

# らぼう通信

【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137号 2018.5.15



大町藤公園 撮影 関貫 加代子

## 万緑の中や吾子の歯生え初むる

中村草田男（火の島）

緑一色の若葉の中、私の緑児（嬰兒）にも白い歯が生え初め、生命の尊さで輝いていることだ。一月に生まれたばかりの姿が微笑みあげた口に白い歯が生えている。

中国宋代の王安石の「万緑叢中紅一点（緑一色の中で赤い花が際立って見える）」が古典だと言う。唐代の杜甫の「絶句」は「江碧にして鳥逾白く（成都を流れる錦江の水の緑は白い鴉の色を際立たせ）」の方がより似合う。何れにしろ、緑児の歯の生え初めは己が家庭の小宇宙にとって讃歌である。「草田男」という俳号の由来は、独文から日文に転科して他人より長かった大学生活の拙さを「愚」とみなして「腐った男」と名付けることにより、無一物の捨て身からの出発を誓ったものだという。不登校、ひきこもり、発達障害……。

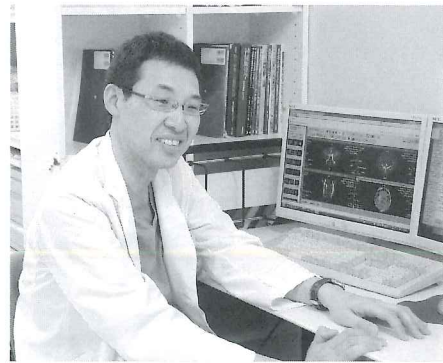
中国古代の莊子は「莊子（内篇・第二・斉物論篇）」で曲がりくねった姿ゆえに生き残れた大木の例を挙げ、生きてあることの尊さと万人の平等とを訴えた。十人十色である。価値観の優劣ではなく、「デイ・イグジスタンス・イズ・ザ・ライト（存在することは権利である）」だ。より良き社会を創りゆくために、我々は、緑一面の生命力の中で緑児の生え初んだ歯に、全世界の共鳴とも言うべき生の尊厳を全身で感じとった作者の心を肝に銘じ、生きていきたいものである。

中田昭栄



# 就任あいさつ

ろっぽう診療所 所長 千葉 義幸



入局致しました。平成13年に1年間医員として、また平成21年からの2年半は医長として、豊岡病院でも脳神経外科に勤務し、部長を補佐させて頂きました。その後、豊岡を

離れていきましたが、40歳を過ぎ、故郷である豊岡、但馬の医療を思い起こすことが多くなっております。このたび、藤井前所長の定年に伴い、当診療所で後任の所長のお話を

頂くに至り、今まで自分の培ってきた経験、医療技術を故郷の皆様への幸せのために少しでも役に立てようと帰郷を決意しました。

日本の少子高齢化は世界でも類をみない速さで進んでおり、保険医療制度、療養介護、在宅医療など、真正面から取り組まなければならぬ問題が山積みです。なかでも但馬地域はもともと問題が深刻化している地域の一つです。そうした中でもろっぽう診療所は組合員の皆様、地域の皆様の信頼を得ながら、今日まで

着実に発展を遂げてきている医療施設です。藤井先生や職

員、組合員の皆様が築いて来られた現在の形を大事にしなから、さらに皆様とともにより良い医療を目指していく所存です。

また、私の専門とする脳神経系の診察にも力を入れていく予定です。そのために5月中旬より診療所内にCTを新設致しました。これからは頭痛、めまい、ふらつき、しびれ、頸部痛、腰痛など、何でも気軽にご相談下さい。また、脳梗塞や脳出血の後遺症、てんかんなども適切に診察、治療して参ります。更に昨年

日本認知症学会の認定専門医の資格を取得し、前任地でも地域、行政、医療機関と協力しながら、認知症患者様の診断、治療を行っておりました。物忘れが気になりましたら遠慮なく申し出て下さい。

当初、不慣れな部分も多いかと存じますが、常に患者様中心の医療を心がけるよう職員一同努力を怠りませんので、今後とも、変わらぬご支援のほど、宜しくお願い申し上げます。

ます。

# 皆さんこんにちは 前田亜里紗と申します☆

2年前から毎週金曜日(ろっぽう診療所)でお世話になっております。この度住まいを豊岡へ移し、4月より毎日診療所で勤務させていただくこととなりましたので、改めてご挨拶申し上げます。

私と豊岡との出会いは8年前のろっぽう診療所での学生実習に遡ります。人が穏やかで温かく、四季の移ろいが感じられる大自然。新鮮でおいしい食べ物、情緒溢れる昔の町並みが残る但馬。魅力いっぱい、引き続きこちらにご縁があることをとても嬉しく思っています。

私は現在医師になつて5年目で、2年前から家庭医として研修しています。この2年間は、尼崎医療生協病院を中心に内科・小児科・産婦人科・緩和ケア科を、そして尼崎総合医療センターの救急科で研修して参りました。家庭医とは『循環器内科』や『小児科』といった特定の身体の臓器や年代を扱う科ではなく、簡単に言うところ『人の』専門家でしょうか。私もまだ研修中の身で

はありますが、『患者さんの病氣』を診るのではなく、『病氣をもつ患者さん』という視点を大事にしているところが特徴だと思えます(病氣についての知識も当然必要ですが)。つまりどのような患者さんなのか、ライフステージ、家族構成、仕事、趣味、性格などを把握し、患者さんの希望や期待にも沿えるよう、一人一人に合った対応を心掛けていきます。

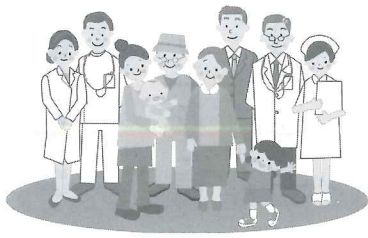
関わった患者さんが安心して元氣になって帰られる、また人生最期の時には満足のいく人生だったと思っていたけるようなお手伝いができればとても幸せに思います。また、諸先輩方の今までの経験や知恵・知識も教えていただきながら、私自身も皆さんと一緒に日々成長していきたいと思っております。医師として

も人としてもまだまだ未熟で至らない点は多々ありますが、これからは温かく見守っていただけると嬉しいです。今後ともご指導・ご鞭撻のほどごぞようしくお願い致します！

ます！



# 但馬各地で支部総会



今年度は「安定した事業運営と健康で安心して住み続けられるまちづくりを通じたしま医療生協の地域包括ケアをすすめます」がテーマです。

2018年度の事業と運動のすすめ方について、支部総会で活発な議論が行われましたが、総代会でも議案に対して、もっと活発な議論を行うべきだとの意見が出ました。支部総会で出た意見等を参考に、総代会で提案する議題をまとめ、より充実した活動になるようにしていきます。

## 神美支部

神美地区コミュニティセンターで行いました。健康づくりのための班活動が活発なことが報告され、今年度も参加者が増えるようにがんばろうと確認しました。

1月に行った新年会での、施設入所の話もふまえて、介護施設の見学をしたいという要望が出ました。

## 日高支部

神鍋道の駅で行いました。「夏休み宿題がんばろう」の取り組みが、予想以上の教員OBの参加で期待を感じたこと、また今年は地域との協力で広がりそうなことが報告されました。

班会についても、グラウンド・ゴルフ以外にも一つ作りたいという意見が出ました。

## きたみ支部

津居山サテライトで行いました。今年度の診療体制についての質問が多く出ました。

また、今年も恒例のバーベキュー大会を7月に行うことや、健康まつりへの出店が決まりました。

## 亀城支部

喫茶ほっかで行いました。診療体制が変わることへの質問が出ました。また、ハイキング班を継続して行いたいという要望が出ていました。

## やぶ支部

はざまじ里山の森公園で行いました。新施設の建設予定地をどうするのか、南但に診療所を作らないのかなどの質問が出ました。

支部の活動を知ってもらい、たくさんの方が参加できる支部行事を検討しようという声が上がっていました。

## 出石支部

入佐山公園で花見を兼ねて行いました。入佐山は「源氏物語」花宴にも歌われ、沢庵和尚の句碑などがあります。



総会では、今年度の支部体制や取り組みなどを話し合いました。手づくりの昼食を食べ、ハーモニカ演奏などで和やかなひとときを過ごしました。

## 朝来支部

竹田コミュニティセンターで行いました。昨年度は組合加入3人の目標に対して4人増えました。

また、年3回のお楽しみ会(学習会とセット)や対市交渉など、様々な支部活動に取り組んだことが紹介されました。

## 北西支部

五荘地区コミュニティセンターで行いました。昨年11月に支部レクリエーションで但東町の安国寺に出かけたこと、報告がありました。今年度の活動案として、そば打ち体験などとしてはどうかという声が上がっていました。

## 美方支部

香住文化会館で行いました。イベントで行った「コグニサイズ」が大好評で、集まってきたらいいなと声が上がっていました。

食事をしながら今年度の手作り会と、ハイキングの計画について話し合いました。

## 鶴城支部

今年は趣向を凝らして、サンシーホール浜坂で行いました。今年度はそば打ち会を企画するなど、新しい取り組みを進めていくことを確認しました。

終了後はしだれ桜を見に行きました。



泰雲寺のしだれ桜

## 新田・中筋支部

新田地区コミュニティセンターで行いました。患者さんから憩いの場として期待が大きい喫茶店や、手芸の班会「なかよし会」を継続してがんばろうと確認しました。



# 虹のひろば

## 美方支部

### 浜坂カニカニ班

4月11日(水)サンシーホール浜坂で行い、20人が参加しました。

今回は瀬崎洋子さんを講師にお迎えして「コグニサイズ」を行いました。

「体と頭を同時に使うのは難しかったけど、体も暖まり、気分がよくなりました」との声が聞かれました。



2歩目と5歩目は枠の外に足を出すコグニサイズ。けっこう難しい

## 鶴城支部

### そば打ち会

4月22日(日)三江地区「ミニニティ」センターで行いました。鶴城としては初めての試みでしたが、23人が集まりました。



毎年そば打ち会を行っているやぶ支部から、講師として木村次雄さんに来ていただきました。

ほとんどの参加者が初めてでしたが、わきあいあいとした雰囲気の中、思ったよりも上手にできあがりました。

「またそば会しよう」という声が多く上がっていました。

## ろっぽう投函箱

- ・主さりて桜ちらちらどこえ行く
- ・いつまでも平和憲法守り抜く
- ・長寿園湯舟につかり幸せを

福永幸子

西野一滴

和田垣正子

## 第6回バスツアー

5月10日(木)今年は福岡・加西方面に出かけました。

お昼は名物「もちむぎ」を食べ、フラワーセンターでは季節のお花を見て、ゆつくりと過ごしました。

今回訪れた「羅漢寺(加西市)」は3月に兵庫県の文化財に指定されたばかりで、約450体の羅漢さんは圧巻でした。来年はどこへ出かけるか：お楽しみに。



## 理事のつづやき

和田茂 孔

たじま医療生協は今から23年前に設立され、その翌年「但馬地域にも住民の為の民医連の診療所を」との熱い思いや、それらを支える民主団体や地域の方々の協力の運動が結実され「ろっぽう診療所」が開設されました。

当時を知る先輩組合員さんからは、1000人の組合員でスタートするため、週末になると診療所予定地の地域を中心に組む作って粘り強く統一行動を続け、ようやく診療所開設にこぎつけることができたという話があります。それ以後、組合員・患者に寄り添い、高齢者・障害者・地域住民が安心して住み続けられるまちづくりに取り組んできました。2004年台風23号の襲来によりろっぽう診療所が床上110cmの浸水被害に遭い、医療機器・カルテ・レントゲンフィルムや書類などが水没し泥まみれになり使用不能になりました。しかし全国の民医連・医療生協の大きな支援や役職員・組合員の努力の結果立ち直ることができました。その当時私はまだ、郵便局に勤務しており、竹野の実家でも裏山の土砂崩れで、居間や台所、風呂場など一階のほとんどに土砂が流入し毎日復旧

作業にあたったことを覚えていいます。「東北但馬の民医連の火を消してはならない」との兵庫民医連の暖かい継続的な医師支援により現在のたじま医療生協の発展があることを思い本当に感謝しています。

今年5月で所長交代をされました藤井先生も10年間にわたり単身赴任でこの豊岡の地で患者に向き合い寄り添って診療活動を続けてこられました。小児医療や家庭医として、診療活動や在宅医療で大きな役割を果たしていたことができました。週末神戸の自宅に帰られてすぐに豊岡に緊急往診や看取りでとんぼ返りとなったことも1・2回ではありませんでした。本当にご苦労様でした。今後一部で診療活動や研修医の指導にあたっていた

たじま医療生協の組合員数は3月末現在で4324人となりました。今後は新所長体制のもと、これまでの先輩方の努力や兵庫民医連の支援を力にし、職員・組合員が一体となって再び新施設に向け前進できるよう微力ながらがんばっていききたいと思っております。

## きたみ支部

### バーベキュー大会のご案内

とき：7月9日(月) 11:00から

場所：竹野町「たけのこ村」

支部外からの参加も大歓迎。お腹いっぱいいただきますよ！



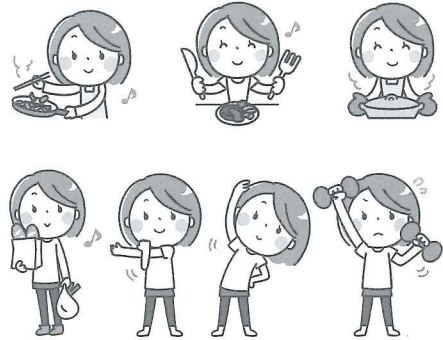
# 健康チャレンジがんばろう

## 7月末までの3か月間

5月1日から健康チャレンジが始まりました。

「何か始めたいけどきつかけがない」「目標が無いと続かない」という方に、期間を決めて、集中して健康づくりに取り組めると好評です。

どんなことでも、毎日続けることが大切です。無理のない目標を立てましょう。



# 健康チャレンジスタート集会開催

4月23日(月)新田地区「コミュニティセンター」で行い、18人が参加しました。

今年は豊岡市に「健康に暮らすろう生活習慣病の予防」の出前講座をお願いしました。



講座では、塩分摂取量が多いと血圧が上がります、健康に影響を与えるという話がありました。塩分を減らすために野菜の小鉢を1皿増やしたり、果物を摂取したりと、塩分の排出を促すカリウムを摂ることが大切だということです。

後半は「スロー筋トレ」を行いました。普段の生活を行いなからできる体操で、骨折予防にもなります。

参加者からは「簡単にできそうなことなので、さっそく試します」という声がありました。

# ろっぽうクイズ

たじま医療生協の本部の住所はどこでしょう？

- ◎ 八社宮
- ◎ 庄境
- ◎ 今森

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6月15日です。

# ご意見・ご感想より

- ろっぽう通信はとても勉強になります。
- 送迎ボランティアをさせて頂いています。車中で会話していると、大変喜ばれていることがわかります。
- 熱が出た時、いつも藤井先生に診ていただいています。長い間ありがとうございました。
- 山陰海岸ジオパークが登録除外されるかもしれないとのこと、びっくりです。せっかく有名になったんだから残してほしいです。

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。  
おめでとうございます。

FAXは7010(豊岡市)  
T・Yさん (豊岡市)  
和田垣正子さん (豊岡市)

# 募集

訪問看護士 (常勤・パート)  
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)

# 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

# ろっぽう診療所 診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後	往診・予防接種等					／
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  
月曜日の夜間診療が増えました



◆材料4人分◆

豚ロース薄切り肉…240g (12~16枚)  
 春キャベツ……………4枚 (200g)  
 塩・こしょう……………各少量 塩2g  
 小麦粉……………50cc  
 とき卵……………1個  
 パン粉……………40g  
 揚げ油  
 { 中濃ソース……………大さじ4  
   しょうゆ……………小さじ1  
   粒入りマスタード……………小さじ2  
 ミントマト……………8個 (13g×8)  
 レモンのくし形切り……………4切れ (50g)

1人分

蛋白質 400K  
 カロリー 14・3g  
 塩分 2g



「私のおすすめ料理」③⑦  
 旬の春キャベツでヘルシーカツ  
**キャベツのロールカツ**

管理栄養士 川戸宏子

◆作り方

- ① キャベツは太めのせん切りにして耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ② 豚肉は3〜4枚ずつ少し重ねながら縦長に広げて置き、手前に①のキャベツを等分に置いてクルクルと巻く。塩、こしょうをして小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、巻き終わりを下にしてしばらくおいて衣を落ち着かせる。
- ③ (ラップを敷いておいて巻き寿司の要領で巻くとやりやすい。)
- ④ 揚げ油をやや低温(160℃程度)に熱して②を入れ、ときどき返しながらきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に③とミントマトとレモンを盛り合わせ、④のソースをかける。

シリーズ

山陰海岸ジオパークこぼれ話

第2回

三木武行

世界の宝物「玄武洞 ①」

豊岡が世界に誇る宝物はコウノトリの他に何があるでしょうか？それは城崎温泉・玄武洞ではないでしょうか。城崎の大谿川は川沿いの木造3階の建物や桜・柳が風情を引き立てています。と共に、川を縁取る玄武岩の石垣がそれを支えています。また、豊岡市立図書館東側の石垣にもたくさんの玄武岩が使われています。このような玄武岩が古くからある家の庭石にも見ることができます。これらの玄武岩は実は玄武洞から切り出されてきたものなのです。



1807(文化4)年、儒学者柴野栗山が当時から有名だった城崎温泉に来たとき、豊岡市赤石地区の石切り場の奇抜な岩の造形を見ました。断面が亀の甲羅のような六角形の柱になる柱状節理と、柱がブロック状に割れて蛇の腹を想像させます。古来より中国から伝わっていた北の守り神「玄武」の蛇(へび)亀(かめ)の図と似ているので「玄武洞」と名付けました。柱状節理は各地にあります。ブロック状節理は珍しいものです。

明治時代になって東京帝国大学の小藤文次郎教授が、「Basalt」と呼ばれていた黒い火山岩を、当時有名な玄武洞にある岩石なので「玄武岩」と命名しました。玄武岩は玄武洞から来た名前だったので。ちなみに白い火山岩は流れる紋様が多いので「流紋岩」、白と黒の中間色の火山岩は「安山岩」(アンデスの岩の意)といいます。

