健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合　2011年 7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／19,203人 ●出資金金額／491,945,000円 ●平均出資額／25,618円（2011年6月30日現在）

第27回通常総代会報告

仲間ふやしと医療・介護の充実で健康の輪をさらに大きく広げよう

第27回通常総代会は総代定数204名中、174名が出席（うち書面議決書32名、委任9名）で成立、役職員・傍聴あわせて211名が参加しました。冒頭に30周年記念DVDを上映し、議長に足立総代（摩耶支部）、総代会役員に本庄総代（六甲北支部）、井上総代（筒井支部）、古市常務理事を選出しすすめられました。来賓あいさつのあと、金丸専務理事から議案の提案があり、下川監事が監査報告を行いました。第4号議案（役員報酬限度額について）に対して中央支部の粟原総代から役員の増員のため、6500万円から8000万円に引き上げるべきとの修正動議が提出され併せて議論することになりました。

分科会討議

ブロック、テーマごとに6つの分科会に分かれて議論しました。

第1分科会：灘ブロック

Q高齢者にやさしい診療所の取り組みとは？

渋江総代（摩耶支部）

A全国の医療生協ですすめている取り組みで3診療所とも取り組んでいます。高齢者が安心してかかれるようにハード・ソフトの条件整備を行うことですが、高齢者だけでなく誰にでもかかりやすい診療所づくりにつながります。

第2分科会：六甲道ブロック

Q六甲道診療所も手狭になってきているのでは？灘・東雲は自前の建物になった。六甲道も何年かの計画として検討してもらえたら。

海野総代（六甲南支部）

A開設当初からは診療体制や震災など様々な変化があり、その時に応じて造作を繰り返してきた面はあります。ただ、賃貸ではあるが立地としては代えがたい好条件だと思っています。今後、自前の建物をという機運があれば、その節は組合員の皆さんのご協力をお願いしたい。

第3分科会：中央ブロック

Q診察予約、順番システムの導入とあるが、銀行の番号札のようなシステムなのか？

井上総代（筒井支部）

A番号札での予約方法も考えられますが、患者様にとって利用しやすく、予約の方をお待たせしないシステム作りを考えております。

第4分科会：とががわブロック

Qとががわブロック委員会で決まった事が支部に伝わってこない事が多い、3支部合同の取り組みなども行っていきたいので「さくらぐちだより」のようなニュースの発行を早くしてほしい。

横野総代・山村総代（西郷支部）

A人事の遅れ、震災支援等で遅れており申し訳ありません。職員体制を作り発行できるように準備したい。

第5分科会：東灘ブロック

意見交換を中心に行い、組合員の分布などを確認しながら、調査した組合員集会室の物件についての検討や開設後の利用イメージについて議論しました。

第6分科会：予算・決算関係

常勤医師確保の課題や、組合員拡大の有効な手だてなどについて、活発な意見交換と経験交流がされました。

議案採択

全体会では各分科会の報告を受けて、金丸専務理事が討論集約し採択に移り、すべての議案が賛成多数で採択されました。

第一号議案：2010年度事業活動報告と2011年度事業活動計画について

7つの重点課題を確認しました。

- 医療生協らしい医療・介護をさらに充実させます。
- 小規模多機能とががわを軌道に乗せます。
- 組合員を2万人、けんこうクラブを150にします。
- 次代を担う人材を発掘し、育成します。
- 健康と暮らしと平和を守るためのたかかいを展開します。
- 東灘区に事業展開に備えた活動拠点を設置します。
- 東日本大震災への支援活動を継続的に取り組みます。

第二号議案：2010年度決算報告および剰余金処分並びに監査報告について

税引き後の当期剰余金は、とががわの稼働の遅れ、医療・介護の利用者伸び悩みで収益不足となり、予算に大きく届きませんでした。

会計ルールの変更ととががわの助成金処理等があり、当期未処分剰余金は128万円の黒字となりほぼ予算通りの結果となりました。

第三号議案：2011年度予算について

全体で230万円の経常剰余をめざします。ただし、会計ルールの変更にともなう特別損失計上により当期剰余金は赤字予算となります。

第四号議案：役員報酬限度額について

修正動議により限度額が6500万円から8000万円に変更になり可決されました。

第五号議案：役員改選について

第六号議案：議案決議効力の発生について

表彰・特別アピール

永年勤続表彰と新入職員紹介を行い、福島中央市民医療生協から届いたお礼のビデオレターを観た後に、「東日本大震災への支援活動に心合わせて取り組み、福島第一原子力発電所事故の早期収束を求めましょう」の特別アピールを採択して閉会しました。

長い間ありがとうございました

今回の総代会では役員改選が行われ、藤原副理事長はじめ7名の方が役員を退任され、理事長から感謝状と記念品が贈られました。

退任された役員のみなさん（敬称略）

荒木良子、石田晶子、須見恭子、出口和美、中道澄春、藤原純八郎、桝田伸次

新役員体制

理事長（代表理事）　村上　正治
副理事長　谷口　敏光
小西　達也（※新）
※理事は再任、4役は新任
専務理事　金丸　正樹
常務理事　古市　賢二
森本　浩

理事
池野　英治（新）　齋藤　秋生　鳴海　妥
大久保幸子（新）　塩江　剛（新）　福田　純子
大﨑　雅勝　東海林眞喜子　船橋　毅
大島　修　髙野　修一　松岡　保幸
加藤嘉津子　武田　春代　門永　直
木村由美子　田中　洋子（新）　山室　昌代（新）
近藤　育子　豊崎　朱美　霊園　朋子

監事
井上　力
下川　攻一
津野　公男
藤原純八郎（新）

いきいき虹の人
～私と医療生協～

昭和12年生まれの73歳。退職後日本各地の山を登り、地域では山の会や卓球クラブのお世話、ボランティア活動にと幅広く活躍されている。

中村　徹さん（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ていきます。ご期待ください。

退職して山登りにチャレンジ

仕事は65歳までいけましたが、60歳すぎたところで退職しました。小さいときから六甲山によく登っていて、退職したらいろんな山を登ってやろうと思っていましたが、六五歳で定年していたら、体力的に無理だろうと思い早期退職を選びました。毎朝六甲山のふもとまで歩いて、月に1回はちょっと長い距離を歩いて足を鍛えて100名山に挑戦しました。若い頃からいくつか登っていましたが、100名山のうち60ほど達成しました。山を登るには体力と気力と準備が欠かせません。100名山は70歳の年齢制限があるところもあるのでスタートは早いほうがいいのです。

旅行も好きですね。日本の四七都道府県すべていきました。いろんなところを見てやろうという気があります。日本の滝100選っていうのがあるんですけど、そんなところを選んで見て回ったり。海外も10回ほどいきました。先日も友人とカナディアンロッキーにいってきました。

カナディアンロッキーにて

一番好きな山は九州の九重連山や、今噴火で話題になっている新燃岳のある霧島連山ですね。景色が雄大で非常に綺麗です。あと八甲田山の上から見下ろすツツジも素晴らしかったですね。山を登ると、限られた人しか登れないところへ登ったという征服欲が満たされます。

広がる地域の輪

退職前は出勤前に自宅から篠原の護国神社まで走っていました。そのときに神社の公園で体操をしている人たちがいるのを見かけていたので、退職後行こうと思って体操に参加しました。最初は端の方でやっていたけれど、2、3ヶ月したころにリーダーが声を掛けてくれて、その朝のあつまり「山びこ会」に登録しました。それからはその仲間と食事に行ったり、旅行に行ったり楽しいです。

もう一つ篠原伯母野山の厳島神社の登山会の幹事もしていました。こちらは昨年の12月に解散になってしまったのですが、毎朝護国神社で体操をして、厳島神社まで登るというのを習慣にしていました。

朝の体操の会に卓球を好きな人がいて、6、7年前ですが僕も発起人になって篠原地域福祉センターで卓球のグループを立ち上げました。今は12人ほどですが月に2回楽しくやっています。半分コミュニケーションが目的でやっています。

コープこうべの協同の苑のボランティアもしています。私は主に運転手ですが、これも山びこ会のメンバーがボランティアで行っていて、行き来が不便だからと車のあった僕のところに運転手を頼みにきたのです。僕は主にコーヒーを入れるのが仕事です。

人の輪が僕の楽しみ

昔からいろいろな幹事をさせられていました。誰かがやらないとまとまらない。それならやろうかと引き受けてしまいます。バス旅行企を画したり、食事会をしたりいろいろやっています。父親が旅行好きで、幹事をして落語をしたり歌を歌ったりしていました。自治会でなにかするときには誰かが父に余興を頼みに来たりね。僕は芸はないけど、いろいろするのはその影響でしょうか。

普段からコミュニケーションとって人が人を呼んで輪ができる。それが楽しくてやっています。

四季のカルテ

パーキンソン病・認知症の診断治療
「神経内科って知ってますか？」

理事長　村上正治

灘診療所の患者さんの高齢化と神経難病の増加

灘診療所も30周年を越えて通院患者さんも古い人は90才近くになられます。高齢化と共に元気で活躍していた組合員さん達も「認知症」とか「パーキンソン」とか表面には見えねど不自由きわまりない病気になり困ることが増えてます。そこで村上も春から「日本認知症学会」に入れていただいて勉強することにしました。これら神経難病を治療する科目に実は精神科ではなく神経内科という内科の分野があるのです。神経内科は心療内科とも違います。

一般に内科医師になるべく卒後研修を受ける場合にこの神経内科という分野を勉強する場合は神経内科に3ヶ月関わったら長い方です。神経内科なんかわからない、パーキンソン病の患者など全く診たことがない内科医も居るのです。幸い私の研修した神戸大学には「神経内科」があって研修医師だった数ヶ月間神経内科外来に付かせてもらったことがあります。25年前の話なのでその頃はパーキンソン認知症も薬がほとんどなく「診断も難しいうえに診断はしても治療方法がない」不幸な科目で「不人気な科目」の代表のように言われたものでした。

あのころ不毛と思われた神経内科の分野に進んだ志ある医師達のおかげで今まで治らないと思われていた病気の原因が解明されつつあり治療法も開発されてきました。現在パーキンソン病のお薬は7種類20品目ほど市販されるようになりました。灘診療所にも95人のパーキンソン病の患者さんが通院されています。何種類かの薬を組み合わせると「転ばなくなった」「歩けるようになった」と喜んでいただけます。このような治療分野が神経内科なのです。

認知症の新薬が次々と発売されています

神経の病気で多いのはやはり認知症ですね。灘には85人の認知症患者さんが通院していますが、今年はアルツハイマー型認知症治療薬の発売ラッシュです。これまで日本では国産で世界に誇る認知症治療薬だったドネペジル（商品名アリセプト）が唯一の薬でした。今年になってガランタミンやメマンチンなどすでに海外では使われている薬剤が次々と発売になっています。変わったところでは飲まずに皮膚に貼り付ける認知症治療薬も発売されます。東日本震災・大津波の影響で発売が3ヶ月遅れたものもあり「まだか?まだか?」と問い合わせが続いていました。特にメマンチン（商品名メマリー）は今までの薬と作用の仕方が違うため大いに期待されている薬であります。これら認知症の薬はいまだ認知症の原因を治す薬ではありませんが、症状を2−3年前に戻す効果があり、さらに進行を遅らせる効果が期待されます。

一般名	メマンチン塩酸塩	ガランタミン臭化水素酸塩
商品名・規格	メマリー錠5mg、同錠10mg、同錠20mg	レミニール錠4mg、同錠8mg、12mg、同OD錠4mg、同OD錠8mg、同OD錠12mg、同内用液4mg/mL
効能・効果	中等症及び高度アルツハイマー型認知症における認知症症状の進行抑制	軽度及び中等度のアルツハイマー型認知症における認知症症状の進行抑制
用法・用量	1日1回5mgから開始し、1週間に5mgずつ増量し、維持量として1日1回20mg	1日8mg（1回4mgを2回）から開始し、4週後に1日16mg（1回8mgを2回）に増量する。症状に応じて1日24mg（1回12mgを2回）まで変更前の用量で4週間以上投与した後に増量可

アルツハイマー病の新薬

地域の診療所こそ認知症治療に取り組むべきだ

認知症で困ると「先生！専門医に行って精密検査したいから大学病院に紹介してちょうだい」という家族の方も多いのですがたとえば大学病院へ行っても検査はしたが結局治療は同じというケースがほとんどです。むしろ認知症は地域社会でどうやって暮らしていくのかを考えながら治療したりケアすべき病気です。アルツハイマー病以外の脳腫瘍や脳梗塞による認知症なら灘診療所でCT撮れば診断が付きますしピック病や前頭側頭葉型認知症でも治療する薬の選択肢はアルツハイマーとほとんど同じです。その意味では灘診療所に神経内科のドクターが居たら良いなあと思うわけですね。そこでこのたび月に2回ですが金曜日、神経内科の専門医に来てもらう話が決まりました。中澤先生という「神経内科専門医」です。私の後輩で高野先生の同級生でずっと仲良くしてもらっているいい男。専門外来の詳細は来月に広告いたします。ぜひご期待。

そうそう神経内科医はパーキンソン・認知症・脳梗塞や水頭症など脳の病気以外にも末梢神経や筋肉が衰える病気など多種多様の疾患を相手にする仕事です。人間の身体は全身に神経が行き渡っていますし、脳がやられると全身の機能が障害されるわけでその意味では神経内科医は全身を診ることができる内科医であるとも言えるのであります。

東日本大震災・支援行動

7月から大船渡市での被災者健康管理支援行動がスタート

大船渡市の仮説住宅

阪神・淡路の経験を生かして

ろっこう医療生協では7月から岩手県大船渡市の避難所や仮設住宅での健康管理支援行動をスタートすることになりました。震災から3カ月が過ぎ、現地に派遣されていた全国各地の自治体の保健チームの撤退が始まっており、被災者、特に避難所へ避難されている方や仮設住宅に入居している方の健康管理が今後の課題となっています。5月に支援行動に行った縁で大船渡市の保健所から避難所・仮設住宅での健康管理支援行動に援助の要請があり、ろっこう医療生協では年内いっぱいをめどに毎週2名の保健チームを現地に送り、被災者の方の健康管理支援行動に取り組むことになりました。

夏には「神戸においでよ福島っ子プロジェクト（仮称）」も

8月には福島原発事故の影響でストレスの多い生活を強いられている、福島中央市民医療生協の職員のお子さんを神戸にお招きしてリフレッシュしてもらう企画も準備中です。

組合員のみなさまには引き続きご支援をよろしくお願い申し上げます。

支援募金報告（5月末）2,832,218円

ご協力ありがとうございました。
第1次分と合わせて6月2日に医療福祉生協連へ送金いたしました。

支援活動募金にご協力を

6月以降お預かりした募金は、東日本大震災の支援活動募金として活用させていただきます。引き続きご協力をよろしくお願い申し上げます。
支援活動募金の使途…大船渡への保健チームの派遣や現地での活動にかかる費用、福島の子供たちを神戸に招待する費用などろっこう医療生協の支援活動にかかる費用に充当させていただきます。

『とががわ地域住民交流室』に寄ってこ！

今年１月に開設した小規模多機能とががわには「とががわ地域住民交流室」という集会室が併設されています。これは地域の方が気軽に立ち寄ることができるようにと設置されている集会室です。稼働が遅れていましたが６月に入ってから少しずつ交流室の企画が始まっています。ぜひお立ち寄りください。

地域住民交流室についてのお問い合わせは

ろっこう医療生協・組合員活動支援部
TEL　078-802-3424

地域の担当のあんしんすこやかセンター、HAT灘の浜あんしんすこやかセンター主催の「寄ってことががわ」毎週水曜日午後に喫茶や絵手紙、映画観賞会などを開催しています。

私たちにできること ～節電の夏、エコの夏～

健康いちばんサポーターズ

おすすめ私の節電術

福島原発事故、地球温暖化で省エネ・節電はこれからの環境問題として大きな課題です。そこで今月は健康いちばんサポーターズのみなさんの節電術をご紹介します。※今夏も猛暑が予想されます。熱中症予防のために無茶な節電や我慢は禁物です。無理のない範囲で取り組みましょう。

- ゴーヤで緑のカーテン。
  夜はすこし涼しく感じるのでクーラーを切って寝ています。
- コンセントを抜く　●うちわで我慢
- 都合のいい節電なのですが…掃除や洗濯を毎日しない
- テレビをつけっぱなしにしない　●照明をLEDに変える
- 冷蔵庫を“弱”にして詰め込みすぎない
- ご飯は保温せず、冷凍し、食べる時にチンする
- ポットは使わない、飲むときに沸かす　●氷枕を使う
- お風呂は続けて入る　●早寝早起き　●クーラーと扇風機を併用

『健康いちばん』やホームページで紹介します！「私の節電術」大募集！！
採用された方には図書カードをプレゼント
住所、氏名、電話番号を記入のうえ下記まで
〒657-0831　神戸市灘区水道筋6-7-11　健康いちばん係
Fax　078-802-1649　　Email　niji@rokko-mcoop.or.jp

原発問題について学ぶ公開セミナー

『福島原発事故問題と日本のエネルギー行政』

東京電力HPより

◆講師：岩本智之氏
（日本科学者会議事務局次長、元京都大学原子炉実験所教員）
◆講師：８月６日（土）　14時～16時
◆会場：シマブンビルホール（灘区岩屋中町４丁目）
◆内容
- 講演『福島原発事故問題と日本のエネルギー行政』
- 現地報告・福島中央市民医療生協から
- 被爆者団体からの報告
- 演奏　被災地を応援するミニライブ

参加無料 申込不要

お問い合わせは
ろっこう医療生活協同組合
神戸市灘区水道筋６-７-11　TEL　078-802-3424

医療生協の介護サービス③

医療福祉相談室（ケアマネジャー）

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。

医療福祉相談室は灘診療所５階で常勤４人、非常勤１人のケアマネ４，５人体制で運営しています。基本的には平日９時から17時、土曜日は９時から13時まで支援活動を行っており、現在は１００名近い利用者を担当しています。

ケアマネジャーが行っている相談援助活動の内容を簡単に紹介させていただきます。主に65歳以上の高齢者の介護問題（40歳から64歳で、老化に伴う病気「特定疾病」の方も含む）の相談窓口となり、必要な場合は介護保険申請の代行を行います。そして利用者、また家族の生活課題を見つけ出し、適したサービス資源に繋げていきます。その際、本人・家族と共に支援計画を作成する「共同作業」が特徴といえます。

高齢者を支える社会資源は多くありますが、大きく分けるとフォーマルサービス（公的サービス）、インフォーマルサービス（家族、近隣ボランティアなど）があります。ケアマネジャーはこのような多くのサービスをコーディネートし、利用者に最適なサービスになるよう調整を重ねます。ろっこう医療生協にはフォーマル・インフォーマルサービス共に充実した社会資源が多く、ケアマネジャーにとっては働きやすい恵まれた環境と言えます。

ここでケアマネジャーの専門性に少し触れてみたいと思います。まずケアマネジャーは、利用者・家族のアセスメントを行います。「アセスメントとは、クライエントの問題解決に最適な方法を見つけ出すために、クライエントと問題を取り巻く状況を『多面的・総合的』に評価することである。」（渡部律子２００１）とあるが、ケアマネジャーだけでなく、対人援助職者はすべて問題に介入する前に問題をとりまく状況を充分に理解することが必要となります。利用者にとって、どのような支援が最適なのかは、充分にアセスメントを行うことによって初めて見えてくるのです。ですからアセスメントは「対人援助職の生命線」と言われたりしています。

ろっこう医療生協の組合員の方はもちろんのこと、地域の高齢者・家族の支援を最適なものにするため、傾聴を基本とした情報収集に努め、「一人一人の利用者の想い」を大事に汲み取っていきたいと思っています。

受け持ちの利用者さん宅を訪問してケアプランの説明や状態の確認、ご要望をお伺いしています。

虹のギャラリー

油絵　神戸東遊園地
酒井義博（摩耶支部）

海の日の海王丸
（2010年7月19日）
藤田潔（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。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

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～

●放射能の事、介護の事、今一番必要なことが盛りだくさんに載っているので助かります。東灘にもセンターができるとのこと、楽しみ待っています。
（東灘区住吉台M）

●いつも笑顔でいられるような環境作りが大事だと思います。年齢を重ねるにつれて孤独になり、引きこもりがちになります。私もいろんなことに挑戦。
（北区鈴蘭台N）

●生協に入り初めて健康いちばんに目を通し、クイズの数独にチャレンジ、難問で1時間もかかりやっと解け応募しました。参考にしたいと思うことばかり、なかでもやってみたいグラウンドゴルフの事楽しく拝読しました。
（中央区八雲通A）

●60歳でまだがんばって仕事に行っています。健康いちばんを読むたびに健康のありがたさをつくづく感じます。いま私はコレステロールの薬をのんでいますが、今回のおすすめメニューを参考にさせていただきます。仕事を辞めたらいろんなイベントに参加させてもらいます。なんだか楽しそうですね！
（中央区東雲通M）

●「原発という問題」今だれもが気にかけていることです。“脱原発”という訳にはいかないのでしょうか？
（灘区鶴甲I）

●鳴海先生の「原発という問題」は限られた紙面でわかりやすく書かれていて問題提起がはっきりしていて良かったです。
（中央区港島中町W）

●おすすめメニュー美味しそうですね。今夜のメニューにいただきです。
（灘区楠丘町F）

患者・組合員のみなさまへ　2011年8月　診療所　夏季休診のご案内

	8／11㊍	8／12㊎	8／13㊏	8／14㊐	8／15㊊	8／16㊋	8／17㊌
灘診療所	神戸市灘区水道筋6−6−3				電話：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	神戸市灘区桜口町4−5−12				電話：078−811−0555		
午前 9:00〜12:00	○	×	×	×	×	○	○
午後 4:00〜 7:00	×	×	×	×	×	○	○
東雲診療所	神戸市中央区東雲通1−4−24				電話：078−262−7236		
午前 9:00〜12:00	○	○	×	×	×	×	○
午後 4:00〜 6:30	×	○	×	×	×	×	○

◆あなたの健康を守る医療生協のネットワーク◆　一般診察、健康診断、予防接種、訪問診察、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・消化器内科・糖尿病内科
整形外科・放射線科

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.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	**つどい**	TEL.078−801−6711
訪問看護ステーション	**あんず**	TEL.078−802−3661
ホームヘルプサービス	**あおぞら**	TEL.078−805−1023
ケアプラン	**医療福祉相談室**	TEL.078−805−6877
小規模多機能	**とががわ**	TEL.078−414−7014

おすすめメニュー　虫歯予防メニュー

- 鮭の味噌チーズ焼き
- 胡瓜と竹輪の酢の物
- じゃが芋のえびそぼろあん
- ごはん
- すまし汁

鮭のみそチーズ焼き（一人分）
鮭…… 1切れ
赤味噌…… 5g
低塩味噌…… 1.5g
スライスチーズ20g…… 1/2ケ
すりごま…… 少々
大葉…… 1枚
塩、コショウ、上白糖、酒…… 少々

《虫歯予防には》

食べ物を食べると、口の中では虫歯菌が活躍して酸性に傾き虫歯になりやすくなります。
すっぱいものを食べたり、しっかり食べ物を噛むことで唾液がたくさん分泌されます。
この唾液の中には、口の中を中性に戻す働きがあるため、虫歯予防に役立ちます。
また、チーズなど乳製品や小魚にはカルシウムが多く含まれ歯を丈夫にします。

【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！

【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。

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

Ⓐ＋Ⓑ＋Ⓒ＝(　　)

前回の答え
12（Ⓐ:6+Ⓑ:2+Ⓒ:4）

●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下さい。
●**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**／7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。

第二六回理事会報告

《二〇一一年六月二五日》

一．第27回通常総代会の議案の件
二．東日本大震災の今後の支援活動の件
大船渡市での被災者健康管理支援行動について
原発セミナーの開催
神戸においでよ福島っ子プロジェクト
支援募金および財政活動について
日本医療福祉生協連総会での議決について
三．当面の活動課題の件
教育学習月間
組合員ふやし・出資金ふやし
7日間ダイエット
組合員・職員活動交流会（仮称）
医療福祉生協連近畿ブロック組合員交流会
四．経営課題の件
五．その他の件

お詫びと訂正

健康いちばん5月号の議案ダイジェスト版に記載した第27回総代会総代名簿に上野支部の和野喜美枝さんのお名前が欠落しておりました。お詫びして訂正いたします。
広報委員会