

2025

5・6

No.281

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 15,022人
出資金 293,647千円
組合員1人平均 19,547円
(2025年3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。

着物が大好きな人が 集まって



14

西宮支部 着付け班

組合員さんの
イキイキ写真館



和服を着る上で、大切なこと。第一は、長襦袢^{ながじゅばん}の袖をしつかり抜くこと、第二は、着物を裾すばまりに着付けることです。

帯結びは色々な結び方があり、勉強しています。振袖の着付けも練習します。

七夕にホテルで、食事をしたり、貴船神社に行ったり。ピアノの生演奏が聞けるイタリア料理店や、創作和食の店、丹波篠山の兵庫陶芸美術館にも行きました。着物が大好きな人の集まりです。

(市川真理子)

宝塚医療生協の Instagram 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
宝塚市大成町10-45
宝塚市高松町5-10
宝塚市高松町5-10
宝塚市高松町5-10
宝塚市高松町5-10
宝塚市高松町5-10
宝塚市高松町5-10
西宮市今津山中町3-23
西宮市今津山中町5-29

宝塚市清荒神3丁目2-10
西宮市今津山中町5-29
宝塚市大成町1-20

☎0797-71-7288
☎0797-71-8540
☎0797-72-2585
☎0797-76-4536
☎0797-77-3115
☎0797-77-3245
☎0797-76-4770
☎0798-34-6221
☎0798-37-1612

☎0797-84-1521
☎0798-36-5520

ひだまり会館 8周年感謝祭

賑やかで楽しい時間

皆さんの善意が能登半島地震の支援に



ひ孫に買って
やりたいんや



こんなカバンが
欲しかった



ベビーカステラ
いかに?



久しぶりに
オシャレ
しようかしら?



主人のために
えらんていふのよ

3月22日にひだまり会館8周年感謝祭を行いました。診療所での健康チェックをはじめ、バザーやベビーカーカステラ喫茶をおこない、今年もその収益は能登半島地震へのカンパにすることとなりました。事前の告知が遅れてしまい締め切りが迫っていましたが、あまり物品が集まっておらず「このままではいけない!」とひだまり会館職員全員で事業所や地域の皆様へチラシを配りました。するとどうでしょう!? 瞬く間にたくさんの物品が集まり、また組合員さんと利

用者さんがSDGsと銘打ち、使用しなくなった不織布エプロンを、エコバックやアームカバーにリメイクして販売することになりました。最終的にはスペースに入りきらないくらいたくさんの商品が集まりました。さて当日は…

近隣の皆様や職員、デイサービスひだまりの利用者と、たくさんの方に来ていただき、とても賑やかで楽しい時間となりました。3階のベビーカーカステラ喫茶は飲み物とセットで100円で提供。休憩室では久しぶりに会った近所の方同士がお話に夢中になられたり、バザー会場では「去年も来たので…」と、今年も来てくださる方もいました。また、デイサービスひだまりの利用者にも当日は購入できることを伝えていたところ、普段あまりお買い物の機会がなかった方も、かわいいバックを買って喜んでおられました。

最終集計は4万4420円となりました。ありがとうございます。さて来年はどんな企画になるでしょう? 9周年も楽しみにして下さい。

(仲宗根晴美)

社保平和委員会

ホワイトデー行動

3月8日(土)
14:00~15:00

宝塚駅、伊丹駅、
西宮コープで開催



例年2月に行われているバレンタイン行動ですが、今回は寒波の影響で3月に延期。名称も「ホワイトデー行動」として取り組みました。寒さも少し和らいだ時期だったためか人通りも多く、たくさんの方に医療生協のPRができました。今回、初参加の職員から感想が届きましたのでご紹介します。

ホワイトデー行動に参加して

訪問看護ステーションひだまり

迫田 亜沙美

今回はじめて参加をして、医療生協の宣伝チラシが入ったチョコを配ったり「ノーベル平和賞を日本被団協が受賞したことをご存じですか?」のシール投票を呼びかけたりしました。

これまで私は署名活動や街頭宣伝をした経験がなく、はじめは嫌な顔をされたりするのかな…と緊張や不安もあり正直、気が重かったのですが「頑張ってくださいね!」「お疲れ様!」など、たくさんの方から励ましや暖かい言葉をかけてもらい、とても嬉しかったです。

また、署名活動をしながら私が一番驚いたことは、多くの方が憲法9条の改正に反対していることでした。昨今のウクライナとロシアの問題や、シリアの内戦などニュースで扱われる機会が多く、たくさんの方が関心を持っていることに驚きました。今の生活が当たり前ではなく、平和を守っていかねばならないということに共感してもらえて嬉しかったです。

社保平和委員会の活動を通して多くの方に共感してもらえるよう、平和を守る活動を頑張っていきたいと思いました。

アンコールに应运て再企画!! 宝塚医療生協のハイキング

要予約

春の武庫川溪谷探訪

JR 福知山廃線敷ハイキングコース

五月の新緑を
満喫しませんか？

日時：5月18日(日) (10:00)

集合場所：JR 生瀬駅集合

(午前8:00、降水確率50%以上で中止)

持ち物：弁当、水筒、雨具、筆記用具、タオル、懐中電灯(必須)

※お子様歓迎・4歳以上

※平坦な初心者コースです。約6.5km

案内：小川 嘉憲 (21世紀の武庫川を考える会代表)

主催：宝塚医療生活協同組合

予約連絡先：0797-69-6121 (川内、中田)



組合員活動

みなさんの野菜摂取量を
見える化します！採血不要。簡単約30秒！
定期的にベジチェックで
健康を意識してみませんか？

ベジチェックとは？

機械のセンサーに手のひらを30秒押し当てるだけで体内の推定野菜摂取量が簡単に測れます。皮膚のカロテンノイド量を測定しています。野菜(特に緑黄色野菜)を食べると野菜に含まれるカロテンノイドが身体に吸収されて皮膚にも蓄積するからです。約1か月前の野菜摂取量が反映されています。

宝塚医療生協のベジチェック予定表

場所	5月	6月	7月
高松診療所	20日(火)～ 24日(土)	20日(金)～ 24日(火)	11日(金)～ 16日(水)
良元診療所	8日(木)～ 15日(木) 12:00迄	5日(木)～ 12日(木)	3日(木)～ 10日(木)
西宮支部 健康チェック コープ北口食彩館2F	15日(木) 14:00～15:30	19日(木) 14:00～15:30	17日(木) 14:00～15:30
元気支部 健康チェック コープ宝塚	19日(月) 10:30～13:00		21日(月・祝) 10:30～13:00

- 予防の3か条として、
- ① 体重減少に注意
 - ② しっかり噛めるお口を作る
 - ③ 1日3回、3つの皿をそろえて食べる事
- 何をどのように食べればいいのか？多様な食事を

フレイルを予防するための献立は、①主食(ごはん・パン) ②主菜(鮭・豚肉・卵) ③副菜で野菜など(ビタミン・ミネラル) ④乳製品(牛乳・プロセスチーズ・ヨーグルト) ⑤果物を1食 ⑥不足分は間食で補う。等具体的な考え方を学びました。

フレイルを予防するための献立は、①主食(ごはん・パン) ②主菜(鮭・豚肉・卵) ③副菜で野菜など(ビタミン・ミネラル) ④乳製品(牛乳・プロセスチーズ・ヨーグルト) ⑤果物を1食 ⑥不足分は間食で補う。等具体的な考え方を学びました。

フレイルとは体力や気力の余力が減り、心や身体、社会的な機能が低下した状態。長期間ほつておくとう要介護状態になる危険性が高くなることを言います。中でも体重減少はフレイルを早期に発見できる最も手軽な指標。



とんからりん体操

後半ではデ
イサービスひ
だまりの看護
師木村による
「フレイル予
防のためにできる運動や口腔体操」。2月17日
生協学校「フレイル予防のためにできること」を
テーマに学習会を開催組合員価格で
お得!!

健康診断を 受けましょう



組合員になってお得に健診を受けましょう

健診料金表

項目	組合員価格	非組合員価格
事業所健診・法定健診	11,000円 10,450円 (肺がん検診併用の場合)	
法定健診 (採血なし)	8,800円	
肺がん検診	0円 ※40歳以上の組合員	550円 ※40歳未満の組合員含む
大腸がん検診	0円 ※40歳以上の組合員	550円 ※40歳未満の組合員含む
肝炎ウイルス検診	0円	1,200円
乳がん検診	40歳～宝塚市国保・ 70歳～宝塚市民	0円
	40～49歳 宝塚国保以外市民	1,000円
	50～69歳 宝塚国保以外市民	1,000円
	上記年齢以外の宝塚 国保以外、市外の方	2,500円
たから健診 (受診券なし) ※	初回	1,650円
	2回目以降	4,400円
腫瘍マーカー検診 ※ (肺がん・大腸がん・子宮がん・ 前立腺がん・すい臓がん)	基本料 1,540円 1項目 1,100円	—
胃がんリスク検診 (ABC検診)	2,750円	4,400円
胃カメラ検査 ※	13,200円	—
腹部エコー検診 ※	4,400円	—
血液型 (ABO+Rh) ※	1,980円	—

※組合員さんのみが受けられる検査です

皆さま、日頃の体調はいかがでしょう
か？「最近ちょっと疲れやすいかも…」
「健康診断、しばらく受けてないなあ…」
なんて思っている方もいらっしゃる
かもしれません。宝塚医療生協では、組合員の皆さま
にお得な費用で健康診断や予防接種を
受けていただけるのでおすすめです。この機会に、ご自身の身体の状態を
チェックしてみませんか？早期発見・早期治療で、元気な毎日
を送りましょう！

お申込みやお問い合わせはこちら

電話

良元診療所 ☎0797-71-7288

高松診療所 ☎0797-72-2585

ネット

良元診療所 健康診断 検索

高松診療所 健康診断 検索

健康診断や検査の一部は上記ホーム
ページリンクからネットで予約可能で
す。

宝塚医療生活協同組合 第58回 通常総代会

——総代選挙公告——

第58回通常総代会（6月21日開催）の総代選挙を下記のとおり行ないます。

一、選挙区及び定数

選挙区	定数	選挙区	定数
第一（高松）	25	第八（西宮）	23
第二（鹿塩）	14	第九（伊丹）	14
第三（仁川）	16	第十（三田）	8
第四（さわやか）	21	第十一（南めばえ）	14
第五（元気）	25	第十二（支部のない地域）	3
第六（東）	21	第十三（事業所・職域）	3
第七（北）	16	合 計	203

*選挙区を「支部の地域」「支部のない地域」「事業所・職域」に区分し、総代定数合計203人とする。

二、候補者登録の受付期間及び受付方法

- ・受付期間…4月1日午前9時から5月12日午後5時（必着）まで候補者の登録を受け付けます。
- ・受付方法…受付期間中、「総代（被推薦）就任承諾書」に必要事項を記入して、該当支部を通じて総代選挙管理委員会事務局（宝塚医療生活協同組合事務局）まで届けて下さい。

日 時：2025年6月21日（土）
13：00～16：00

場 所：ソリオホール
（宝塚駅下車 ソリオ1 3階）

総代定数：203人

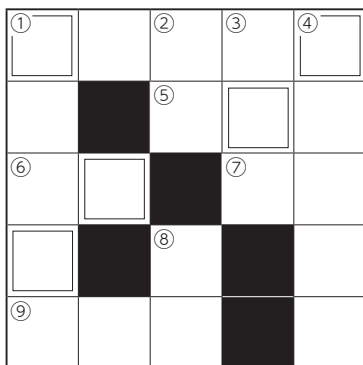
議案提案と報告

- 第1号議案 2024年度の取り組みのまとめと2025年度活動方針(案)の件
- 第2号議案 2024年度決算報告承認及び損失処理(案)の件
2024年度監査報告
- 第3号議案 2025年度予算(案)の件
- 第4号議案 中長期計画の件
- 第5号議案 宝塚医療生活共同組合理念決定の件
- 第6号議案 役員報酬決定の件
- 第7号議案 役員選任の件
- 第8号議案 退任役員慰労金支給の件
- 第9号議案 議案決議効力発生の件

2025年4月1日 宝塚医療生活協同組合 第58回通常総代会 総代選挙管理委員会 電話 0797 (69)6121



□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〉特別天然記念物



〈たてのかぎ〉

- ①5月5日
- ②木や板を切る大工道具
- ③麦わら・ベレー・野球。頭にかぶる
- ④再利用のこと
- ⑧地震・雷・〇〇・親父（おやじ）

〈よこのかぎ〉

- ①屋根より高い〇〇〇〇〇
- ⑤春のはじめ頃に中国からやってくる
- ⑥下・元・本・基。同じ読み方
- ⑦実はどんぐりの形。食べられる
- ⑨十二支の八番目

No.280の解答は「しながつき（新学期）」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56人でした。

パズル解答についてのお願

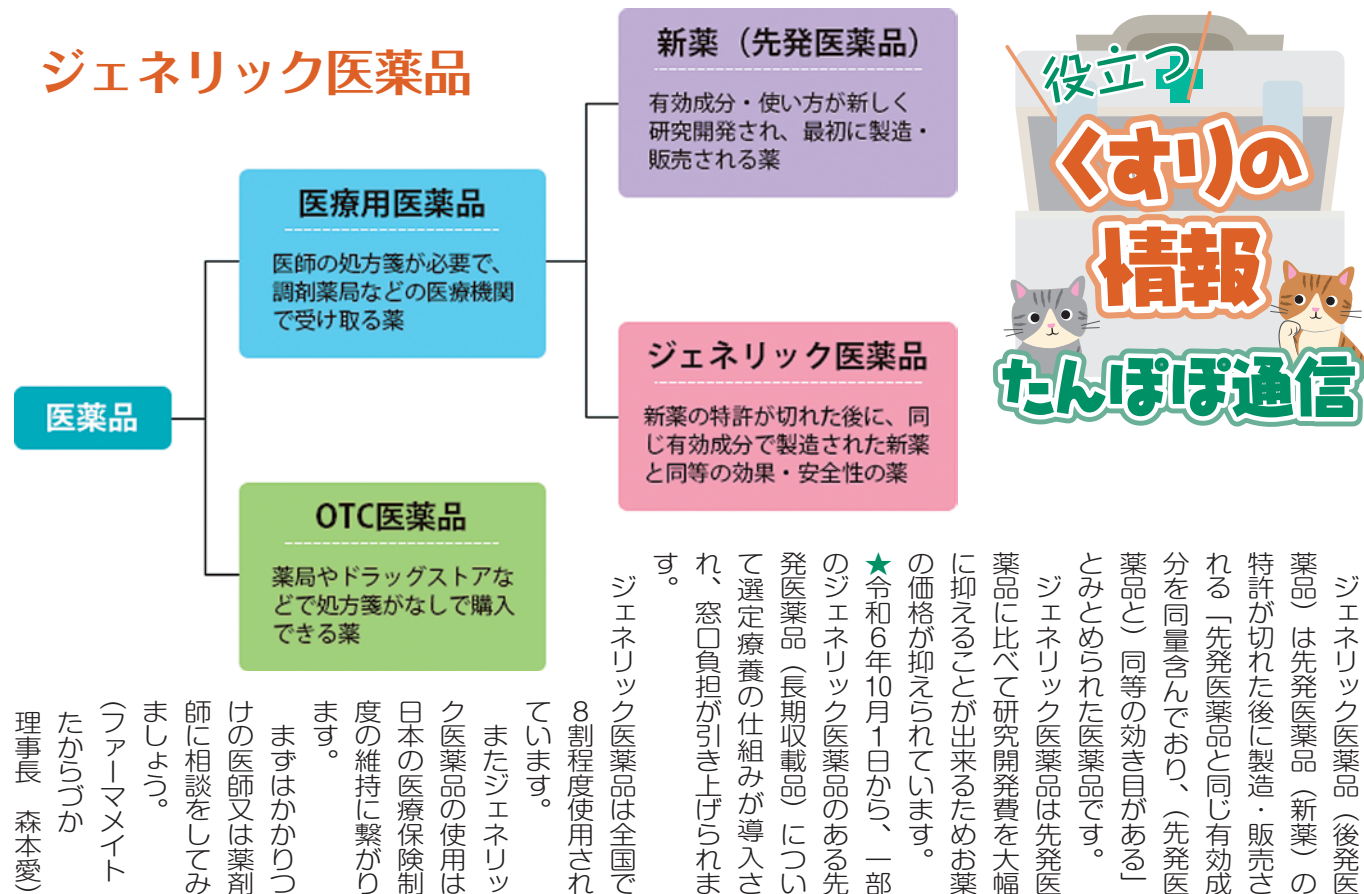
必ず①郵便番号、②ご住所、③お名前（ふりがな）、希望される方は④ペンネーム、⑤解答を記載して、⑥ご意見等があればひとこと添えて、ハガキ、FAX、メールでご応募ください。間違いを防ぐため当選者発表は実名とさせていただきます。予めご了承ください。

〒665-0041 宝塚市御所の前町15-21
宝塚医療生活協「パズル係」あて。
メ切は5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-mcoop.net

ジェネリック医薬品



▼短時間の通所リハビリの開始、いすれは自分もお世話になるかもと…参考にさせてもらいます。今は元気で大丈夫です。
（宝塚市）ふーちゃん

▼花の盛りが待ち遠しい時節となりました。「たから」が届くのが私には心に「玉」が届くよう。パズル係の方にいつも頭の体操させてもらっています。
（宝塚市）はるさめ

▼いつも「たから」を楽しみにしております。実家の畑に、ふきのとうが顔を出し、天ぷらにしていたできました。採れたては最高でした。自然の恵みに感謝しました。
（宝塚市）ルンルン

▼小学校の卒業式が様変わりしていると知人に聞きました。女の子はほとんどが着物とはかま、男の子の中でも羽織、はかまの子たちがいると。おどろきです。でも相当お金がかかっているのかなと心配になりました。
（尼崎市）松本嘉子

▼今年の11月より夫と同じデイサービスに行っている。まずマシンを使った運動をする。毎回要介護の利用者も参加できる工夫をされたゲームがあり、カラオケもある。夫はマジシャンも。お誕生日のお祝いもしてくれ。スタッフが親切で楽しく過ごしている。少々しんどくても1日過ごす元気になる。休まず参加している。（昼食もおいし）
（宝塚市）草野恵

▼1週間の間水曜日100歳体操、木曜日健康麻雀といういろいろ考えていただき、認知をふせぐ為参加させていただいております。麻雀は頭が痛いです。中々覚えません。80歳を越えそうです？
（宝塚市）宮田静子

良元診療所 外来診療案内 診療担当表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00~12:00	1診	非常勤医師 (内科)	鈴木 (内科)	非常勤医師 (内科)	井上 (内科)	非常勤医師 (内科)	長田 (内科) 第1・4週 西村 (内科) 第2週 青木 (内科) 第3・5週
	2診	脇野 (内科)	小杉 (内科) ※第1・3週のみ	脇野 (内科)	脇野 (内科)	脇野 (内科)	脇野 (内科) 第1・3週
夜間診療 17:00~19:00	1診	白川 (内科)		林 (皮膚科)	小山 (小児科) 16:00~18:00		
	2診	脇野 (内科)			小杉 (内科) 17:00~18:00		

高松診療所 診療担当表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前診療 9:00~12:00	韓 (内科)	韓 (内科)	韓 (内科)	韓 (内科)	島岡 (内科)	非常勤医師 (内科) 藤井 (内科) 第2・4 乳腺外来
午後診療 14:30~17:00		韓 (内科)		韓 (内科) 14:30~16:30		
夜間診療 17:00~19:00	非常勤医師 (内科)		休診中	非常勤医師(内科)		
				乳腺外来		
				牧尾 (糖尿外来)		



末成町
野川彰子さん

祝

たから新年号が以下の
の賞を受賞しました。

第51回年末・新年号
機関紙コンテスト
入選

2025新年号機関紙誌
コンクール
佳作

作品紹介

A1も
口紅も
どうせマスクじゃ
安物で

伊予志 鈴木崇司



使用済み切手を集めて海外支援

ケアサポート今津では班会でSDGs活動の一環として、使用済みの切手を集めて、特定非営利法人の日本国際ボランティアセンターを通して海外支援を行うと、2022年5月より始めました。

この取り組みは「いつでも元氣」にも団体の紹介がされており、1980年に設立された国際協力NGOで現地に寄り添うことを大切に、子どもの教育支援などの状況、ニーズに合わせて活動しています。

医療生協の西宮支部やひだまり会館など、多くの支部や事業所の協力も得て、3年をかけて1・8kgの切手を集めて支援をすることができました！ご協力有難うございました。(岡本芳章)

組合員無料 法律相談

要予約

日時：6月2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