

2025
3・4
No.280

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 15,074人
出資金 316,730千円
組合員1人平均 21,011円
(2025年1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
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。

背筋をピンと伸ばし 楽しむ書道



13
組合員さんの
イキイキ写真館
さわやか支部 書道教室

墨液を使い、毛筆練習の活動です。各自が希望する手本を参考に添削します。楷書や行書の漢字、仮名もあります。季節や俳句、短歌からの語が多いです。

原則第1、第3水曜日の15時〜17時に組合員センターCoCoLoで実施しています。

(杉下健二)

手本を参考にして字のバランスなどを確認します

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	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	



武田尾廃線ハイキング

新しい企画で取り組んだ 2024年生協強化月間 今年も大いに盛り上がりました!

「深めよう支部間交流!」をスローガンに掲げた生協強化月間。去年のチャレンジイヤーの成功を基礎に、今年も新しい企画で取り組んだ3か月でした。組合員の皆さんほどの企画に参加されましたか? 恥ずかしながら組合員担当者としてようやく「医療生協って何ぞや」を感じた生協強化月間となったと自負します。生協強化月間は、まず掲げた目標を達成するためにどうやって加入や増資を進めようかと考えます。



地域訪問の報告をする高松支部



ギャラリー展示

これは大切なことです。加入した先に何があのか、何のために組合員になるのかを感じていただくことが最も大切です。

皆さんの関心はやはり自身の健康のことではないでしょうか。たくさん笑って身体も心も健

康になるような、気軽に参加出来る楽しい企画を組合員さんと一緒に考えていきます。もっと地域に根差す宝塚医療生協に成長するため、来年度も楽しいイベントを企画します。

(川内真希)

全部が新しい楽しい企画

- ①麻雀班会交流会
- ②カラオケ班会交流会
- ③武田尾廃線ハイキング
- ④ギャラリー展示を開催した交流集会

スゴイ!こと

- ・ここ数年、新規加入がなかった鹿塩支部、仁川支部でスクエアステップから加入がありました。スゴイ!
- ・ギャラリー展示の作品が素晴らしい。「作りたい。講師に来てほしい」と東支部と西宮支部の手芸班が声を掛け合いました。自然発生の支部間交流。スゴイ!
- ・2月に2回目のカラオケ班会交流が開かれました。スゴイ!
- ・健康チャレンジの参加者が679人に。会うたびに声掛けをしたり、粗品と2回目の参加チラシを手渡したり、近隣の保育園にも呼びかけました。去年はたったの70人ほどだったのに、今年の参加者は約10倍。2000円分のクオカードも30名に当たりました。スゴイ!スゴイ!

強化月間目標達成支部・事業所

仲間増やし
高松支部
鹿塩支部
仁川支部
さわやか支部
東支部
南めばえ支部
伊丹支部
ケアサポート今津
ケアサポート
ヘルパーステーションひだまり
本部事務局

担い手増やし
さわやか支部
南めばえ支部
北支部
良元診療所
ヘルパーステーションひだまり

生協強化月間報告 (11/30現在)

	月間目標	月間達成	月間達成率
仲間増やし	414人	219人	53%
出資金増やし	17352千円	8973千円	52%
担い手増やし	82人	31人	38%

2025年1月から

短時間通所リハビリ 開始のお知らせ

要介護支援認定を受けている次のような方にお勧めしています。

- 最近、歩くことが不安定になってきた
- 体力が低下してきた
- 外出する頻度が減った
- 短時間でリハビリがしたい
- ...

ご利用の流れ

- *お迎え
- *バイタルチェック
- *個別リハビリ
- *器具を使った運動
- *個別トレーニング
- *集団体操
- *脳トレドリル
- *お送り (午前・午後とも同様)

短時間通所リハビリのサービス内容

個別リハビリ	理学療法士が身体機能を評価し、身体状況に合わせたリハビリプログラムを提案します。
個別トレーニング	個別リハビリで評価した内容、疾患やその方の体力に合わせてリハビリ機器の選定、自主トレーニングなどを提案し実践していただきます。
認知機能向上	計算や漢字、間違い探しなどや脳トレパズルやペグボード等を使用し手指の動きと認知機能向上を目指します。
集団体操	道具を使つての健康体操や転倒予防体操などを集団で行います。

右記の運動に取り組んでいただき、定期的な運動習慣を身につけ転倒予防や体力向上を目指していただければと思います。

【お問い合わせ】

良元診療所 通所リハビリ
0797-71-8540

担当: 前川・松原

リハビリ機器・脳トレ・集団体操の紹介



リカベントバイク

楽な姿勢で行える有酸素運動です。自分のペースで行えるのも魅力で血行が促進され代謝もアップします。



チェストプレス

腕を前に押し出す(大胸筋) 手前に引く(上腕三頭筋)(肩甲骨内側の菱形筋)のトレーニング。



ヒップアブダクション・アダクション

股関節を外に開く(中殿筋)や股関節を内側に閉じる(内転筋)のトレーニング。



レッグエクステンション

ふとももの前(大腿四頭筋) 腹直筋のトレーニング。

脳トレ

脳トレとは、記憶力や判断力などの脳機能(認知機能)を高めるために行う様々なトレーニングのことです。

計算問題や漢字、間違い探し、数字合わせ、など。



集団体操

集団体操の効果は、集団で行うことで仲間と一緒に運動ができ、孤立感を解消し楽しく運動が出来ます。



脳トレブロック カードの課題と同じ形でブロックを並べます。簡単そうに見えますが難易度が上がると...難しいです(私でも解読困難!)

誰もが住みやすいまちへ

宝塚市自治体キャラバン

1月28日(火) 10:00~11:20 宝塚市役所 3階政策会議室
 参加者: 15名 市役所側 参加者: 34名

子どもの減少と後期高齢者増加と物価高騰にクリーンセンター・市立病院の老朽化による建て替えなどあり財政状況はかなり厳しいものとなっていますがよりよい懇談会になりますようにと開催挨拶。



社会保障について

Q: マイナンバーカード保険証・福祉医療制度一本化は?

A: 今年度末までにできるようにする。

Q: 無料低額診療に薬局も対応してほしい。

A: 市独自での対応となるので困っている方は生活援護課へ相談してほしい。

Q: マイナンバーカードと保険証紐づけの解除された方など切れてしまうことがないようにしてほしい。

A: 紐づけ解除した時に資格証渡しています。

高齢者制度について

Q: 加齢性難聴補聴器補助制度について伊丹市は独自の補助あり。宝塚はいつからですか?

A: 令和7年から予定していましたが先送りとなりました。予算化を前向きに検討します。

移動問題

Q: 道路が悪くて車いすや歩行器での移動が困難。引きこもりになる。

A: 道路管理課か宝塚市LINEで報告してください。

Q: 市立病院入り口に車寄せ屋根がほしい。

A: 具体的にどの場所かまた教えてください。

介護保険制度について

Q: 訪問介護事業報酬改定ともないヘルパー不足倒産事業所があるが、現状を教えてください。

A: 倒産するところもありますが、新規もあり、事業所数に大きく変動はありませんが、ヘルパー不足は深刻です。なぜ報酬が下がったのか?問題視しています。

Q: 令和7年4月より総合事業が変わると伺っていますが、支援の方たちが介護難民にならないようお願いします。

A: ヘルパー不足のため有資格者には介護支援を市民団体やNPOなど要支援の総合事業緩和型Bとして対応できるように考えています。

Q: 生活困窮者に対するデイサービスでの食費減免などありますか?

A: 現在施設系では国の施策で対応していますが、通所に対しては宝塚市独自で対応するため難しいです。

感想

- 生活保護などをうけていない狭間の世帯が一番苦しいので声を聞いてほしい!
- 結局財政難の一言で片付けられるな~。
- 宝塚市がどこに重点を置いているのかわかる。市民の暮らしやいのちを一番に考えてほしいです。
- 担当課の方々がたくさん参加されているが、時間が不足している。
- もう少し市民の生の声が届くようになればと思います。

子育て支援などについて

Q: 小中学校の給食は、教育の一環であり、全国的にも無償化しています。学校給食が唯一の栄養源となる家庭も多く、値上げしないで無償化へ。

A: 令和7年度国の補助金活用し、負担増とならないように議会提出予定です。

障害者制度について

Q: 住宅改造について補助が一生に1回しか使えないだけでなく、障害の状態の変化のたびに使用できるようにしてほしい。

A: 県の補助として介護保険のように活用できないか?要望しています。

検診予防接種について

Q: 前立腺がん・胃がん項目が削除されていますが、早期発見で市民の健康を守るためにも削除しないでほしい。

A: 前立腺がん20年継続してきましたが、財政難のため苦渋の決断。

西宮市自治体キャラバン

1月27日(月) 10:30~11:30 西宮市職員会館
 参加者: 10名 市役所側参加者: 18名

初めて、地域の他団体と一緒に開催されました。聞こえのフレイル予防のため健診ご案内時にチェックシートの配布、健診時に耳鼻科受診の呼びかけなど、今すぐできることを提案し、改善を促しました。多岐にわたる質問があり、今後も市民と行政が身近な問題で話ができる自治体キャラバンを続けていきたいです。

今年は大寒波襲来のため 延期になりましたが… 虹のバレンタイン行動



昨年の虹のバレンタイン行動の様子。
 左から、西宮北口、宝塚駅、逆瀬川



時は過ぎて医療生協が日本生活協同組合の医療部会と活動していた頃「医療生協です」と言っても「コープさんですか?」とよく間違われました。全国的に「医療生協の名前を宣伝しよう!」と、政治情勢や医療、社会保障などの宣伝とともに医療生協の宣伝をするようになったのが、ちょうどバレンタインの時期だったのが始まりです。その後、医療福祉生協では2月1日~2月14日が「虹のバレンタイン行動」と定められ、宝塚医療生協でも2002年2月14日から開始されています。

道行く人たちに、医療福祉生協の活動・事業案内や誰もが安心して暮らせる社会、平和な社会を目指すアピール文が掲載

されているバレンタインカードを配ります。そのカードに小さなチョコを添え、今年も組合員活動や事業所案内を載せたカードも一緒に配れるよう準備しました。

今年の行動は、2月8日にアクタ西宮、伊丹、宝塚駅で開催予定でした。配布するチョコとカードの袋詰め作業は、職員はもちろん、支部の組合員さんや、デイサービスのご利用者さんたち。3か所合計で1200個を、一つ一つ、心を込めてつくりました。どんな人が受け取ってくれるんだろう...、医療生協に興味を持ってもらえるかしら...、組合員さんになってもいいな...、いろんな想像をしながらの楽しい作業でもあります。

今年ももう少し暖かくなったら開催する予定です。こんな歴史と、思いのこもったバレンタイン行動にぜひご参加を。もし、チョコとカードを受け取ったら、しっかりと目を通し、おいしくチョコを食べ、「医療生協、ガンバってるな!」と優しい気持ちになっただければ幸いです。

社保平和委員会 加島裕子

2025年度 宝塚市の検診が変わります

先日、宝塚市より市内の医療機関宛に「前立腺がん・胃がんリスク検診の廃止について」の案内がきました。

内容は「今後財源が限られる中、がん検診においては、死亡率減少効果が明らかである『対策型がん検診（大腸がん、肺がん、乳がん検診など）』を持続的に運営することが、優先課題であると考えている」というものでした。

宝塚医療生協は地域の健康増進や、保健予防活動に力を入れていきます。そのため、こうしたサービ



スが縮小されてしまうことは、非常に遺憾に思っており、行政との懇談などを通じて引き続き改善を訴えていきます。

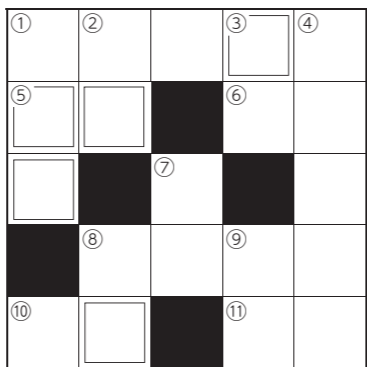
宝塚医療生協では前立腺がん検診、胃がんリスク検診受けられます

前立腺がん検診は両診療所併せて約1000人が受診しており、胃がんリスク検診も内視鏡検査を受けるためのきっかけとして利用いただいています。

一部負担金は発生しますが、組合員さんはお得に受診できますので是非ご利用下さい。

前立腺がん検診	
組合員	2,640円
非組合員	実施なし
胃がんリスク検診	
組合員	2,750円
非組合員	4,400円

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。

〈たてのかぎ〉

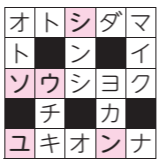
- ①大が西むきや尾は〇〇〇
- ②ペルシヤ料理でイランの食べ物
- ③夫の対義語
- ④浦島太郎が行ったと言われる城
- ⑦〇〇に耳あり。障子に目あり
- ⑧世界最大のイグアスの〇〇
- ⑨水などをこして混じり物を取り去る

〈よりのかぎ〉

- ①3月3日
- ⑤カモより大きく、空を一列に並んで飛ぶワタリ鳥
- ⑥目の少し上に生えている毛

- ⑧この頃はこれで情報を調べる
- ⑩春夏〇〇冬
- ⑪売るの反対

No.279の解答は「早春（そうしゅん）」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51人でした。

- 山口周三 松本嘉子
- 秋山洋子 小松典子
- 横山いつせ 小林英美子
- 岡川由紀子

パズル解答についてのお願い

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15-11 宝塚医療生協「パズル係」あて。メ切は3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。



kouhou@takarazuka-coop.net



薬のレシート 捨てないで

セルフメディケーション税制

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること。」（WHOの定義）です。

セルフメディケーションを推進していくことは、国民の自発的な健康管理や疾病予防の取り組みを促進することももちろん、医療費の適正化にもつながります。

セルフメディケーション税制とは、薬局やドラッグストア等で税制対象のOTC医薬品を購入した場合、確定申告の際に購入費用について所得控除ができる制度です。



ポイント1 条件

●「健康の維持増進及び疾病の予防への取り組み」として、特定健康診査、予防接種、定期健康診断、健康診査、がん検診を行っている。

●家族の購入分を含めて対象医薬品を、1万2000円を超えて購入した。

ポイント2 対象医薬品

対象商品数、7183商品、2770成分（令和7年1月1日時点）

ポイント3 対象医薬品の見分け方

●対象商品の箱に「セルフメディケーション対象識別マーク（下）が記載されているか確認してください。」

●購入時のレシートに対象商品に「★等の印字があります。」



〇〇薬局 領収書
2025年△月×日
★風邪薬 ¥800
★頭痛薬 ¥1000
★栄養ドリンク ¥400
★歯ブラシ ¥200
合計 ¥2400
★印はセルフメディケーション税制対象商品

薬局やドラッグストア等にて市販薬を購入した際のレシートや領収書は捨てずに保管しておきましょう。

（ファーママイトたから）
理事長 森本愛



▼肩こり体操、気軽に出来るのでやりたいです。風呂ですしているのも有るのですが。

（伊丹市 淡本潤子）

▼寒い日が続いていますね。この寒さを乗り越えたいころにひ孫が誕生します。まさか、ひ孫まで見せてもらえるとは思っていません。

（三田市 谷口信子）

▼正月を迎えるのに黒豆を炊いている途中、頭の体操をしました。来年も豆々しく動けることを願いながら黒豆の出来具合を楽しんでいます。

（宝塚市 中保睦子）

▼いつも「たから」が来るのが楽しみです。今年は昨年みたいに大きな地震もなく良い年を迎えられました。でも雪があちこちで大雪、寒い地域は大変ですね。この1年大きな災害がない事を祈るだけです。

（宝塚市 大川まさ子）

▼少しですが、畑をしています。このご時世、人参葉は捨ててしまったが、葉の軟らかい所は刻んで青味に、茎はスープにと活用し始めました。栄養価も高いし、少し丁寧な生活出来たかな？

（川西市 吉村裕子）

▼高松支部では「おたがいさん」の支援は約20名で活動しています。ご家庭の困りごと有りませんか？草引きや病院の付き添い・家事手伝いなど出来る範囲で活動しています。また、大川さんには度々感謝の投稿していただきありがとうございます。

（宝塚市 越野康司）

▼こんなに暖かい大寒の日々は珍しいです。1日三千歩を目標にしていますが、散歩が楽しく出来て嬉しです。

（宝塚市 アヤチャンさん）



選ばれる 医療・介護を めざして

事業所
利用
委員会

2024年度の医療介護評価アンケートの結果が出ました。全国の医療福祉生協連が、事業の質の向上のため毎年10月に実施しているもので、宝塚医療生協では事業所ごとに、利用者さんや患者さんをお願いしているアンケートです。

アンケートは各設問に5段階評価で答える様式ですが、自由に意見を書き込める欄もあり、

○医療介護相談に対して親切・丁寧な対応してもらった

○かゆいところまで手が届く「サービス」をしてもらった

○診療所での送迎サービスが助かっている
○精神的に厳しいとき細やかにサポートしていただいた

など感謝の言葉を多くいただきました。一方で、

●診療所での待ち時間が長い
●トイレトペーパーやハンドソープが、補充されていなくて困った

などの意見も寄せられました。

この結果について事業所ごとに職員会議などで話し合い、今後の課題や目標をかか

けていきます。
利用者さん、患者さん、ご協力いただきましてありがとうございました。

(服田あき)

理念作成プロジェクト

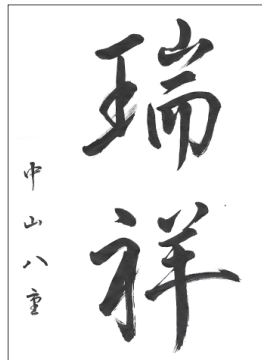
組合員さんの意見をお聞かせ下さい！

この間、総代会やウェブのアンケートなどでいただいた意見を集約し、宝塚医療生協の理念(案)を作成しました。

いのち輝く社会をめざし、安心安全の医療介護・絆を大切にしたい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

こちらはまだ案の段階です。組合員さんの声をぜひお寄せください。

ご意見は右記のQRコード、読者のひろばでの投稿をご利用下さい。



亀井町
中山八重さん

明かりをつけましょう
ぼんぼりに
もうすぐひな祭り
幼い顔を思い出しながら
作りました



作品紹介

山本中
森川由紀さん

手編みのマフラーを
今年もたくさんの方に
プレゼントしました♡



高松町
比嘉初子さん



郵便が
来たと思えば 請求書
痛いの
生きてる証し 頑張り
伊予志 鈴木崇司

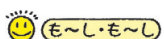
組合員無料 法律相談

要予約

日時：4月7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

編集後記

★通所リハビリのリハビリ機器をお試しで利用させていただきました。負荷の調整が幅広くできるので、負荷を大きくすると若い方でもいいトレーニングになりそうだと感じました。
★今年のバレンタイン行動は寒波の影響で中止になりました。少し前まで「今年の冬はあたたかいね」なんて話していたのがウソのようですね。春が待ち遠しい。(M)



明けましておめでとうございます。今年は戦後80年、平和が続きますように