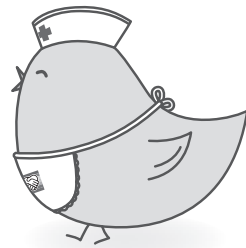




健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合 2010年 11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 / 18,756人 ●出資金金額 / 480,325,000円 ●平均出資額 / 25,609円(2010年10月29日現在)

2010 生協強化月間

組合員のチカラで広がる医療生協の輪

久しぶりに再開した東雲診療所の増資コーナー



出資金ふやし
出資金ふやしは10月に純増の目標3000万円を達成しました。組合員のみなさまのご協力に改めて感謝申し上げます。しかし、最近の傾向として年末から年度末にかけて減資や脱退による減少があるため、現在も増加の目標7000万円をめざして取り組みを継続中です。引き続きご協力をよろしくお願い申し上げます。

出資金ふやし

「出資金ふやし」「組合員ふやし」「認知症予防」「30周年記念事業」の4つの柱で取り組んでいる今年の生協強化月間は折り返しを迎え、各地で取り組みが続いています。出資金ふやしは10月に純増の目標3000万円を達成しました。組合員ふやしは各地で健康チェックが取り組まれ、特に小規模多機能周辺では地元支部を中心に健康チェックが数多く取り組まれています。認知症予防インストラクター養成講座が開講されました(3面参照)、30周年記念事業は準備が本格化しています。

東雲診療所では久しぶりの増資コーナーを設置、来院する患者さんに出資金の増額を呼びかけました。六甲道診療所でもレントゲン設備の更新のための500万円の増資運動に取り組み10月中旬に目標を達成しました。

組合員ふやし

小規模多機能とがわの周辺地区を中心に健康チェックを取り組んでいます。河原会館や泉市住集會室では連日健康チェックが行われています。西郷地域福祉センターでは西郷支部主催の1day健康チェック



河原会館での健康チェック。参加者は血液サラサラ、骨粗しょう症、ピロリ菌のほか血圧や体脂肪など希望の健康チェックに参加しました。



健康づくりサポーター養成講座や支部のレクリエーション企画なども開催され大勢の組合員が参加しています。支部役員の方を中心に行う企画をすすめていますので是非ご参加ください。

地域活動など...

クが土曜日を1日使って行なわれ大勢の参加者が訪れました。



泉市住でのピロリ菌チェック



東灘支部と六甲南支部合同の企画「黒豆狩り」快晴の秋晴れのもと、丹波の黒豆の収穫を楽しみました。



六甲道の健康づくりサポーター養成講座。6名が参加し健康チェックの実技などを学びました。



鶴甲支部恒例のハイキング、今年は六甲山の新しい顔、六甲枝垂れまで。



30周年記念事業

生協創立30周年記念事業を予定しています。詳細は健康いちばん等でお知らせします。どうぞお楽しみに。

■ろっこう医療生活協同組合 30周年 芸術&スポーツフェスタ

2011年2月25日(金)～27日(日)(予定)

原田の森ギャラリー、王子体育館、福住小学校など

北京オリンピック銅メダリスト

朝原宜治さんの陸上教室と講演会も!!



■ファイナルイベント

「～あれから30年、また君に恋してる～ ビリーバンバンコンサート」

2011年3月5日(土) 神戸芸術センター





1932年生まれ78歳。現役で卓球の大会にも出場。神戸市灘区の卓球リーグの運営に30年来携われ、現在副理事長。灘区の卓球の振興に力を注がれています。

辻本 美佐子さん（摩耶支部）

『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。

灘区の卓球リーグに携わって三六年
昭和49年から灘区卓球リーグの理事をしています。私が理事になった当時は参加者も少なかったですが、今では250名ほどの参加があり、案内の印刷から、進行などいろいろと仕事があります。当日試合にも出ているので、本部にだけいるというわけにも行きません。

卓球は取っ付き易いスポーツで、年齢に関係なく始めることができます。これからも増えていくと思います。学校や体育館などいろいろなところでやっていますが、どこもいっぱいですね。灘区体育協会のほうからも他の競技が減っているなかで卓球は頑張っているといわれています。

私の歳でもやれると伝えたい
ママさん卓球を子どもが4年生の時に始めました。昭和48年頃のことだと思えます。高羽小学校で新しく結成するというので参加しました。バスケットをやっていたが、卓球はまったくの初心者でした。やっているうちに、だんだん

会がありましたので参加しました。他の参加者も「ああ、あの歳まで出来るんだ」と見ていると思います。だから辞められないですね。ただ、やっぱり速い球にはついていけなくなってきたので、もつれ込んだら不利です。早いセツトで勝てないためですね。

やりがいはいまみんなが楽しんでいること

灘区リーグは年に4回の大会を開催していますが、次が145回大会。150回の大会は記念に大きな催しになりますが、それが私の最後の仕事と思っています。

村上先生からも膝の手術を勧められていますが、卓球ができなくなるので1・2年待つてほしいといっています。横の移動はできるのですが、一步の踏み出しが遅くなったのは感じています。

選手としては40年、震災と仕事でちよつと中断したときはありましたが、ここまで続けてこれた、自分としては満足しています。

子どもが高校生になったころには、神戸市の卓球指導員の資格をとりました。

神戸市から2年間、いろいろなところへ派遣されました。六甲アイランドや住吉、中央区のほうなど五ヶ所ぐらい。婦人会やPTAなどへ派遣されて教えていました。指導と言ってもみんな初心者の方ばかりなので、基本的なことを教えて楽しむこと、和を広げることが目標です。

卓球の大会にも年齢別の個人戦には今でも出場しています。昨年はグリーンアリーナ神戸で全国大



四季のカルテ

灘診療所 医師
鳴海 安



健康診断 いまむかし

去年の事になりますが、健康診断を取り上げて組織担当のスタッフと学習会をしました。「昔はどうしてたんだろう。」というのでやった訳です。

当時の『医療生協ニュース』のうち、灘診療所が始まった1981年から89年までの中から、健康診断の取り組みや結果報告を載せたものを、いくつか選び出してふり返ってみました。金丸事務長（当時）が診療所の受付事務をしながら手書きで作ったもので、まさに「レアもの」。学習会参加者はこの「ニュース」のコピーを手に入れただけでも、来た甲斐があつたというものです。

老人健診の取り組みが載っていますが、当時は受診した人達に結果を返す一方で統計も取っていました。受診者数、有病率や、どんな病気が多かったという疾病構造など。また、生活環境が健康に及ぼす影響を重視してアンケート調査も行っています。

健診受診の呼びかけ、健診の集中実施日の設定、アンケート調査等は、診療所スタッフだけでなく、理事・組合員の方々と実行委員会

をつくって行いました。保健大学が始まり保健委員になる人達が出てくると、実行委員会はその人達が中心になって動くようになっていきます。その中でアンケート調査、尿中塩分チェック、みそ汁の試験等が健康診断の中で取り組まれるようになりました。

こうして複合的に取り組んでみると、単に病気があつたかどうかだけでなく、どんな病気が多かったのか、それはどんな生活背景と関係があるのかといった事が明らかになつてきます。

老人健診に取り組み始めた当初は、高血圧が多かったのです。受診者の2・3人に1人は高血圧で、しかも医療機関にかかっていない人も多くいました。また塩分摂取量も一日平均19gと多かったのです。この事が高血圧の早期発見早期治療の取り組みや、班会での血圧チェック、塩分チェック活動につながっていました。

健康診断を受けた一人一人に結果を返してゆくと同時に、高齢者集団としての健康状態の傾向と課題を明らかにしてゆく。それを医療生協の保健予防活動の中に取り

上げてゆく。こうした一連の取り組みを、役職員と保健委員会を中心とした組合員と一緒にやっていったという事になりましたか。

医療生協ができて2年目の1982年からは、64歳以下の組合員を対象として組合員健診が始まっています。89年になると健診内容も、一般健診に加えて希望者には胃検診、腹部エコー検診もするようになっていきます。二週間ほどの実施期間ではとても受け入れきれなくなり、期間限定ではなくいつでも受けられる2時間人間ドックへと移行していきました。

この辺りから医療生協としても老人健診をふくめて、個々人への結果返しを重視するようになっていったと思います。

2008年からは全国的に健康診断のあり方がガラツと変わりました。40歳から74歳を対象とした特定健診・特定保健指導、通称「メタボ健診」です。これに伴い老人健診はなくなり、75歳以上を対象とした後期高齢者健診とに分かれることになりました。

「メタボ健診」は大まかにいうと、肥満の人のなかで糖尿病、高血圧症、脂質異常症になりそうな者を軽いうちに拾いあげて、保健指導を徹底し、病気にまでならないようにしようというものです。

これ等の病気になる人を減らす事によって医療費を抑えたいという意味合いも

あります。これ等の病気は生活習慣病の代表的なものですから、悪い習慣を改善できるかどうかは、個人の努力にかかっている、つまり、自己責任だという訳です。だから該当者には保健指導をしかりして、生活習慣を改善させて、病気にまでならないようにするのだというのですが、はたしてうまくいくでしょうか？

一見個人の問題のように見える生活習慣病も、その人の暮らし向きといった経済的要因や、どんな働き方をしているかといった労働条件と密接な関係がある事があきらかになっています。だから、まったく個人の責任、努力に帰するような指導は効果をあげないだろうと指摘する識者もいます。

一方で、人と人とのつながりがうまくいっている地域では、健康レベルが高いという調査報告があります。医療生協はこの言ってみれば「近所の力」を新たに再構築する活動でもあります。医療生協のいろんな健康増進の活動に、より多くの人が参加してくることで街全体の健康レベルを向上してゆく事が可能です。これからも自信をもって楽しく運動をつくっていったらいいなと思います。



できるだけ12月中旬までに受けましょう！ 神戸市インフルエンザ予防接種（新型・季節性）

接種期間●2010年10月1日～2011年3月31日
接種費用●1回目：4,080円、2回目：2,520円
●1歳から13歳未満は3,000円●65歳以上は1,000円

いずれも所得等により無料となる場合がありますので窓口でお問い合わせください。



40歳～74歳のみなさまへ 特定健診を受けましょう

神戸市国民健康保険にご加入の方

（ろっこう医療生協の診療所で受診できます）
必要な物：神戸市国保発行の受診券。受診券は誕生日ごとに分けて発送されます。
費用：600円または300円、65歳以上は無料

神戸市国保以外、社会保険の方

（ろっこう医療生協の診療所で受診できない場合がございます）
ご加入の健保発行の受診券をご確認ください。
医療機関が指定されている場合があります。
受診券の発行、費用等についてはお勤め先やご加入の健康保険組合等にお問い合わせください。

特定健診の内容

問診、診察、血圧、身長、体重、腹囲、検尿、血液検査（脂質、代謝系、肝機能、腎機能）
必要な方は心電図、貧血、眼底検査

9月～2月 後期高齢者健診

費用：無料

実施期間：9月1日から2月28日まで

対象：後期高齢者医療保険加入者の方（医療中を除く）、受診券が届いている方
内容：問診、診察、血圧、身長、体重、検尿、血液検査

2010年度上半期・決算ダイジェスト

損益計算書【要旨】（自：2010年4月1日～至：2010年9月30日）

単位：千円

科目	予算	実績	予算比	備考
A 事業収益	453,598	453,830	100.1%	事業収入の合計
医療	359,625	359,147	99.9%	医療事業による収入
介護	89,590	87,335	97.5%	介護事業による収入
付帯事業	4,383	7,348	167.6%	上記に付帯する事業収入
B 事業費用	448,042	449,661	100.4%	医療材料費、人件費、経費など
C 事業剰余金	5,556	4,169	75.0%	A-B
D 事業外収益	180	353	196.1%	受取利息、雑収入など
E 事業外費用	5,291	5,038	95.2%	支払利息など
F 経常剰余金	445	▲516	-116.0%	C+D-E
G 特別利益	0	0		
H 特別損失	0	0		
I 税引前剰余金	445	▲516	-116.0%	F+G-H

貸借対照表【要旨】（2010年9月30日現在）

単位：千円

科目	期首	期末	増減額	備考
（資産の部）				
J 流動資産	253,966	283,984	30,018	1年以内に換金される資産
K 固定資産	847,577	839,413	▲8,164	長期間、事業に使用される資産
L 資産合計	1,101,543	1,123,397	21,854	
（負債の部）				
M 流動負債	110,652	102,348	▲8,304	1年以内に返済すべき負債
N 固定負債	540,017	542,417	2,400	返済期間が1年を越える負債
O 負債合計	650,669	644,765	▲5,904	
（純資産の部）				
P 出資金	446,817	475,091	28,274	組合員の出資金
Q 法定準備金	500	500	0	
R 医療福祉等事業積立金	3,000	3,000	0	
S 当期末処分利益	557	41	▲516	現在までの累積剰余
T [うち当期剰余]		▲516	▲516	今期の剰余（税引後）
U 純資産合計	450,874	478,632	27,758	
V 負債・純資産合計	1,101,543	1,123,397	21,854	O+U

37名のインストラクターが誕生

～認知症予防インストラクター養成講座～

「脳いきいき班会」に 取り組みましょう！



好評！インストラクター養成講座

鳥取大学の竹田先生を講師に迎え、10月14日（木）午前9時から午後3時までの6時間、認知症の学習と、脳いきいき班会の実演指導を受けました。「どんなに難しいのか」と思っ

だはまだ不安があるので、ペアで取り組みます」など、今後の取り組みを具体的に決めています。

「脳いきいき班会」とは

脳いきいき班会は、組合員が6名から8名程度のグループになり、インストラクターを中心に、お互い協力し合い、自主的に運営する認知症予防のための活動です。毎日行う個人活動と、毎月1回行う集団活動からなります。個人活動は、プログラムの特徴である「脳いきいき5ヶ条」を毎日実践します。しかし、一人で行う予防活動はなかなか長続きしません。そこで集団活動つまり班会が準備されています。班会は、毎月1回1時間程度開催し、5ヶ条の振り返り、リラクセス体操や脳いき

認知症予防活動Ⅱ「脳いきいき班会」 に取り組みしましょう

現在、国内の認知症患者は約170万人に上るといわれ、65歳以上の男性の55%、女性の66%がいずれ認知症になるのではないかと推

測されています。また、認知症患者は、高齢化がさらに進む2035年には、現在の倍以上の376万人になるだろうと予想されています。そんな中、ろっこう医療生協では、この度の認知症予防インストラクター養成講座を皮切りに、たくさんの組合員や地域の方々と共に、本格的に認知症予防の運動に取り組むことになりました。認知症インストラクターの方を中心に、皆様も脳いきいき班会に取り組んでみようではありませんか。

脳いきいき班会についてのご質問やご要望は、

ろっこう医療生活協同組合本部
電話 078-802-3424
まで



「小規模多機能とががわ」 のご利用をお考えの方へ

小規模多機能とががわの利用をご検討中の方は下記までご連絡ください。

職員募集

利用者さんが安心して暮らせるようにサポートしてください！

常勤職員・準職員・パートタイム・夜勤専門介護職員 募集中

小規模多機能とががわ準備室
（生協本部）電話 802-3424

小規模多機能型居宅介護事業所とは？

通い（日中の通所サービス）・泊まり（夜間の宿泊サービス）・訪問（ご自宅での介護サービス）の機能があり、高齢者の在宅生活を支える3つのサービスを、同一事業所で提供できる地域密着型のサービスです。従来のようにサービスごとに介護職員が替わることなく、同じ職員が全てのサービスを提供するため、環境変化に敏感な認知症高齢者の方等には適しているサービスです。登録定員25人（通い定員15人・泊まり定員5人）です。

『小規模多機能とががわ』は今

小規模多機能とががわの建設工事は新築部分の建設も進み外観が見えてきました。今後のスケジュールは以下の通りです。ぜひ建設委員会やボランティア教室にご参加ください。

第7回建設委員会

11月17日（水）14時～ 船寺神社
テーマ：地域住民交流室の運営について 他
ボランティア教室（参加無料）

【ボランティアとは？】

12/9（木）14時～15時30分／河原会館

【認知症とは？】

12/16（木）14時～15時30分／河原会館

竣工・引渡し 12月15日 内覧会 1月14日～15日
竣工式 1月15日 営業開始 1月17日（予定）



スタンドグラス「花」
酒井 義博（摩耶支部）



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。

【送付先】 お名前、ご住所、電話番号、タイトルとコメント
〒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@rokkomcoo.or.jp

「奄美豪雨災害」緊急募金にご協力をお願いします

10月20日からの豪雨により大きな被害のた奄美大島の豪雨災害の支援募金を診療所で行っています。日本医療福祉生協連などを通じて現地の支援に役立てます。組合員のみなさまのご協力をよろしくお願い申し上げます。

読者のおたより

～数独パズル・サポーターズアンケートから～

- 風邪・インフルエンザなど怖いですね。毎日手洗い、うがいをしっかりとしたいと思います。（灘区上野通M）
- インフルエンザの予防接種が市民税非課税世帯が無料と知りびっくりしました。（灘区原田通H）

- ピロリ菌チェックを受けたので、結果の集計を興味深く読みました。（灘区一王山町K）
- 「いきいき虹の人」今も現役ラガーマンすごいですね。きっとお元気で紫色のジャージを着ておられることでしょう。（灘区篠原北町S）
- 高齢者にとっては身近な事柄で生活の励みの一助として役立つ思いで読んでいます。（垂水区美山台T）
- 30周年記念事業で色々なイベントがあり楽しみです。（灘区浜田町K）
- 数独が楽しみです。ポケ防止・暇つぶしに最適です。毎回お願いします。（中央区東雲通M）



- 魚のきのこあんかけ
- きゅうりのゆず和え
- 金平れんこん
- ごはん
- 味噌汁

エネルギー…………… 453kcal
たんぱく質…………… 24.6g
脂質…………… 5.4g
炭水化物…………… 74.6g
塩分…………… 3.6g

★メタボ解消にも、予防にもおススメ★

根菜・きのこにはミネラル・食物繊維がいっぱい
鮭には生活習慣病予防に効果のあるIPA・DHA が豊富
他にもビタミンB群やDもたくさん含まれています
いも・ごぼう・れんこんなどの根菜には食物繊維が多く、コレステロール値を下げる効果があります。

【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）

数独にチャレンジ!

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

A+B+C=()

前回の答え

18 (A:4+B:8+C:6)

ろっこう笑和会例会 《忘年会》

12月8日（水） 正午～
会場：なだ組合員集会所
会費：1500円
内容：昼食会、ゲームなどお楽しみ企画

お申し込みは医療生協本部まで
078-802-3424

- 第十八回理事会報告
（二〇一〇年一〇月二三日）
- 一、小規模多機能事業所建設の件
建設工事の進捗と竣工までの日程について
事業内容・要件等の決定について
建設委員会活動および竣工式・祝賀会（案）について
 - 二、生協強化月間の課題の件
組合員・出資金ふやし
認知症予防の取り組み
30周年記念事業の件
 - 三、記念誌
芸術&スポーツフェスタ
ビリーバンコンサート
経営・人事・労務の課題の件
その他・当面の諸課題の件
 - 四、
 - 五、

灘診療所

内科・整形外科・胃腸科・放射線科・外科

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）



※日曜日と祝日は休診

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	○	○	○	○	○	○	

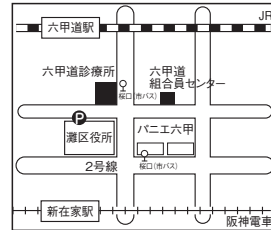
六甲道診療所

内科・小児科

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〉



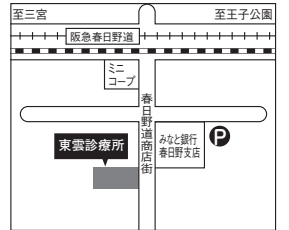
受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
午後 4:00～ 7:00	○	○	○	○	○	○	

東雲診療所

内科・糖尿病内科・リハビリテーション科

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