

2024
11・12
No.278

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,995人
出資金 313,761千円
組合員1人平均 20,924円
(2024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
✉iseikyotakarazuka-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。

えがおは1番のごちそう



高松支部 みんなの食堂班

組合員さんの
イキイキ写真館



8月26日に、高松支部の「みんなの食堂班」が
コープこうべ協同購入センター宝塚さんと合同で
こども食堂を開催しました。はじめての試みでし
たが、大盛況でした。
(4面に関連記事)

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



9月10日、原水禁世界大会広島大会の参加報告会をひだまり会館およびオンラインで実施、31名の参加がありました。

はじめに、参加者へのカンパ活動の収支報告と、今年も積極的に取り組んだ、デイサービスひだまりの皆さんへ感謝の言葉が伝えられました。

次に今年度参加された茅野理事長から、当日の流れ等の説明がありました。続いて、参加者3名からの感想では、悲惨な体験の話聞くことで、平

原水禁世界大会参加 『語り部』になり、草の根運動を続けていきたい

和について考え「語り部」として草の根運動に取り組む決意が報告されました。また、参加記録集も配布されました。

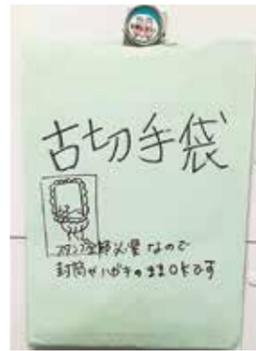
報告会の参加者からは「実際にその場へ行かないと聞けない話や、見れない景色を伝えて下さってありがとうございます」「核廃絶を訴える多くの人がいることに確信を持ち、今私にできる活動を続けていこうと思います」などの感想が寄せられました。

戦争の被害・爪痕は決して風化させることなく、語り伝え続けていくことが私たちの責務です。一緒に頑張りましょう。

(社保平和委員会)



身近にできるSDGs 事業所利用委員会



事業所内ではSDGsの活動として古切手集めをしています。しかし、「使用済の切手がどう使われているのか？」と疑問の声が上がり、調べてみる事にしました。

「もったいないが、誰かの支えに」をモットーにしている日本国際ボランティアセンターの活動で、古切手を収集家の方々に買

ケアサポート今津では2022年5月よりSDGsの取り組みとして、古切手の収集を始めました。法人各事業所や支部の組合員さんの協力もあり、現在984gまで集まりました。もう一息です。



紛争地域等で誰かの支えになっている切手一枚。今後も続けていきたいSDGsの一コマ。

(田畑恵子)

ついでに、紛争地域への支援に変えられるそうです。ただ、買取ができる切手は汚れていない物や折り目、破損がない物。上からセロテープが貼っていない物など、規定があります。切手から約5mm幅を開けてカットした切手1kgで、紛争の影響で学校に通えなかった子ども3人に、教材と学用品を届けることができます。

書き損じハガキや使わないカメラ、家に眠っているCD等、色々回収されています。

北支部「名画座」支配人奮闘記



名画座メンバー

当「名画座」は2019年に産声をあげ、現在に至っております。月1回の開催で、これまでに65作品を上映してきましたことになり、歴史をすこすこ刻んでおります。

「名画座支配人」として心掛けていることは、先ず、月1度の名画鑑賞会の日をカレンダーにマークし、上映作品選びの作業に入ります。テレビの映画番組を日々チェックし、あらずし等を確認したうえで録画にしようと思えます。その中でおすすめできそうな作品をピックアップし、DVD化していきます。



上映会

北支部ニユース「ひろっば」(こ)きたに「は」(ち)ばん身近な映画館だより」と題して、映画のお話や、時には映画と離れたエッセーも掲載しています。

★毎月第4水曜日 午後1時〜4時 組合員センターさかんに開催
12月25日は、忠臣蔵特集上映会「最後の忠臣蔵」
★参加費は 1回200円です。
上映後、手作りパンをいただきながらお茶タイム
参加大歓迎、ぜひ一度足を運んでください。

(支配人 春日秀夫)



手作りパンでティータイム

健診ついでに!! エイジングケアで健康な身体作りを

9月2日 生協学校



9月2日、「健康でくらすために」をテーマに生協学校を行いました。はじめに「健康診断を受ける大切さ」を高松診療所の阪上師長から、診療所が行っている宝塚市の特定健診の受け方や内容について詳しく説明がありました。また、健診結果の見方について、検査項目のサンプルを見ながら教えていただき勉強になりました。

2人に1人がガンにかかり、5人に1人は亡くなる社会だからこそがん検



診は毎年必要だと思いましたが。高松診療所のマンモグラフィ検査は、技師が女性ということもあり、受けやすいと評判です。2年に1回の受診をおすすめしています。

続いて「身体を動かそう、明日へのために」を大西理学療法士から説明がありました。正しい姿勢は健康づくりだけでなく、筋肉や関節への負担も減り、日常生活が楽になり、肩こりや腰痛が改善され、生活に楽しみが増えるなど、エイジングケアへつながる活動だと感じました。肩甲骨を動かす、座って身体を動かすことは、無理なく出来るし、日常生活に取り入れていきたいと感じました。

(岡本絵美子)

組合員活動

子どもも大人も 楽しめることまちがいなし



8月26日、高松支部のみんなの食堂班で初めてのこども食堂を、コープこづへ協同購入センター宝塚集会所で行いました。

今回は、いつも場所や食材を提供してくださっているコープこづへさんも縁日を計画してくださり、共同での開催となりました。

台風の影響が心配されていましたが、当日は快晴。朝早くから運営メンバーが集まって準備が始まりました。調理メンバーが2人、体調不良等でこれられないというアクシデントがありましたが、お手伝いの方もたくさん参加してくださり



100人分のごはん作りが始まりました。その間、子どもたちはコープこづへさんのお仕事体験やボールあて、わなげ、わたがしやベジチュエツ



クのコーナーをまわって、最後の夏休みを楽しんでいました。

当日のメニューは豚か鶏を選べる具沢山カレーで、選べない人はあいがけにしたり、おかわりしたりと大好評でした。

食堂には82名、縁日には約200名が参加してくださり、地域の若いパパママや子どもたちから元気をたくさん

生協強化月間をやり抜こう！

期間：9月24日～11月30日

スローガン

「深めよう支部間交流」
「楽しいことはやっぱり元気がでるね」

今年も組合員交流集會を開催!! ～今年もポッチャで盛り上がりよう～

日時：12月7日(土) 13:30～17:00 場所：宝塚西公民館 セミナー室
テーマ：支部間交流の振り返り リベンジポッチャ

*セミナー室前では、写真班や手芸班など文化祭を開催します。作品出品希望は各支部支部長さんにお問い合わせください。

もちろん、笑顔の絶えない会となりました。
(前田優香)

普段は毎月第3月曜日(祝日は休み)の12時から開催しておりますので、ぜひ皆さん食へに来てくださいね。(※要予約)

納涼のつどい 地域の皆さんに愛され 32回目の開催

9月14日、本部事務局裏の武庫川河川敷で納涼のつどいが開催されました。例年になく猛暑で「全然納涼にならへんなあ」なんて冗談を言いながらも、朝から準備に取り掛かりました。16時になり、お



祭りがスタートー今年恒例のお店に加え、たこ焼きやフランクフルト、カレーやキャラクターくじなども加わり、とても賑やかになりました。陽が沈む頃には昨年を負けないくらいたくさんの方が来られていました。

中央舞台では、和太鼓やブラスバンド、ウクレレ&フラダンスにエイサー、沖縄舞踊が次々に披露され、途中で雨が降りそうになったり、機材トラブルに見舞われることもありましたが、大いに盛り上がりました。

また、福引抽選会はコープこづへさんが協力して下さったこともあり、たくさん景品がズラリと並んでいました。最後まで残ってくれた子どもたちにお菓子のプレゼントもあり、みんな笑顔でお菓子を受け取っていました。

今年度32回を迎えた夏の終わりの恒例行事。「毎年楽しみにしてるんや」という声も、たくさん聞かれており、地域に愛されているお祭りだなあとつくづく思いました。
(前田秀輔)



第1回おたがいさん 支援員交流集會

「おたがいさん」は、組合員さんのちょっとした困りごとを、支援員がお手伝いする。そんな活動です。



10年前に北支部からはじまり、高松支部、西宮支部、元氣支部、東支部、仁川支部へと広がりました。今回、各支部の活動を共有する場として10月1日におたがいさん支援員交流集會を開催。

21人の支援員さんと職員3人が参加しました。日頃の支援での悩みや疑問、楽しいエピソードなど交流する中でたくさんのお気付きがありました。感想の一部を紹介します。

- 知らないお宅に行くのは抵抗があるが、コーディネーターの事前訪問のおかげで安心して行ける
 - 支部を超えた支援員同士のつながりができて嬉しい、友達の輪ができた
 - 支援員になって自身の視野が広がった
 - 学習会があり、車いす介助ができるようになった。支援で車いすを押し回していると、周りの人の優しさに気付いた
 - 話し相手の支援もあることを知った
- 各支部の特色を活かしながら臨機応変に組合員さんの「困った…」のお手伝いをすすめていきます。
(川内真希)

健康チャレンジ

7月から始まった健康チャレンジ、みなさん取り組んでいますか？



おと、なんとー去年の10倍以上のハガキが届いています。子どもたちからかわいい報告がたくさん!!何回でもチャレンジしていただけますので、あと1か月ラストスパート頑張りましょう!!



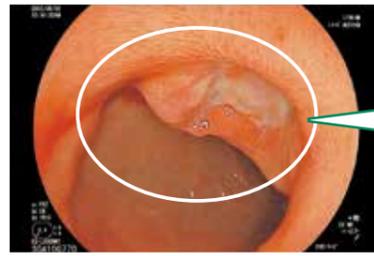
8 胃・十二指腸潰瘍の症例

今回は、これまで高松診療所で内視鏡検査を受けて、胃・十二指腸潰瘍が見つかった事例を紹介します。

Kさん 50代 男性

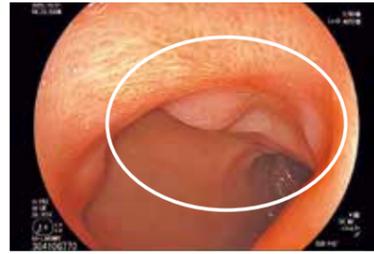
胃の調子が悪い、食べると気持ち悪くなる、空腹時に心窩部痛(みぞおち辺りの痛み)があるため来院されました。

写真①を見ると、十二指腸に明らか



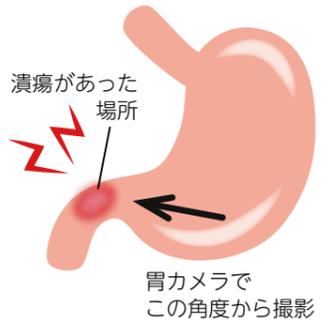
写真① (治療前)

潰瘍の影響で周囲が隆起している状態



写真② (治療後)

症状に空腹時の心窩部痛の訴えがありましたが、これは十二指腸潰瘍の典型的な症状です。皆さんも似たような症状がありましたらご相談下さい。
(高松診療所 所長 山口博也)



潰瘍があった場所

胃カメラでこの角度から撮影

に白っぽく変色した部分がありました。これが潰瘍です。本来、小腸へと続く道が見えるはずが、潰瘍の影響で周囲は腫れあがるように隆起してしまい(浮腫)、道が塞がれたような状態になっています。

検査後、胃酸の分泌を抑える薬を処方し、2カ月後に再検査しました。同じ場所を観察してみると潰瘍はなくなり、前述した小腸への道も見えるようになりました。(写真②)

また、この方はピロリ菌検査も陽性だったため、この後除菌療法も実施しました。

副作用とは…

副作用とは、例えばアナフィラキシーや肝機能障害のような、薬の望ましくない作用のことです。
※アナフィラキシーとは…

アレルギー反応の一種。じんましん、腹痛、息苦しさなどが急激に現れます。

血圧が低下して意識レベルの低下や脱力をきたす場合をアナフィラキシーショックと呼びます。



薬を使用して異常を感じたら…

薬を使用して異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師などの専門家に相談してください。

薬の種類によっては、自己判断で急に中止すると危険なケースがあるので注意が必要です。

専門家に相談するときには、「何という薬を、どのくらいの量・期間使用しているのか」といった状況を説明できるようにしておきましょう。

医薬品副作用被害救済制度

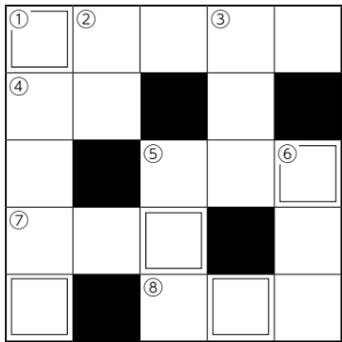
医薬品は正しく使っても、副作用の発生を防げない場合があります。そこで、医薬品を適正に使用したにもかかわらず、その副作用により入院治療が必要になるほど重篤な健康被害が生じた場合に、医療費や年金などの給付を行う公的な制度があります。

(ファーママイト) たらちか
理事長 森本愛



医療パズル

□の中のことばを組み合わせ、5文字のことばを作ってください。
<ヒント> 下タのまじゅう



<たてのかぎ>

- ① フランスの歌謡曲
- ② 物を張りつける時に使う
- ③ 黄色や黒の模様があるき○○○○・ク
- ④ 歌の文句を作ること
- ⑤ ヨーロッパ西部を流れる大きな川○○○
- ⑥ 世界でもっとも大きい○○○○砂漠
- ⑦ かざりのない様子
- ⑧ ○○○○楚歌

- <よりのかぎ>
- ① ぬきあし・なこあし・○○○○○
- ② オリンピックで北口榛花さんはこれを投げて金メダル
- ③ 世界でもっとも大きい○○○○砂漠
- ④ かざりのない様子
- ⑤ ○○○○楚歌

No.277の解答は「ジュウゴヤ(十五夜)」でした。

ゴ	ビ	サ	バ	ク
ヤ	サ	キ	ジ	ユ
ウ	ル	ー	サ	ビ

☆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51人でした。

- 坂本京子 谷口信子
- 木下陽太郎 藤原眞理子
- 大川久美子 山中ミチエ
- 坂井馨

パズル解答についてのお願

必ず郵便番号、ご住所、お名前(フリガナ)、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。

〒685-0041 宝塚市御所の前町15-121 宝塚医療生協「パズル係」あて。
メ切は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。



kouhou@takarazuka-coop.net



医療生協には長く加入していますが、今回初めてパズルに応募しました。最近新しい事に挑戦しようと思いをこめてお友達も出来ました、これから前向きな気持ちで過ごしていきます。
(逆瀬川 のぶりん)

今年の夏 異常気象で暑すぎてクーラー入れっぱなしの生活で体調崩れました。
(伊予志 シヤボン玉)

季節ものの単語が答えであることが多いので、答えを導きやすいです。普段は使わない言葉を思い出すのは頭の体操にもなり楽しいです。
(鹿塩 岩崎紗世)

暑かった8月も過ぎ、9月に入ってそろそろ秋かと思いきや、暑さは変わらずテレビではある所でヒガン花が咲きはじめてたか！宝塚は何時になれば咲くでしょうか？
(高司 濱路征吾)

死ぬまで自分の足で歩いてボケないようにするのが目標です。出来るだけ徒歩で移動して3食きちんと食べてパズル等の脳トレに励んでいます。
(若屋市 足立梶子)

我が家のベランダから十五夜はきれいな見えていた。短いと言われている秋を楽しみたいです。「おたがいさん」の制度ですね。
(西宮市 小川千雅子)

初めて応募させて頂きました。脳トレ楽しく挑戦しました。月に一度お茶会優雅班にて大好きな和菓子と素敵なおしゃべりタイム頂いています。
(西宮市 まあちゃん)

作品紹介



良元診療所
通所リハビリ
利用者さん



末広町 石川アヤ子さん



高齢者財布は
パンパン診察券
黒電話見るのは
テレビの再放送
伊予志 鈴木崇司



逆瀬川 阪本千代子さん



西宮市 大谷幸枝さん

要予約
組合員無料 法律相談
日時：12月2日(月) 14:00~16:00
担当：長岡弁護士(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

Q & A コーナー
いつも読者のひろばでは、組合員さんからさまざまな投稿をいただきます。中には、質問や意見など、こちらからお返しした方がいような内容もあったため、今回、コーナーとしてまとめました。

Q 肺炎球菌ワクチンと肺炎ウイルスワクチンの違いが分かりません。「健康診断を受けましょう」(275号より)

A 肺炎球菌とは肺炎の原因菌として最も分離頻度の高い

編集後記
★ようやく過ぎやすい季節になり、地域でもさまざまなおイベントが賑わっていますね。私も、趣味のランニングを本格的に！と思っている矢先、足を捻挫してしまい、もどかしい日々を過ごしています。今年も、ハーマラソンに挑戦するつもりだったのに、来年に持ち越しとなりそうです。

細菌です。
肺炎球菌とは、「細菌」によって引き起こされる病気です。よく混同しがちですが「ウイルス」と「細菌」は大きさや、増殖方法などに大きな違いがあります。

Q 両診療所で実施しているコロナワクチンはレプリコンワクチンですか？いろいろいるところから接種に関する報道がされており、どうしたらいいか分かりません。

A 両診療所で採用しているワクチンはレプリコンワクチンではなく、ファイザー社の「コミナティ」という、これまで採用してきたワクチンと同じものです。接種に関する不安であればかかりつけ医に相談下さい。