

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

第115号 2014.9.15



撮影 池田 芳久 撮影地 香美町村岡区和佐父

「彼岸花」

今年も、棚田のあぜ道、お地藏さんの周り、決まった場所に固まって彼岸花が咲き始めた。遠くから眺めると、火が燃えているように見える。彼岸花が咲くと、稲も色づき、稲刈りが始まり出す。里には秋風が吹き、一気に収穫の音があふれ出す。

彼岸花は、30センチ程の茎の上に花が咲いているだけで葉がない。その上球根には猛毒が有るといふ。花が枯れ、冬になって他の草花が枯れた頃水仙のような葉を芽吹き、桜の花が散り夏が近くなると、葉はしおれてしまう。そして、によきによきと茎を伸ばし炎のような姿の真っ赤な花を咲かす。他の草花とは違う、異質で強烈な印象を残す花である。

彼岸花は別名「曼珠沙華」とも言う。サンスクリット語で「天上に咲く花」と言う意味である。あの世とこの世が一番近づいたのが彼岸。亡くなった人々の魂が、彼岸花となってこの世で咲くのだろうか。季節が巡っても、人の営みが続く限り、彼岸花は彼岸に咲き続ける。

彼岸花棚田に色も付き始む なお規

アレルギー講演会開催

アレルギーへの正しい理解を広めよう

7月29日(火) 但馬児港ターミナルビルで、「神戸医療生協いたやどクリニック」の木村彰宏院長をお招きしてアレルギー講演会を開催しました。4年連続でアレルギー講演会を開いたのは、地域まるごと健康づくりをめざし、アレルギーに対する正しい理解を広め、アレルギーのある人もない人も、安心して生活できることを願うことです。

学校・保育園など教育関係者、アレルギーの子どもの持つ親、組合員など77人が参加しました。講演会中は保育室を設け、0〜5才児13人を保育しました。



保育室は大賑わい



エピペン実習のようす

エピペン

講演会では正しい知識と対処法、特に食物アナフィラキシーが起きた時の危機管理を学びました。またエピペントレーナーの実技もしました。木村先生が参加者に直接質問し、その回答に対して丁寧に解説する場面もありました。

教育現場では、アレルギーや食物アナフィラキシーの子どもたちが増加しています。参加した教員の方は「アナフィラキシーの見極めや、起きた時の動き方を知ることができました。エピペントレーナーを使った実技も、いざという時に役に立ちます」と感想を述べておられました。

国民平和大行進 核兵器・原発廃絶を!



2014年国民平和大行進日本海コースが、7月4日から但馬各地で行われました。但馬からは医療生

夏の高校生1日医師体験

〜将来地域医療を支える力に〜

夏の1日医師体験に、3人の高校生がやってきました。

ろっぽう診療所で外来診察や往診の見学をして、医師とはどういふものかを体験



「皆さんの笑顔が絶えず、働いていても患者として来ても、過ごしやすいそうだと感じました。藤井先生が『確実に病気を見つけるためには、患者さんの普段を知っておく必要がある』『患者さんが、何を求めて来ているのかがわかるような、距離感と対応が大切』

協、民商、新婦人、高教組などから約70人が参加しました。医療生協が担当する和田山コースでは「核兵器のない世界をめざそう」と訴えかけながら、朝来市役所周辺を行進しました。

全国通し行進の久永さんは「但馬地域で行われている、事前に案内チラシや折り紙を配布する活動は参考になりました。広島の世界大会でお会いしましょう」と言っておられました。

この行進に参加できなかった方からも、たくさんの方の折り鶴と一緒に平和への思いが届けられ、但馬各地をまわって鳥取へ引継ぎました。

人類にとっては核兵器だけでなく、原発の問題も大きな



脅威です。地球上の全ての核が廃絶されるまで、我々は声を上げ続けなければなりません。

核の無い世界をめざして

と云われていたのが印象的でした」

民医連が毎年行っているこの取り組みは、医師になりたいと考えている高校生にとって、大きな後押しとなっています。

全国的にもそうですが、但馬地域でも医師不足が問題となつていきます。一人でも多くの方が、地域医療を支える力になつてくれればと思います。この体験が将来役立つことを願っています。

虹のひろば



きたみ支部

☆バーベキュー大会

7月7日(月)竹野町のたけのこ村で、毎年恒例のバーベキュー大会を行いました。他支部からも7人の参加があり、21人で盛り上がりました。組合員の自家製手作りのタレが、食材の持ち味を引き出し大好評でした。



新田・中筋支部

☆なかよし会

7月9日(水)ろっぽう診療所裏のプレハブで「健康まつり」に出品する手芸作品を作りました。

なかよし会は、毎月1回集まって、みんなでわいわいと手芸を楽しんでいます。

☆絆班

7月24日(木)13人が集まりました。コバス署名運動ニュースの作成や、脳トレーニン

グを行い、最後はいつものボケない小唄を歌って閉会しました。

神美支部

☆グラウンドゴルフ

7月11日(金)毎月1回のグラウンドゴルフ班会を行いました。

今回は初めて賞品付きで、31人が技を競いました。

☆ラージボール

八社宮にある倉庫をお借りして、火・金曜日(平日)に行っています。

2台の卓球台を交互に使って汗を流しています。コートタイムのおしゃべりも楽しいです。

☆倉見ラージボール班

昨年4月、前述の八社宮でのラージボールに参加しました。その時に卓球の楽しさに魅了され「倉見にも取り入れよう」と区長に働きかけ、今年1月卓球台が設置されました。

5人でスタートし、今では8人の班として、毎週木曜日

の午後1時から3時まで、いい汗をかいています。

亀城支部

☆ハイキング

7月18日(金)

出石町の有子山に、



午後から10人で登りました。

息があがるような急な尾根道もありましたが、頂上に到達すると、箱庭のような眼下の町が見え、歓声があがっていました。

秋には1日登山をしたいと考えています。

日高支部

☆グラウンドゴルフ日高

毎月2回、日高町西芝の円山川防災センター公園で行っています。

7月25日の班会には、他支部からも3人の参加がありました。

やぶ支部

☆医生活協ヤブ・G・C

7月27日に始めた、グラウンドゴルフの班会です。涼しくなりかけた夕方に行いました。次回は9月19日です。

活動に関する詳しいことは、各支部または医療生協本部にお問い合わせください。

健康づくり

やぶ支部 木村次雄

「カーン！」日頃のうつぶんのこもった(?)ボールが走る。「やった!」「惜しい!」「狙い通り!」などと声が弾む。

グラウンドゴルフは誰でも手軽に楽しめるスポーツ。ボールもクラブも借りることができ、運動のできる軽装とほんの少しの費用で十分。気の合った仲間と何もかも忘れて、笑いあい、しゃべり合いながら楽しみ、気が付いてみると無理なくかなりの運動になっている点も、まさに高齢者に最適のお楽しみ!

こんな思いから立ちあげた「医生活協ヤブ・G・C」。7月27日(日)午後4時から第1回練習会(班会)。基本的なルールやマナーを確認して、スコアをつけながらプレイ。



班会として立ち上げました!

宣伝不足もあつて、参加者は7名とややさびしい。今後は大勢の皆さんに声をかけて、楽しみと親睦の場にみんなで育てあげたいと考えています。他支部のみなさんの参加も大歓迎です。どうぞ遠慮なくごぞ! 今後、練習会は毎月1回の予定。当面9月は19日(金)午後4時から。会場は養父市全天候運動場。(連絡先・木村 TEL 079-662-5016)



広いドームでゆったりプレー

総合計画策定委員会より

今、社会は大きな転換期を迎えています。医師不足による地域医療の崩壊、一人暮らし、高齢者世帯の増加や地域社会の結びつきの希薄化のもとで、医療や介護の維持が困難になるという課題に直面しております。

このような現状と課題、組合員の意識変化を的確に把握したうえで、新たな視点に立ち、2025年を目標年次とした「たじま医療生活協同組合総合計画」を策定しようと考えております。総合計画は

- ① 基本構想(12年) 基本計画(6年) 実施計画(3年) で構成します。
- ② 基本構想の基本目標として
- ③ みんなで励ましながら地域まるごと健康づくり
- ④ 安全・安心を心がけ、いのちと健康を守る医療
- ⑤ その人その人のいのちを大切に介護サービス
- ⑥ あたなたかなだすけあい
- ⑦ 安心してくらすせる明るいまちづくり
- ⑧ 時代にふさわしい組織及び財政運営

の5本の柱としてあります。地域の人の声を大切に、切実に求められていることを実践して、魅力あるたじま医療生活協同組合をつくることをめざして、まちづくりの将来像、保健・医療・介護像を

「あたなたかなだすけあい」すこやかに人間らしく生きる」としてあります。今後は基本構想に基づき、基本計画・実施計画を議論します。

実施計画では、地域に暮らす組合員それぞれの立場を尊重して、果たすべき役割と責任を自覚しつつ、主体的に取り組むとともに、相互に補完

し分かち合いながら、より良いまちづくりを進めることとしてあります。また、具体的な事業等について、ご意見のある方は事務局までお申出いただけますようお願いいたします。

総合計画策定委員会
総合計画作業部会



鶴城支部企画 天空の城 竹田城散策

日時 10月8日(水)
午前8時45分
場所 豊岡・じばさん
参加費 ひとり800円
(天空バス代、観覧料)

持ち物 弁当、水筒、雨具類、その他

*歩きやすい服装、靴で
ご参加ください

詳しいお問い合わせ、参加申し込みは、たじま医療生活協本部春木までお願いいたします。申し込み締切りは9月30日です。

シリーズ ③ 知って得 住宅編 ③ 居宅介護支援事業所えがわ



こんにちは、えがわです。今回は在宅サービス、施設サービスについて紹介します。

在宅サービス

自宅で受けられるサービスと施設へ通うサービスがあります。自宅で受けられるサービスは、訪問介護、訪問看護、訪問入浴、福祉用具貸与等があり、ヘルパーによりオムツ交換や入浴介助等の身体介護、調理や掃除等の生活援助を受けられるサービス

サービスが訪問介護です。

訪問看護は医師の指示のもと、身体管理や医療処置等を行います。訪問リハビリはリハビリ専門のスタッフにより行います。訪問入浴は寝たきり等で自宅での入浴が困難な場合、移動入浴車にて浴槽を持ち込み入浴して頂くサービスです。福祉用具貸与はベッド、手すり等、状態に応じた用具をレンタルできるサービスです。

自宅から施設へ通い、受けられるサービス

通所介護(デイサービス)、短期入所生活介護(ショートステイ)があります。デイサービスは施設による送迎で入浴、食事、レクリエーション等が受けられる日帰りのサービスです。これに加えてリハビリを受けられるのが通所リハビリテーションです。

ショートステイは短期入所して日常生活を送るサービスです。これらの在宅サービスは自立に向けた支援と同時にご家族の介護に対する心身の負担軽減に役立っています。

施設サービス

特別養護老人ホームや介護老人保健施設があります。特別養護老人ホームは入所施設であり、ご自宅に代わって生活の場となります。介護老人保健施設は、介護やリハビリ、医療を受けながら在宅生活で生きるよう支援する施設です。

施設サービスは在宅生活が難しくなった場合には考える必要がありますが、申込みをしてもすぐには入所が困難なことが多いのが現状です。

居宅介護支援事業所えがわ

西村 弥栄子

「コバス」を豊岡市東部地域にも走らせるための署名にご協力いただき、ありがとうございます。皆様からお寄せいただいた署名は1500筆を超えました。9月議会に提出いたします。要望がすぐに実現するかわかりませんが、これからもこの運動は続けていきたいと思っております。

コバス路線拡大を願う会

**より安全に
より安心に**

ろっぽう診療所の駐車場から玄関への通路付近にあった、車止めの位置を変えました。さらに蛍光灯テープを貼りました。



また、写真のように手すりを設置しました。これからも皆様からお寄せいただいた声を、きちんと形にしていきたいと思っております。

募金のお願い

各地で大雨の被害

8月17日丹波市・京都府福知山市で大雷雨水が起きました。また8月20日未明には、広島で広範囲の土砂崩れと浸水被害が起き、犠牲者・行方不明者が多数出ています。同じ民医連の病院である広島共立病院でも1階部分が浸水し、検査機器や厨房が被災しました。

ぜひ皆さんのお気持ちを、募金に託してください。たじま医療生協では、ろっぽう診療所の受付に募金箱を設置しています。

お寄せいただいた募金は、全日本民医連を通して現地に届けます。皆様のご協力をお願いいたします。

ろっぽう投函箱

- なんとなく華やぐ気配ただよわせ
 - 赤児は眠る部屋のかたすみ
 - 戦争する国に向かいて舵切るや
- セミの鳴く声八月の空
- 波鳥 英

空気の汚れ調査

毎年行っている「空気の汚れ調査」の結果が出ました。これは空気中の二酸化窒素濃度を測定し、健康に大きく関係するPM2.5の飛散状況を調べるのに役立ちます。但馬地域で、10ppb以上の数値が検出されたのは4か所です。30ppbくらいあると、学童のぜんそくの発症率が高くなるといわれています。

測定場所	二酸化窒素濃度 (ppb)
豊岡市鎌田 鎌田交差点	15
豊岡市城崎町今津 城崎大橋西詰	12
豊岡市日高町上石 国府駅前交差点	10
豊岡市日高町上石 円山川側	10
豊岡市今森 ろっぽう診療所前	5

職員紹介

今年の1月以降に入職した職員です。田中さんはろっぽう診療所の看護師、千田さんはえがの理学療法士、福田さんと藤平さんはヘルパー、橘さんは訪問入浴で活動中です。



橘 優子 藤平好子 福田かおり 千田和幸 田中きよ美

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>(予防接種)</small>	(往診)	(往診) <small>(予防接種)</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

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

登録ヘルパー

担当：和田・西垣まで

(TEL 24-7007)

◆材料(4人分)◆

青魚……………4切れ(1人60~70g)
 こしょう……少々
 小麦粉・片栗粉(各大さじ1杯半)
 なす……………2個(240g)
 ピーマン……………2個
 もやし……………1袋(200g)
 たれ 酢……………60cc
 だし汁……………60cc
 しょうゆ……………40cc
 みりん……………40cc
 トマト……………1個
 揚げ油

1人分

塩 3g
 蛋白質 12g
 分 16.2g
 2.5g
 カロリー



「私のおすすめ料理」⑮
青魚の香味漬け

老化・認知症予防食事を作りましょう

管理栄養士 川戸宏子

◆作り方

- ① 魚に、こしょうをふる。小麦粉と片栗粉を混ぜて、おろなくまぶし、揚げる。
 - ② 茄子はたて半分に切り、皮に斜めの切り目を入れながら2~3cm幅に切る。ピーマンは縦4つ切りにする。180℃の油で色よく揚げる。
 - ③ もやしはさつと茹で、水気を切る。
 - ④ 大き目のボールにたれの材料を合わせ、揚げた魚と②の野菜を浸す。
 - ⑤ 皿にもやしを敷き、浸した魚と野菜を盛りつける。残ったたれをかける。
 - ⑥ くし型に切ったトマトを添える。
- ※魚はいわし・サバ・さんま・サケなどがよい。

今回ご紹介した料理は、6月29日に行われた神美支部料理教室のメニューの中の1品です。料理教室には24人が参加しました。

シリーズ 神鍋高原で見られる山野草④ 9~10月

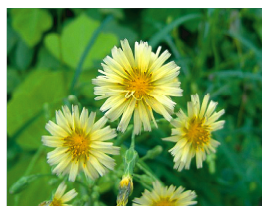
案内人 泉 鐘八郎 (神鍋山野草を愛でる会)

神鍋高原とは大まかに西気、清滝、三方地区を指します。この高原は、豊岡市で一番高い山蘇武岳をはじめ、三川山、大岡山、神鍋山の山系に囲まれています。また阿瀬渓谷、神鍋渓谷、三川渓谷、万場渓谷のエリアと火山から噴出した溶岩流のエリアが見られます。そして中国大陸の一部であった地質や日本海の海底であった地質、火山のスコリアや灰の地質など、兵庫でも自然環境の豊かな場所です。私たちはそこに咲く山野草花を愛でる活動を行っています。

秋の草花を紹介します。



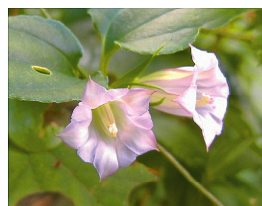
ツリフネソウ



アキノノゲシ



シラヤマギク



ツルリンドウ



ユウガギク



シオガマギク



サクラタデ



オオバショウマ



アキチヨウジ



コナギ



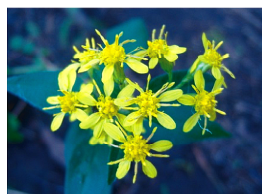
ナギナタコウジ



ダイモンジソウ



シシウド



アキノキリンソウ



リンドウ