

ろっぽう通信

【発行】
たじま医療生活協同組合
理事長 前田 貞夫

【連絡先】
〒668-0851
兵庫県豊岡市今森465番地の1
ろっぽう診療所 ☎ 24-7007

第101号 2012.5.15



撮影 湊崎博氏

鯉のぼり

力ある風でできたり鯉幟

矢島渚男

鯉のぼりは、中国の故事で、黄河の急流の竜門を唯一登り切り、龍となった鯉にちなんで子どもの成長と立身出世を願う江戸時代に関東地方の武家で始まった風習である。

子どもがなかなか生きて大人になれなかった時代、鯉のように生きよ！良く成長して、龍のように逞しい大人になって欲しいというねがいをこめた鯉のぼりは、とにかく旧暦の5月5日端午の節句の抜けるような青空の中をへんぽんと翻っていなければならぬ。

しかし、但馬の山の中では、なかなかこうはいかない。この時期は、梅雨時期であり、春の強風が途絶える時期でもある。鯉のぼりはいたいだらりとぶら下がっていることが多い。そこで、鯉のぼりをぶら下げた家ではいまかいまかと「力ある風」を期待する事になる。

写真は、期待の風がようやく出てきたぞ。と但馬の最高峰氷ノ山を眼下に何処までも広い青空の中を泳ぐ鯉のぼりの一瞬を切り取っている。シンプルにして力強い鯉のぼりである。

鯉のぼりは泳ぎながら、子どもらは今日も明日も元気で遊んでほしい。どの子どもにも幸あれと子どもらの未来に思いを馳せ、一心に念じている。鯉のぼりの眼差しには優しさが溢れている。

鯉のぼりの眼差しは、シャッターを押した作者そして、我々大人の思いであり覚悟である。

鯉のぼり但馬の空の風やさし

なお規

第17回総代会をむけて支部総会をすむ

神美支部

3月29日(木)の午後1時30分より、神美地区公民館において、神美支部総会が開催されました。開会に先立って診療所の看護師による健康チェックから始まり、26名が参加しました。

この1年の楽しい企画の報告や、今後の計画では、「グランドゴルフをしない人も楽しめる取り組みも考えてほしい」という意見も出ました。その後、運動教室でおなじみの浦上先生の指導のもと健康体操でいい汗をかきました。



健康体操の様子

新田中筋支部

4月8日(日)午後1時半より新田中筋支部が新田地区公民館で開催し「医療生協って何?」「個人の診療所とど

朝来支部

4月14日(土)午前10時より朝来支部総会が、竹田コミュニティセンターで開催。「健康まつりに出品した燻製の事前試食会がこども楽しかった」「今年もぜひやろう」という声や、「診療圏外の支部でも地域の人にも目に映る催しは何かできないか」という意見も出されました。



朝来支部総会

日高支部

4月16日(月)には日高支部総会が神鍋道の駅で行われ、開会に先立ってろっぽう診療所の看護師によるAEDの操作の講習会を行いました。また、午後からは、年金者組合と合同で神鍋高原の野草に詳

う違うの?」などの素朴な質問も話し合いました。

しい元高校教師の前田常雄さんのスライドによる解説や神鍋野草の会の泉鏡八郎さんの神鍋野草写真の紹介もありました。

北西支部

4月15日(日)午後2時より北西支部総会が五荘地区公民館で開催され、「グランドゴルフ大会に支部としても参加しよう」という声も出、また、ここ2年参加できていなかった健康まつりは支部として参加出店することがまりました。



AED操作説明の様子



北西支部総会

鶴城支部

4月28日(土)午前10時より鶴城支部の総会が鎌田地区公民館で開催されました。日ごろの活動の中で、たまり場の確保に苦労していることや今年もグランドゴルフや秋のハイキング、カラオケなど楽しい企画や手配りご苦労さん会なども計画していくことが決まりました。



鶴城支部総会

また、同じ4月28日(土)11時に香美・新温泉支部総会が香住文化会館において開催されました。

今後は、5月18日(金)11時にこの花できたみ支部総会、5月19日(土)13時に養父公民館でやぶ支部総会がそれぞれ予定されています。



「光輝高齢者」を目前にしての雑感

朝来支部 平松美也子

日野原重明さんは95歳でゴルフを始めたそうです。

私は今年6月に75歳になります。今年の初めに何か新しい事を始めようと考えました。2ヶ月が経ち、まだ何も決められないが、6月の誕生日まであと3ヶ月ある。それまでに考えればいいと、今は達観しています。

日野原さんは、また「65歳以上を老人とせず、少なくとも85歳までは自立した生活が続けられるように」と書いています。私もこれから85歳まで自立した生活が続けられるために、10年間何か新しいことを続けていたいと思っている今日この頃です。

現職の時、「やる気があれば何でもできる」と言っていたのですが、この歳になれば、やる気だけではできないということもあり、なかなか続けてやれることを見つるのはおぼつかしいと実感しています。

(今年3月にいただいたお便りです。)

「がんばっていますか?健康づくり」 「2012健康づくりチャレンジ」スタート集会開く

4月23日、新田地区公民館において豊岡市運動指導員の浦上美佐子さんを招き、『正しいウォーキング方法と体操』と題して1時間余りの指導をいただきました。



●呼吸をしながらおこなうなどを実際の運動を通して教えていただきました。
つぎに、ウォーキングについては

- かかとからつく
- 手は大きくふる(特に後に)
- 胸を前に持って行くように歩く

などがポイントだと指導していただきました。
活動は、二人組で行うなど楽しい雰囲気の中で進められました。

まず運動をするときに大切なことは

- 体のどこを動かしているかを意識しておこなう
- 無理をせずゆっくりにする

終了後、スクワットについての質問や参加者の実践の交流の場もありました。やぶ支

部から参加した組合員さんたちからは「昨年度の健康チャレンジの中で、近くの浦上先生の教室に毎週参加するようになり、今年度はそれを班活動にしたいと思っています。」との話も聞かれました。まさに『健康づくりチャレンジ』の出發集会としてふさわしい場となりました。(邦)

浦上先生の

「たじま医療生協運動教室」

☆毎月第2・第4木曜日

午後7時から

☆新田公民館

☆入会金 500円

1回 500円

「気軽に」参加ください。

健康アドバイス① 間食をせず、朝食をとる 規則正しい食生活

ろっぽう診療所
看護師 松田 麻衣子

みなさんは、朝ごはん食べていますか?

- 朝食をとること...
- 体温を上げ体を目覚めさせる。
- 体のリズムがでやすい
- 腸を刺激し、便通がよくなる。

などの効果が見られます。

しかし、最近では朝食をとらない人が増えているようです。その原因として

- 時間がない。
 - 食欲がない。
 - 具合が悪くなる。
- 背景には、夜型の生活習慣

が関係しているようです。睡眠時間が短く、深夜に食べてしまうことで消化が進まず、朝起きた時も胃が重く、食事をとれないことがあります。

朝食を食べるために

- 夕食後の遅い時間や寝る前に間食をしない。
- 朝少し早起きしよう。
- 胃腸に朝食の習慣をつけよう。
- 朝食の支度は寝る前です。などを心がけるとよいです。

送迎利用のご案内

ろっぽう診療所では、自身での通院が困難な方のために送迎サービスを実施しております。どうぞ、お気軽に職員にご相談ください。

送迎ボランティア募集



送迎ボランティア講習会の様子

16名の方が送迎ボランティアにあたっていただいております。利用者の方々のご希望にお応えするためさらにボランティアを募集しています。月に1回でも結構です。ご協力をお願い致します。

※送迎の時間

12時
月曜日～土曜日の午前9時～

急募

ケアマネジャー
訪問看護師
登録ヘルパー

詳しくは
担当：西垣・村井まで
(TEL 24-7007)

ろっぽう診療所 診療体制

内科・小児科・リハビリテーション科
電話 24-7007 (2012年5月現在)

	月	火	水	木	金	土
午前診療	○	○	○	○	○	○
9時～12時	○	○	○	○	○	○
午後診療	(往診)	(往診)	(往診)	(往診)	(往診)	
2時～4時						
夜間診療			○		○	
5時～7時						

介護事業所 えがお

〒668-0852 豊岡市江本396-1 101号・102号

- 居宅介護支援事業所えがお TEL 0796-24-7013 FAX 0796-24-6154
- 訪問看護ステーションえがお TEL 0796-24-6144 FAX 0796-24-6154
- ヘルパーステーションえがお TEL 0796-24-4731 FAX 0796-24-4733
- 訪問入浴サービスえがお TEL 0796-24-4731 FAX 0796-24-4733

シリーズ たじまを調べる③

〈但馬国府の遺跡 ②〉 (但馬国府・国分寺館長) 加賀見 省一
深田遺跡(豊岡市日高町水上)

深田遺跡は、前号で紹介した川岸遺跡の西300mの位置にあり、昭和60年度に国道312号バイパス建設に伴う事前確認調査で新しく発見されました。

発掘調査は、兵庫県教育委員会によって昭和61年度も引き続き行われ、調査面積は約4,000㎡にも及び大規模なものとなりました。調査では、溶岩で護岸をした大きな沼状の窪地と井戸、道路状遺構などが見つかりました。遺物は、ほとんどが窪地のなかから出土、岸の近くに集中していたことから、周囲から廃棄されたものと考えられています。

遺物は、大量の土器と木簡を含む木製品が大半を占め、特に木簡は遺跡の性格を考える上で大変重要なものとなりました。木簡は34点あり、うち10点が文書を巻くための題籤軸(だいせんじく)で、墨の见えない題籤軸(木簡の点数には含まれていない)を含めると13点もあるのが特徴です。題籤部分には、大同5年(810)から弘仁3年(813)にかけての年号や、「官稻」、「稻文」、「田租」、「租米進」、「造寺米残」、「佐須郷田率」と書かれたものがあります。



佐須郷は美含郡の郷名で、現在の美方郡香美町香住区佐津にあたり、深田遺跡のある気多郡とは郡が異なります。これは、深田遺跡の周辺で行われていた文書行政が、ひとつの郡の権限を越えていることを示し、そこには郡以上の役所の存在が考えられます。こうしたことから、付近には但馬国府のなかの田地や稻等の管理に携る施設が置かれていたと想定できます。

(写真提供：兵庫県立考古博物館)

但馬国府・国分寺館 第26回企画展

「漆の文化史」

会期 5月10日(木)～8月28日(火)
午前9時から午後5時まで
水曜日休館



に私も頑張ります。

「私のおすすめの料理」
ヘルシーで美味し一品
旬の野菜たっぷり使った
八宝菜



管理栄養士 川戸 宏子

【作り方】

- 1) 干しいたけ・きくらげは水で戻して、食べやすい大きさに切る。
- 2) 豚肉は3cm長さに切って塩・胡椒、いかは格子状に切り目を入れ、4〜5cmの短冊切り。
- 3) 筍・にんじんは4〜5cmの短冊切り、キャベツはザク切りにする。
- 4) 生姜・にんにくはみじん切りにし、絹さやは茹でておく。
- 5) ごま油大さじ1で、豚肉・生姜・にんにくを炒め、香りが出たらいか以外の材料を入れて炒め、油がなじんだらいかを加える。更にスープカップ3(干しいたけの戻し汁を利用)を加え、醤油大さじ1・酒大さじ2・塩小さじ1で味つけし、全体がしんなりしたら片栗粉大さじ3を水で溶いて加え、絹さやを入れて一混ぜし、仕上げる。

一皿 171kカロリー・蛋白質12.5g・塩分2.8g



材料(4人前)

- 春キャベツ 4枚(200g)
- 筍(茹でたもの) 150g
- 絹さや 60g
- にんじん 小1本(120g)
- 干しいたけ 小4枚
- きくらげ 4g
- 豚もも薄切り 100g
- いか 100g
- 生姜・にんにく 各1かけ
- スープ (固形スープの素1個+水カップ3)
- 塩・胡椒・ごま油・醤油・酒・片栗粉



北西支部 上田 伴子

「私の健康づくりに」 健康づくりチャレンジに参加して

昨年、健康推進委員を引き受け、健康づくりチャレンジに取り組み、北西支部では私も含めて5名が参加しました。

健康について関心をもっている人は多いと思いますが、気軽にしつとも何かのきっかけがなければなかなか始められません。

そういう人にはこの「健康づくりチャレンジ」は、よいきっかけになったと思います。

ウォーキング、食事、喫煙などの項目でスタートし、目標達成した人もあれば、出来なかつた人もあります。出来なかつた人も自分への点検になったのではないでしょう。

3ヶ月という期間は長いようで短くアツという間に過ぎていきます。私も愛犬を連れてのウォーキングでしたが、設定した時間を気にしたり、さぼるかと思つ日もチャレンジだと思ひ、自分に気合を入れたりした。いつもは何気なくしている健康への取り組みもチャレンジとして位置づけるところにより意味のあるものになると思ひます。