

2024
9・10
No.277

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,956人
出資金 312,034千円
組合員1人平均 20,863円
(2024年7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。

ワイワイ楽しく 転倒予防



★ 鹿塩支部 スクエアステップ班

組合員さんの
イキイキ写真館



はじめは少人数で静かにおこなっていましたが、今や毎回10人程度が集まりワイワイと楽しくやっています。参加者は「最近よくつまずくことが増えたから転倒防止になっています」と嬉しそうに話してくれます。

(熊田暁美)

第2・4金曜(祝日除く)10時から良元センターCoCoLoで開催しておりますので、見学だけでも是非来て下さいね。

参加するとシールがあつめられる「がんばりカード」を持ってパシャリ!

第32回 納涼のつどい



日時：9月14日(土)午後4:00～
場所：武庫川河川敷公園
(宝塚医療生協本部裏)
※雨天中止

最後は豪華景品が当たる!?
福引大抽選会があります(^ ^)

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
ヘルプ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

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

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



8月4日から6日まで原水爆禁止世界大会広島に、宝塚医療生協から3人参加しました。

神戸駅を8時半に出発し、会場の国立総合体育館へ到着。開会総会は、全国ブロックの参加紹介の後、国際会議宣言を富田宏治関西学院大学法学部教授、松井一寛広島市長、岸本聡子杉並区市長、自治体代表、民間組織や原水協のあいさつで始まりまし。

2日目は、第3分科会「草の根運動」に参加し、スペイン政府へ核兵器禁止条約参加を迫る運動に関するお話や、30〜40年前に来日した方のお話

原水爆禁止2024世界大会in広島に参加して

3日目は、閉会総会。各地の活動紹介とともに、団体が登壇しアピール、最後に高校生が「広島からの呼びかけ」を発表。力強い声に「勇気と確信」を貰いました。参加は全国5000人。兵庫は161名(初60名)、県民連33人参加。海外参加は70名でした。若い人の参加が多く、頼もしく、核兵器禁止条約を推進する署名を広げる決意を固めました。(茅野涼)



宝塚医療生協の通所事業

6 通所リハビリ

「もっとできる」「もっと動ける」に向かって!

通所リハビリに来所される目的は「歩けるようになる」「痛みを取りたい」「体力を付けたい」など様々です。理学療法士が個別に考え、一人ひとりに応じた運動プログラムの作成や個別リハビリを実施しています。

そんな「やりたい」「動きたい」を形にできるようにスタッフが利用者様をサポートしています。



膝が痛くて歩けない(M様)



腰が痛くて立ち上がれない(K様)



上がらなかった腕が上がった(I様)



バランスクッションやステップ台を使って、バランスと脚力をつける運動をしています



2階に洗濯物が干せるようになりたい(M様)

7月12、13日、医療福祉生協連主催の「いのちの章典」実践交流集会在8年ぶりにWEBで開催されました。全国の医療生協から140演題の報告があり、宝塚医療生協からは約30名が参加。ひだまり会館、良元センターCoCoLoを中心に集まり、視聴しました。

1日目は分散会。「いのちの章典」とは「医療福祉生協連が、活動全般にわたって、いのちとくらしを守り、健康を育むために、組合員がもつ権利と、果たすべき責任を明らかにしたもの」なんです、これまで説明を聞いて

私たちの活動そのものが「いのちの章典」の実践

事業所利用委員会

「いのちの章典」実践交流集会



でも内容が難しく理解が...と感じてしまっ所がありました。しかし、皆さんの報告を聞いてみると、医療と介護の連携や、組合員さんのつながりを広げる活動など、私たちも普段から取り組んでいることが「いのちの章典」の実践につながっている、ということに気づきました。反省もあれば、参考にしたい事例なども聞けて、とても実のある時間になりました。

2日目は2009年に郵便不正で冤罪事件に巻き込まれた厚生労働省元局長の村木厚子氏の学習講演。「逮捕されたときや取り締まりの状況は、とても耐えがたいものだった。しかし、拘留所での経験があったからこそ、学んだこと、覚えてきたことがある。無罪判決されたあとは、昨今の不安定な社会情勢の中、貧困、虐待、薬物依存などで苦しんでいる女性の支援活動をしている。」と話されました。

また、最後に生協の持つ力についても触れていただき、自分を振り返ることができました。(服田あき)

国民平和大行進& 歓迎のつどい

暑い中、アツい行進を



アメイジング・グレイスを歌う大村さん



5月6日に東京を出発した国民平和大行進が7月7日、兵庫入りしました。今年の全国通し行進者は愛知県碧南市在住の大村美恵子さん。長崎被爆2世のご主人との間に生まれた次男は、無脳症のため生後3時間で亡くなったそうです。「めるちゃん」と呼んでいた次男さんへの思いを胸に、広島まで歩いておられました。

7日の夜には、ひだまり会館で通し行進者歓迎の集いを開催。歩いた後に集いに来ていただくのは負担ではないか...と不安に思いついたが、歌つ行進者さんで「歌つ行進者なんです」とパワフルな歌声を披露してくださり、その場にいた誰もが心奪われ、鳥肌モノ。もっともっとお話を聞きたくなるほどの、パワーみなぎる大村さん。私たちの方が逆に元気をもらって、あつという間の2時間でした。

宝塚医療生協からは、7日から9日にかけて総勢30名が行進に参加。途中の下ノ池公園では、南めばえ支部と東支部の心のこもったお茶出し支援もありました。今年もルートが変更になり、曜日の関係で参加者も少なめでしたが、平和への思いをしっかりとつなぎました。(加島裕子)

2024年 生協強化月間 楽しい「班会」で交流しましょう！

スローガン

「深めよう支部間交流！」
今年も新しい取り組みでGO！

生協強化月間とは 生活協同組合の根拠法である生協法が施行された10月1日を記念して全国の生協が活動を地域に広く知ってもらい、組合員を増やすための取り組みを行う期間のことを指します。宝塚医療生協は、9月24日～11月30日の強化月間とし、さまざまなイベントを予定しています。参加希望の方は、本部事務局 川内・前田まで ☎(0797)69-6121

「カラオケ」「麻雀」が好きな方
あつまれ！

「3人寄れば健康班会」を合言葉に、宝塚医療生協には130もの班会があり、毎月のべ約1480人が参加しています。

班会とは健康で楽しく、豊かな生活を送りたいというみんなの願いをかかえる出発点で、手芸、手話、折り紙、茶道、書道、テニスなど楽しい班が盛りだくさんです（班会の紹介は宝塚医



療生協のHPからご覧いただけます。今年「麻雀班」と「カラオケ班」が、各地域で開かれている班会同士で交流をしよう！ということが集まることとなりました。交流の方法や内容は、各班の代表者で自由に相談してもらいました。

久しぶりのハイキング企画が復活

武庫川渓谷廃線
ハイキングツアー開催

先着30名
限定



日時：11月17日（日） 10：00～
集合＆解散場所：10：00 JR武田尾駅改札口集合

14：00ごろ JR生瀬駅解散
持ち物：弁当、お茶、懐中電灯（ひとり一個）

ガイド＆講師：小川嘉憲さん

元西宮市立中学校教員・21世紀の武庫川を考える会代表

※当日午前8時の時点で50%以上の降水確率の場合は中止とします。

※傷害保険に加入していますが、万一の事故の場合、自己責任でお願いします。

※事前予約が必要です。

みなさんのご協力お願いします!!
虹の係さん募集しています

みなさん今読んでいただいている機関紙『たから』はどのようにしてお届けしているかご存知ですか？約1万6000部発行しています。約8割は組合員さんがボランティアで手配りしてくれています。このような方々を宝塚医療生協では「虹の係さん」と呼んでいます。その虹の係さんが近年では高齢になり、配達出来なくなっている地域

が増えています。そのため郵送で対応したり、虹の係さん一人当たりの配布枚数を増やすなどしてお届けしています。今回折り込みで虹の係さんを募集している地域を掲載しておりますので、手伝っていただける方がいらっしゃいましたら、ぜひ本部事務局までご連絡をお願いします。

虹の係さんの声

健康のために散歩がてら配っています！

2か月に一度の気軽に来れるボランティアとして始めました。

10月から郵便料金があがるみたい、ちょっとでも役にたたらと思って♪



機関紙たからが届くまで



1 支部毎に集まり、機関紙やチラシを封筒に入れていただきます。



2 虹の係さんのお宅へ組合員さんが「たから」の入った封筒を届けます。



3 虹の係さんが近所の組合員さんのポストに「たから」をお届けしています。

※1と2を手伝ってくださる方も募集中です！

「強化月間報告集会」を 12月に開催予定

昨年大好評だった「ポッチャ」で交流します。同時に手芸班や写真班の作品展も開催予定ですのでぜひ作品作成をお願いいたします。



健康チャレンジ 順調ですか？

前回のたからで健康チャレンジについての記事を書きましたが、みなさんチャレンジ始めていますか？今年度はたくさんの方にチャレンジしてもらいたいと、班会や保育園、地域のサロンにもお声がけしています。その場にいるみなさんで何をやるか話をするだけでも、盛り上がりやすい。私も家族で取り組んでいます。目標でもみんなで取り組むことが楽しく



続々と達成のお知らせが

頑張られています。まだ取り組んでいない方も、一緒に30回達成に向けて頑張りましょう！

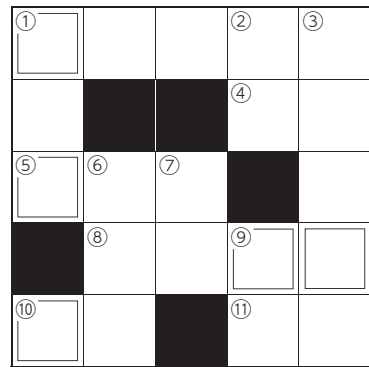


元気にチャレンジ中です♪

- ①モンゴルと中国の北部にあり黄砂はここからもたらされる
- ②乗馬を行ったための土地
- ③中指と小指の間の指
- ④乗合い〇、観光〇、マイク〇
- ⑤物事が始まることを表す、ちやうどそのとき
- ⑥フランス語で赤の意味。口紅を差す和製外来語

〈たてのかけ〉

- ①ツルレイシで苦瓜とも
- ②乗馬を行ったための土地
- ③中指と小指の間の指
- ④スペイン語でソース
- ⑦力ギのこと
- ⑨自分と他人



□の中のことを組み合わせ、5文字の言葉を作ってください。
ヒント：まなまる



☆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52人でした。

石川 栄子 杉谷 昌彦
山本 さん子 栖田 祐彦
山本 哲夫 紺谷 和子
田村 早苗

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。
×切は9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。

パズル解答についてお願い

⑩気持ちが晴れないこと。○を晴らす
⑪○は道連れは情け

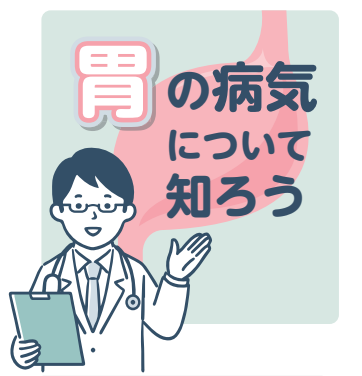
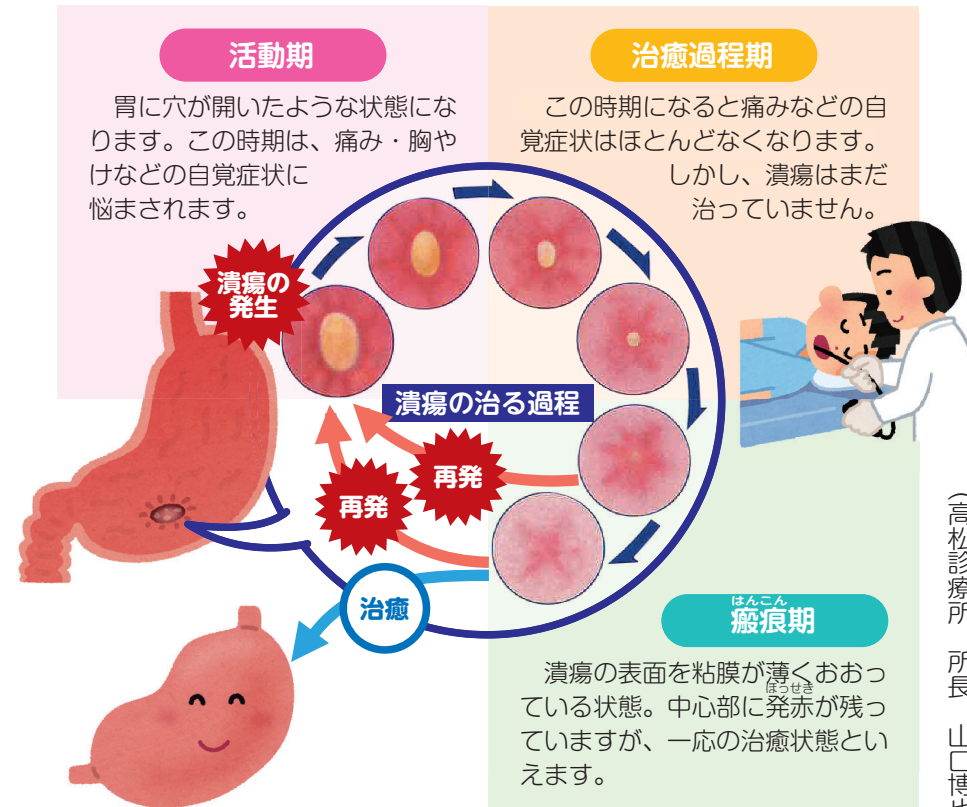
No.276の解答は「スイカワリ(スイカ割)」でした。

ス	ナ	ド	ケ	イ
イ	コ	ウ	カ	ワ
ゴ	マ	リ	ス	シ
ン	ア	ス	カ	カ



kouhou@takarazuka-mcoop.net

潰瘍の経過～発生から治癒まで～



胃・十二指腸潰瘍

潰瘍の治癒判定

一次的に出た自覚症状がなくなったからといって、完治したとは限りません。自分の判断で治療を中断するとかえって治りにくくなったり、再発につながったりすることがあります。医師の指示に従って、薬をきちんと飲むとともに、定期的な検査で治癒を確認することが大切です。

(高松診療所 所長 山口博也)

参照：胃・十二指腸潰瘍お助けガイドブック／武田薬品工業株

いよいよ7月。子どもたちは夏休みが待ち遠しい。わが家の前の公園では、毎週土日は朝から少年野球の元気な声が響いている。今年も厳しい暑さとなりそうだが、少年たちのパワーをもらいながら、元気に夏を過ごしたいものだ。

(西宮市 上田幸子)

▼良元診療所通所リハビリ利用者さんが作られた七夕天の川の作品素敵ですね！もっと大きくアップで見せてほしいです。近かったら見に行きたいなあー季節の作品を作られているのでしょうか？次回も楽しみにしています。

(宝塚市 へんいちちゃん)



▼懸賞で当選して参加したカゴメの料理教室でベジチェックをしたことがあります。平均より数値が良かったのでホッとしたのを思い出しました。野菜が苦手な5歳と8歳の孫に測ってほしい。

(西宮市 へんいちちゃん)

▼すいらくでポッチャ大会がのこっていました。どんな競技が知りたいです。

(宝塚市 森安三七子)

▼私が所属している北フットクラブの写真が会員の皆様の目に触れることが出来、とてもうれしいです。みな力作ばかりなのでいつもおどろかされます。興味のある方は写真展へお越し下さい。

(宝塚市 田村早苗)

▼先日お互いさんで家のまわりや堀「タツ」の掃除、上に乗っている板が重たくて体の不自由な私には無理なので季節の変わり目はお互いさんをお願いして頂いています。

(松本嘉子)

▼今回初めて応募させていただきました。少し難しく感じましたが、頑張っておきました。週に1回おかけのため組合の麻雀クラブにお世話になっています。

(川西市 小北千枝子)

▼カラオケを歌う楽しさと広がる仲間「の」写真を見て楽しそうだなと思いました。私の勤務するサ高住でも7月7日に七夕まつりをしました。みんな歌いましたよ。なつかしい歌を歌いました。高齢者だから「昔」の歌がいいというだけでなく「歌え喫茶」のように歌いたい声もありました。各々の過ぎた青春時代があり、一緒に歌うと思えばよみがえるのかなと思いました。

(松本嘉子)

薬を飲み忘れたときは…

1日1回飲む薬の場合

1日1回の服用方法の薬剤の場合は、基本的に効果が1日続くようになっています。そのため、飲み忘れに気づいたらすぐに服用しましょう。しかし、次の服用時点までの時間が短い場合は、1回分は飛ばして、翌日からまた服用を開始してください。目安として、1日1回飲む薬の場合は次の服用までには8時間以上の間隔が必要です。

1日2回飲む薬の場合

1日2回飲む薬の場合は、基本的に次の服用までには5～8時間の間隔が必要です。薬の種類にもよりますが、しっかりと服用間隔がつけられる場合は、飲み忘れに気が付いた時点で服用しましょう。

1日3回飲む薬の場合

1日3回飲む薬の場合は、1回飲み忘れてしまうと、次の服用までの時間によって飲むか飲まないかが決まります。飲み忘れに気が付いた時点で、次の服用まで4時間以上の間隔がある場合はすぐに服用しましょう。しかし、次の服用までの間隔があまりない場合は1回分の服用は飛ばします。

なお、1日3回飲む薬でも、糖尿病の薬には「食直前」という服用方法の薬剤があります。そのような薬剤は、飲み忘れて食事をしなかった場合は服用することができます。

自己判断に迷ったことがあったり不安がある場合は医師や薬剤師に相談してください。

(ファーマイト)たからつうか
理事長 森本愛



飲む回数	次の服用までの間隔(目安)
1日1回	8時間以上あける
1日2回	5～8時間以上あける
1日3回	4時間以上あける

おたがいさん²

高松支部のおたがいさん 「あれ・これ」

おたがいさんには日々、さまざまな依頼があります。今回は、最近の依頼をいくつか紹介します。

- 「長い間エアコン、換気扇の掃除ができていないので」との依頼
⇒プロではないので、簡単な掃除しかできませんでしたが、「数年分の垢を落としてもらえた」と喜んでもらえました
- 同居家族がいるので、ヘルパー利用ができません。お掃除をお願いしたいです
⇒週1回のお掃除支援が始まりました
- 足が痛くゴミステーションまでのゴミ出しが辛いです
⇒定期的にお手伝いすることになりました
その他にも…
- 手の骨折で調理が難しく大困りです。下準備してもらえたら助かります
- 体調が悪くパソコン操作が疲れます。入力の手伝いをしてくれる人いませんか？

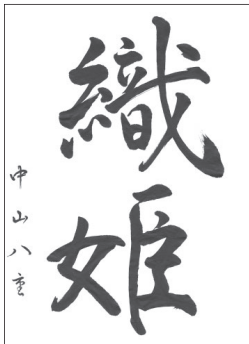
●組立家具を買いましたが、一人では難しいので、お手伝いをお願いします

●届いた荷物が重く、一緒に運ぶのを手伝ってほしいです

地域には、たくさんの「困った」があります。まず、ケアマネジャーさんに介護保険のサービス利用をご相談下さい。その上でできない事など、おたがいさんがお手伝いします。支援ボランティアさんも大募集中です。
(三村茂代)



青葉台
北岡千鶴子さん



亀井町
中山八重さん

作品紹介



亀井町
小林大蔵さん



東支部の手作り会

いつまでも元気に歩きたい思いで、皮で作ったぞうりをお守り代わりに、カバンなどにぶら下げています。メンバーみんな持ってますよ。もちろん、作るのも楽しいです。わいわいガヤガヤやってま〜す。
森川由紀

編集後記

★郵便料金の変更は、理由があるとは言え、本当に困りますね。「これを機にペーパーレス化を促進しなさい」というメッセージのようにも感じています…。(M)

組合員無料 法律相談

要予約

日時：10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