

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112号 2014.3.15



撮影 池田 芳久氏

紅梅・白梅

梅には白梅と紅梅があり、古来喜ひ事やお祝いの心を表す組み合わせとなった。お祝いの紅白饅頭や紅白幔幕まんまくの紅白は白梅・紅梅の組み合わせである。代表的なものに尾形光琳の国宝「紅白梅図屏風」がある。

梅は桜とともに、古くから日本人に親しまれた花の双壁である。万葉集の中には梅の歌が数多く詠まれている。源氏物語には「梅が枝」という巻もある。菅原道真が「東風吹かばにほひをこせよ梅の花：…」と詠んだ梅の魂魄こんぱくは飛梅となって大宰府へ飛んでいき、今も多くの受験生を励まして花を咲かせている。

奈良時代に中国から渡ってきた梅は、春の先触れとして真っ先に花を咲かせる。その実は保存食の代名詞、梅干である。花も実も、我々の暮らしの中に深く根付いている。

まだ寒さの厳しい中、枝先に小さな蕾を見つけた時、人は希望の灯りを見る。芳醇な香りと共に咲き誇る花を見上げた時、人は豊かな春に酔う。梅干を含めば、人生の味わいが口に広がる。今年も祢布が森公園の紅梅・白梅を観る。誠に豊かな気持ちとなる。

鳴き交わす牛の別れや梅香る

なお規

第39回兵庫民医連「学術運動交流集会」

2月23日(日)神戸国際会議

場において、第39回兵庫民医連学術運動交流集会が開催されました。今年も900名近い参加者の中、医療・介護や社会保障、地域連携、平和、まちづくりなど14の分科会やポスターセッションで熱心な発表がありました。たじま医療生協からは、本部の村井民子さんがろっぽう診療所周辺でひとり暮らしの方の新班の結成にかかわった経験を発表しました。

リカ〜日本はまだ間に合っ〜と題した記念講演が行われました。1%の富裕層と99%の一般国民の間での格差が広がり、国民皆保険制度がない医療貧困大国アメリカの現状とそれに大きく影響を受けている日本の現状と今後について警鐘を鳴らされました。

和田茂弘

記念講演会のようす



心がけひとつで健口に

私は日頃より人なかに出る時は、特に口臭に注意しています。この度講習に際して「歯の役割としくみ」について、改めて勉強しました。しっかりと歯をこ

らによって健康を助け、血液が増え、頭も刺激されて唾液の分泌により細菌の繁殖を抑えるなど、色々な働きをする。その上胃腸の消化を助けることを改めて知りました。またよく噛むことにより頭の活性化につながる。

保健学校に参加して

脳下にもなり、認知症予防につながるそうです。

毎日の生活に欠かせない食後の歯磨き、いかに大切か痛感しました。手鏡を覗きながらブラシの持ち方磨き方等、色々教わりました。自分ではきれいだと思っていたても、口の中に菌は潜んでいる。その菌が夜の間に10倍も増えたと聞いてびっくりしました。虫歯や歯周病にならないように歯石をとったり、

シリーズ 知って得 なる得 介護編

⑦訪問入浴サービスが

こんにちは、訪問入浴です。今回は、私たちの行っている「訪問入浴」について、簡単に説明させていただきます。

訪問入浴とは、主にご家庭のお風呂に入るのが困難な方を対象に、自宅に浴槽を持ち込み、入浴して頂くサービスです。介護者の負担を軽くして、利用者自身も快適になり、また清拭や部分浴だけでは難しい全身の清潔を保つことができます。

訪問入浴では、給湯の管理ができる入浴専用車で各家庭を訪問し、部屋で浴槽を組み立て、湯をはり入浴して頂きます。現

口の中を常にきれいにしたりして健康を維持したいと思つています。健康は口からといわれ、まず「よく笑う」「よく噛む」「よく歯を磨く」を実行するよう心がけています。

ちなみに私は、今のところ全部自分の歯なので、しっかりと磨いて大切にしたいと思っています。

神美支部
村尾 八恵子



在看護師1名、介護職2名の計3名でケアを行っています。専門職による入浴前後の身体状態の観察だけでなく、羞恥心を少しでも和らげながら、心身ともに快適に過ごして頂ける環境づくりなどに努めています。

またご家族への助言も行い、利用者さんが安心してご自宅で生活して頂けるよう配慮しています。よりよいサービスを提供できるよう、ご意見等お気軽にお寄せください。

訪問入浴サービスが
所長 岡野 真理子



浴槽・給湯器を搭載した入浴車で訪問します



ボランティア同士の交流会のようす

ボランティア募集

たじま医療生協では、ボランティアに参加して頂ける方を募集しています。月1回でも結構です。時間もご相談させて頂きます。ご協力をお願い致します。

- ① 送迎ボランティア
 - ・月曜日から土曜日
 - ・午前9時から12時
- ② 抱っこボランティア
 - ・水、金曜日
 - ・午後3時半から5時

詳しくはろっぽう診療所までお問い合わせください。

ろっぽう投句箱

- ・風に散る 木の葉のように おどりたい
- 息をはき出し 体重測る
- ・お父さん 髪が無いのに 帽子する
- 本当にヤメテ! もっとハゲちゃう (かえで)
- (但馬の百女)

2014年度 第19回通常総代会の公告

2014年3月15日
たじま医療生活協同組合

2014年度第19回通常総代会の開催をご案内いたします。

記

と き：2014年6月21日(土) 13時30分から16時30分

ところ：但馬空港ターミナルビル 多目的ホール

- 議 案：第1号議案 2013年度のみとめと2014年度の事業と運動のすすめかた
 第2号議案 2013年度の決算報告及び監査報告承認の件
 第3号議案 2014年度予算承認の件及び役員報酬承認の件
 第4号議案 役員選任の件
 第5号議案 議案議決効力発生承認の件

以上

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

総代の届出締切りは5月15日(事務局まで)

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

地域区分理事候補の推薦に先立っての公告

- ・理事選任にあたっては定数を全体区分5名、地域区分を20名とし、その区域と定数は港地区を除く旧豊岡市を10名、港地区以外の旧豊岡市を除く北但を7名、南但を3名とします。
 - ・区域別推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員は、申し出を事務局で受け付けます。
- 申し出期間は3月15日から4月25日までとします。

昨年7月以降に入職した職員です。吉川さんはろっぽう診療所と訪問看護の兼務、今井さんは訪問看護、松井さんは訪問入浴、柳林さんはヘルパーと、それぞれ熱い思いを持って看護・訪問活動をしています。みんなが笑顔になれるように、日々がんばっています。各事業所とも体制を更に充実して、組合員や地域の皆様のご要望に、しっかりと応えしていきたいと思



柳林 加奈女



松井 祥世



今井 淑子



吉川 ひとみ

職員紹介

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 12時~17時	(往診)	(往診)	(往診) (予防接種)	(往診)	(往診) (予防接種)	/
夜間 17時~21時	/	/	○	/	○	/

受付時間 午前8時~12時 夜間4時~7時
日曜・祝日休診

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

募集

診療所看護師
登録ヘルパー
訪問入浴看護師(パート)
訪問入浴介護士(パート)

担当：西垣まで
(TEL 24-7007)

新シリーズ 神鍋高原で見られる山野草①

3~4月

(神鍋山野草を愛でる会) 案内人 泉 鐘八郎

山野草は花壇ではなく、自然の状態で観察することが基本です。氷ノ山・後山・那岐山国定公園、但馬山岳県立自然公園、世界ジオパークに認定されたエリアにある自然豊かな環境で見られる山野草を、2年かけて紹介します。

一つでもたくさんの野草花に巡り会える感動と山野草の愛で方、又その自然環境を守る大切さを発信して、草花を大切に愛でる取り組みをこの地から広めていきたいと思ひます。よろしくお祈ひします。



セリバオウレン



オオイヌノフグリ



コハコベ



タムシバ



ホトケノザ



ヤマエンゴサク



カキドウシ



シュンラン



アオキ



イチリンソウ



センボンヤリ



ウグイスカグラ



ヤマブキ



シヤガ



ヒメオドリコソウ

◆作り方

① 豆腐は紙タオルに包み、重しをして約10分間おいて水きりする。

② ひじきは水に15〜20分間つけてもどし、長いものは細かく切る。人参はみじん切り、ねぎは小口切りにする。

③ すり鉢に①の豆腐を粗めにほぐして入れ、すりこ木でなめらかにすりつぶす。さらに溶き卵を少しずつ加えてす

◆材料(4人分)◆

豆腐(木綿)	-----	450g
ひじき(乾)	-----	10g
人参(中)	--- (1/3本)	60g
ねぎ(細いもの)	-----	1本
卵	-----	1個
鶏ミンチ	-----	100g
大根	----- (8cm)	240g
生姜	----- (1かけ)	20g
サラダ油	-----	大さじ4
塩	-----	小さじ1/2
ポン酢しょうゆ	-----	大さじ4



1人分

320Kカロリー
蛋白質28.6g
塩分1.6g

豆腐バーグ

「私のおすすめ料理」⑫
ひじきも入ってヘルシーなおかず

管理栄養士 川戸宏子

健康づくり

日高支部 藤本令子

昨年9月、健康への一環として「ラウンドゴルフ日高」が発足しました。

月2回、円山川防災センターで都合のつく者が参加し、楽しみながら健康づくりを行っています。冬は、神鍋ドームや但東まで出かけます。ラウンドゴルフ経験の少ない私でしたが、今ではすっかりはまってしまいました。

「お久しぶり、お元気でしたか」「すごい、ホールインワンだー」等、仲間との会話が弾みます。感動があります。

ゲーム中は、何もかも忘れ夢中になり、その間に3000歩も歩いていきます。「2打で入れるには?」「寄せは?」等、自然に頭も使っています。この様に「頭・心・身体」をフルに使いながら、健康づくりを楽しんでいる日高班です。



- り混ぜ、塩小さじ2分の1を均一に混ぜる。
- ④ 続けて鶏ミンチ、②を加えて混ぜ、12等分にして7〜8mm厚さの小判形にまとめる。
- ⑤ フライパンを熱してサラダ油大さじ2をひき、④の半量(6個)を並べ入れて両面に焼き色をつけ、火を弱めて中まで火を通す。残りも同様に焼く。
- ⑥ 軽く水けをきった大根おろしにおける生姜をそえ、ほん酢しょうゆでいただく。