

ろっぽう通信

【発行】
たじま医療生活協同組合
理事長 前田 貞夫

【連絡先】
〒668-0851
兵庫県豊岡市今森465番地の1
ろっぽう診療所 ☎ 24-7007
ホームページ
ht //www.interq.o.jp/w /roppou/

第97号 2011.9.15

たじま医療生協 事業所紹介 シリーズ⑤

ろっぽう診療所



ろっぽう診療所は
がんばっています

皆さんいつもお世話になってい
ます。

ろっぽう診療所を開設してから
十六年目になりました。

現在診療所の職員数は、たじま
医療生協本部職員も含め、十五名
になっており、家庭医療の展開、
質的向上を目指しています。

家庭医療とは総合的な外来医療
(〇歳から一〇〇歳超えまで家族
まるごと)、訪問診療、予防接種・
健診等の保健予防活動、生活相
談、地域の発展を目指しています。

微力ながらも皆さんの何かの
役に立てればと、職員一同奮闘し
ています。

今後ともよろしく願います。

なお、たじま医療生協・ろっぽ
う診療所では医師および訪問看護
師が不足しています。お知り合い
の方があられましたら、ご紹介よ
ろしく願います。

ろっぽう診療所 所長

藤井 高雄

医療福祉生協強化月間 ~10月1日から12月末まで~ 「助けあい・支えあい社会」を担う生協へ

◎東日本大震災と原発事故との復興のたたかいにまなびましょう。
 ◎全日本民医連は政府と東電に「適切な情報を求める要望」「廃炉を求める緊急声明」を発しながら、復興支援に全力を挙げています。
 ◎今年の強化月間では、「生協を大きく」をかかげ、支部の足腰を鍛えながら取り組みます。但馬では250組合員の増加をめざして支部の運動を作りながらすすめてみましょう。



「健康づくりチャレンジャー」
交流運動教室

支部力アップで 組合員ふやしを!

支部のたまり場を確保し組合員の助け合いを広げましょう。

- 援助金制度を利用して支部・班活動を前進させます。
- マップ活用による訪問・助け合い・お食事会などを計画します。
- 「高齢者にやさしいまち」づくりの取り組みのためひとり暮らしの高齢者訪問、患者送迎活動の利点を宣伝し、組合へのお誘いをすすめてみましょう。
- 若い世代の組合員が参加できる楽しい集いを計画しましょう。
- 創立二〇周年(二〇一五年)に四〇〇〇人組織をめざしましょう。
- 二〇一一年度強化月間の目標
- 期間 十月一日から十二月末まで
- 目標
 - 仲間ふやし 一五〇人
 - 出資金ふやし 一五〇万円
 - 担い手ふやし 一支部一割
 - 班会づくり 一支部一企画
 - グラウンドゴルフ・和みの会・食事会など
- 取り組み
- ◇十月二日(日)第十三回健康

まつりを強化月間のスタートダッシュと位置づけて盛大に

◇支部の仲間ふやし交流会を開きます。

◇仲間ふやし

統一行動日

十一月十二日(土)午後

一時半

◇各支部で月

間企画を



出資金は 豊かな運動の元手です

生協では、組合員が出資することは、事業や活動に参加する重要な仕事のひとつです。

月千円の積み立て出資などの工夫もして出資者を増やしましょう。

支部の学習会も大事な 取り組みのひとつです

*たじま医療生協は、どうしてできたのですか？

*医療や健康に関する悩みや知りたいこと。

*認知症のサポートはどのようなにしたらよいのでしょうか。

*原発事故と放射能被害、エネルギー問題など。
講師派遣もします。

第十三回健康まつり

□日時 十月二日(日) 午前十時から午後三時
□場所 ろっぽう診療所駐車場

楽しい企画

フラダンス、手作りのおいしい食べ物、焼きそば、新鮮野菜、フリーマーケット、うたごえ、ビンゴゲーム、スパーボールすくい、空くじなしの抽選など

展示など

震災パネル展
震災支援物産展
但馬・丹後の原発計画を食いとめた四〇年前の運動の展示など



昨年の健康まつり

『被爆者医療から見た原発事故』

郷地秀夫医師の著書出版される。

ろっぽう診療所で一〇〇〇円で販売

医師から見た原発事故の驚異。私たちは被爆者から何を学び引き継いでいかなければならないか。

原発の経験を自らのものと

七月二日豊岡での講演会で出た市民の素朴な質問に対する回答もここにまとめられた内容になっています。



きないまま、この地球を放射線汚染の脅威にさらすようなことは避けなければならない。

保健学校子育て支援講演会
「豊かな体験を積む夏休みに」
 —原始子ども像を取り戻す夏に—
 講師 (たじま医療生協副理事長) 森垣 修

七月二十一日コープデイズにて、元教師であった副理事長が、自らの経験をもとに、子ども達が夏休みをどう過ごせばよいかを、次のように語りました。

この四月から新学習指導要領が実施され、教科書も新しくなりました。しかし、子どもたちの表現力をはじめとして基礎的な学力の低下が懸念されています。一方、子どもたちの生活を見てみると、自然体験が失われ、パソコンの普及などにより、遊びが室内化し、テレビやビデオ・DVDなどの視聴時間が増えてきています。運動能力は低下し、子どもの生活習慣病も増えてきています。

このように子どもたちの生活に危機感を感じていま



す。では真の学力を伸ばすにはどうすればよいのかといえ、実体験を豊かにすることが、特に、自然体験が大切です。昆虫を捕まえたり大きな木に登ったり、夜空いっばいの星を眺めたりすることが一〇年前から比べると明らかに子どもたちの生活の中から抜けてしまっています。今では少なくなってきたこのような感性的な経験を多く踏

国民平和 大行進但馬入り (富山〜広島コース)
 —核兵器廃絶・脱原発自然エネルギーへの転換を—

今年も平和行進が但馬へやってきました。今年も東日本大震災で起きた福島原発事故のもとで、大震災の被災者支援・自然エネルギーの転換をテーマに七月四日から九日までの間但馬十二か所で行われました。



たじま医療生協では、七月七日養父・ハコイヌを担当しました。沿道から駆け寄って署名や募金を届ける方や「がんばって」と

まえることが、真の学力を伸ばすことにつながり、子どもにとって大きな財産となるのです。

そのほかにも朝の排便の大切さなどを盛り込んだ「ひとりだち」の教育実践や実際に役立つおまけプリントなどもありました。参加者からは「体験の大切さがわかった。」と「実践的な話で若いお母さんたちにもっと聞いて欲しい。」など、多くの声寄せられています。

(和田 茂弘)

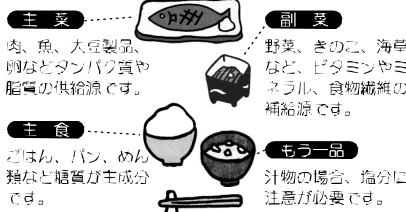
(和田 邦子)

シリーズ 健康アドバイス⑥
「食生活の改善のススメ」

メタボリックシンドロームや生活習慣病の改善には、運動することも大切ですが「食」も重要です。近年日本人のライフスタイルが変わり食に対する考え方や環境も変化しています。日本型食生活から欧米型食生活へと変化し、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足といった栄養の偏りが見られます。5つの悪い食事習慣、「朝食抜き」「早食い」「まとめ食い」「ながら食い」「だらだら食い」にひとつでも当てはまるなら、今後の目標のひとつとして食生活の改善にチャレンジしましょう。

食事のポイント1 食事のバランス……

食事の基本ポイントは、主食+主菜1品+副菜2品の組み合わせです。



食事のポイント2 適正な量……

主食はエネルギーの半分を占めると同時に、重要なタンパク源です。主食は下記の表を目安に掲げましょう。

1日当たりの摂取カロリー	1,200 kcal	1,400 kcal	1,600 kcal	1,800 kcal
1日当たりの主食の目安				
ごはん	100g	150g	180g	200g
食パン(6枚切り)	1枚	1.5枚	1.5枚	2枚
乾麺	40g	60g	80g	80g

食事のポイント4 摂りすぎに注意……

食事が十分摂れている場合、本来であれば問食の必要はありません。しかし、日ごちの楽しみとしてとっておきたいものです。1日200kcal程度(和菓子1個くらい)を目安にしましょう。



食事のポイント3 規則正しい食事……

人間の生体リズムと栄養素の充足タイミングからいっても、1日3食が基本です。特に朝食は重要で、午前中の活動エネルギーの源となるだけでなく、脳の活動にとっても重要です。



一方、遅い食事は、空腹感から早食い、食べ過ぎにつながる傾向が強く、体脂肪として貯蓄されやすくなります。主食が食べ終る時くらいまでに先に摂り、主菜などは後から摂るといった、分食の工夫をしましょう。



山陰海岸ジオパークシリーズ6

<第6回：豊岡盆地の特徴2> 元高校教師 三木武行



豊岡は年間降水量が2400mmもあり全国でも有数の多雨地域で、内陸盆地の地形は温度差の大きい厳しい自然環境をもたらします。円山川が玄武洞玄武岩によってボトルネック状にふさがれ、河川勾配は0.3%（1000m進んで0.3m上昇）で、15km上流でも標高5mしかなく非常に水はけの悪い湿地となっています。その湿地に自生するコリヤナギを利用したヤナギゴウリの生産が、やがて豊岡靴の発展につながりました。

1971年(昭和46年)、日本で最後の生息地であった豊岡から日本のコウノトリが絶滅しました。豊岡市は兵庫県・国などの支援の下に野生復帰のプロジェクトを作り、2005年(平成17年)に人工飼育のコウノトリ放鳥に成功し、2007年(平成19年)には自然界でヒナが誕生しました。コウノトリが空を飛ぶ姿は37年ぶり、ヒナの誕生は48年ぶりのできごとだったのです。(次号へ続く)

たじま医療生協では早々に職員二名を宮城県塩釜市の坂総合病院に派遣、その後組合員による支援活動が続けられました。
八月九日これらの報告・慰労会が開催され、前田理事長は「七年前台風二十三号で大きな支援を受けた医療生協にふさわしい支援の取り組みに感謝」と労をねぎらわれました。支援参加者からは、「いつでもたつてもいられなかったから」「台風で受けた支援の



震災報告会のような(大谷晴観) 食事をしながらの慰労会では、震災のものすごさや、テレビでは見られない生活の実態など支援参加者からの報告が続きました。

震災支援報告交流会 8月9日 東日本大震災支援に延べ五十二日間参加

お返しと思い」「退職後、看護師の資格を活かしたくて」など支援活動参加の動機が話されました。

職員紹介



瀬河真由美 (ケアマネジャー)

五月末から、週二回訪問看護で働いております。訪問先の療養者さんは、おひとりおひとり生きてこられた人生があり、今の思いをお持ちです。その思いや願い大切に、チームの一員として、がんばりたいと思います。



藤井郁代 (訪問看護師)

八月よりケアマネージャーとして勤務しています。利用者様にご自分らしく安心して生活していただくためのお手伝いができるよう、笑顔をもって精一杯おつとめさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



酒井多佳子 (訪問看護師)

七月末から訪問看護師として勤務させていただいております。以前から訪問看護師に興味がありこの仕事に携わることができ大変うれしく思っております。少しでも利用者様の役に立ち信頼していただけるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いたします。



松田麻衣子 (看護師)

七月から診療所で看護師をしております。いつでも笑顔でがんばっていきたいと思います。よろしくお願いたします。

健診で予防や早期発見早期治療をすすめます。診療所では特定健診プラス成人病健診をおすすめています。

ろっぽう診療所 診療体制

内科・小児科・リハビリテーション科 電話 24-7007 (2011年9月現在)

	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後診療 2時~4時	(往診)	(往診)	(往診)	(往診)	(往診)	
夜間診療 5時~7時			○		○	

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 TEL 0796-24-7013 FAX 0796-24-6154
- 訪問看護ステーションえがお TEL 0796-24-6144 FAX 0796-24-6154
- ヘルパーステーションえがお TEL 0796-24-4731 FAX 0796-24-4733
- 訪問入浴サービスえがお TEL 0796-24-4731 FAX 0796-24-4733