

# 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106号 2013.3.15



撮影 湊崎 博氏

## 「お走り祭り」

祭りの朝「ハットウ、ヨゴザルカ」のかけ声を掛け合いながら、屈強な男たちに担がれた150キロの御輿は養父神社を出発する。行き先は大屋川を20キロも遡る齋いつき神社である。

御輿は春の但馬の村々の、往復40キロにも及ぶ道程を駆け抜ける。首まで水に浸かりながら滑るように大屋川を渡り、里から里へとかけ声は響く。その軽やかな姿からこの祭りに「お走り」と言う名前がついたと言われている。

祭りの由来は神代の昔、但馬五社の神々の物語に始まるというから古い祭りである。昔々は旧暦12月の厳寒の祭りであったというが何時の頃からか4月中頃、春の祭りになった。

但馬の冬は雪に閉ざされ、厚い雲に覆われた日々が続く。誰もが、一日千秋の思いで春を待っている。冬は終わったぞ。春が来た。春が来た。畑が田が待っているぞ。準備は良いか。御輿が駆け抜けていく。

春や春笑顔笑顔の御輿がゆく

なお規

### 職員のための 救命処置講習会開催!

1月31日、ろっぽう診療所でBLS(一次救命処置)講習会が行われました。これは救急を要する事例に遭遇した時の対処法を学ぶためのものです。研修医石田ゆみ先生の主催で、介護事業所スタッフが20名を超える職員が参加しました。

先生はこの1ヶ月の研修で訪問介護にも同行され、「お世話になったので、何かお礼がしたい。」と自ら申し出られて、今回の講習会開催となりました。

人形やAEDを使っての実習に、石田先生がヘルパー役となつての寸劇もあり、和やかな中にも真剣さが感じられました。

「AEDを実際に使ってみて、イザというときに冷静に対応できます。」と、自信のついた職員もいました。今後の訪問活動に役立つ充実した講習会となりました。



石田先生の講習会の様子

(春木圭介)

### 第38回兵庫民医連 学術運動交流集会 「抱っこボランティアの取り組み」座長賞受賞!



分科会発表の様子

1月20日(日)神戸国際会議場(ポートアイランド)において、兵庫民医連学術運動交流集会在開かれました。



抱っこボランティア

過去最高の901名の参加者で、但馬からは、本部職員の春木圭介さんが「送迎ボランティアの取り組み」を、組合員の高尾伊津美さんが、乳幼児

### 知っ得 なっ得 介護編 ①訪問入浴サービスがあつた家庭での入浴

こんにちは、訪問入浴です。今回より皆様「知って得する」情報をお届けしたいと思います。

さつきですが、家庭での浴室死事故が多くなつて減つていないことは、存じてでしょうか。これは、11月～3月にかけての寒冷期、寒い地域で目立っています。

自宅の脱衣所は寒く、そこで裸になつて、血圧が急激に上昇。血圧や心拍数の調整力、温度差への適応力も低下し、身体はかなりダメージを受けます。

の予防接種の手助けで「抱っこボランティアの取り組み」をそれぞれ発表しました。15の分科会中、共同組織の分科会で高尾伊津美さんの発表が見事、座長賞を獲得しました。抱っこボランティアは引き続き募集中です。参加をお待ちしております。

午後からは「被災地によりそつ医療」の著者で作家の稲光宏子さんを招き、「東日本大震災において民医連職員が果たしてきたこと」と題した講演を聴きました。(和田茂弘)

- ・入浴前後にコップ一杯程度の水分補給をする。
- ・40℃以上の高温の湯には入らない。
- ・長湯は禁物、浴槽に入つている時間は5分程度にする。
- ・特に高齢者は見守る家族がいる時間に入浴する。

以上を皆様の頭の片隅に置いて頂き、安全に気持ち良く入浴して頂きたいです。



訪問入浴サービス  
ピンスが  
所長  
岡野真理子

### 地域医療研修を終えて



石田ゆみ先生  
(研修医)

ろっぽう診療所では1月にお世話になりました。研修内容は藤井先生の外来見学、往診の同行、予防接種などを行いました。その他に印象的だったのが、訪問看護や入浴、介護認定調査などの多職種研修です。私自身医師の視点から患者さんを診てしまいがちになっていました。

しかし、多職種スタッフのかかわりの中で、一人の患者さんを診ていくというスタイルを学ぶことができ、これこそチーム医療だなあと実感しました。私は将来、外科に進みますが自分の専門分野でもそのような考え方を活かしていきたいと思いました。

この1ヶ月豊岡の豊かな自然の中で(ほとんど雪の中でしたが)、研修できたことはすごく楽しかったです。しんと雪の降る朝の雪かきなど、貴重な体験が出来ました。短い間でしたが、本当にありがとうございました。

# 2013年度 第18回通常総代会の公告

2013年3月2日  
たじま医療生活協同組合

- と き：2013年6月22日(土) 14時から17時  
 ところ：但馬空港ターミナルビル 多目的ホール  
 議 題：第1号議案 2012年度のまとめと2013年度の事業と運動のすすめ方  
 第2号議案 2012年度の決算報告及び監査報告承認の件  
 第3号議案 2013年度予算承認の件および役員報酬承認の件  
 第4号議案 定款の一部変更の件  
 第5号議案 議案議決効力発生承認の件

総代選出 選挙区・定数の確認公告 3月31日現在での組合員登録者(家族組合員は不可)  
 受付期間：各支部総会の前日まで

支部名 地域名	新田 中筋	神美	鶴城	亀城	北西	日高	きたみ	やぶ	香美 新温泉	朝来	出石 但東	職員	合計
総代数	20	9	8	10	12	9	6	6	4	4	5	7	100

**第18回総代会にむけ  
支部総会を開催しましょう！**

■総代会提案の1号議案「ダイジェスト版」を支部で討論を！

☆安心して住み続けられるまちをめざして、組合員参加の活発な活動、助け合いの「わ」を広げましょう！

☆地域まるごと健康づくりをすすめましょう！  
 ☆若い世代の組合員が参加出来る組合活動を展開し、支部の担い手つくりをめざしましょう！

☆超高齢化社会の到来に対応した総合計画を策定し、事業活動の展開を図りましょう！  
 ☆いのちとくらし、医療・福祉・平和を守る運動を展開しましょう！

☆創立20周年(2015年)に4000名の組織を目指しましょう！

**総合計画策定委員会  
組合員の皆様の中から募集します。**

2025年超高齢化社会の到来に向けて、たじま医療生活協同組合の長期的・総合的な指針となる計画を策定します。

募集人員(1名)

応募希望の方は4月15日までに生協本部事務局まで

## ろっぽう川柳

こまめにねてあらい  
うがいしつかりと 斉藤 諒

医療・福祉・介護に関する俳句・短歌・川柳を募集  
 中です。診療所待合室の応募箱のほか、郵便や、お近く  
 の支部運営委員までお渡しください。

皆様からお寄せいただいた福島子ども募金が、このほど目標の15万円となり、1月28日に医療福祉生協連へ届けました。ご協力ありがとうございました。

## 新入職員紹介



佐古 恵 12月より訪  
 (訪問看護師) 問看護ステーションでお世話  
 話になつてお

ります。

憧れであった訪問看護。自分の未熟さを日々感じながら、不安と緊張の毎日です。でも、ベテランの皆さんにサポートしてもらいながら、心の中は、とても充実しています。地域の方々に少しでもえがおになつてもらえるように努力していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

## ABC(胃がんリスク) 検診受診のお知らせ

2月~3月にかん検診受診をおすすめしています。現在、ご希望の方が多数のため、予約制をとらせていただいています。

ABC検診につきましては一部対象外となる場合があります。胃酸分泌抑制剤を2ヶ月以内に服用の方、胃切除後の方、腎不全の方などご気軽にお電話にてご予約、お問い合わせください。

## 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

	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	／	／	○	／	○	／

## ろっぽう診療所

〒668-0851 豊岡市今森465-1 ☎24-7007  
 F 24-7010

## 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

## 募集

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

### シリーズ たじまを調べる⑧

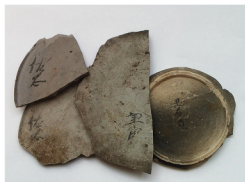
＜但馬国府の遺跡＞ (但馬国府・国分寺館長)  
定谷遺跡 (豊岡市日高町久斗) 加賀見 省一

2012年10月から2013年1月にかけて兵庫県まちづくり技術センターによって、豊岡市日高町久斗で定谷遺跡の発掘調査が行われました。遺跡は、1977年にほ場整備事業に関連して発見した遺跡です。遺跡は定谷と呼ばれる小さな谷部にあり、東西250m、南北200mにわたって広がっていると考えられます。

今回の調査は北近畿豊岡自動車道の建設に先立つもので、遺跡の東端に近い箇所で行われました。調査で注目されたのは、奈良時代の掘立柱建物群と墨書土器が見つかったことです。建物群は、主軸を南北方向にあわせ、規則性を持って配置されていました。また、墨書土器の一つに「里官」と書いたものがありました。「里官」という用語は初見で、地方行政組織の最小単位である里を管理する役所と考えられます。定谷遺跡は、延暦23年(804)に移転した但馬国府と考えている祢布ヶ森遺跡の西300mと近い位置にありますが、里の管理は国ではなく郡の役所で行ったと考え、気多郡衙跡を想定していました。

しかし、現場での調査が終了し、兵庫県で出土品の整理作業を行っていたところ、木簡が1点見つかり「田結里」の文字が書かれていると教えていただきました。田結は『倭名類聚抄』によると、城崎郡にあった地名で、現在の豊岡市田結付近と思われます。このことは、定谷遺跡は旧気多郡域に所在することから郡を越えた業務、つまり但馬国の業務を行っていた可能性も考えられます。

今後の整理作業の進展が待たれます。



定谷遺跡出土の墨書土器

#### 第6回特別展

「鳥一ヒトトリの考古学」開催中  
平成25年5月7日まで

#### 記念講演会

「鳥と人の歴史物語」

日時：平成25年3月23日(土)午後1時30分から

講師：賀来孝代さん(毛野考古学研究所)

会場：日高農村環境改善センター 多目的ホール



管理栄養士  
川戸 宏子

「私のおすすりめ料理」⑥  
野菜豊富な塩分控えめヘルシー丼

## ビビンババ

#### ◆材料(4人分)◆

牛もも薄切り肉	160g
ほうれん草	120g
大根	120g
にんじん	60g
卵	2個
塩	少々(小さじ1/5)
油	小さじ2杯
すり白ごま	大さじ4杯
しょうゆ・酒	各大さじ2杯
みりん	大さじ2杯
ごま油	小さじ4杯
ごはん	150g×4

一人分  
蛋白質 47.9g  
塩分 1.65g  
kカロリー 18.4

#### ◆作り方

- ① 牛肉は細切りにして油でいためる。
- ② ほうれん草はゆでて水にさらし、絞って3cmの長さに切る。
- ③ 大根とにんじんは3cmの長さの千切りにし、それぞれさつと茹でて水けをききとっておく。
- ④ 卵はほぐして塩少々を加え薄焼きにし、細切りにしておく。
- ⑤ Aを合わせ、肉と②③の野菜に分けてかけ、あえる。
- ⑥ 器(出来るだけ浅い丼)にごはんを盛り、⑤と④の錦糸卵を彩りよく盛る。

「お気に入りの服がブカブカ」これが気付きのきっかけだった。体重を計ると随分減った。



日高支部 三木三恵子

## 私の健康づくり 直己公園の散歩

している。検査を受けるが異常無し。ついに一年足らずで17kg減。「退職し生活が変化しただけだ。気にしない！」言い聞かせつつも病的に見えて嫌だった。「ヨシ！運動して食欲を増やす。」と決心。家事の合間にできるトレーニングバイク一日30分を始めた。そこへ折よく友人が植村直己公園の散歩を誘ってくれた。

この公園の散歩に私は予想以上の喜びを得た。道沿いの草花に「今年も会えたネ」と話しかけ、木が子孫を芽生えさせているのに驚き、小鳥の声に足を止め、山や空を眺め、杖拳に暇がない。が、ここで特筆する喜びを三つ。公園美化に働いている方や運動している方と交わす言葉と笑顔の温かさ、入口から続くユリノキや満天星等の描く日々変化する風景の美しさ、そしてそれを共感しあえる友の存在。心が解き開かれ、笑顔が増え、体重も増えてきている。今後は運動としてより有効な歩き方を少しでも散歩の中に取り入れていきたいと思う。また今の週に2回を3回にふやせたらなとも思っている。