

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 19,549人 ■出資金額 558,465,000円 ■平均出資額 28,567円 2018.5.26現在

6月23日、第34回通常総代会が東灘区民センターで開かれます。当日は、各選挙区(支部)から選出された212名の総代に今年度の活動方針や予算などについて討議、決議をしていただきます。日頃の活動や今後について総代さんに想いをお伺いしました。

特集 第34回通常総代会

医療生協の健康づくりや

助け合い活動を広げ、

地域まるごと健康づくりを！

健康づくり、
まちづくりの活動を
ひろげましょう



原田支部総代
松田 一成さん

生協活動は、「健康で心豊かな生活と、共に生きる輪を広げる地域社会づくり」が求められていると思います。最近「フレイル」という言葉をよく聞きます。加齢で身体の衰え

がすすむ現象だそうです。その解消の一環として認知症の予防学習会をはじめ、けんこうクラブ、健康体操などの身体を動かすこと、脳トレ、絵画やカメラ、手芸、囲碁などの趣味や生きがいづくり、助け合い活動などあらゆる分野の活動が多くあります。私たち組合員を含め、総代の役割は、医療生協の活動を多くの地域の方に知っていたくことにあるのではないのでしょうか。そこから、また新しい居場所づくり、まちづくりの出発点になると思います。

今年から新しく西郷支部の総代を引き受けさせていただきました。お友だちに声をかけてもらって新在家地域の班会や食事会に参加をしたり、最近では健康いちばんの配布のお手伝いもさせてもらっています。参加をすることで思うことは、新しい発見が多く、「医療生協ってこんなにく」と日々感じています。まだまだわからないことも多いですが、みんなでわいわいお話ししながら、地域での取り組みにこれからも参加をしていきたいです。



西郷支部総代
小林 タカ子さん

もっと地域や活動を
知って、楽しく

← 総代会、総代については2面を、総代会議案ダイジェストは、4面をご覧ください。

1・2面 特集1 「第34回 通常総代会」

4面 特集2 総代会議案ダイジェスト

2面 介護相談室 Q & A

3面 四季のカルテ 『人生の最終段階』をいかに生きるか

5面 みんなの居場所、平和行進・ヒロシマ平和の旅 ご案内

6面 パズル、読者のおたより、お知らせ

7面 事業所だより、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

総代会、 総代に ついて

総代会は、生協の最高の意思決定機関で、組合員の代表である「総代」があつまり、年度の方針など重要事項を決定する大切な会議です。総代会に提案された議案について、総代は「賛成」や「反対」の意思表明をして、生協が進んでいく方向を決めます。

総代は、組合員の代表として総代会に出席し、決算の承認や事業計画・予算の決定などに参画する重要な役割があります。総代の選出は、定款の定めるところにより、組合員のなかから選挙することになっています。

介護相談室

Q

&

A

Q

通院ではなく 自宅でリハビリをしたいけど、 自分だけでは不安です。

A

訪問リハビリテーションをご利用ください。

リハビリの専門職(理学療法士・作業療法士)がご自宅へおうかがいして、利用者さんそれぞれに合わせてリハビリを行います。

〈リハビリの内容〉

- 自宅でできる運動の指導
- 歩行や車いすへの乗り降りなど、日常生活に必要な動作の練習
- 家事などの応用動作練習
- 手すりの設置など環境の調整
- 歩行器や車いすなど福祉用具の選定
- 介護指導 など



▶利用者さん紹介

甲子園に歩いて野球を見に行きたい!が目標に

Aさん 60代 男性
脳出血左片麻痺

Aさんは脳出血で左半身が麻痺し、入院でリハビリを頑張っていました。歩行は困難な状態で自宅へ戻られました。今後は車いすでの生活になると言われていましたが、自分の足で歩くことをあきらめられず訪問リハビリで歩行練習を始めました。少しずつ歩けるようになってきた頃から「歩いて野球を見に行きたい」と希望されるようになり、球場内の階段を上がり下りするために階段昇降の練習も行っています。

温かいサポートで 自信と笑顔を取り戻す

Bさん 70代 女性
急性硬膜下血腫

Bさんは急性硬膜下血腫で手術を受けました。退院時には高次脳機能障害が残っており、ひとり暮らしは難しいのではないかと言われていました。ひどく気分が落ち込むこともありましたが、持ち前の頑張り屋の性格と、ご家族をはじめヘルパーやデイサービスなどの支援を受け、少しずつ一人でできることが増えてきました。訪問リハビリでは言語訓練や買い物の練習を繰り返し、今では一人で出かけて近所のなじみのお店で食事をすることもできるようになりました。

ちょっとした環境の 整備で介護が楽に

Cさん 80代 女性
アルツハイマー型認知症

Cさんはご主人と二人暮らしです。自宅内は車いすでの移動で、ご主人が介助をしています。訪問リハビリを始めてすぐに、ベッドから起き上がりにくく、寝室から車いすを出しづらいことが分かりました。ベッドの位置を少しずらし、手すりを置いて、車いすの形を少し小さくしたことで介助が楽にできるようになりました。環境の整備もリハビリでは重要なことです。

心動かされる映画 『ロング・ロングバケーション』

認知症が進行しつつある元文学教師の夫、ジョン。末期がんに侵された、妻のエラ。

この老夫婦が、キャンピングカーに乗って二人だけで人生最後の旅に出かけるといふストーリーの映画『ロング、ロングバケーション』を先日観る機会がありました。

舞台となるフロリダ・キーウエストの美しい風景のもと、様々なトラブルに巻き込まれながら旅を続ける夫婦の心温まる(ばかりではありませんが…)エピソードの数々、そしてお互いを思いやる愛情の深さ

四季のカルテ

「人生の最終段階」を いかに生きるか

瀬診療所

高野 修一



に心動かされる映画でした。

この老夫婦には、もう自分たちの手を離れ成人した息子と娘がいるのですが、この子供達はこの両親の行く末をとてもし心配しており、父親を施設に、母親を病院に預けようと計画していました。そんなある日、当の夫婦は、お互いが一緒に過ごせる時間はもうそれほど長くはないだろうと確信し、子供達に黙って、まさに「人生最期のデート」を、家出同然に決行します。

両親の不在を知った息子は烈火のごとく怒り、この旅行を中断させるべく様々な手を尽くします。一方、娘も両親の突然の行動に最初は驚き戸惑いますが、次第に両親がこの様な行動を起こした気持ちを受け入れ、両親の旅行を応援するようになっていきます。

目的地は、夫の敬愛する作家、ヘミングウェイの生家。さて、二人の行く末は…?

自分のいのちの 終わり方

映画の結末のネタバレらしはルール違反なので、ここでは控えめです。今回私がこの映画を紹介した理由は、この映画を観て、改めて考えさせられた事があつたからです。

それは「人生の最終段階」をいかに生きるか、という事です。

生きとし生けるものは、全て自然の中で生まれ、生き、死んでいく…という時代ははるか昔、医学医療が高度に発展した現代では、人間は「自分のいのちの終わり方」を自然に任せることが難しくなってきました。医療機関で最期を迎える人の割合が約80%にのぼる現代、人生の最終段階にも(望むと望まないにかかわらず)医療が関わる事が当たり前になっています。

自分も診療の現場で時々、患者さんからこんな話を聞くことがあります。「自分が最期の時に病院に運ばれたら、あちこち点滴やらチューブやら付けられて延命されてしまう。そんな事は望まない。」もちろんこれはあくまでも「今」のお気持ちであり、この患者さんもその後またお気持ちが変わるかもしれない。ただ、これまでの医療では、病院では原則的に「患者さんの希望や気持ち」よりも「いのちをいかに救い、生き永らえさせるか」を優先させてきましたし、医療の本質から考えると、ある意味これは当然のことと言えます。

しかし、急性の病気や不慮の事故ならともかく、例えば老衰であるとか、天寿を全うして最期の時期を迎えられる方の場合、必ずしも「救命や延命の医療」はご本人の幸福につながるとは限りません。また、昔から「暈の上で死にたい」という言葉もある通り、自分がそもそも最期をどの場所で迎えたいのかという問題もあります。

今をよりよく 生きるために

これまで、私達は「自分がもしもの時、どうしたいのか、どうしてほしいのか」の事について考えたり、話し合ったりする機会はありませんでした。もちろん、この様な事は、決して無理に考えるものではなく、また考えるように強制されるものでもありません。

ただ、「自分がもしもの時、この様にしたい」という希望を持つておられ、それをご自身の胸の内にだけ秘められている方は、折を見てその思いを身近な方や医療者にお話ししてみたいかがでしょうか。そして、自分の思いを話すことによって、その思いを聴いた方との話し合いの中で、また自分の思いが深まるかもしれませんし、逆に自分の思ってもいなかった気づきがあるかもしれません。

最近「終活」という言葉も流行していますが、「人生の最終段階」を考える事は決して「終活」の意味だけに留まらず、今をよりよく生きるきっかけにもなる事だと思います。

第34回通常総代会 議案ダイジェスト

スローガン 第6次5か年計画のもと、「医療生協の地域包括ケア」を、組合員・職員が協同して取り組み、元気で長生き、地域まるごと健康づくりをすすめます!

[1]2017年度の到達点

- いのちの章典の
実践を通して、「医療生協らしい地域包括ケア」を展開しました。
- 「すこしお生活」と虚弱高齢者(フレイル)対策で健康寿命の延伸をめざしました。
- 事業と活動の連携で、認知症に対する取り組みを強めました。
- 組合員ふやし、出資金ふやしの目標の達成をめざしました。
▶ 組合員ふやしは、629人(計画比62.9%)、出資金ふやし6,500万4千円(計画比216%)
- 既存事業所の経営改革で赤字事業所をなくすことをめざしました。
- 東日本大震災の被災地への支援に継続して取り組みました。
▶ 被災地(福島、大船渡)への組合員、職員、医系学生の派遣をしました。
▶ 大船渡支援・水六寄席、水道筋さんま祭り、いかなご届け隊などに取り組み義援金219,461円を大船渡市へ届けました。
- 健康と暮らし、平和を守るたたかいを強めました。
▶ 社保平和スクール、ヒロシマ平和の旅への職員派遣、核兵器廃絶にむけた国際署名、被災者追い出し裁判の充実した審理と公正な判決を求める要請書など署名活動に取り組みました。
- 地域購買生協、大学生協などとの連携をすすめ、くらしの要望に対応する可能性をさらに広げました。

みんなで和はは! (東灘ブロック)



[2]2018年度方針と重点課題

神戸市中央区、灘区、東灘区、北区、芦屋市に点在する、組合員と事業所を、意識的に結びつけて、有機的に連携させることにより、相乗効果を生み出して、四課題の計画達成と経営を改善しましょう。

重点課題(案)

- 「ひょうごまるごと健康チャレンジ2018」に積極的に取り組みます。(目標1,200人)
- 「いのちの章典の実践」を通して、「医療生協らしい地域包括ケア」を展開します。
- 「生協10の基本ケア」の実践で、高齢者を寝たきりにさせない介護をめざします。
- 「すこしお生活」と虚弱高齢者(フレイル)対策で、健康寿命の延伸をめざします。
- 事業と活動の連携で、認知症に対する取り組みを強めます。
- 組合員ふやし、出資金ふやしの目標をやりとげます
▶ 組合員ふやし1,000人、出資金ふやし3,000万円(純増1,000万円)
- すべての事業所を経営改革して赤字事業所をなくします。
- 東日本大震災の被災地への支援に継続して取り組みます。
- 健康と暮らし、平和を守るたたかいを強めます。
- 地域購買生協、大学生協などとの連携をすすめ、くらしの要望に対応する可能性をさらに広げます。



カラダの不思議体験(六甲道診療所)

損益計算書【要旨】(自:2017年4月1日~至:2018年3月31日)

単位:円

科目	予算	実績	予算比	備考
A 事業収益	1,241,694,000	1,224,019,762	98.6%	
医療収益	835,284,000	832,921,846	99.7%	医療事業による収益
福祉事業収益	366,344,000	353,745,992	96.6%	介護事業による収益(サ高住家賃収益含む)
医療福祉附帯事業収益	40,066,000	37,351,924	93.2%	組合員活動関係収入、地代収入、食費収入など
B 事業費用	1,235,997,000	1,227,485,067	99.3%	
C 事業剰余金	5,697,000	-3,465,305		A-B
D 事業外収益	340,000	1,040,698	306.1%	
E 事業外費用	5,341,000	6,067,357	113.6%	
F 経常剰余金	696,000	-8,491,964		C+D-E
G 特別利益	0	0		
H 特別損失	20,000,000	17,148,150	85.7%	固定資産除却損、役員退任慰労金等
I 税引前剰余金	-19,304,000	-25,640,114		

貸借対照表【要旨】(2018年3月31日現在)

単位:円

科目	期首	期末	増減額	内容
(資産の部)				
J 流動資産	269,837,412	296,023,276	26,185,864	現金と一年以内に現金化できる資産
K 固定資産	1,280,875,984	1,242,875,500	-38,000,484	
L 資産合計	1,550,713,396	1,538,898,776	-11,814,620	
(負債の部)				
M 流動負債	234,059,355	320,387,465	86,328,110	1年以内に支払うべき負債
N 固定負債	783,739,931	706,267,087	-77,472,844	
O 負債合計	1,017,799,286	1,026,654,552	8,855,266	
(純資産の部)				
P 組合員出資金	561,575,000	566,042,000	4,467,000	組合員からの出資金の総額
Q 法定準備金等	5,870,000	5,870,000	0	生協法で定められた積立金
R 当期末処分剰余金	-34,530,890	-59,667,776	-25,136,886	積み立て以外の剰余金の累計額
S (うち当期利益)	-34,687,922	-25,136,886	9,551,036	
T 純資産合計	532,914,110	512,244,224	-20,669,886	
U 負債・純資産合計	1,550,713,396	1,538,898,776	-11,814,620	O+T

ブロック活動紹介

みんなの

居場所



六甲道ブロック 憩いの広場ムーン

ホッとひといき

憩いの広場ムーンでは、「みなさんが気軽に来られて憩いの時間をすごしてもらう」ことを目的に、主に喫茶とおしゃべりを中心にわきあいあいと活動しています。

また、小物づくりなどもご近所のボランティアさんが中心になって、楽しみながら始めています。下記の時間に開催していますので好きな時間にご参加ください!

日 時: 毎週月曜日 11時～15時まで(第5週除く)

会 場: 六甲道組合員センター

参加費: 100円(喫茶代)



中央ブロック

熊内集会所・
熊内けんこうクラブ

組合員が主役の健康づくりと憩いの場

市バス2系統よりも北にある「熊内集会所」で毎月、セラバンド体操とロコトレ体操をおこなっています。周辺の組合員さんにとっては、南北のアクセスが不便なために、診療所でおこなっている体操にはなかなか参加しにくいですが、この集会所なら、ご近所さんも参加してくれます。毎回、組合員の体操インストラクターがリーダーとなって、楽しく和やかな雰囲気です15人程の組合員が参加しています。また、組合員でない方にも、医療生協を知っていただく機会にもなっています。体操を終えてからは、お茶とお菓子でおしゃべりタイム。体操だけ、おしゃべりだけでも参加は大歓迎です。

日 時: 毎月第3木曜日 10時～11時すぎ

会 場: 熊内集会所(中央区熊内町5丁目)

参加費: 無料、申し込み不要



歩こう!核兵器のない世界へ 国民平和進行に参加しましょう!

どこからでも参加OK、歩く距離も自由です。
核兵器廃絶の想いを胸にまずは「一歩」から!

平和行進とは

『平和』と『核兵器の廃絶』を願って歩く、誰でも参加できる行進です。みなさんの平和を願う気持ちをとなりのまちまで届けるつもりで、一緒に歩きましょう!

7月9日(月)午後

14:50 芦屋市役所 発

↓ 赤鳥居前南下

↓ うはらクリニック前

↓ 甲南本通り北上

↓ 東灘区役所前

17:00 御影公会堂 着

7月10日(火)午前

9:00 御影公会堂 発

↓ 六甲道診療所前

↓ 水道筋商店街、灘診療所前

10:30 王子動物園

↓ 春日野道商店街、東雲診療所前

12:00 神戸市役所花時計前 着

参加申込不要

ヒロシマ平和の旅

平和な日本に生きている私たち。しかし、いつまでも忘れてはならないこと。「戦争」や「原爆」の悲惨さ。

夏休みに親子で被爆地「ヒロシマ」を訪ね、
平和の尊さを語り合ってみませんか?

と き 8月5日(日)～6日(月)【1泊2日】

内 容 平和記念式典参列 資料館見学など
※二日目午後からは、自由行動

参加費 大人18,000円(総額36,000円)
子供10,000円(総額26,000円)

●参加費には交通費、宿泊費が含まれています。(食事は各自負担)
●差額は生協が負担します。

参加条件 親子(または祖父母と孫)での参加に限ります。参加感想文の提出をお願いします。

参加申込 6月25日(月)までに
生協本部(☎078-802-3424)まで

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住吉駅から南へ徒歩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。

読者のおたより

- ◆漢字パズルはとっても頭の体操になり楽しみにしています。今後も続けてほしいです。(灘区T.Kさん)
- ◆「四季のカルテ」は難しい事柄を平易な文章で書かれていて非常に役に立ちます。また、「ちょっとロコトレ」等も日常生活の中で大いに参考になります。(灘区Y.Fさん)
- ◆カラーで紙面が一新され読みやすくなりました。良い写真をお願いします。(灘区N.Yさん)
- ◆デイケアの記事はとっても勉強になりました。切り取って保管しています。これから頑張ってください。(中央区R.Iさん)

編集後記

今年度の重点課題にもある「ひょうごまるごと健康チャレンジ2018」は、9月からスタートする兵庫県内にある医療生協や購買生協などが一緒になって健康づくり企画です。この取り組みを通じて、みなさんの生活習慣の見直し・改善につながるきっかけとなるように準備をしています。また、他の生協とも連携をはかることで、もっと地域住民に「生協」を知っていただく機会にもしたいと考えています。はじめの試みですが、ご期待ください。(M)

答え
(A) () (B) () (C) () () ()

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

に挑戦!

数独パズル

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/6月末日

5月号の「漢字パズル」の答え

悪戦苦闘	大願成就
暗中模索	大胆不敵
空前絶後	内憂外患
君主豹変	美人薄命
群雄割拠	満身創痍

帆				
	満			
				順
		風		

順風満帆

神戸市高齢者肺炎球菌ワクチンについて

平成30年度(平成30年4月1日～平成31年3月31日)は以下の方が定期接種の対象となります。神戸市に住民登録がある対象年齢の方には、平成30年6月中旬に案内ハガキ(接種券)が送付されます。

実施期間 2018年4月1日～2019年3月31日

- 対象者**
- 1) 上記期間に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人。
 - 2) 満60歳から64歳(接種日現在)の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級を有する方および1級相当の障害を有する方)
※神戸市に住民登録がある方。
※過去に23価肺炎球菌ワクチン(商品名:ニューモバックスNP)の接種歴のある人を除く。

接種方法 ①神戸市から届いた案内ハガキ

- ②住所・氏名・年齢を確認できるもの(健康保険証、運転免許証等)
- ③無料対象となる方は、「無料対象となることを証明する書類」または「平成30年度高齢者肺炎球菌予防接種無料対象確認証」もお持ちください。

自己負担額 4,000円

無料対象者(無料対象者証明書類)

- 1) 市民税非課税世帯に属する人
平成30年度介護保険料のお知らせ(納入通知書)
※介護保険段階第1,2,3段階
介護保険負担限度額認定証、後期高齢者医療限度額認定証・標準負担額減額認定証
- 2) 生活保護世帯に属する人
生活保護適用証明書、生活保護医療券
- 3) 中国残留邦人等支援給付制度受給者
本人確認証、支援給付適用証明書
- 4) 神戸市における公害認定者
神戸市発行の公害医療手帳

ワクチンの接種を希望される場合は、事前にご希望の診療所・クリニックへお電話ください。

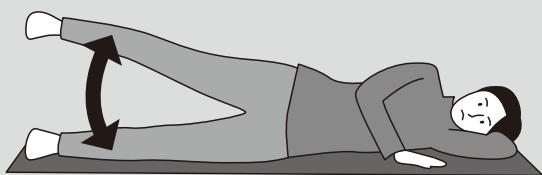
ちょっと ロコトレ LOCOMO TRAINING

サイドレッグレイズ

[鍛えるところ] お尻の側面

[効能など] 骨盤が左右に安定する

- ① 横向きに寝て下側の膝を少し曲げる。上側の脚は伸ばし、骨盤をやや前に傾ける。
- ② 上側の脚のつま先を正面に向けて、30～40cm上げ、5秒間保持する。息を吐く。



にじいろクリニック

にじいろクリニックでは、第1木曜日に「にじいろ健康教室」を開催しています。健康教室では毎回様々な疾患をテーマに、わかりやすく片山先生がお話しします。今年の4月からは隔月で健康教室、隔月で健康チェックの開催を予定



しています。そして、2月からは不定期(2カ月に1回)になります。糖尿病学習会を始めました。こちら片山先生が講師です。その他にも「にじいろひろば」を地域との交流を目的として毎週水曜日に開催しています。組合員さん、患者さん、にじいろクリニックのスタッフと一緒に楽しく学習しませんか？ぜひお気軽にご参加ください。

※開催日が変動することがございますので、詳細日時・場所については、にじいろクリニックにお問い合わせください。

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

灘診療所 [入院12床]

神戸市灘区水道筋6-6-3

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

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

☎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

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://nijiir-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

第12回理事会報告

2018年5月26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 教育の課題の件
議題4 事業の課題の件
議題5 経営の課題の件
議題6 第34回総代会にむけて
議題7 その他

訪問介護

- ホームヘルプサービスあおぞら ☎805-1023

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

通所リハビリテーション(デイケア)

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

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

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

訪問リハビリテーション

- リハビリテーション部 ☎802-6031

介護事業所のご案内

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

空き室あり

だいすき
絵本
コーナー

はっぱのおうち

作:征矢清 絵:林明子
福音館書店
対象年齢:2・3歳から



この優しい絵見たことあるという方が多いのでは。「はじめてのおつかい」の林明子さんの絵本です。絵や字、言葉の全てに優しさを感じます。ぽつんぽつんと雨が落ちてきました。でも大丈夫、さちには「はっぱのおうち」があるんですもの。そして同じく雨宿りをしに来た小さな虫たち。「みーんなおなじうちの人みたい」。さちと小さな虫たちは、一緒に雨があがるのを待ちます。短いお話ですが、さちの優しさと自然の優しさが、不安な雨のひと時を、たくましく乗り越える様子をぜひお子様と一緒に味わってみてください。(灘中央支部M.Tさん)

虹の

ギャラリー

「観音寺」(京都府福知山市 関西花の寺 第一番)

井出 一雄さん(灘カメラサークル)



鶏肉のポン酢照り焼き

エネルギー(1人分)
289kcal

さっぱりしたタレで、暑い時も食欲をそそられます。

材料(1人分)

鶏もも肉……中1/2枚
料理酒……小さじ1
片栗粉……大さじ1
油……小さじ1弱

なす……中1/2
玉葱……小1/2
赤ピーマン……小1/2
青葱……小さじ1

【Aポン酢タレ】
大根おろし……大さじ1
味噌……大さじ2弱
砂糖……小さじ1

Point

赤ピーマンは色が変わらないように、炒める時間に注意する!

作り方

- ①鶏肉は1/2に切り、酒をもみ込み、片栗粉をまぶしておく。
- ②なす・玉葱・ピーマンは0.5cm幅に切る。
- ③青葱は小口切りにする。
- ④油を熱し、①の鶏肉を両面こんがり焼く。Aのタレの材料を混ぜ合わせ、1/3の分量のタレを鶏肉に回しかけて、強火で炒めてタレを絡める。
- ⑤油を熱しなすを炒め、油が回ったら玉葱・赤ピーマンの順に炒める。残りのAのタレを加えて、大根の水分を少し飛ばし、全体にとろみがついたら火を止め盛りつける。
- ⑥仕上げに青葱を散らす。



からだ
想
い
メ
ニ
ュー

【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)