

ろっぽう通信

【発行】
たじま医療生活協同組合
理事長 千葉 裕

【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
ホームページ
<http://tajima-coop.com/index.html>

第103号 2012.9.15



撮影 湊崎 博氏

「氷ノ山」

氷ノ山と書いて「ひょうのせん」またの名を須賀ノ山という。兵庫、鳥取の2県にそびえる高岳で、1510mは兵庫県最高峰で中国山脈の中でも大山に次いで2番目の高さである。

氷ノ山という名前は、天照大御神が朝日に映る稜線の樹氷を見て「ヒエの山」と言ったことに由来するとの伝承が今に伝わっている。古くから人の暮らしのある山である。

我々但馬人の祖先は有史以前よりこの山の麓の谷々に住み着き、幾世代にも渡って山を焼いて畑を開き、山を削って棚田を造り、萱を刈って家を葺き、木を切って炭を焼いて生きてきた。土にまみれ汗にまみれ、背骨を軋まして、営々と命のバトンを渡してきた。この山麓に生まれ育てられた。ぼくとつ、誠実、ねばり強い但馬人の背骨もこの山麓の暮らしの中で磨かれてきた。悠然と人々の暮らしを抱えた氷ノ山は、穏やかな光の中、これから実りの秋を迎える。どの家々にも豊かな実りがもたらされることを願っている。

芒野に氷ノ山の風遊び来る

なお規

原水爆禁止2012年世界大会に参加して

理事 森 浦 繁

8月4日～6日広島で行われた世界大会に参加しました。小学校の時平和公園に来たことを思い出しました。その時は「かわいそつ」としか思いませんでした。

原爆が投下された時、幼児から20代の方は、今、80歳前後になられています。父母、兄弟、祖父母、親戚の死をたくさんの方が目のあたりに見て来られた悲しみ、苦しみは、私には、とつてい想像もつきません。たつた一発の原子爆弾で、たくさんの方の人生が変わってしまいました。科学の進歩がなぜ平和の鐘にならず、このような不幸を作ったのでしょうか。



海外の来賓の方から、核兵器の恐ろしさをもっと知らせたい、軍費を減らして病院や学校の建設をしてほしいなどたくさんの方の願いが語られました。



但馬の参加者 米田さんと

平和祈念式典では、福島県浪江町馬場町長が、「20世紀で最も悲惨な出来事が、広島・長崎への原爆投下でした。

昨年人類史上最大の原子力発電所の事故が起き、放射能の恐怖が福島を襲いました。福島県民16万人、浪江町民2万1千人が流浪生活を強いられています。生業は崩壊し、地域や家族は離散しています。」と、原発事故後も続く困難を語られました。女子高校生2人がプライバシーのない避難生活、余儀なく転校した不安を語りました。「私たちの未来に核兵器や原発はいりません」と声をあわせての訴えに大変感動しました。

2012年 国民平和行進但馬入り

(なくそう核兵器・原発ゼロ)

自然エネルギーへ

2012年国民平和行進日本海コース(富山～広島)が、7月4日、京都府から県境の河梨峠で兵庫県に引き継がれました。丹後原水協と但馬原水協の関係者をはじめ、富山から広島までの通し行進者の五十嵐重臣さん(東京都在住)や、但馬の通し行進者の米田勝さん、湊崎紀代美さん、片山寿三さんのほか、医療生協・民商・新婦人・年金者組合・高教組などの労働組合・民主団体から約40名が参加しました。



福島原発事故から一年以上経つた今でもなおその被害や放射能の影響が続いています。原因究明がなされないままでの原発の再稼働を許してはならないこと、新たな被爆者をつくってはならないことを沿道の人々に訴えながら行進しました。より多くの人にこの思いを広めていくことを誓いました。平和行進は4日～9日まで但馬各地を行進して鳥取に引継ぎました。

医療生協強化月間 (10/1～12/31)

2015年に4000名の生協に!

◆仲間ふやし(250名) 今年度あと199名へ8月末現在

◆出資金ふやし (250万円) 今年も何としてもこの目標を達成しましょう。

◆10月21日(日) 第14回健康まつり(10時～15時)

◆10月30日(火) グランドゴルフ大会(花ゆうめ)

◆11月10日(土) 仲間ふやし統一行動

ろっぽう診療所の更新時期が来ている胃カメラ設備やスパイロメーター(肺活量測定機器)の更新のための増資を呼びかけます。

◆担い手(通信手配りさん、支部運営委員)を増やしましょう。 各支部2～3名を目標に増やしましょう。

◆1支部1班 豊岡市内の支部では、グラウンドゴルフやラージボール班などの活発な班活動が展開されています。スポーツ健康班会・脳いきいき班会などの要求にあつた活動をすすめます。

◆各支部での支部企画計画を

グラウンドゴルフやラージボール

班などのほか、食事会、秋のハイキング、学習会など、各支部で1支部1企画(取り組み)しましょう。

福島の子どもの未来に

福島子ども応援団募金 震災支援活動募金

受け付けています

2012年 **第14回健康まつり**

今年もたのしく盛大に!

10月21日(日)
午前10時～午後3時

ろっぽう診療所駐車場

フラダンス・和太鼓
手作りのおいしい食べ物
新鮮野菜・フリーマーケット
うたごえ・ビンゴゲーム
空くじなしの抽籤 など...

「健康づくりチャレンジ」を健康づくりの良い機会に!

健康推進委員会委員長

大谷晴観

7月から3ヶ月間取組んだ「健康づくりチャレンジ」に79名の組合員がチャレンジしていただきました。

期間中は意識も高まり、その後の継続にもつながり良かった。「自分の年齢や体力を考えて種目を決めたので、取組みやすくなり頑張れた。」など、真剣に取り組む方が増えました。

また、途中に「頑張っているかい集合」なんてあったらよかったかな?」参加者が増えるように共通目標を一つ作るのも良い。「などの意見や、「バス停で待ち合わせと一緒にウォーキング」「支部での大きな運動になれたらいいな」「一人より一緒にやるのがいい」と頑張れる。など今後にも活かすご意見も聞き取りました。

なお、参加者の田中君は「3ヶ月長く頑張った」18名と「それなりに頑張れた」27名の方々は、「参加賞」を贈ります。次回も多数のご参加をお願いいたします。

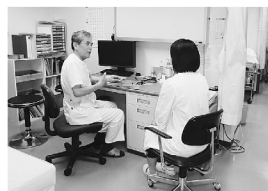


高校生一日医師体験

本部事務局 春木圭介

去年に続き、7月の終わりが8月にかけて、医師をめざしてがんばっている高校生5名がろっぽう診療所で一日医師体験をしました。午前中は藤井所長の外来診察を見学し、午後からは往診に同行しました。どういう思いで患者さんと向き合っているか、医療と介護の連携とはどういったものかなど、先生や看護師への質問も多く、どの生徒さんも真剣な表情でした。今回の体験者は、「大きな病院もいいが、地域に密着した診療所で、一人一人の患者さんと

向き合っていけるような医師になりたい。」という人や、「国境なき医師団」のように、海外でも活躍したい」など、それぞれの将来像をしっかりと持っておられました。ただ共通していたのは、「患者さんの気持ちに寄り添える医師になりたい」ということでした。医師不足といわれている中で、医師を目指す生徒さんが多いと、我々医療関係者も心強いです。今回の体験を生かして夢に向かってしっかりと頑張ってください。



健康アドバイス⑫ お口を健口にして体も健康に②

ろっぽう診療所

看護師 古谷 弥生

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は、食べ物を咀嚼したり、飲み込んだりするのを助ける働きがあります。そして、全身を活性化させるために重要な働きをしています。

- 脳の働きを活発にし、認知症予防にも大きな効果が!
- 味覚が発達する
- 歯の病気予防、口臭を少なくする
- 胃腸の働きを活発にする

- よく噛むと満腹中枢が刺激され肥満予防につながる
- 唾液の酵素には、発がん性物質の発がん作用を抑える力がある
- 活カアップを高め、ストレス解消にもつながります。
- 言葉の発音がきれいになり、表情も豊かになる



新入職員紹介



ヘルパー 樋口 清美



ヘルパー 前川 寿美

この度、ヘルパーステーションで働かせていただくことになりました。皆様に「えがお」の花が咲けばいい様に頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

7月から「えがお」でお世話になり、2ヶ月が過ぎようとしています。これからの人生の生きがいが増え、59才にして介護の道を選びました。一日も早く自信に満ちたヘルパーになりたいと思っています。よろしくお願いいたします。

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9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⑤

<但馬国府の遺跡 ③>

祢布ヶ森遺跡

(但馬国府・国分寺館長) 加賀見 省一

(豊岡市日高町祢布)その②

国道312号バイパスの建設によって、遺跡の調査が更に増加することになりました。国道412号との交差点付近で平成7年に行った民間開発の調査では、国府跡であることを示す重大な発見がありました。前回見つかった建物群の西約75mの所で、南北約24m、東西4.5mの長大な建物と、その西に平行して四脚門をもつ塀の跡が見つかりました。前回の建物群とこの長大な建物は、同じ塀で囲まれた施設と考えられます。建物の柱穴からは、題籤軸(文書を巻くための軸木)と呼んでいる木簡が見つかりました。そのうちの2点を紹介します。木簡1には、(表)朝来郡(裏)死逃帳(側面)天長三年(826年)とあり、木簡2には、(表)田公税帳(裏)承和二年(835年)と書かれていました。1の裏面の「死逃帳」とは、「死亡帳」と「逃亡帳」を合わせたもので、国司が計帳を作成するための基礎資料といえるもので、826年に朝来郡内で死亡した人と逃亡した人を記載した文書が巻かれていたことがわかります。2の表にある「田公」は、旧二方郡田公郷のことで、835年の田公郷の正税をまとめた文書の軸木になります。共に朝来郡や二方郡内で作成されたもので、これらが送られてきた場所は、但馬の各郡から送られてきたこれらの文書を取りまとめ、都に報告するための事務を行っていたと考えられます。そして、その場所こそが但馬国府ということです。

祢布ヶ森遺跡の木簡



管理栄養士

川戸 宏子

「私のおすすめ料理」
手軽に作れるヘルシー料理
③
ひき肉団子の梅だれ焼き

熱量 300 kcal
蛋白質 15.3g

神美支部の料理講習での一品を紹介します。

ひき肉団子の梅だれ焼き

◆作り方

①豆腐は軽く水気をきり、4つ位に切り、ラップを

せず電子レンジに1分かけて、粗熱が取れたらパーパターオルで余分な水気をふく。

②ひき肉につぶした豆腐を加え、卵、みそ、片栗粉、青ネギのみじん切りを入れてよく混ぜる。

③②を4個の小判形にまるめ、電子レンジに5分かける。

④フライパンにサラダ油を熱し、③を焼く。

⑤器に盛り、たれを軽くかけ、軽くしぼった大根おろしとせん切りの青ジソを天盛りする。

【材料(4人分)】

- ひき肉(鶏ミンチは合挽き) 200g
- 豆腐(5×9×3.5cm) 150g
- 卵 1/2個
- 味噌 30g
- 青ネギ 1/2
- 片栗粉 大さじ1
- 青ジソ 4枚
- 大根 200g
- サラダ油 大さじ2

★たれ

- 梅干し 1個
 - 酒 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 醤油 大さじ3
 - 砂糖 大さじ3
- 梅干しは種を除いてつぶし、調味料とよく混ぜ合わせ、さっと火を通して梅ダレを作る。

ろっぽうのランドゴルフや、地区のゴルフのグループにも参加し、チャレンジしています。後期高齢で80路の坂を登りつつあります。健康で歩ける足は宝物です。今年も健康チャレンジに参加しました。今、夏休みの子たちのラジオ体操にも参加して、パワーをもらっています。そして、朝食をすましてちよつと横になるのが私の日課です。これからも歩くこととランドゴルフを楽しむながら仲間と「笑って喋って」健康維持のために続けたいと思っています。



神美支部 村尾 肇

私の健康づくり

私は健康法の一つとして歩くことを目標としています。5時に起き、新聞に目を通してから犬を連れて朝は30分そして夕方にも30分の散歩を毎日続けています。かれこれ10年近くにもなります。春は桜から始まって、四季折々の花や山の景色を楽しみながら歩いています。