

ろっぼう通信

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

第113号 2014.5.15



撮影 池田 芳久 撮影地 新温泉町田君川

梅花藻 (バイカモ)

梅花藻 (バイカモ) はその名のとおり、初夏に梅の花のような花を水面一杯に咲かす。開花のピークは6月中旬から7月上旬頃である。

梅花藻は水温15℃前後の清流の中でしか生きていけない。25℃を超えるような川では生きていけない。だから、梅花藻を見ることが出来る場所は限られている。但馬では、浜坂栃谷の田君川、村岡大笹の山峡ランド、村岡和池の但馬高原植物園、日高十戸の清水などが知られている。

写真は新温泉町の田君川の梅花藻公園の梅花藻である。一年を通して清流の流れる場所を好む梅花藻が、新温泉町浜坂の河口から約4キロ、標高わずか10数mの水域に群生するのは珍しい景色である。

初夏の日ざしを受けて田君川がキラキラと光っている。澄んだ水が絶え間なく流れる川面一面に、無数の星のように、白い可憐な花が揺れている。谷橋の上から眺めていると遥か天上に身を置いている気持ちになる。水音、風音と共に体が自然の中に溶け出していく。至る所からあふれ出る命の一つになっていく。

梅花藻の声流るるや田君川 なお規

神美支部

神美地区公民館で開かれた支部総会では、昨年1月から取り組んでいるABC検診の話を、皆興味深そうに聞いていました。総代の方針案、ダイジェスト版の確認をして、その後のお手玉を使っての体操教室は、ゲーム方式で盛り上がりました。

きたみ支部

好天に恵まれた「田山川公苑」で、花見も兼ねた支部総会を行いました。昨年の総会で出た意見に対する、医療生協の改善策について「番号札を出し診療状況を掲示するようになつて、待ち時間がわかりやすくなつた」との声が聞かれました。また「この好環境（田山川公苑）で健康まつり等のイベントを行うことはどうか」という意見も出ました。



お花見をしながらのきたみ支部総会

新田・中筋支部

新田地区公民館で開かれた支部総会では、組合活動に関して、今年もバスツアーに

参加したいという声が多く聞かれました。要望としては、色々なボランティアを展開してほしいという声がありました。また上田尚志さんの「身の回りの大切な自然」と題した講演があり、実際に外に草を摘みに行つて、自然の大切さを学



新田・中筋草花摘みのようす

鶴城支部

三江地区公民館で開かれた支部総会では、総代会方針案「ダイジェスト版に対して「災害時に備えたマニュアルを、更に充実させてはどうか」という意見が出ました。また支部企画として、北近畿タンゴ鉄道を使った小旅行や、鶴城跡へのハイキングなどの提案がありました。

美方支部

「香住文化会館」で開かれた支部総会では、ろっぽう通信の手配りに関して「少しでも早く手配りできるように、

総代会にむけて 支部総会すすむ

地区ごとにとまごめてほしい」といふ意見が出ました。また「予防接種の助成拡大のために、引き続き対自治体交渉をすめよう」といふ声もありました。

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「総合計画の中に、朝来市内に訪問看護ステーションを設置することを盛り込んで

日高支部

神鍋道の駅で開かれた支部総会では、健康診断について看護師が詳しく説明しました。

また民医連の方針のもとに、患者負担を減らすために院内処方していることを説明する、

「さすが民医連」と声があがっていきま



総会後の山歩きではザゼンソウを発見

出石支部

西野支部長宅で開かれた支部総会では、5月30日に行われる支部対抗グラウンドゴルフ大会に向けて、チーム作りをすすめるようという声が出ました。また、健康チェックにチャレンジしようという意見も出ました。

亀城支部

喫茶「ほっか」で開かれた支部総会では、看護師が細胞の話をしたあと、脳トレーニングをしました。またこの総会で、ハイキングの班会を立ち上げました。

やぶ支部

山崎敬一さんが介護に関する話をされました。それもふまえて、介護保険制度が大きく変わろうとしている中で、ボランティアのあり方について、色々な意見が出ました。



やぶ支部総会のようす

編集上間に合いませんでしたが、5月10日(土)に北西支部総会が開かれました。

憲法学習会開催

3月29日(土)にはさん但馬で憲法学習会を開催しました。最近大きな話題になっている改憲の動きに合わせて行ったものです。昨春秋に豊岡合同法律事務所に着任された、木下和茂弁護士が「ストップ・ザ・改憲暴走」というテーマで講演され、組合員と職員36人が参加しました。

憲法と他の法律はどう違うのかや、基本的な権利の話などがあり、深い内容で少し難しいところもありましたが、皆真剣に聞き入っていました。日本は平和憲法のおかげで、約70年間戦争をせずにきました。これから先も恒久平和が続くように、組合員、職員一人ひとりが憲法を正しく理解し、それを家族や地域の人に広めて世界の宝日本国憲法を大切に守っていかなくてはならないと思いま

この講演会は憲法を改めて学ぶ機会となりました。



憲法学習会のようす

亀城支部春のハイキング

4月6日午前9時、大粒の雨の中を天候の回復を祈りつつ、6名で出発した。それがなんと登山の出发点、甲山駅の桜は薄日に輝き、微笑およびに迎えてくれたのでした。

兜山は駅の目の前の200mに足りない山で、兜の形に見える美しい山でした。登り始めてすべ、道の両側にスミシヤタンポポが咲く中、フラ

しまで沢山顔を
出していたので、
早くも休憩時間となつてしま
いました。青空はすっかり広
がり、山を半周する緩やかな
道は視界も次第に開け、但馬
の山から丹後の山までパノラ
マを見るようでした。特に眼
下の久美浜湾は水底まで見え
感激しました。兜山山頂から
の眺めも格別でしたが、何分



風が冷たくて、昼食はかぶと山公園と決め、記念撮影も程々に公園側への下山となりまし
た。かぶと山公園は今や桜は満開。それにしても1週間前
の下見の時は、人や車で溢れ
ていた公園に人影は無く、我々
6人でベンチを思いのままに
して、大名になったように弁
当を楽しみました。

思えば朝まで雨を降らせた
神様も、それでも来た6人を
哀れと思ひ、急いで青空にし
てくださったのだと感謝する

私たちでした。

亀城支部 木下賢司



兜山から久美浜湾を望む

シース

① 居宅介護支援事業所 えがお

こんにちは、えがおです。今回は介護保険申請や認定などについて簡単に説明させていただきます。

介護保険制度では65歳以上を第一号被保険者、40〜64歳を第二号被保険者としています。第二号被保険者の人は、厚生労働省の定める特定疾病により介護や支援が必要になったり、介護保険でサービスを受けることができます。介護費用はその1割が介護サービス利用者の自己負担となり、残りの9割は保険料や公費から支払われることになっています。介護保険料を滞納す

ると、介護保険が1割負担で利用できる。介護保険サービスを受けるには、まず市役所の介護保険窓口へ、現在のどのような状態に悩んでいるのかを伝え申請を行います。申請後に認定調査員による訪問調査を受けます。そこでどの程度介護が必要な状態か調査を行い、どのようなサービスを望んでいるか本人を中心に聞き取りします。そして介護認定を受けるには、かかりつけ医に主治医意見書を書いてもらう必要もありません。認定調査結果や



風が冷たくて、昼食はかぶと山公園と決め、記念撮影も程々に公園側への下山となりまし
た。かぶと山公園は今や桜は満開。それにしても1週間前
の下見の時は、人や車で溢れ
ていた公園に人影は無く、我々
6人でベンチを思いのままに
して、大名になったように弁
当を楽しみました。

ろっぽう投句箱

- ・ 買い物も私も共にダイエット(増税にイカる主婦)
- ・ 燕にガレージとられて青空駐車

とび立つ日々よ早く来い (但馬の百女)

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

診療所受付事務(水・金の夜間診対応)
訪問入浴看護師(パート)
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) <small>(子防接働)</small>	(往診)	(往診) <small>(子防接働)</small>	/
夜間 5時~7時	/	/	○	/	○	/

受付時間 午前8時~12時 夜間4時~7時
日曜・祝日休診

健康づくり

神美支部 田中千代野

今、私達が健康づくりに励んでいることは、ラジボールである。これは卓球と同じで、玉はピンポン玉より少し大きくあまり飛ばない。ある友人宅の大きな倉庫をお借りして、2台の卓球台を置いて、いつでも出来るようにしている。始めた頃は毎日往復していた

◆材料(4人分)◆

- 新ゆでたけのこ……………300g
- 鶏ささ身……………4本(約160g)
- 赤とうがらし……………小4本
- 木の芽……………適宜
- ごま油……………大さじ1

調味料

- 酢……………80ml
- しょうゆ……………小さじ2(10ml)
- 砂糖……………大さじ2(20g)
- 塩……………小さじ1(5g)



1人分

128Kカロリー
 蛋白質 12.0g
 脂質 3.9g
 糖質 1.7g

「私のおすすめ料理」⑬
 旬のたけのこヘルシーおかず
たけのこ鶏肉の焼き串

管理栄養士 川戸宏子

◆作り方

- ① たけのこは5〜6mm厚さの縦薄切りにする。ささ身は筋を除き、1本ずつ2〜3つにそき切りにする。
- ② 赤とうがらしは種を抜いて調味料と合わせ、南蛮酢を作っておく。
- ③ フライパンを熱してごま油大さじ1をなじませ、たけのこささ身を並べ入れ、中火で両面をこんがり色づくまで焼く。
- ④ 焼きたての熱いうちに南蛮酢に浸し、20分ほどおいて味をなじませる。途中で1〜2回上下を返す。
- ⑤ 器に④を盛り、木の芽を散らす。

だが、昨年より班会会として火・金と週2回、半日することになっている。常に6、7人は集まってる。なんとと言っても楽しいのはコーヒータイムで、持ち寄りのお菓子で世間話に花が咲く。この老夫婦のことを私たちはお父さん、お母さんと呼んでいる。お母さんの手作りで、ほたもちや漬物、おすし、煮豆、ふかし芋など季節によって色々馳走が出る。味付けがよく美味しくて、これまた楽しみである。「気の毒だからしなくていい」といながらも、心待ちにしている。こうした家庭的な雰囲気のおかげで健康づくりができる私達は、ほんとに幸せである。いつまでも続くことを願っています。興味のある方は、ぜひ一度ぜひ覗いてみてください。

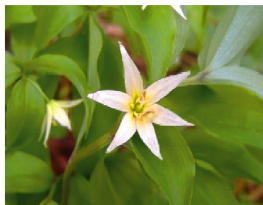
シリーズ 神鍋高原で見られる山野草②

5〜6月

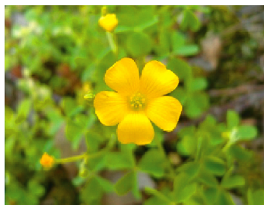
案内人 泉 鐘 八郎 (神鍋山野草を愛でる会)

一番沢の花が見られるシーズンです

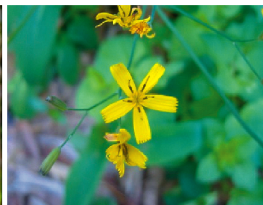
名前を覚える秘訣は何回も同じ花を見ることで、その為には写真に収めて繰り返し名前を呼ぶことです。名前の由来を調べたり漢字表記したり、写真集等にして身近に感じ、季節が来れば繰り返しその場所に行ってみましょう。花はくさかんむりに化けると書きます。植物の命のリレーの瞬間で、化粧して美しい姿で昆虫等に認められるドラマを愛でるのです。野草花の花弁の色と形が変化している不思議を見つけに、野山を散歩して心身共にリフレッシュしましょう。



チゴユリ



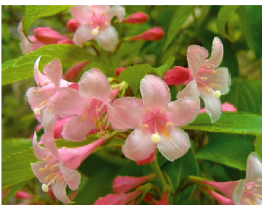
カタバミ



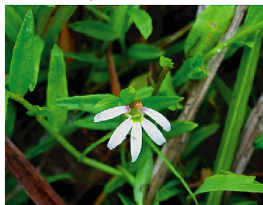
ニガナ



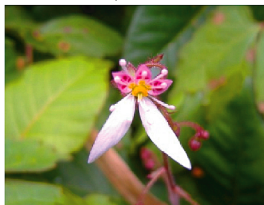
キンラン



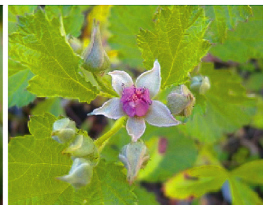
タニウツギ



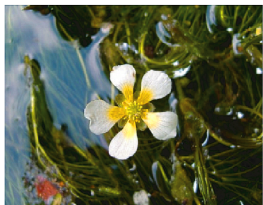
ミゾカクシ



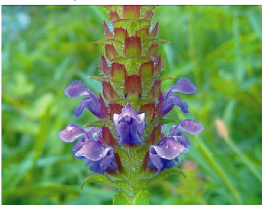
ユキノシタ



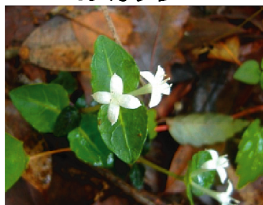
ナフシロイチゴ



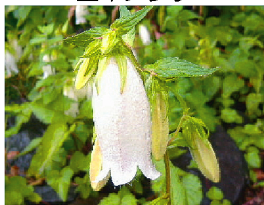
バイカモ



ウツボグサ



ツルアリドオシ



ホタルブクロ



ウリノキ



ササユリ



アキシバ