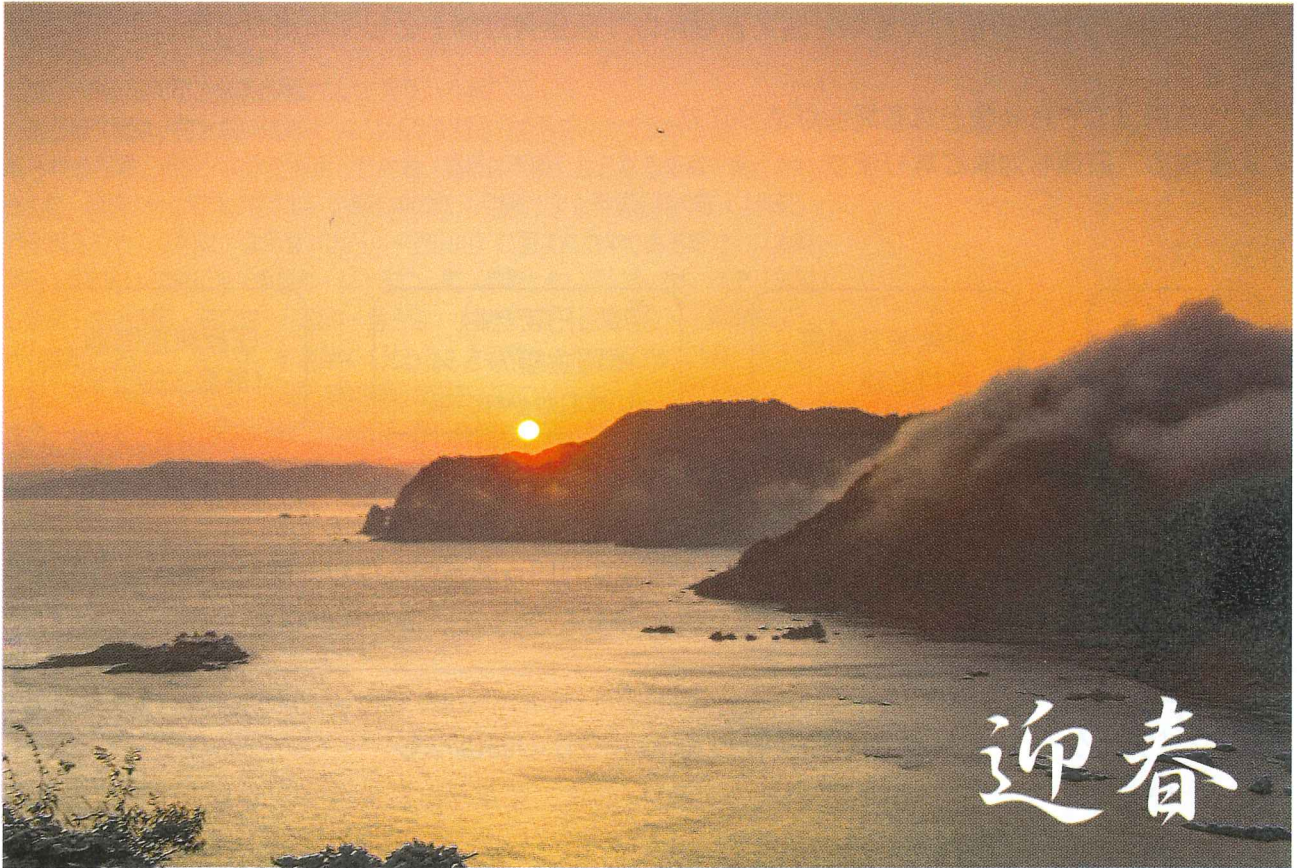


らぽう通信

【発行】
たじま医療生活協同組合
理事長 安木 洪

【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153号 2021. 1. 15



撮影 藤木 澄男

新春のごあいさつ

理事長 安木 洪

あけましておめでとうございます。
皆さまにおかれましては、新春を穏やかに迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年よりコロナ禍の下、一人でも多くの人が早く日常を取り戻すことを「ただ、祈るしかない」と思いつながら過ごしております。

感染拡大防止の観点から健康まつりをはじめ多くの行事ができない中で、仲間ふやし、出資金ふやし、担い手ふやし、班づくりを課題にした生協強化月間に取り組みました。困難な状況下でも創意工夫していただけ、成果を上げることができましたことにお礼申し上げます。課題として、目標値の設定について十分な議論が必要であると考えております。

さて、現在、人口減少・少子高齢化・単身世帯の増加で地域のつながりの希薄化が進むなど、社会情勢が大きく変化している中で、複合化した課題を抱える人や、生活上の悩みを誰にも相談できず、地域で孤立してしまう人に対する支援が大きな課題となっております。

たじま医療生協では、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、地域の住民や医療生協が役割分担を持ち、支えながらだれもが安心して住みつけられる「まちづくり」を実現するため、基本理念である「あたたかなたすけあい」で、すこやかに人間らしく生きる」に基づき、後期基本計画の策定を進めていきます。

このような地域の取り組みにおいては、地域住民の最も身近な存在、かつ地域福祉の要として活動を展開されている組合員・職員の皆さまのお力添えが不可欠です。「まちづくり」の実現に向けた、包括的な支援体制の確立に向け、さらにご協力をいただければ幸いです。

結びに、皆さまの今後益々のご健勝とご多幸を祈念しまして、新春のご挨拶とさせていただきます。

ご存知ですか？ ～医療費・医薬品費と税金について～

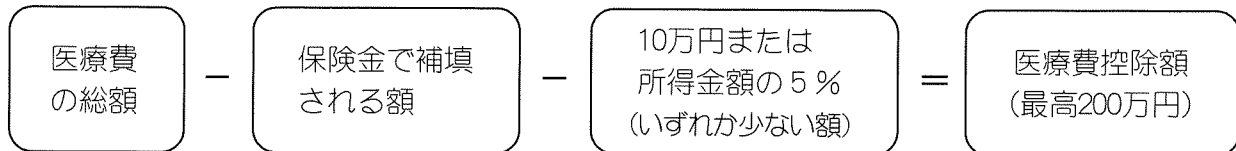
確定申告の季節になりました。医療費や医薬品費を申告することで税金が安くなるんです!!
ただし、医療費控除かセルフメディケーション税制か、どちらかしか選べませんのでご注意ください。

医療費控除のおはなし

前年に支払った医療費が一定額を超える場合は「医療費控除」として所得から差し引くことができます。

- 10万円以下でも対象となる場合があります。
- 家族の医療費も対象になります。

計算方法



例) 65歳で医療費8万円の方でも、年金収入が年額230万円、医療保険なしとして計算すると
所得金額の5% = (年金収入230万円 - 年金控除110万円) × 5% = 6万円

医療費控除額は、医療費8万円 - 保険0円 - 6万円 = 2万円となり、課税所得が2万円低くなり、かかる税金も少なくなります。

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)のおはなし

薬局やドラッグストアで購入した特定の医薬品(対象の医薬品はパッケージやレシートに掲載されています)が対象。(2021年12月31日まで)

健康保持増進及び疾病の予防として健康診断など「一定の取り組み」を行っている必要があります。「一定の取り組み」とは、法律や法令に規定する市町や保険者が実施する健康診査・予防接種・勤務先で実施する定期健康診断・特定健康検査・がん検診などが該当しますが、「一定の取り組み」に要した費用は控除の対象となりません。

計算方法



セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とWHOが定義しています。

どちらを申告した方が有利かは人によって異なりますので一概にどちらが有利かは判断できませんが、お医者さんにかかる機会の少ない方で薬局やドラッグストアの医薬品で済まされる方は参考にしてください。



「がん」と向き合って その後 和田邦子

ろっぽう投函箱

・熊が来て先に食べたよかきの実を
 ・世の中に付度そんたくコースあふれてる

トナカイ
 リ子

「がん」と向き合って」を読んでくださった方の中で、「最後のところを読んで涙したけど、大丈夫」と声をかけていただくことがあります。その都度、「痛み止めは飲んでいますが、元気ですよ、歩けますよ。」と返事をしています。

骨にがんが転移したと聞いたときには、本当に「ガーン」という気持ちでした。冗談ではなく、私は数か月後には死ぬのかなと、正直思いました。

しかし今は、色々な人のおかげ、治療のおかげで歩けなかった自分がうそのようです。なぜ、もう死ぬのかと落ち込んだ自分が、こんなに元気であるのか振り返ってみました。

2019年9月脊柱管狭窄症の痛みがひどくなり、八鹿病院整形外科に入院しました。入院中ブロック注射もしましたがあまり効きませんでした。

その中で、骨にがんが見つかり、整形外科の病棟から緩和ケア病棟に痛みの緩和ということで移りました。夜、座薬を入れても眠れないこともあり、死んだ方が楽かなとも思いました。そんな中、友達が見舞いに来てくれたことはありがたいことでした。

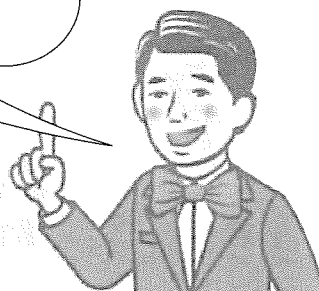
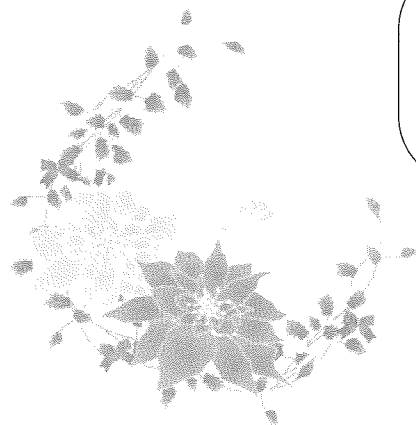
がんセンターとも相談して、まず放射線治療を10回、八鹿病院でしました。足の痛みはひどく、すぐそばにあるトイレに行くのも困難な状態でした。娘が2か月間、介護休暇をとってくれたので、10月末、八鹿病院を退院しました。しかし、放射線ではがんが消えていないので、抗がん剤を月1回、がんセンターで受けることになり11月から2020年4月まで6回受けました。途中、血液検査の結果が悪く、輸血もしました。それでも、がんはおとなしくはしていますが、消えてはいません。そこで数年前に認可された延命治療のための経口抗がん剤を始めました。しかし、あまりに副作用が強く、QOL(生活の質)が低下しました。つまり私のしたいことができない状態になったので、この抗がん剤はやめることにしました。

今、私は月1回のがんセンター(血液検査と骨のための注射をする)行きと、2週間に1回八鹿病院(痛み止めをもらう)行きをしています。そして、自分のしたいことである趣味の民謡を続けながら、がん患者とその家族の会『とよおか虹の会』を稲葉淳さんとともに立ち上げ、がん患者と家族の人達の交流の場所を作っています。手探り状態ですが、私のできることとしてやっていきたいと思っています。がんで悩んでいる方は、是非声をかけてください。

友達が言いました。「したいことがあって頑張ることが、生きることに繋がっているのね。」そうなのかもしれません。卵巣がんになって8年、がん付き合ってきました。

途中何度もくじけそうになりましたが、これからも「がん」と向き合って」いきたいと思っています。

「ひょうごまるごと健康チャレンジ2020」に参加された方は、結果報告はがきをお送りください。抽選でJTBギフト券が当たります。最終締め切りは2月10日必着です。



新連載

認知症ほっこり

保健学博士 看護師 日本老年看護学会員
日本認知症ケア学会員

前田 恵利

コラム「認知症ほっこり」を連載させていただきます。

「認知症」は決してひとごとではなく、誰もがなりうることです。みんなが理解できれば認知症になっても、もっと生きやすくていられるかもしれません。認知症について、最近の「ホット」な情報や、心がほっとする話をお伝えします。

今回は、日本認知症本人ワーキンググループの「認知症とともに生きる希望宣言」(二〇一八年十一月)5項目を紹介いたします。

- 1. 自分がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
- 5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。



◇ 「希望があると感ずるのはどんなときですか」の問いかけに、代表理事で当事者でもある藤田和子さんは、「『自分分は認知症』と不安なく話せること。拒否することなく、聞いてくれる、受け止めてもらう。一緒に考えてくれる、そこから希望が見える。」と述べています。

◇ また、「誰かと一緒にやらないと私たちは足を一歩前に出せない。一人で助けるのではなく、たくさんの人とつないでいってほしい」とも。

くわしく知りたい方は日本認知症本人ワーキンググループHPをご覧ください。
今回は「認知症は予防できるか」です。

ろっぽうクイズ

たじま医療生協の班会は何人以上集まれば「班」でしょうか？

- ◎ 7人
- ③ 3人
- ② 2人

はがき、FAX、メール、または待合室の応募箱にて、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2月15日です。

ご意見・ご感想より

- 初めて「増資」をした。組合員になる時に出資金を出したことも忘れていたが、コナで大変とのこと、家族で相談して、趣旨に賛同して増資しました。
- 「組合員あつての医療生協」このことだが、医療生協のおかげで助かっていることもある。がんばってください。

- 出石城跡の記事を読んで、行ってきた。登って行くと、城下町がよく見えた。いい運動にもなった。

- 2021年は三方よし(売り手よし、買い手よし、世間よし)でいきたい。医療生協にも通じるかな?!

前回の答えは「A」緑豆もやしでした。

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。

- ゆきだるまさん (豊岡市)
- J・Kさん (豊岡市)
- 寄り道さん (朝来市)

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

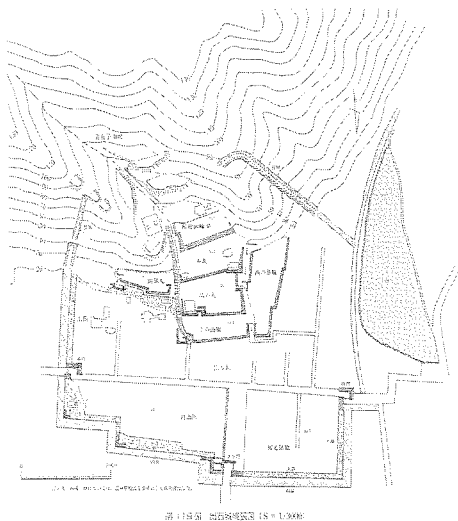
シリーズ 出石城跡～但馬唯一の江戸期の城郭② 第6回 西尾孝昌

(前回の続き)では三の丸はいつ築城されたのであろうか。詳しい検証は割愛するが、小出吉英が岸和田から出石に再封された元和期(1615～23)と推定される。大坂の陣後幕府は畿内大名の所替を断行して大坂を中心とする畿内地方には徳川一門・譜代大名を配置する政策をとった。その一環として外様であった兄・小出吉英(当時岸和田城主)は岸和田から出石へ戻され、弟・吉親(当時出石城主)は丹波国園部(園部藩の成立)へ移封されている。また、慶長20年(1615)6月幕府が発令した「一国一城令」の影響もあったものと思われる。一国一城令は大名に対して居城以外の領国内の城郭破却を命じたもので、「一藩一城」に限定されるものである。この段階で出石藩の場合には、有子山城と出石城(1期)の2城が存在した。この時出石藩は不便な山城(有子山城)を放棄して、便利な平城として出石城の拡張を幕府に願い出したものと思われる。即ち、有子山城と引き替えに三の丸の建設を行ったものではなからうか。

尚、その後松平・仙石期における出石城の顕著な改修は確認出来ず、僅かに松平期に領主居館と政所を三の丸に移転し「対面所」としたことが目立つくらいである。

次に、出石城下町の形成過程について言及しておこう。

出石城下町は、町を囲い込むように流路を蛇行させた谷山川と北流する出石川とで構成される外堀、谷山川の水を利用した内堀(場所は不明)からなる惣構で構成される。さらに、惣構の外に町域が拡大し、外堀の中の町(「内町」)と外堀の外町(「外町」)が形成された。「内町」は外堀(出石川・谷山川)に囲まれた中にある町で、八木町・本町・宵田町・田結庄町・魚屋町・材木町の6町(本町ともいう)をさす。また「外町」は寺町・宗鏡寺町・鉄砲町・川原町・博労町・小御料庄町・上馬場町・下馬場町など11町(端町ともいう)をさす。町割をよく見ると、大手門から北に延びる大手筋(大手道)を挟んで八木町と魚屋町、本町と鋳物師町が左右対称になっていることが分かる。この場合、魚屋町と鋳物師町は外堀(谷山川)から東側にはみ出た地割となっている。ところが八木町・本町と田結庄町の間に南北に延びる道筋は本覺寺の西側の道筋と対応することが考えられ、地割の狭い古い段階の町割が存在した可能性が高い。さらに町割は、大手筋のような南北の筋がメインストリートであった縦町型を、東西の街路がメインストリートとなる横町型に変更している形跡がある。

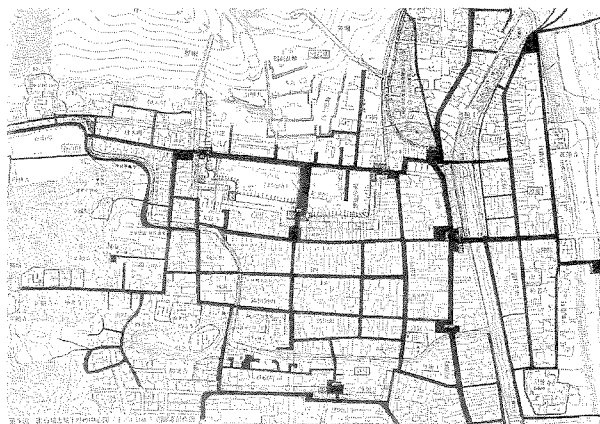


以上の特徴を踏まえて、織豊期から江戸期の出石城下町の発達段階を考えてみると、次のようになる。

①織豊期の秀長・前野長康段階には、外堀(出石川・谷山川)で囲まれた中に縦町型の「内町」が造られた。これが城下町の原形であろう。この段階で内堀がどこに存在したかは不明であるが、谷山川の水を利用して1期出石城の北側に構築されていたものと思われる。

②一国一城令後の元和から寛永期にかけて、小出吉英による城下町の再編成が行われた。即ち、出石城には三の丸、城下町の手として外堀(谷山川)の外に「豊岡口」が造られて内郭と外郭が補強された。この時、外堀の外に「外町」が形成されると共に、「内町」は縦町型から横町型へと改修されたものであろう。このように考えると、三の丸造成による町家は、新しくできた「外町」に移転を余儀なくされた可能性が高い。

なお「田結庄町」「八木町」「宵田町」の地名は、山名祐豊時代の上級家臣(田結庄氏・八木氏・垣屋氏)屋敷がかつて存在した可能性を有する。



ろっぽう診療所 診療時間

診療体制	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	○	○	○	○	○	○
午後	～往診・予防接種～					
夜間 16時～18時	△	△	○	△	○	△

受付時間 午前診療 受付 8:30～12:00
午後診療 受付 15:30～18:00
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

急募

診療所看護師(非常勤)
 診療所事務(非常勤)
 介護支援専門員(非常勤)
 訪問看護師(常勤・非常勤)
 ヘルパー(登録型)
 訪問入浴看護師(非常勤)
 担当: 松本・瀬渡まで
(TEL 0796-24-7035)

今年度のワクチン接種はお済みですか？

～まだの方はろっぽう診療所にご相談ください～

お早目に!

成人用肺炎球菌ワクチン

注：12月現在ワクチンの需要が多く、入りにくくなっています。早めにご連絡ください！

該当者年齢で過去に肺炎球菌ワクチンの予防注射を受けたことがない方

65歳：昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ 70歳：昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ

75歳：昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ 80歳：昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ

85歳：昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ 90歳：昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ

95歳：大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ 100歳：大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ

上記の方は2020年4月に『成人用肺炎球菌ワクチン定期接種対象者証』が送付されていますのでご確認ください

●接種回数：1回（1回の接種でおよそ5年間は効果があると言われています。過去に1度接種された方は助成はききません）

●接種費用：4700円（豊岡市の値段。市町によって異なります。また、自費で受けると診療所では組合員価格：6200円・一般価格：8800円かかります）

注：市民税非課税世帯および生活保護受給者は申請すれば無料（印鑑必要）

小児のワクチン

○麻しん・風しん(MR)2期 小学校就学前1年間（3月末まで）

○ジフテリア・破傷風(DT)3月末まで 6年生（11歳～12歳未満）

○日本脳炎 特例の対象者

●2001年（平成13年）4月2日～2007年（平成19年）4月1日生まれの方は20歳になるまでの間無料で不足分を受けることができます。

●平成19年4月1日～令和1年10月1日生まれ：9歳から13歳までⅠ期・Ⅱ期

風しんから赤ちゃんを守りましょう

●風しん抗体価検査とワクチンを無料で受けることができます。

●妊娠中のお母さんが風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんが先天性風疹症候群として生まれてくる可能性があります。したがって風しんにかかったかどうかわからない、ワクチンを打ったかどうかわからない年齢の男性は抗体価検査を受け、抗体価が低ければワクチンを受ける必要があります。

●対象年齢：1962（昭和37）年4月2日～1979（昭和54）年4月1日までの間に生まれた男性

注：2019年にクーポン券が発送された方も有効期限が延長され2021年3月末まで使用可能になっています。



他の医療生協では
●ラジオ体操
●おしゃべり
●マジック
●パッチワーク
●囲碁・将棋
●料理・お菓子作り
●ウォーキング
などがあります。
まずはやってみよう

グラウンド・ゴルフ班を作りませんか？

「雨や雪の日でもグラウンド・ゴルフができればなあ」という方に耳寄りな情報です。日高支部は毎週火曜日に、出石愛の園横の"全天候型運動場"で練習しています。天候に左右されず、空いていれば誰でも借りることができるので大好評です。豊岡からも近いので、この機会に班を作ってみてはいかがでしょうか？

たじま医療生協には「ラジボール（少し大きいボールでする卓球）」や「グラウンド・ゴルフ」など、色々な班会があります。
班会とは
①組合員が3人以上集まって
②班長を選び
③最低年4回（3か月に1回）開催
の条件を満たす活動のことです。
場所は地域のコミュニティセンターや、自宅でもOK。班会を開催すると、月1000円の援助金が出ます。
班活動に関するお問い合わせは、事務局までお願いします。

春です。
班活動を始めてみませんか？