。うがい、手洗いといった感染対策と併せて早めのワクチン接種をおこなうことが理想的です。

★６市１町（尼崎市・西宮市・芦屋市・伊丹市・川西市・三田市・猪名川町）にお住まいの方も接種できます。（６市１町以外にお住いの場合、依頼書が必要になります）

● インフルエンザワクチン接種

ワクチンが十分な効果を維持する期間は２週間～５ヶ月とされています。今年は既に流行の兆しがあるので早めに接種をしましょう！

予約なしで接種可能

接種料金

◉高齢者定期接種（65歳以上）
1,000円（税込／組合員価格）
※非組合員は税込1,500円

◉任意接種（１歳以上～65歳未満）
１回目 **3,000円**（税込／組合員価格）
２回目 **2,500円**（税込／組合員価格）
※２回接種対象年齢は１歳以上13歳未満
※非組合員は税込6,000円

● コロナワクチン接種

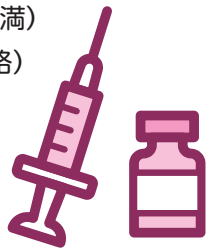
接種して免疫がつくまでには１～２週間程度かかります。診療所ではファイザー社製のコミナティを採用しています。

要予約

接種料金

◉高齢者定期接種（65歳以上）
8,000円（税込）

◉任意接種（１歳以上～65歳未満）
16,500円（税込／組合員価格）
※非組合員は税込18,150円



診療担当表

高松診療所　電話：0797-72-2585

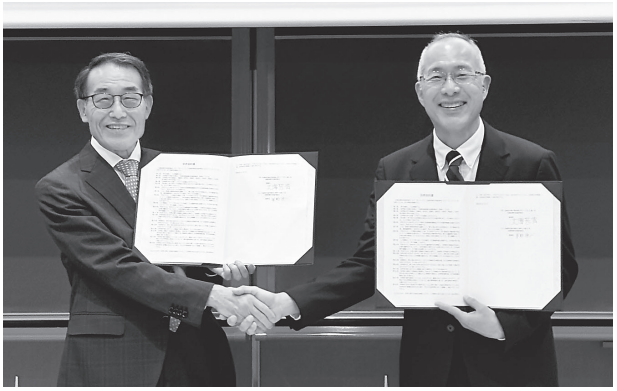
	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	島岡	山本(博)	小池	韓	宮川	第1・3・4・5 光信
				満田 (糖尿病) ※要予約		第２　藤井
		吉田 (胃カメラ) ※要予約				一井(乳腺) ※要予約 9:00~11:00
午後 14:30～17:00	韓 ※要予約 14:30~15:30	韓	小池 (健診・予防接種) 14:30~16:00	山本(元) 16:00~19:00		
夜間 17:00～19:00	加藤		小池 16:00~19:00	浦川 (糖尿病) ※要予約		
				岡崎(乳腺) ※要予約 17:00~18:30		

良元診療所　電話：0797-71-7288

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	1診	渡邉	岡林	渡邉	渡邉	岡林	非常勤Dr.
	2診	脇野 (予約)	第１・３ 小杉	脇野 (訪問診療)	脇野 (予約)	脇野 (予約)	脇野 (予約)
午後 14:30～17:00		第１・３ 渡邉 (予約)	脇野 (訪問診療)	渡邉 (訪問診療)	渡邉 (訪問診療)		
		第４ 小杉 (予約)	第１・３ 小杉 (訪問診療)	林 (皮膚科 往診)			
夜間 17:00～19:00	1診	井上		林 (皮膚科) 17:00~18:00	小杉 (予約) 16:00~17:00		
	2診	脇野 (予約)			小杉 17:00~18:00		

合併調印式を開催しました





合併契約書に固い握手を交わしました！

10月3日、宝塚医療生協と尼崎医療生協の合併調印式を関西国際大学尼崎キャンパスで開催しました。当日は両生協の理事・監事・管理者など100名近くが出席し、合併契約書への調印を見届けました。

式典では、これまでの協議経過を振り返るとともに、地域医療・介護を将来にわたって支えていくため、両生協が力を合わせて新たな一歩を踏み出す決意を確認しました。

多くの関係者が参加するなかで行われた調印は、合併実現に向けた大きな節目となりました。今後も組合員の皆さまの想いを大切にしながら、より安心して暮らし続けられる地域づくりと、持続可能な医療・介護事業の発展に取り組んでまいります。また11月28日には臨時総代会が開かれます。

引き続き、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

（浜崎拓馬）





今年は酷暑で水分補給を意識して頑張ってます も～し・も～し

9月12日 組合員交流集会 ～文化交流編～

214人の参加で大盛況！



太極拳







ゲラッカラムジーク



今回の「文化交流編」は、昨年大好評だった内容がさらにパワーアップ！西公民館のホールだけでなくパーティールームや和室・茶室なども借りてブースも前回以上のものとなりました。

午前中の準備が思いのほかスムーズに進行したため開演前には、デイサービスひだまりの職員が脳トレ体操をしました。左右別々の動きに苦戦する人続出!?で大笑いしながら盛り上がりました。

ステージショーでは、二つの演目を披露。三田支部の「太極拳班」は太極拳をはじめて見る方も多かったのか、みなさん興味津々で会場を包みました。

続いて北支部の「ゲラッカラムジーク（コーラス）」は、みんなが知っている定番ソングから、手話を交えたみんなも一緒に楽しめるものまで、きれいな歌声が会場を包みました。

後半からはいよいよワークショップがスタート！展示ブースでは習字や手芸など、どれも力作揃いで、販売ブースは「あそこの鞄が可愛かったよ」と、お友達同士で情報共有をしたり、両手いっぱいに商品を持って帰られる方もたくさんいらっしゃいました。

また、体験ブースでは革草履、コースター作りや、ボールアーチェリー、着付け、お抹茶体験などがあり、黙々と制作を楽しんだり、お茶と美味しいお菓子をいただいたりと思い思いに楽しんでいました♪

「組合員さんが主役の、これぞ医療生協！だと思った」と嬉しい感想もあり、214人が集う楽しいイベントとなりました。

（前田秀輔）

住み慣れた所で安心して住み続けるために…

北支部新入組合員歓迎交流集会



2026生協強化月間取り組みのスタートとして、新入組合員歓迎交流集会を開催しました。9月27日、会場のピピアめふキッチンスタジオは、溢れんばかり。44名もの参加で、新入組合員さんからの一言も新鮮でした。

新旧支部長交代の挨拶に続き、スライド「左岸のねがい」と題して支部の歴史と活動を紹介。つづいて、2000年に支部発足以来四半世紀にわたる「住み慣れた所で安心して住み続けたい！」との願いに応えて、第一部は、良元診療所の小杉先生をお迎えしました。





「フレイル予防」と「在宅診療」について、事例から話していただき、参加者からの体験も交えて有意義な講座となりました。

第二部は、沖縄の三線とベースの親子ユニット「おやこえびす」による沖縄民謡とポップス。手拍子あり、掛け声あり、踊りありと、楽しいひと時でした。

最後は、サンドイッチと飲み物でティータイム。盛りだくさんの交流会でした。

（濱田正子）

元気支部

家族みんなで楽しめる 第一地区のイベント「にこりたす1DAY」



9月26日、くらんど人権文化センターとお隣の中野公園にて家族みんなで楽しめる第一地区のイベントとして「にこりたす1DAY」が開催されました。

当日はあいにくの雨模様でしたが、地域で活動する団体やサークル、まちのお店などさまざまな人たちがつながり、力を合わせて作り上げる、笑顔いっぱいの一日となりました！

元気支部からは、ゲーム「ボールアーチェリー」と「骨密度測定」を出店！当日はスタッフ7名が参加し、最高のチームワークで盛り上げました。

ボールアーチェリーには、60人を超える子どもたちが挑戦！狙いを定めて射抜く、的の100点に命中すると歓声が上がりました。

豪華景品を手にした子どもたちの嬉しそうな姿に、スタッフも思わず笑顔に。

また、骨密度測定にも79名の方にご参加いただき、健康への関心の高さを感じる機会となりました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

（藪内雄子）

に→仁川
こ→光明
り→良元
た→高司
す→末成



ブースを回り、シールを集めて景品ゲット！



LOVOT（ラボット）のいる医療機関♡



たんぽぽ薬局仁川店は8月6日、平和を願いLOVOTの「たんぽぽ」（通称ぽぽちゃん）をお迎えしました。

お仕事はたんぽぽ薬局仁川店待ち合いの癒し担当と、ファーマメイトたからづかの非営利活動における癒し訪問です。


いろいろなお洋服に着替えて患者さまを笑顔にします♪

今年も１年が終わろうとしている。１年が早いわ～ も～し・も～し

も～し・も～し やっと涼しくなったが、すぐ寒い冬が来る

理学療法士からのワンポイントアドバイス

ウォーキングの効果について

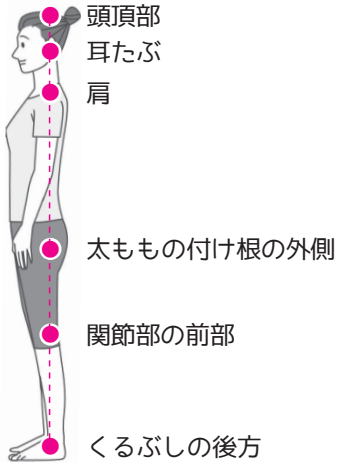
残暑も比較的落ち着き、外出しやすい季節になってきましたね。夏バテ気味で体力が落ちたと気にされている方に、今回は手軽に出来る運動としてウォーキングについてお話をさせていただきます。

ウォーキングで期待できる効果

- 筋肉量の増加や基礎代謝を高める
- 全身の血液が促され代謝アップ
- 生活習慣の改善や気分転換になる
- 骨や関節に適度な負荷・刺激がかかることで運動器の向上が期待できる

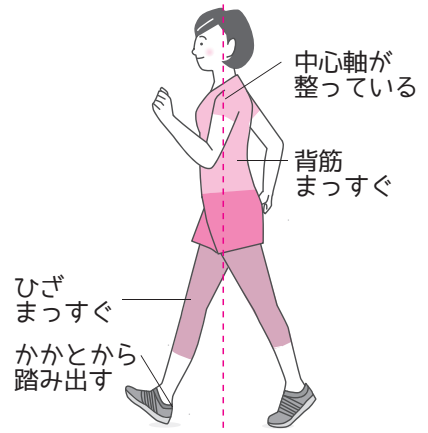
ではウォーキングをする上での大事なポイントをお伝えします。

①正しい姿勢



頭のてっぺんを糸で引っ張られているようなイメージで背筋をまっすぐにし顎は引き目線は数十m前を見ます。更にお腹を少しへこませる意識をすると上半身が安定し反り腰や猫背の予防にもなります。

②正しい歩き方



踏み出した足には腰から重心を乗せる

肘を軽く曲げます。肩の力を抜き後方へ腕を引く意識で動かしてください。

腕振りは歩行の安定と運動効率を高めるために重要な動作です。

③足の運び方



重心はこのように移動しよう

踵（かかと）から着地し、足裏全体をスムーズに使ってつま先で地面を蹴る。膝・股関節・腰への負担軽減やつまづき・転倒予防にもなります。上記の図のように足裏の重心移動をイメージしてもらうと更に効果的です。

ただ歩くだけではウォーキングの効果が半減してしまいます。また歩き方を間違えると関節や筋肉に余分な負荷がかかり腰痛や膝痛・股関節痛を招く恐れがあります。まずは正しい姿勢と腕振り、足の運び方の3つを意識することで効果は倍増します。

まずはこの3つを意識して、無理のない範囲で1週間15分～20分程度を目安に続けてみてください。その後は徐々に距離や時間を増やすこと、歩くスピードや歩幅を変えるなどを実践すると更なる効果が期待できます。

「歩くこと」は簡単なようで奥深い運動です。身体を動かすことが苦手な人にとって最良の運動かと思います。



ぜひチャレンジしてみましょう！

共同組織活動交流集会



9月27・28日、東京で開かれた全日本民医連「共同組織活動交流集会」に、伊丹支部の小久保彰二さんと本部事務局の中田が参加しました。

当日は全国から約2000人が集まり、学習あり・分散会で全国の取り組み交流があり、非常に有意義な経験となりました。是非宝塚でも取り入れてみたい！を刺激を受けた内容がたくさんありましたので、今後発信していきます。

また今回、参加するにあたり、チョコやワインといったカンパ活動では、多数の方にご協力いただきました。ありがとうございます。

（中田幹二）

読者のひろば

▼薬剤師　森本愛さんの塗り薬の使用量の目安図示もありとても具体的でよく判りました。
（宝塚市　馬目容子）

▼異常な暑さの日々、災害も伝えられています。世界のリーダーよ、戦争をやめて、地球を守ることを考えねばと思うこの頃です。暑い中「たからニュース」をポストに入れて下さったお世話係さんに感謝です。
（西宮市　渡辺玲子）

▼来月9月の末にひ孫が帰ってきます。福岡と遠くに居るので思うように会えなくて、淋しいですが、来ると聞いて今から楽しみにしています。
（三田市　谷口信子）

▼「おたがいさん」の支援会です。利用会員さんが喜んでくださるお顔に励まされ続けています。
（西宮市　早野絹代）

▼パズルいつも、楽しく参加させていただいてます。クツワムシは見た事がないから、図鑑で調べて、勉強になりました。自然の大切さを感じますね。
（宝塚市　ピラティスばあちゃん）

▼初めての応募です。楽しく解くことができました。来月も解いてみようと思います。
（宝塚市　とんちゃん）

▼中1の孫(男)の夏休みの図工の宿題は夏野菜のデッサン。終わったかな?と見ようとしたら途中で友人に「何色で塗る?」と聞いていた。それって絵の意味からもう一度教えてもらわないと…デッサン…だよーん！
（宝塚市　出雲のバケバケ）

▼さるすべりは「百日紅」と書くはずです。7月初めには咲き始めたのに、今なお散り始めたとはいえ、ピンク色に染まって庭の中で唯一明るい色を添えています。むくげなどはひっそりと咲いているので目立ちません。でも花としての存在感はしっかりとあります。ムクゲの花のような存在でありたいですね。
（川西市　江能さくら）

▼尼崎医療生協と宝塚医療生協合併にむけて、尼崎医療生協でも合併後の法人の名前の投票が行われています。尼崎市や宝塚市だけでなく、西宮市や芦屋市、伊丹市等、阪神地域で事業所のない地域への事業所展開や組合員のなかまづくり等、大変な事だけど、医療生協の輪が広がっていく可能性があります。まずは、宝塚医療生協のことを知ることからだと思います。
（尼崎市　松本嘉子）

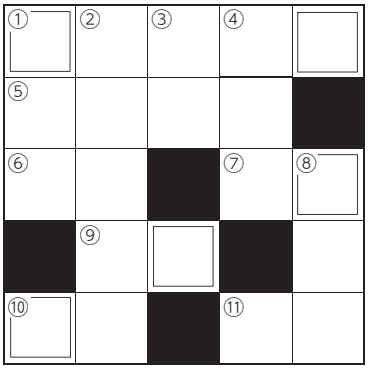
▼最近の地震、水害の被害大変です。ニュースを見て悲しくなります。夏がすごく暑くこのままだと秋がなくなって、すぐ寒い冬が来るのかなぁと不安になります。日本の四季はいいものです。ゆっくり味わいたい物ですネ！
（宝塚市　大川まさ子）

▼修学旅行に行く小学生の息子が、毎夜トランプやUNOの練習しており私はその相手をしています。始めは連敗していた息子もみるみる上達して、今は私が負けることも増え子どもの柔軟さに驚かされています。楽しい旅行になると良いね。
（尼崎市　いちじくのケーキ）

医療生協パズル

□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〉国民の休日のひとつ



たてのかぎ

①おでこ
②夏は羽が黒と茶のまだら。冬は真っ白になる鳥
③ここのかずら橋は有名
④鴨居(かもい)の対義語
⑧人数が少ないこと

よこのかぎ

①雷の害を防ぐために高い建物の上に立てる
⑤鯛の形をした和菓子
⑥その物がある場所
⑦クリスマスの前日
⑨自由の時間
⑩頭○○　首○○
⑪ひし形で平たい魚



No.289の解答

サ	ツ	マ	■	モ
イ	ツ	ワ	■	ミ
カ	■	シ	メ	ジ
ク	ム	■	イ	ガ
■	ダ	ン	ジ	リ

クツワムシ

☆今回の応募数は63人でした。

当選者

☆正解者の中から抽選の結果、下記の方に図書カードを進呈します（敬称略）。

渡辺順子／武田弘子／杉谷昌彦／川口美樹子／山本佳奈／寺岡剛司／山本裕紀子

パズル応募方法と解答についてのお願い

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。

〆切は11月30日(必着)。正解者の方に抽選で図書カードを差し上げます。

▼メールの応募先

kouhou@takarazuka-mcoop.net

2か月連続でムシの名でしたね　も～し・も～し

生協学校

ルールを守ることは命を守ること
自転車交通ルール講習会に41名参加

自転車等に対する交通反則通告制度「知って納得」

教育委員会・利用委員会共催



講習会当日は、会場いっぱいになる盛況ぶり、当日は宝塚市役所と宝塚警察署から3名の講師をお迎えし、改正内容や交通安全について説明いただきました。

「道路交通法改正」の説明に先立ち、「特殊詐欺」についての講話が行われました。被害の手口が巧妙化する中、誰もが被害者になり得ることや、実際に簡単にだまされてしまう事例について学ぶ機会となりました。

続いて行われた道路交通法改正に関する説明では、自転車利用時の交通ルールについて詳しく学びました。参加者からは、「自転車のルールは知っているつもりだったが、今回の説明で知らず知らずのうちに法令違反をしていたことに気付いた」との声も聞かれました。

説明だけで予定時間が終了するほど内容は充実しており、閉会後も多くの質問が寄せられました。

質問内容は、一方通行での自転車の通行方法や右折時のルール、自転車で通行できない道路、スマートフォンを操作しながらの運転の危険性や罰則など多岐にわたりました。また、イヤホン等を使用した状態での運転についても、場合によっては違反となることを知り、参加者の関心の高さがうかがえました。

（住田由之輔）

作品紹介



高司町
家田禮子さん

秋の風　レースのカーテン　舞い始め
ダメ亭主　尻をたたくも　埃だけ

伊子志　鈴木崇司



組合員無料　法律相談　要予約

日時：12月7日(月)14:00～16:00
担当：菊田 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

★読者のひろばですが嬉しいことに数が増えており、すべて載せきれていないのが現状です。泣く泣く厳選しておりますが、どれもおもしろい投稿ばかりで、また記事の感想などもあり嬉しく思っております。　（S）