

2018

4

No.395

一人は万人のために、万人は一人のために

健康いちばん



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

発行人:村上 正治 編集:機関紙編集委員会 組合員数 20,589人 出資金額 565,258,000円 平均出資額 27,454円 2018.3.18現在

ろっこう医療生協では、毎年4月に支部の主催で「組合員のつどい(支部総会)」を開催しています。今年も、様々な催しを予定しています。みんなで楽しく、健康づくりや交流をおこないます。お気軽にご参加ください。

六甲南支部では、これまでも「みんなが楽しめる活動」を目指して、学習会や工場見学などに取り組んできました。今回の組合員のつどいでは介護保険制度改正のポイントについてケアマネージャーさんから話をしてもらう予定です。その他に、楽しい取り組みや学べる場を作っていきたい



灘区・六甲南支部
支部長 海野純子さん

介護保険について
学びませんか

健康づくりや地域での交流を
春の組合員のつどいに
ご参加ください

つどいて
楽しく!

今年の支部総会では、「フレイル」のお話と参加者全員でフレイルチェックを取り組めます。フレイルとは、年齢とともに全身の予備能力、筋力や心身の活力が低下し、介護



東灘区・本山支部
支部長 古村章子さん

フレイルチェックを
しませんか

と思っておりますので、ぜひみなさんの声を聞かせてください。お茶をのみなながら楽しい時間を過ごしましょう!

が必要になりやすい状態のことで、それを予防するために実施するのが「フレイルチェック」です。ぜひ皆様のご参加お待ちしております。

楽しい和やかな輪に
ご参加ください



中央区・筒井支部
支部長 北村登美子さん

今年も、地域の組合員さんが気軽に参加できる取り組みをおこないたいと考えています。4月のつどいでは、1月の新春のつどいで大好評だった支部の組合員さんによる楽しい手品や、軽食を食べながら懇親を深めたいと思います。「参加して良かった」と言っていただけに、ひとりでも多くの組合員さんの参加をしていただければと思います。ぜひ、ご参加ください。

詳細は、ブロック通信をご覧ください。

◀2面に開催予定一覧

1・2面 特集1「組合員のつどいにご参加ください」

4面 特集2 珠玉の語りに魅了、河東けい「ひとり語り」に400人

3面 四季のカルテ「滑らないフレイル予防」

5面 みんなの居場所

6面 パズル、読者のおたより、お知らせ

7面 事業所だより「東雲診療所」、ちょっとロコトレ

8面 虹のギャラリー、からだ想いメニュー、だいすき絵本コーナー

私たちの4つの理念
法人ポリシー

1. 組合員による組合員のための医療・介護・福祉をめざします
2. 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます

3. 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます
4. 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

介護相談室

Q

&

A

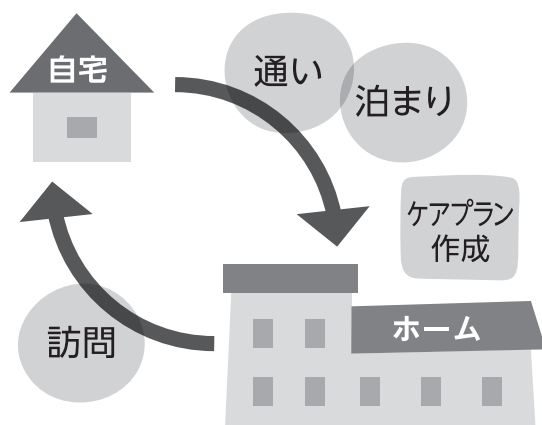
Q

「小規模多機能型居宅介護」って
どんなサービスなの？

A

住み慣れた地域やご自宅で、自分らしく暮らし続けたいとお考えの方におすすめのサービスです。

「小規模多機能型居宅介護」では、「通い(デイサービス)」「訪問(訪問介護)」「泊まり(ショートステイ)」「ケアプラン作成」の4つのサービスを、一つの事業所ですべて行います。ご本人の希望や状態、介護をされるご家族の事情に合わせて必要な支援を受けることができます。また、24時間365日、顔なじみのスタッフがすべて対応しますので、安心してご利用いただけます。



※お気軽にご連絡ください。見学・体験利用も随時承っております。

▶利用者さん紹介

Aさん 80代 女性 要介護4 アルツハイマー型認知症
通いと泊まりを組み合わせで ご家族と3人で生活

Aさんは、娘さんご夫婦と3人で生活されています。ご夫婦がお二人とも仕事の日に通いを、また週末はご夫婦の介護休暇として、金曜日から日曜日までの2泊3日は泊まりを利用されています。認知症が進行していますが、通いと泊まりを組み合わせながらご自宅で暮らし続けられています。

Bさん 70代 女性 要介護2
糖尿病・高血圧・アルツハイマー型認知症

ご本人に合わせた支援で日常生活をサポート

Bさんは一人暮らしで、近所へお住まいの息子さんご家族が、日頃から電話で話したり週末は家へ訪問されています。Bさんは薬を飲みすぎてしまう事があるので、毎日の訪問では掃除や環境整備のほかに内服の支援も行っています。また、一人で買物へ行かれて同じ物を購入してしまった際には冷蔵庫の整理をしたり、ゴミの分別がうまくできないときにはゴミ出しをしたり、その時々で必要な支援をしています。

Cさん 80代 男性 要介護4 パーキンソン病

男性の一人暮らしも、好きな買い物を楽しみながら

一人暮らしのCさんは、ご子息が遠方にお住まいで日常的な手助けができません。昨年、自宅で転倒して背骨の圧迫骨折により入院。その後、自宅で思うように生活ができなくなっていました。起床後から夕食後までは通いを、合わせてモーニングケアとナイトケアの訪問も毎日利用されています。週1回は、好きなパンやお菓子の買い物へも同行しています。夜はご自宅で過ごされていますが、体調不良時など一人でいるのが不安な日には、泊まりも利用されています。

■小規模多機能とががわ 神戸市灘区灘南通1-1-1 ☎414-7014(関)
■うはら多機能ホーム 神戸市東灘区魚崎北町6-9-18 ☎452-6777(深田)

2018年 組合員のつどい(支部総会)開催予定一覧

日時	支部	会場	日時	支部	会場
4月9日(月)15:00	灘中央	なだ組合員集会室	4月20日(金)10:30	西灘	岩屋青年会館
4月13日(金)14:00	鶴甲	コープ鶴甲 集会室	4月20日(金)13:00	本山	組合員センター甲南
4月17日(火)10:00	六甲北	高羽会館	4月20日(金)14:00	河原	河原自治会館3階
4月17日(火)13:30	上野	上野会館1階ホール	4月20日(金)14:00	中央	二宮地域福祉センター
4月18日(水)10:30	摩耶	摩耶会館	4月27日(金)10:00	筒井	兵庫県福祉センター(会議室202)
4月18日(水)11:30	西郷	大石東町市営住宅集会所	4月27日(金)14:00	ポートアイランド	ポートアイランド団地67号棟集会所
4月18日(水)14:00	六甲南	六甲道組合員センター	4月28日(土)10:00	御影住吉	御影公会堂
4月19日(木)10:00	篠原	篠原会館本館2階	4月28日(土)10:00	葺合	春日野地域福祉センター
4月19日(木)14:00	原田	原田資料館	4月29日(日)14:00	甲南	横屋会館

参加費が必要な支部もあります。準備の関係上、事前にお申込みをお願いします。お問い合わせ、お申込みは、生協本部☎078-802-3424

シャキシャキしてるのに
近頃どこにもスポーツジム
があります。高齢者向けや、女

先月につき、「フレイル」に
ついてとの要請で思案中の先
日(三月一〇日)、職員組員
さん合同の「フレイル」の取組
み「ときめき交流会」が開催さ
れました。

しっかり噛んで栄養つけ、
筋肉量をへらさぬように運
動、人と会いお喋りが大事で、
各々の発表には聴き応えがあ
りました。これからあちこち
でフレイル予防の取り組みが
広がっていくことでしょう。

性限定などもあり、毎日、半分
お風呂がわりに通っておられ
る一人ぐらしの高齢者の方も
います。昨年末の午後の診察
の最終に九十二歳の一人暮ら
しの女性にインフルエンザの
予防接種を済ませて「今から
セントラルでお風呂にはいつ
てもいいですか」と聞かれま
した。予防接種後に副反応が
あってはと、しばし診療所に
留まっていたのですが、
家にすぐ帰るよりは、人目の
ある施設でお風呂に入っても
らう方がいいのか?という妙な
判断でいつていただきまし
た。真冬の寒い夜でしたが、
通院中の方で、突然、病院か
ら「骨折で入院加療中」という
ファックスが届くことは珍し

四季のカルテ

滑らない フレイル予防

六甲道診療所
谷口 敏光



くなく、早々に手術しリハビ
リして自宅に戻りはしても機
能は低下します。骨粗しょう
症で濃密に治療していても、
シャキシャキとジムに通って
水中歩行している方でも、転
倒骨折は予期せぬもので、案
外、自宅の中でのことが多い
ものです。

夜間の転倒がくせ者

高齢者の転倒の三分の一は
夜間、夜九時過ぎから翌朝六
時頃までの就寝時間帯に。そ
の時間帯の大半は寢床で横に
なっているため転びようがな
い。夜中に目覚めて尿意を感
じ、寢床とトイレを往復する、

そのわずかの間に転倒が集
中。起きている時間に限れば、
転倒率は昼よりも夜の方が
ずっと高い。

夜中で薄暗いために段差が
見えにくいなどの原因が頭に
浮かびますが、むしろ他の要
因に注目。その一つが起立性
低血圧。横になっいてトイレ
に行きたくなって起き上が
り、立ちくらみでふらつき、さ
らに排尿後に血圧が下がり、
戻るときも要注意。高血圧の
薬で転倒しやすくなる場合も
(といって、今の薬を止めない
でください)。糖尿病薬が効
きすぎ夜間低血糖とか、ア
レルギー薬で眠気ふらつきが

睡眠薬が悪い？

出たなど。飲み薬の数と転倒
リスクが比例するという報告
もあります。

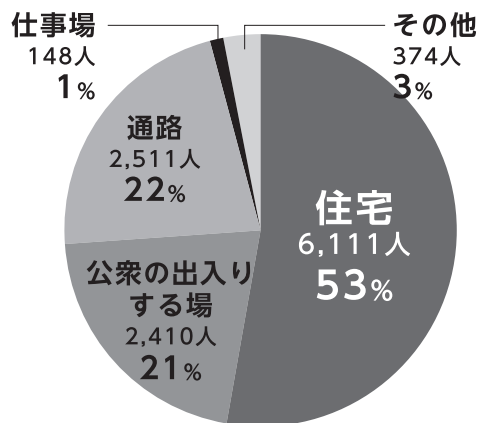
とりわけ睡眠薬は、転倒高
齢者が服用していた薬剤とし
て常に上位です。眠気が強く、
もうろうとして転ぶ様子を思
い浮かべますが、最近の睡眠
薬は眠気が続く時間の短いも
のが多く、トイレに行く頃には
眠気がかなりさめて、むしろ
眠気が切れた頃トイレに行
く途中で転ぶことが多い。筋
肉弛緩作用や平衡機能を抑制
する作用は残っていることに
よると。では睡眠薬が悪いの
か?不眠が治りきらず夜間の
トイレ歩行が残っている場合
も多く含まれ、睡眠薬が悪い
ようにみえているだけかも。
眠れるようになればトイレ回
数も減り、転倒も少なくなる
とも考えられます。

などなど、フレイル予防で
延ばせる「健康寿命」が一瞬の
転倒でとぎれないように、家
の中の危険個所の点検、飲ん
でいる薬や病状の相談など、
みんなで「転倒用心」しましょ
う。

けがの発生場所

発生場所別に搬送者数を見ていくと、
意外にもけがは、安全だと思われる「住宅」で、
最も多く発生しています。

【発生場所別の搬送者数】



「公衆の出入りする場」とは、
多数の人が集まる場所で、
飲食店や駅、病院等が含まれます。

神戸市消防局:

「思いがけないけがをなくすために」2017年10月より

珠玉の語りに甦る「母」

河東けい「ひとり語り」に四〇〇人

ろっこう医療生協が中心となった実行委員会が取り組んだ公演「河東けいひとり語り母」が三月二一日、こーぷこーべ生活文化センターで開催され、定員満席の四〇〇人が参加し、大盛況となりました。

これは、一昨年の「落合恵子講演会」、昨年の「ラッキィ池田・親子deケンポー」に続く企画で、当生協のほかこーべ保健サービス、NPO花たばなど約二〇の団体などが実行委員会を結成し準備を重ねてきたものです。実行委員長は、組合員でもある井上由紀子さんで、今回の河東けいさんの評伝本を上梓されました。



憲法の危

機が叫ばれる今の社会状況を反映して、チケットは三月上旬には完売となるほど反響が大きく、さらに河東けいさんが九二歳で今なお現役女優ということ、とくに高齢の女性の中にも多くの共感が広がりました。

オープニングは、反戦・平和・人權をテーマに歌う石居九美さんのミニコンサートで幕開け。その後、場内の照明が落とされ、舞台上上がった河東けいさんの姿がスポットライトに浮かび上がり、ひとり語りが始まりました。



河東さんは、昭和八年に言論・思想弾圧により犠牲になった作家・小林多喜二の母、セキの一生を迫真の語りで甦らせ、ひとりの母としてひたむきで懸命に生きる姿を演じました。

参加者の中には涙をぬぐう姿もあり、「あらためて今の社会と向き合って、生きていく」との声も聞かれました。

公示

第34回 通常総代会について

と き: 6月23日(土) 13時から

ところ: 東灘区民センター(うはらホール)

(神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16 JR住吉駅から徒歩2分)

議 題: 2017年度活動報告と決算
2018年度方針と予算 ほか

注) 昨年までの会場ではありません。ご注意ください。

第三四回 通常総代会総代名簿

灘ブロック	岡田	君代	松田	一成	水瀨	恵子	横野	征子	都筑	弘子	竹内	博子	上川	一郎	島岡	桂純	矢野	保子
上野[11]	後藤	子	山	光	廣松	昭美	渡辺	喜美	堤	純	林	悠	川島	登	福	純	中央	[5]
植野	藤	子	吉	ヨ	永	祥枝	中	美	中	さ	井	紀	島	信	田	子	木	圭
上野	小	子	田	キ	西	敦	西	子	西	敬	中	得	高	洋	藤	梓	村	子
大	林	子	摩	三	足	子	村	弘	堀	克	井	陽	野	章	松	智	中	静
當	津	子	枝	枝	立	英	前	子	畑	智	西	孝	村	子	本	枝	崎	和
原	谷	子	高	晶	池	重	山	子	縣	晴	中	紀	馬	子	好	乃	本	早
岸	富	子	伊	英	梅	子	澤	子	美	幸	場	陽	中	信	吉	イ	喜	苗
野	本	幸	辻	佐	占	子	六	子	幸	子	山	子	子	子	田	田	代	子
橋	仲	子	中	美	久	子	甲	子	子	子	田	子	子	子	合	和	ボ	[3]
小	野	子	村	洋	杉	子	南	子	子	子	文	子	子	子	飯	和	栗	一
高	江	子	岡	徹	福	子	津	子	子	子	史	子	子	子	石	弘	原	郎
木	古	子	村	潔	堀	子	上	子	子	子	東	子	子	子	垣	津	魚	慎
竹	堀	子	川	み	川	子	稲	子	子	子	灘	子	子	子	大	子	岡	紀
内	近	子	村	子	西	子	大	子	子	子	甲	子	子	子	岡	子	部	子
野	門	子	岡	子	郷	子	今	子	子	子	南	子	子	子	田	子	真	子
平	口	子	村	子	朝	子	海	子	子	子	北	子	子	子	川	子	戸	子
澤	原	子	山	子	井	子	野	子	子	子	六	子	子	子	上	子	神	子
三	原	子	本	子	上	子	片	子	子	子	甲	子	子	子	岡	子	戸	子
篠	原	子	家	子	野	子	鎌	子	子	子	北	子	子	子	岡	子	戸	子
原	柳	子	板	子	小	子	佐	子	子	子	村	子	子	子	川	子	戸	子
青	下	子	佳	子	小	子	藤	子	子	子	本	子	子	子	川	子	戸	子
岩	町	子	秀	子	小	子	工	子	子	子	村	子	子	子	川	子	戸	子
大	康	子	美	子	小	子	小	子	子	子	村	子	子	子	川	子	戸	子
梶	安	子	徹	子	小	子	小	子	子	子	村	子	子	子	川	子	戸	子
鈴	子	子	子	子	小	子	小	子	子	子	村	子	子	子	川	子	戸	子
木	貞	子	子	子	小	子	小	子	子	子	村	子	子	子	川	子	戸	子
恒	江	子	子	子	小	子	小	子	子	子	村	子	子	子	川	子	戸	子
灘	春	子	子	子	小	子	小	子	子	子	村	子	子	子	川	子	戸	子
中央	男	子	子	子	小	子	小	子	子	子	村	子	子	子	川	子	戸	子
[17]	周	子	子	子	小	子	小	子	子	子	村	子	子	子	川	子	戸	子
池	子	子	子	子	小	子	小	子	子	子	村	子	子	子	川	子	戸	子
田	幸	子	子	子	小	子	小	子	子	子	村	子	子	子	川	子	戸	子
岩	子	子	子	子	小	子	小	子	子	子	村	子	子	子	川	子	戸	子
川	子	子	子	子	小	子	小	子	子	子	村	子	子	子	川	子	戸	子
貴	子	子	子	子	小	子	小	子	子	子	村	子	子	子	川	子	戸	子



鶴甲支部 漢字パズルクラブ

当クラブは、朝日新聞社が隔月発行する「みんなの漢字」から問題を適宜選んで当月のテキストを作成しています。また毎月するテキストの表紙は歴史上の事蹟や偉人・文人をテーマに設定、そのテーマの解説を説明文と同時に、例会ではインターネットから採録した動画をプロジェクター



で投影しています。テーマの設定は主催者が最も重点を置いている部分で、会員の皆さんが「ある程度の知識はあるがアバウトである」、また、「知らなかったが新たな知識として参考になった」と感じてもらえるようなものを選んでいきます。例会では、テーマの解説の後、漢字クイズの解き方や解答などメンバーの進捗に応じて進行していますが、「みんなの漢字」の掲載問題そのものがかなりハイレベルなので、簡単に解けなくて当然の問題が大半です。ですから落ち込む必要はなく、メンバーもそれを承知で取り組んでいます。また、テーマやクイズ問題とは別に、季節や世情に絡んだ字句や四字熟語を採りあげることもあり、3月は卒業式の時期で定番となっている「蛍の光」の難解な歌詞の意味も紹介しました。主催者としては、狭義の漢字パズルにとどまらず、堅苦しい環境でなく、気楽に日本の文化を辿る会にしたいと念じています。(鮫島恭一さん)

①漢字パズルクラブ

毎月第1金曜、第3木曜 13時～15時 コープ鶴甲集会室

②漢字パズルクラブ・六甲道 毎月第3金曜

14時～16時 六甲道組合員センター

楽しみながら健康づくり、10年目の

河原支部 セラバンド体操

この間、職員の吉野さんや組合員の大倉さんに指導をしてもらい、楽しみながら活動ができています。最近では、体操中にみんなが「1、2、3」と主体的に声を出したり、セラバンド体操を知らなかった方でも、今では「月にもう1回増やしてほしい」という声を聞いたり、参加される方がどんどん積極的に体操に取り組んでいるのが印象的です。引き続き、20年、30年と続けていければと思っています。(豊崎朱美さん)

毎月第2月曜 14時～15時 河原自治会館3階



日常生活を健康に楽しむ

原田支部 元気！いきいき!! 体操

年齢を重ねると認知機能の低下・フレイルが進行すると言われています。これらを予防するため、「元気！いきいき!! 体操」に取り組んでいます。ストレッチ体操、バランストレーニング、コグニサイズ等のメニューをテレビで視聴しながら行ない、各自の体力に合わせて体操しています。快い汗を流した後、みんなでサロン風にお茶を飲みながら話をしています。この取り組みを通して地域に健康の大切さを広げたいと思います。(松田一成さん)

毎月第3木曜 14時～15時 原田資料館



読者のおたより

★3月号は、いろいろ「平和」について深く考えさせられる号でした。自分は何をするべきか。小さいことから身近なことから、署名、カンパとかしていくことかと思えます。フレイル、サルコペニアについても他人事ではない感じです。(灘区N、Kさん)

★四季のカルテを楽しみにしています。先生のおっしゃる通りだと感じます。毎日がんばって食べる事を考えます。(灘区H、Jさん)

★関西、神戸は地震のみの災害で復興後において多数の人が元の地域に戻りましたが、東日本大震災においては、複合災害に見舞われ、そのうちでも原発事故による放射能拡散により避難を余儀なくされた方々は帰りたくても帰れない多くの人が今現在もおられることは悩ましいことと思います。政府は原発事故処理に対して加速すべきだと思います。(東灘区M、Iさん)

? 数独パズルに挑戦!

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

答え ① () + ② () + ③ () = ()

応募方法

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。

※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。

応募先

〒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」

締切日/4月末日

3月号の「漢字パズル」の答え

右往左往	輕佻浮薄
栄枯盛衰	厚顔無恥
億万長者	才色兼備
開口一番	九十九折
奇怪千万	被害妄想

風				
			駘	
蕩				
			春	

春風駘蕩

第10回理事会報告

2018年3月24日

- 議題1 組合員活動の課題の件
議題2 社会保障・平和、被災地支援の取り組みについて
議題3 事業の課題の件
議題4 教育の課題の件
議題5 第34回 通常総代会にむけて
議題6 経営・人事の課題の件
議題7 その他

職員募集

- ①介護職(常勤・非常勤・夜勤専従)
②看護職(常勤・非常勤・夜勤専従)
③送迎運転手(非常勤)

お問い合わせ先
生協本部 ☎078-802-3424

お知らせ

ろっこう医療生協 子育て広場

親子の元気を応援する!
ろっこちゃんクラブ
「はじめまして」の
おはなし会

～子どもを遊ばせながら、
交流しませんか?～

日時 4月26日(木)10:00～11:30
会場 南八幡会館(灘区役所北側)
参加費 100円
参加対象 未就学児と保護者

WHO世界禁煙デー:5月31日

第3回 こども禁煙ポスター コンクール

こどもの視点から「喫煙・たばこ」を考え、
大人へのメッセージとしてぜひご応募ください。

応募期間 3月25日～4月30日

対象者 幼児、小学生、中学生

内容 禁煙を広く社会啓発することを目的とした内容

参加賞 全員に差し上げます。また、優秀賞には素敵な景品をさしあげます。

応募方法 用紙はA4片面。提出は医療生協本部または最寄りの診療所へ

作品は機関紙や診療所、ホームページなどで掲示、紹介させていただきます。その際、名前、年齢、学年をポスターと一緒に掲載いたします。

お申込み、お問い合わせ先 生協本部 ☎078-802-3424

お預かりした個人情報は、個人情報保護法・プライバシーポリシーを順守して取り扱います。

編集後記

今月から紙面をリニューアルしました。ろっこう医療生協の様々な仕組み(組織)について情報を発信し、組合員活動も事業所も、もっと身近に感じていただける紙面づくりに努めてまいります。(M)



ちょっと ロコトレ

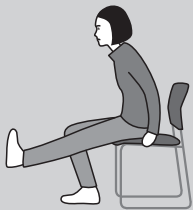
LOCOMO TRAINING

ストレートレッグレイズ

【鍛えるところ】太ももの前面、すね(レベル2 股関節前面、腹部)
【効能など】変形性膝関節症の改善と予防

【レベル1】

- ① イスに浅く座り背を伸ばす。
片側の脚を伸ばし、かかとを床に置く。
- ② 伸ばした脚のつま先を
しっかり手前に引いて5秒
間キープする。息を吐く。



★さらにチャレンジ【レベル2】
伸ばした脚を床からしっかり持ち
上げて5秒間キープする。つま先を
引いて、上体は前傾する。息を吐く。

東雲診療所

東雲診療所では、2月より地域
の方々がいつでも健康でいられ
るお手伝いが出来るよう、毎回
テーマを変えて「し」のめ健康教

事業所
だより



室」を開催しております。どうぞお
気軽にご参加ください。※詳細は
中央区に折り込んでおります。中
央ブロック通信」をご覧ください。
また、東雲診療所のホームページ
では予防接種や健康診断など最
新情報の紹介や、小西所長の登山
や美術館めぐりなどを紹介する
「所長の部屋」というブログも定期
更新しております。スマートフォン
やパソコンから見る事ができ
ます。是非ご覧ください。

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、訪問診療、
介護保険のご相談など
お気軽に
最寄りの診療所まで

東雲診療所

神戸市中央区東雲通
1-4-24
内科・糖尿病内科・リハビリテーション科
(介護保険事業)
通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションなど

☎078-262-7236

<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

灘診療所

神戸市灘区水道筋6-6-3

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

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

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所

神戸市灘区桜口町4-5-12

内科・小児科

☎078-811-0555

<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

うはらクリニック

神戸市東灘区魚崎北町5-6-12

内科・老年内科・呼吸器内科

☎078-452-6666

<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

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

内科・糖尿病内科

☎078-413-3333

<http://niji-ro-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

- 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

- リハビリテーション部 ☎802-6031

訪問介護

- 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)

- 医療福祉相談室(灘診療所5階) ☎805-6877

訪問看護

- 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

- 小規模多機能とががわ ☎414-7014
- うはら多機能ホーム ☎452-6777

うはらハウス ☎452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「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

だいすき
絵本
コーナー

だいすきなほんくん

作:クリスティン・オコンネル・ジョージ
絵:マギー・スミス 訳:山口文生
評論社 対象年齢:2、3歳



私は絵本が大好きです。絵本とふれあう子ども、読んであげる大人、絵本を通して人と地域がつながればいいなと願っています。この絵本は、プレゼントされた本を、「ほんくん」と呼び、まるで友達、兄弟のように接する男の子の、本が大好きな様子が描かれています。何とも言えないあったかい背景の色合いがとても素敵です。動物やおもちゃやコップ、くつなど、身の回りの物すべてに、ほんくんと同じように名前を付けお話ししたり、遊んだりする様子は、微笑ましい子どもたちの様子ですね、みなさん心当たりあるのでは。大人もあるある、あったあったと読むことができ、親子で楽しめる絵本です。(灘中央支部 M・Tさん)

この絵本は、プレゼントされた本を、「ほんくん」と呼び、まるで友達、兄弟のように接する男の子の、本が大好きな様子が描かれています。何とも言えないあったかい背景の色合いがとても素敵です。動物やおもちゃやコップ、くつなど、身の回りの物すべてに、ほんくんと同じように名前を付けお話ししたり、遊んだりする様子は、微笑ましい子どもたちの様子ですね、みなさん心当たりあるのでは。大人もあるある、あったあったと読むことができ、親子で楽しめる絵本です。(灘中央支部 M・Tさん)

虹の

ギャラリー

「河口湖」

佐藤 忠義さん(カメラサークル)



鶏肉のかつお節焼き エネルギー(1人分):215kcal

鶏のムネ肉は、高たんぱく・低脂肪。かつお節の風味で減塩にもつながります。

材料(1人分)

鶏ムネ肉……………1枚
料理酒……………小さじ1
生塩麹……………少々
片栗粉……………大さじ1
純正ごま油……………小さじ1
酢……………小さじ1
淡口醤油……………小さじ1
かつお節……………大さじ3
白いりごま……………少々

Point

鶏肉が焦げないように、調味料・かつお節は鶏肉を焼いて加える。



作り方

フライパンの場合

- ①鶏ムネ肉は1/3の大きさに切り、酒・塩麹に30分程漬け込む。
- ②かつお節は細かく刻み、酢・醤油と混ぜ合わせる。
- ③①に片栗粉をまぶし、ごま油をひいたフライパンで焼く。(焦げないように蓋等を使って蒸し焼きにする)
- ④③に火が通ったら、②を加え更に焼く。
- ⑤最後にごまをふる。

コンベクションの場合

- ①～②はフライパンと同様(鶏肉は切らなくても良い)。
- ③①に片栗粉をまぶし、②をつける。
- ④③の肉にごま油をまぶし、コンベクションでオープン予熱180℃で10分焼く。
- ⑤最後にごまをふる。



【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)