

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
http://www.interq.o.jp/white/roppou/

第98号 2011.11.15



但馬で初めて さよなら原発ウオーク

9月・東京で6万人、10月・福島で1万人の「さよなら原発」の声に呼応して、但馬でも「さよなら原発」を訴えるウオークを11月5日に駅通りで行いました。

豊岡の演説会に駆けつけた山下よしき参議院議員を先頭に雨の中約70名が参加しました。

山下よしきさんは訴えます

原発は地震の被害と全く違う

放射性セシウムは広島の168倍

岩手から神奈川まで放射性物質で汚染

原発事故は、異質の危険を人間社会に

この危険をなくす方法はただ一つ

原発ゼロの日本をめざす

但馬での歴史的なたたかい

浜坂・香住の計画、久美浜の計画

住民のたたかいで押さえ込んだ

久美浜から36km、豊岡がすっぱり

先進的な但馬のたたかいに敬意

人類の命、健康、くらしを絶望へ追いやる原発に

さよならを

原発の40倍の潜在能力をもつ自然エネルギーへの
転換を

雨の行進のなか宣伝カーが呼びかけます

「安全神話をひるげてきた政府と電力会社の責任追及を」

「原発依存をやめて自然エネルギーへの転換を」

傘のなかからプラがさし出されます

受け取る通行人の手も濡れています

「さよなら原発」

「さよなら原発」

夕暮れの豊岡のまちに響きました。

このまちでいつまでも元気! すっせがわ! 第13回健康まつり開催!

10月2日(日) ろっぽう診療所駐車場

フラダンス・紙芝居・歌声・健康バランスボールなど多彩なプログラムや、数多くの出店やフリーマーケットに今年も約400人の参加者で最後までにぎわいました。



健康バランスボール体操

オープニングの華やかなフラダンスが始まるとそれまでの雨雲が一気に吹き飛んだように陽がさしこみました。



オープニングは華やかなフラダンス

衣装も鮮やかに…



おなじみの「ちゃんぽんめん」のみなさん
←おどるポンポコリンの歌でとび入り参加

健康バランスボール体操・紙芝居・歌声・餅つき・ビンゴゲームと楽しいプログラムが続きました。



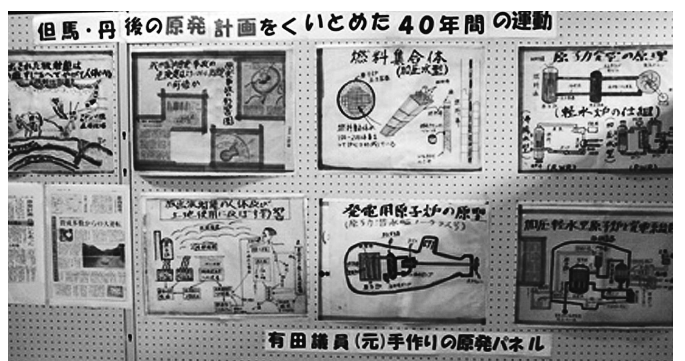
紙芝居のはじまり、はじまり!



参加者の方からは、「初めてきたけれど、楽しい催し物や出店がたくさんあって楽しめてよかった」「今年は最後まで楽しんでよかったなど好評でした。各支部の出店も大忙しの盛況で、他の店を見に行くと暇もないくらいでした。



診療所の待合室では、この間の震災支援活動の写真パネル展や、今から四十年前にあった但馬(香住・下浜)での原発計画をくいとめた運動の資料、当時の町会議員が、独自に手作りして、原発の危険性を紙芝居にまとめた資料も展示しました。さらに、久美浜原発や、佐津火力発電建設の反対闘争の歴史をつづった資料の展示、訪れた人の中には、「こんなものができていたら、ここ豊岡は今大変なことになっていたんですね」と熱心にパネル展示に見入っておられました。



有田議員(元)手作りの原発パネル

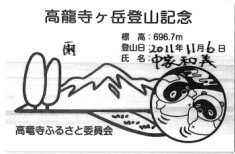
医療生協強化月間スタート(10月~12月末まで)

支部企画 各支部で開催!

○亀城支部

神鍋山ハイキング

亀城支部では10月10日神鍋山ハイキングに出かけました。豊岡より車で乗り合わせて出発し、神鍋道の駅で下車。参加者は7名でした。支部の木下さんの案内で途中景色の美しいところで何度か休憩をとりながら神鍋火口をめざしました。約1時間余りで頂上に到着。眺めのいいところで楽しいお弁当休憩をした後、火口周辺を散策。一緒に登った女性の組合員は色々な木の実



や木の葉を集めておられました。帰りもあわてずゆっくりと帰ってきました。

好天にも恵まれて楽しい1日となりました。(山西 洋平)

○神美支部

グランドゴルフ班会

神美支部の組合員を中心にしたグランドゴルフ班会が10月29日森尾グランドで行われました。18名の参加でした。今後開催が検討されている支部対抗の試合にむけての熱心な班会となりました。(田中 千代野)

○北西支部

高龍寺ヶ岳ハイキング

11月6日(日) 但東町の高龍寺ヶ岳に登りました。当日はあ

「2011健康づくりチャレンジ」 よい勝勢だった! 体重が減ってうれしー!

7月から9月まで3カ月間の取り組みに8支部から52名がチャレンジしました。

取り組みの多かったのは、ウォーキング(28名)いずれも複数挑戦あり)と体重食生活改善(9名)。

期間中その日の結果をO・△・×で毎日自己評価を記録する大変な取り組みでしたが、39名から日誌を提出していただ

きました。寄せられた感想には「目標を意識して取り組み達成できて満足」「思っていたよりがんばれた」「簡単なことでも毎日難しい」「ラジオ体操でからだが少しやわらかくなった」などで熱心な取り組みが生まれました。その後も続けているとの感想もいただきました。健康推進委員会では来年度も企画してい

診療所を中心に 仲間ふやし進む!

10月の強化月間に入ってから診療所では、予防接種の取り組みの中であらたな仲間増やしが進み、10月末で46名、さらに11月1日に3名となりました。また、北西支部では、長い間加入の意思があった方をこの度仲間に迎え入れることができました。また、新田中筋支部では健康まつりに参加された方をお誘いして加入していただきました。さらに、出資金の増資もありました。



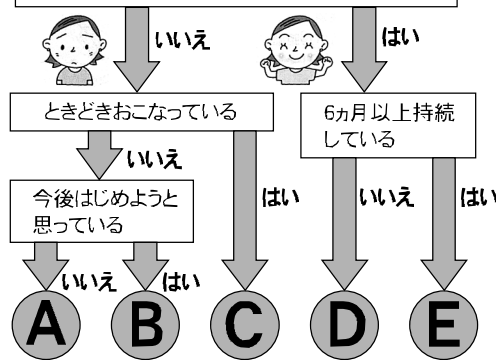
お疲れ様でした。参加者全員に『かんぱうたで賞』をプレゼントしました。(大谷晴観)

健康アドバイス⑧ 「この秋迷わず運動習慣」

ウォーキングやスポーツで体を動かすには最適な季節になりました。自分自身の健康を維持するためにも運動不足を解消し継続的な運動に取り組みましょう。まずは、自分の運動習慣と体力をチェックし、運動に取り組むためのウォーミングアップをしましょう。

運動週間ステージチェック

週3回、30分以上、適度の運動を定期的に続けていますか?
あるいは、ウォーキング・ストレッチ・筋力アップに定期的にとりこんでいますか?



A 無関心
現在運動をおこなっていないため、生活活動量は少ないと考えられます。また、運動をはじめ意識もないようです。まず自分の将来の健康状態をイメージし、何が出来るか考えてみましょう。

B 関心

現在運動をおこなっていないため、生活活動量は少ないと考えられます。しかし、運動への意識はあるようですので、まずは1日の生活活動量を増やすことから始めるのが良いと考えられます。日頃歩く機会があるようなら、ウォーキングからはじめてみてはいかがでしょうか。

C 準備

時々運動をおこなっているようですが、定期的な運動はできていないようです。まずは運動を習慣化することからはじめましょう。定期的に続けるために、自宅でできる運動から取り入れてみましょう。

D 実行

運動は定期的におこなっているようです。しかし、はじめてから6か月未満ですので、もとの生活習慣に戻ってしまう可能性もあります。今の運動習慣をさらに継続するためにも、運動の種類を工夫したり、仲間や友人といっしょにおこなうなど、継続の工夫をしましょう。

E 維持

あなたは6か月以上、運動を定期的におこなっているようです。運動不足になりがちな冬場など途切れることがないよう仲間や友人とともに支えあい乗り切りましょう。また、1回の運動時間の中で種目を組み合わせ、休まずにおこなうなどの工夫をしてみるのが良いでしょう。

山陰海岸ジオパークシリーズ7

<第7回：豊岡盆地の特徴3>

元高校教師
三木 武行



盆地の生態系の頂点にいるコウノトリが絶滅することは人類にとっても存亡に関わる問題です。コウノトリは完全肉食性で生きたエサを食べます。地域ではコウノトリを保護育成するために周囲の田んぼは無農薬で栽培し、冬季にも田んぼの水を張ってエサとなる水生動植物が生息し易い環境にしています。そうして作られた地域のブランド米「コウノトリ育むお米」も人気になっています。このようにコウノトリの野生復帰の取り組みは豊岡の人々だけでなく、世界中の人々から賞賛され注目されています。そして自然の生態系を保護保全することはジオパーク活動の大切な要素の1つです。(シリーズ連載終り)

9・19原発さよなら集会に6万人

但馬から3人の参加

9月19日、東京明治公園で「さよなら原発集会」が開催されました。当日は約6万人が集まり、原発廃止を訴えて新宿駅まで行進しました。この集會に参加して人々のパワーを感じると共に、この運動が国を動かす第一歩になると感じました。現在行っている、原発からの撤退を決断しエネルギー政策の転換を求める署名に、是非ご協力ください。署名用紙は診療所に設置しております。また、ろっぽう通信9月号と同封で送らせていただいておりますので、返信封筒に入れて

てお送りください。一人一人の署名が集まれば、国を動かす大きなパワーとなります。今こそ力を結集し、われわれ国民の手で安全な生活を取り戻しましょう。(春木圭介)



さよなら原発集会参加の様子(先頭で横断幕を持っています)

原発ゼロ署名にご協力下さい

職員紹介



春木 圭介
(本部事務)

事務職として入職して2ヶ月あまりが経ちました。たまた医療生協として、組合員の皆様にながてできるのか、どうかかわっていたただくのが日々考え、よりよい組合になるように努力します。



小田 祥世
(ヘルパー)

私は小さい頃から母のし

いる仕事に興味があり、やっ自分のしたかった仕事ができるようになりました。働き出してなかなか難しいこともありますが、これからもっと経験を積んで早く仕事に慣れたいです。一生懸命頑張ります。よろしくお願いたします。



池内 孝子
(ヘルパー)

8月からヘルパーとしてお世話になっております。まだまだ勉強中の身ですが少しでもお役に立てるようにがんばっていきたくと思っています。よろしくお願いたします。



中田 みゆき
(ヘルパー)

8月より、訪問ヘルパーをさせて頂いてあります。今年40歳の誕生日を迎え、体力作りのためにウォーキングを始める計画を立てました。少しでも多くの方と出会い、お力になれれば良いなと思っておりますのでよろしくお願いたします。

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11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