

# ろっぽう通信

【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  
事務局 ☎24-7035  
ホームページ  
<http://tajima-coop.com/index.html>

第129号 2017. 1. 15



迎春

三開山からろっぽう平野を望む 撮影 湊崎 博

## 新年を迎えて

理事長 千葉 裕

新しい年を迎えました。

昨年からくらしの助け合いの会「なんなつと」がスタートし、地域のみなさんに喜ばれています。話し相手や買物の付き添い、掃除や障子貼りなど、日常生活のちよつとした助け合いで、住み慣れた地域で安心して住み続けられるようにというのがこの会の目的です。支援者も利用者に喜んでいただけることで、生きがいを感じておられ、うれしいことです。こうした活動がもっと広がればという思いを新たにしています。

昨年の総代会で提案した新施設の建設については、常務理事会・理事会などで話し合ってきましたが、来年度の提案は延期する方向で、協議を重ねています。

また藤井高雄ろっぽう診療所長が定年を迎えられましたが、兵庫の仲間の力に支えられながら来年度も所長を継続していただけることに感謝しています。

医療・介護費の抑制を安倍政治が続けているなか、昨年8月には日高病院の入院ベッドをゼロにする計画案などが出され、住民の生活が脅かされています。

しかし私たちたじま医療生協は、組合員・住民の生活を守るために様々な困難を乗り越えてきました。その経験に確信を持ち、今年も力を合わせて歩んでいきたいと思います。

# 新年を迎えて

ろっぽう診療所所長  
藤井高雄



皆さん、明けましておめでとございませう。

昨年は総代会で、医師体制や経営の見通しの不安から、新診療所の建設にストップがかかりました。現在、経営改善のための努力が続けられ、医師体制の維持をするための努力も続けています。

12月には在宅医療のことで読売新聞からの取材を受けました。ご協力頂いた組合員さんにもお礼申し上げます。豊岡市医師会から「在宅医療の現状取材ならろっぽう診療所に」と勧められて来られました。

でき上がった記事をみて、私が話したかったことが一部カットされているのに気づきました。

①在宅、入院、施設入所等  
選ぶ選択肢が多くあって自由に選べるのが理想ですが、

経済的な理由や、入院しにくくなっている国の方針や病院の現状があること。

②在宅医療を進めるには、病状悪化時や介護疲れの時にバックアップする入院施設が必要。日高医療センターのベッドゼロにする方針はそれに逆行している。

と問題点を指摘した部分です。現在、ろっぽう診療所に一度でも来院されたことのある人の数が10500人を超えています。ありがたいことと思っています。

私は65歳の定年を過ぎましたが、所長を続けることになりました。年齢と共に能力が落ちてくる可能性があり、また私事ながら母の介護もあり、働き方を少し変えながら続けていきたいと思っています。

ろっぽう診療所はプライマリ・ケア学会認定の「医療生協家庭医療学レジデンシー・近畿」の教育診療所の一つとして家庭医・総合診療医の養成にあたっています。また医師の初期研修の地域医療研修にもかかわっており、若い医師の育成にも力を入れていま

す。

外来診療・訪問診療・小児・大人・検診・予防活動など、種々の介護事業、ボランティア活動など、望まれることで可能なことを行っています。今後ともご指導・ご協力の程よろしくお願ひします。

## 豊岡市との懇談で前進も

たじま医療生協では毎年、地域住民が健康に暮らせる施策を求める要望書を豊岡市に提出し、懇談の場を設けて頂いています。

今年12月20日に、豊岡市立野庁舎で懇談しました。

たじま医療生協からは千葉理事長をはじめ10人が参加し、豊岡市からは市民課、健康増進課、高年介護課の担当課長らに出席いただきました。

たじま医療生協からは任意予防接種の費用助成、乳児・こども医療費、高齢者医療費の無料化、公立病院の充実を図ること、介護保険サービスの充実等を要望として提出しました。

それに対して豊岡市の回答は次の通りです。  
○予防接種の助成は考えていない。



○乳児・こども医療費の無料化については、重複・頻回受診等の増加も予想される。市内小児科医、医療スタッフへの負担増にもつながるので、考えていない。

○高齢者医療費については、国が来年度高額療養費の見直しや、国保税(料)の引上げ等により、所得の高い高齢者から窓口負担金、保険料等を多く徴収しようとしている。低所得の方に対しては、軽減策を今後とる。

○公立病院のことは、公立豊岡病院組合と連携して環境整備に取り組んでいきたい。  
○介護保険サービスの充実については、平成27年度から制度改正で「訪問介護」と「通所介護」が、保険給付から事業に移行した。必要な方には制度改正前の「専門職による

同等サービス」を給付ではなく、事業として受けていただく。

豊岡市では昨年7月から、乳幼児等医療及びこども医療費助成制度が、左記のようになりまし。たじま医療生協が市民のみなさんと一緒に取り組んだ、こども医療費無料化の署名活動や、毎年市と懇談を行っていることの結果ではないでしょうか。これからも、地域住民が安心して住み続けられるまちづくりをめざして取り組んでいきます。

- ① 乳幼児等医療費助成事業 (0歳から小学校3年生)
  - <外来>1か月、1医療機関、1薬局あたりの窓口負担限度額  
1日400円 (いずれも月2回まで負担、3回目以降は無料)
  - <入院>無料
- ② こども医療費助成事業 (小学校4年生から中学校3年生)
  - <外来>窓口負担2割  
1か月、1医療機関、1薬局あたりの  
窓口負担限度額1,600円
  - <入院>無料

# なかまの輪さらに大きく!

## 生協強化月間を終えて

生協強化月間が11月末で終了しました。この期間中に130人の新しい仲間が増えました。前年同期と比べると、加入は29人多くなっています。医療生協の組合員のメリットは、予防接種や健康診断の料金が安くなるだけではありません。子育て支援教室や減塩料理教室などを開催してい

ます。またグラウンド・ゴルフやハイキングなどのサークル活動に参加することもできます。せっかく組合員になっただなら、色々な活動に参加して、健康づくりをすすめましょう。

今年は強化月間に2回の仲間ふやし統一行動を行いました。医療生協の活動を広

# 「今までで一番よかった」との感想も

## 強化月間ラストスパート集会

11月21日(月)神戸医療生協の肥塚俊一さんによる学習会に23人が参加しました。

私たちがめざす地域包括ケアは「誰もが安心して暮らし続けられる地域づくり」であり、国が進めている地域包括ケアシステムから漏れざるをえない方の暮らしを、協同の力で支えていこうという内容でした。

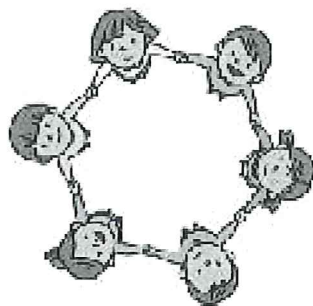
参加者からは「これから自分たちが地域で何をすべきかわかった。いい集会だった」「今までの集会の中で一番わかりやすくてよかった」などの感想が出ていました。



講演していただいた肥塚さん。2年前にもたじまの「総合計画」についての学習会で講演していただきました。

## 敷地内禁煙についてのお願い

前号でもお知らせしましたが、2017年1月より敷地内禁煙を実施しています。ろっぽう診療所の玄関に設置している灰皿も、撤去させていただきました。皆様のご理解とご協力をお願いします。



知ってもらえたいと思います。鶴城支部は独自の訪問活動で4件の加入があったほか、朝来支部でも2件の加入がありました。また訪問看護がおでは、スタッフが積極的にご利用者への声掛けを行い、6件の加入につながりました。たじま医療生協は今年も約4200世帯の組合員が健康に暮らし続けられるまちづくりをめざします。

## 医学生、医学部をめざしている人を紹介してください

将来、兵庫民医連の医師となる人を増やし、育てるムーブメントを実施中!

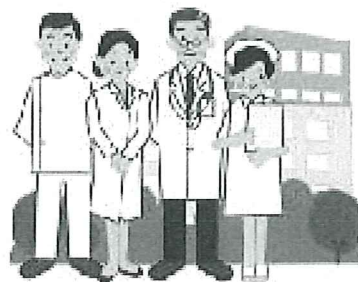
兵庫民医連では、卒業後、民医連の医療活動に参加し、よりよい医療を進めたいと考える医学生のみなさんを対象に、奨学金制度を設けています。経済的に援助するだけでなく、病院・診療所など医療現場での実習や、全国の医学生との学習・交流など、様々な活動の機会を提供しています。

みなさんのご家族やお知り合いの中に、医学生や医学部をめざしている方はいらっしゃいませんか?ぜひご紹介ください。

### \*奨学金の月額\*

- 1・2年生 50,000円
- 3・4年生 60,000円
- 5・6年生 70,000円

奨学金制度については、ホームページでも詳しく案内しています。「兵庫民医連 奨学金」で検索してみてください。



### <ご紹介、お問い合わせ、資料のご請求は>

兵庫民医連事務局 担当・荒川まで  
電話番号 078-303-7351  
メールアドレス igakusei@hyogo-min.com

★メールの場合には、医学生(または医学部をめざしている方)のお名前、学校名、学年、住所、電話番号、紹介して下さった方との関係、紹介して下さった方の連絡先を入力してください。

# 虹のひろば

日高支部

もちつき大会

12月27日(火)日高町の高教組会館で、年末恒例のもちつき大会を行いました。22人が参加しました。



今年は19日のもちつきをしました。おろしもち、きなこもちなどにして、お昼ご飯としてさっそくいただきました。できたおもちはその日のうちに、支部の独居の組合員さんに届け、とても喜ばれました。



## ろっぽう投函箱

- 老々介護ためいきついてじっと手を見る
  - ダイエット日記の中身と違う腹
  - いねむりし見たいテレビも途中で
- 六方平野のろくさん  
辛子  
ねむれる美女

新田・中筋支部

喫茶店

12月14日(水)昨年に続いて忘年会を行い、大いに盛り上がりました。



「来年も元気に会おうで」

## ろっぽう診療所よりお願い

受付を終えて一旦外出される場合は、戻ってこられた際、受付番号とお名前を職員にお伝えください。よろしく願います。

## 兵庫民医連第42回 学術運動交流集会

とき：2017年2月26日(日)  
ところ：神戸国際会議場

\*朝7時にマイクロバスがろっぽう診療所を出発します(参加費無料)。たじま医療生協からは3人が発表予定です。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

## 普通救命講習と消火訓練

なんなつとスキルアップ研修

12月7日(水)新田地区公民館で、普通救命講習会を行いました。16人が参加しました。



全員が普通救命講習修了証をもらいました

なんなつこの活動が広がり、利用者さんの家庭に入らせていただく機会が増えています。そんな中、今回は豊岡消防署から2人の消防士を招き、講習、実技を受けました。

講習では、高校生が授業中に倒れ、懸命の蘇生が行われている様子の音声を聞くことができ、改めて生命の大切さを実感しました。参加者からは「何度か講習を受けたが、今日のは雰囲気もよく、勉強



火災が起こっても慌てずにはまず119番通報しましょう

## ろっぽうクイズ

「ろっぽう診療所」の職員は何人でしょう？

- ◎ 3人
- ◎ 16人
- ◎ 50人



はがき、FAX、またはメールで、クイズの答えと、医療生協に対するご意見やご感想を添えてご応募ください。正解者の中から抽選で3名様に、図書カードをプレゼントします。ご住所、お名前をお忘れなく。当選者は次号のろっぽう通信で発表します。そのさいペンネームでの記載をご希望の方は、併せてご記入ください。

締め切りは2月15日です。

### 宛先

〒668-0851  
豊岡市今森465-1  
たじま医療生協クイズ係  
FAX 0796-24-7010  
メールアドレス  
info@tajima-coop.com

前回のクイズの正解者の中から抽選の結果、次の方に図書カードを進呈します。  
おめでとうございます。  
八木哲夫さん(豊岡市)  
「建設計画、期待しています」  
M・Mさん(香美町)  
「診療所遠いな。香美町にもなんなつこのような活動があったらいいな」  
六方平野のろくさん(豊岡市)  
「藤井先生のファンです。これからも体に気を付けてがんばってください」

シリーズ

知っ得 なっ得 訪問介護編

⑤ ヘルパーステーションえがお

今回は、生活援助の調理についてお話しします。

私たちがヘルパーは身体介護、生活援助で利用者様のお宅を訪問させていただいています。時間も材料も限られた中、どのように工夫して調理しているかをお話します。

食事は利用者様にとって、最大の楽しみの一つであるとともに、生活を営み続けるための栄養源です。私たちは調理するにあたっていかにおいしく、楽しく、誤嚥せずに食べることができるかを一緒に考え、援助させていただいています。

利用者様の中には、トロミや刻みが必要な方もおられます。一人一人の状態に対応しなければなりません。そして毎日調理で入っている家だと、最近のメニューを確認し、同じようなメニューにならないようにしています。

さあ、今日は何を作ろうかな・・・。まず冷蔵庫の中を見て、何を作るか考えます。限られた食材の中、傷みかけや期限切れ間近なども確認し

ます。

この時期は大根がよくみられるかな。今回は大根を使っただレシシピをご紹介します。

大根・豆腐の和風あんかけ

\*材料(1人分)

●豆腐 150g

●大根 100g

●だし汁 250ml

●酒 小さじ1

●しょうゆ 小さじ1.5

●片栗粉 小さじ1

●大葉 2枚

\*作り方

① 豆腐はキッチンペーパーなどを使って水気を切る。

② 豆腐を食べやすい大きさに切る。大根はピーラーを使うなどして薄く切る。

③ 鍋にだし汁、酒、豆腐、大根を入れて中火にかける。煮立ったらアクを取り、しょうゆを加えて弱火にし、蓋をして約5分煮る。

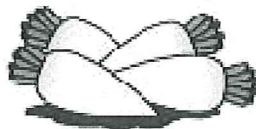
④ 同量の水で溶いた片栗粉を加えてトロミをつけ、器に盛って大葉をちぎって加える。

☆豆腐は厚揚げ、がんもどきでもおすすぬ。大葉は青ネギ

梅干し、おろししょうがでもおいしいです。

175Kcal

塩分 1.5g



大根は、ピーラーを使うことによって調理時間を短縮し、あんかけにすることで、利用者様に誤嚥せず食べていただけるように工夫しています。私たちは限られた食材を使って、常に利用者様の立場に立ち、食へることに楽しみを持つていただけるように創意工夫しながら、援助しています。

ヘルパーステーションえがお 西田 静香

理事のつぶやき

木下 賢司

2014年度に医療生協の理事に就任してから、早くも2年近くになりました。その間、何をしたいのかわからぬまま、もともと山が大好きだったので、亀城地区の人たちを中心に、ハイキング程度の山行きや、春のサクラの花見を思いつきました。

2年の間に豊岡の大師山に登り、フラビヤゼンマイのおみやげもあって、みんな大喜びでした。また、来日岳や丹波の大山山からの海の眺め、蘇武岳や青葉山の眺めも満足でした。

ろっぽう診療所の建て替えや、医療・介護・福祉の問題がたくさんある中、山登りや花見など、気楽なことばかりも言っておられないでしょうか、みんな仲良くしていただくこともまた、大切なことだと思います。



募集

ヘルパー(登録)

訪問入浴介護士 (パート・有資格者)

担当: 和田・瀬渡まで (TEL 24-7035)

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 ☎ 24-6144 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

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

◆材料(4人分)◆

- 切りもち……………8個
- 納豆……………2パック
- 大根……………200g
- 小口切り万能ネギ……………少々

のり酢

- 焼きのり全形……………1枚
- だし汁……………大さじ2
- 酢……………大さじ2
- 醤油……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1



1人分 309Kカロリー・蛋白質 7.1g  
塩分 0.5g

「私のおすすり酢料理」② 管理栄養士 川戸宏子  
 香りのいいのり酢をおもちにかけて  
**もちと納豆ののり酢かけ**



- ◆作り方
- ① のり酢を作る。焼のりをちぎり、そのほかの材料と混ぜ合わせる。
  - ② 大根はおろし、水気を軽くきっておく。
  - ③ もちを茹でて(もちが隠れる程度の水を入れて電子レンジで約3分)器に盛り、納豆、大根おろしをかけ、更に①ののり酢をかけて、万能ネギを散らす。
- ※ のり酢は味のりや納豆のタレを使って工夫してみてください。

シリーズ 水彩画廊 ⑥ 雪の集落



少し前までは雪国の但馬といわれていた。しかし、ここ数年は雪が少なく、但馬は雪国じゃなくなってしまうたようだ。そういえば、このあたりの家の軒先につららを見かけることなくなくなった。昭和の時代は、断熱も不十分だったが、部屋の中の風呂上りのタオルも朝になるとカチンカチンに凍っていたことがよくあった。最近ではタオルを外に出していてもまず凍ることはない。

今年も寒波がやってくるかと天気予報はいつているが、はたしてどこまで冷えるのだろう。北極には巨大な寒波があると天気予報はいつている。この気象の太陽の黒点との関係は？温暖化の行方は？どのようなメカニズムが働くのか、興味深い。

山間の肩を寄せ合って立ち並ぶ民家は、すっほりと重たい雪に覆われていた。木々に積もっていたはずの雪はすっかり溶け落ち、葉っぱもなく寒そうだ。

田村 高志