

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119号 2015. 5. 15



撮影 池田 芳久 撮影地 大町藤公園

「藤の花」

藤は、山野に自生するマメ科の蔓性植物。葉は萩に似た羽状複葉で、晩春の日ざしの中に四弁薄紫の蝶形の花を、総状花序に垂れてひらく。優艶な花序の長さは、晩春を飾るにふさわしく、数十センチから1メートル数十センチの藤房をなし、風に揺れて藤浪をなす。

紫色の花房を長くたくさんつけるのは野田藤、花房が短いのは山藤。白色の白藤花、淡紅色の紅藤花、重弁の八重藤、一名南蛮藤などがあり、観賞用として、藤棚を作って栽培される歴史も古く、日本の四季を彩る花としてその地位は揺るがない。

奈良公園、越中多胡藤波神社、宇治の平等院、東京亀戸天満宮など、藤の花の名高い名所は、日本全国に沢山ある。埼玉県春日部市の「牛窓の藤」は国の特別記念物に指定されている。

円山川右岸道路を養父の道を過ぎて和田山方面に向かって走っていると、「藤祭り」の幟が賑やかにたためている。その幟を目印に谷を奥へ奥へと行くと行き止まりが、白井大町藤公園である。灌漑用の大町池の堤防に1万3千株の芝桜と4万株の水仙。総延長500メートルの藤棚に150本の藤が咲き誇っている。見事な藤の名所である。

藤の花は、躑躅、山吹とともに、暮春の花を代表し、春の華やかさの終わりを象徴するかのような、一抹の寂しさもある。

谷川に水車の音や藤の花 なお規

第20回通常総代会に向けて、3月28日の神美支部を皮切りに、支部総会が行われました。各支部で活発な話し合いが行われました。

総会終了後は色々なイベントで、親交を深めました。

神美支部

神美地区公民館で行いました。総会のあとは組合員さんによる介護体験の話がありました。「わかりやすくてよかった」と感想を言っておられました。

きたみ支部

「円山川公苑」で、花見も兼ねた支部総会を計画していましたが、あいにくの天候のため「のの花」で行いました。「診療圏から遠い支部の役割を考えよう」という話が出たほか、恒例のバーベキューの相談もしました。



おいしい料理に舌鼓

やぶ支部

はざまし里山の森公園で行いました。昨年度は3つの班を結成し、支部の仲間の「わ」を広げることができました。

また年金業者組合と合同で行っている「蕎麦打ち」とともに、今年支部独自で「山菜取り」をしたいという意見がありました。

新田・中筋支部



風水害への備えを市役所出前講座で勉強

新田地区公民館で行いました。「絆班」の要求から発した「コバス」の運動が、豊岡市政を動かすような、大きな運動になったと報告がありました。それに対して、この運動を継続し、交通手段を確保しようという意見が出ました。

また、今年度発足予定のボランティア委員会に関して、組合員同士の助け合いを広めようと確認しました。

北西支部

小田井町にある、古民家をリフォームした「アクティブ」で行いました。

「いつもお世話になって通信の手配りさんに何かお礼をしよう」という意見が出ました。自己紹介では、それぞれの健康法を紹介し、和やかな雰囲気でした。

但馬各地で支部総会
6月20日の総代会に向けて
活発に意見が出される

亀城支部

喫茶「ほっか」で行いました。今年度も数回ハイキングを行うことを確認しました。総会終了後は、職員の村井さんが腸内細菌や、免疫力を保つためのストレス対処に関する話をしました。

日高支部

農村改善センターで行いました。「日高にも介護事業所を作ってほしい」という意見が出たほか、グラウンド・ゴルフ班の活動が活発になり、そこから組合員が増えていると報告がありました。

午後からは国分寺館を見学しました。

出石支部

西野支部長宅で行いました。ろっぽう通信の手配りを広げるために、お願いできる人に協力を呼びかけようという声がありました。

また、5月29日のグラウンド・ゴルフ大会には、チームを作って参加することが決まりました。

美方支部

香住文化会館で行いました。今年度の計画について話し合い、健康まつりのために手作りの品を用意することになりました。また積極的にウオーキングなどの行事に参加しようという意見が出ました。通信の手配りについても、複数で配る体制を作ることができました。

朝来支部

竹田コミュニティセンターで行いました。2014年度はバーベキューや岩津観音への散策等、多数の参加がありました。

今年度は支部企画のほかにも、たじま医療生協全体の行事への参加も増やしていこうと確認しました。

鶴城支部

三江地区公民館で行いました。他支部との合同でハイキングを行い、より多くの組合員の参加をめざしたことが、支部活動で前進したということでした。

また、ろっぽう通信の手配り100%を継続してがんばりたいと、意気込みが語られました。



喫茶店で和やかに

創立20周年記念講演会

演題 「憲法・社会保障をめぐる情勢と医療生協の役割－
住民の地域包括ケアを」

講師 日野秀逸氏

前日本医療福祉生活協同組合連合会 政策室長 東北大学名誉教授

日時 2015年6月20日(土) 10:00~12:00

場所 但馬空港ターミナルビル 多目的ホール

*参加を希望される方は事務局までご連絡ください

総代に選出された方で、午後からの総代会に出席される方には昼食を用意します(無料)。

理事のつとめ

谷岡滋雄

たじま医療生協理事の職務を受け数年が経ちますが、まだまだ十分な点が多々あります。最初に通信教育で学んだことが原点であり、本来理事として「何をなすべきか」自問自答しています。ただ理事会に参加、組合活動に参加、これで良いのかな、いや今求められている課題は壮大なものがあると感じています。

医療、介護、年金等の問題は今の生活を大きく脅かしています。低所得者でも安心して生活できる社会保障制度の確立が求められていると思います。

お金がなければ病院へも行けない、病気も治らない、病院では半日、また1日ばかりでの診察と治療。入院しても完治するまでいることができない、3ヶ月経てば次の病院へ、これでよいのでしょうか。

医療機関として、民医連として、たじま医療生協の課題は大きなものがあると思います。今、策定委員会を取り組んでいる総合計画に基づき5年先、10年先の具体的な行動が理事会に求められていると思います。

健康チャレンジ・スタター集会

5月1日(金)豊岡市健康増進課の保健師を招いて、歩き方の講習を受けました。25人が参加し、

負担の少ない歩き方や歩いたあとのマッサージなどを学びました。

講習のあとは、円山川の堤防沿いのウォーキングコースを歩きました。

早速無理のない歩幅で歩くことを意識しておられる方もありました。皆さんも無理なく毎日続けられる運動を行い、健康維持を心がけましょう。



ウォーキング



歩く前のストレッチ

虹のひろば



亀城支部

☆大師山ハイキング

4月8日(水)ハイキング
班会に11人が参加しました

大師山公園でわらび採りを
したあと、昼食を食べました。
前日まで小雨の続く寒い天気
でしたが、桜も満開で素晴らしい花見ができました。

わらびもたくさん採れて、
いいお土産ができた皆さん
とても満足されています。
2015年度もハイキング

を企画します。多くの方の参
加をお待ちしています。



桜の下でわらび採り

日高支部

☆グラウンド・ゴルフ日高

4月から、毎週火曜日に行
います。雨が降ったら中止で
すが、月何回かはできると思
います。お気軽にご参加くだ
さい。

5月29日の支部対抗大会に
は、3チーム以上が参加を予
定しています。

新田・中筋支部

☆なかよし会

4月15日の班会では、人気
の調味料「塩こうじ」を作り
ました。

また、健康まつりに向けて
の相談もしました。

神美支部

☆ラジボール

昨年度は93回開催し、のべ
623人が参加しました。今
年度も週2回行います。

☆倉見卓球

昨年7月に発足しました。
昨年度は32回開催、のべ21
7人が参加し、ラジボール
に次いで参加者の多い、活発
な班会です。今年度も週1回
行います。

来日岳ハイキング

4月27日

(月) 汗ば
む陽気の中、
鶴城、亀城、
新田・中筋
支部企画の
来日岳ハイ
キングを行
いました。



37人が参加しました。
来日岳中腹の駐車場からは、
歩いて登る組と車で登る組に

分かれて頂上をめざしました。
今回のハイキングは、登山に
自信のない方も参加でき、多
くの方に喜ばれました。
途中の木陰で休憩し、ゆっ
くりと景色を楽しみながら登
りました。山頂からは日本海
はもちろん、山東町の粟鹿山
まで見えました。絶景の中で
の昼食は、みそ汁も準備して
あり格別でした。

被爆者と支援者の懇親会

4月30日豊岡駅前のホテル
大丸で、被爆者と支援者の懇
親会を行ない、23人が参加し

ました。被爆当時の話からは、
戦争の悲惨さが伝わってきま
した。

戦後70年目にあたる今年、ろっ
ぽう診療所で7月から8月に
かけて、被爆相談会を計画し
てはどうかという声も出てい
ました。

憲法を改正しようという動
きもあります。改めて平和の
大切さを考えるべきではない
でしょうか。そのためにも、
被爆者の方々の体験を語り継
ぎ、戦争のない世界にしなく
てはなりません。



山を楽しみました。

「また秋に行きたいね」と
早くも次回を楽しみにしてあ
られる方もありました。

ろっぽう診療所を彩る花

組合員さんが自宅で育てた
花を、診療所に置いています。
美しい姿に心が和みます。



手入れも組合員さんがされています

シリーズ

知って得 訪問看護編

① 訪問看護ステーションえがお

こんにちは、えがおです。今回から、訪問看護に関する情報をお届けします。

私たち訪問看護は、看護師などがお住まいを訪問し、療養生活を送っている方の看護を行うサービスです。えがおには看護師の他に理学療法士、言語聴覚士などリハビリ専門職もあり、在宅で行えるリハビリを提供しています。今回はその中の言語聴覚士について説明したいと思います。

皆さんは「リハビリ」と聞くと、何を思い浮かべますか？ 起き上がる、歩くなど身体を動かしたり、トイレやお風呂に入る練習をしたりということを想像されると思います。

言語聴覚士（ST）はそのようなりハビリとは違い、名前の通り言語（こゝばを話す）、

聴覚（こゝばを聞いて理解する）など、コミュニケーション障害に対してリハビリを行う者のことをいいます。また言語聴覚士法に基づいて、摂食・嚥下（食事をする）に対してリハビリを行います。

ここでいうコミュニケーション障害とは、脳梗塞の後遺症などでことばが出てこない、理解ができない（失語症）、麻痺などにより話しにくさが生じる構音障害、その他記憶

力や注意・集中力が落ちて、コミュニケーションに何らかの障害が生じていることをいいます。また摂食・嚥下障害とは、食事中にムセが多くなったり、ゴックンと飲み込みにくくなったりすることです。食事でおせるという経験はありませんか？そのムセが多くなつたという方は要注意です。肺炎は死因の第3位、その中でも唾液や食物などの誤嚥で生じる肺炎と云う言葉は、ユー



スでもよく耳にすると思います。言語聴覚士はそのような方を対象にリハビリを行い、より自分らしい日常生活が送れるようにサポートしています。またご家族など、周りにいる方に対しての助言や指導も行っています。

ろっぽう投句箱

- 誰のためこんなことする基地移設
- せめぎあう光の五月幼らは野をかけ回る子犬のごとく 惠
- 五千キロ海山越えきた燕さん私の万歩計やっど五千歩 但馬の百女

借越

【職員紹介】

昨年7月以降に入職しました。黒坂さんはヘルパー、桑島さんは診療所受付、平坂さんは診療所看護師、松原さんと北出さんは訪問入浴、佐伯さんは事務局です。よろしくお願ひします。



佐伯 久雄 北出 千里 松原 裕子 平坂沙耶香 桑島 陽子 黒坂 道子

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) <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 ☎24-7013 F 24-6154
居宅介護支援事業所えがお ☎24-6144 F 24-6154
訪問看護ステーションえがお ☎24-4731 F 24-4733
ヘルパーステーションえがお ☎34-9110 F 24-4733
訪問入浴サービスえがお

募集

診療所看護師(パート) 訪問看護師 登録ヘルパー 訪問入浴看護師(パート) 担当: 和田・西垣まで (TEL 24-7007)

◆材料(4人分)◆

- 油揚げ.....3枚
- キャベツ.....(大)3枚
- たけのこ(茹で).....60g
- しらたき.....1/2袋(50g)
- 鶏ミンチ.....200g
- 塩.....小さじ1/2
- こしょう.....少々
- にんじん.....(小)1本
- ふき<茹でておく>.....(太)1本
- 菜の花.....適宜
- だし.....カップ3
- 酒・しょうゆ.....各大さじ3
- みりん・さとう.....各大さじ2



1人分

362Kカロリー・蛋白質15g
塩 分2.8g

◆作り方

- ①油揚げは2つに切つて袋に開いて、熱湯を回しかけて油抜きしておく。
- ②キャベツ・しらたきは茹でて細かく刻み、水けを絞る。
- ③たけのこは2cmほどの線切りに切つておく。
- ④ボウルに鶏ミンチを入れて塩とこしょうをふり、キャベツ、しらたき、たけのこを加えてよく混ぜ合わせ、6等分にして油揚げに詰め、楊枝でとめる。
- ⑤にんじんは5mm厚さの輪切りに、ふきは5cmほどに切り、菜の花はゆでておく。
- ⑥なべにだしと調味料を入れてひと煮たちしたら④とにんじん、ふきを加え汁けがほとんどなくなるまで煮る。器に盛り、煮汁を含ませた菜の花を添える。

「私のおすすめ料理」⑱
春野菜を使ってヘルシーに！
信田袋煮

管理栄養士 川戸宏子

シリーズ 神鍋高原で見られる山野草⑧ 5～6月

案内人 泉 鐘 八 郎
(神鍋山野草を愛でる会)

一般的に植物は動かないイメージですが、観察しているとイネ科のタケノコは1日で1m伸び、2週間で12mになります。カラスウリ(7月)の蕾1cmが夜1時間程で12cmまで開き、日の出までに閉じてしまいます。ネムノキ(7月)は夜になると葉が閉じて外敵から身を守り花が咲きます。モウセンゴケ(7月)は粘液で虫を捕え消化する食虫植物です。これらを観察すると、動きを楽しみながら不思議に出会えます。ザゼンソウ(3月)の花は20℃の熱を出し、積雪があっても雪を溶かしながら花穂が出てきて春を楽しむ、動物のようです。



ウスギヨウラク



コバノタツナミ



サンカヨウ



ラショウモンカズラ



ハンショウブ



フデリンドウ



ハナイカダ



レンゲツツジ



ギンリョウソウ



オカオグルマ



ヤマシャクヤク



ヤマゴボウ



ウメガサソウ



センタン



テイカカズラ