



ろっこう医療生活協同組合 2017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: 機関紙編集委員会
 ●組合員数 / 21,432人 ●出資金金額 / 558,139,000円 ●平均出資額 / 26,042円(2016年12月15日現在)



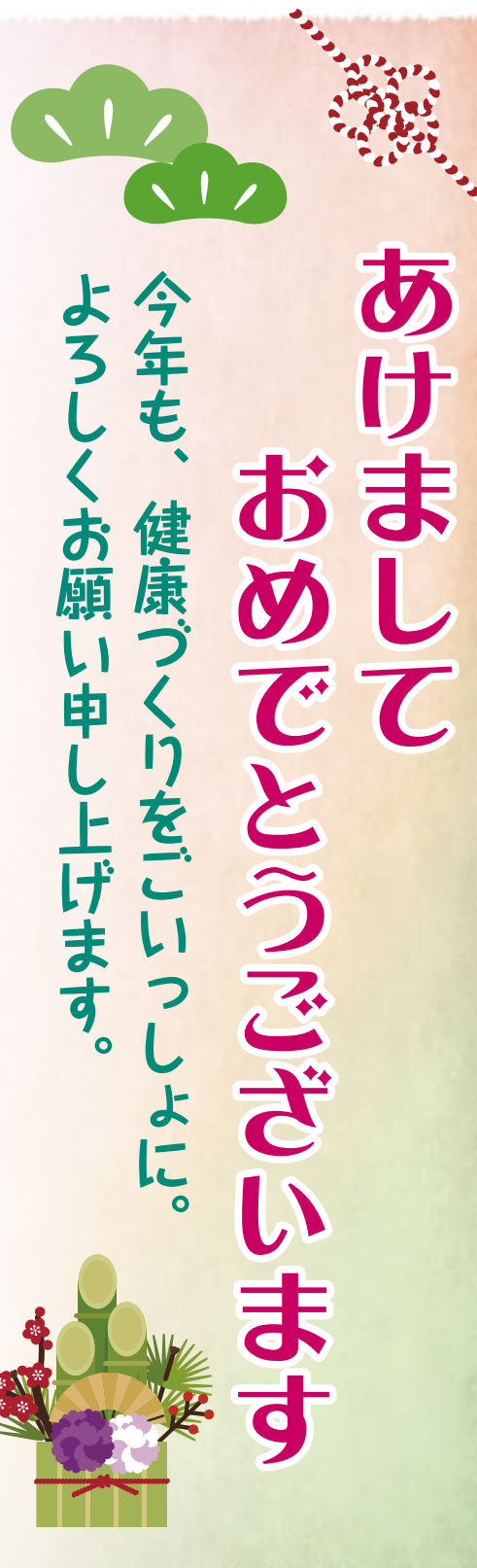
釣ったどー

新春対談で組合員さんと語りました。課題だと感じたことは「組合員運動の層を厚くしなければならぬ」ということ。幹部職員は世代交代の時期にきていますが、組合員活動に世代交代はありません。繋がりを広げながら「地域丸ごと健康作り」のための力になる。いまも多くの方々が医療生協とともに働いてくださっています。今年はその数を倍にするつもりでがんばります。今年もよろしく願いいたします。



うはらクリニックも3年目を迎え、外来も往診も東灘区民の割合が増えて地域の認知度も上がっています。昨年には標榜科目に呼吸器内科を加え診療の充実を図ってきました。外来ではCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の受診が増え、訪問診療では在宅酸素や人工呼吸器を使う在宅患者さんが増えています。どんな状態でも自宅で過ごしたい人には十分な在宅医療と介護を提供できるように精進します。

ろっこう医療生活協同組合 理事長
うはらクリニック 所長 村上 正治



今年も、健康づくりをこいっしよに。
よろしく願い申し上げます。

新年おめでと〜ございます。昨年は東雲診療所15周年を多くの組合員さんにお祝いいただき本当にありがとうございます。



ハチ北スキー場

東雲診療所

今年は六甲道診療所にとって四半世紀25周年です。震災で全壊のあのとき、なんとか前を向いて



坂本龍馬とシェイクハンドゼ

六甲道診療所

所長 谷口 敏光

た。お話は緊張しないのですがピアノはどうもうまくいきません。お聞き苦しかったこと、お許しください。東雲は1階が診療、2階がデイケア、3階は介護相談と組合員活動・各種教室を、スタッフ・組合員が手を携えて元気に活動しています。糖尿病、骨粗鬆症、

て立て直した時の思いと、今は違うかもしれません。たくさんの方の患者さんとの出会い、お付き合い、見送りの毎日。そんな気持ちを共有できるスタッフづくりが日々の課題ですが、日々悩んでばかり。今日一日、その出会いを大事にしながら、ここに来てみたら、ちょっと違う明日あるかも、を目指しています。

所長 小西達也

介護保険のリハビリなどでお役に立てるように励みます。生協の文化事業として3月14日に前進座公演「怒る富士」を開催いたします。芸能通(?)の小生が実行委員長を務めますのでご参加のほど



にじいろリストバンド

あけましておめでと〜ございます。昨年の11月に開設させていただきました「にじいろクリニック」は、初

にじいろクリニック

所長 片山 茂明



関ヶ原鍾乳洞

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。早いもので、灘診療所が新築移転し有床診療所として生まれ変わってから、干支も一巡し今年で12年が経過いたしました

灘診療所

所長 高野 修一

た。本年は、地域の皆様に住み慣れた街で安心して暮らしが送れるためには、灘診療所がどのような役割を果たしていくべきなのか、色々な情報発信や問題提起をしていくために、現在新しい企画を検討中です。乞うご期待。そして、組合員・地域の皆様にあられる診療所として期待に応えられますよう、職員一同頑張っております。

めでの新年です。まだ生まれただけばかりではありますが、職員一同力をあわせて今年は大きく飛躍し、地域医療に貢献できればと考えています。まだまだみなさまのお力をお借りすることもあると思いますが、どうかよろしく願い申し上げます。

よろしく願いいたします。最後にに手前みそで恐縮ですが、日本百名山と芸能美術考古学をテーマに、写真ブログをホームページに連載中です。ご覧いただければ幸いです。本年もよろしくお願いたします。

新春座談会

地域や組合員に頼りにされる
医療生協をめざして

これからのまちづくり

ろっこう医療生活協同組合は今年で創立37年目に入りました。組合員みなさんが安心して暮らし続けられる、まちづくりや健康づくりに取り組んできました。新しい年を迎え、医療や介護の制度が変化をしていく情勢の中で、「地域に求められる医療生協」をテーマに新春座談会をおこないました。



参加者

村上 正治 理事長
森本 浩 専務理事
大島 修さん (組合員・理事・鶴甲支部)
戸田 邦美さん (組合員・理事・東灘支部)
豊崎 朱美さん (組合員・理事・河原支部)
松田 一成さん (組合員・機関紙編集委員・原田支部)
山室 昌代さん (組合員・理事・筒井支部)

大島…ろっこう医療生協の活動について語り合いたいと思います。よろしくお願いします。



松田 一成さん

松田…これまで支部で様々な取り組みが行われていますが、なかなか人が集まらないといった課題があります。そんな中で最近思うのは、組合員さんや患者さんが支部や事業所との連携がより必要ではないかなと。私は日頃から平和や人権といったことを考えながら活動に参加をしています。が、続けていけばいいな、と感じています。

大島…先日、NPO法人

花たばに「何か手伝えることがないですか」と、定年退職をした男性が尋ねてくれました。その方には、花たばがおこなっているゴミ出しなどを紹介しましたが、六甲道組合員センターでおこなっている男の料理教室も紹介したところ、ぜひ行かせてほしいという話になり、組合員になってもらいました。医療生協がどんな活動をしているか、ということをもっと広く知っていただけたら、何か手伝いたい、参加をしたいという方も増えて集まると思うので、もっと医療生協の活動が地域にPRしていくことが必要だと思います。

戸田…一人の方とつながりができたら、その方が



大島 修さん

らまた広がりができるかもしれませんね。

山室…そういった方が来られた時には、できるだけすぐに参加をしてもらえるようにしないと。時間があくと参加がしにくくなるみたいです。

大島…鶴甲支部では、口コトレ体操や漢字パズルを定期的に行っています。体操は灘診療所の高松メディカルスポーツトレーナー作のDVDを観ておこなっていますが、ついていけないという高齢の方もいます。もっと軽めの優しい体操はない

でしょうか。

山室…体操は、体力にに応じて分けた方がよいと思うことがありますね。参加者が増えるのは良いことですが、年齢や体力と色々なので工夫をしないと続かないと思います。

村上…確かにそうですね。最近では、ラジオ体操でも座りながらでもできるものと、立つてできるものと2通りありますね。

4月からの総合事業※

大島…4月から新しい総合支援事業がはじまります。取り組むとしたら、対象になる方やどういった取り組みが対象になるのでしょうか？総合支援事業に関して、生協としてはどのように考えているのでしょうか？

森本…医療生協としては、支部でしている月1

回のロコトレ体操やカフェ、漢字パズルなどの取り組みは、神戸市が考えている居場所に該当をすると考えています。ただ、それが神戸市の基準に合うかどうかは別です。基準に合う活動については積極的に神戸市に届け出をしようと思います。

また、基準に合わない活動は、従来から取り組まれていることなので、継続をしなければと考えています。素朴に組合員さんの健康で長生きをす



山室 昌代さん

るといふ希望を叶えるために、昔から組合員さんの寄り集まりをやろうと言ってやってきていますし、1支部1居場所づくりというところで積極的に呼びかけをしています。ですから、国の思惑と我々の考えていることとちよつとズレがあります。が、やろうとしていることや具体的な中身としては、市民や組合員さんが集まってみんなで楽しく時間を過ごす、ということとは一致しているところ、一致しているところは取り組みながら、制度を悪くするということについては、よろしくないということを言っていけないといけません。

呼びかけをする時の対象者や内容については、一律、年齢で考えるのではなく、小分けをして、色々なメニューを用意することが大事だと思います。身体を動かしたい方を対象とした体操と、体力が無い方を対象とした軽めの体操、身体を動かすのはしんどいけど頭の体操をしたい方には漢字パズルなど。家でテレビだけを見ていると寝たきりになってしまいますから、「行ってみようかな」と思える内容をつくって、対象の方を絞り込むようなPRの仕方を工夫しないといけないと思います。曜日や時間、場所なども工夫をすることで新しい方が集まればと思います。そういったことを組合員さんは職員と一緒に考えていたんだ、できる範囲で協力いただければと思っています。

大島…組合員・支部としては健康づくりをメインに行ったら良いでしょうか？それ以外の介護のことはどう考えれば良いのでしょうか？

森本…これから先の話ですが、将来的に要介護3以上の方でないと介護保険を使わないことになっていくと思います。介護保険制度ができる前に戻るような形ですね。介護事業については職員に任せていただいて、組合員みなさんには、介護が必要にならないように元気で長生きできるように活動を地域でたくさん展開をしていただきたいというのをお願いです。その中で弱った方や、これまで来ていたのに来なくなった、とか、曜日の感覚がおかしくなったとか、そういった方がいたら事業所につないでいただきたいです。

村上…今、デイサービス



東灘での和はは体操



村上 正治理事長

は高齢者の居場所の一つとなっていて、要介護1と2の人、要支援の方が利用をして、その間に家族は他のことをする時間が作れますし、ご本人もデイサービスで体操をし

たりしています。しかし国はデイサービスは「居場所」としてだけでは駄目だと考えています。介護予防や自立に向けたリハビリなどが、デイサービスの役割で、単に利用をして昼食や、入浴だけではけしからんと。介護保険が始まった時は、介護の社会化を目指すようになってきたが、財政が厳しくなってきたから元に戻す形で、介護は家族にし



森本 浩専務理事

てもらい、できなければ近所の人に介護をしてもええということ。高齢者の数が増えていることは事実で、地域で助け合つてという理屈は確かですが、突然はしごをはずされては困ります。医療生協として、地域で困る人がいないか、増えているか、そういったことをどう行政や事業所へつなぎ、問題として拾い上げて正していくか。私たちは地域のこともっと知っていくことがこれからさらに大事になると思います。

松田…昔でいう向こう三軒両隣。これからの地域社会はどう助け合っていくか大切です。

豊崎…私は、住んでいる住宅の方で、最近様子がおかしい、引きこもりがちになっている人には、「集会所にきて、一緒にお茶を飲みましょう」と声をかけています。来た人が安心できるように、色々な話をしています。ポストに新聞がたまっていたら「声をかけて」と

言われている人もいるので、気にかけるようにしています。ただ、知っている人にはそれができまが、お付き合いがないとなかなかそれができないので難しいなと思うこともあります。それと、認知症の症状がある方への接し方も難しいですね。**村上**…身体は元気だけれども認知症の方、認知症ではないけれども身体が不自由な方、この2通りがあると思います。認知症の方については、オレンジカフェといって、認知症の方の対応ができる専門スタッフやボランティアがおこなう取り組みが提案をされていて、地域にあればそこに紹介をしたり、お互いに情報を共有できると考えられています。身体の方は、フレイル※とかロコモ※とかいう言葉が出てきていますが、弱っていく身体を弱らせずどう維持できるかです。楽しみながら、状態に合わせたメニューを用意して外出する機会を増やしていければいいですね。

もっと医療生協を知ってもらう工夫

松田…医療生協の組合員さん用の手帳のようなもの



豊崎 朱美さん

のではありませんか？行事が書いてあったり、身近に感じられるものはないでしょうか。

森本…私が住んでいる町内では、毎月「ワケトン」カレンダーが配布をされています。毎月のカレンダーに何日と何日が可燃で、何日が荒ごみとか。そういったものが支部ごとに作れないでしょうか。

例えば、今月はこの会場と、この会場でロコトレ体操やっていますよ、バスツアーありますとか。**松田**…今月から予防接種がはじまります、そういったこともカレンダーに書いてあればわかりやすいですね。

豊崎…玄関に貼ってもらえると忘れずに参加しないと、つてなりそう。緊急時の連絡先も書けると安心ですね。

村上…先日から、往診に行っている患者さんの家にカレンダーをお渡ししています。以前は紙に「往診は、何日と何日」と書いてお渡しをしていましたが、分かり難くて

問い合わせがありました。そこで、カレンダーに赤丸を書いてお渡しするようになったら、問い合わせがなくなりました。カレンダーはいいアイデアですね。

昨年、にじいろクリニックを開設した東灘区



戸田 邦美さん

の方も参加をされています。 **山室**…いつも同じ人がお世話することが多いので、手伝ってもらえる人や場所を増やさないといけないと思います。

大島…コープこうべのサービス付き高齢者向け住宅に、にじいろクリニックができました。今後の連携はどう考えているのですか？

村上…事業面だけでなく、組合員さん同士の協力や連携ができればと思います。例えば食事を企画して、健康の話は、医療生協がおこなって、配食と一緒にやって、とか。そうすれば地域の人も喜ぶのではないのでしょうか。もっと、地域のためにつながりができればいいな、と思います。(敬称略)

うはらハウスの人も地域

※フレイル

高齢者が要介護状態に陥る過程には意図しない衰弱、筋力の低下、活動性の低下、認知機能の低下、精神活動の低下など健康障害を起すしやすい脆弱な状態(中段階的な段階)を経ることが多く、これらの状態を日本老年医学会は「フレイル」として提唱している。

※ロコモ(ロコモティブシンドローム)

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数の障害が起り、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

※総合支援事業(介護予防・日常生活支援総合事業)

平成27年の介護保険制度改正により、要支援者が利用する介護保険サービス(予防給付)のうち、訪問介護(ヘルパー)と通所介護(デイサービス)について、市町村が地域の実情に応じた取り組みができる介護保険制度の地域支援事業「総合事業」に移行する(2017年4月より)。総合事業では、既存の介護事業所による既存のサービスに加え、NPO、民間企業、ボランティアなど地域の多様な主体を活用して高齢者を支援する。



虹のギャラリー

虹のギャラリーの写真是、
ホームページ上でカラーで
ご覧いただけます。
URL: <http://www.rokko-mcoop.or.jp/>

【静岡】 赤井 登 (灘 / カメラサークル)



3月14日(火) 神戸文化ホール(中ホール) 前進座85周年特別公演「怒る富士」 にご参加ください。

チケットは生協本部または、最寄りの診療所で販売中。
【問い合わせ先】生協本部 078-802-3424



島原の乱の時に、天草四郎が農民に兵糧として餅を貯えさせ、山海の材料を集めて雑煮を炊いたのが起源と言われています。お正月だけではなく、その他の祭礼やハレの日に提供されます。餅は「角が立たずに円満に」と縁起の良い丸餅です。かつおだしに10種類以上の食材の風味も加わり、栄養満点です。

島原の具雑煮

エネルギー(1人分): 307Kcal 材料(1人分) & 作り方

丸もち 1個
鶏もも肉 20g
里芋 中1個
大根 中1cm
人参 大1cm
ささがきごぼう 中10cm
白菜 5枚
水菜 1本
高野豆腐 1/4個
糸昆布 ひとつまみ
ちくわ 1/8本
赤板かまぼこ 1/50切
干し椎茸 中1/4枚
淡口醤油 大さじ1
料理酒 大さじ1
みりん 小さじ1
水 300cc
ほんだし 小さじ1弱

Point だしは昔のながらの鯉節から取っている家庭も多い



- ①里芋は半分、大根はいちょう切り、人参は花型、白菜は3cm幅に切る。竹輪は輪切り、蒲鉾はスライス、高野豆腐は水に戻し縦に切る。水菜は4cm程の長さに切る。
- ②昆布は水に戻し、餅は焼いておく。
- ③鍋に大根、里芋、ごぼう、人参、椎茸、鶏肉、竹輪、水の順に入れ火にかける。
- ④野菜が固めに煮えてきたら、調味料を加え味を付け、白菜の根の部分と高野豆腐を加える。
- ⑤大根と里芋が煮えたら白菜の葉の部分と蒲鉾と刻み昆布を入れ、ひと煮立ちさせて、餅を加え更に煮る。
- ⑥器に彩りよく盛り、最後に水菜を加える。

【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)

第19回理事會報告

(2016年12月17日)

- 【議題1】組合員活動の課題について
- 【議題2】社会保障・平和を守る取り組み
- 【議題3】総務、経営、渉外の課題について
- 【議題4】事業の課題について
- 【議題5】2016年度まとめと2017年度方針づくりに向けて
- 【議題6】その他

前回の「数独パズル」の答え(12月号)

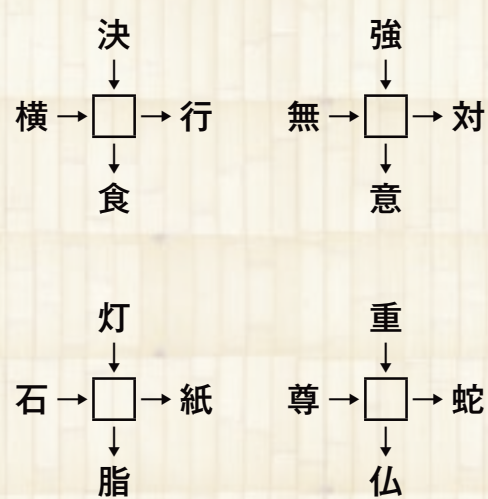
21 (A 6 + B 9 + C 6)

お詫び

2016年10月号の出題ならびに11月号の解答において、誤ったものを掲載いたしました。組合員のみなさまに大変ご迷惑をおかけしたことを深くお詫び申し上げます。申し訳ございませんでした。機関紙の重要性を再確認するとともに、このようなことがないよう制作に努めてまいります。

2017年1月
ろっこう医療生活協同組合
機関紙編集委員会

●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 1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。



◆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



<http://www.nada-cl.jp>

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

※日曜日と祝日は休診

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



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

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

※日曜日と祝日は休診

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



<http://shinonome-cl.jp/>

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

※日曜日と祝日は休診

うはらクリニック
内科・老年内科・呼吸器内科
☎078-452-6666
神戸市東灘区魚崎北町5-6-12

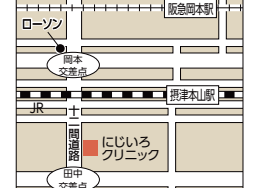


<http://uhara-cl.jp>

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

※日曜日と祝日は休診

にじいろクリニック
内科・糖尿病内科
☎078-413-3333
神戸市東灘区田中町2-9-10
コープは〜とらんどハイム本山1階



<http://niji-iro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 4:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

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) ☎ 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…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
- 東灘ステーション ☎ 413-3633

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