




ろっこう医療生活協同組合
 2016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 / 21,394人 ●出資金金額 / 557,440,000円 ●平均出資額 / 26,025円(2015年12月14日現在)

明けましておめでとうございます

毎年恒例となりました「申年の人 大集合！」。
 今年は申年さんに集ってもらい、今年の抱負や夢を語っていただきました。



祖父江 昌さん
1920年生まれ

好きなお肉を食べて、ラグビーなどのスポーツや西部劇をテレビで見ながら、健康で長生きしたい。



佐藤 博史さん
1944年生まれ

自分のまわりにいる人は皆師匠です。対話しながら自分の足りないところを見つけて自分で努力する年にしたい。来年は今年に引き続き、班会でみんなに喜んでもらえる脳トレを考えたいです。



中澤 峯子さん
1956年生まれ

還暦をむかえるにあたって、5年程前から健康管理に一番力を入れることで、女性として身体、心、肌、すべてに自信をもてるようになり、さらにすてきな60才からの自分をイメージすることができて、とても幸せに感じます。すべての人に感謝しています。



山本 英津子さん
1968年生まれ

ろっこう医療生協のふれあいお食事会でオカリナを演奏しています。2016年も聴いてくださる方々と楽しい時間が過ごせますように、私のオカリナの音色が皆さんの心に響きますように、頑張っていきたいと思います。



岡崎 彩子さん
1980年生まれ

平和がいちばん！



河原 愛梨さん
1992年生まれ

仕事もプライベートも充実した一年にしたいです。



木村 豊光・忠理さん
2004年生まれ

将来の夢。小学校の先生になりたい



将来の夢。公務員になりたい

新5か年計画＝ろっこプランがスタート

第6次5か年計画がスタートした2015年。

各地で様々な取り組みが進められています。その中の三つの取り組みをご紹介します。

元気の秘訣は歩くこと

1,000名以上が参加したウォーキングチャレンジ

5月から11月まで取り組んだウォーキングチャレンジでは、たくさんの方が万歩計をつけて、健康増進に取り組みました。

個人での参加はもちろんのこと、グループでの参加もあり、けんこうクラブ「MSストレッチ」では、実際にコースのひとつである「中央⇒東灘コース」を参考に、東雲診療所をスタート、うはらクリニックをゴールにして、3日間に分けてみんなで歩きました。

代表の三枝美知代さんからお話を伺うと、「ウォーキングチャレンジに取り組んでよかったことが2つあります。ひとつは、歩く習慣がついたこと。この体操に参加されている方の中でも、チャレンジが終わってからも万歩計をつけて引き続き歩数を記録されている方が多くあります。そしてふたつ目は、普段あまり交流がない方とおはなしができたことです。みんなで歩く道中に会話をしながら歩くことで、グループの絆がより強まったように感じます。」と語っていただきました。

グループ参加された「MSストレッチ」の皆様



成年後見制度を 活用する認知症利用者

成年後見制度とは、認知症などで判断能力が不十分になった人の社会生活を支援する人（後見人）を家庭裁判所で定めて、普通の生活を送れるように支援する制度です。

例えば、一人暮らしの高齢者が訪問販売で悪質な商品を購入させられてしまったというような場合に、成年後見制度によって支援する人が定められていると、購入したことを取り消して、お金を取り戻すことが可能です。

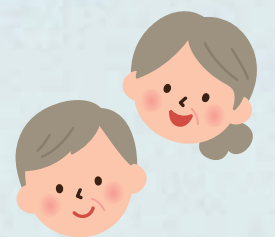
高齢者を支える制度として介護保険制度がありますが、介護保険が身体能力の不十分を支援する制度であるのに対し、成年後見制度は上記の例のように認知症などの判断能力の不十分を支援する制度です。

現在、小規模多機能とががわでは、この制度を活用されている利用者がおられます。職員が、毎月の生活費を決め、出納簿をつけて管理しています。そして毎月後見人と面接し出納簿のチェックや郵便物の手渡し、生活状況を報告しています。こうすることで利用者の財産を守りながら、安心して暮らせるよう支援しています。「後見人制度を利用すると、様々な面で本人を守ることになります。」

（ケアマネジャー関知也）

認知症でお困りの方は下記のところまで、お電話下さい
ケアマネジャーが対応させていただきます

医療福祉相談室	Tel 078-805-6877
東雲診療所	Tel 078-262-7236
小規模多機能とががわ	Tel 078-414-7014
うはら多機能ホーム	Tel 078-452-6777



誕生！「ろっこちゃんクラブ」

～ろっこう医療生協・子育て広場～

11月から、就学前の子どもとそのお母さんを対象にした、ろっこう医療生協版子育て広場がスタートしました。テーマは「お母さんの健康」。子育て中のお母さんは、子どもや家族のことがまず第一、どうしても自分の健康は後回しになりがち。でも、お母さんの健康（元気・笑顔）は欠かせません。そんなお手伝いが出来たらいいなという主旨で始まりました。

第一回目は、ペープサートや親子で一緒に和ハハ体操や歌を歌ったりして楽しんでもらう一方で、お母さんの健康チェック（血圧、体組成、肌チェックなど）や、看護師による健康相談を行いました。今後は毎月第四木曜日10時～11時30分、六甲道組合員センターで開催いたします。みなさんどうぞ、いらしてください！

●お問い合わせ先 ろっこう医療生協 Tel 078-802-3424 FAX 078-802-1649
メール／nakama@rokko-mcoop.or.jp 担当者／植田あや子、谷美穂

娘が、お家で「ろっこちゃんクラブのうた」を歌ってます。楽しかったようです。（小木さん）



日頃の活動の成果を発表

文化祭 原田の森アート展



ろっこう医療生協文化祭の第二回目、原田の森アート展が、12月8日から9日の二日間、原田の森ギャラリーで開催され、実行委員、来場者合わせて約300名の方が参加しました。

絵画、手芸、書道など日頃から取り組んでいる作品の展示を行い、自慢の作品に「わあ～きれい」「私も習いに行こうかなあ」と来場者からは声があがっていました。

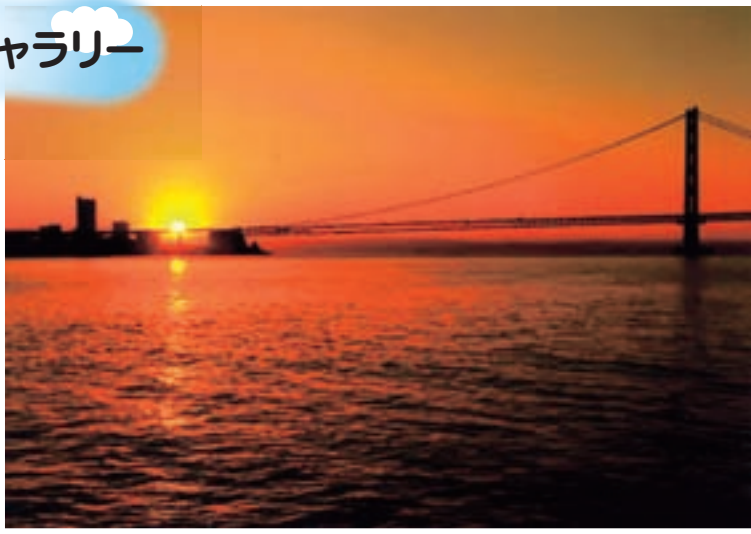


綺麗な手芸作品が
いっぱい！



虹のギャラリー

「海峡の夜明け」
(大蔵海岸)
井手一雄
(灘／カメラサークル)



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～

- 都賀川フェスタは大規模なイベントなのですね!楽しそうなものがいっぱいなので、ぜひ次回は出かけてみたいと思います。(W・Tさん 中央区八雲通)
- いつも記事を読んで、もう少し家が近ければ、色々なクラブに参加出来るのになあと、うらめしく読んでいます。この先生に診てもらいたいと思うこともしばしば。参加できなくても応援しています。(F・Kさん 須磨区)
- 四季のカルテを読ませていただき、夫婦共に60才をこえた今、高齢期を元気に暮らすために、頭を使う、運動する、生活習慣病の予防と治療を心がけなければと思いました。(M・Hさん 灘区浜田町)
- 「よく歩く人は長生きする」との記事を楽しみにしています。「ズリ応力」という言葉をはじめて知り、これからも毎日ウォーキングを続けようと思いました。(H・Jさん 灘区曾和町)



からだ想いメニュー

タラのみぞれ煮 ゆず風味
エネルギー(1人分): 126Kcal 材料(1人分) & 作り方

Point タラの代わりに鶏肉でもよい。

タラ切身…………… 80g
片栗粉…………… 小サジ1
キャノーラ油…………… 小サジ1弱
大根…………… 小2cm
だし汁…………… 1/2カップ
淡口醤油…………… 小サジ1.5
みりん…………… 小サジ1
上白糖…………… 大サジ2/3
刻み柚子…………… 小サジ1
青葱…………… 小1本弱



- ①大根はおろし、青葱は小口切りにしておく。
- ②タラは塩・コショウをし、片栗粉をまぶして焼く。
- ③鍋に調味料を入れて煮汁を作り、②のタラを入れて煮る。
- ④器に③を盛り付け、刻み柚子と青葱を添える。

タラ: タラは脂肪分が非常に少なくダイエット食に適しています。強力な抗酸化作用もありガンの予防やコレステロールの低下にもつながります。「大根おろしの医者いらず」とも言われる「大根おろし」を合わせることで免疫力を高めたり、細胞のがん化を抑制したり、殺菌や消化を高めたりする効果があります。

【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)



男の料理



トマトカレー

毎月第四日曜日、六甲道組合員センターで開催している「男の料理」より美味しいカレーのレシピを頂きました。ぜひ、作ってみて下さい。

トマト(皮を湯むきしてザク切りにする) 6個
とりひき肉…………… 300g
ごま油…………… 大さじ2
カレー粉…………… 大さじ2
小麦粉…………… 大さじ2
玉ねぎ(みじん切りにする)…………… 2個
セロリ(みじん切りにする)…………… 1本
にんじん(みじん切りにする)…………… 1本
しょうが(すりおろしにする)…………… 大さじ2
ニンニク(すりおろしにする)…………… 大さじ2

【合わせだし汁】
だし汁…………… 3カップ
みりん…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 大さじ1
しお…………… 大さじ0.5



1. 鍋にごま油を熱しAをうすく色づくまでじっくり炒める
2. トマトの半分を加えて炒め、続いてとりひき肉を加えてバラバラになるまで炒める
3. カレー粉と小麦粉を加えて炒め香りがしてきたら、合わせだし汁とBを加えて20分～30分煮る
4. 残りのトマトを加えてさらに10分煮る
最後に、料理に愛情を入れてください

これでおいしいカレーが出来上がりですよ 自分で作ると最高にうまいね

議題 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

生協強化月間を振り返って
出資金残高通知の件
35周年増資運動について
2016年「新春のつどい」について
憲法と平和を守るための取り組みについて
コープこうべとの事業活動の連携について
経営・労務の課題について
教育・学習の課題について
兵庫県消費生活指導検査の回答について
その他

第7回理事会報告

《2015年12月19日》

前回の「漢字パズル」の答え(12月号)

格言

リスト 中古 種目 格言 犬歯
表情 車両 派手 要求

スタート →

必要 要求 愛 犬
古 代 表 車
中 情 両
的 立
目 種 品 手 派

◆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

通所リハビリテーション「つどい」

内科・消化器内科・循環器内科

糖尿病内科・放射線科

リハビリテーション科

☎078-801-6665

神戸市灘区水道筋

6-6-3

入院随時(12床)

http://www.nada-cl.jp ※日曜と祝日は休診

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

六甲道診療所

内科・小児科

☎078-811-0555

神戸市灘区桜口町

4-5-12

9ヵ月乳児健診

〈予約制〉

http://www.cl-rokkomichi.com/

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

☎078-262-7236

神戸市中央区東雲通

1-4-24

〈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

http://shinonome-cl.jp/

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 4:00～ 6:30	○	○	○	○	○	○	△

うはらクリニック

内科・老年内科

☎078-452-6666

神戸市東灘区魚崎北町

5-6-12

http://uhara-cl.jp

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:00～ 5:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診	△

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) ☎ 801-6711
- 東雲診療所 ☎ 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 ☎ 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 ☎ 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) ☎ 805-6877
- 東雲診療所 ☎ 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 ☎ 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 とががわ ☎ 414-7014

うはらハウス

「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅
☎ 452-6688 http://uhara-care.jp/

小規模多機能型居宅介護

うはら多機能ホーム ☎ 452-6777

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。

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

☎ 078-802-3424

FAX 078-802-1649

URL: http://www.rokko-mcoop.or.jp/

e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp