

# らぽろ通信

【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109号 2013.9.15



撮影 湊崎 博氏

## 「出石だんじり祭り」

十月も半ばの日曜日、豊岡のあちこちで秋祭りが行われる。何処からともなく太鼓の音、「だんじり」を担ぎ練り歩く喚声が聞こえてくる。

出石の町は朝から熱気を孕んでいる。諸杉神社・石部神社・伊福部神社の氏子12地区では朝からにぎやかに「だんじり」を飾り付ける。男達は、飾り付けた「だんじり」を担いでそれぞれの町内を太鼓を叩き、かけ声に声を揃え練り歩く。町は祭り一色に染まる。

真新しい揃いの法被を着た、下は高校生から60代、百人を超える地元の人に担がれて「だんじり」はそれぞれの町内から、出石城大手前広場に練り込んでくる。祭りの華「喧嘩だんじり」がはじまる。順番に「だんじり」が紹介された後、中央に2基ずつ進んで練り合い、「だんじり」は15メートルを超える担ぎ棒を交差するように向かい会う。満を持したかけ声に渾身の気合いを込めて男達は「だんじり」を押す。うなりを上げて激突する梶棒が上部の櫓の柱に当たり、バキバキと音を立てて壊れると、男達の勝どきの声、観客の喚声がわき起こり、祭りは頂点となる。

豊作のだんじり太鼓空に満つ

なお規

### 核兵器・原発廃棄を 訴える！ 国民平和大行進

2013年国民平和大行進日本海コース(富山く島島)が7月4日より但馬各地で行われました。今年の富山から広島までの通し行進者、73歳の竹田昭彦さんは、13年前から毎年通し行進をされています。今回で但馬へは2度目の行進です。また、地元但馬では米田勝さん、湊崎紀代美さん、片山寿三さんのほ

### 「また行きたい！」

7月25日(木)、「第1回たじま医療生協バスツアー」を行い、41人が参加しました。

今回は鳥取方面への日帰り旅行で、行きのバスでは、「なかなか遠くに出かけられないから嬉しい」という声が聞かれました。まず、「山陰海岸学習館」で、ジオパークの成り立ちを学びま

した。その後砂丘会館での昼食のあと、「砂の美術館」に行きました。今年は「東南アジアの遺跡」がテーマで、カンボジアのアンコールワット遺跡の砂像などがありました。砂を水で固めただけとは思えないような質感と大きさに、皆圧倒されました。「鳥取県立博物館」を見学した

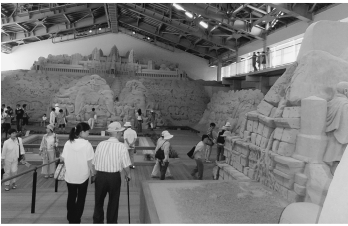
が医療生協、民商、新婦人、高教組などの労働組合、民主団体から約50名が参加しました。

医療生協が担当する養父・八鹿コースでは、休日にもかかわらず養父市長より「この大切な平和の運動を守り続けてください」との地元を代表して歓迎のあいさつがありました。また、日高コースでは高校生たちの飛び入り参加があり「核兵器を廃絶しよう！」と沿道によびかけながらともにコースを行進しま

### はじめてのバスツアー

あと、賀露港等で海産物の買い物を楽しみ、帰路につきましました。ビンゴゲームやカラオケを楽しみながらの車中では、「楽しかった」「次も行きたい」との声が多く、早くも次回のバスツアーの仮予約が入っていました。

第2回のバスツアーも楽しく、ゆつくりと過ごしていただけたような企画にしたいと思えます。(春木圭介)



砂の美術館

した。一行は但馬各地をまわり、7月9日に鳥取へと引き継ぎました。(和田茂孔)



平和行進

### 班活動 ご近所から広がる絆

5月に発足した「絆班」は、公営住宅で二人暮らしをしている方の集まりです。定期的に集まり、気軽におしゃべりする中で、日常生活の不安や疑問を解決することができました。道で会えば立ち話をし、お互いの家を行き来するようにもなりました。また、近所の方に医療生協加入を呼びかけたり、医師会主催の健康大学講座に参加したりと、積極的に行動できるようになりしました。「3人奇れば班を！」高齢社会の今、近所同士で気軽に声を掛け合える関係を、あちこちに展開していくことが求められています。(村井民子)

### 続けたいっしょ！健康づくり

3回目となる今回の参加者は68名でした。集約したときには「持続してやっている」「毎日30分以上、5000歩以上ウォーキングしてる」「歩き続けて2、3年になる」など、継続した取り組みで健康づくりを行っているチャレンジャーが多くなっています。



### 空気の汚れ調査

今後への希望や意見では、「時期をもっと早くしてほしい」「年間での取り組みにする方がよい」「記録手帳をつけやすいものにしてほしい」「スタート集会だけでなく途中にも集会を持ったほうがいい」など多くの意見が寄せられました。来年の企画に生かしていきたいと思えます。

今年も但馬内の40カ所での空気の汚れ調査を行いました。測定値が30ppbを超えると、大気汚染に注意が必要です。

調査の結果、豊岡市中陰は28ppbと、気になる結果でした。それ以外では10ppb以下でした。きれいな空気を未来に残せるよう、みんなで気をつけましょう。

### ろっぽう短歌・山柳

猪鹿(いのしか)チヨウ花札ならぬ農作業  
柵(かき)つくれどもつくれども・・・  
赤いシャツ着て医師(せんせい)に会いに行く  
(但馬の百女 卒寿の乙女)



### 高校生一日医師体験

今年も夏の一日医師体験に、4人の高校生がやってきました。午前中はろっぽう診療所で外来診察を見学し、午後からは往診に同行しました。参加者の皆さんはそれぞれ、「命に関わる仕事の大切さ」や「地域密着の医療の大切さ」を肌で感じ取ったようです。ある生徒さんは、往診後藤井先生から、医者としてどのように患者さんに関わるかを聞いて、「医者になる決意がより強くなりました」という感想でした。

去年も参加した生徒さんは、「医師不足は患者さんにとっても大きな負担になるので、医師として地元に戻って地域医療に貢献したいです。」  
 去年の経験をひまえて、自分の考えをより深めることができ「楽しかった」と、嬉しい言葉を聞くことができました。



### シリーズ ④ 訪問入浴サービスがあがるペットボトルの落とし穴

こんにちは、訪問入浴です。今回は水分補給時の注意点です。ペットボトルは手軽で便利のため、利用している方は多いのではないのでしょうか。しかしペットボトルは、口飲みする人がほとんどのため、口腔内に多くいる細菌が唾液と一緒に逆流し、衛生上問題があると指摘されています。口飲みをしたペットボトル内に残された飲料水の衛生状態



を調べたところ、時間の経過とともに、相当数の細菌が繁殖している、感染症を起こしやすい高齢者は注意が必要ながことが判明しました。  
 □飲みして残った「緑茶」「ミネラルウォーター」「スポーツ飲料」の3種類のペットボトルで実験すると、緑茶とミネラルウォーターは、常温保存では10時間後から急激に細菌が増え、飲料の水質基準を超えてしまいました。スポーツ飲料はほとんど細菌が増え

体験をもとに、医師として但馬に戻ってきて、地域医療のためにがんばってほしいと思います。

**2013年 第15回健康まつり**  
**とき 11月4日(月) 午前10時～午後3時**  
**ところ ろっぽう診療所駐車場**

楽しいイベント  
 手作りのおいしい食べ物  
 フリーマーケット  
 うたごえ・ビンゴゲーム  
 空じなしの抽選 など

まかせましたが、これは酸度が高く、微生物が生育できないからだと考えられます。

こうした結果から、ペットボトルの飲料を長時間かけて飲むのは、衛生上かなり問題があり、緑茶もミネラルウォーターも長くて2時間程度で飲み終えることが望ましいとしています。  
 暑い季節、室温にも気をつけながら、こまめに水分補給し、飲み残した飲料を長時間放置することのないようにしましょう。また入浴前後にも、水分補給をするよう心がけましょう。

訪問入浴サービスがあがる  
 所長 岡野真理子

強化月間(10月1日～11月30日)  
**2015年に4000名**  
**生協を目指して**

今年度は2ヶ月に絞って取り組みます。組員さん、地域の方との対話を進め、要望をくみ取りながら、充実した総合計画を策定できるようにがんばりましょう。

●仲間ふやし  
 今年度2500名の目標に対し、8月末現在52名です。クラウンド・ドルフやハイキングなど、色々な活動に参加していただき、組合に誘いましょう。

●出資金ふやし  
 ろっぽう診療所の医療機器充実のための増資を呼びかけましょう。目標は総額250万円です。

●担い手ふやし  
 各支部2名を目標に、通信手配りさん、支部運営委員を増やしましょう。

●支部企画  
 グラウンド・ドルフや食事会、ハイキングや学習会など、1支部1企画に取り組みしましょう。

**こんな企画を予定しています**

- 10月5日(土) 統一行動
- 10月19日(土) 大江山ハイキング (亀城支部企画)
- 10月30日(水) グラウンドゴルフ大会 (花ゆうみ)
- 11月4日(月) 健康まつり

### 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) (予防接種)	(往診)	/
夜間 5時～7時	/	/	○	/	○	/

受付時間 午前8時～12時 夜間4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  
 ☎24-7013  
 居宅介護支援事業所えがお F 24-6154  
 ☎24-6144  
 訪問看護ステーションえがお F 24-6154  
 ☎24-4731  
 ヘルパーステーションえがお F 24-4733  
 ☎34-9110  
 訪問入浴サービスえがお F 24-4733

### 募集

ケアマネジャー  
 理学療法士  
 作業療法士

担当：西垣まで  
**(TEL 24-7007)**

シリーズ たじまを調べる⑪

<但馬国府の遺跡>

(但馬国府・国分寺館長)

但馬国分寺跡 その③

加賀見 省一

(豊岡市日高町国分寺)

昭和52年度に行った但馬国分寺跡の第5次調査では、地域の東南隅を区画する溝から、全国の国分寺跡ではじめての木簡が出土しました。木簡の見つかった意義は、単に珍しいということだけではなく、書かれた文字から奈良時代の但馬国分寺の様子が鮮明に浮かび上がったことです。

見つかった36点の木簡のうち、代表的なものを2回に分けて紹介をします。

木簡1 国分寺の中の施設の名前とそこを担当したと思われる人名が書かれています。施設名では西倉、三綱炊屋\*、北倉、鑄所などが見えます。この木簡には、書かれた年号はありませんが、同じ土層から出土した木簡に天平神護、神護景雲年間の年号を書いたものがあることから760年代後半のものと考えられます。つまり、この頃には主要伽藍以外の諸施設が完成、人も配置され、機能していたことがわかります。

木簡2 上段に「頂龍麻呂解す」とあります。解は、個人とか下級の役所から上級の役所にお問い合わせをします。この木簡は、頂龍麻呂が物品を管理する上級の施設に米を請求したものです。米を1斗と、赤豆とあるのは小豆でしょうか、5斗と書かれています。裏面には、天平神護3年(767)正月8日の日付が見えます。

木簡3 木簡2と同様の解文で、鑄所から荒炭を申請した木簡です。量は10籠で、鑄物を作るためのものです。下段には、景雲(神護景雲)2年(768)4月25日の日付と、物部入鹿の名前が記されています。

\* 三綱は、国分寺の3人の役僧(上座、寺主、都維那)で、炊屋は食事を作る施設。



木簡1 木簡2 木簡3

30年以上続けているストレッチ体操のお陰か、後遺症もなく、以後注意深く動くように心がけている。気持ち若いが、体の老化は遠慮なくやってくる。上手につき合いなから「骨折り損を骨折り得に変えてみせるぞー」と、筋トレに励む毎日です。



一人分

274Kカロリー  
蛋白質 11.0g  
脂質 18.7g  
塩分 1.7g

管理栄養士 川戸 宏子

「私のおすすり料理」⑨  
魚の缶詰を使った豆腐おかず  
一口がなんも

◆作り方

- ① 蓮根、山芋はすりおろしておく。
- ② 豆腐はペーパータオルに包み、電子レンジで2〜3分ほど加熱し、水きりをする。
- ③ ごぼうはさがぎして茹でる。茹で汁を捨てて、サバ缶を汁ごと入れてほぐしながら、汁けがなくなるまで煮る。
- ④ ①②③、溶き卵、パン粉、塩をボールに入れて混ぜ、硬さをみながら片栗粉を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に固茹での枝豆を加えて一口大に丸め、170℃の油できつね色になるまで揚げる。くし形のレモンを添える。

◆材料(4人分)◆

- もめん豆腐 ..... 300g
- 蓮根 ..... 60g
- 山芋 ..... 30g
- ごぼう ..... 60g
- サバ缶(水煮) ..... 80g
- 枝豆またはぎんなん ..... 約30粒
- 片栗粉 ..... 大さじ2
- 溶き卵 ..... 1/2個
- パン粉 ..... 1/2カップ
- 塩 ..... 小さじ1
- レモン ..... 1/2個
- 揚げ油



やぶ支部  
松井 とも子

私の健康づくり

テーブルを移動させようと持ち上げた。「ゴギツ」今まで聞いたこともないような嫌な音。診察結果は、腰椎圧迫骨折。60年間骨折したことがなかった。

翌年は、家の中で「スッテソコソリ」思い切り左ひじを打ちつけた。又もや骨折。人には、骨粗しょう症の予防の為になどと、偉そうなことを言っていた自分がなさげなくなる。コルセットやギブスの辛さは想像以上だった。