

健康いおばん

ろっこう医療生活協同組合 2010年 6月号 神戸市灘区水道筋6-7-11 / TEL. 078-802-3424 / 発行人: 村上 正治 / 編集: 広報委員会
●組合員数 / 18,498人 ●出資金金額 / 448,727,000円 ●平均出資額 / 24,258円 (2010年5月27日現在)

一緒にグループのメンバーと。下寺 (右側)、福永 (左から2人目) ▶



NPTに参加して...

「もう被爆者は作らない」
被爆者の方々の切実な思いです。

今まで遠い過去のこと
で、自分とは関係のないこと
のように思っていました
が、人ごとではなく、核兵器
がこの世にあるかぎり第
三の被爆者は作られる。そ
れは自分かもしれない、自
分の愛する家族かもしれない
。では、自分に何ができ
るだろう。肌で感じた被爆
者の思いをひとりでも多く
の人に伝えること。若い人

達には核兵器の悲惨さ、存在
してはいけないことを実感
してもらいたい。自身の問
題として考えてもらいた
い。

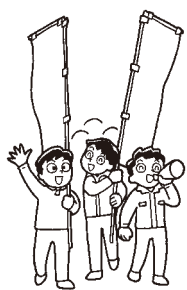
ニューヨークで二歳の
中国人留学生と行動を共に
しました。「ヒロシマ・ナ
ガサキの原爆投下は正義だ
と学校で教えられてまし
た。でも、ヒロシマに行
き、決して正義ではない。
してはいけないことだと思
いました」と彼女は話して
くれました。今回の活動の
なかで若い彼女が「一番熱心
に取り組んでいました。教
育は怖い、でも教育はとて

も大事だということも改め
て感じました。被爆者の平
均年齢は七十六歳です。時間
がありません。核兵器の無
い世界の実現は決して夢で
はありません。ひとりひと
りが強く願い、行動すれば
叶えることができる。子供
たちに核兵器の無い世界を
渡してあげたいと思いませ
んか？」

次世代に伝えてこよう
灘診療所
医療ソーシャルワーカー
下寺 直子

「被爆体験を聞きたい」
というのが今回参加した理
由の一つです。感覚的にた

だ被爆の事実を「風化させ
てはいけない」という思い
でした。恥ずかしながら
「NPT」という言葉さえ
参加するまでは知らなかつ
たのです。実際に参加し
、何人かの証言を直接聞か
せていただき、悲惨さ、何十
年もの孤独と苦しみ、核の
恐ろしさ、そしてそれを
今、世界の平和のために語
ろう、という気持ちを肌で
感じ、強さをもらいまし
た。と同時に、核廃絶に向
けて一歩を踏み出そうとし
ている今回のNPT再検
討会議に日本の首相、外務
大臣が出席しなかったこと



を知り、とても残念に思
いました。

「これは遠く離れた国の
ことでも遠い過去の話でも
なく、今も核の脅威はすぐ
そこにある」という被爆者
の言葉に今、焦りがありま
す。自分も含め私たちの世
代は無関心であると感じ、
危機感もあります。まずは
唯一の被爆国として、事実
を知り、広く、そして次の
世代に伝えていくことが必
要だと感じています。

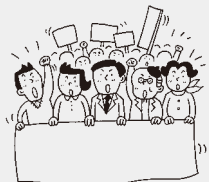
派遣カンパへのご協力 ありがとうございました。

今回のNPT派遣にあたり、組合員のみな
さまからお寄せいただいたカンパは目標を大
きく超過し、総額605,066円になりました。
ご協力ありがとうございました。

2010平和のつどい 秋葉忠利広島市長講演会にご参加を

NPTの報告会も兼ねた平和のつどいを広島市長の秋葉忠利さんをお迎えして開催します。ぜひご参加ください。
詳細は折り込みのチラシおよびホームページで

●日時: 7月3日(土) 14時～ ●会場: ANAクラウンプラザホテル神戸
●参加協力金: 500円



▲好評だったろっこう医療生協の横断幕。PEACEの文字が組合員・職員が書いた平和のメッセージカードでできています。



▲世界中から参加者が集まって総勢2万人のデモ行進。



▲みんなそれぞれ工夫して平和をアピール



▲国連での証言活動に被爆者の方と一緒に参加しました。



▲被爆者の方から貴重なお話を聞くことができました。



▲在米日本人の方たちへの証言活動を個人のお宅で。

みんなの平和への思い、ニューヨークに届けました
NPT再検討会議代表者派遣・報告



▲NPT再検討会議が開催された国連ビル



向き合い意識することで
八年ほど前から、ほどよい
バランスを取る体操で、
気持ち・心がまえる踏まえ
て中庸という「中庸姿勢法」
を自分の体のメンテナンス
に覚えたらとってもいいな
と思い習っていました。そ
んな時に、使い痛みで手を
傷めてしまい包丁も握れな
くなって、それまでの受け
身ではなく、姿勢体操と意
識して向き合うようになっ
た事で、今では手の痛みは
改善され、体のほどよいバ

ランス感覚も養われてきて
いるように感じています。
**学生チャレンジシヨップ
との出会い**
ヘルパーの勉強をした時
にレクリエーションの時間
があったのですが、とって
も楽しかったんです。「こ
んなに楽しい事があるの」
という思いで、さつそくレ
クリエーションのインスト
ラクターを取って、中庸姿
勢法の体操をベースにレク
リエーションゲームをする



『いいきいき虹の人〜私と医療生協〜』では、毎月一人一人の組合員さんにスポットをあてて、その人の魅力やユニークなエピソードをご紹介します。ご期待ください。

と楽しいだろうなと思って
いたんです。そんな時に
ポートアイランドの大学生
を中心とした「学生チャレ
ンジシヨップ」の活動して
いるスペースで地域貢献活
動に関するアイデア募集を
しているのを知りました。
それに応募した私の「地域
の方と楽しくレクリエー
ション『遊んで健康』」を
採用していただいたのが
きっかけで学生の皆さんと
一緒に「遊んで健康」を昨
年二月から毎月行っていま
す。

自然と生まれる笑顔と会 話

「遊んで健康」はボール
や風船、皿回し、けん玉、
カルタなどを使って五感を
刺激するような遊びをして
います。筋力アップ体操な
どは意識して身体を動か
していますが、ボールが飛
んでくれば自然と身体が反
応する様に瞬発力や反射神
経を刺激するにはゲームが
一番良いなと思ったんです。
ゲームを進める上で、ボー
ルを投げて回しあうのでも
力加減などお互い思いや
らないと出来ませんし、自
然と手も足も出て、会話も
生まれてコミュニケーション
が取れる。そうやってみ
んなが楽しんでいる時がい
いなあと思っています。

健康で心豊かに暮らせる
そんな街に
高齢化が進んできている
なか、みんなが元気になれ
るように、みんなが健康で
心豊かに暮らせるそんな街
になっていけば素敵です
ね。社会の歯車の一部に自
分らしく関わりながら生き
ていきたいと思っています。
す。

学生チャレンジシヨ ップとは…

学生チャレンジシヨ
ップは、ポートアイランド
内に開校している四大
学・一短大の学生を中心
に、自治連合協議会や地
元企業にも協力をいた
きながら、地域の活性化
を目的としてビジネスか
ら地域貢献事業まで様々
な活動を行っています。

毎月第二木曜日の一四
時〜一五時三〇分には、

『遊んで健康』と題して、

地域の皆様が楽しみなが
ら健康づくりを行ってい
ます。

会場・チャレンジシヨ
ップ「きらめき」（神戸市
中央区港島中町3丁目1
東急ポートアベニュー1
階）



膝痛について

四季のカルテ

灘診療所 医師
神戸海星病院から出張診療
鄭 克真 かつまさ



なぜ膝が痛くなるの？

膝を構成しているものが
損傷すると痛くなります。
膝関節には骨（大腿骨・脛
骨）、軟骨、靱帯、半月板、
滑膜、脂肪、関節周囲の筋
肉などがあり、それらが損
傷すると痛みの原因にな
ります。

痛みの原因となる損傷は治 るの？

自然に治るものもあれ
ば、残念ながら自然には治
らないものがあります。自
然治癒しないものには、軟
骨、前十字靱帯、半月板な
どがあります。軟骨や半月
板の損傷では、ヒアルロン
酸の関節内注射でも改善し
ない場合、手術が必要とな
ります。ほとんどの場合、
関節鏡という関節内部を見
る内視鏡を用いて、低侵襲
で処置が受けられます。し
かし、軟骨の損傷が強い場
合ですと、軟骨移植が必要
となりますが、それで完全

「病は気から」なのかもしれ
ませんが。一番確実なのが
「ヒアルロン酸」の内服で
はなく、「ヒアルロン酸」
そのものを関節内に注射す
ることを、我々整形外科医
師が行っております。

「膝関節にやさしい筋ト
レ」って何？
まずはストレッチこそ膝
痛改善の基本です。入浴中
に膝を伸ばしたり、湯船の
中で正座をしようとするの
が効果的です。ベッドの上
で、膝を伸ばしたまま足を

上げたり（下肢上げ訓練）、
足首（足関節）を曲げ伸ば
しする運動が膝関節にやさ
しく、そして確実に効果的
な訓練です。多くのトップ
アスリート選手に勧めてい
る訓練です。腰痛にお悩み
の方、相談されたい方はお
気軽に当科外来を受診くだ
さい。

主に筋力トレーニング
を含めた運動療法で予防可
能です。しかし、スポーツ
選手がジムでするような筋
トレは逆に膝関節を傷めつ
けます。膝関節のあるべき
状態を無視した筋力強化の
訓練や努力は、関節痛や軟
骨損傷を進行させ、悪循環
のワナにはまってしまう
す。膝関節にやさしい筋ト

灘診療所に待望の 整形外科専門のドクター着任

●鄭先生の金曜整形外科特診●
毎週金曜日 2時30分～5時

膝などの関節、腰痛の治療を
専門とする外来です。

完全予約制。

ご予約は灘診療所

078-801-6665まで



後期高齢者健診を受けましょう!!

☆今年から受診期間が延長になりました(9月～2月)☆

医療機関で受診を希望されるかたは事前に受診券の申請が必要です。
忘れずに受診券の申し込みをしましょう！

1.対象者

後期高齢者医療制度加入者で生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）
で治療中でない方

2.医療機関での実施期間

2010年9月1日～2011年2月28日

3.受診券の申し込み期間

2010年4月1日～7月31日

4.受診券の申し込み方法

はがき、封書、電話、ファックスのいずれかで下記まで送付
①被保険者番号 ②かな氏名・漢字氏名 ③性別 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号（を記入）

〒650-8570 神戸市中央区加納町6-5-1
神戸市保健福祉局健康部地域保健課 後期高齢者健診係
電話 322-6053 FAX 335-2117

5.受診券発送時期

8月末

※各診療所には専用の申し込み用紙がありますのでご利用ください。

30周年記念増資にご協力をお願いします。

ろっこう医療生協では生協設立30周年記念増資に取り組んでいます。組合員みなさまのご協力をよろしくお願い申し上げます。

ご出資の方法

ご持参の場合 生協本部・各診療所では随時受け付けています。
郵便振替の場合 01160-6-26001 ろっこう医療生活協同組合
集金・自動引き落としの場合 生協本部（802-3424）までご連絡ください。

出資金とは

組合員の皆様からお預かりして医療生協の事業に役立てる資金で、医療機器の購入などに活かされています。寄付やカンパではありませんので、減資もできますし、転居等で脱退される際には全額お返しいたします。

今年度の出資金の主な使いみち

- 小規模多機能型居宅介護の建設資金
- 胃カメラ、胃カメラ洗浄機、デジタルレントゲン等の医療機器

記念増資受付封筒をお使いください。

30周年にちなんで3回の積立増資を呼び掛けています。毎月1000円から積み立ていただけますので、ぜひこの機会に積立増資にご協力をよろしくお願いします。



医療生協 はじめの一步

保健大学編

生活習慣病の基礎知識や健康チェックを通じて健康づくりを学ぶ医療生協の学校『保健大学』。今は健康づくりサポーター養成講座の名称で開講されています。名称はかわっても、これまで医療生協のいろいろな活動は『保健大学』を受講した方中心となって活発に行われてきました。そんな『保健大学』のはじめの一步をご紹介します。

卒業した人たちが自分の周りで班（けんこうクラブ）を作って学んだことを地域に広げていくてくれたので、保健大学をきっかけに医療生協の活動が広がりました。そのことが間違いなく今の医療生協の礎になったと思っています。卒業生で保健委員会をつくって毎月復習を続けていくうちに、いかなごの季節に塩分がふえることに気付いたり、介護の仕方を勉強させてもらったり、今の生活のなかでも役に立つことをたくさん身につけることができたと思っています。これからも保健大学はずっと続けてほしいですね。



保健大学と保健委員会が医療生協の礎に

木下宗雄さん・山田ツヤ子さん

保健大学をして他の医療生協の話も自分たちで作ったのを覚えていて、当時から毎回の血圧と検尿の実習をしていたんですが、今ほど自宅で血圧を測ることが一般的ではなかったの、お医者さんじゃなく自分自身で血圧を測ることは新鮮でした。二回目、三回目と保健大学を重ねていくなかで、受講生に話をする時に「お医者さんの話は忘れてしまふけれど（笑）血圧測定だけは自信をもって測れるようになってほしい」とお話ししてきました。

ろっこう医療生活協同組合設立30周年記念

スローガン、シンボルマーク、マスコットキャラクター決定

公募していた、ろっこう医療生協の30周年記念のスローガン、シンボルマーク、マスコットキャラクターが決定しました。採用された方の声をご紹介します。シンボルマーク等は今年度の生協の配布物等で活用させていただきます。

スローガン

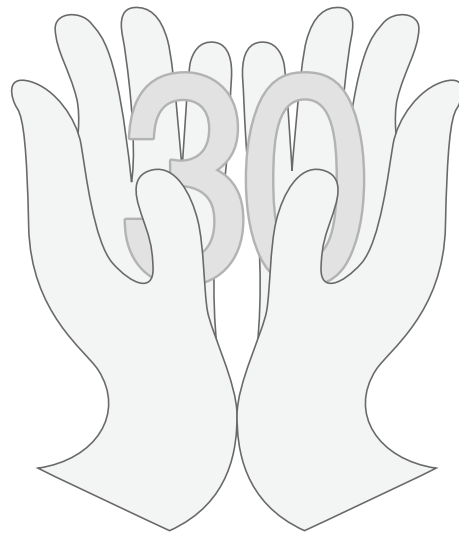
『医療・友愛・支え合い!!』

「医は仁なり。力なり。」の言葉に想いを馳せて、ろっこう医療生協30周年記念のスローガンに応募しました。採用されて嬉しい限りです。

田中 洋子さん（上野支部）



シンボルマーク



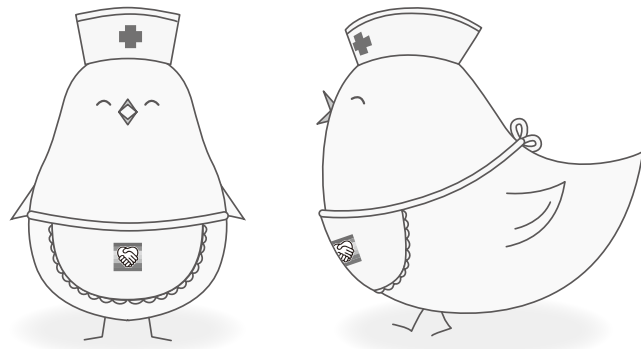
手は医療生協のDrとスタッフの手、組合員の手、生協のかかわりのある人の手を表しています。30の色が緑色なのは、つぼみを表しています。これまでみんなで育ててきて、つぼみが膨らんできた。これから50周年、100周年と大きな大輪を咲かすようにというイメージで描きました。

木村 榮助さん（原田支部）



マスコットキャラクター

『ろっこちゃん』



まさか採用されるとは思わなかったのでビックリしました！？皆さんに気に入っていただけると嬉しいです。

柳 美妃さん（暮合支部）



小規模多機能Q&A③

11月に灘南通に開設予定の小規模多機能型居宅介護。その疑問にお答えるQ&Aの最終回です。

(質問) いまあるサービスで、デイサービス（通所介護）との違いを教えてください。

(回答) デイサービスの利用者は、一般的に施設の利用時間やあらかじめ決まっているプログラムに合わせ、みんなと同じ一日の過ごし方をします。一方、小規模多機能の通所サービス（通い）では、定員が15名と少なく、利用者様同士でも顔なじみになりやすく、またサービスも利用者1人ひとりに合わせて時間も曜日も調整できます。たとえば、朝早めの時間からの利用や、夕方遅めまでの利用など、ご自身やご家族の都合に合わせて通所サービスを利用していただくことができます。

(質問) それでは、ショートステイ（短期入所生活介護）との違いは。

(回答) ショートステイは、事前に利用したい日を予約して利用します。空いていないと他の施設にするなど日程変更が必要となります。また、ショートステイの職員とは普段は接する機会が少なく、施設もなじみが少ないため利用者様、職員相互にとって緊張を伴うことがあります。一方、小規模多機能のショートステイ（泊まり）では、通いなれた施設で宿泊しますので、顔なじみの職員や利用者と共に泊まることができます。また、突然の泊まりにもできるかぎり対応いたします。

(質問) 次に、ホームヘルプ（訪問介護）との違いは何ですか

(回答) 訪問介護は、30分未満や1時間など、サービスの枠に合わせた利用時間が決められています。また、規定のサービス枠に合わせた支援を受けることとなります。小規模多機能のホームヘル

プ（訪問）では、回数も時間も内容も1人ひとり異なり、必要なときに必要なだけサービスが受けられます。訪問介護より提供できるサービスの内容の幅が広く、ごく短時間の訪問なども可能です。泊まり同様、顔なじみの職員が訪問することも利用者様にとっては安心につながります。また、緊急時にも柔軟に対応いたします。

全体を通して、通い・泊まり・訪問を顔なじみの職員が一体的に提供できることがもっとも特徴的な点であり、小規模多機能の大きなメリットといえます。

(質問) 定員はありますか。

(回答) 登録定員が25名です。その内、通いの定員が15名、泊まりの定員は5名です。

(質問) 今後の予定を教えてください。

(回答) 2010年7月に着工し、開設は2010年11月の予定となっています。事業所の名称については、組合員の皆様に広く募集しますので、時期が来ましたら、ご紹介いたします。

虹のギャラリー



「御柱祭」 藤田 潔 (摩耶支部)
長野の諏訪大社の四方に立てる4本の柱(10トン)を傾斜30度の坂を落とす「木落とし」の御柱祭です

虹のギャラリー作品募集

健康いちばんの虹のギャラリーに掲載する作品を募集しています。
写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品でご応募ください。
絵画や彫刻などはできれば写真にとって送ってください、難しい場合はご相談ください。

●●● 必要事項を記載のうえ事務局まで送付ください ●●●

お名前、ご住所、電話番号、タイトルとコメント
宛先 657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
ろっこう医療生活協同組合 健康いちばん虹のギャラリー係
メールでの送付も可 niji@rokko-mcoop.or.jp

肝炎の署名を提出しました



肝炎患者・感染者救済に取り組んできた『肝炎をまなぶ会(会長:岸野哲夫さん)』は、5月25日、組合員の皆さまにもご協力いただいた「肝硬変・肝がん患者等の療養支援などを求める請願書(請願団体:日本肝臓病患者団体協議会)」の署名534筆(全国で約1万筆)を持参し国会請願行動に参加しました。院内集会の後、国会議員の控室を回るロビー活動を行い、肝炎患者・感染者の置かれている深刻な実態を伝えました。“継続は力なり”今後も、国や自治体への要望活動に取り組んでいきます。

NPO花たばが運営する高齢者マンション
**コミュニティハウス
花たば**

入居者募集中・見学随時可

●お問い合わせは「NPO花たば」まで●
電話:078-801-6632
HP: <http://www6.ocn.ne.jp/~hanataba/>

おすすめメニュー メタボ解消にも予防にもおすすめ 「血液さらさらメニュー」



- 鮭の葱味噌焼き
- 五目ひじきサラダ
- かぼちゃのきのこあんかけ
- ご飯
- すまし汁

エネルギー 583kcal
たんぱく質 27.8g
脂質 14.8g
炭水化物 82.3g
塩分 3.3g

★ おすすめ食品・栄養素 ★

メタボ対策のポイント カロリー控えめ、脂質控えめ、塩分控えめ、野菜たっぷり
魚・特に青魚.....善玉コレステロールを増やして血液をさらさらに
大豆・大豆製品.....リノール酸がコレステロールを下げ、血栓を予防
緑黄色野菜.....活性酸素を除去して血管の老化を予防
チーズ、きのこ.....アミノ酸の一種ポリアミンが多く、血管の若返り作用

【資料提供】ウオクニ株式会社 (灘診療所の給食業務等を委託しています)

【ルール】
① あいているマスに1~9までの数字のどれかをいれます
② タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線でかこまれた3x3のブロック(9マスのブロックが9つ)のどれにも1から9までの数字がひとつずつ入ります。
③ 全部の数字が入ったら 問題の足し算を解きましょう。
● ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を書いて送ってください。
● 送り先 / 〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11 ろっこう医療生活協同組合「健康いちばん係」まで
● 締切日 / 六月末日
※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

(A)			3		8	9		
		6		5			4	
2	9				4			5
4			(B)	8	7	2		6
	8			3			7	
9		5	6					3
8			7				5	
	2			4		7	(C)	
	6		2		3		1	

(A)+(B)+(C)=()

前回の答え

15 (A:2+B:5+C:8)

数独にチャレンジ!

第三回理事会報告

「二〇一〇年五月二日」

特別報告

NPT再検討会議に参加して

福永美幸 (医療福祉相談室)

下寺直子 (灘診療所病棟)

一、創立三〇周年記念事業の件

シンボルマーク等の今後の活用

中心企画の進捗

二、第二六回通常総代会の件

議案の確認について

運営役割分担について

役員選挙管理委員の選任について

三、小規模多機能型居宅介護事業の件

設計図面について

都賀川集会所での活動について

建設委員会の予定について

四、30周年記念増資組合員ふやしの件

五、NPT再検討会議派遣の取り組みの件

カンパの結果について

2010年平和のつどい・秋葉忠利広島市長講演会について

六、経営・人事教育・労務の課題の件

2010年度教育学習月間について

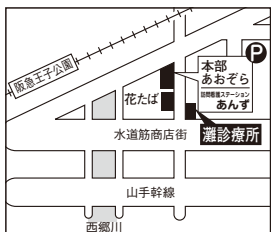
規定改定について

2010年度夏季一時金について

七、当面の諸課題の件

灘診療所

通所リハビリテーション「つどい」
電話078-801-6665
神戸市灘区水道筋6-6-3
<http://www.nada-cl.jp>



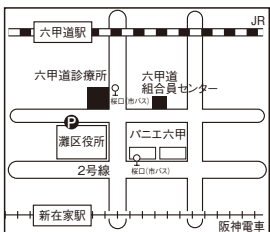
入院随時(12床)

※日曜と祝日は休診

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~ 4:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:30~ 7:30	○	○	○	○	○	○	○

六甲道診療所

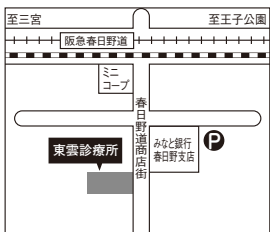
電話078-811-0555
神戸市灘区桜口町4-5-12
<http://www.cl-rokkomichi.com/>
9ヵ月乳児健診(予約制)



受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	○	○	○	○

東雲診療所

電話078-262-7236
神戸市中央区東雲通1-4-24
<http://shinonome-cl.jp/>



〈介護保険事業〉ケアプラン・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションなど

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○	○

ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
TEL 078-802-3424 FAX 078-802-1649
URL: <http://www.rokko-mcoop.or.jp/>
e-mail: nakama@rokko-mcoop.or.jp

お引越時は住所変更届をお願いします。出資金についてのお問合せや医療生協へのご意見、ご要望はこちらまで。

通所リハビリテーション
訪問看護ステーション
ホームヘルプサービス
ケアプラン

つどい
あんず
あおぞら
医療福祉相談室

TEL.078-801-6711
TEL.078-802-3661
TEL.078-805-1023
TEL.078-805-6877