

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108号 2013.7.15



撮影 湊崎 博氏

「さんざか踊り」

古来より人々は踊った。五穀豊穡、子孫繁栄、疫病退散、先祖供養……。村々の氏神の境内などに集まり、それぞれの願いを込めて踊り子達は、一心不乱に踊った。そして、踊りを通して絆を確かめ、強めていった。また、踊りは男女の出会いの場でもあった。

写真は、若杉さんざか踊り。色鮮やかな装束と花笠を身につけた踊り子が、太鼓の音色に合わせてあでやかに舞う。また、別名「姫踊り」と呼ばれるほど優雅に古式ゆかしく踊る「座り踊り」も踊られる。

若杉さんざか踊りとは別に但馬には、さんざか・さんざこ、と名の付く踊りが大杉、九鹿、寺内、久谷に伝わっている。どれも、太鼓を叩きながら、それぞれに装束を揃えてにぎやかに踊る。

昔は、もつとたくさんのさんざか・さんざこ踊りが但馬の谷々で踊られていた事だろう。踊り子達は晴れの場をめざして練習を重ねた。そして、上手な踊り子は村の若者の憧れであり、スターであった。恋も生まれた。人々の暮らしの安寧を願って一心に踊る。踊る者も見る者も願いは同じ。風が心地よい。

踊り子ら汗掻くほどに揃いけり
なお規

第18回通常総代会 6月22日(土)

但馬空港ターミナルビル 1階多目的ホール



千葉 裕理事長
あいさつ



たじま医療生協の基
本理念

「あたたかな助け合いで、すこやかに人間らしく生きる」を念頭に、組合員の輪を広げていきたい。

来賓あいさつ



中 知 枝
(兵庫県民主医療機関
連合会事務局次長)

医師不足の但馬地域に、ろっぽう診療所は欠かせない存在。医師定着のためにも、2012年度は2人の研修医の受け入れをお願いした。
東日本大震災で避難生活をしている方はまだまだ大勢おられる。兵庫医連としても、被災者支援を継続していきたい。



村岡 峰 男
(日本共産党
但馬地区委員長)

17年前に診療所が開業して

健康づくりチャレンジや、新たな取り組みである「抱っこボランティア」も順調に続いている。「健康をつくる・平和をつくる・命輝く社会をつくる」の理念を実現するため、総合計画の策定を進めている。過去最高の収益をあげる中で、安定的な運営のためにも、医師の確保が重要課題である。

から、台風など様々なことがあった。それら乗り越えて、今日のたじま医療生協がある。今ではなくてはならない存在である。

今後さらに大きく成長することを願う。

議案提案

2013年度の事業と運動のすすめ方等、5議案を提案。全会一致で承認された。

討 論

北西支部



上 田 伴 子
総 代

2012年8月から始めた「抱っこボランティア」は好

評。水・金の予防接種の時間に、書類を書く間赤ちゃんを抱っこして、お母さんたちに喜ばれている。

元看護師や保育士も参加しており、子育てに関するアドバイスをすることもある。子どもの笑顔は癒しになる。興味のある方は、ぜひ参加してほしい。

亀城支部



木 下 賢 司
総 代

健康増進のために、ハイキングをおすすめしたい。

4月には支部の枠を超えて朝来山登山を行った。きれいな花をたくさん見ながら歩くことは、健康にも心にもいいことだと思つ。

秋には大江山に行くので、たくさんの方に参加してほしい。

機関紙編集委員会委員長



和 田 邦 子
理 事

まず、ろっぽう通信の手配

りさんに感謝したい。

通信は、医療生協と組合員を結び架け橋。役に立ち、読みやすい紙面作りを心がけていきたい。そして、ろっぽう通信に参加していただくように、診療所に投函箱を設置している。川柳等をお寄せいただきたい。

神美支部



田 中 千 代 野
総 代

長年医療生協に携わってきた。医師も定着し、介護事業も順調にきている。

支部ではグラウンドゴルフやラージボールで健康づくり、ストレッチ解消をしている。これからも色々なことに挑戦していきたい。

朝来支部



雑 賀 一 郎
総 代

2006年2月に発足し、今では約80人の組合員数となった。支部運営会議や学習会、交流会への出席率が悪く、活

「地域まるごと健康づくりをすすめ 地域要求にもとづく事業とサービスを 展開しましょう！」

全国48事業所・団体からメッセージ

動の大きな壁になっているが、今後は小旅行やグラウンドゴルフなどを行って、支部活動への参加者を増やしたい。健康まつりの「燻製」の出店は続けたい。

ろっぽう診療所看護師長



彦坂陽子
総代

血液検査で胃ガンのリスクがわかる「ABC検診」をすすめたい。

A判定なら胃ガンのリスクは低く、Dに移行するほどリスクが高くなる。ABC検診を活用し、早期発見、早期治療に努めたい。

新田・中筋支部



小田垣洋子
総代

月1回、診療所裏のプレハブで、「仲良し会」という愛称で、手芸をしている。毎回10人くらい集まり、11月の文化祭に作品の展示を予定している。名前の通り、未永く仲良くやっつけたい。

やぶ支部



竹山公八
総代

民医連から毎月発行されている「いつでも元気」を購読している。

これは硬い内容ばかりではなく、読み易い。世の中の動きもよくわかる。ぜひみなさんにもおすすりめしたい。きたみ支部



高尾仁
総代

支部総会では、「旬のものを食べる会」を企画。その他バーベキューやハイキングで、交流をはかっている。

また診療所の待ち時間の状況がわかるように、受付で番号札を渡し、その状況を表示する工夫がなされたことを改善の第一歩として評価したい。開かれた、利用しやすい、安心できる診療所をめざしてほしい。



日高支部



成田浩文
総代

今の医師一人体制では、藤井先生に過重負担がかかっている。負担が軽減されるように、早々に医師を確保しなければならぬ。

組合員、職員が自覚し、医師募集の大運動をすることを提案したい。

ろっぽう診療所所長



藤井高雄
理事

年々仕事量は増加している。その中で、家庭医の教育医として登録した。家庭医を見つけて、育てていきたい。



仲間増やし支部表彰のようす
新田・中筋、神美、鶴城支部が目標を達成しました。

総代会アピール

- 一、今日の情勢をしつつか学び、いのち・くらし・平和を守る行動をします。
- ・日本国憲法を学び守る活動をすすめます。
- ・二つのゼロ（原発ゼロ、基地ゼロ）
- ・三つのノー（TPPノー、消費税ノー、オスプレイ配備ノー）の声を大きく上げます。
- ・県立こども病院のポートアイランド移転計画の中止を求めます。
- ・公立病院を守り、地域医療を守る運動をすすめます。
- 一、地域住民の要求をくみ上げ、現在の事業の安定化をはかるとともに、超高齢化社会の到来を見据えた将来計画を策定します。
- 一、強固な組織作りをめざして、創立20周年（2015年）に4000名をめざします。

第一回理事会で、任期の途中ですが、副理事長に朝倉宣征理事から安木洪理事へ交代がありました。

2013年度総代

新田・中筋支部

井上 久子 岡崎 義久
小田垣 洋子 金谷 美津子
神尾 与志廣 小西 明男
小西 一美 神原 靖子
鹿田 艶子 島貴 敏乃
高木 桂子 田中 貞子
田部 節野 辻北 恵子
南北 美津枝 西田 静香
八木田美佐子 八木田百子
山本 昭子 和田 和人

神美支部

岡本 妙子 岡田 信子
岡田 喜幸 加藤 君恵
黒田 政良 田中千代野
美藤 竹乃 美藤 才子
村尾 八重子

鶴城支部

池上 小末 稲葉 淳
岩崎 勇 岡本 忠夫
越智 さか枝 黒坂 三重子
高垣 圭介 中島 嗣夫

亀城支部

安治川 陽子 木下 賢司
河本 直枝 千野 節子
西垣 善之 西村 昭治
古橋 省三 森田 昭治
山西 洋平 山本 明男

北西支部

芦田 清子 伊藤 美恵子
上田 伴子 太垣 久代

ろっぽう短歌・川柳

我が胸の もやもやも一緒に ころがり行く
「ポケットケチヨ」 幼鳥鳴き方 練習中

予防接種 赤ちゃんよりも ママが泣き(まめちゃん)

医療・福祉・介護に関する「俳句・短歌・川柳」を募集しています。診療所待合室の応募箱のほか、郵送等でもけっこうです。

日高支部

松永 幸子 宮本 利明
福井 茂夫 前田 嶺子
中奥 正幸 西垣 正之
田原 達夫 中家 貞雄

やぶ支部

上田 政己 片山 正敏
雲田 正年 竹山 公八
藤原 敏憲 松井 とも子

朝来支部

磯 諭 雑賀 一郎
藤室 清子 安田 龍美
きたみ支部 木下 哲学 高尾 まさ子
立花 恒彦 谷岡 康正
西村 恒彦 平井 康正

美方支部

池田 芳久 石津 久美子
今崎 一恵 南垣 久美子
荒井 孝夫 荒井 のぶ子
小西 康之 西野 重幸
土野 郁子

出石支部

瀬渡 亜由美 春木 圭介
彦坂 陽子 平井 美千代
宮田 由紀 村上 奈緒美
山崎 順子

トライやる・ウィークで今年も4名が職場体験

6月3日(月)から7日(金)まで、トライやる・ウィークで4名の中学生が体験に来ました。診療所では受け付けや薬の準備、そして診察の見学を行いました。



診療所での体験の様子

「やりがい」を持って取り組めるようになつたと思います。将来の進路決定にも役立つのではないのでしょうか。以下、感想を原文のまま紹介します。

介護事業所では訪問看護訪問介護、訪問入浴に同行しました。初日は緊張気味でしたが、みんな笑顔できちんとあいさつができていました。そして日を追うごとに積極性が増していき、仕事に対する

「診察のとき、医者の方や看護師の方が患者さんの相談にのったりして、帰るときとてもうれしそう顔をされていたりします。そのようなところが病院の仕事のやりがい



訪問看護は事前の準備が大切
来を思い描ければ、この体験はかけがえのないものになると思います。

原発ゼロ 中央集會に参加して

6月2日(日)東京明治公園には18000人が集まりました。兵庫民医連からは100人、たじま医療生協からは2人が参加しました。



全国各地の反原発ルートーク
会場には、全国の運動交流を中心においたブーイング企画があり、賑わいを見

13時からは「原発ゼロの日」本実現、原発再稼働反対をアピールする集會が開かれました。集會では被災地福島の方が現状を訴え、原発反対をアピールされました。その後全国各地のルートークと集會アピールがあり、デモ行進に出発しました。

東日本大震災時の福島原発事故から2年3カ月が経ちました。しかし、いまだに事故原因の解明が進まないまま、今日も原発は稼働しています。このままでは第2第3の事故が起きかねません。事故が

起こるたびに世界は放射能に汚染され、地球には安全な場所などなくなっています。「命が大事」「子どもが大事」これは、このデモに参加していない人でも同じはずです。デモ行進中に沿道からの応援を背に、自分自身も大きな声を上げながら、「原発依存の時代は変えられる」と実感しました。

原発に頼らないエネルギー政策への転換と、今ある原発の廃炉が進むように、声を上げ続けることが非常に大事だと思います。

春木圭介

2013年支部對抗 グラウンドゴルフ大会



6月28日(金)豊岡市土洲の円山川運動公園で2013年支部對抗グラウンドゴルフ大会が開催されました。4回目となった今回は、但馬地域内の9支部から15チーム86人が参加しました。毎回参加の方も多数おられ、ホールインフンは大会史上最高の、19人が出されました。

当日は風が強く、表彰式の時には雨に見舞われましたが、競技は順調に行われました。「秋の大会はホールインフン出すで」と意気込みを語る方もおられ、笑い声が響く和やかな雰囲気の中、大会は幕を閉じました。



優勝した長谷Aチーム

チーム成績	
優勝	長谷Aチーム 244点
準優勝	森尾Bチーム 253点
第3位	亀城チーム 256点
第4位	みひらぎチーム 257点
第5位	やぶチーム 261点

第13期保健学校

「アレルギー講演会開催」

7月4日(木)但馬空港多目的ホールで、東神戸病院の森岡芳雄医師による、アレルギー講演会が開催されました。

アレルギーの子どもを持つお母さんをはじめ、保育園・幼稚園や学校の先生、給食担当の方など、70名が参加されました。

森岡医師の講演は3年連続となりませんが、初回講演のあとから、アレルギーについて学びたいという声が多く、浜坂中学校や香美町の教育委員会からも講演依頼がありました。

知って得 介護編

③ 訪問入浴サービスえがお 入浴と花粉症

こんにちは、訪問入浴です。今回は花粉症にお困りの方の解消法です。暖かく過こしやすい日が多くなると症状が現れるのが、つらい目のかゆみ、くしゃみ、鼻水を引き起こす花粉症です。今や国民病となった花粉症ですが、一説によると日本人の30パーセント以上の方が花粉症に苦しめられているそうです。

この花粉症に対して、入浴にはくしゃみ、鼻水を緩和する効果があることをご存知でしょうか。

訪問入浴サービスえがお 所長 岡野真理子



アレルギー講演会のようす

たじま医療生協の取組みが、食物アレルギーに対する関心を高めたのではないのでしょうか。

食物アナフィラキシーから子どもを守り、被害者を出さないようにするための食生活などについてもお話があり、皆真剣に聞いておられました。

ヘルパー 小野川 映
いつも笑顔をお忘れず、訪問先の方々に元気な笑顔になってもらえようようにがんばります。

新入職員紹介

子以前から病院を退院した方、その後の言語機能や安全に食事が行えているかが気になっていました。「えがお」ではそれぞれの家庭に合わせた言語・嚥下リハビリを提供できたいと思います。

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

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後 (往診)	(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
8月14日(水)は、お盆休診いたします。

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)

シリーズ たじまを調べる⑩

<但馬国府の遺跡>
但馬国分寺跡 その②
(豊岡市日高町国分寺)

(但馬国府・国分寺館長)
加賀見 省一

但馬国分寺跡の発掘調査は、塔跡に続いて金堂跡、中門跡を実施しました。金堂は、仏像を安置するお寺の中心施設で、東大寺(大和国の国分寺)で大仏殿と呼ばれている建物です。但馬国分寺跡の金堂は、塔跡の東に位置しており、寺域の中心に配置されています。東西の基壇幅は29.4mで、礎石などは残ってあらず、基壇の外周に設けられた石列が確認されています。この石列の下層には、建物の沈下を防ぐためか、荒く面取りをした直径8cm、長さが60cm程度の木材を接するように立て並べるという珍しい構築方法を取っています。金堂の東西面には回廊が取り付き、南に位置する中門につながります。

寺院の主要伽藍には、他に講堂、僧坊、南門があります。これらは、調査地の制約もあり、当初の4カ年の調査では、確認できていません。また、寺域の規模を示す手がかりを得られたのは、昭和52年度に行った第5次発掘調査です。調査では、寺域の東南隅を区画する築地塀と塀に伴う雨落溝が見つかり、金堂跡の中軸線を中心に西側に折り返すと東西160mの寺域であると推定できるようになりました。この雨落溝からは、全国の国分寺跡でもはじめての木簡が36点見つかりました。

(次号では、木簡の話をしたいと思います)



金堂のまわりの
立て並べた木



金堂(左)と回廊(右)の
取り付き部分

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



1人分
熱量250kcal 蛋白質15g 塩分1.6g

- ① いわしは、手開きにして塩水で洗い水気をきる。酒・生姜汁をふりかけて10分くらいいおく。
- ② 5mm角の薄切にした生姜と1cm角に切ったピーマンをさっと茹で冷ましておく。
- ③ 冷めたらBの甘酢に1cm角切りトマトと

- ④ じゃがいもは皮をむき、一口大に切って粉吹き芋にする。
- ⑤ 青しそをしいて、いわしと粉吹き芋を盛り付け②の甘酢を③のいわしにかける。
- ③ いわしは、汁をさつとふきとり片栗粉をまぶし、やや多めの油で両面をこんがり焼く。残った油をふきとって、Aの調味料を入れて煮立て、いわしを戻して煮かためる。
- 合せておく。

管理栄養士

川戸 宏子

「私のおすすめ料理」⑧
高齢者にも食べやすい背青魚のおかず
いわしの鍋照り甘酢かけ

◆材料(4人分)

- いわし<中>.....4尾
- 酒・生姜汁.....各10cc
- A 醤油・みりん・砂糖.....各大さじ2
- 生姜(5mm角切り).....10g
- ピーマン(1cm角切り).....1個
- トマト(1cm角切り).....1個
- B 酢.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ2
- 塩.....塩小さじ1/4
- じゃがいも・中.....2個
- 青しそ.....4枚
- 油・片栗・塩.....適宜

「歩きづらくなるのは困るなアー」「好きな山登り続けよう思ったら、足腰大事にせんんなアー」
町内の用なら、できるだけ歩きますませるようにはしていますが、これを機に気持ち新たに万歩計をつけた。「今日はパス!」とさぼる日もあるけれど、早朝歩き約1時間たらず(約6000歩)。
気持ちのよい空気を吸って、風景を楽しみながら歩いていきます。

季節変わりに座敷の敷物を交換した折のでき事。
縁が畳にまだ沿わず、その隙間に足の指をひっかけて、しこたまずっこけた!
「なんでこんなとこで?!」
歳重ねの自分の身体の変化に気付くこととなった。指骨折は免れたものの、痛みと違和感にしばらく気分が落ち込んだ。



出石支部
湊崎 紀代美

私の健康づくり