

ろっぼうの通信

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

第107号 2013. 5. 15



撮影 湊崎 博氏

「棚田」

写真は棚田というには立派な田である。大きな田は二反を超えるようにも見える。ほんの数十年前の但馬は何処に行っても棚田があった。谷という谷はこんな所までと小さな田が作られていた。棚田は至極当たり前の風景であった。

一枚の棚田を作るのにどれだけの労力が必要だったのか。鍬と鋤ぐらいしか道具の無い時代である。また、棚田の作業は重労働の代名詞でもある。山の中、全ての労働は人力で、重い荷物を背負い担ぎして上がり下がりの連続である。その割に収穫は少なかった。

それでも先人達は、棚田を作り続け維持し続けた。米を作ることに田を増やすこと。そこには、効率を超える価値観があった。揺るぎない絶対的な道徳観があった。心の背骨である。

経済効率と引き替えに、棚田はあつという間に消えてしまったが私達は変わるべき背骨を得たのだろうか。

満々と水を張った棚田を眺めていると時を忘れる。懐かしいと思ひ、美しいと思う。

春ひなな妻と棚田で働き

なお規

神美支部

3月28日(木)神美地区公民館において、30人が参加して支部総会が開かれました。2012年度の取り組みの報告では、「グラウンドゴルフ、ラージボール、どちらの班会も、思った以上にたくさん人の人が集まってよかった」とのことでした。



神美支部のお手玉教室

やぶ支部

3月30日(土)『はざまし里山の森公園』で支部総会が開かれ、支部での助け合いができないかという問いかけに、参加者から「豊岡まで遠いから、ろっぽうにかかりたい人は、言ってもらえば送迎する」との心強い言葉が聞かれました。



彦坂師長がガン検診について講演

北西支部

4月7日(日)五荘地区公民館での支部総会では、「支部の組

合員が急速に増えたのはなぜか」という質問や、「敬老の日に独居の組合員に、手作りのお弁当を配れないか」という意見が出ました。



北西支部総会の様子

きたみ支部

4月11日(木)『の花』で支部総会が開かれ「ろっぽう診療所まで遠く出直せないのので声かけの配慮や、順番がわかるように工夫してほしい」との声がありました。

新田・中筋支部

4月13日(土)新田地区公民館で開かれた支部総会では、「グラウンドゴルフなどを通じて、組合員を増やしていこう」という積極的な意見や、「仲良し会で作った手芸作品を、健康まつりで売ったり、展示したりできないか」という話が聞かれました。また、月・水・金に診療所裏のプレハブで行っている喫茶も、がんばって継続しようとのことでした。

総代会にむけて 支部総会すすむ

鶴城支部



2012年 支部対抗 グラウンドゴルフ大会

4月21日(日)鎌田公民館での支部総会、「定期的な胃カメラ等を受けている人には、時期をお知らせしてはどうか」という意見や、「全国の民医連のことをもっと知りたい」という声

日高支部

4月25日(木)『神鍋道の駅』で開かれた支部総会で、ろっぽう通信の手配りを更に充実させるための話や、6月に開催予定の支部対抗グラウンドゴルフ大会に、日高支部チームとして参加しようという話が出ました。また、昨年できなかった年末恒例もちつきを、今年若い世代の組合員にも参加してもらって、ぜひやろうという意見が出ました。

4月27日(日)には、亀城、朝

亀城支部

来、香美・新温泉の3支部で支部総会が開かれました。喫茶『ぼっか』で開かれた支部総会では、昨年度から始まった「抱っこボランティア」の取り組みの発表がありました。また参加者が1人ずつ、日々の生活の注意点を話し合い、健康への意識の高さがよくあらわれていました。

朝来支部

『竹田コミュニティセンター』で開かれた支部総会では、色々な企画が話し合われたほか、ガン検診に対する質問が多く出ました。また総合計画の一環として、朝来市内に訪問看護の拠点を作れないかという意見が出ました。



支部総会後の和やかな昼食会

香美・新温泉支部

『香住文化会館』で開かれた支部総会で、支部の名称を「美方支部」に変更することが決まりました。

編集上間に合いませんでしたが、5月10日(金)に出石支部総会が開かれました。

立雲峡から朝来山へ登って 亀城支部ハイキング

4月8日朝、昨日からの雨は嘘のように。満開の桜の木の下を一行21名はルンルン気分で見学した。真っ白なコブシやスズランの花房のようなアセビの花。風に揺れるかんざしのような黄色いキョウシの花等の出会いに歓声は絶えなかった。登山道に入ると、薄暗い杉や檜の道が続ぎ、やがて芽吹きが始まったばかりの明るい雑木林の道に変わり、急に小鳥たちのさえずりが聞こえて、可愛い姿も見せてくれた。頂上まで10の道しるべがあり、尾根の上の広場は360度の展望で、時刻も丁度正午。山々を眺めての弁当はまさに至福の時だった。頂上で3株のミスミソウを発見。その清楚で可憐な姿にまたまた皆は大感激だった。10年前はもっとたくさん咲いていたのだが、生きていくために鹿が食べてしまったのか。少し悲しくなった。秋にも是非またハイキングに行きましょう。



朝来山から竹田城跡を望む (亀城支部 木下賢司)

健康づくり減塩教室開催

4月1日(月) 新田地区公民館で「健康づくり減塩教室」が開かれ、組合員・職員など18人が参加しました。内容は調理実習と、塩分控えめな食事のための勉強会で、健康推進委員で管理栄養士の川戸宏子さんと、松井とも子さんの指導で行われました。調理実習では、油で揚げない低カロリーな「ソフト酢豚」、貝だくさんのけんちん汁に赤唐辛子も加えた「減塩ピリ辛けんちん汁」、塩分排出効果のあるカリウムを多く含んでいるりんごを使った「アップル寒天」の

3品を作りました。試食会では、「塩気が少なくても充分おいしい」といった声が聞かれました。勉強会では、「塩分は1日に6グラム」を指すにはどのようなことを心がけるかを学びました。新年度のスタートに、健康な食生活を決意させるよい取り組みとなりました。(春木圭介)



調理実習の様子

シリーズ ② 訪問入浴サービスえがおがあく入浴時のかゆみ予防

知って得 介護編

こんにちは、訪問入浴です。今回はへ入浴時のかゆみ予防です。以下の6つのポイントを挙げて頂きます。

①タオルを使ってこするように洗つと、皮膚のバリア機能を低下させるため、スポンジで泡立てて素手で洗つ。

②イオウ成分が入った入浴剤は、皮膚を乾燥させるので使用を控える。

③入浴後は皮膚に水分が残っている30分以内に保湿クリームを塗る。この保湿クリームは、ヘパリン類似物質や尿素、セラミドやヒアルロン酸といった製品が好ましく、馬油やツバキ油も効果的で、皮膚のしわの方向に沿って優しくのはしなから塗る。ただし、肌にあわない方は使用しないでください。

④肌着は木綿や絹製品の、ゆつ



村井さんあいさつ

1996年東神戸病院勤務時に、兵庫民医連より但馬へ出向といわれ、月に一度新田地域の人と懇談を重ねながら6月、ろっぽう診療所オープン。その後一度神戸に帰るも、2004年の水害支援をきっかけに翌年再びろっぽう診療所へ。新たな介護事業を軌道に乗せ、地域・組合員さんから認められる事業所づくり、そして24時間365日在宅生活を支えるため、訪問看護師としても全力投球してきました7年間でした。今年3月31日をもって訪問看護「えがお」を新所長にバトンタッチしました。4月より、たじま医療生協の長期的・総合的計画を進めるために、みなさんの要望をくみとるつと、日々地域をまわっています。



たりしたものを着用する。

⑤電気毛布は皮膚が乾燥しやすくなるため、使用を避ける。

⑥部屋を適温・適湿にする。

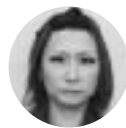
このことなかゆみがかすべてなくなるわけではありませんが、予防に役立つと思います。

訪問入浴サービスえがお
所長 岡野真理子

新入職員紹介



(診療所受付) 立川めぐみ
2月末から診療所で受付事務をさせていただきます。たぐいてあります。体を動かすことが好きで、子どもとスイミングに行ったり、天気の良い日には自転車通勤したりしています。



(ヘルパー) 中村真美華
4月からえがおのヘルパーとしてみなさんのお宅を訪ねています。特にお話をするのが好きで、ご利用者にリラックスした家庭生活を送って頂けるようがんばります。

地域とのつながりを目指して

ろっぽう通信編集方針

- 「ろっぽう通信」はたじま医療生協と組合員を結ぶ架け橋です。
- 医療生協の方針のもとに健康福祉、平和などにかかわる情報を提供します。
- 医療生協からの情報だけでなく、組合員の声を反映し、地域とのつながりを強めるよう努力します。
- 組合員によりわかりやすい通信になるよう、紙面づくりを工夫します。

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 ☎34-9110
F 24-4733

訪問入浴サービスの電話番号が変わりました。

募集

ケアマネジャー
訪問看護師
理学療法士
作業療法士
ヘルパー
担当：西垣まで
(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

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後	(往診)	(往診)	(往診) (予防接種)	(往診)	(往診) (予防接種)	/
夜間 5時~7時	/	/	○	/	○	/

受付時間 午前8時~12時 夜間4時~7時

シリーズ たじまを調べる⑨

<但馬国府の遺跡>

(但馬国府・国分寺館長)

但馬国分寺跡 その①

加賀見 省一

(豊岡市日高町国分寺)

国分寺は、天平13年(741)に聖武天皇の詔によって鎮護国家を願って諸国に建立された寺院です。国分寺の建立は、国府の役人である国司が中心になって進められ、国府と密接な関係にありました。

但馬国分寺跡の発掘調査は、昭和48年(1973)から始まり、既に40年が経過しました。当初の4カ年は、町役場に埋蔵文化財の専門職員がいなかったため、奈良国立文化財研究所(当時)や兵庫県の調査員の方たちが調査を担当されました。この時の調査は、主要な建物の配置と、寺域の範囲を確認するために行ったものです。地上に露出していた塔跡の礎石を手がかりに発掘を進め、調査範囲を広げていきました。

その結果、塔跡は、一辺が約16m四方の石積の基壇をもち、礎石や礎石を抜き取った痕跡も確認できました。金堂は塔跡の東に配置され、基壇の東西が約29.5mで左右に回廊が取り付いていたことから、南にある中門とつながることもわかりました。出土品では、塔跡から多数の瓦や土器のほか、屋根の最上部に取り付ける青銅製の相輪(そうりん)の一部と軒先に吊るす風鐸なども出土し、大きな成果を収めました。



塔跡 (南から)

第29回企画展

「但馬国分寺跡 発掘調査40年」開催中

平成25年8月27日(火)まで



「この機会にチャレンジに参加します」という方もおられますが、春の一日を過ぎました。(春木圭介)

つも一人で歩いているけど、大勢で歩くとお話ししながらなので楽しいです」といった声が聞かれました。昨年70名を超える方が参加した『健康づくりチャレンジ』も、今年で3回目。



管理栄養士 川戸宏子

「私のおすすすめ料理」⑦
油で揚げずにヘルシーで薄味な一品
ソフト酢豚

◆材料(4人分)◆

- 豚もも薄切り肉..... 200g
片栗粉..... 小さじ4
玉ねぎ..... 160g
茹でたけのこ..... 80g
にんじん..... 80g
ピーマン..... 2個
生しいたけ..... 4枚
油..... 小さじ4
A しょうゆ・生姜汁..... 各小さじ2
B トマトケチャップ大さじ3・酢、砂糖各大さじ1.5・しょうゆ大さじ1・ブイヨンまたは水1カップ
C 片栗粉...小さじ2 (水大さじ1で溶く)

一人分 190Kカロリー 塩分1.5g

◆作り方

- ①豚肉は一口大に切り、Aをからめて5分ほどおく。
②玉ねぎはくし型に切り、たけのこにんにくは5mmの厚さの一口大に切る。ピーマンと生しいたけも一口大に切っておく。
③熱湯でにんじんを下茹でして、最後にピーマンを入れてすぐに取り出す。次に豚肉に片栗粉をまぶして入れてさつ茹でる。
④フライパンに油を熱して玉ねぎとたけのこを炒め、しいたけと③の茹でた野菜と肉も入れて炒め、Bを加えて混ぜる。
⑤煮立ったら、水溶き片栗粉を手早く混ぜてとろみをつける。

今年もがんばろう！ 『健康づくりチャレンジ』スタート集会

- 4月22日(月)13時30分から、ろっぽう診療所駐車場で、『健康づくりチャレンジ』のスタート集会として、運動教室でおなじみの浦上美佐子先生の指導による、「正しいウォーキング方法」教室が開かれ、20名が参加しました。先生からは、●服装はジャージのように動きやすく、途中で温度調節がしやすいものがよい。●足の負担が軽くなるように履きなれた運動靴がよい。●帽子を被り、タオルを首からさげるなどして、首の後ろを直射日光から守るようにする。●水やお茶などを持って、脱水症にならないようにこまめに水分補給する。●荷物はリュックサック等に入れ、手をあけて歩く。●などの注意点を話していただきました。一連の説明のあと、ストレッチ体操を行ない、円山川ウォーキングコースを歩きました。参加者からは、「いつも一人で歩いているけど、大勢で歩くとお話ししながらなので楽しいです」といった声が聞かれました。昨年70名を超える方が参加した『健康づくりチャレンジ』も、今年で3回目。