

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134号 2017. 11. 15



雨上がり 撮影 湊 崎 博

霜葉は二月の花よりも紅なり—晩唐杜牧^{とほく}
霜葉（紅葉）は二月の花（春の花）よりも赤く美しい。原詩は『山行』。人口に膾炙^{かひしゃ}している名句である。

十一月は杜牧が霜葉と言うように霜月とも言い、実りの秋が過ぎ、萬山紅葉の華やぎを迎え、やがて落葉の季節を迎える月である。フランスの有名な詩人ヴェルレーヌは「秋の日のピオロンのためいきのみにしみてひたぶるにうら悲し。鐘のおとに胸ふたぎ色かへて涙ぐむ過ぎし日のおもひでや。げにわれはうらぶれてここかしこさだめなくとび散らう落葉かな」（『落葉』）とバイオリンの悲しいメロディと教会の鐘の音の淋しさに、失恋に泣く自分を重ね、本当にあてどもなく転びゆく枯れ葉^{かへ}だと歌った。『シャンソン・ド・オートオン（秋の歌）』の原題には重苦し過ぎる落葉である。一方、恋に生きた明星派の歌人と謝野晶子は感傷的ではなく浪漫的に—金色のちひさき鳥のかたちして銀杏ちるなり夕日の岡に—ときらびやかに黄葉^{わづら}し夕日を全身に受け、金色に舞い散る銀杏の葉に、愛に生きる自らを重ね落葉を美化した。

恋、青春、人生。霜葉の季節は巡り来、落葉の時節は訪れる。枯れ葉か金色か。ノーベル文学賞のカズオ・イシグロ氏は「どのように夢や幻想を現実の状況とブレンドし、混ぜ合わせるか（読売新聞）」現実との接点^{つぎ}だと。因みに晶子は「君死にたまふこと勿れ」と日露の戦で弟よ死なないで、商人の子なのよと叫んだ。軍部は咎めず、寛容があった。

意志のある所道は開く。

中田昭栄

秋晴れの下大盛況!

第19回健康まつり

11月12日(日)ろっぽう診療所駐車場で健康まつりを開催しました。

♪まつりは日高町の「池上区まつり太鼓保存会」の元気な太鼓で始まりました。



♪地元「江本元気マダム100」の皆さんは、バランスボールを使って健康づくりをしています。



♪健康まつり初登場の「つぼみの会」による三味線の演奏。色々なところに出演されているので、御存知の方もあるのではないのでしょうか。



♪フラダンス「エ コモ マ イ フラストジオ」の皆さん。今年子どもさんにも踊ってもらいました。



♪「星羅☆舞夢」によるよさこいは、見ている方まで元気になる踊りでした。



♪おなじみ「ちゃんぼんめん」が登場。会場の皆さんと一緒に歌を楽しみました。



♪「クインテット」の皆さんによるコーラス。秋の空に透き通るような歌声が響き渡りました。



♪今年のメインステージは遊月亭いく蔵さんによる「但馬の元気ソング」。但馬各地で活躍されており、この日は但馬ドームのステージの後駆けつけてくださいました。会場は最高に盛り上がりつつあります。



♪太極拳の披露はコープ太極拳教室の皆さん。少しずつでも毎日を動かして、いつまでも元気に過ごしましょう。



最後は、恒例のビンゴ大会で締めくくりました。天候にも恵まれ、今年も約400人の参加者で大成功でした。



新しい仲間を迎えて 生協強化月間

9月25日から始まった生協強化月間も、今月末で終了します。この間支部や事業所では、医療生協の「地域まるごと健康づくり」をアピールし、たくさんの方の新しい組合員を迎えることができました。

10月14日に行った「仲間ふやし統一行動」では訪問看護と、なんなつのご利用者を中心にお宅訪問をして組合への加入を訴えました。中には長い時間お話をしていただき医療生協の活動にご理解いただき、快く加入して頂いた方もありました。また、後日訪問した際に加入申込書を用意し

て頂いた方もありました。

医療生協は病気で診療所に来られる方だけでなく、元気な方も一緒に、楽しく健康づくりをしようという活動を行っています。色々な行事は「ろっぽう通信」でお知らせしますので、新たに組合員になられた方もどんどん活動にご参加ください



10月26日(木)新田地区コミュニティセンターで「生協強化月間ミドル集会」を行い、20人が参加しました。まず、頭を使いながら体を動かす「コグニサイズ」をして、ウォーミングアップをしました。

第1部は管理栄養士の川戸宏子さんによる「すこしお健康講座」で、塩分のとり過ぎが病気の原因になることを学びました。

第2部は、各支部が活動報



足踏みしながらしりとり(コグニサイズ)

告を行い、交流を図りました。「他の支部の取り組みを参考にしたい」との感想が聞かれました。

みなさんの声 暮らし健康アンケートより

ホットコーヒーが飲めるような集いの場がほしい。

☆ろっぽう診療所の裏のプレハブで月・水・金の午前中、喫茶店を開いています。そこでは脳トレーニングなども行っており、外出する意欲にもつながったと喜んでいただいています。また、各支部が地域で集える場を作ることを考えています。

手芸教室のようなことを現在されているように聞きますが、どのようなしくみになっているのでしょうか。

☆毎月第3火曜日の午後2時から、ろっぽう診療所の裏のプレハブで、新田・中筋支部が「なかよし会」という手芸班会を行っています。ごなたでも参加できますので、ぜひ一度見に来てくださいね。

地区から遠くにあり利用しにくいので、色々なところで行事をしてほしいです。余り活動されている内容がわからない。

☆行事は豊岡市での開催が中心になっていますが、美方や

養父、朝来での開催も検討し、たくさんの方に参加していただけるようにします。

地域支部で、組合員同士の助け合い活動を進めているところもあります。また、取り組みによっては送迎もいたしますので、お問い合わせください。

活動内容については、ろっぽう通信でもお知らせしていきますのでぜひご覧ください。

高齢で自家用車に乗れなくなったので、市外にも豆バスを走るようにしてほしい。

定期バスだけでは不便です。よろしくお願います。

☆以前豊岡市内を走る「コパス」のルート拡大を要望する署名に取り組みしましたが、残念ながら実現しませんでした。残念ながら実現しませんでした。交通が不便で出掛けにくいという声も多く寄せられています。ろっぽう診療所では午前中、ボランティアによる送迎も行っています。ぜひご利用ください。

笑顔、言葉かけなどで嬉しい、妻が亡くなり孤独。

少しでも心の豊かさを助けてください。

☆組合員と職員が協力し、みんな元気に楽しく健康づくりを進めていくのが医療生協です。診療所や介護事業所では笑顔での対応を心がけていきますが、みなさんも遠慮なくお声掛けください。

その他にもこのような声がありました。
●多くの人に存在や取り組みの実態を知ってもらいたい。会員を増やすよう、声かけます。
●行事等に参加できたら良いのですが…。大きすぎる悩みを持つと、意欲が失せていきます。楽しい行事の通信を見るだけで、心を和ませていきます。ますますの発展を望んでいます。

●ささやかに近隣の人々とのつながりを大事にしています
●費用・対人関係など夫の協力が得にくい。老々介護の身でなかなか大変になってきた。

たくさんご回答いただき、ありがとうございました。今後もしつづつ回答していきます。

虹のひろば

グラウンド・ゴルフ大会

10月7日(土)但馬ドームでグラウンド・ゴルフ大会を行い、秋祭り等で慌ただしい中67人が参加しました。今回は個人戦で3チーム行いました。優勝・準優勝の方はともに52打でしたが、優勝した方はホールインワンを3回も出しておられました。

「神鍋はさわやかで気持ちよくプレーできました」
「交流試合でスコアを気にせず楽しめたわ」
などの声が聞かれ、みなさん満足された様子でした。
次回の大会は来年1月13日(土)に、同じく但馬ドームで行います。
詳しくは折り込みチラシをご覧ください。



ろっぽう投句箱

昨年引き続き、今年も「手作りしましょう会」を10月25日に開きました。今年は、牛乳パック工作です。開いてよく洗った牛乳パックに布を置き、ゆつくりとアイロンをかける、と接着できます。本部から参加してくださった春木さんと一緒に、あれこれ布選びしながら保険証入れやカード入れを作りました。
作品づくりもおしゃべりも楽しみ、よい頭の体操になりました。「こんなふうに参加するのがええわなあ」
「まだしよ」
「うで」と楽しいひと時を過ごしました。



「こんなふうに参加するのがええわなあ」

美方支部

理事のつばやき

谷岡 まさ子

ろっぽう診療所へ足を運ぶ機会が年々増えています。今日は抱っこボランティアの日です。どんな赤ちゃんや子どもさんに会えるだろうと、ワクワク、ドキドキです。

抱っこボランティアとは乳幼児の予防接種来所時に、抱っこや見守りをさせて頂くボランティアです。

ろっぽう診療所では予防接種の曜日、時間枠が決まっています。多い日は待合室がいっぱいになります。

大きな荷物を片手に、赤ちゃんを抱っこして来所されます。「抱っこしましょうか」
「お願いします」

赤ちゃんはこつてもやわらかく笑顔です。いつも赤ちゃんから笑顔を頂いています。子どもさんを二人以上連れてこられる方もあります。

「お母さん、プレイルームで見えますから」と声をかけます。

「ありがとうございます」
お母さんは安心して赤ちゃんの予防接種に専念できます。子供たちとの遊びの中で心温まるものがあります。

お母さんの声を聞きながらボランティア、診療所スタッフの連携で、より良い支援をめざしています。

抱っこや子どもたちの見守

全日本学術運動交流集会 ～たじまから全国へ発信～

10月6、7日の二日間、茨城県のつくば市で行われた集会に谷岡まさ子さん、湊崎紀代美さん、和田邦子さん、小牧忍さんの4人が参加しました。

そこで、2月の兵庫民医連学術運動交流集会で座長賞を獲得した「抱っこボランティア」と「なんなっと」の取り組みを、全国に発信しました。

参加者からは「全国的にも珍しい抱っこボランティアにはたくさん質問があり、関心が高いようでした」「他の生協の取り組みを聞いて、こまめに地域に出かけて行って、要望をくみ取っていることがよくわかった。なんなっとの活動も同じようになり、勇気づけられた」などの感想が出ていました。

この経験を活かして、



ポスターセッションで抱っこボランティアを紹介

さらにより取り組みにしていきたいと思えます。



りのない時は、お母さんに話しかけ、子育てや困りごとなどを聞き、相談にのっています。ろっぽう診療所は、地域の方のいのちと健康を守る診療所です。子育て相談や子育て広場など、若い組合員さんとのつながりが持てればいいですね。

お母さん、子どもさんがまた来所したいと思つような、温かい診療所になればと思っています。

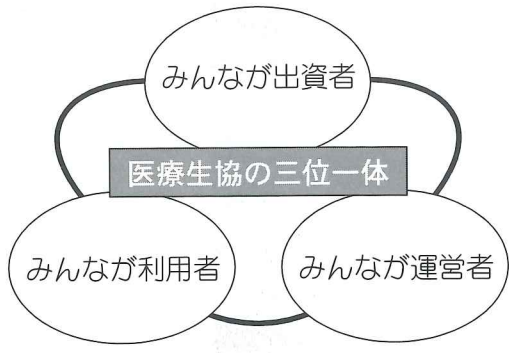
子どもさんの笑顔に励まされ、ボランティアを続けたいです。

シリーズ
教えておしえて④
「医療生協」のこと



『生協強化月間』だからと集会の案内をいただきたいり、記事を目にしたりすることがあります。『生協強化月間』ってどんなことをするのですか？

医療生協は、みんなが安心していきいきと暮らせる「しくみ」としての協同組合であり、助け合いの組織です。加入してくださった方は組合員と呼ばれ、組合員の出資金で医療生協が運営されます。あなたの出資金が誰かの助けになる、あなたの参加が町を豊かにします。



この医療生協をさらに大きくしていくこと『生協強化月間』が取り組まれます。今年9月25日から11月30日までの2か月間、仲間を増やそう、出資金を増やそう、活動の担い手を増やそう、地域に根ざした班づくりをしよう

と取り組みを進めてきました。このろっぽう通信がお手元に届くのは、ほぼ終了する頃だと思えますが、月間中はたくさんイベントや楽しい行事が企画されました。

- 「すこしお健康生活」講座
- 仲間ふやし統一行動
- 手作りを楽しむ会
- 健康まつり
- プチ旅行

などです。今年は参加できなかったという方も、次の機会には参加していただけると嬉しいですね。

まわりの方にも呼び掛けていただき、たくさん新しい組合員を迎え、みんなで楽しみながら健康づくりを進めましょう。

ろっぽうクイズ

生協強化月間とはなんのことでしょうか？

- ① みんなで体を鍛える月間
- ② 建物の耐震化をする月間
- ③ 普段よりも生協の組合員増やし・地域まるごと健康づくりに力を入れる月間

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12月15日です。

ご意見・ご感想より

- 「なんなつと」に家の掃除を相談したら、親身になって聞いてもらえました。家も美しくなりました。ありがとうございます。
 - いつもお便り、楽しみにしています！健康まつり、行ってみたいなと思っています。
 - ろっぽう通信を楽しみにしています。ホームヘルパーさんは優しいし、良き気が付き、とても嬉しいです。
- 前回のクイズの正解者の中から抽選の結果、次の方に図書カードを進呈します。おめでとございます。
- 和田垣正子さん(豊岡市)
 梅谷敦子さん(豊岡市)
 居るかさん(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

**なんなつと
 支援者さん募集!**

詳しくは
 TEL 0796-24-7015
 まで

担当 小牧

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	/	予防接種	(往診) (予防接種)	(往診)	(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
 12月30日から1月3日まで年末年始休診いたします

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

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)
 診療所看護師
 (非常勤)
 担当: 和田・瀬渡まで
 (TEL 24-7035)

◆材料(4人分)◆

- 鶏もも肉……………250 g
- サツマイモ……………250 g
- A {
 - ニンニク(すりおろし)… 1かけ分(大さじ1)
 - ショウガ(すりおろし)… 1かけ分(大さじ1)
 - しょうゆ、酒、砂糖……………各大さじ1/2
 - カレー粉……………大さじ1
- 玉ねぎ…………… 1個(200 g)
- 人参…………… 1本(150 g)
- 固形スープの素(チキン)…………… 1個
- サラダ油……………大さじ 1杯半
- カレー粉……………大さじ 1
- 塩……………適宜(小さじ1/2~ 1杯)
- ご飯……………茶碗 4杯分(600 g)



1人分 504Kカロリー・蛋白質 18.2g
塩分 2.2g

「私のおすすめ料理」 ③4 管理栄養士 川戸宏子
サツマイモを使った汁けたっぷりのカレー!
サツマイモのスーフカレー

◆作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、Aをからめる。
 - ② サツマイモは細いものは1.5cm幅の輪切り、大きいものは適宜切る。
 - ③ 玉ねぎは5mm幅に切る。人参は5mm幅の半月切りにする。
 - ④ 厚手鍋にサラダ油大さじ1杯半を熱し、玉ねぎと人参を炒める。しんなりしたらカレー粉大さじ1を加えて炒め、水3カップ、固形スープの素を入れて煮たて、鶏肉を加えてあくを取る。ふたをして弱火で5分ほど煮て、サツマイモを加え、サツマイモがやわらかくなるまで、10分ほど煮る。
 - ⑤ カレー粉少々、塩(小さじ1/2~1杯)程度お好みでそれぞれ適宜加え味をととのえる。
- ※スープとして食べる時は水分を少し増やしてもよい。



シリーズ 水彩画廊 ⑪
秋がやってきた

「さっおー、ストーブはまだか」そんな朝の挨拶を交わしているうちに、いつのまにか山は紅く色づいて、秋がやってきた。多感な時期を太平洋側で暮らした自分にとって、秋のイメージは井上靖氏の『カチリ 石英の音』のようにどこまでも澄んでいるのだが、このあたりはそれとは違う。

日本海側ではこの時期、どんよりとした雲が垂れ込める日が多い。また「弁当忘れても傘忘れるな」という天気ことわざがあるくらい、この時期の空模様はめまぐるしく変わる。このあたりではそれを「うらにし」と呼んでいる。

だからなのか、時折雲の切れ間から現れる青い空をみるとほっとする。太陽が顔を出したりするとうれしくなって、いっぱい浴びたくなる。そんなときの光の粒はとっても強く感じる。

田村高志