



ろっこう医療生活協同組合 2013年 新年号 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 / 20,360人 ●出資金額 / 507,888,000円 ●平均出資額 / 24,945円 (2012年12月17日現在)

新年明けまして おめでとうございます



一谷宇多子さん (東灘支部)

1977年生

今年も元気にニコニコ、ケアを一生懸命頑張りたいと思います。たくさんのご利用者様とふれあい、勉強させていただきたいです。



吉野冬詩さん (筒井支部)

1989年生

今年こそ日本一!



竹中和子さん (上野支部)

1929年生

東日本大震災を忘れず皆で「力」を合わせ「心」ある毎日を頑張りたい。年女増資をします。みなさんご協力を。



渡部真由美さん (中央支部)

1953年生

節目の年として「3年日記」を買いました。いいことを書ける日々をすごせますように。



大谷百合子さん (中央支部)

1941年生

身体を動かすことと、パソコンや数独で頭の体操をして毎日をイキイキと元気に過ごしていきたい。



武藤紘佳さん (河原支部)

2001年生

勉強を頑張ります。



番屋加代子さん (神戸支部)

1965年生

心機一転。新しい事にチャレンジしたいと思います。



釘宮悠さん (六甲南支部)

2001年生

ちへ
よう!

第5次5か年計画 2009年▶2013年

「GOGOプラン」仕上げの年

今年、第5次5か年計画「GOGOプラン」の最終年。これまでの4年間、私たちは、創立30周年記念行事を行い、小規模多機能事業所とかがわを開設、組合員2万人を実現しました。最後を締めくくる今年、東灘区での事業計画が進められています。この度、生協役員による新春対談を行い、今後の展望について話し合いました。

各地域での 取り組みを紹介

金丸：昨年は、けんこうクラブ増やしとたま



▲金丸正樹 (専務理事)

り場増やしを始
め、健康
まちづく
り講座な

どに取り組み、出資金が5億円にも到達しました。昨年の振り返りからお願します。

武田：当初は、常設のたまり場を目指そうと場所探しを始めましたが、毎日当番をしてくれる担い手に限りがあるので、灘中央自治会館を月1回お借りして、非常設型から取り組むことになりました。11月スタートした時は、18名の組合員が参加、少しでも多くの方が参加できるように、ちぎり絵作りと広告用紙で作るちり箱作りを並行して行いました。ハーモニカ演奏で合唱したり、ストレッチ体操をしたり。公園で遊んでいた子供達が入ってきてくれるハプニングもありました。「楽しかった」という感想もあり、第一回目としては成功したと思います。これからも地域からひとりぼっちをなくす運動を強めたいです。

福田：ポートアイランドでもたまり

場を考えています。常設型も考えたのですが、やはり担い手が少ない。そこでUR都市機構の集会室を借りて月1回くらい開催して、ロコトレやおしゃべりが出来て楽しい雰囲気



▲武田春代 (理事)

を紹介し
てくれま
した。次
回からた
まり場に
来てもら

おうと思います。私たちが行動している、担い手は集まってくると思

います。



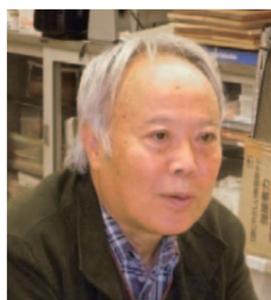
▲大島修 (理事)

ダンベル
ロコトレ
など体を
動かすト
レーニン
グを中心

に健康づくりを取り組んできました。が、昨年末から「脳トレ」として「漢字パズル研究クラブ」がスタートしました。今年は、頭と体の両方をトレーニングして、いつまでも元気で過ごすことが出来るように支部の皆

さんと取り組んでいきます。

金丸：東灘組合員センター甲南が出来て1年。たくさんけんこうクラブが出来ましたね。



▲池野英治 (理事)

らったり、
サークル
を増やそ
うと、私
自身、三
線サーク

ルを立ち上げたり、太極拳の先生にお願いして太極拳サークルを作りました。生き逝き苦楽歩(いきいきくらぶ)は、フォークソングで合唱したり、お酒を飲んだり、原発のビデオを鑑賞したりと、なんでもありのけんこうクラブ。組合員が組合員センター甲南に立ち寄ってもらおうと、丹波の取れた野菜を販売する朝市を始めました。月2回土曜日に組合員センター甲南前で開催しています。組合員ふやしにもつながっています。

大久保：朝市と並行して、美味しい焙煎コーヒーを100円で販売しています。昨年始めた手芸サークルは、7名が参加、作った作品を組合員センターに飾ったりして宣伝しています。

池野：地域に打って出ようと、地域の老人ホームや老人会などに三線演奏やダンベル体操の紹介に向いて宣伝、地域に貢献しています。自然と練習にも力が入りますね。

齋藤：紙芝居サークルを作りました。昨年夏に社会保障平和スクールを開講、その1つのカリキュラムで平和紙芝居を行ったのが始まりです。夏休みに、5つの学童保育などに出向いて「平和紙芝居」を演じてきました。子供達は、一生懸命聞いてくれます。1月は防災をテーマに「稲村の火」を演じます。今ではサークルのメンバーが増えて10名になりました。紙芝居の先生に指導してもらいながら続けています。

金丸：けんこうクラブを続けていくコツは、「気楽に」、「楽しく」、「役に立つ」というのがキーワードのようです。

村上：今度は常設のたまり場ができると思いますよ。楽しみです。





人と人とのつながりから、夢をかた 東灘区事業所建設を成功させまし

東日本大震災支援活動

金丸… たっぷり場は、人のつながり、まちのホットステーションですね。そのことが今一番求められているのが、東日本大震災の被災地だと思います。ろっこう医療生協が支援を続けている岩手県大船渡市へ、昨年10月、現地にスタッフを派遣し、第2回目の健康状態調査を実施しました。その報告を近藤総師長にお願いします。



▲近藤育子(灘診療所看護総師長)

近藤… 一昨年の震災以降、計4回大船渡市に支援に行き、仮設訪問や自宅改修した方の訪問などを行いました。震災当初は、健康問題や病院への通院がきちんと出来ているかなどの確認が多かったですが、昨年の健康調査では、高台移転が進まない、年金暮らしでは建て替えもできないなどの住宅問題や、フルタイムの仕事がなく、短時間パートを何力所もしていることなど仕事問題で悩んでいる方が多いことがわかりました。自分としてはただ聞くことだけで、何もできないことがとても辛い。だんだん支援の数が減っていることも残念でした。そこで、少しでもお役に立てるなら、また大船渡市に行つて支援をしたいと思っています。

金丸… 続いて、昨年3月に取り組んだ「いかなご届け隊」に行かれたお2人にお話を伺います。

福田… 神戸と気候が違ってかなり寒かったです。でも、いかなごを仮設



▲福田純子(理事)

住宅に配ってまわったとき、みなさんとても喜んでくれました。鈴木ハルさんのお宅にも伺って、たくさん絵を見せてもらい、頑張っているなと感じました。現地には千葉先生もいらつしやるし、2回目を取り組むときは、もう少し広げて行けたらいいなと思いました。

齋藤… ろっこう医療生協がいかなごを配ってまわるとき、仮設住宅の若い世話人の方が一緒に回ってくれたので、とても配りやすかったです。神戸でも震災は経験しましたが、津波の威力は根こそぎ持つて行くので、被害が甚大なることを実感しました。

東灘事業所建設に向けて

金丸… さて、今年は5ヶ年計画仕上げの年ですが、その中心は、東灘区での事業所建設です。東灘支部からの2人の理事さんにお伺いします。

池野… 東灘区には支部が1つしかありません。将来的には4つにして、六甲アイランドを含めて5つにしたいです。そうすると支部援助金も5倍になりますしね(笑)。

村上… 現在、東灘区の組合員は約1300名。ぜひ今年には2000



名にしましょう。



▲大久保幸子(理事)

大久保… 組合員と話し合って、一つひとつ作り上げてきました。それから、規模多機能型住宅介護事業所が計画されていますので、大石にあるのがわの見える学にも行きたい。



今年1年の抱負

金丸… 最後に、皆様からひと言、今年の抱負をお聞かせ下さい

武田… たまり場作りと、組合員同士のつながりをもっと広げたいですね。

池野… 子供から大人まで立ち寄れる組合員センターを目指したい。



▲齋藤秋生(理事)

齋藤… 地域に根ざした紙芝居サークルを目指したい。

大島… いつまでも健康であるために「アクティブエイジング」の実現に取り組みます。
大久保… 自分自身が楽しく元気になる

れる取り組みをしたいですね。来てくれた方が、お互い元気で楽しくなれたら良いです。

福田… ポートアイランドでもたまり場に作りたい。また、集合マンション毎に班会が出来たら理想です。

近藤… スタッフみんなで協力し合い、楽しく仕事がしたい。3診療所の看護師間の連絡を密にして、患者様、組合員様にとって、より良いろっこう医療生協にしていきたいと思っています。



▲村上正治(理事長)

金丸… 最後に理事長より、お願いします

村上… ここ4年間、「無縁社会」「介護難民」などの言葉が飛び出してきました。

「生保ビジネス」は、まさに人間が金儲けの材料になっている象徴です。他方で、ろっこう医療生協は組合員2万人を達成しました。人と人がつながりたいの思い、そこに私たちが投げかけたとき、反応があつて、形となり、組合員2万人になりました。この組合員2万人と出資金5億円という財産を、今年1年間でどう結晶にしていかが、今年のテーマです。それは、人と人がつながつたところに形を作ることです。東灘で事業所を建設し、介護と住宅のセットで安心を提供していきたい。ポートアイランドでもたまり場が実現したらいいですね。ぜひ皆様、ご協力をお願いします。

2012年度のけんこうクラブ増やし 目標150まで、あと8 (12月15日現在のけんこうクラブ数142)

虹のギャラリー



「千支「巳」にちなんで、1年ねばり強く日々を暮らしたい」
福田純子 (中央支部)



「初日の出」
赤井登 (摩耶支部) / カメラサークル (灘)



お正月おすすすめメニュー

- ぶり等の背の青い魚は、血液をさらさらにする効果があります。
- 鉄分の多いほうれん草は、良質のタンパク質と一緒に食べると吸収がよくなります。
- 寒天には、食物繊維が多く含まれ、便通をよくする効果があります。

● ぶりのかぶら蒸し銀あんかけ ● ほうれん草の塩こうじ和え ● 紅白寒天 ● 赤飯 ● すまし汁

「ぶりのかぶら蒸し銀あんかけ」

ポイント：ぶりのかわりに鯖や白身魚でもおいしくいただけます。

・エネルギー…210Kcal ・たんぱく質…14.8g
・脂質…10.7g ・炭水化物…11.8g ・塩分…1.5g

材料 (1人分)	
ぶり	1枚
塩	ひとつまみ
料理酒	小さじ1
かぶ	中1/3個
卵 (卵白のみ使用)	1/6個
人参	0.5cm位
生しいたけ	1枚
淡口醤油	小さじ1弱
みりん	小さじ1弱
ぎんなん水煮	2個
三つ葉	2本
A (だし汁 大さじ4.5)	
淡口醤油	小さじ1.5
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1弱
片栗粉	小さじ1/2

- 作り方**
- ①ぶりは塩・酒を振り、30分おく。
 - ②かぶは皮をむいてすりおろし、水気を切り、泡立てた卵白と混ぜ合わせる。
※しばらくおいた方がおろしがしっとりし、魚の上のせやすい。
 - ③しいたけは石づきを取り、人参は花形に抜き、それぞれ薄味で煮る。
 - ④①のぶりの上に②のおろしをのせ、③のしいたけ、人参、ぎんなんを彩りよくのせる。
 - ⑤蒸気の上がった蒸し器に入れ、10分ぐらい蒸し、みつばをのせてさらに蒸す。
 - ⑥Aで銀あんを作る。だし汁Aを温め、調味料を入れ、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
 - ⑦器に⑤を盛り、⑥の銀あんをかける。



「紅白寒天」

・エネルギー…64Kcal ・たんぱく質…0.4g
・脂質…0.4g ・炭水化物…14.9g

材料 (1人分)	
(牛乳寒天)	
水	大さじ3
粉寒天	少々
砂糖	大さじ1弱
牛乳	大さじ1
(人参寒天)	
人参	1cm弱
水	大さじ4
砂糖	大さじ1
粉寒天	少々
レモン100%	小さじ1弱

- 作り方**
- (牛乳寒天)
- ①鍋に水・砂糖を入れて沸騰させ、粉寒天を入れて煮溶かす。
 - ②牛乳、あればバニラエッセンスを加える。
 - ③水でぬらした型に流し入れ、冷やし固める。
- (人参寒天)
- ①人参は皮をむいて適当に切る。
 - ②鍋に①の人参と分量の水・砂糖を入れ、人参がやわらかくなるまで煮る。
 - ③ミキサーに②と粉寒天をかける。
 - ④鍋に戻して沸騰させ、寒天を煮溶かす。
 - ⑤レモン汁を加え、水でぬらした型に流し入れ、冷やし固める。
- (盛り付け)
- ①二種類の寒天を適当に切り分け、器に盛り付ける。

数独にチャレンジ!

- 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 / 1月末日 ※正解者の中から抽選で各様品図書カード500円分を送ります。

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。

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

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

前回の答え(12月号) | 10 (A:2+B:3+C:5)

- 第19回理事会報告
- (2012年12月22日)
1. 東灘の事業計画の件
 2. 最終四半期の課題の件
 3. 震災支援行動の課題の件
 4. 次年度方針、予算づくりの件
 5. 経営課題の件
 6. その他



◆あなたの健康を守る医療生協のネットワーク◆ 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	○	○	○	○	○	○	○

介護事業所のご案内

通所リハビリテーション

家族も安心、送迎サービス。おいしいご飯とあったかいお風呂。専門の職員が、あなたのリハビリをサポートします。

- つどい (灘診療所4階) TEL 801-6711
- 東雲診療所 TEL 262-7236

訪問リハビリテーション

作業療法士や理学療法士が自宅に訪問してリハビリをサポートします。

- リハビリテーション部 TEL 802-6031

訪問介護

お部屋の掃除・食事作り・お話し相手…あなたの日常生活をホームヘルパーがサポートします。

- ホームヘルプサービス あおぞら TEL 805-1023

居宅介護支援(ケアプラン)

介護保険の申請代行からケアプラン作成まで、あなたにあった介護計画をケアマネージャーがご相談に応じます。

- 医療福祉相談室(灘診療所5階) TEL 805-6877
- 東雲診療所 TEL 262-7236

訪問看護

看護師が訪問して療養生活をサポートします。作業療法士や理学療法士による訪問リハビリも行っています。

- 訪問看護ステーション あんず TEL 802-3661

小規模多機能型居宅介護

通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

- 小規模多機能 とがかわ TEL 414-7014

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。



〒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