

健康いちばん

組合員2万人まで
あと**69人**



ろっこう医療生活協同組合 2012年 3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 / 19,931人 ●出資金金額 / 497,592,000円 ●平均出資額 / 24,934円(2012年2月25日現在)

ボランティアの力が支えに 事業所で活躍するボランティアさん紹介

今月は、ろっこう医療生活協

の事業所で活躍するボランティアさんを紹介します。今では、ボランティアさん抜きでは成り立ちません。職員の手が届かないところを補い、支えてくれています。この春には「ボランティア学校」を開校して、ボランティアの募集を行います。詳しくは、健康いちばん4月号で紹介いたしますので、お待ち下さい。



「お正月用お箸」「お誕生日カード」を作りました

ボランティアに協力いただける方は、ろっこう医療生活協 組合員活動支援部 TEL078-802-3424 まで。その他、ご相談に応じます。

欠かせません。1週間かけて考えてきたクイズや身の回りでおきたおもしろいお話しを披露。利用者さんから笑顔や笑い声が響きます。体操を一緒にしたり、お風呂から出られたり、利用者さんとおしゃべりして和ませたりなど活躍するところがいっぱい。そしてとても印象的なのが、ボランティアさん自身がとてもいきいきしていることです。「私たちは、楽しませてもらっています」

送迎車で来られた利用者さんをお迎えすることから1日が始まりです。1日約20名の利用者さんにお茶を沸かして出します。一息ついたら、レクリエーションの始まり。ここでは、ボランティアさんの活躍が

現在、ボランティアの数は、20名弱、一人が週1回程度、午前部と午後部に分けて体制を組んでいます。手が足りない状況です。お世話をしている役員の方は「たとえ1時間でもいいのでお手伝いしてほしい」とおっしゃっていました。



利用者さんと一緒に

「いつもありがとうの言葉がうれしい」

東雲診療所の二階でおこなっているデイケア（通所リハビリテーション）では、15人の組合員さんがボランティア登録をしています。昼食の準備や利用者さんとお話しが中心で、夏まつりやクリスマスコンサートなどにも参加しています。



黒田さん(左)、船橋さん(右)

「東雲診療所でデイケアがはじまって以来これまでボランティアさせていたれています。もともと地域での食事会などでボランティアしていたこともあって、診療所でも楽しく活動させていただいています。特に、利用者さんと一緒に体操したり、プログラムに参加することがとても楽しいので、これからももう少しボランティアさんが利用者さんと一緒に接する時間が増えればいいなと思います。少し気がかりなのは最近少しボランティアさんが減っていることです。利用者さんに「いつもありがとう」と掛けていただく言葉が本当にうれしく感じます。食事の準備は少し大変ですが、ぜひご参加いただきたいと思っています。」



昼食の準備中

「4、5年前からデイケアでボランティアさせていたれています。以前は多く参加できていましたが、今は勤めにでているので月に1、2回ほどになってしまいました。ここへくれば、利用者さん、職員さんそしてボランティアさんと会え、話ができるので楽しく来させていたれています。一緒にいるボランティアさんとお話をしながら準備やお手伝いをしていけるとアツという間に時間がたちます。忙しくしている人こそ、ホッとできる時間が必要です。これからもがんばっていききたいと思います。」

（黒田敏子さん）

（船橋淳子さん）

利用者さんの調子の良い悪いがわかってきます

小規模多機能とかがわ

現在ボランティアは、15名程。午前と午後交替制です。午後、食器洗いと片付けが始まります。10名以上の食器ですから結構努力がいります。その後は、みんなで歌を歌ったり、利用者さんとお話ししたりします。小規模多機能の特徴は、利用者一人ひとり違った対応を行うところです。ここでもボランティアさんの力が発揮されます。ひとりぼっちでぼつんとしている方、何か落ち込んでいるような様子の方などそれぞれの状態を確認してから、声をかけていきます。「相手の趣味や特技、仕事のことなど、それぞれにあった話

題で話しかけると、積極的に話しをしてくれるようになりますよ。」とのこと。

ボランティアさんからは、「職員から『すばらしい助っ人が来てくれた。ありがとうございます。』と言われたときは、自分でも役に立っているんだなあと考えて、とても嬉しかった。」「ボランティアを続けていると、利用者さんの調子の良い悪いがわかってきます」との感想を頂きました。ボランティアの心得としては、「ボランティアとしてあげているのではなく、仲間になる」という気持ちが大切です。「ボランティアと家のことは両立させて下さい。」とのことでした。貴方様も一度のぞいてみませんか。



利用者さんと一緒に、アットホームな雰囲気が伝わってきます

東日本大震災1周年にあたって

ろっこう医療生活協同組合 理事会

組合員のみなさん。あっという間に時は流れて東日本大震災から1年が経ちます。世の中の空気は、早くも震災から遠のきがちに感じられますが、それとはうらはらに被災された人びとの苦しみは続いています。私たちは17年前に大震災を被災者の立場で体験しました。そのときの心情を胸に、このたびの震災にさいしては全力で支援活動を続けてきています。本当に支援が求められるのはむしろこれから。さまざまな皆様での支援を取り組む予定です。どうか引き続きご理解ご支援ください。

このたび支援活動の記録集

『心つないで～大船渡支援の活動記録～』を
発刊しました。ご希望の方は、各診療所または本部で
お求めください。無料。

楽しく、ふれあい、助け合い、健康づくりのために

けんこうクラブを

紹介します②

けんこうクラブは、健康づくりやスポーツ、文化など様々なテーマで活動を行っている組合員の集まりです。組合員3名以上が定期的に集まり、明るく楽しく、時には助け合いながら、活動しています。けんこうクラブを結成すると、ろっこう医療生協の集会所使用料が月1回無料になるなどの特典もついています。ぜひ皆様も組合員を誘って、けんこうクラブ活動を始めましょう。

けんこうクラブ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 電話078-800213424

六甲道ブロック 刺しゅう

6年前から活動している刺しゅうサークルです。毎回参加者は10名から15名。先生のアドバイスを受けながら、とても楽しく活動しています。作品は、タペストリー、かばん、テーブルセンター、テレビかけなどで、1年間かけて作り上げる作品もありました。ろっこう医療生協が主催する発表会で展示したり、西宮阪急百貨店に出展する方もいます。

初めて参加した組合員からは「六甲道診療所で流れているテロップを見ていて、いずれは



夏休み子ども教室で子供たちと一緒に作った給食袋



作品が出来上がった喜びは何とも言えませんよ

参加しようと思っていました」とのこと。参加者の皆さんからは「作品が出来上がった喜びは何とも言えません。達成感があります。」「とても励みになっていて、幸せです」と、やりがいを感じておられるとのことでした。

【活動案内】
毎月第二水曜日14時～16時
六甲道組合員センター
材料費実費
まずは見学からどうぞ

とががわブロック とががわセラバンドサークル

とががわセラバンドサークルは、小規模多機能とががわ2階の地域住民交流室にて、毎月第1・第3の木曜日に活動しています。セラバンド体操はゴムチューブを使った運動で、筋力アップやメタボの予防に効果があるとされています。



セラバンドで、ハイポーズ

2月16日。運動インストラクター 武田理事の指導の下、セラバンド体操と足腰の筋肉を鍛えるロコトレを行いました。参加された方からは「セラバンド体操の直後は身体がほぐれて軽くなる。」「スポーツクラブと違って、上手・下手が関係なく、わきあいあいと運動できるのが、セラバンドサークルの良いところ。」というお声。気軽に運動をしたいという方、ぜひ一度、足を運んでください!

【活動案内】
毎月第一・第三水曜日14時～15時
小規模多機能とががわ2階 地域住民交流室
申込み不要。参加費 年間300円

四季のカルテ

震災とストレス

東雲診療所医師・副理事長 小西 達也



係の仕事を得て、一旦、蛋白尿も改善しましたが、数ヶ月後、しんどくなり、眠れなくなり、食べられなくなり、仕事に行けなくなりました。彼の借金の保証人の問題と過労から、うつ病になったのです。会社は解雇となり、数ヶ月仕事ができる状態ではありませんでした。次に、運送関係の仕事につきましたが、長時間労働のため数ヶ月でうつ病を再発しました。半年以上して、今度は介護の施設で働き始めましたが、父親が認知症になり、通院の付き添いや介護の手続きやらで、過労になり、またうつ病を再発しました。破産手続きや生活保護の申請をして、介護と自分の療養に専念してもらうことになりました。数年後、お父さんは亡くされましたが、Bさんはもう60歳です。はじめて、腎臓病治療のための入院をしました。また、定期的に精神科クリニックに通院できるようになりました。しかし、今のところ、Bさんに笑顔はありません。血液検査でも腎機能が低下し、透析の可能性もでてきました。

どうしようもないストレスにさらされた3人の男性のお話をしました。プライバイシー保護のため少し脚色しました。

阪神・淡路大震災のさまざまな後遺症は現在も進行形です。悲しいことに、昨年の震災で、またもやつらいストレスを背負わされる多くの被災者ができてしまいました。放射能汚染に対するストレスという非常に新しい問題も生じています。医療生協に何ができるでしょうか？

まれに治すことができ、ときに癒すことができる。よりよいことはいつもできる。すみません、出典は知りません。できることを続けましょう。

1. アルコール依存症
阪神大震災の数年後です。保健婦さんからの依頼で往診しました。60歳のAさんは、奥さんと八百屋をしていたといいます。地震で店はずぶれ、奥さんも地震後の体調不良から亡くなりました。子供はいません。アパートの彼の部屋のたたみは、食べかすや失敗した尿で汚れています。ビールの空き缶だらけです。私が「主治医」になって書類を書き、部屋は掃除されるように

2. うつ病
50歳のBさんは、新築の店舗と商品を失いました。慢性腎臓病を治療中でした。震災前から高血圧と蛋白尿1+で良いとは言えませんでした。震災後には、蛋白尿2+、3+が続き、1年半後に、ある資格をとり、ビルのメンテナンス関

3. 身体障害
当時、30歳のCさんは、右手首を複雑骨折しました。下敷きで血流不全もあったようです。十数年後の今も細かいことがうまくできません。勤めている会社は同じです。しかし、パソコン作業がうまく、他人にはわかってもらえない痛みがあり、思う



広がっています

脱原発に向けた運動、 原発に変わるエネルギー

原発事故による放射性物質の放出・拡散のため、今でも福島県民の多くが日々厳しい生活を強いられています。ろっこう医療生協は、このような非人間的で、地球環境にも悪い原子力発電所を廃止し、自然エネルギーを中心とした社会を求める全国署名に取り組んできました。街頭署名の取り組みやさらなる原発集會への参加と合わせて、原発に依存しないシステム作りを先進的に実践している生協から学んできました。

脱原発署名に取り組んだ 今年のバレンタイン行動



東雲診療所前でも署名を取り組みました



灘区水道筋商店街で街頭署名、1時間で100筆集まりました

東雲診療所前、阪神西灘駅前、六甲道駅前、水道筋2丁目の4ヶ所で、取り組みました。総勢30名の組合員で、約250筆の署名を集めることができました。市場に顔の効く組合員さんが商店を回って集めたり、寒さと強風という悪天候の中でも、道行く人たちに「脱原発」を呼びかけました。たった30分で60筆も集まったところもありました。

「さようなら原発2・4兵 庫集會」に参加

さようなら原発1000万人アクション兵庫実行委員会の呼びかけで、2月4日明石市民会館にて集會が開催、約700名が参加しました。呼びかけ人の一人、作家の鎌田慧さんから「カネによって原発に依存するしかない自治体、社会がつかわれてしまった。一人ひとりの力を結集すれば原発からの脱却は可能」と訴えられました。福島からの避難者からは福島の窮状を具体的にお話しをされ、除染問題ひとつとっても、国の無策とも言ふべき状況の中で人々は混乱し、分断され、翻弄されているのが実情で野田政権の「収束宣言」とはうらはらに「福島では何一つ終わっていません」と訴えられました。



700人が集まった「さようなら原発2.4兵庫集會」

原発に変わるエネルギー II 太陽光発電

2月22日、社会保障平和委員会の担当理事は、原発に依存しないシステム作りを先進的に実践している生活者クラブ生活協同組合大阪への見学と交流に伺ってきました。生活クラブ生協大阪は、地球温暖化防止、脱原発に対する姿勢を明

らかにし、自然エネルギーの普及促進活動を推進するため、2008年、配送センターのある茨木支所に太陽光発電システムを設置しました。総額807万円の設置費用は、国からの補助金が328万円と、残りはずべてカンパです。生協まつりや勉強会、啓発活動など組合員運動を展開しカンパを集めました。発電量は10・5KWで、ソーラーパネル計60枚を設置、大型冷蔵庫などを使用する支所の消費電力の約10%を賄っています。担当した理事さんからは「ソーラーパネルという目に見える成果があるので、組合員としてはとても達成感のあつた運動でした」との感想をいただきました。ろっこう医療生協としては、これからも脱原発の学習会や再生可能エネルギーの見学会などに引き続き取り組んでいく予定です。



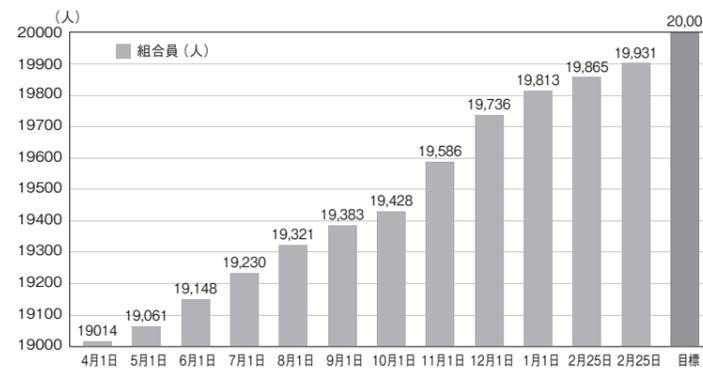
設置されたソーラーパネル（生活クラブ生協大阪）

脱原発署名総数
2,789筆 (2月25日現在)
(目標5000筆)

組合員2万人まで、ラストスパ あと69名(2月25日現在)

組合員2万人まで100名を切りました。3月末までに組合員2万人を達成させようとした運動もラストスパ。一人でも多くの方に組合員になってもらい、診療所での健康診断の受診、健康チェック、けんこうクラブなどに参加して、健康づくり活動に加わってもらいましょう。そして、たくさんの組合員と一緒に、地域の協同の「わ」をひろげていきましょう。

新しく組合員になりました
知合いの方に医療生協を紹介していただき、そろそろ健康に気を付けなければいけない年齢になってきたなあと感じていましたので、こちらの健康診断を利用しようと思いいこの度加入しました。
中央支部 60才代女性
私は組合員としては以前から加



組合員 (人)
真合支部 70才代女性

公 示

第28回 通常総代会について

と き：6月23日(土) 13時
と ころ：シマブンコーポレーション本社ビル・ホール
議 題：2011年度活動報告と決算
2012年度方針と予算 ほか

第28回通常総代会総代選出について

総代選挙管理委員長 砂川良夫

定款第45条に基づき第28回総代会総代選挙について公示します。

総代に立候補する組合員は、3月1日から3月31日まで選挙管理委員会事務局(医療生協本部)に届け出ること。選挙区は支部を単位とし、選挙区ごとの定数は以下のとおりとする

上野	15人	原田	15人	摩耶	14人	神戸	8人	
河原	12人	筒井	14人	東灘	16人	鶴甲	10人	
葦合	16人	篠原	7人	西郷	11人	中央	8人	
灘中央	17人	六甲北	17人	西灘	9人	六甲南	21人	
							合計	210人

●年に1度は受けて安心●
とっても簡単!
大腸がんチェックを受けましょう

大腸がんチェック 取り組み中

大腸がんは早期に発見すればお腹を切らなくても内視鏡で治すことができます。早期発見、治療のために40歳を過ぎたら年に1回は必ず大腸がんチェックを受けましょう。

毎年大腸がんチェック 取り組んでいます

毎年2月には大腸がんチェックをしています。今年のチェックは参加者全員が陰性で安心しました。学習会では女性のがん死亡率の第一位が「大腸がん」だということを知り、今後も早期発見のために毎年チェックを続けていきたいと思えました。



誰でも簡単に検査ができ、結果もその場ですぐわかります

虹のギャラリー



「村のお弓神事」古石忠臣(神戸支部)

2012年度 健康いちばんサポーターズ 募集

紙面づくりに参加してみませんか？

●していただくこと
 ・紙面モニター…毎号簡単なアンケートに回答いただきます。
 ・紙面参加…あなたの健康法は？夏バテ解消のためのおすすめレシピは？といった広報委員からの質問にお答えいただきます。広報委員会では皆さんからの回答をもとに記事を適宜つくります。

●特典 サポーター期間中、毎号アンケートにお答えいただいた方には期間終了後に図書券(2000円分)を進呈します。

●募集人員 15名
 ※応募者多数の場合は抽選。結果は4月中旬に当選者に通知します。

●サポーター期間 2012年4月～2013年3月

●申し込み方法
 ①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤メールアドレス(携帯は不可)、⑥紙面に記入する意見・感想を記入のうえ下記まで申し込みください。申し込み期限は3月末日

●お問い合わせ・お申し込みは
 ろっこう医療生活協同組合 広報委員会
 〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
 TEL: 802-3424 FAX: 802-1649
 mail: nakama@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～

●四季のカルテの中の「肺炎で死ぬということ」を読んで、自然に近い死に方という事に感じる事が多かったです。健康維持と休養とを考えていきたいです。(東灘区向洋町K)

●各担当者の努力でいつも素晴らしい記事を楽しんでいます。イベントには参加しており感謝しています。今後も続けてください。(灘区水道筋W)

●風は冷たいけれど「立春」と聞けば、春が近くまで来ている感じが致します。「健康いちばん」隔から隔まで読んでみて、夫との夕食の話題にしたり…とにかく楽しんでいます。数独にチャレンジ!は今月号は難しくて私は白旗を上げました。夫が頑張って解いたので、久しぶりに応募します。(灘区上野通T)

●毎月「健康いちばん」有り難うございます。今月の「四季のカルテ」で目からウロコでした。ここ何年も熱を出したり、病気の多い病気になることもなかったのですが、よくなるのが痛く、声がかすれたり、がらがら声になったりしています。今回の「肺炎7箇条」を心がけたいと思いました。(須磨区菅の台O)

●私自身もけんこうクラブでお世話になっています。さまざまな年齢の方とも知り合え、雑談も楽しいです。(灘区高羽町Y)

●「新春のつどい」今年も楽しい時間を過ごさせていただきました。各支部の催しも楽しそうで良い集まりですね。(灘区泉通S)

第九回理事会報告

（二〇一二年二月二五日）

- 2012年度方針の件
 - 事業活動方針について
 - 2012/4/1診療報酬、介護報酬改定の概要
 - 組合員活動方針について
- 2011年度決算の見通しの件
 - 1月までの決算状況について
 - 年度末決算の見通しについて
- 東日本大震災支援活動の件
 - 3月10日「支援活動報告会パート2」について
 - 「支援活動・記録集」(仮称)の制作について
 - 「被災地支援と交流の旅」いかなご届け隊」について
 - 福島から関西への避難者への健康支援について
- 経営課題の件
 - 設備投資計画について
 - 長期借入金金の借換について
- 第28回通常総会開催の件
 - 開催概要について
 - 開催までのスケジュール
 - 総代定数の決定について
 - 支部総会の日程について
 - 総代選挙管理委員の指名について
- その他の件

おすすめメニュー からだ思いメニュー



- 鶏肉の生姜くず煮
 - 煮豆
 - 青菜のピーナツ和え
 - ごはん、みそ汁
- エネルギー 571Kcal
 たんぱく質 31.9g
 脂質 12.9g
 炭水化物 79.3g
 塩分 3.9g
- モモ 皮なし 60g 1枚
 小麦粉 小さじ1.5
 キャノーラ油 少々
 里芋 皮むき 中1
 人参 8mm位
 しめじ 4本
 グリンピース 4粒
 水 80cc
 料理酒 小さじ1弱
 上白糖 小さじ1弱
 みりん 少々
 薄口醤油 小さじ2
 土生姜 4mm位
 片栗粉 小さじ1/2



《テーマは冷え性を予防しよう》

冷え性とは、血行不良のSOS!! からだのどこかで血液が滞って起こります。冷え性対策におすすめの食材には、鶏肉・土生姜・大豆・ピーナツなどがあります。

《それぞれの特長》 鶏肉: 心臓の機能を強化し、血流をよくしてくれます。
 土生姜: エネルギー代謝を活発にし、体を温めてくれます。
 大豆: 心臓の鼓動を保ち、筋肉の収縮をスムーズにしてくれます。
 ピーナツ: 血管を拡張させ、血行をよくします。

【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)

●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 / 3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。

数独にチャレンジ!

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

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)、太線でかまれた3x3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。

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

前回の答え
6 (A:1+B:2+C:3)

◆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 4:30~7:00	○	○	○	○	○	○	

※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