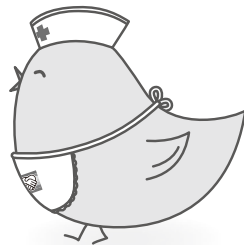




健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合

2010年
12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 / 18,819人 ●出資金金額 / 481,049,000円 ●平均出資額 / 25,562円(2010年11月29日現在)

みんなでお祝い 30周年!!

笑顔がはじける記念式典&レセプション

11月21日(日)生田神社会館にて創立30周年記念式典・レセプションが組合員・役職員・来賓あわせて300名の参加で開催されました。第1部の記念式典では理事長あいさつの後、兵協連の大西専務、医療福祉生協連の福島常務、灘区老人クラブ連合会の堀会長からそれぞれ祝辞をいただきました。祝電披露と感謝状贈呈では記念事業のスローガン、シンボルマーク、マスコットキャラクターの採用者の表彰を行いました。第2部では趣向を凝らした各支部、職場からの出し物で会場は拍手喝さい、大爆笑で大いに盛り上がり、組合員と職員の熱気あふれる楽しいレセプションとなりました。



乾杯の音頭は東京ふれあい医療生協の本池理事長、わざわざ東京から駆けつけてくださいました。



スローガンの田中洋子さん、シンボルマークの木村榮助さん、マスコットキャラクターの柳美妃さんが表彰されました。写真は表彰状を受け取る田中さん。



司会はおなじみの白木ナツコさん。ドキドキの大抽選会、くじを引くのは村上理事長



久しぶりに復活の生協音頭。節目の行事にはやはりかかせません。



ユニークな顔はもしかして支部長さん? 原田支部の皿回し。



バッチリ決まっています。西灘支部の太極拳。



灘診療所有志による「おならはすかしくないんだよ」よくわからんけれど面白い!



龍馬に弥太郎、西郷さんに高杉さん…。六甲道診療所の龍馬伝は谷口社中診療所。



大正琴にあわせて「荒城の月」。鶴甲支部



ご当地音頭の西郷音頭を披露する西郷支部のみなさん。



トリを飾ったのは東雲診療所のAKB48。ホンマものよりカワイイ?



ステージの花はやはりフラダンス。葺合支部のみなさん。



『いっき虹の人～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。

野口福太郎先生との出会い

私は神戸で生まれ神戸で育ちました。二宮小学校に通っていた小学2年生の時に剣道を指導してくださった野口福太郎先生が面倒見のいい優しい先生で、剣道以外にも受験前には夜遅くまで学校で勉強を教えてくれ「頑張れよー頑張れよー」と励まし、一生懸命に見てくれたんです。この野口先生に出会えたことで剣道の楽しさを知り、小学校・高等小学校と7年間剣道に没頭することができました。高等小学校に通っていた昭和17年、戦時中で深刻になっていたこともあり満州鉄道で勤務することとなりました。その間も満州鉄道中学校では剣道部に所属し2段までいったんですよ。そして4年ほど勤務した19歳の時に、召集令状が来て兵隊になることになりましたが、若手は死ぬことばかり命令され、穴に隠れて戦車を通ったら地雷を持って飛び込めと言われ、3回ほどこの任務に就きましたが私の所には戦車が通らなかったの何とかな生き残ることが出来ました。

シベリア抑留そして帰国

その後、一時的に満州鉄道に戻ることとなり輸送と警戒にあたったのですが、コウコウケイ（昂昂溪）を出発しジャラントン（扎蘭屯）という駅に着いたときにロシアと接触し、すぐに武装解除され貨物列車に乗せられシベリアへ抑留されました。そこでは食べるものにも苦労し、私はパラチフスにかかり軍医からは1ヶ月越せなかつたら死んでしまうだろう、ただ熱さえ下がれば助かるぞと言われ熱を抑える薬もない状態で1ヶ月間38度〜39度の熱が続きましたが少しづつ熱は下がっていき事なきを得ました。帰国は抑留から5年後となりました。神戸には帰ってくるのが出来ましたが、就職をしようにも職がなく、母親がいるはずの神戸は丸焼けで家がありませんので、うる覚えに親戚に連絡したところ事情を理解した親戚が石川県に呼んでくれたのですぐに向かいました。叔父さんが畳屋をしていたので石川県で3年修行し、その後、神戸へ帰ってきて神戸や西宮で職人として働き、自分のお店を昭和34年に持ち、39年

間商売を続け70歳を機にやめることにしました。

子供たちには優しく教えて最後まで面倒を

昭和32年に湊川神社の中に剣道の道場で神戸剣道会というのが出来たのですが、そこで野口先生と再会し再び竹刀を握ることとなりました。しかし、昔の記録が焼けてしまったとのことでまた初段から取り直すこととなり、3段を取った昭和50年に葺合署の剣友会に所属しました。それをきっかけに葺合署の本山久雄先生から「葺合少年剣友会の事務局や昇段係をやってくれないか」とお達しがありましたので引き受けさせていただきました。

私も野口先生のように生きたい！と思っておりますので子ども達には優しく教えて最後まで面倒をみるのが愛情だと思っています。共に励ましあって一緒に喜び、以心伝心のものにしかわからない嬉しさ喜びがあります。

私は現在、錬士の5段ですがいまま昇段試験に挑戦しているんですよ。7段までは取りたいですね。



虹の人とソーシャルネットワーク

四季のカルテ

灘診療所医師・理事長
村上 正治



「ソーシャルネットワーク」という正月映画が話題になっています。インターネット上でプロフィールや日記を見せ合いっこする仕組みを「発明」した若者の成功を描いた作品だそうです。他人とのつながりをネット上で求めるひとが数億人以上いてそれがビジネスモデルとなり金儲けの道具にもなる時代であります。うちの娘たちも「ミクシイ」とか「グリー」とかにはまっています

が現実の人間関係では不器用なのにネットに楽しそうにはまっているのを見ると少し心配になります。現実の関係はネットの中と同じようにリセットして簡単に消すこともできないし関係を作るには努力と我慢もいることも知っています欲しいと思います。その現実社会の家族や血縁との会話、友人やお隣さんとの助け合いや親交をスケールして評価してみる試みが掲載した「ルーベン・ソーシャルネットワーク・スケールⅡLSNSⅡ」であります。このスケールを使って近隣の人々とのつながりがその人の健康度や認知症の発症に影響するという仮説を証明しようと調査研究がされています。人々のつながりということではある看取りのこと、長く通院された一人暮らしの患者さんが灘診療所です。他人とのつながりをネット上で求めるひとが数億人以上いてそれがビジネスモデルとなり金儲けの道具にもなる時代であります。うちの娘たちも「ミクシイ」とか「グリー」とかにはまっています

出すのはある看取りのこと、長く通院された一人暮らしの患者さんが灘診療所です。他人とのつながりをネット上で求めるひとが数億人以上いてそれがビジネスモデルとなり金儲けの道具にもなる時代であります。うちの娘たちも「ミクシイ」とか「グリー」とかにはまっています

間で亡くなった診療所の患者さんが最後にどのように過ごされたか調べてみると、ご家族と同居されている場合でも自宅で亡くなるのは三分の一、二人暮らしの場合は突然死の二人を除けば皆さん病院や診療所のベッド上で亡くなっていました。医療が必要だが介護度が高い人は病院ではなかなか長い最後の入院を受けられない傾向があり、家族やご近所さんの手も借りて手厚いケアができる診療所での看取りは医療生協ならではのものと実感した次第です。

このコラムが載る同じ二面に「いきいき虹の人」というコーナーがありますね。担当者が訪問取材で医療生協につながる人々を紹介してくるもので楽しみに読んでいます。診療所では足が痛い腰が痛いという病状から振舞っている人が実は地域やサークルですごく活躍されていることを知って驚くと同時に嬉しくなります。30年間のろっこう医療生協の歴史が人と人とのつながりを紡いできたし、地域に元からあるコミュニティを支える器も提供できていることに大きな誇りを感じます。地域全体が福祉の場になるための方法として医療生協が役立っているのですね。さてはじめのネットワークスケールの話に戻ります。他にも質問が12項目や18項目のルーベンスケールもありますが掲載したものは最も簡略化したルーベンスケール6です。30点満点ですがなかなか満点は望めませんよね。調査によると15点くらいが平均得点になるらしく総計が12点以下の場合は認知症や健康度にマイナスの影響があるという調査結果があります。前半の3問15点が家族との関係についての評価です。せめてその二つのうちどちらかが6点以上になると良いですねと発案者のルーベンが述べています。医療生協のつながりを広げることが皆さんの現実社会でのネットワークを広げることにつながることを願って次の31周年には組合員2万人を目指そうではありませんか。

Lubben ソーシャルネットワークスケール-6(LSNS-6)

これはあなたの人間関係をはかるチェックシートです。

あなたと家族・親戚（ファミリー）について

- 1 月に1回以上会ったり電話や手紙で連絡を取る家族や親戚縁者は何人位いますか？
- | | | |
|---------|---------|---------|
| 0点…0人 | 1点…1人 | 2点…2人 |
| 3点…3～4人 | 4点…5～8人 | 5点…9人以上 |
- 2 個人的なことでも気兼ねなく話することができる家族や親戚縁者は何人位いますか？
- | | | |
|---------|---------|---------|
| 0点…0人 | 1点…1人 | 2点…2人 |
| 3点…3～4人 | 4点…5～8人 | 5点…9人以上 |
- 3 困ったときに助けを求める事ができるほど親密な家族や親戚縁者は何人位いますか？
- | | | |
|---------|---------|---------|
| 0点…0人 | 1点…1人 | 2点…2人 |
| 3点…3～4人 | 4点…5～8人 | 5点…9人以上 |

あなたの友人や近所さんについて

- 4 月に1回以上会ったり、電話や手紙で連絡を取る友人やご近所さんは何人位いますか？
- | | | |
|---------|---------|---------|
| 0点…0人 | 1点…1人 | 2点…2人 |
| 3点…3～4人 | 4点…5～8人 | 5点…9人以上 |
- 5 個人的なことでも気兼ねなく話することができる友人やご近所さんは何人位いますか？
- | | | |
|---------|---------|---------|
| 0点…0人 | 1点…1人 | 2点…2人 |
| 3点…3～4人 | 4点…5～8人 | 5点…9人以上 |
- 6 困ったときに助けを求める事ができるほど親密な友人やご近所さんは何人位いますか？
- | | | |
|---------|---------|---------|
| 0点…0人 | 1点…1人 | 2点…2人 |
| 3点…3～4人 | 4点…5～8人 | 5点…9人以上 |

*あなたの合計得点は？くわしくは四季のカルテを読んでください。

オープン予定は来年1月17日に

内覧会・竣工式と開設を祝う会のご案内

内覧会 2011年1月14日(金)～15日(土)

10時～15時 ※15日は12時まで

時間内であればいつでもご覧いただけます。お問い合わせしてお越しください。

竣工式と開設を祝う会 2011年1月15日(土)

■ 竣工式

13時～13時30分

会場：小規模多機能とががわ
1階駐車場にて

あいさつ、テープカット等

■ 開設を祝う会

14時～15時30分

会場：河原自治会館3階

ティーパーティー、感謝状贈呈、
職員紹介等

参加費500円(当日申し受けます)

どなたでもご参加いただけます。準備の関係で参加ご希望の方は
事前に下記までお申し込みをお願いいたします。

ろっこう医療生協・本部 TEL 078-802-3424

デイルームを見学する建設
委員会メンバー。11月の
建設委員会で宿泊室の名称
を「さくら」「うめ」「ゆり」
「ばら」「すみれ」と決定し
ました。新築部分（駐車場と地域住
民交流室）の屋上からホー
ムセンターコーナン方面を
望む。今年2月の臨時総代会以降準備をすすめてきた新しい介護事
業である小規模多機能型居宅介護事業。建設工事も最後の仕上
げの段階に入り、職員の採用も進み、オープンにむけての準備
が着々とすすめられています。12月には小規模多機能とががわ
でのボランティア活動のためのボランティアスクールも開催さ
れます。事業開始も来年1月17日と決まり、内覧会や開業を祝
う会も予定されています。囲いが取れて外観がわかるようになった「小規模多機能とががわ」。
看板ももうすぐ設置されます。

「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。

ボランティアさん募集

利用者が安心して暮らせるように
サポートしてください！

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。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

12月6日より組合員先行販売開始！！

ビリーバンバン
コンサート2011年3月5日(土) 13:30開場／14:00開演
神戸芸術センター芸術劇場

神戸市中央区熊内橋通7-1-13・新神戸駅南、市バス「布引」すぐ

¥3,000円 [全席指定・税込] ※乳幼児等就学前のお子様の同伴・入場はご遠慮ください
座席指定は事務局に一任願います。お申し込み後、1月に指定席チケットを郵送します。先行販売
期間ろっこう医療生協組合員は下記のとおりお買い求めいただけます。
2010年12月6日(月)9:00～12月28日(火)17:00まで

組合員先行販売チケットのお求め方法・お問い合わせ先

生協本部、または最寄りの診療所までお越しいただくか、
お電話、ファックス、Eメールにてお申し込みください。ろっこう医療生協本部
Eメール
HPからもお申込みできますTEL 078-802-3424 FAX 08-802-1649
honbus@rokko-mcoop.or.jp
http://www.rokko-mcoop.or.jp/主催：ろっこう医療生活協同組合 後援：神戸市、神戸市市民文化振興財団、日本ユニセフ協会兵庫県支部
※このコンサートの売り上げの一部をユニセフに寄付させていただきます。いよいよ来月オープン
小規模多機能とががわ

ろっこう
医療生協
30周年

芸術&スポーツフェスタ 組合員の作品や出演募集

創立 30 周年を記念して「芸術&スポーツフェスタ」を開催いたします。
その中で、組合員さんの日常活動の成果を発表するため、作品展示やステージでの出演発表を行うことになりました。組合員さんからの作品展示やステージ出演のお申し込みをお待ちしております

日時 2011年2月25日(金)～2月27日(日)

場所 原田の森ギャラリー 1階ギャラリー

後援 神戸市・神戸市教育委員会

予定している作品展示やステージ演目

- 作品展示
書道、手芸、写真、生け花、絵手紙、水彩画、ちぎり絵など
- ステージ演目
コーラス、フラダンス、ダンベル体操、セラバンド体操、絵本の読み聞かせなど

締め切り

第一次締め切り 2010年12月20日(月)

最終締め切り 2011年1月31日(月)

参加条件

- 出展者・出演者お一人につき、1口1000円以上の増資をお願いします
- 高額な作品の出展は、お断りいたします

作品発表やステージ出演をご希望される方は、下記のところまで、ご連絡下さい。

ろっこう医療生協 本部
神戸市灘区水道筋6-7-11
TEL 078-802-3424 FAX 078-802-1649

年末年始の休診のご案内

		12月			1月				
		29	30	31	1	2	3	4	5
		水	木	金	土	日	月	火	水
灘診療所	午前 9:00～12:00	×	×	×	×	×	×	○	○
	午後 2:30～ 4:30	×	×	×	×	×	×	○	○
	夜間 5:00～ 7:30	×	×	×	×	×	×	○	○
六甲道診療所	午前 9:00～12:00	○	×	×	×	×	×	×	○
	午後 4:00～ 7:00	×	×	×	×	×	×	×	○
東雲診療所	午前 9:00～12:00	○	×	×	×	×	×	×	○
	午後 4:00～ 6:30	×	×	×	×	×	×	×	○

※日曜日と祝日は休診

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

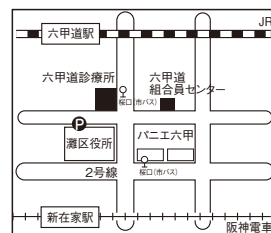
六甲道診療所

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	○	○	○	△	○	○	△

おすすめメニュー

バランスのいい食事と
体を動かして健康づくり



- 筑前煮
- 湯豆腐
- 小松菜のちりめん和え
- わかめごはん
- みそ汁

エネルギー..... 502kcal
たんぱく質..... 19.9g
脂質..... 9.2g
炭水化物..... 83.5g
塩分..... 5.1g

★ポイント★

鶏肉は低カロリー・高たんぱくでビタミンAも豊富です
小松菜はカルシウム含量がほうれんそうの5倍と多く、しらす干しにはカルシウムの吸収をよくするビタミンDも含まれ、吸収が促進されます。

【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)

【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
● 締切日/12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。

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

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

前回の答え

9 (A:1+B:3+C:5)

数独にチャレンジ!

●30周年記念誌●

虹をかけようこの街に

ろっこう医療生協の30周年記念誌が完成しました。ぜひお買い求めください。生協本部および各診療所で販売しています。

販売価格 1,000円(税込)

- 第十九回理事会報告
《二〇一〇年十一月二七日》
- 一、生協強化月間の課題の件
組合員ふやし・出資金ふやし
認知症予防の取り組み
 - 二、「小規模多機能とがわ」開設準備の件
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
建設委員会の活動および竣工式と祝賀会案について
 - 三、30周年記念事業の準備状況と課題の件
記念誌
 - 四、芸術&スポーツフェスタ
ビル・パン・パンコンサート
経営・人事・労務の課題の件
税務調査の結果と対応について
年末一時金の支給について
 - 五、その他・当面の諸課題の件

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)



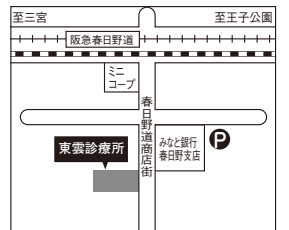
受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:30～ 4:30	○	○	○	△	○	○	△
午後 4:30～ 7:30	○	○	○	○	○	○	△

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	○	○	○	△	○	○	△

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