

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

第133号 2017.9.15



遍照寺のキキョウ 撮影 湊崎 博

秋来ぬと目にはさやかに見えねども風の音にぞおどろかれぬる―藤原敏行(古今集)

「来ぬ」の「ぬ」は下に名詞がないので打消ではなく完了で「秋が来た」、「おどろく」は「はっと気付く」の意。残暑厳しき折も秋は風と共にやって来る。昨今は「風立ちぬ」松田聖子の歌、宮崎駿のアニメで有名だ。

元は堀辰雄の自伝的小説名。当時は不治の病の結核に冒された婚約者の節子を八ヶ岳山麓のサナトリウムでその死までを看取る純愛物語。作者は序章でフランスの詩人ヴァレリーの「海の墓地」の最後のフレーズ「風立ちぬ、いざ生きめやも(爽やかな秋になりました。さああなた強く生きていきましよう)」をフランス語と日本語で四度記す。原詩の死した魂が死を拒否し、海からの息吹に「風が立った。さあ、生きていこう」と魂の復活を叫ぶ部分だ。節子の死後、終章でドイツの詩人リルケの「レク中エム(鎮魂歌)」を主人公は読む。「帰っていらっしやるな。死者にも仕事がある。できる範囲で私に手助けを、私の心に」と結ぶ。永遠の愛の誓いだ。

正岡子規、石川啄木・・・多くの人が天折に泣いたこの結核もペニシリンの発見と努力とで戦後には克服された。

一方、人類の不治の病「戦争」は今も尚猛威を振るっている。山上憶良の秋の七草歌。『萩の花 尾花葛花撫子の花 女郎花また藤袴 あさがほ(桔梗)の花』黄金なす稻穂、秋祭、運動会、金木犀、名月・・・何時までも自然を平和を願いたい。

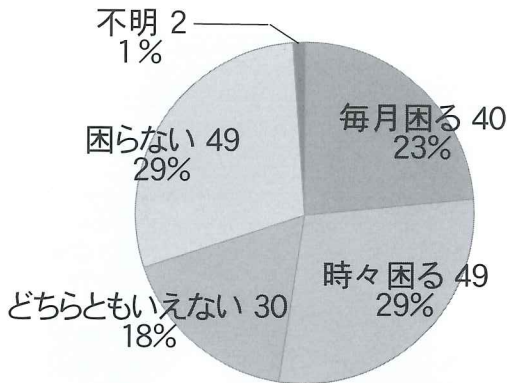
中田昭栄

くらし・健康アンケート結果

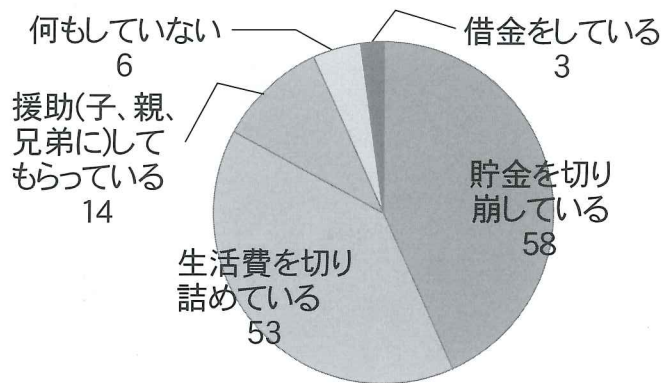
ろっぽう通信5月号で行ったアンケートの結果です。171人の方から回答をいただきました。ここから、若い世代との二世帯同居が全体の4分の1をしめる一方、高齢者のひとり暮らしと高齢夫婦の世帯が合わせて3分の2という実体が浮かび上がってきました。そして、多くの方が日常生活や健康に不安があると回答されました。

たじま医療生協への要望だけでなく「なんなっと」に期待する声も寄せられており、今後どのように医療生協運動を進めるかが課題です。

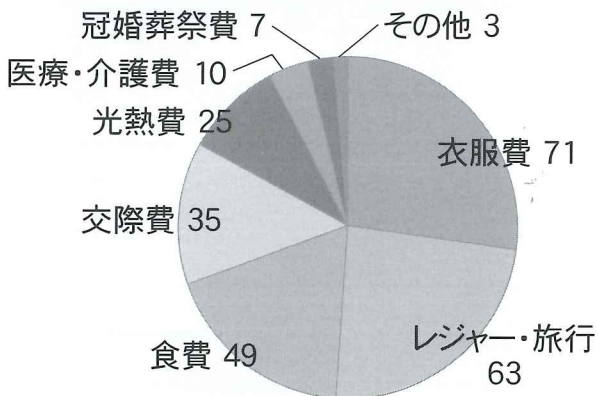
生活に困っていますか？



生活に困っている方はどうしていますか？



何を切り詰めていますか？



全体の約半数の方が生活に困っていると回答され、貯金を切り崩したり、生活費を切り詰めたりしています。中には医療・介護費を切り詰めている方もあり、健康な生活への影響が懸念されます。その一方で、4割の方が「自分は健康だ」と回答。介護認定を受けていない高齢者の回答として「必要が無い」が3割以上と、元気な高齢者が多いこともわかりました。

庭や植木の掃除	36
力仕事	25
買い物	11
掃除	11
片付け	7
通院	6
家事	6
食事	5
話し相手	3
その他	2

右の表は、日常生活の困りごとを挙げてもらったものです。庭や植木の掃除、力仕事、通院などは「なんなっと」に多くの依頼がきています。「買い物に行きたいが、運転できない。バスも不便。お店まで遠いし、なんとかしてほしい」という方も増えています。買い物以外にも「出かけた」という方がたくさんおられ、医療生協のバスツアーやハイキングに参加したいという回答がありました。他にも健康体操や脳トレの集まりがあればいいのという意見がありました。



豊岡市以外にお住まいの方から、住んでいるところから遠いため、利用するのがおぼつかしい。朝来市や香美町にも診療所や介護事業所を作ってほしいという意見もありました。

そのほか

- ふれあいのためのサロンのような集いの場を作ってほしい
- 入浴できるデイサービスがあればいいと思う
- 午後診療する日を増やしてほしい

などの要望がありました。いただいたご意見に対して各委員会等ですっかりと議論し、お応えしていきたいと思っています。

健康チャレンジングお疲れさまでした

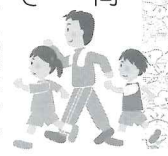
チャレンジに参加された皆さん、5月から7月までの3か月間お疲れさまでした。

全11支部から128人が参加し、多くの方が目標を達成されました。

取り組み内容はウォーキングが最も多かったです。ラジオ体操に取り組んだ方は「夏休み中は地区の子供たちと一緒にできて楽しかった」と言っておられました。

他にも感想として「自分の体調や天候に合わせて無理なく取り組めた」「3つのことに取り組んだ。終わったあとの達成感がより大きかった」という声がありました。

兵庫県生活協同組合連合会では、来年度に向けて「ひよつごまるごと健康チャレンジ」が協議されています。



これは、現在はまだ医療生協で独自の健康チャレンジを行っているものを、兵庫県内の8つの医療生協で統一して行おうというものです。

まだ詳しいことは決まっていませんが、家族みんなで参加できるような取り組みが検討されています。

今年参加した方も、来年こそは参加しようと思っている方も、ぜひ一緒に健康づくりをしましょう。

なんなっとスキルアップ研修 コミュニケーション麻雀

8月9日(水)コープデイズ豊岡の組合員集会所で行い、15人が参加しました。これはタフシクラの大きな竹製の牌を使って、2〜3人がチームになり、相談しながら絵合わせなどの麻雀ゲームを楽しむものです。頭を使うので、大きな牌を使うので、



体を動かすことにもつながります。麻雀を知らなくてもできるということで、地域のサロンなどで人気があるそうです。楽しい研修会でした。

平和の祈り

今年の平和行進は、7月4日に河梨峠で京都府から引き継ぎ、9日に鳥取県にバトンを渡すまでの6日間但馬各地を歩きました。



たじま医療生協は7日の養父・八鹿コースを担当しました。今年はニューヨークの国連本部で「核兵器禁止条約」の交渉会議が開かれる中で行進でした。

丁度この日、条約は賛成多数で採択されました。

「条約は、核兵器のない世界という共通の夢の実現に大きく貢献する重要な一歩です」という、喜ばしい声明が出されました。

その一方、アメリカやロシアなどの核保有国は条約へは参加しません。また、被爆国である日本は参加せず、署名

もしないと表明しています。これには被爆された方だけでなく、多くの方が落胆したのではないのでしょうか。

本日に核兵器がなくなる日が来るまで、私たちは声を上げ続けなければなりません。

○戦争体験・被爆体験を聞くつどい

9月2日(土)新田地区コミュニティセンターで行い40人が参加しました。

第1部は被爆体験談を、第2部は但東町高橋村の満蒙开拓団の体験談をお話していただきました。

参加者からは「被爆された方のお話を直接聞き、当時の状況がよくわかった」「戦争は絶対にあってはならない」との感想が聞かれました。

戦後72年が経ち、日本では戦争を知らない世代が多くなりました。

広島県原爆資料館ではリニューアルされてから、被爆直後を表したマネキンが展示されなくなつたそうです。以前それを見た時は、戦争の悲惨さが痛いほど伝わったのですが。

日本の周辺ではミサイルが頻繁に飛んでいます。戦争のない平和な世界を願つてやみません。

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。30ppbくらいあると、学童ぜんそくの発症率が高くなるといわれています。

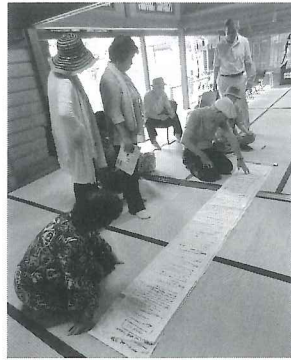
豊岡市内で10ppb以上が測定されたのは3か所でしたが、美方郡、養父市、朝来市、京丹後市の測定地点ではいずれも10ppb以下でした。

測定場所	二酸化窒素濃度 (ppb)
豊岡市塩津町	14
豊岡市城崎町湯島	13
豊岡市城崎町今津	12
豊岡市今森 ろっぽう診療所前	5

虹のひろば

第5回バスツアー開催

毎年好評のバスツアー、今年は7月12日に北播磨方面に出かけました。44人が参加しました。



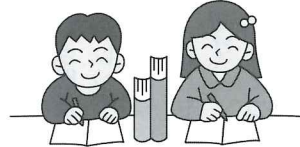
夏休み宿題がんばり会

日高支部では、班活動を新たに始めてみました。子どもたちの夏休みの宿題のお手伝いです。7月と8月の後半に3日ずつ行いました。ろっぽう通信で日高地域の人たちに知らせただけですから、もしかしたら1人も来ないのではと心配していました。

人数は少なかつたのですが、毎回来てくれる子どもたちは「来年も来るわ」と言っていて帰っていききました。少人数でも手ごたえを感じたので、来年は場所を増やし、もう少し宣伝もして取り組んでみてはどうかと思っています。

参加してくださいました指導者の方々、ありがとうございました。来年もよろしくお願います。

和田邦子



ろっぽう投句箱

- 年を取りあちこち悪く予想外財布の中身来月まわり
- 食欲の秋の足音聞こえれば我が腹鼓鳴りにけるかも
- オシャレしてどこへ行くやら杖わすれ

和田垣正子

ゆきこ

理事のつぶやき

湊崎 紀代美

医療生協のことを殆ど知らないままに、この役目を引き受けてから随分時がたちました。その任の重さに押しつぶされそうになったり、困った困ったと弱気をつぶやく度に、背中を押され、引つ張ってもらいながらやっとやっとここまで来れたと思っています。

この間に「どうもお待たせしましたね」と声をかけてまづ患者をいたわって下さってから「今日はどんな具合ですか？」と診察が始まり、そして丁寧に下されるお医者さんがあるという驚きや、医療スタッフさんたちとの距離感がとても近く感じられ、

親近感を覚える雰囲気の中、ろっぽう診療所は、さすが医療者と組合員が一緒になってつくりあげる医療生協ならではの診療所なのだとわかってきました。

この度の、新しい診療所、事業所建築計画に関わらせてもらい、その青写真もできましたが、施行は少し先送りになりました。任は重いと感じつつ、組合員の思いのいっぴいつまつた理想の施設建設の前に進んでいく様に精一杯努力をしようとして、自分に言い聞かせるようにつぶやいているこの頃です。

抱っこボランティア懇親会開催

健康推進委員会では、2012年8月から、抱っこボランティアの取り組みを進めてきました。そして、今年2月

に行われた「兵庫民医連学術運動交流集会」で取り組みを発表し、座長賞を受賞しました。その報告の意味も込めて8月18日(金)神鍋のブルースリゾートホテルで昼食懇親会を行い、ボランティアの10人が参加し

ました。

和やかな雰囲気の中、ボランティアの課題などについて意見交換し、その中で「今後はお母さんの悩み相談会などができればいいね」との声が上がっていました。

この取り組みは今秋、全日本民医連の学術運動交流集会でも発表され、全国に発信されます。

「なんなつと」一部料金の改定について

これまで皆様のご要望にお応えすべく努力を重ね、多くのご利用者様から感謝の声をいただきました。運営委員会で検討を重ねた結果、屋外の作業に限り支援費の改定をお願いすることとなりました。つきましては下記のとおり、利用料金を一部改訂させていただきます。何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

支援作業内容	現行	改定後
外作業一般 (例) 草刈り、草取り、ゴミ処理、剪定、雪かき、墓掃除など	1時間 600円	1時間 900円



「医療生協の特徴」は、前の号を読んで何となく分かったように思うけど…
組合員になって『お得』な情報があつたらぜひ教えてほしいです。

今回は『組合員お得情報』についてお話ししましょう。

医療生協の趣旨に賛同し、出資された方はどなたでも加入し、組合員になることができます。

組合員になると、次のようなことが出来ます。

◆組合員とその家族は、診療所での健診や予防接種が、組合員価格で受けられます。

インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンなどが組合員価格で受けられます。

またそれだけでなく、乳幼児の予防接種は、看護師と相談し計画的にスケジュールをたてる事が出来ます。

血液検査でのガン検診も組合員価格で受けられます。

◆医療や介護の勉強会に参加出来ます。

生活習慣病を予防するため「すこしお生活」の料理教室、子育て支援講座、「健康チャレンジ」の取り組みなどにどなたでも参加出来ます。

また、医療・介護などの専門家による相談が受けられます。

◆サークルやボランティア、支部活動など医療生協の多彩な活動や、運営に参加出来ます。

たじま医療生協には、グラウンド・ゴルフや手芸、ハイキングなどの班活動があります。

送迎ボランティアや抱っこボランティア活動も行われています。

また、組合員相互の助け合い活動「なんなっと」に参加したり、利用したり出来ます。

もちろん、ろっぽう診療所での診察は、どなたでも受けられる事が出来ます。

また通院困難な方を対象に、医師と看護師が定期的に訪問診療し自宅での療養の手助けもしています。

ろっぽうクイズ

たじま医療生協の介護事業所の名称はなんでしょう？

- えがお
- なきがお
- おこりがお

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10月15日です。

ご意見・ご感想より

●いつもお便り頂いてありがとうございます。ありがとうございました。

●少しでも健康になつていろいろなことに参加してみたいです。朝、地区のラジオ体操に参加しています。

●「ろっぽう通信」の読後は「私のおすすめ料理」の部分を切り取ってフアイリングしています（今の所フアイリングだけです）。

●前回のクイズの正解者の中から抽選の結果、次の方におめでとございます。

- 横田 薫さん (豊岡市)
- 八木哲夫さん (豊岡市)
- 大岡篠男さん (豊岡市)

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

ろっぽう診療所 診療体制 (2017年4月以降)

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

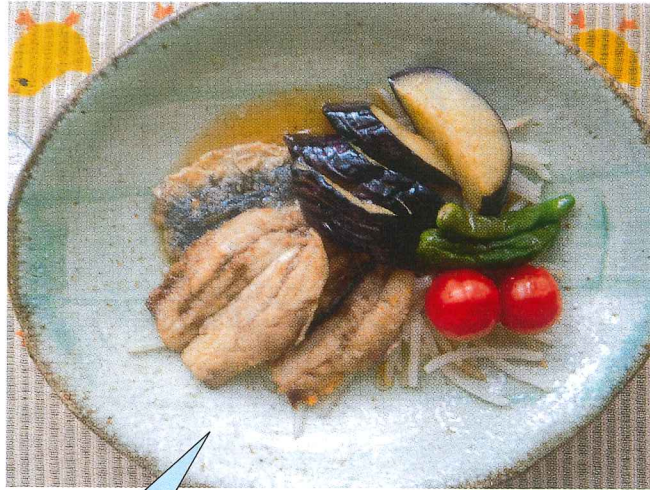
〒668-0852 豊岡市江本396-1 101号・102号
居宅介護支援事業所えがお ☎ 24-7013
F 24-6154
訪問看護ステーションえがお ☎ 24-6144
F 24-6154
ヘルパーステーションえがお ☎ 24-4731
F 24-4733
訪問入浴サービスえがお ☎ 34-9110
F 24-4733

募集

理学療法士 (常勤・非常勤)
作業療法士 (常勤・非常勤)
ヘルパー (登録)
担当: 和田・瀬渡まで
(TEL 24-7035)

◆材料(2人分)◆

- いわし……………2匹(120g)
- こしょう……………少々
- てんぷら粉……………大さじ1
- 茄子……………1本
- ししとう……………4本
- プチトマト……………4個
- もやし……………100g
- 油……………20cc
- 酢……………大さじ2
- だし汁……………大さじ2
- しょうゆ……………20cc



1人分

1人分 132Kカロリー
蛋白質 14.3g・塩分 2.3g

◆作り方

- ① いわしは三枚におろして、こしょうをふる。
 - ② てんぷら粉(または小麦粉+片栗粉)をまぶし、揚げる。
 - ③ 茄子は縦半分になり、皮に斜めの細かい切り目を入れながら3cm幅に切る。ししとうは縦に切り目を1本入れる。油で色よく揚げる。
 - ④ 調味料を合わせ、②③を浸しておく。
 - ⑤ もやしはさつと茹で、水気を切る。
 - ⑥ 深皿にモヤシを敷き、④をたねごと盛り付け、プチトマトを添える。
- 魚はサケ・サンマ・鯖など、野菜は人参・かぼちゃ・ズッキーニ・パプリカ・エリンギ等お好みで工夫してください。

「私のおすすめ料理」③③
 血液サラサラ効果・減塩で生活習慣病予防!
 管理栄養士 川戸宏子

シリーズ 水彩画廊 ⑩
 竹野川河口での夕焼け



太陽は日本海に沈む。もちろん海に沈んでいくわけではないのだが、絵に描かれている遠くの堤防から太陽を見ていると、海に沈んでいくように見える。いつだったかその様子をじっと見ていたことがあるが、太陽がどんどん海の中に入っていき、しまい、「こんなにはやく太陽って動いていたのか」と驚いたことを憶えている。

空が高いときは、夕焼けがきれいだ。

空気が澄んで気持ちいいとき、夕焼けはいきなりやってくる。竹野川の河口で出会う夕焼けはなんともいえず美しい。夕焼けの中の家は色合いを失い無彩色のシルエットだ。やがてそれぞれの家に明かりが灯るころ、夕焼けは一段と美しくなる。そんな時は一瞬でもある。夕焼けが終わる頃、それぞれの明かりの下ではどんな話がはずむのだろう。 田村高志