

健康いおばん



ろっこう医療生活協同組合

2010年
8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 / 18,630人 ●出資金金額 / 453,223,000円 ●平均出資額 / 24,328円(2010年7月30日現在)



▲「ひとりで見る夢は夢だけれど、みんなでみる夢はいつか実現する」というオノヨーコの言葉を紹介して、核廃絶の思いは世界の多数派、市民の力をあわせれば実現できると力強く語る秋葉忠利広島市長。

2010平和のつどい・秋葉忠利広島市長講演会報告

～ひとりで見る夢は夢だけれど、
みんなでみる夢はいつか実現する～
核のない世界をめざしてこれからも行動しよう！

平和のつどいの司会は灘診療所の近藤看護師長、東雲診療所の東海林看護師長がつとめました。

コーラスサークル虹の会の『一本の鉛筆』（美空ひばりさんが1974年の第1回広島平和音楽祭で歌った反戦歌）でオープニング。コーラスサークルではこの日のために2カ月近くかけて練習してきました。



▲5月のNPT再検討会議の報告を行う、福永・下寺の両職員

開会・オープニング

NPT報告

7月3日（土）新神戸のANAクラウンプラザホテルで『2010平和のつどい・秋葉忠利広島市長講演会』を開催しました。準備の実行委員会には多くの団体が結集し、被爆者の方や他の生協の方と一緒に取り組むことができました。当日は大雨にもかかわらず550人が参加し会場が満席となり、秋葉市長のお話を聞こうと遠方から参加された方もあり、熱気にあふれる集会となりました。



▲美空ひばりさんの反戦歌『一本の鉛筆』を歌うコーラスサークル虹の会

講演後は、被爆者を代表して神戸市原爆被害者の会の山口幸雄さんから訴えを聞きまし。リアリティのある切実なお話に会場が静まりかえりました。



▲「十分な手当てでも受けられず、家族に看取られることもなく寂しくなくなった被爆者の無念を思うと目頭が熱くなるのを禁じ得ない」と被爆体験を語る神戸市原爆被害者の会の山口幸雄さん

被爆者の訴え

7・3アピール

集会の最後に高校生の田上真衣さんが「戦争はやめよう！核兵器はいらない！私たちは平和な世界をめざしてこれからも行動し続けます」と代表してアピールを読み上げると大きな拍手が沸き起こりました。



▲「戦争はやめよう、核兵器はいらない」と参加者を代表してアピールを読み上げる田上真衣さん（高校3年生）

参加者の声

- ◇秋葉市長がオバマさんに「広島に来て下さい」と言ってくれてうれしかった。私も被爆者としてNPT再検討会議に行ってきました。アメリカの市民が、「自分の国がヒドイ兵器を使ってごめんなさい」と言って下さった。若い女性も「ゴメンナサイネ」と言って下さった（本当は政治家に詫びて頂きたいです）。戦争に反対する会のおばあちゃんからもお詫びのメールを頂きました。オバマさんには、必ず広島に来て頂きたいです（私達が生きているうちに核兵器廃絶実現を心より願います）。
- ◇世界的に活動をされている事大変感動しました。この問題は単なる自治体の活動に終わらないよう、微力ながら、今私に何かひとつでもお役に立たなければ・・・と気付かせてもらった一時でした。身近な人に1人でも多く核廃絶の事を伝えます。
- ◇核廃絶の願いが世界共通のものとなっても実現されない現状を打開するために“国連に下院を設け世界の都市連合が参加する”というアイデアに大いに共感を持ちました。2020年を待たず一日も早く核が地球からなくなることを願っています。
- ◇『一本の鉛筆』の歌が広島之歌だと今日知りました。講演前に聞き胸がジーンとしました。世界から1日も早く核兵器がなくなり、世界が平和になるように願っています。
- ◇都市の力が市民を守る。都市と市民の関係が良くなりました。都市は武力を持たない、都市と都市は姉妹関係になれる → 社会を変えてゆける。
- ◇たくさんの方が会場に見えておられましたが、もっと若い方もたくさん来て頂き話を聞いてもらいたかったと思いました。
- ◇平和市長会議のホームページいつも関心を持って見えています。やっと神戸市が市長会議に参加したということで喜んでます。5年前のNPTの再検討会議には参加しました。現在は核戦争を防止する医師の会で活動しています。核廃絶の運動を共にがんばりましょう。

賛同団体・個人のみなさま（順不同・敬称略）

憲法を生かす会・灘／神戸市原爆被害者の会／㈱こうべ保健サービス／社会福祉法人えんびつの家／特定非営利活動法人花たば／サラシャント／財団法人神戸学生青年センター／特定非営利活動法人マブイ六甲／阪神医療生活協同組合／元教職員護憲ひょうごネット共同代表・佐藤三郎／兵庫県保険医協会／核戦争を防止する兵庫県医師の会／吉野冬詩／赤松徳治

この他にも多くの団体個人のみなさまに協力をいただきました

後援：神戸市／神戸市教育委員会



▲大雨の中にも関わらず会場は満席に。



須磨離宮公園の写真です。噴水と雲のいい構図を撮るために何回も通いました。

悪いことに
仕事のある
時には天気
がいいのに
休みになる
と悪かった
りで、なか
なかな思う
うにはいき
ません。
姫路城を



昭和13年、阪神大水害の時発熱して、右腕が使えなくなりしました。2歳半の時です。
子どもの頃から絵を書いたり動物を飼ったりするのが好きでした。洋服屋へ見習いに行き、紳士服が縫えるようになるまで修行しました。

最初はデッサンや油絵を習いに行きました、写真は20歳頃から撮るようになりました。
別の会社に勤めるようになり日曜日には九州や東京

撮りに行ったときは、車で1週間寝泊まりしている人なんかもいて、いい写真をとるのはたいへんだと思いました。ツアーで富士山の写真を撮りに行ったことが1回だけあるのですが、その時は天気が悪かったのでもう1回チャレンジしてきましたいいなと思っています。

50歳頃めまいが起き、初めて灘診療所に行きました。村上先生に診察していただき、「小脳の脳梗塞」と診断されました。10日程で症状が良くなり現在もお世話になっております。

その頃から妻が診療所に関わり、家で班会を開くようになりました。
会社を定年後に自宅で夫婦で洋服の寸法直し屋を始めています。16年になりますが今でも仕事がありありがたい事です。班会の日はカメラをもつて出かけます。今までのたくさんの人とのつながりに感謝しております。

孫も4人生まれ私たちにできなかったスポーツをして頼もしく思っております。今は孫の成長を楽しみに一日も長生きして元気に過ごしたいと思っております。

いきいき虹の人

～私と医療生協～



幼少期に右腕に障害をうけながら、今は服の寸法直しのお店をされています。趣味のカメラを持っての外出も楽しみ。

大貫 喜市さん（灘中央支部）

『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。

あなたが眠れないワケ

東雲診療所医師・所長
小西 達也



急性のストレス

ストレスのせいで眠れない、嫌なことがあったから眠れない、ふつう、そう考えますよね。ところが、先日

の日本睡眠学会で、「トラウマを残さないための生

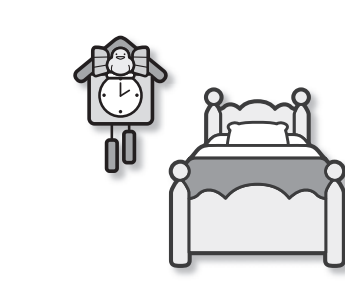
態防御反応として不眠になる」という画期的な研究が発表されました。嫌なことが忘れられず眠れないのではなく、忘れるために眠れないというコペルニクスの発想です。ストレス急性期の不眠はその説明で納得できそうです。ならば、そんなときの数日の不眠は仕方ないかもしれません。しかし、来る日も来る日も眠れないとなると話は別です。

くベッドに入って眠ろうとしてもなかなか寝付かなかった経験はありませんか？まず、毎朝決まった時間に起きましょう。また、不眠に悩む人の多くは、眠れないのではないかと心配で眠れなくなっています。就床時刻にこだわらずに、眠れなくなってから床に就き、日中の眠気がなければ充分と開き直ればそれが一番です。睡眠時間は個人ごとに違います。5時間未満は不健康ですが、6時間間の睡眠で日中元気に過ごせるなら充分です。しかし、独居にせよ家族が寝静まっているにせよ一人おきているのは確かに辛いですね。

また、新発売のロゼレムというお薬はメラトニンという体内時計物質に作用する新しい入眠剤で軽症の不眠症や夜勤する人などの概日リズム障害に役立ちそうです。

遅く寝て早く起きよう
寝つきをよくする最大のコツは前日に早起きすることです。日曜に寝すぎてその夜に寝付けず、月曜に起きるのがつらかったとか、昨日眠れなかったから、早

くベッドに入って眠ろうとしてもなかなか寝付かなかった経験はありませんか？まず、毎朝決まった時間に起きましょう。また、不眠に悩む人の多くは、眠れないのではないかと心配で眠れなくなっています。就床時刻にこだわらずに、眠れなくなってから床に就き、日中の眠気がなければ充分と開き直ればそれが一番です。睡眠時間は個人ごとに違います。5時間未満は不健康ですが、6時間間の睡眠で日中元気に過ごせるなら充分です。しかし、独居にせよ家族が寝静まっているにせよ一人おきているのは確かに辛いですね。



睡眠剤や安定剤で眠ろう
「寝る子は育ち、眠れぬオトナはカラダをこわす」って、ご存知ですか？寝る子は成長ホルモンが出て背が伸びます。（筆者のように足が長くなるかもしれ

病氣を見つけて眠ろう
「私はむずむず足症候群にちがいません。薬ありですか？」最近、そんな患者さんが増えました。ビ・シフロールという薬を処方すると、アアラ不思議、グッスリ眠れるようになりました。一方、大変なストレス社会のため、不眠症とくに早朝覚醒があり、午前中にエンジンがかからず食事がおいしくないと訴える人が増えています。脳内元気物質セロトニン消耗状態、すなわち、うつ病またはうつ状態かもしれません。軽症なら内科で、明らかにメンタル症状があれば精神科で元気を取り戻しましょう。セロトニンを消耗したので、それを増やす薬、つまり抗うつ薬が必要。ほかに不眠をおこすお客様の病気があり、また、「金縛り」や「幽体離脱」で有名なナルコレプシー、「居眠り運転」の危険がある睡眠時無呼吸症など睡眠に関連した多くの病氣があります。

二人で飲んでエエ気分 山の花もきれいな酒は止まらんものやけどオレは酔ったよ、もう眠いオマエそろそろウチ帰れあしたの朝また気が向けばギターをかかえて来てくれよ

付録1：寝酒で眠ろう

付録2：ゴールドベルク変奏曲で眠ろう

1741年ドレスデンを旅したバッハは、世話になったカイザーリング伯爵のもとを訪ねます。伯爵は当時不眠症にかかっていたために、伯爵に仕えるゴールドベルクという14歳の少年に毎晩クラヴィーアを演

目標
純増3000万円

12月開設予定

**あなたの
出資金で**

「小規模多機能事業所」と 「組合員集会室」を実現させましょう



▲外観…建設予定地の灘南通1丁目のコンビニ跡。北側に2階建てを増築して使用する計画です。

◇小規模多機能事業所や組合員集会室への期待の声が高まっています

この春から、建設予定地周辺の組合員宅を、健康いちばん配布組合員と職員とのペアを組むなどして、訪問行動に取り組んでいきます。7月22日現在で、610件を超える訪問を実施しました。

お会いできた組合員からは、「近くで便利なところがあるので、期待しています」「今は元気なので利用できませんが、将来お世話になるかも知れませんね」「組合員集会室でいろいろなサークルや集まりが出来たら、ぜひ参加します」「これまでは、まだ組合員集会室や六甲道組合員

センターまで通っていました。近くには活動できる場所が出来るので助かります」など、小規模多機能事業所や組合員集会室へ期待する声が出されています。

◇組合員の皆様のご協力にご期待申し上げます

今年4月からスタートしました30周年記念増資運動。7月22日現在で、純増330万8千円集まっています。12月開設予定の小規模多機能事業所の建設資金は、6000万円、その内3000万円を出資金で賄う計画です。これからの組合員皆様のご協力にご期待申し上げます。

出資金 Q&A (よくお寄せいただく質問)

- Q 出資金は寄付金のようなものですか？
A 出資金は寄付やカンパではありません。組合員のみなさまからお預かりして医療生協の事業に役立てる資金で、診療所の建設や医療機器の購入に活かされます。現在約4億5千万円のご出資をお預かりしています。ただし利息や配当はつきません。
- Q 脱退する時やお金が必要になった時は？
A 出資金は脱退される際には全額お返しします。また減資（出資金の一部を引き出すこと）することもできます。
- Q どれくらい出資したらいいの？
A 出資金は一口千円で、何口でも出資できます。現在、ろっこう医療生協の一人平均の出資金額は約2万4千円です。

出資金ふやしの方法は

- ① ご持参の場合：各診療所受付、医療生協本部
- ② 郵便振込の場合：01160-6-26001 ろっこう医療生活協同組合
- ③ 集金・自動引き落としの場合：お気軽に下記のところまでご連絡下さい

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 電話 078-802-3424

出資金の使い道（2010年度予定）

新たに建設する事業	◇小規模多機能型居宅介護事業所（介護施設） ◇組合員集会室の建設資金
医療機器の購入や更新	◇胃カメラ・大腸カメラ・血圧脈波検査装置（灘診療所） ◇レントゲン装置（灘診療所、六甲道診療所）
診療所の改修	◇東雲診療所3階 ◇六甲道診療所待合室

医療生協 はじめの一步

〈こども企画編〉



子育てサークル「ひばり会」をつくって……

小林るみ子さん（篠原支部）

震災前、子育て真っ最中のメンバーで子育てサークルを作りました。ピーチクパーチクおしゃべりができる場にと「ひばり会」という名称に。いろいろなることをやりました。牛乳パックなどの廃材を使つての夏休みの宿題や高齢の組合員の方に下ろし方をご指導いただき、魚を使った料理講習会も。その他にも地元にお住まいの童話作家の話の聞いたり健康班会も取り入れたり……。時には、活動資金を作るための子供服リサイクルバザーも。そして、餅つきを企画していたその日の朝に、あの阪神淡路大震災に遭いました。

あれから15年、当時の「ひばり会」に群れていた子どもたちは、すでに成人し、中には母親になっている子も。早いものです。あの時に断ち切れてしまった子育てサークル。今ほど「集い、語り、つながる」ということが求められている時期はありません。若い組合員の皆さんによる「再開」を願っています。

医療生協では夏休みを中心に、映画会や色々な教室など子供むけの取り組みを行っています。今は季節ごとの企画ですが以前は子育てサークルもありました。最初の子育てサークル「ひばり会」のお話をご紹介します。

〈医学生・看護学生のみなさんへ〉

地域から医療をみる3日間

地域医療インターンシップ

実体験に勝る教材はありません。実際の医療の現場で、見て、聞いて地域の医療の現状を知ってください。必ずあなたの医療観に影響をあたえる体験になるはずです。

地域医療インターンシップ募集要項

- 参加要件：医学生または看護学生
- 日程：8月23日(月)～25日(水) 午前10時～午後4時
- 内容：午前・フィールドワーク
…介護保険の利用実態の聞き取り調査など
午後・現場体験
…医師の往診同行や診察の見学、デイケア見学など
- 参加費：無料
- 申込み：TEL・078-802-3424 / FAX・078-802-1649
Mail・niji@rokko-mcoop.or.jp

「学校名、学科、学年、住所、氏名、電話番号、メールアドレス」を記入のうえお申込みください。

主催：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 電話 078-802-3424

<http://www.rokko-mcoop.or.jp/>

虹のギャラリー



雨竜沼湿原（北海道） 海野純子（六甲南支部） ラムサール条約にも登録された湿原です

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、手芸などで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 nij@rokko-mcoop.or.jp

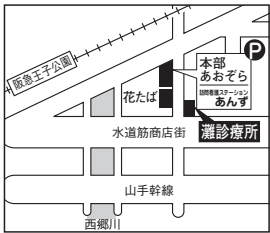
ご協力ありがとうございました。

宮崎県「口蹄疫被害義援金」

5,361 円を日本生協連を通じて現地に送りました。

8月夏季休診のご案内	8/11 (水)	8/12 (木)	8/13 (金)	8/14 (土)	8/15 (日)	8/16 (月)	8/17 (火)
灘診療所（でんわ 078-801-6665）							
午前 9:00 ~ 12:00	○	○	×	×	×	○	○
午後 2:30 ~ 4:30	○	×	×	×	×	○	○
夜間 5:00 ~ 7:30	○	○	×	×	×	○	○
六甲道診療所（でんわ 078-811-0555）							
午前 9:00 ~ 12:00	○	×	×	×	×	○	○
午後 4:00 ~ 7:00	○	×	×	×	×	○	○
東雲診療所（でんわ 078-262-7236）							
午前 9:00 ~ 12:00	○	○	×	×	×	×	○
午後 4:00 ~ 6:30	○	×	×	×	×	×	○

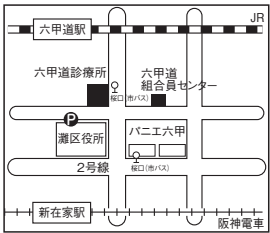
灘診療所
通所リハビリテーション「つどい」
電話078-801-6665
神戸市灘区水道筋6-6-3
http://www.nada-cl.jp
入院随時（12床）



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	○	○	○	○	○	△	△

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

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〉

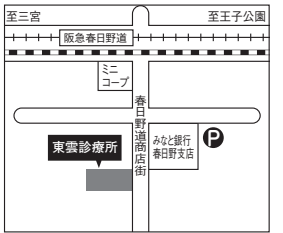


受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	△	○	△	△

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

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	○	○	○	△	○	△	△

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

おすすめメニュー 「油控えめメニュー」



- 鶏肉の蒸し焼き
- 南瓜のノンオイルサラダ
- 里芋の煮つけ
- ごはん
- 味噌汁

エネルギー..... 474kcal
たんぱく質..... 25.2g
脂質..... 5.7g
炭水化物..... 69.5g
塩分..... 3.6g

★ 鶏肉の蒸し焼きのポイント ★

鶏肉は脂身の少ないムネ肉を使用しています。皮を下にしてじっくり焼き、酒をかけて蓋をして蒸し焼きにすることで、油の使用料を減らしています。ポン酢をかけてお野菜と一緒に食べやすく仕上げました。

【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）

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3×3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
ろっこう医療生活協同組合「健康いちばん係」まで
締切日 8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。

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

Ⓐ+Ⓑ+Ⓒ=()

前回の答え

13 (Ⓐ:5+Ⓑ:5+Ⓒ:3)

数独にチャレンジ!

ろっこう笑和会のごあんない

9月8日(水) 午後2時~
・場 所：なだ組合員集会所
・内 容：茶話会、落語ほか
・参加費：茶菓代200円

お申し込みは医療生協本部まで
078-802-3424

- 第26回通常総代会のまとめの件
- 平和の取り組みの件
- 平和のつどいのまとめ
- 平和の映画会
- ヒロシマ行動
- 小規模多機能事業の件
- 工事の進捗と今後の予定
- 建設委員会活動
- 事業所名称募集
- 2010年生協強化月間および創立30周年記念事業の件
- 生協強化月間方針（案）
- キックオフ集会
- 創立30周年記念事業の詳細（案）について
- 経営・人事教育・労務の課題の件
- 第1四半期決算
- 夏季一時金の支給について
- 当面の諸課題の件

第15回理事会

（2010年7月24日）