健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合　2012年 4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／20,051人 ●出資金金額／502,809,000円 ●平均出資額／25,045円（2012年3月30日現在）

東日本大震災被災地支援

いかなごを届けてきました

～「いかなご届け隊」岩手県大船渡市へ、福島県福島市へ～

ろっこう医療生協の組合員48名が炊いた〝いかなごのくぎ煮〟約1000パックが、「いかなご届け隊」によって、東北被災者の皆様に届けられました。被災地の被災状況や復興に向けての取り組み、未だ収まらない放射線被害の実態を報告します。

岩手県大船渡市など
組合員・職員12名　3月20日～23日

現地の皆さんには大変暖かく迎えていただきました。未だ身内の方が行方不明で、DNA鑑定で見つかるのを待つしかないと話されていた方、津波で流されて命からがら助かったという体験をお話しいただいた方達と出会いました。どこまでも広がる荒れ地が津波の被害を物語ります。それでも瓦礫はいったん集積され、プレハブの仮設店舗がポツポツと建ち並ぶ光景は、復興に向けての小さな一歩を感じることができました。まだまだ復興には課題がありますが、出会った皆さんの笑顔を見るときっと力強く前を向いて歩んでいただけると感じました。

高さ5.5m、海抜10mの防潮堤を津波が乗り越えていきました。

2～3名ペアで、308世帯の仮設を訪問。いかなごを届けました。

長洞仮設の皆様と。風は冷たくとも温かく迎えてくれました。

福島県福島市
組合員・職員8名　3月26日～28日

東京電力福島第一原発事故による影響は、想像を超えるものでした。子供には安全な県外産を食べさせるので、大人と子供では毎日料理するものが違うこと、放射能に対する考え方が一人一人違うので、放射線被害について語り合うことができなくなっていること、除染しても放射線自体がなくならず移動するだけなので除染をあきらめているところが多いことなどを教えてくれました。「医療生協の学習会や交流会に来ると率直にお話し合いができるので元気になります」との言葉がとても印象的で、元気をもらうことができました。

組合員２万人、達成しました！

昨年４月スタートした組合員２万人に向けての取り組みは、多くの方々のご協力で、３月中に達成することができました。診療所窓口、組合員の紹介や家族加入、健康チェックなどで、この１年間で1300名を超える方が医療生協の仲間に加わりました。

ご協力ありがとうございました。２万人の組合員と共に、地域の健康づくりに取り組んでまいります。

2011年４月１日の組合員数　19,014名

▼

2012年３月30日の組合員数　20,051名

「被ばく地福島からのメッセージ」

東日本大震災被災地支援活動報告集会　Part2

講演する川添医師

３月10日、シマブンホールで、報告集会Part2を開催、150名の組合員や市民の方が参加されました。冒頭、参加者全員で黙祷、宮西てるえさんのフルート演奏による追悼の調べの後、福島中央市民医療生協の川添理事長（医師）の講演に入りました。

多くの福島県民が避難生活を強いられ、退職や離婚、婚約破談も起きていることなど、東京電力福島第一原発事故による放射能被害の実情をくわしく報告、「我々はまだ闇の中にいます。県民の健康管理は国が責任をもってやり、医療費も無料にするべき。神戸の仲間と共に原発反対の運動を続けよう」と訴えられました。最後に昨秋開催した健康まつりで集まった寄付金を、福島中央市民医療生協に贈呈しました。

真剣に聞き入る皆さん

ろっこう医療生協組合員（右）から、福島中央市民医療生協の組合員（左）へいかなごを手渡しました

組合員・職員８名で福島へ　右端は福島中央市民医療生協　福地専務

放射線の影響のため「公園の利用は、1日あたり、1時間程度としてください」との注意書きが。春休みなのに誰一人遊んでいませんでした。

福島中央市民医療生協の組合員が放射線線量計で測定した結果をマップに。診療所に掲示していました。

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③

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続け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室使用料が月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。

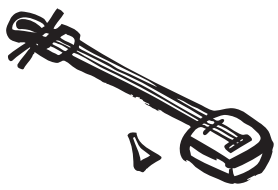
けんこうクラブについてのお問い合わせは、
ろっこう医療生協・組合員活動支援部　電話 078-802-3424

東灘ブロック
三線サークル

東灘・三線サークルはメンバー6名で毎週月曜日活動しています。4月の発表会に向けて、「花」、「安里屋ユンタ」「平和の琉歌」「永良部ゆりの花」「十九の春」などの曲を練習しています。参加者の声を紹介します。「石垣島に行ったときに、三線を買いました。仲間と一緒に演奏したいと思っていたところ、このサークルを知って参加しました。良い先生でとっても楽しいです。」「六甲道組合員センターで習い始めて半年。東灘組合員センター甲南でも練習ができるので良かった。」「発表会をきっかけにボランティアとして演奏活動を続けていくつもりです。ゆったりとして、心癒される三線の音色と歌、一緒に楽しみませんか。」

【活動案内】
毎週月曜日　14時～16時
東灘組合員センター甲南
参加費 月3500円
まずは見学からどうぞ

先生の指導、優しいですよ



中央ブロック
東雲書道教室

東雲書道教室は、東雲診療所3階のしののめ組合員センターにて毎月第1・2・4水曜日の10時～12時、13時～15時に活動しています。私たちは大槻先生のもとで指導を受けていますが、先生は温和で思いやりがあり、指導方法も抜群で教室の雰囲気も明るく皆さん真面目に取り組んでいます。

【活動案内】
毎月第1・2・4水曜日
10時～12時、13時～15時
東雲診療所3階　しののめ組合員センター
まずは見学からどうぞ

先生のご指導を受けています

明るく、真面目に

四季のカルテ

「二〇年で、どればあ」

六甲道診療所医師・所長
谷口　敏光

締め切りを過ぎて、あわてて原稿に向かっている年度末です。新年を迎える大みそかより、新たな年の決意を固める時期ではありますが、今年は、二年に一回の診療報酬改定の年で、病院や診療所を利用したときの医療費計算を変更する作業がおこなわれます。いつもながら、健康保険組合などの支払い側と、医療機関などの供給側のせめぎ合いのような構図にとらえられるなかで、ごくわずかにプラス改定だというような結果として報道されています。増え続ける医療費をだれが、どのように負担するか、議論修正されて、今日にいたっているわけですが、この、健康格差社会のなかで、慢性疾患を抱えた患者さんが途中で治療を断念したり、急性疾患の受診のおくれから重症化があとをたちません。「皆保険制度」と言われながらも、三割の窓口負担や高額な保険料を払いながら、治療をつづけることがどれほど大変なことかを、日々感じながら、診察をしないといけない時代になってきました。

◆今日より、明日が

二〇一二年度は、六甲道診療所にとって、二十周年を迎える年となります。六甲道診療所ができたころに、全国の医療生協の病院や診療所で「医療生協の患者の権利章典」が決定されています。「知る権利」「自己決定権」「受療権」に加えて、「学習する権利」「参加する権利」などをうたっている「医療生協ならではの権利章典」でした。さらに、「私たちにとって、健康なくらしとはなにか?」の問いかけに対して、

――病気の有無にかかわらず、昨日より今日が、そして明日が、一層意欲的に楽しく生きられる。そうしたことを可能にする為、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的にいきる――

この一文は　随分大切なことと、して、仕事はしてきました。なかなか、難しいことではありますが、近づく努力が大切だという思いで。

◆道半ばの「カルテ開示」

診療所ができて、二年半の時期に　震災にあい、街は大きくかわってしまいました。六甲道診療所ではそのころから、「カルテ開示」に取り組んできていました。当時は紙のカルテで、診察が終われば、患者さん自身でカルテを会計に運ぶシステムをとっており、カルテ内容を見ていただくことが可能でした。二〇〇三年からは、今の電子カルテになって、持ち運ぶ紙カルテのようにみることはできなくなりましたが、看護師の問診や診察室では情報をお互いに共有することはできやすくなっています。そして、しっかり、患者さんの思いを「聴く」ことに努力してきました。しかし、まだまだです。

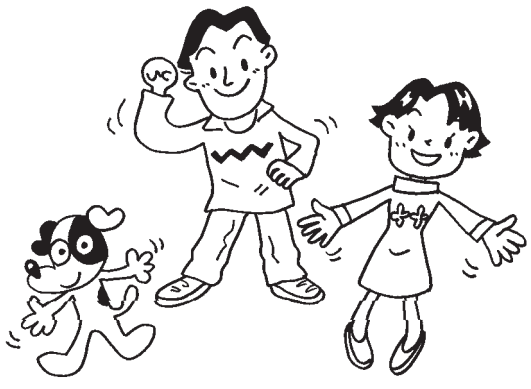
◆二万人目の患者さん

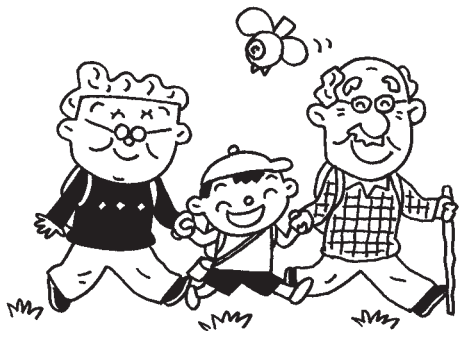
ろっこう医療生協の組合員はこの二〇一一年度末に　二万人を超えることができました。六甲道診療所のカルテは老人健診や人間ドック、特定健診、事業所健診などは別にしていますが、そのような健診の方は別にした一般の患者さんのカルテ番号がもうすぐ二万番になります。震災のころは　四千番台でした。震災で亡くなられた患者さん御家族は百人以上、震災後引っ越して来られなくなった患者さんも続き、、街は変わってしまいました。その一方で、「患者の権利」に関する社会的な認知は随分高まってきました。また、介護保険の是非はあるとしても、介護福祉部門に関しても、自分の情報は自分のものであり、自分のことは自分で決定する社会に近づきつつあります。

◆「利用委員会」をあらためて

もう一度、二〇周年を機会に、利用していただいている患者組合員の皆さんと一緒に、この六甲道診療所の活動のありようについて、意見をいただき、よりよい診療所、よりよい街にしていく協同作業開始の一年にしていきたいものです。

あまり、お役にたたない「四季のカルテ」になってしまいました。





2012年度
ロコトレ・インストラクター養成講座

運動を通して、地域に貢献してみませんか？
あなたもあなたの友人も、高齢になっても元気に歩き続けられるために。
それが「ロコモーショントレーニング」です。

受講生募集！

●会場
風の家
（灘区六甲町２丁目　六甲風の郷公園内　JR 六甲道駅北へ徒歩７分）
※６月以降については、予定

●日時
５月15日から６月12日の毎週火曜日
15時～16時30分

●参加費
組合員価格 2,500円（会場費、テキスト代 他）

●受講資格
原則５回全てに出席できる方
卒業後、組合員対象に、ロコトレを指導、普及していただける方

講師紹介

高松大介
（灘診療所メディカルスポーツトレーナー）

NSCA ジャパン（日本ストレングス＆コンディショニング協会）認定パーソナルトレーナー

養成講座の日程

- **５月15日（火）**
  講　義
  「ロコモティブシンドロームとは？」
  体力テスト －筋力・柔軟・バランス－
- **５月22日（火）**
  実技　－ロコトレの基礎①－
- **５月29日（火）**
  実技　－ロコトレの基礎②－
- **６月　５日（火）**
  実技　－ロコトレの指導方法－
- **６月12日（火）**
  卒業試験　－簡単な筆記・実技－

• 当日持参するものは特にありません。
• 動きやすい服装でご参加ください。

●定員　15名。
定員になり次第、締め切ります。

なぜ今ロコトレが必要なのでしょうか？

ロコモとは、骨・筋肉・関節などの運動器が低下したために、生活の自立度が下がる状態をいいます。厚生労働省の調査では「要支援・要介護」の原因疾患として、「骨折・転倒」「関節疾患」などの運動器障害は国民の５人に１人を占め、脳卒中に並ぶ２大要因となっています。**ロコモ**にならないためにも、関節に強い負荷を掛けずに骨を強くし、筋肉を鍛える**ロコトレ**が必要になります。

参加お申し込み、お問い合わせは
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　電話 078-802-3424

始めませんか。ロコモーショントレーニング
～2011年度ロコトレ・インストラクター養成講座修了 11名～

３月３日に始まった「ロコトレインストラクター養成講座」。女性９名、男性2名が参加、皆さん熱心に受講され、４回の講義と実習の後、全員修了いたしました。４月以降、組合員センターや支部の企画に取り入れ、家族や地域において、ロコモーショントレーニングを通じ、組合員の健康維持と促進をめざした活動を始めていく予定です。

ロコモーショントレーニングを始めたい方は、左記のところまでご連絡下さい。

ろっこう医療生協・組合員活動支援部
TEL 078-802-3424

ご卒業おめでとうございます

スクワット
ひざ関節痛防止に効果があります

春のつどい　～各支部で開催～

６月の総代会に向けて、各支部で支部総会を兼ねた春のつどいが開催されました。脳いきいき体操、お食事会、ごきぶり団子つくり、ロコトレ体操、セラバンド体操などなど趣向を凝らした企画に大勢の組合員がつどい、親睦と交流、2012年度の支部活動方針など話し合いを行いました。４月から、いろいろな企画が用意されています。ぜひお誘い合わせてご参加下さい。

中央支部

「とり鍋
美味しそ～♪」

篠原支部

「来年度の
テーマは何かな」

摩耶支部

「和気あいあいと」

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。受診券は誕生月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

虹のギャラリー

「**舞妓**」長澤隆子（原田支部）

おすすめメニュー　からだ想いメニュー

- ●鯵の梅香煮
- ●大根の青じそ風味和え
- ●ごぼうのおかか煮
- ●フルーツヨーグルト

エネルギー	496Kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	7.9g
炭水化物	81.2g
塩分	4.3g

真アジ	1切
梅干	1コ
水	60cc
濃口醤油	小さじ2弱
上白糖	小さじ1
みりん	小さじ1弱
土生姜	うす切1枚

《テーマは花粉症予防》

花粉症を予防するには免疫力を高めることが大事です。ビタミンやミネラルを多く摂り、バランスのよい食事を心がけましょう。

≪それぞれの特長≫
青魚（さば・あじなど）：免疫機能の働きを正常にし、アレルギー症状を抑える。
しそ：ロズマリン酸といわれる成分が傷んだ細胞の炎症をやわらげる。
ヨーグルト：乳酸菌が腸内バランスを整えるため、アレルギー症状を抑える。

【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）

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～

●健康が大切と思い昨年の秋に医療生協に加入させていただきました。「からだ想いメニュー」を読み健康は薬ではなく、毎日の食事や生活態度から来ると実感しました。　（中央区港島中町S）

●小西先生の四季のカルテを読みました。震災の時のストレス、身体障害の人を診察され、精神的なケアも大切な治療とよく分かりました。　（中央区神仙寺通S）

●いつも楽しく読ませて頂いています。今回「健康いちばん」を読んで大腸がん検診を初めて申し込みました。判定結果「異常なし」との事で安心しました。ありがとうございます！　（東灘区御影中町Y）

●今回は脱原発についてを一番先に読みました。原発に頼らず火力他でより安全で安価な良いエネルギーを発見されることを願っています。又、けんこうクラブの紹介をしていますが、参加者が女性ばかり目に付き男性が写っておらず、同性として参加しづらいところがあります。もっと男の方が写っているスナップがあればと感じています。　（灘区上野通K）

●事業所で活躍されているボランティアさんがたくさんいらっしゃるんだなと、敬服しています。私はまだ仕事中心で何も出来ませんが、リタイアしたら何かしたいなと思っています。　（灘区寺口町Y）

第10回 理事会報告

《2012年3月24日》

1. 組合員2万人の進捗の件
2. 2012年度方針の件
   ① 事業活動方針について
   ② 組合員活動方針について
   ③ 機関運営方針について
   ④ 六甲道診療所開設20周年の取り組みについて
3. 2011年度決算見通しと2012年度予算案の件
   ① 2月決算および年度決算見通しについて
   ② 2012年度予算（一次案）について
4. 東日本大震災支援活動の件
   ① 3/10「支援活動報告集会パート2」について
   ② 『支援活動・記録集』について
   ③ 「いかなご届け隊」について
   ④ 2012年度の支援活動のあり方について
5. 経営課題の件
   ① 設備投資計画について
   ② 長期借入金の借換の実行について
6. 人事、業務機構の件
   ① 人事異動の予定について
   ② リハビリテーション部の設置について
7. 当面の諸課題の件
   ① 東雲診療所の今後の診療体制、診療時間等について
   ② ブロック別ニュースの統一について
   ③ 労組からの春闘要求について
   ④ 第28回総代会の実務スケジュールについて
8. その他の件
   ① 国際協同組合年の諸計画

数独にチャレンジ！

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

【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。

Ⓐ＋Ⓑ＋Ⓒ＝（　　）

前回の答え
24（Ⓐ:8+Ⓑ:8+Ⓒ:8）

●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**／4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。

2012年5月1日から 東雲診療所外来ダイヤが変更になります

●火曜日夜間診（16：00～18：30）がなくなります
ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどお願いします。

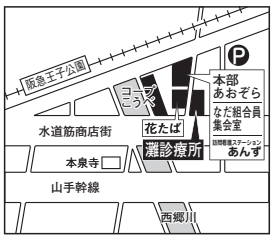
◆あなたの健康を守る医療生協のネットワーク◆　一般診察、健康診断、予防接種、訪問診察、介護保険のご相談などお気軽に最寄りの診療所まで

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	○	／	○	○	○	／	／

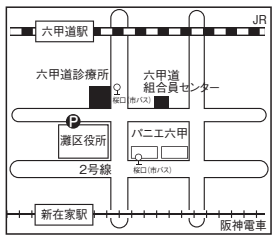
※日曜日と祝日は休診

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〉

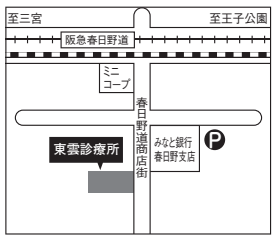
受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	／
午後 4:00～ 7:00	○	○	○	／	○	／	／

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