

健康いちばん

組合員2万人まで
あと**574人**

ろっこう医療生活協同組合 2011年 **10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 / 19,426人 ●出資金金額 / 494,420,000円 ●平均出資額 / 25,419円(2011年9月28日現在)



2006年11月12日、筒井公園にて、健康まつりを実施。600名が参加しました



▲建設委員会ニュース「ねっこ」

◀2001年9月24日の竣工式
組合員さんなど300名が集まり、この後、西山記念館にて、220名で記念レセプションを行いました



▲「東雲診療所開設10周年記念 みんなで祝おう会」葦合文化センターで開催。131名の組合員などが集まりました。最後に、小西所長の演奏で「明日があるさ」などを全員で合唱

東雲診療所は2001年10月1日にオープンしました。1188名(2000年度)だった組合員が、開設年度には1846名になり、2011年9月現在では3571名で3倍以上になりました。レセプト数も、開設年度は約471件でしたが、今では1000件を超えています。ここまで大きくなってきたのは、ひとえに組合員の力によるものです。この度、建設運動から関わってこられた山本ご夫妻にお話を伺いました。写真を交えながら、これまでの10年を振り返ってみたいと思います。



山本芳男さん、桂子さんご夫婦(中央支部)

自分たちの診療所が出来て、

本当に良かった

現職時代、林業労働者の職業病「白蟻(はくろう) 病対応では苦労しました。産業医が労災認定の診断書を書いてくれず、信頼できる自分たちの診療所「医療機関が必要だと常々思っていました。医療生協に加入したのも、ろっこう医療生協4つの理念に共鳴したからです。栗原さんから中央区に診療所を作るとい話を聞いたときは、一緒に頑張りたいと、手伝わせていただくことにしました。建設委員会では、用地の選定や診療所の配置などを話し合い、職員と一緒に組合員ふやして訪問するなど苦労もありましたが、夢に向かって楽しみなが活動し、東雲診療所が完成したときは本当に嬉しかったです。

私は(桂子さん)、以前、胸にシコリを感じたので小西先生に診てもらったところすぐに紹介状を書いてくれて乳がんを発見。今は異常なしで今年の11月で3年になります。夫婦揃って小西先生に健康管理はお任せしています。患者とというのはお医者さんとの信頼関係が大事です。これからもろっこう医療生協4つの理念を忘れず、職員はもとより、先生を含めて地域に活かしていくことで組合員も増えていくだろうし信頼にも繋がっていくだろうと思っています。

出資金自動引き落としにご協力下さい

●自動引き落としが出来る金融機関

◇ゆうちょ銀行 ◇みなと銀行

◇日新信用金庫 から引き落とし可能に！

手数料不要

ろっこう医療生協では、従来から出資金自動引き落としの利用を呼びかけていますが、これまでゆうちょ銀行のみだったものが、この度二つの銀行(みなと銀行、日新信用金庫)からも可能になりました。定期増資のために、ぜひご活用下さい。

2011年度出資金の主な使い道(予定)

- 灘診療所、医療機器購入(エコー買い換えなど) 500万円
- 六甲道診療所 骨塩量測定器購入 200万円
- 東雲診療所、内装工事・骨塩量測定器購入など 800万円
- 東灘組合員集会所(敷金、内装費用) 200万円

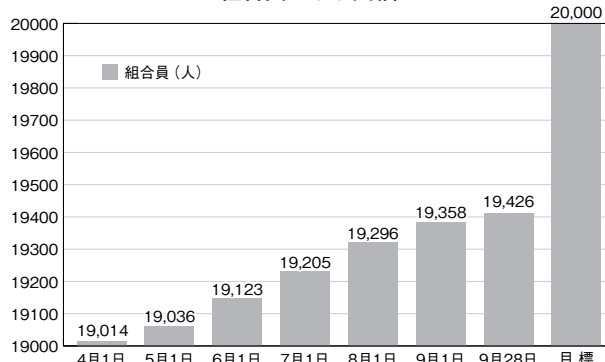
【自動引き落とし申込方法など】

- ①下記のところまでご連絡下さい。金融機関申込書、説明書等を送付いたします。
- ②引き落としの手数料は、生協が負担します。
- ③引落方法は、偶数月コースやボーナス月コースも出来し、口数も自由に選択できます。
- ④その他、不明な点はお気軽にご相談下さい。

ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部
TEL:078-802-3424

引き続き「組合員紹介&家族加入キャンペーン」
昨年から取り組んでいる「組合員紹介&家族加入キャンペーン」。おかげさまで、100名近くの方が、組合員になりました。これからも、組合員の健康づくりの輪に入ってもらい、また組合員になると料金が安くなる健康診断や人間ドックを受け

組合員ふやし実績



健康チェック実施中
骨粗鬆症・血液さらさら・ピロリ菌チェックを地域の会館や福祉センターで開催中です。既にいくつかの場所でも実施しましたが、組合員ふやしに結びついています。10月からは、東灘組合員集会所や御影市場、高羽会館、船寺神社、宮本地域福祉センターやポータルアイランドなど、順次実施していきます。ぜひお友達や知り合いの方をお誘いご参加下さい。

健康チェック実施のお問い合わせ、組合員を紹介していただける方は、左記までご連絡下さい。
ろっこう医療生協・組合員活動支援部
電話 078-802-3424

ただいま生協強化月間中

今年こそ組合員2万人へ

ていただくために、お知り合いやご家族をご紹介下さい。



『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。

紙人形との出会い

60歳の頃に婦人大学に通っていた。音楽グループやお話グループなど様々なグループがあったのですが、私が入っていた音楽グループで出会った方に和紙を使った紙人形を教えていただいた事がきっかけで紙細工作家の関志満子先生のもとで習うことになりました。昔から洋服に刺繍をしたり小物づくりは好きなほうでしたので、すっかり紙人形の楽しさの虜になりました。

紙人形というのは目や鼻、口など顔はあえて描かないのですよ。これは紙人形を見た方が自分の思っている人の顔を心に描いて顔立ちを想像することができからなのです。

先生と一緒させていただきハワイや沖縄などでの展覧会にも行きました。若い間は何でもお勉強させていただきましたが、これも先生やお仲間が良かったので私でも皆さんの輪の中に入らせてもらえたおかげで約10年間続けることができました。

また、この楽しさを多くの方に広めた



挑戦することが

78歳の時には息子たちがオーストラリアに連れて行ってくれたのですが、そこでポンペを背負ってゴーグルや足にヒレを付けてインストラクターさんに腕をもってもらってスキューバダイビングを体験しました。見たことのない魚だらけで、呼吸も忘れ

いと思い、師範免許を取得しました。震災前は5～6人の方に教えるという立場ではなく、一緒に楽しみながら紙人形を作っていました。皆さんとお話することが何より楽しかったですね。

そうなるほど感動しました。ここでのスキューバダイビングに参加した最年長を更新したそうです。何でも挑戦することが好きなのでちょっとでも人がしていないことをしてみたいのです。

今も小物づくりを 楽しんで

今は紙人形は作ってはいませんが、ボーっとしているよりも少しでも手を動かすことで頭も使いますので、ボケ防止のためにも小物づくりは続けて楽しんでいきます。また、毎月第1月曜日に開催しています「二宮神社での『ふれあい広場さえずり』」での小物づくりに普段は参加者としてですが、年に数回は皆さんが興味を持ってくれた物をお教えしながら一緒に作り楽しんでいきます。今はお正月に使える小物づくりも考えているんですよ。



四季のカルテ

「十年一昔」

灘診療所・所長 高野 修一



ですが）広く除菌が行われるようになりました。

②C型肝炎について

C型肝炎とは、C型肝炎ウイルスが原因となって慢性肝炎を引き起こし、進行すれば肝硬変や肝臓がんに進展する可能性のある病気で、最近血液製剤の問題やB型肝炎の問題と共にニュースなどで見聞する機会も多くなってきました。十年前、C型肝炎の治療については唯一「インターフェロン」という薬があるのみで、しかも保険で認められる治療期間が最大6ヶ月でした。インターフェロンは投与開始からしばらくは毎日、その後2日に1回の注射が必要で、その副作用として高熱や倦怠感が高い確率で発生し、また半年の治療でウイルスが消える確率はおおむね2～3割という、治療を受ける患者さんにとっては厳しいものでした。加えてインターフェロンが1本1万円以上する高い薬ですので、高額医療制度があるとはいえ経済的負担も並大抵ではありませんでした。

しかし、この十年で、週1回投与で良く、効果も高く副作用の少ない「ペグインターフェロン」が登場し、さらにC型肝炎ウイルスの増殖を抑える抗ウイルス剤の登場、また医療保険の方でも治療期間の制限が撤廃され、ウイルスを抑えるインターフェロン少量長期療法が可能となるなど様々な進歩が見られるようになり、その結果現在では、治りにくいタイプのウイルスを持つ「難治性C型肝炎」の患者さんでも、ウイルスの消失する確率が9割を超えるようになりました。また経済的な面でも、3年ほど前からC型肝炎に関する医療

費助成制度がスタートし、治療が受けやすい環境が整ってまいりました。

③胃カメラについて

胃カメラはこの十年で、機械の性能も、また胃カメラを用いた治療の分野でも、格段の進歩を遂げています。中でも、「経鼻内視鏡」の普及は、この十年で大きく進歩したことのひとつでしょう。従来、胃カメラは口から「飲む」ものと相場が決まっていた。ただ、胃カメラはやはり苦しい、辛い。私自身も2回程「飲んだ」経験がありますが、確かに決して楽な検査ではないな、と思います。しかし、現在では、細い胃カメラを口からではなく「鼻の穴」から入れることにより、あの喉のえづき感はかなり軽減させ、苦痛の少ない検査が可能になりました。残念ながら、現時点ではこの「経鼻内視鏡」、こうした医療生協では六甲道診療所のみで可能となっております。将来的には、胃カメラの性能が改良され、鼻からの検査が標準になる時代も来るかもしれません。その時代には、「胃カメラを飲みましょう」ではなく「胃カメラを吸いましょう」という言い方になったりして!?

さてさて、次の十年は医療の世界にどんな変化、どんな進歩が待ち受けているのでしょうか。ただ、技術は進んでも、人間は十年ですぐ進歩するものではなく、またろっく医療生協には創立三十年、「皆様の健康を守る」という精神は変わらず育まれているものと思います。変わっていくもの、変わらないもの、このふたつを見据えながら、我々はまさに「温故知新」の気持ちで日々の医療を実践していければ、と思っています。



集会が終わり、デモへと向かう参加者



集会では脱原発を訴えるライブも

6万人が結集 脱原発集会 in 明治公園 （脱原発署名にご協力下さい）

組合員向け原発問題学習会

日時: 10月20日(木) 13時~15時
場所: 灘区民ホール1階会議室
講師: 鳴海 妥先生(前理事長)
テーマ: 「原発・エネルギー問題を考える」

参加無料

福島第一原発の事故を受け、脱原発を訴える「さようなら原発5万人集会」が9月19日(月)に東京都の明治公園で開催、ろっこう医療生協からは、組合員活動支援部の羽田野と吉野が参加しました。集会・デモには6万人(主催者発表)が参加し、最寄の千駄ヶ谷駅から黒山の人だかり。集会では、作家の大江健三郎さんや俳優の山本太郎さんが登壇。大江さんは現在の日本政治のあり方を批判し、山本さんは「世界中の人が生きていくためには、原発を一斉停止していくしかない」と、語りました。

署名締切日 第2次: 2011年12月20日
最終: 2012年2月28日

東灘区での健康づくり・組合員活動の拠点 東灘組合員センター いよいよオープンします!

甲南本通商店街・三井住友銀行から2号線沿いを西に100m
(甲南町3丁目 阪神バス・甲南本通下車すぐ)

☆オープニングイベント☆

日時: 10月29日(土) 13時~16時

組合員センターおよび甲南本通り商店街内会場にて

- ◇健康チェック: 骨粗鬆症・ヒロリ菌・血圧さらさらチェック(有料)
血圧、体脂肪、体組成チェック(無料)
- ◇ミニ野菜市、ミニバザー、喫茶コーナー ※内容は予告なく変更になる場合がございます。
- ◇こどもコーナー、ミニステージ など

バザー品募集中! ※古着はご遠慮下さい。

ご提供いただける方は下記までご連絡下さい。

東灘組合員センターの名づけ親になって下さい♪

東灘組合員センター「〇〇〇」にあてはまる名前でご応募下さい。

バザー品提供、名前の応募、お問合せなどは
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部
神戸市灘区水道筋6-7-11 TEL: 802-3424

『東日本大震災支援 健康まつり』

日時: 2011年11月27日(日)

「チャリティー・フェスタ」

場所: ろっこう医療生協本部、灘診療所周辺 時間: 10時~12時
内容: チャリティー・バザー、東北名産品販売、健康チェック、喫茶・軽食コーナー、もちつきほか(内容は予告なく変更になる場合がございます。)

小雨
決行

「紙ふうせんチャリティー・コンサート」 ～被災地へみんなで翼ひろげよう～

場所: 動物園ホール(阪急王子公園東出口北へ3分、JR灘駅北へ8分)
開場: 13時30分 開演: 14時
チケット: 2,000円・全席自由席(先着300席) 10月17日より前売り
就学前のお子様の同伴・ご入場はご遠慮下さい。
その他: 被災地からのメッセージ、震災パネル展示 ほか
コンサートチケットのお求め方法・お問い合わせ先: ろっこう医療生協本部・灘診療所・六甲道診療所・東雲診療所までお出でいただくか、本部にお電話してください。お電話の受付は平日9時~17時、土曜は13時まで。

バザー品募集中! ※古着はご遠慮下さい。

ご提供いただける方は下記までご連絡下さい。

お問合せなどは
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部
神戸市灘区水道筋6-7-11 TEL: 802-3424

「組合員職員ときめき交流会」報告

9月10日(土) 兵庫県福祉センターにおきまして、ろっこう医療生協、こうべ保健サービス、NPO 花たばの三法人合同で開催されました。組合員活動5つ、ろっこう医療生協事業所2つ、こうべ保健サービス1つ、NPO 花たば1つ、東日本大震災支援活動報告1つ、合計10の活動発表が行われました。参加者は132名で、「お互いの活動を聞くことができてとても新鮮だった」との声が多く出され、実行委員会では、今後も続けていくことが確認されました。



たくさんの参加者で会場がいっぱい

医療生協の介護サービス⑤

東雲診療所 居宅介護支援(ケアプラン)

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。

ケアマネージャーは介護認定を受けた利用者の介護全般に関する相談援助や病院、ヘルパーやデイケアなどの関係機関との連絡調整を行うのが仕事です。

介護保険サービスを利用するには次の手順で行います。利用者や家族が申請を行い(主にケアマネージャーが申請代行する)、ケアマネージャーは、利用者や家族がどのような支援を希望するか面接し、利用者や家族の生活上の課題を見つけ出し、分析を行います。その上で介護サービス計画を作成します。さらに利用者、介護者とともに主治医、介護サービス事業者も参加し、介護サービス計画を基に援助の方向性や目標の確認、意見交換のために担当者会議を行い介護サービスが開始します。利用開始後も提供されている介護サービスが適切か否かを定期的に評価して、利用者と介護者の状況に変化があれば再び課題分析、介護サービス計画作成を行います。これらは利用者が主体であることを基本に考え、利用者や家族の生活の質が少しでも向上するように進めています。

東雲診療所居宅介護支援(ケアマネージャー)は、診療所の3階で現在1人体制で業務し、30件程度の利用者を担当しています。担当エリアは中央区箕合地区の方が多く、「ひとりで大変ね」と利用者さんによく言われます。確かに大変です



一人で奮闘する、関ケアマネージャー

が、幸い東雲診療所には多くの医療・介護従事者がいるので安心して業務しています。例えば、病气や治療については医師や看護師に、リハビリや福祉用具の選定、手すり設置などの住宅改修については理学療法士に、医療制度や医療保険については医療事務に相談できます。チームワークがとれ、働きやすい職場と常々感じています。さらに、ろっこう医療生協は、以前健康いちばんで紹介した医療・介護の各事業所があることも心丈夫です。

介護保険サービスは公的(フォーマル)なサービスですが、利用者の生活を支援するときに、公的なサービスだけでは不十分な場合があります。ろっこう医療生協は、地域の組合員さんの活動である高齢者の食事会、ふれあい喫茶やその他様々な助け合い活動などのインフォーマルなサービスがあり、利用者の生活を支援するときの選択肢の1つとして活用できます。

各地域では色々な介護サービス事業所が増えたり減ったりし変化があります。また、介護保険制度は3年ごとに法律の改定もあります。ケアマネージャーは常に社会の変化に対応できるように日々研鑽しなければなりません。今後、けんこうクラブや支部などで介護保険の勉強会をされる場合にはお役に立てれば幸いです。そして、組合員さんにとって頼りになる医療生協のケアマネージャーを目指していきたいと思っています。



虹のギャラリー

神戸 メリケン波止場 (油絵)
酒井義博 (摩耶支部)

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～

- お勧めメニューは、夏の暑いときにメニューを考えるのが面倒くさいので参考になります。 (灘区森後町 M)
- 東日本大震災支援の各種の活動に頭が下がります。ご苦労様です！子どもたちの写真にホッとします。
- ホームヘルプサービスあおぞらの若々しい(?) 美女(?) ヘルパーの笑顔はグッド！水道筋周辺で、青色ユニフォームを見るのが楽しみです。がんばれ～。 (大阪市 A)

- HAT 神戸にこども初期急病センターができたこと聞いた時はとても安心、又、心強く思いました。幸いこれまでお世話にならずに来られたのですが、当番の先生方は、通常の業務に加えての夜間の診療で、頭の下がる思いです。患者の側もやみくもに受診するのではなく、正しく冷静な判断力を持ち、受診しなければ、と思います。 (灘区高羽町 Y)

できるだけ12月中旬までに接種しましょう！

《実施期間 2011年10月17日～2012年1月31日》

神戸市・インフルエンザ予防接種

● 高齢者インフルエンザ予防接種

対象者

65歳以上の神戸市民
60歳から64歳で身体障害手帳1級
および同程度以上の方

接種料金

1,000円 ※65歳以上の低所得者は無料
2回目を希望する場合は
全額自己負担2,520円

● 勧奨インフルエンザ予防接種

対象者

1歳～64歳の神戸市民

接種回数

1歳以上13歳未満 2回
13歳以上は1回 (医師の判断にて
2回接種も可能)

接種料金

1回目 4,080円 13歳以上
3,000円 満1歳～13歳未満
2回目 2,520円 (1回目と同じ医
療機関で接種した場合)

2010年度で国の新型インフルエンザワクチン接種に関する事業が終了したため、本年度は65歳未満の低所得者世帯の方の公費助成は廃止になりました。

2011年11月1日から灘診療所外来ダイヤが変更になります

● 夜間診療受付時間が変わります。16:30～19:30 → 16:30～19:00

● 火曜日夜間診療 (16:30～19:00) がなくなります。なお、医師ダイヤについても変更となっています。お手数をおかけしますが、「すいろう10月号」をご参照、もしくは、灘診療所にお問い合わせ下さい。

NPO 花たばが運営する高齢者マンション
コミュニティハウス
花たば

見学会を開催します。

10月17日 (月) ～ 21日 (金) 10時～15時
お問い合わせは：NPO 花たば電話：078-801-6632

おすすめメニュー

熱中症予防メニュー



《テーマは繊維たっぷり》

野菜類・きのこ類・豆類・果物・海藻類は繊維を多く含む食品です。食物繊維は便が腸内にとどまる時間を短縮し、排出しやすくしてくれます。また糖質・コレステロール・ナトリウムの吸収を抑え、早食い防止などの効果があります。このメニューの繊維量は5.9g (一日必要量の約1/3) です。

- 豚肉ときのこの生姜焼き
- さつま芋の甘煮
- ひじきの炒め煮
- ごはん
- みそ汁

エネルギー 636kcal
たんぱく質 21.4g
脂質 18.5g
炭水化物 93.6g
塩分 3.7g
食物繊維総量 5.9g

豚ロース薄切り 1.6枚
土生姜 薄切り1枚
合成酒 小さじ1
片栗粉 小さじ1
みりん 小さじ1.5
濃口醤油 小さじ1.5
玉葱 中1/6
乾燥しいたけ 2枚
しめじ 2本
人参 少々
きぬさや 4枚
キャノーラ油 少々

【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!

④				9		1		6
5	3			6		7	2	
1		6	8	3		4	9	
2			3	7				1
	6	3	②		8	5		
4	8		2		6		7	
6			7		9	3	8	
	5	2		4			9	7
9	7			3		③	1	

④+②+③=()

前回の答え

12 (④:2+②:6+③:4)

【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/10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。

六五 経営課題の件 その他の件

計報
当生協組合員の久保茂春さんが9月亡くなくなりました。虹のギャラリーは、長らく健康いちばん「虹のギャラリー」に、ご自身が撮られた写真を提供していただいていた。ご冥福をお祈り申し上げます。

四三

- ① 東灘組合員集会所の開設の件
② 物件の契約締結について
③ 今後の取組み予定について
④ 東日本大震災支援活動の件
⑤ 大船渡市での被災者健康管理支援行動について
⑥ 福島県状況および「さようなら原発1000万人アクション」の取り組みについて
⑦ 東日本支援チャリティ企画(案)について
⑧ 今後の支援募金および財政活動について
⑨ 二〇一一年度生協強化月間の進捗の件
⑩ 秋期の活動課題の件
⑪ 10/1「東雲診療所開設10周年 I LOVE のめみん」にて祝おう会」の進捗について
⑫ 9/10「組合員職員ときめき交流会」のまとめについて
⑬ ③ 出資金残高通知について
⑭ ④ 9/29「30医療福祉生協連「高齢者の体力づくり研修会」について
⑮ ⑤ 10/12「2011年度兵庫県生協大会」について
⑯ 11月からの灘診療所医師ダイヤ(案)について

第四回理事会報告

《二〇一一年九月二四日》

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

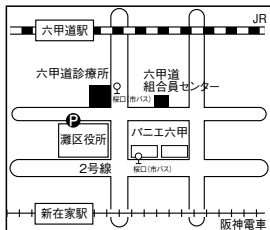
内科
小児科

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

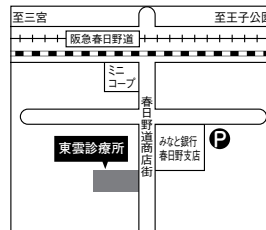
内科・糖尿病内科
リハビリテーション科

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

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