

らぼり通信

【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167号 2023. 5. 15



六方田圃 撮影 高田 文夫

「食料自給率」

毎日の食事の内、国内産の食料は37%で、63%が海外から輸入された食品である。

自給率は小麦14%、大豆7%。国内産飼料で育った牛肉10%、豚肉6%、鶏肉8%。品目別にみると極端に低い自給率を37%に押し上げているのが自給率100%のコメである。

少し昔の日本人は、主食のコメを食べて一日の必要なカロリーの大部分を得ていた。コメ以外の食品の消費量は少なく、必然的に食料自給率は高かった。

時代とともに、日本人の食の多様化は進み、主食のコメの消費量は減少の一途で、コメ以外の食料の消費量は増加一途である。農家であっても、朝はパン食も珍しくない。ビールに唐揚げ。パスタにハンバーグ。当たり前の食事風景である。

コメの消費量低下⇨米価の低下であり、今やコメの出荷価格はスーパーで売っているミネラルウォーターより安いと言われている。コメの自給率100%が維持出来なくなる日が目前に見えている。その時、この国はどうなるのか。ミサイルも戦車も食料の前には無力である。

仕事が多様化すれば、食生活も多様化するのには当然の事である。「食い力」と言ってコメばかり食べている訳にはいかない。

古来より、食料の生産供給は国家第一の責務であり、現在もその意義は変わっていない。

過去にも食料自給率低下の問題は幾度か議論された。しかし、問題はいつも先送りにされてきた。結果、集落は空き家、耕作放棄地で虫食いの状態である。このままの状態を続ければ、ある日突然国家的機能不全を起こして日本は寝たきり国家になってしまう。

食料自給率の向上こそ日本第一の安全保障である。

田を植えて村の景色も整ふや なお規

総代会に向けて力を結集させよう！ 支部総会を開催しました

きたみ支部

夏のバーベキュー大会や秋の健康まつり等、コロナ前のイベントの開催に期待が寄せられました。幅広い組合員の参加となるような計画にしていくことを確認しました。

亀城支部

昨年度の出資金ふやしは、目標を大きく達成したことが報告されました。組合員の期待が大きい新施設建設については、活発な意見交換がありました。

北西支部

昨年度で3年連続出資金ふやしの目標を達成しました。仲間ふやしも含めて論議を深め、組織課題の達成に向けて取り組みたいということを確認しました。

今年度は、支部主催の親睦旅行や食事会等を行いたいとの意見がありました。

美方支部

昨年度は出資金ふやしで目標を達成したことや、11月に行った「寄せ植えの会」が好評だったこと、村岡地区で「なんなっと」が動き始めたことが報告されました。

今年度は2回支部組合員の集まりを持つことを確認しました。また、組合員同士の助け合いを進めたいという声がありました。



やぶ支部

昨年度の養父市との交渉では、高校卒業まで医療費を無料にすることを確約しました。その前の年には補聴器購入補助制度の確約もありました。

年金者組合と合同で行っている毎年の市長交渉が成果を上げ、双方に信頼関係が醸成しつつあるとの報告でした。

朝来支部

昨年度の活動について、支部組合員向けの「あさご通信」の毎月発行や朝来市との交渉、お楽しみ会、「あさご文化作品展」、支部で進めている「なんなっと」等の報告がありました。

今年度も、前述の活動を中心に取り組むことを確認しました。

朝来支部では、総会案内を送る際に返信ハガキを使って出欠確認をしています。欠席者からも近況報告が寄せられています。支部への要望も寄せられており、毎年行っている対市交渉にも盛り込んでいきます。

神美支部

支部内の各地区に委員を置き、ろっぽう通信の配布や班活動を円滑に進めています。

新たな班の発足により、支部の班が3つになったことが報告されました。昨年12月の、ろっぽう診療所長和田先生による講演会の録画を見て、フシール予防への理解を深めました。



3月27日の出石支部に始まり、4月16日の鶴城支部まで、11の支部全てで総会が開かれました。

総会では2022年度のまとめと2023年度の方針を中心に、支部活動について論議されました。

出石支部

活発な議事終了後は、温かいコーヒーを飲みながらお楽しみ会。まずは大型紙芝居の上演。古くから伝わる地元の民話と、郷土の偉人斎藤隆夫の生涯の2本立てでした。次には組合員さん4名が奏でるハーモニカ演奏。懐かしい曲につられて知らず知らずのうちに歌声が流れていました。

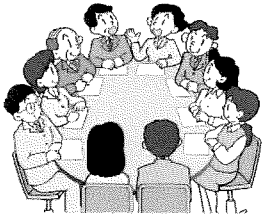
昼食後はハイキング班の活動。地元の白糸の滝まで歩きました。桜満開、山ツツジもちらほら咲いて、滝の流れ水しぶきも迫力あり、とても清々しいハイキングとなりました。

鶴城支部

昨年度は「心と体の痛みをとる」講演会や、バスツアーを実施しました。今年度も、組合員の要望に基づき、医療生協スタッフによる講演会やレクリエーションを計画したいと考えています。「鶴城たより」を継続して発行し、行事や班会を「鶴城たより」でお知らせすることで、支部活動への理解につながりました。年度途中で担い手不足になりましたが、新たな担い手を加えて、ろっぽう通信手配り100%を継続できました。

たじま医療生協事務局

全支部の総会に参加して、組合員の意見や要望を直接聞くことができました。組合員の声を2023年度の運動方針案に盛り込み、総代会での活発な論議を経て、たじま医療生協の活動がより充実したものになるようにしていきます。



健康チャレンジスタート集会

健康推進委員会

4月22日(土)新田地区コミュニティセンターで、健康チャレンジスタート集会を開催し、20人が参加しました。テーマは「フレイル予防」で、講師には、昨年好評だった小西晶子さんをお迎えしました。フレイルの予防・改善にはしっかりと動いて、しっかりと食べて、みんなで楽しくの3つ、「運動・栄養・社会参加」が重要ということを学びました。また、椅子を使って簡単にできる予防運動を実践しました。



参加者からは、「子どもの頃の歌に合わせた運動だったのでわかりやすく楽しかった。」「簡単にできる体操だったので、支部で集まる時に取り組みたい。」「充実した内容で、あつという間の1時間半だった。」等の感想がありました。

健康チャレンジは5月から7月までの3か月間、自分の目標を立てて健康づくりに取り組みます。目標達成に向けてしっかりと取り組みましょう。

室内でできるトレーニング

室内でも簡単にできる体操を紹介します。

いすウォーキング

- ① いすに浅めに座り、背筋を伸ばす。
- ② 肘を軽く曲げ、腕を振りながらリズムカルに足踏みをする。
(30~50歩×1~3セット)。

●ポイント

- ・転倒防止のため、背もたれ付きのいすを使うか、壁を背にして行いましょう。
- ・足踏みの速さは体力に合わせて。
- ・好きな曲に合わせて行うと楽しいですよ。



朝来支部で「なんなっと」始まる

朝来支部の組合員さん向けの有償ボランティア「なんなっと」を始めました。日常生活のちょっとした助け合いで、組合員の皆さんが住み慣れた朝来の地で安心して住み続けられるように、少しでもお手伝いしたいと思っています。ご利用いただくためには、「なんなっと」の利用会員への登録が必要です。下記連絡先にお電話ください。登録と利用のしかた・料金について、説明にお伺いします。

ご連絡をお待ちしています。

「なんなっと」朝来事務局 電話 070-4436-7662 (平日午前9時から午後5時まで受付可能)

支援可能な内容

通院支援 買物支援 ゴミ出し 見守り 植木の剪定
病院洗濯(朝来医療センター) 草刈 草取り 除雪

*その他支援要望があれば、事務局にご相談ください。

ただし、支援会員の自家用車に同乗して移動することはできません。



利用料は30分300円、以降30分ごとに300円加算します。なお、支援内容によっては30分450円になります。その他交通費(支援者の往復距離)が必要です。10キロメートル未満150円、以降10キロメートル超すごとに150円加算します。

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

締め切りは6月15日です。
縮め切りは6月15日です。
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。
川柳や俳句、短歌も募集中。
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。

ろっぽうクイズ

フレイルの予防・改善に重要なことは「運動」「栄養」と何でしょうか?

- ① 社会参加
- ② 偏食
- ③ 夜更かし

「意見・感想」

様々な記事のなかでも「診察室から」は、医療に関する情報が書かれていてとても勉強になっています。今後も自分でも勉強をしながら読ませていただきます。

診察室から⑤アドバンスケアプランニング(ACP)、知りませんでした。人生という物語を考えると、内容を理解して、考えたり、取り組んでいかないといけない、重要な事だと思いました。

「ご存じですか?」は、こんな制度があったのかと毎回ためになる。必要書類とか申請方法とか、詳しく載っているのがいい。今後も知っていて損はない情報を教えてほしい。

前回の答えは「②7300円」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。
おめでとうございます。

- まきびしいたごさん(豊岡市)
- たてやまエントリさん(豊岡市)
- スガちゃん(豊岡市)

虹のひろば

出石支部

ハイキング班

3月27日の支部総会終了後、出石観光名所の一つである白糸の滝に行きました。

また、4月17日には蘇武岳に行きました。出石を出発した時は雨が降っていました。登山口に着く頃には青空が見えました。1074メートルある山なので、まだ所々に雪が残っていました。



白糸の滝

蘇武岳



新田・中筋支部

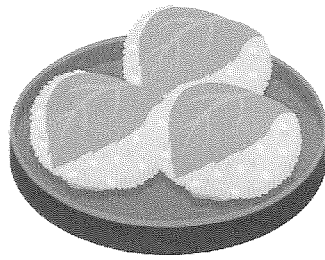
スマイル班

毎月今森集会所に集まっておしゃべり会をしています。

4月1日の班会は、桜が満開の時期でもあり、参加者がそれぞれ、今年見に行った桜の様子を紹介しました。

また、3月の続きで紙芝居「はだしのゲン」を鑑賞、戦中・戦後の体験を語り合いました。

桜餅を食べながら集会所の桜を見て解散しました。



鶴城支部

折り紙班

三江地区コミュニティセンターで班会をしています。7月は朝顔の壁飾り、12月はクリスマスリースなど、季節に合った作品を作ります。3月はお雛様を作りました。

理事のつばやき

松田直美

昨年春に理事をお引き受けして1年が経とうとしています。思い起こせば1995年、阪神淡路大震災の年6月にたじま医療生協が1000名の組合員で出発した時の1人であり、27年間名ばかりの組合員であったにも関わらず、ろっぽう通信を届け続けて頂いておりました。当時は豊岡病院で看護師として勤務していましたが、2000年に退職して出石町で訪問看護に従事するようになり、ろっぽう診療所の開設時の吉田所長や村井看護師さんにお世話になった時期がありました。

その後も、介護事業所「えがお」が立ち上がり、職員の皆様にもお世話になったことがご縁となり理事をお引き受けした次第です。

理事になってからは、新任理事研修の機会を頂き、たじま医療生活協同組合の歴史や組織運営、各専門委員会活動について知ることができました。また出石の支部では、支部長さんが声をかけてくださり、支部の活動について教えて頂き、ろっぽう通信の仕上げや手配りの仲間入りができ

ました。出石支部には235人の組合員の方がいらっしやいます。バーベキュー大会や支部総会後のハイキングで楽しく交流ができたのは1割程度の方でした。

この1年間は私にとって、27年間の空白が一気に埋まったような感じで、たじま医療生活協同組合の活動を知り仲間入りができた1年でした。

まもなく2年目がスタートします。先輩の理事とともに健全な組織運営、事業実施ができるよう努めることと、支部の活動に積極的に参加して仲間づくりに取り組みたいと思っています。ろっぽう通信を読まれた組合員さん、気軽に声をかけていただけると嬉しいです。



ろっぽう診療所 診療時間

診療体制	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後診療 2時~4時	往診・予防接種等					
夜間診療 4時~6時			○		○	

受付時間 午前診療 受付 8:30~12:00
夜間診療 受付 3:30~6:00
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

訪問看護師(常勤・非常勤)

ヘルパー(登録型)

訪問入浴介助員(非常勤)

担当: 松本・瀬渡まで
(TEL 0796-24-7035)

私の趣味紹介

創作おひなさま

平松 美也子さん (朝来支部)



3月に写真本を出版されました。70ページにわたって作品の写真が収められています。



小さなおひなさまに魅せられて、かれこれ20年間作りました。写真のような手のひらに乗るおひなさまです。
(あいさつ文より)



1000個以上の作品があり、1年間に雛、小道具を200個以上作った年もありました。親戚や知人から着物や帯等を頂いたり、夫婦で各地を回って古端布を探したりしながら集めた材料で作った作品には、たくさんの方々の好意が詰まっています。
写真撮影は夫の英男さんが担当されました。



ヒメハナ公園など、各所で雛人形展を行いました。

わたしのおすすめレシピ ⑦ 山菜炊き込みおこわ

ふるさとの「母の味」を子ども達にも伝えましょう。 栄養士 岸本 美津子



作り方

- ① 米ともち米は、洗って30分ほど水に浸けておく。
- ② 下ごしらえした山菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ 油揚げは油抜きをして、2cm長さの細切りにする。
- ④ ボウルに調味料を合わせ、②③を入れて混ぜ下味を含ませる。
- ⑤ 炊飯器に①を入れ普通に水加減し、④を加えてスイッチを入れる。

材 料

米……………	1合半	塩……………	小さじ1/2
もち米……………	1合半	しょうゆ……………	大さじ1
わらびの水煮…	100g	酒……………	大さじ1
筍の水煮……………	100g	みりん……………	大さじ1
油揚げ……………	2枚	だし調味料……………	小さじ1/2

わらびのあく抜き(重曹を使わない方法)

- 鍋に水1ℓ、小麦粉大さじ4、塩小さじ2を入れてしっかり混ぜる。
- 鍋に火をつけて沸騰したら弱火にし、わらびを入れる。
- 柔らかくなったら洗い、水にさらす。