

# らっぽう通信

【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  
らっぽう診療所 ☎ 24-7007  
ホームページ  
<http://tajima-coop.com/index.html>

第104号 2012.11.15



撮影 湊崎 博氏

## 「願い事」

こどもの頃「秋の夕日に照る山もみじ」と歌いながら、もみじとは楓のことだと思っていた。蔦や銀杏が黄色く紅葉し、楓や山桜が赤く紅葉する。その全てを「もみじ」と言うのだとは知らなかった。

稲刈りが終わり、秋祭りも終わった。晴れた日は庭先に小豆を干す。畑の大根が日に日に太くなる。夜が肌寒くなり、こたつの準備をする。牛の鳴き声を聞きながら、霧の深い朝を迎える。この頃になると、お宮の楓が赤い色を増してくる。明るい朱が少し黒みを帯び深い朱色になる。村の秋も一段と深まってきた。

カラカラとお宮の鈴がなっている。誰か願い事をしているのだろう。今日が昨日になり明日が今日になる。変わりのない村の日々の繰り返しだが、季節は必ず変わっていく。

願い事の種は尽きない。家内円満・無病息災・良縁成就・福は内：

願い事もみじの枝に括りけり

なお規

# 第14回 健康まつり開催!



今年も楽しく  
にぎやかに!

○400人を超える来場者  
○地域の協同の「わ」・  
組合員の「わ」が広がる!



小学生の祭り太鼓



神美支部 恒例の餅つき

10月21日、澄みきつた秋晴れの中、ろっぽう診療所の駐車場において第14回健康まつりが開催されました。今年は小学生5名の祭り太鼓でオープニング。日頃の練習の初披露となりました。

恒例の神美支部の餅つき大会では「メイン」「サブ」の会場の皆さんの掛け声とともに美味しい餅がつきあがりま

続いて、昨年に続き「カレオ・ラカイ・アパナー」のメンバーの皆さん色とりどりの華やかな衣装のフラダンスを見せていただきました。



昨年に続いてのフラダンス競演

次は、おなじみ『ちゃんぽんめん』の演奏とトーク。小さな子どもたちからお年寄りまで一緒になって楽しんで歌いました。

お昼休憩をはさんで、今度は『ピースナインコーラス』と『うたごえ但馬』の皆さんによるコーラス。はじめに西村さんの朗読で始まる「ふる

## ろっぽう診療所での地域医療研修を終了して



初期研修医  
森 達 哉

たじま医療生協の組合員の皆さん、こんにちは。兵庫民医連・初期研修医2年目の森達哉です。今回、初期研修(医師)になって初めの2年間)プログラムの一環である1ヶ月間の地域医療研修を、ろっぽう診療所でさせて頂きました。但馬地域は私にとってこれまであまり馴染みのない土地でしたので期待と共に不安もあったスタートでしたが、すぐに地域の皆さんの温かさに触れ、

### 抱っこボランティア 私も参加します。

を始めました。

赤ちゃんをちよつと抱っこしてお母さんを助けています。かわいらしい赤ちゃんにエネルギーをもらっている感じがす。癒されますよ!

あなたもいかがですか?

★水曜日、金曜日の午後2時から約2時間です。

お問い合わせは

ろっぽう診療所まで。

「子育て支援」の一環として予防接種にやってくる赤ちゃんを抱っこするボランティア

消費税中止署名のお願い

12月末までにご返送下さい。

グラントゴルフでのホールインワン競争に場内の子どもからお年寄りや、車椅子での参加者も加わり約50人近くが



うたごえの朗読と合唱

さとうの合唱、さらに東北の震災に心よせて「花をあくるう」の歌を会場の皆さんと一緒に歌いました。



ちゃんぽんめんによる演奏と歌

健康まつりの来場者の中で1名の組合加入があり、また後日加入の約束をいただいた方もありました。

「今年も、楽しい催しが休む間なしにあつてよかった」「いい天気で食べ物やフリーマーケットもたくさんあつてよかった」という声がありました。



健康チェックと森医師の健康相談

チャレンジしました。初めての人も多い中で、皆さん夢中になって楽しみました。



ホールインワン競争

健康アドバイス

適性体重・体脂肪・適性腹囲を維持する

肥満は多くの病気を誘発する原因になります。食事だけで体重を減らすと、筋肉量が減り、基礎代謝が低下するので、長い目で見れば太りやすい体質になります。運動だけでは思ったより消費量が大きくないため、目に見えた変化が出てくれないものです。

運動量を増やして消費エネルギーを増し、食事を減らして摂取エネルギーを減らすといった組み合わせが、ダイエット成功への近道です。

無意識のうちに行っている行動パターンに、太る原因がひそんでいます。あなたの行動パターンの特徴を客観的に知るために記録をつけることをすすめます。

日々の体重や腹囲、体脂肪率、1日の歩数などの記録のほか、1日の食事内容、生活活動の様子もあわせて記録しておくこと、多くの問題点を見つけて出すことができます。

あじうにならぬ長続きできるように、シンプルな記録から始めてみるようご検討しよ。

ろっぽう診療所 看護師 松田 麻衣子

適正体重

身長(m)×身長(m)に22をかけて算出した数値が、最も生活習慣病などの病気になりにくい適正体重とされています。肥満も心配ですが、やせすぎも気をつけましょう。

体脂肪

外見上はやせて見えても体脂肪率が高い人は、筋肉や骨が少なく、脂肪の多い人です。一方、体重は重くて太って見えても、体脂肪率が低い人は、筋肉や骨が多くて、脂肪は少ないという人です。

適正腹囲

メタボリックシンドロームを判定するための基本になるのが、腹囲の数値です。腹囲は、くびれたウエストではなく、へその位置で測ります。もし、おなかの脂肪が多くて、へその位置で測りにくい場合は、肋骨の最も下の骨と、骨盤の出っ張ったところの距離の中心を測ります。

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11月現在)

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

募集

ケアマネージャー 訪問看護師 ヘルパー 担当：西垣・村井まで (TEL 24-7007)

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 ☎24-7013 F 24-6154 訪問看護ステーションえがお ☎24-6144 F 24-6154 ヘルパーステーションえがお ☎24-4731 F 24-4733 訪問入浴サービスえがお ☎24-4731 F 24-4733

シリーズ たじまを調べる⑥

<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③

2008年に但馬国府・国分寺館の東に隣接する場所で、200点を超える木簡が見つかりました。そのなかでも注目の2点を紹介します。

ひとつは、日本ではじめて中国の漢詩集である『詩経』の一部を書いた木簡があります。この木簡は、弘仁4年(813)の木簡と一緒に見つかったことから、平安時代初頭に但馬国府で漢詩が普及し、また役人たちが漢詩を勉強していたことがわかりました。このときの但馬国司に赴任していたのは、桓武天皇の皇子である良岑安世(よしみねのやすよ)で、勅撰の漢詩集編纂にあたるなど、当代きっての文人といえます。この木簡の背後には、良岑安世の存在を感じさせます。

もうひとつ紹介したい木簡は、「従三位五百井女王(じゅさんみ いおいのじょおう)の名が書かれた木簡です。従三位という位は、国司よりもかなり高い位です。五百井女王は、桓武天皇の姪に当たることから、二人は従姉弟関係になります。まさに、但馬と都のつながりを如実に物語る木簡といえます。

今までの歴史書には出てこなかった新しい歴史の発見、発掘調査の醍醐味です。

『詩経』の一部を書いた木簡



従三位五百井女王の名の木簡



但馬国府・国分寺館 企画展 「但馬の城と館」開催中!

11月27日(火)まで 午前9時から午後5時 水曜日休館



管理栄養士 川戸宏子

「私のおすすすめ料理」④ 手軽に作れるヘルシーおかず さけと白菜の重ね蒸し

◆材料(4人分)◆

- さけ(甘塩).....4切れ
白菜.....4枚
生しいたけ.....100g
えのきだけ.....100g
にら.....30g
生姜.....1かけ
酒.....大さじ2
片栗粉.....少々
ポン酢じょうゆ(市販のものでも良い)
かんきつ類の絞り汁.....大さじ3杯
しょうゆ.....大さじ3杯
みりん・だし.....各大さじ1杯半

熱量 117kcal
蛋白質 18.7g

◆作り方

- ① さけは皮と骨を除いて大きめのそぎ切りにし、酒大さじ2をふる。白菜は茹でてざるに上げ、水けをひく。
② 生しいたけは石づきを除いて薄切りにし、えのきだけは根元を落としてほぐす。①らは半分に切る。生姜はせん切りにす。
③ ラップフィルムの上に白菜を1枚広げてのせ、片栗粉をふり、さけと②の野菜を1/3量ずつのせ、片栗粉をふって白菜を1枚のせる。残りも同様にあと2回ずつ重ねてラップフィルムで包み、蒸気の上で蒸し器で12〜15分間蒸す。
④ 食べやすい大きさに切って器に盛り、ポン酢じょうゆを添える。



石津 信

私の健康づくり 健康づくりチャレンジに参加して

退職して10年も過ぎると血圧が高い、体重が増加、目もおかしい、足がいたい等と少し不健康だと自覚するようになりまして。そのため第1回第2回の健康づくりチャレンジに参加しました。年々おし

よせる不調に立ちむかうためにはよい機会でした。
実施した事は、次の3点です。
1. 毎朝ラジオ体操と血圧測定
2. 朝晩に体重測定
3. ウォーキング

現在も医院にいただいたノートに負担にならず楽しみながら続けています。一緒に頑張る仲間がいるのもっと楽しいだろうと思います。