

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131号 2017.5.15



ヤマボウシ 撮影 湊崎 博

目には青葉山郭公初松魚 山口素堂

人口に膾炙かいしゃしている「目に青葉山ほととぎす初鯉」の好季である。思えば三十数年前、出石から幼子二人を抱え、豊岡に居を遷し、いざ病院へ、豊岡病院は分かるものの、その時間待ちの長さに閉口し、どこか良い病院はと思つていた矢先、前田先生がご尽力なされた「ろっぽう診療所」を知り、御世話になり現在に至っている。但馬は兵庫の北部を占め、古来より一国として全国的に知られている。日本地図を眺めても日本海と瀬戸内とを擁し、鳥取県と岡山県、島根県と広島県の関係を見比べても、当然、国立の医科大学が設置されても良い所だ。この半世紀弱、周囲の人や行政の人々と話しても「こんな所に医学部を持つてきても誰も来ませんぜ」とにべもない返事。しかし、目を全国に向けてと奈良県立医科等が好例で地域と密着した医科大はある。教育文化系の僻遠の地にある都留文科大学等、文系の公立大学は、全科目英語授業の秋田の大学、情報教育系では、世界的なスケールで、ロシア人の教授をも集めている会津の大学とそのユニークな教育方針で頑張っている公立大学は多い。余りにも早計に井蛙いびわの悟達に酔うのではなく、こうの鳥舞う世界的小都市を実現した但馬だ。その情熱で子供等が将来的に但馬で生きていける基盤の構築と実現、公立医科大学だ。その意味でも「ろっぽう診療所」は「隗より始めよ」の先駆であり、「たじま医療生活協同組合」は但馬の希望の星である。

中田 昭栄

総代会に向け活発な議論 ～支部総会開催～

神美支部

「住み慣れた地域で安心して住み続けられるまちづくりをすすめるよつ」地域のくらしの困りごとを解決し、医療福祉生協の地域包括ケアをめざそうとというスローガンで今年度は運動をすすめます。地域の中で暮らしの困りごとを話せる「たまり場」を支部で作り、支部と事業所が連携して解決していければと考えています。

また、地域住民からの期待が大きい「なんなつと」の活動を各支部・地域に広げ、助け合い活動の輪を広げたいとも考えています。

神美地区公民館で行いました。グラウンド・ゴルフやラージボールなど、活発な班活動が紹介されました。看護師 看護師による腫瘍マーカの話



じゃんけんゲームで盛り上がりました。

やぶ支部

「なんなつと」の活動報告に、みなさん興味深そうでした。今年も料理教室を開催したいとのことでした。

はざまじ里山の森公園で行いました。グラウンド・ゴルフ、源氏物語講話会、パソコンの3つの班活動が定着したことや、2か月に1回支部ニュースを発行することができたことが報告されました。

日高支部

また、支部独自のたまり場や、より多くの支部の仲間が参加できる催しの計画が必要ではないかという意見がありました。



総会後の屋食のようす。

但馬空港近くのレストラン、ジエットストリームで行いました。増え続ける組合員とのつながりを強めるために、くらしの助け合い「なんなつと」の日高町内での活動拡大や、夏休みのお母さん支援として、子どもの宿題をみる取り組みなどの提案がありました。

きたみ支部

恒例の年末もちつき大会を12月28日(木)に行うことが決まりました。

津居山サテライトで行いました。若い組合員さんが活動に参加できる取り組みが必要ではないか、そのためにも医療生協・民医連が果たしている役割を、もっと宣伝していく必要があるのではないかと意見がありました。

新田・中筋支部

また、毎年恒例のバーベキュー大会を7月3日(月)竹野町のたけのこ村で行うことが決まりました。

新田地区公民館で行いました。「健康チャレンジ」には約40人が参加するなど、医療生協主催の行事には参加する人も多かったです。今年も多くの行事に参加しようと呼びかけがありました。

また診療所裏の喫茶店や、手芸班のなかよし会を継続していくことも確認しました。みんなで集まれる場所があればいいなという声も出ていました。



朝来支部

竹田コミュニケーションセンターで行いました。今年度はお楽しみ会を6月にも行って、さらに親睦を図ろうということになりました。

また、健康まつりに今年も手作りの燻製で参加しようということや、支部対抗グラウンド・ゴルフ大会に参加したいということと話しました。

亀城支部

喫茶「ほっか」で行いました。喫茶は青倉山や蘇武岳登山を昨年4回行いたいということや、健康まつりに今年も出店したいという提案がありました。

また担い手を増やして、ろっぽう通信の配付体制の充実を図りたいということでした。

北西支部

五荘公民館で行いました。

健康まつりにフリーマーケットで参加したことや、車に乗り合わせて竹田城跡にハイキングに行ったこと、ろっぽう通信の手配りさんと支部役員合同の「慰労を兼ねた年忘れ会」を開催したことなどの活動報告がありました。

鶴城支部

今年も近場へハイキングに行きたいということでした。

三江地区公民館で行いました。仲間ふやしは目標の5人に対して、4人の加入がありました。また、ろっぽう通信の手配り100%をめざしましたが、大雪のため一部郵送しました。

今年度は達成したいという意気込み、今年度も医療生協の行事に積極的に参加したいという声や、手配りご苦労さん会を行いたいという声がありました。

美方支部

香住文化会館で行いました。昨年の健康まつりで、好評のため完売した手作りの小物を作る「手作りしましよつ会」を、今年もすることになりました。「診察券ケースを作るよつ」などの意見が出ました。

6月には他支部にも呼びかけて、音楽療法でリフレッシュする会を開く予定です。



えがおのリハビスタッフによる健康体操のようす。

健康を守ろう 健診を受けよう



糖尿病や高脂血症など、生活習慣病の早期発見には定期的な健康診断がおすすめです。社会保険加入の方は職場で健診を受けておられると思いますが、会社によっては定期的に行っていないところもあるようです。国民健康保険加入の方は、各自治体からすでに健診の案内が届いていると思いますので、ぜひ受けてください。

豊岡市にお住まいで申し込みが間に合わなかった方でも、特定健診受診券があれば、ろっぽう診療所でも無料で受けることができます。

特定健診の検査項目は限られていますので、成人病健診とがん検診を組み合わせたものをおすすめします。

ご希望により追加で胃がんリスク検診(ABC検診)、腫瘍マーカー検診なども、組合員価格で受けていただけます。

ご予約・お問い合わせは、ろっぽう診療所までお願いします。

新しい仲間が

257人

2016年度の仲間ふやしは、3月末で257人の新しい仲間を迎え、年間目標である新規加入250人を達成することができました。脱退4人を差し引くと212人の増加で、組合員総数は4214人になりました。2010年度以降、毎年200人を超える新しい仲間を迎えています。

組合活動では、年3回のグラウンド・ゴルフ大会やバスツアーなど、楽しく健康づくりをすすめていけるようなイベントを行いました。また班活動も活発で、のべ176回開催、1333人が参加しました。

今年度も色々な行事を行います。たくさんのご参加をお待ちしています。

理事のつぶやき

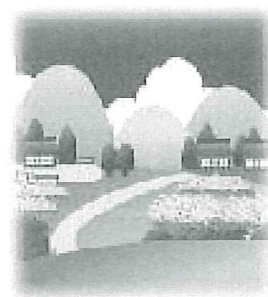
石黒 誠 一

私が今の家を建てたとき、義兄が亡くなる前にろっぽう診療所の車を借りて車椅子で家を見に来てくれました。これがたじま医療生協との初めての接点でした。

9年前、舅が亡くなった時も「えがお」にお世話になっていました。

その後、診療所が家から近いこともあり組合員になったところ、すぐに理事へのお誘いがあり、何もわからないままお受けし現在に至っております。医療のこと、介護のこと、経営のことなど、いまだに詳しくはわかりません。事業所の地元の理事として申し訳なく思っています。送迎ボランティアも自己都合で行けなくなりました。

丹後の実家の母が限界集落



でひとり暮らしをしています。昨年腰を手術して、バイクや自転車で乗ることをあきらめました。頻繁に帰ってやることとができず、買い物や畑仕事、家周りの修繕等不自由をかけています。いま、生活していくうえで地域の助け合いが必要なことを痛感しております。

私も年齢のせいか身体のおちこちに異常が発生し、今では月に一度診療所に通っていますが、カルテやディスプレイばかり見て患者の顔をなかなか見えていたくない。ドクターが多い中、ろっぽう診療所の先生は私の顔をみて診察してください。私も利用者目線で医療生協活動にできるだけ参加していきたいと思っております。

ろっぽう投句箱

- ・となりからも大きなくしゃみ春が来た
- ・さわやかな五月の風を職場にも

花粉症子

ろっぽう平野のろくさん

虹のひろば

健康チエック

健康推進委員会

3月8日のコープデイズ豊岡での街かど健康チエックは、コープボランティアサークル「なでしこ」さんとの共催で行いました。

今後も協同組合どうし、連携できるところは連携していきたいと思えます。



コープデイズ豊岡での健康チエック

亀城支部

ハイキング班

近頃の桜の開花はずいぶんと早くなりました。3月の末にはと思い、4月2日に甲山登山と決めたのに、予想は外れてまだ開花しておらず残念でした。しかし見事な快晴で海や山の景色を360度見渡すことができ、みなさん木々の芽吹きに大満足でした。

木下賢司

神美支部

グラウンド・ゴルフ班

4月20日森尾グラウンドで行い、24人が参加しました。本部から春木が参加しました。同じ組の人の倍の打数になったゲームもあり、足元にも及ばず最下位でした。

5月29日の支部対抗戦が楽しみです。



秋のことも決まっていけないのに、来年の話をして鬼に笑われそうですが、2018年1月13日(土)の午後、冬のグラウンド・ゴルフ大会を但馬ドームで行う予定です。



健康チャレンジがスタートしました

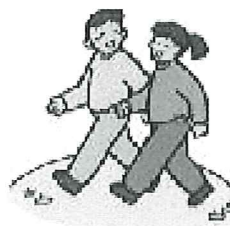
5月1日から健康チャレンジがスタートしました。自分の目標を決めて、毎日健康づくりに取り組んでおられることと思います。ウォーキングや食生活の改善など、色々な種目で参加があります。

以前、豊岡市の出前講座で「1日8000歩くらいがちょうどいい」という話を聞きました。たくさん歩きすぎるのもよくないようです。

また、日本医療福祉生協連は、1日の塩分摂取量を6g

未満にする「すこしお生活」をすすめています。少ない調味料でおいしく食べる工夫をして、健康的な食生活を心がけましょう。

無理をしないようにみんな楽しく取り組み、目標を達成しましょう。



ろっぼうクイズ

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「たじま医療生協クイズ係」までご応募ください。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ぼ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6月15日です。

「ろっぼう診療所」は誰のものでしょうか？

- ◎ 先生
- ◎ 組合員
- ◎ 事務長



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。

おめでとつございます。

サツキバシさん (香美町)
 天空のおじさん (朝来市)
 八木哲夫さん (豊岡市)

不要な軽トラックはありませんが

なんなっとではさまざまな依頼にお応えするために、軽トラックを安価で譲っていただける方を探しています。

ご家庭に眠っている軽トラックがありましたら、下記までご連絡ください。

〒668-0851 豊岡市今森465-1
 くらしの助け合いの会「なんなっと」事務局
 電話 0796-24-7015



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

●「新施設の建設、6月の総代会では前向きに取り組みましょう。前総代会で、うみ、が出つくしたんだから」

●「『知つ得なつ得』が、わかりやすい内容でよかった。またああいうのをやってほしい」

●「水彩画は心がなごむ。懐かしい風景を思い出す」



「なんなつと」にたくさんの期待の声

第2回総会開催

4月27日(木)新田地区公民館で、なんなつと第2回総会を開催し、38人が参加しました。

来賓として豊岡市高年介護課の伊達課長、豊岡市社会福祉協議会から渋谷さん、木村さんが出席され、それぞれ「なんなつと」への期待が語られました。

また神戸医療生協の川端典子さんより「支え合い活動」について講演がありました。その後、和代表から1年間の活動報告の中で、約500件の支援件数や幅広い内容の依頼があり、今後依頼に応えられる支援者の確保が課題

だとの報告がありました。

この1年を振り返ってみると、もはや介護保険だけでは支えきれなくなってきたとあり、そこからインフォーマル組織(介護保険を利用しないサービス)への期待が高まってきたと思っています。

これからの活動方針として、利用者さんの思いや要求に配慮される組織づくりが必要であり、そのためにも支援者の広がりやスキルの向上が大切です。

行政や地域の様々な団体や個人とつながり「無差別・平等の地域包括ケア」に向けた視点での支えあい活動の展開につなげていきたいと思っています。

新役員体制

代表

和田 邦子

運営委員

大谷 晴観(新任) 小牧 忍
高尾 伊津美 高田 文夫(新任)
中島 昌己(新任) 西垣 栄
西村 幸枝 村岡 廣子

監事

谷岡 まさ子

新コース

教えておしえて①

「医療生協」のこと



ママ友に「予防接種が安くなるよ」「予防接種のスケジュール相談にも、のってもらえるよ」と勧められて組合員になったけど、医療生協ってよくわからないんですよ。

組合員になっていただき、ありがとございます。たじま医療生協に加入した方のお話を伺おうと

「友人に勧められて入った」「診療所でお世話になった時に勧められて入った」「職場の健診で利用したから」「診療所が近いから」「運動の方針に賛同してできた時から加入している」と、色々なきっかけで組合員になっていただいています。

あらためて『医療生協ってなにかな?』と考えると、わからないこともありそうです。

そこで、医療生協について皆さんにもっと知っていただきたいことをこのコーナーでお話していきたいと思っています。

安心・笑顔・元気な但馬

たじま医療生協は、組合員を中心に「地域の健康づくり、明るいまちづくりのための医療・保健・介護・福祉の活動」に取り組んでいる『医療生活協同組合』です。

医療生協の特徴

医療生協は、その特徴をまとめると4つに分けることができます。

- ① 健康な人が多数を占める医療団体
- ② 予防・保健・健康づくりと、それを保障する制度の充実を重視する
- ③ 住民の医療参加を保證する医療機関をもっている
- ④ 組合員が主権者として活動する場としての班を組織している

こう並べただけでは、まだよくのみこめなないかもしれませんが、次回から少しずつ日本の現状や医療の性質などもからめて考えてみましょう。

募集

ヘルパー

(登録)

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
☎ 24-4731
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

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	／	○ (予防接種)	○ (往診) (予防接種)	○ (往診) (予防接種)	／	／
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(2人分)◆

- 木綿豆腐 …………… 1丁
- 新玉ねぎ …………… 1個
- かつお節 …………… 1パック(3g)
- 小麦粉 …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 大さじ2
- 酢 …………… 大さじ2
- 醤油 …………… 大さじ2
- 貝割れ大根 …………… 適宜

1人分

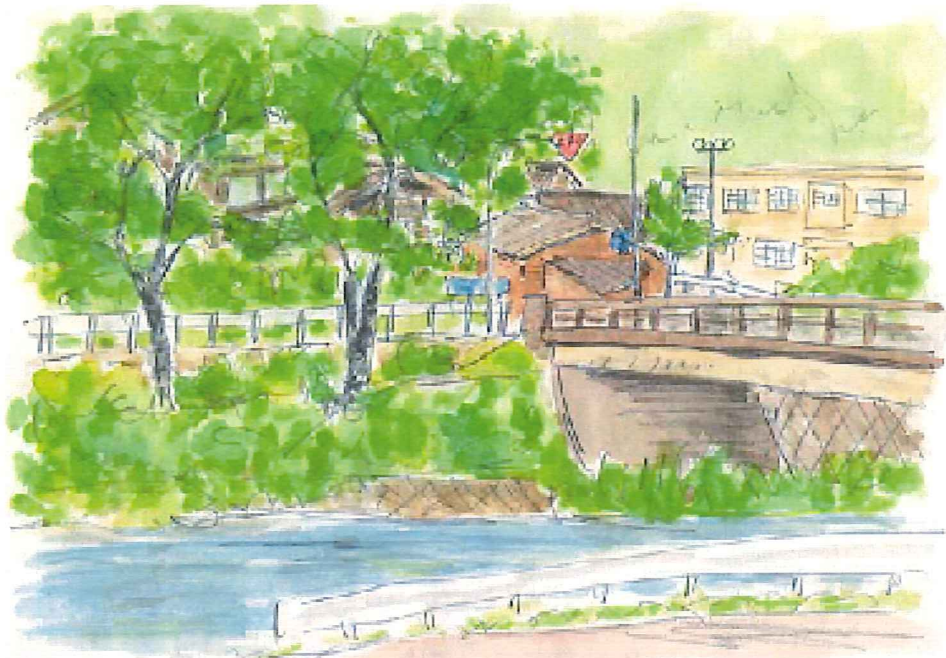
塩 2g
 蛋 40g
 白 質
 分 212K
 質 212カ
 212力
 ・ 86リ
 86リ
 g g l



「私のおすすめ料理」③1
 新玉ねぎを使って
新玉豆腐ステーキ
 管理栄養士 川戸 宏子

◆作り方

- ① 木綿豆腐は水きりし、約2cmの厚さに食べやすいく切り、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油を熱し、豆腐の両面をこんがり焼き、器に取り出す。
- ③ 空いたフライパンにごま油を足し、薄切の新玉ねぎをさっと炒める。酢・醤油各大さじ2を入れ、ひと煮立ちしたらかつお節をまぜる。
- ④ 豆腐の上から③をかけ、彩に貝割れを散らす。



シリーズ 水彩画廊 ⑧
 竹野町森本 梅田地区

竹野町の森本地区は小さい集落いくつかが集まってできている。画面の梅田地区もそんな集落のひとつである。竹野川にかかるこの橋を渡れば別の集落になり、そこを神原(かんばら)地区という。この絵はその神原地区の入り口から梅田地区を見て描いた。

この橋から川を眺めるのが結構好きだ。季節ごとにいろいろな表情を見せるからだ。そういえば、そろそろ蜻蛉などの羽虫が飛び交う時期が近くなってきた。蒸し暑い夕方、突然羽虫が乱舞する。今年はいつだろう。

田村 高志