

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合

2011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 / 19,088人 ●出資金金額 / 481,559,000円 ●平均出資額 / 25,228円(2011年5月28日現在)



小物作りとお茶しながらのおしゃべりが一番の楽しみ。
中央区二宮神社での「ふれあい広場さえずり」

いつも笑顔があふれる楽しい場所 「組合員のたまり場」をつくりましょう!!

ろっこう医療生協では今年度の大きな方針の一つとして、地域の組合員のたまり場づくりをあげています。今年度中に各ブロックに1カ所、将来的には各支部に1カ所以上のたまり場を作りたいと考えています。

医療生協のたまり場 ってなに？

全国各地の医療生協が進められている取り組みで、組合員が集まるサロンのような取り

組みです。昼食会や喫茶などを中心に高齢者対象のミニデイのようなものから、組合員集会室のように健康チェックや体操、趣味の会などを行う拠点になったり、中には子育てサークルや子ども向けの教室の会場になっているところもあります。

どうして今、たまり場 づくりなの？

無縁社会といわれるように、地域のつながりが希薄化するなかで、孤独死や認知症など

の課題が注目されています。ろっこう医療生協ではこれまでに、けんこうクラブでの健康チェック、健康づくり運動、レクリエーションや同好会の活動、支部活動などを通じて組合員の交流を図ってきました。たまり場づくりはそういった活動をもっと地域に根差して取り組みを進めていくための活動です。

《先行事例のご紹介》

「ふれあい広場さえずり」

【中央区「富世」での取り組み】
「いつもありがとう。今日もとっても楽しかったよ」地域の方が気軽につどい、ほっとくつろげる居心地の良い場所をめざして、ふれあい広場「さえずり」は、2007年2月よりスタートしました。毎月

第一月曜日に二宮神社にて午後2時から活動、健康チェック

クから始まり、セラバンド体操で軽く汗をかいた後は、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりをしたり、小物作りやお食事をみんなで楽しんでいます。12名程度の集まりで、近所の方はもちろん、いろいろな地域の方とのふれあい、今では、参加者の皆さんが受け身ではなく、積極的に自分の出来ることを出し合って、小物作りの講師にもなってくれています。

たまり場の会場を 紹介してください。

ろっこう医療生協では現在、たまり場を使用できる会場を探しています。

いよいよ始動・東灘プロジェクト

東灘組合員センター（仮称） にむけて準備開始!!

「東灘区にも医療生協の事業所がほしい」「六甲道組合員センターまでけんこうクラブに行っているが、もっと近くに組合員の集まれる場所があればいいのに」東灘区の組合員さんからはよく聞かれる声ですが、これまで具体化するには至っていませんでした。今年度はいよいよ東灘での事業展開を見据えて東灘プロジェクトが動き始めました。

まず組合員センターづくり

東灘ブロック委員会では毎月



東灘区の組合員と人口分布、路線図を見ながら条件等を検討する東灘ブロック委員会のメンバー

1回、支部役員と総代を中心に、まず「東灘区の組合員が集える場を」と組合員センターの開設をめざしています。健康チェックや体操、喫茶や食事会などができるようなスペースの確保をめざしたいと考えています。

場所の選定のため、5月の東灘ブロック委員会では、東灘区の組合員の分布や、バス・電車等の交通網などを再確認しながら立地や広さなどの条件の検討を行いました。

組合員訪問と 地域別健康チェックも

現在、職員と組合員がペアに

組合員集会室に利用できる 物件をご紹介します。

- 広さ 20坪（66㎡）程度
- 立地 東灘区内でバスや電車のアクセスが良いところ
- 賃料 ご相談

ご自宅を開放していただける方や、戸建やマンションの1室を貸していただける場合などもぜひご相談ください。

なつて東灘区の組合員さん宅の訪問を行っています。医療生協へのご要望や組合員活動へのご希望などをおうかがいしています。また、地域ごとに組合員のつどいの開催を準備しており、健康チェックなどを行っていく予定です。

組合員活動 支援部

●電話●
078-802-3424



たまり場づくりの趣旨をご理解いただき、ご協力いただける方がいらつしやいましたら、ぜひ情報提供をお願いします。

- 例えば……
- ご自宅の1階を開放していただける方
 - 格安でお貸しいただける戸建物件をお持ちの方
 - マンションの1室を格安でお貸しいただける方



グラウンドゴルフ
大会で優勝

4月にしあわせの村で開催されたヤングすずらん会長杯で優勝しました。翌日の神戸新聞にも小さい欄ですが記録が掲載されたんです。その日のスコアは17と18で計35打、トマリ（ホールインワン）も何回出ました。賞品はスポーツウェアや時計をいただきました。

普段は、毎週火曜に王子スタジアム（競技場）で、第1〜第3土曜は灘小学校で練習しています。王子のグラウンドゴルフ教室には80名ほどが参加していますが、月1回行われる試合には大阪や加古川からも参加者があります。

始めたきつかけと
続ける楽しみ

グラウンドゴルフを始めたのは平成16年で、もう7年になります。それまでは運動といえば山歩きで、六甲全山縦走にも2回参加しました。でも膝などに負担がかかるようになってきたので他に何か運動を、と思っていた時に友人と7人ほどで王子の教室に申し込んだのがきっかけでした。

練習は午前10時からの2時間、

『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。

その日の芝の状態を確かめてから、3ホール回ります。前日に雨が降れば芝が湿っていて飛ばないし、人工芝と天然芝でもボールの飛び方は違います。グラウンドゴルフは平坦な所を歩くので負担もないし、いい運動になります。練習して成績が上がればさらに楽しくなるし、普段の練習もとても楽しみです。なじみの顔と会えるし、いろんな世代の方が参加されているからみんな話題も豊富だし、そう思うと練習の前日からうきうきしています。

王子の教室は1回あたり500円ですし、皆さんもぜひ参加してみてください。

（※注 王子スポーツセンタースポーツ教室 詳細は王子スポーツセンターまでお問合せ。）

阪神淡路大震災での苦勞

震災の日、一帯で起こった火事が西向きの風にあおられて、一気に全て燃えてしまいました。家は崩れていなかったのに。本当に着の身着のまま、息子は靴下すら履いていなかったもので、ガラスを踏み抜き足は血みどろでした。私も顔に土壁が崩れてきたので、土の混ざったつばやたんが一日出ていました。

これまでの大会で
もらった賞状やメダル



灘小学校に8ヶ月間避難し、そこが閉鎖されるとポアイ仮設住宅に9ヶ月、さらにもう1回、2年近く転々となりました。六甲地区の再開発が行われるということで、ポアイから連日まちづくり会議に参加し、夜の9時頃に帰るという生活でした。西区のほうに行けば広い家もあったと聞きますが、和歌山の里から結婚で神戸に出てきて50年、今さら知らない土地には行けないし、近所なじみの人たちと一緒にいたいという思いで六甲町に残りました。

医療生協との出会い

突然免疫系の病気になる、谷口先生にお世話になったのがきっかけです。それまでは風邪ひとつ引いたことがなかったのにね。最初は足の痛みが出て腫れ上がってきたので整形外科に通ったのですがいつこうに治らず、六甲道診療所に行きました。血液や甲状腺の検査などいろいろ調べてくれた結果、病気が分かり、薬をいただいたらあつという間に足の腫れもひいたんです。

おかげで今はこうして好きなグラウンドゴルフを続けることができます。

元気である間はグラウンドゴルフを続けていきたいし、空いている時間には医療生協のお手伝いもできる限りしたいと思っています。

四季のカルテ

灘診療所・医師
鳴海 妥



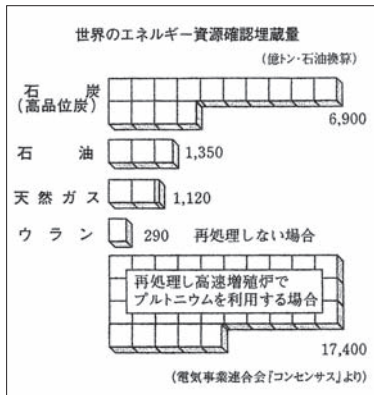
原発という
問題

東日本大震災による福島第一原発の事故は、いまだに収束する気配がなく、放射能を放出しつづけています。それどころか一号機ではメルトダウンした事が明らかになり、二、三号機でもその可能性が高いと言われています（5月21日現在）

メルトダウンは燃料棒の核分裂を抑え込むことができず、発生する高温のために燃料棒が全て溶け落ちる状態の事で、原発の事故としてはあつてはならないものです。

この福島第一原発の事故を機に、原子力発電（原発）の見直し論も高まってきています。医療生協では7月ごろに原発と放射能被害についての講演学習会を予定しています。ここでは、原発の問題について大まかにとらえることができたいと思います。

原子力発電といっても、要するに水蒸気を作ってタービンを回して発電しているのです。火力発電では石油や石炭を燃やして水蒸気に変える。この場合燃料を燃やしてしまえば何も残らないか、燃えカスが残るだけです。原子力発電ではウランという放射性物質の原子核を分裂させたときに生じるエネルギーを利用して水蒸気を発生させます。この場合、ウランという物質そのものを燃やしているわけではなく、核分裂した後に新たな放射性物質が生まれる。それがプルトニウムです。そもそも天然ウランの99・3%は原子炉で燃やす事ができない、つまり核分裂をおこしません。使えるウラン235は天然ウランのわずか0・7%しかないのです。しかもそれを原子炉で核分裂を起こさせて発生したエネルギーの34%くらいしか電力にならないと言われています。資源利用効率としてはメチャメチャに悪いということになります。



図のようにウランの埋蔵量はとても少ない。ところが燃えない天然ウランをプルトニウムに変えて増殖すると60倍も資源の利用価値が増えます。これが原子力が石油や石炭にかわる夢のエネルギーといわれた由縁です。世界各国でそのための高速増殖炉という特別な原子炉の開発を試みたのですが、どこも成功せずに撤退しています。

高速増殖炉ができないのであれば、原子力は「悪夢のエネルギー」でしかありません。原発を動かせば毒性がウランよりも強く、核兵器の原料にもなるプルトニウムが持続的に生み出されるのですから。

原発事故が起こってから、東京電力や政府関係者が何度も「想定外」という言葉を口にしてきました。想定外というのは、①考えうる限りの事を考えて手を打ってきたのに、更にその上を行く事態が起こってしまった。という意味かと思いますが、②考えに入れて準備する事をしてこなかった場合も、言い訳としては成り立つのかなとも思います。東電・政府の場合はいずれでありましょうか。

原発は多重防護なので安全なのだと言われてきました。原子炉の炉心は圧力容器、格納容器、原子炉建屋というように何重にも守られているから安全だというものです。

高木仁三郎は著書の中で、これは外から攻めてくるものに対しての防護という考え方であつて、

内部で激しいことが起こった時には、一挙に壊れてしまう事態が起こるので、多重防護といっても意外にもろく、あまり意味がないとのべています。実際の度の事故では水素爆発を起こして、1、3、4号機の建屋が吹っ飛んでいます。

別の論文では、原発が地震に襲われて損傷を受けた場合の対策を考えておくのが現実的ではないだろうかと言いい、「仮に原子炉容器や一次冷却材の主配管を直撃するよう破損が生じなくても、給水配管の破断と緊急炉心冷却系の破壊、非常用ディーゼル発電機の起動失敗といった故障が重なれば、メルトダウンから大量の放射能放出に至るだろう」と、現在進行形の事態を想定したような事を述べています。しかも1995年に書いた論文です。

原発の安全性を考える時に、どんな事態に遭遇しても放射能を外部に放出するような事があつてはならない、これが大原則です。今回の事故ではあつてなくそれが崩れてしまっています。原子力はまだ十分に制御しえない「火」であることが現在進行形で明らかにされているということだとも思います。

先に述べたように、プルトニウムの増殖再利用が実現不可能である以上は、原発はとも石油に替わるエネルギー源にはなり得ないですし、地震列島の日本の海岸に54基もの原発があることの危うさについても考えていくべきだろうと思います。

東日本大震災・支援行動

長期的なスパンで体と心のケアを…

5月2日～5日、大型連休を利用して東日本大震災の第5次支援行動を行いました。今回は避難療所の近藤師長、東雲診療所の東海林師長が千葉先生の地元、岩手県大船渡市を訪ね、避難所での健康チェック活動などを行いました。

避難所での

健康チェック活動

大船渡中学や大船渡北小学校などの避難所を千葉先生と一緒に回り、うがい薬などを配布しながら血圧測定や健康相談を行いました。睡眠時無呼吸の治療器具が津波で流されて困っておられる方、糖尿病の持病があっても支援物資の

笹崎公民館で健康チェックを行う近藤師長



今回の支援行動では現地の医療スタッフの方と交流する機会を持つことができました。

今後の支援活動のあり方は

釜石のぞみ病院の看護師さんからは、電気がなく、極寒のなか入院患者さんや避難してきた方の対応に不眠不休で奮闘された貴重な体験をお聞かせいただきました。現地の医療スタッフや保健師さんとの話し合いや、阪神淡路大震災の経験からも、避難所から仮設住宅に移行する中で、今後は継続的で長期的な

加茂神社の避難所でマッサージをする東海林師長



スパンでの医療支援が必要になると思われます。医療生協では対策本部を中心に今後の支援行動についての準備を進めていきます。

▼地震・津波・原発事故に苦しむ福島県で被災地支援と復興に奮闘される福島中央市民医療生協の看護師さん達に神戸のお菓子和紅茶を差し入れました。



▲ライフラインが寸断された状況で入院患者さんの安全確保と避難者の方の対応に奮闘された、釜石のぞみ病院の5階病棟の看護師さん

医療生協の介護サービス②

通所リハビリテーションつどい

このコーナーでは知っているようで知らない医療生協の介護サービスについてご紹介していきます。

ン車など計4台で、ご自宅から診療所玄関までドアtoドアのお迎えです。到着するとホッとひと息、お茶を飲んでいただきますながら健康チェックです。全員の方が揃ったところで朝のあいさつ、♪皆さんおはようございます、今日もつどいで1日を、おなじみの鉄道唱歌に合わせて唄います。継続は力なり！で、普段唄に乗り気でない方も皆さん口ずさんでられます。

その後は、集団リハビリ、内容はリアリティーオリエンテーション（現実見当識訓練）、体操、レクリエーションなどです。また、入浴や個別のリハビリを並行しておこないます。理学療法士や作業療法士が身体機能訓練や日常生活動作練習などマンツーマンで実施しています。

療法師がおこなうものだけのリハビリと思われがちですが、デイケアの日常場面を楽しみながら、体や心そして頭の機能を使うすべての活動がリハビリで、11時半ごろからは昼食に向けて、よく

噛み、スムーズに飲み込めるよう口腔体操をおこないます。昼食は、5階で作った出来立ての栄養バランスを考えた内容です。食器は家庭的な雰囲気をおくために使用し、箸が使いにくい方にはスプーンなど自助具の工夫もして、できるだけ自分で楽しく食べていただけるようにしています。また、飲み込みにくい方に、ミキサー食など食形態も工夫しています。

昼食後は、歯磨きや入れ歯のチェックをおこない誤嚥性肺炎の予防につとめています。午後は、ご希望の方は2階でパワーリハビリ、物理療法をおこない、2時から全体でスリングセラピー（ひもを使った体操）をおこないます。3時にはお茶とおやつで体の疲れをとり、楽しい談笑のひとときです。お帰りの唄で4時には帰宅開始で、「ここでは1日が経つのが速いわ」とよく言われます。

つどいの特徴は、ボランティアさんの多くの協力があり、連帯感があることです。介護の現場では最近「地域包括ケア」がキーワードになっています。医療生協の介護はまさに地域ケアだと思います。そしてデイケアは住み慣れた街で暮らし続けるための集い、共に語り共感しあう場であり、利用者、家族、ボランティア、職員相互のふれあい支え合いを大切にしていきたいです。



引き続き、支援募金にご協力ください

5月20日現在お預かりした募金は **265万2858円**

5月末までに集まった募金は医療福祉生協連へ送金します。

なお、6月以降も引き続き支援募金に取り組み、集まった募金は支援活動のために活用させていただきます。ご協力をお願いいたします。



運営の工夫や苦労話で活発に交流しました。

はじめての認知症予防
インストラクター交流会を開催

5月21日（土）に脳イキキ班会のリーダーを務めている認知症インストラクターの交

流会を開催しました。運営上の工夫や心がけていること、好評だったゲームなどをそれぞれの経験から話してもらい意見交換を行いました。日ごろから熱心に活動しているインストラクターさんの集まりということ、あつという間に時間が過ぎ、今後の課題や展望などを話し合って終了しました。今後も認知症予防インストラクターさんの活躍に注目です。

健康づくり、仲間づくり、ボランティア…

どんなことでもお気軽にどうぞ「組合員活動支援部」が発足



メンバーは男性6名、女性1名の計7名です。生協本部にお越しの際はぜひ2階にお立ち寄りください。

5月1日より、医療生協センター2階に「組合員活動支援部」が新たに設置されました。これまで、各診療所に配属されて地域での活動を担ってきた組合員

活動支援担当が、今後はひとつの部署として業務を行っていきます。担当する地域や活動内容はこれまでと変わりませんが、1カ所に集まることで、各地域の情報交換や連絡を密にして、組合員活動を進めていくことができます。

小さいながら応接セットも用意しましたので、組合員の皆さん、お近くに来られましたら、お気軽にお立ち寄り下さい。

TEL 802-3424

活動がリハビリで、11時半ごろからは昼食に向けて、よく

アさんの多くの協力があり、連帯感があることです。介護の現場では最近「地域包括ケア」がキーワードになっています。医療生協の介護はまさに地域ケアだと思います。そしてデイケアは住み慣れた街で暮らし続けるための集い、共に語り共感しあう場であり、利用者、家族、ボランティア、職員相互のふれあい支え合いを大切にしていきたいです。



「押し絵の羽子板」
霊園朋子（葺合支部）



「オランダのヒンダローペン ランチョンマット」
野口典子（原田支部）

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。絵画や彫刻などでは
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@rokkomichi.com

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～

●イキイキ虹の人の前向きな姿勢が素晴らしいと思
いました。そのあとに読んだ四季のカルテはクスッ
と笑えてどちらも興味深く拝読しました。
(灘区高羽町 Y)

●被災地への支援。個人では義援金と物資を送
るくらいのことしかできませんでしたが、ろっ
こう医療生協の先生が支援活動をされている
記事を読み素晴らしいと思いました。
(灘区友田町 N)



- たっぷり野菜と牛肉の甘みそ炒め
- 変わり冷奴
- ブロッコリーのおかか和え
- ごはん
- 大根のみそ汁

エネルギー 519kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 13.1g
炭水化物 72.8g
塩分 3.8g

《野菜の効能》

食物繊維にはコレステロールを下げる効果あり
便秘の予防や高血圧の予防に効果あり
このメニューで約180g（1日必要量の1/2）の野菜が摂取できます

【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!

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

Ⓐ+Ⓑ+Ⓒ=()

前回の答え
20 (Ⓐ:3+Ⓑ:8+Ⓒ:9)

第二五回理事会報告

《二〇一一年五月二八日》

- 一、第27回通常総代会の議案の件
最終議案について
議案配布のスケジュールについて
- 二、第27回通常総代会の運営の件
東日本大震災の
今後の支援活動方針の件
- 三、当面の活動課題の件
組合員ふやし
とががわ地域住民交流室
東灘プロジェクトチームの設置と
活動
- 四、二〇一一年度教育学習月間の取り
組み
- 五、その他

計 報

当生協理事の山本昌弘さんが
5月24日亡くなられました。
山本さんは2007年から理
事を務められ、摩耶支部を中
心に生協活動の発展にご尽力
いただきました。ご冥福をお
祈り申し上げます。

平和企画

語り継ごう戦争体験、伝えよう
戦争の悲惨さ、平和の大切さを
私の戦争体験・手記募集

ろっこう医療生協では今年の平和企画の一
環として、組合員の方の戦争体験を集めた
文集の制作活動に取り組みます。文集は診
療所等に設置するほか、学校や児童館への
配布、夏休の子供企画等での配布などを予
定しています。戦争・被爆体験を次の世代
へ語り継ぎ、平和運動を広げていく活動に
ご協力をよろしくお願い申し上げます。

《募集要項》

内 容 .. 戦争や被爆の体験を通じて、反戦・
平和のメッセージを伝えるもの

文字数 .. 最大四〇〇〇字まで

締 切 .. 六月末日

写真や資料などがあればお預かりいたしま
す。文集の完成後にご返却いたします。
寄稿が難しい場合はご相談ください。聞き
取り等で対応させていただきます。

お問い合わせ・送付先

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
組合員活動支援部

◆あなたの健康を守る医療生協のネットワーク◆ 一般診療、健康診断、予防接種、訪問診療、介護保険のご相談などお気軽に最寄りの診療所まで

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	○	○	○	○	○	○	

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所

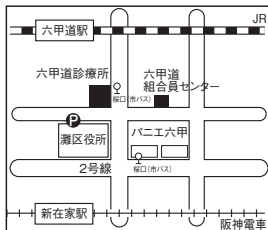
内科
小児科

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	○	○	○	○	○	○	



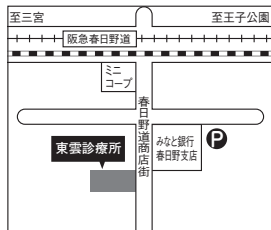
東雲診療所

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.rokkomichi.com/ jp/
e-mail nakama@rokkomichi.com

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
小規模多機能

つどい
あんず
あおぞら
医療福祉相談室
とががわ
TEL.078-801-6711
TEL.078-802-3661
TEL.078-805-1023
TEL.078-805-6877
TEL.078-414-7014