



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 19,769人 出資金額 564,658,000円 平均出資額 28,563円 2018.10.20現在

医療生協の組合員活動や事業活動は組合員さんによって支えられています。組合員になれば、地域での健康づくりや生きがいづくりへの参加、安心・安全な医療や介護サービスを受けることができます。「加入してよかった」の声を組合員さんから地域のみなさんにひろげていきましょう。

2018年生協強化月間
(10/1~11/30)

組合員になるといいことあるね!

組合員になりませんか?

の声をひろげましょう!

地域活動
参加して楽しいことは、独り占めしないをモットーに



本山支部
田中 重信さん

5年ほど前に会社を退職してから、もと職場の先輩に加入を勧められて組合員になりました。その後、うはらクリニックで健康診断を受けて以降、バスツアーや学習会などに参加するようになりました。いきなり「加入してください」というよりは、まずは「楽しい取り組みに参加しませんか」とお勧めするようにして

事業所利用
安心して診療所を利用しています



河原支部
出口 昭子さん

理事をしている豊崎さんとのつながりで難診療所にかか

います。楽しかったら加入につながると思います。わたしも一歩を踏み出すまでは少し勇気がいりましたが、いろいろな取り組みに参加してみると、たくさんのお会いがあります。これからも、楽しいことを伝えていきたいと思っています。

組合員になったらこんな「いいこと」 一口1,000円で加入できます

- (1)ろっこう医療生協の全事業所を組合員として利用できます。病気や暮らしの問題やお困りごとなど、お気軽にご相談できます。
- (2)健康チェックや、健康診断を組合員価格で利用(参加)できます。保険のきかない健康診断や診断書などは組合員価格を設定しています。また、難診療所の入院個室料の割引もあります。
- (3)毎月、健康づくりや暮らしに役立つ情報が満載の機関紙「健康いちばん」がご自宅に届けられます。

組合員さんによる口コミが大切です。
まだ組合員でない方にいろいろな活動へお誘いしましょう!

るようになりました。難診療所の先生は患者さんの目を見て話をしてくれるので、今までドキドキしていた診察もとても安心できます。

『健康いちばん』を読むと、いろんな地域で幅広い活動をしているので視野が広がりますね。これからいろいろな活動に参加したいと思っています。

1面 特集1 組合員になりませんか?の声をひろげましょう!

2面 介護相談室 Q & A

6面 パズル、読者のおたより、お知らせ

4面 特集2 エントリー&チャレンジしよう

3面 四季のカルテ「医療生協でこそ癌を予防できる」

7面 事業所だより、ちょっとロコトレ

5面 みんなの居場所、兵庫県生協大会、送迎車

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

**両親の認知症が心配です。
住み慣れたまちでいつまでも
生活してもらいたいですが…**

A

**「小規模多機能」サービスをご検討ください。
「通い」「訪問」「宿泊」「ケアプラン」を
ひとつの事業所で受けることができます。**

住み慣れた地域や自宅で生活を続けたいとお考えの方に、ご本人の希望や状態に合わせて「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」のサービスを一つの事業所ですべて行います。また、24時間365日対応可能で、「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。神戸市東灘区、灘区、中央区にお住まいの方にご利用いただいています。

**利用者さんだけでなく、
ご家族も参加できるイベントの開催も。**

「小規模多機能とかがわ」では、毎月1回イベントを開催しています。これまで、大正琴や三線の演奏会、お花見やドライブ、カレーランチ作りなど様々な行事を行ってきました。9月には、ボランティアさんが「腹話術」を披露。人形を使った楽しいトーク、同じ人が声を使い分け別人のように振る舞い、まるで人形が話しているような演技に、利用者さんだけでなく、ご家族も参加され楽しい時間を過ごされました。



チェックが1つでも当てはまれば、ぜひご相談ください。

自宅での生活を可能なかぎり続けられることを目指します

- ☐ 介護される方が、朝早い仕事、夜遅くなる仕事、シフト制の仕事に就かれている人
- ☐ 介護される方が、仕事や体調等の理由で、今までどおりの介護が難しくなってきた人
- ☐ 同居の家族や身近な介護者がいない人（一人暮らしの方、高齢者夫婦の方々など）
- ☐ 大勢が同時に利用するサービスになじみにくい人
- ☐ 家の中に閉じこもりがちな人

ご家族（介護者）や、おひとり暮らしの方の負担軽減も期待できます。

他の介護保険サービスを利用して、こんな不安をお持ちの方もご検討ください

- ☐ 入院や入所の予定が決まっているが、自宅での生活に不安がある
- ☐ 退院後、介護される方が、自宅での介護に不安を持たれている
- ☐ 退院後、デイサービスとショートステイの併用を考えている

自宅と、入院や入所との橋渡し役を目指します。

お気軽にご連絡ください。

■小規模多機能とかがわ 神戸市灘区灘南通1-1-1 ☎078-414-7014 (担当:関)

四季のカルテ

医療生協でこそ 癌を予防できる

ろっこう医療生協・理事長
村上 正治



うはらクリニックで在宅医療を始めてから4年がたちました。当初は30人程だった往診患者さんは70人を超えるようになりました。この頃は癌にかかって治療してきたが最後の数日、数ヶ月を自宅で過ごしたいという希望の患者さんの紹介が増えて、月に数人の患者を看取る日々が続いています。

□癌は予防できるのに

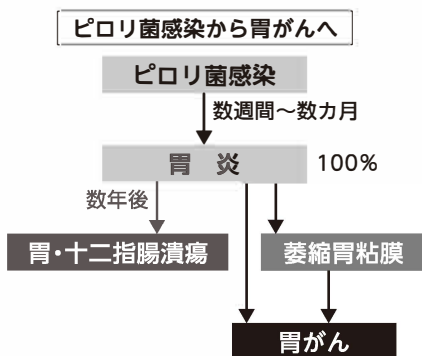
癌の治療薬の進歩はこの数年で飛躍的であり、進行癌でも数年間は延命できるケースが増えています。分子標的薬という高価な薬のおかげでしばらくは良くなるのですが、完治する人は少ないため、結局は薬が効かなくなつて手詰まりになると「これ以上の治療はできなくなつたので自宅で最後を過

ごすか、緩和ケアの病棟へ転院するか選択してください」と説明されます。癌治療のための病院と終末期を過ごす場所が異なるのです。

在宅看取りをしながら、未だに胃ガンや大腸癌、肺ガン、乳ガンなど予防できるはずの癌が進行してしまった患者さんの多いことに驚きます。胃ガンならピロリ菌感染予防と除菌、大腸癌なら食生活改善と便潜血チェック、肺ガンなら石綿対策と禁煙、乳ガンなら自己チェックや遺伝子検査、子宮頸癌ならパピローマウイルスの感染予防などで癌が防げるのです。

2010年3月の日本消化器病学会誌、浅香正博会長の特別寄稿には「全てのピロリ菌感染を駆逐すれば胃癌は10年で

10〜20%に減る。5年間で15万人の胃癌死を減らすことができる」とされています。しかしこの理想はなかなか実現できていないのが現実です。ろっこう医療生協ではそれに先駆けて2008年からピロリチェックを地域で行い数百人のピロリ保菌者を救ってきました。この頃はようやく企業や自治体の健診にピロリチェックが採用されはじめています。現在、私たちは組合員健診として「ピロリABC検診」を勧めています。血液検査でピロリ菌がいるかどうかと萎縮性胃炎が存在するかどうかを判定しリスク別にABCのグループ化をし、CDグループⅡ高リスクの人だけに胃の内視鏡を積極的に勧めるというものです。放射線被爆のある胃透視や苦しい胃カメラを必要としない人にまで



日本消化器病学会HPより引用

行うというリスクと無駄を省くことができ、本場に必要となる優れた検査であります。

□ピロリ菌を除菌しよう

私を含め60歳以上の人は自宅が水洗トイレではなくハエが日常的に飛ぶ中で食事をしてきた世代なのでピロリ菌感染率が高い。衛生状態の良い欧米ではすでに30年前からピロリは少なく胃ガンは激減しており、東南アジアでは未だに胃癌が蔓延しています。現在の日本ではピロリ菌感染の減少とともに胃癌の罹患率は半分に以下に減ってきました。

かく言う私も20年前までピロリ菌感染・胃潰瘍で苦しんでいたのです。毎日胃がいたみザンタックという胃薬を常用していました。震災後のある日、「ピロリ菌を消毒する3日間の抗菌剤投与で胃潰瘍は再発しない」という論文を読み（この論文の著者らはその後ノーベル医学賞をもらいました）実行してみたのです。嘘のように胃がすっきりして胃薬が不要になりました。あのままだったら今頃は胃癌になっていたかもしれません。

□医療生協だからこそ

今回は胃癌の話になりましたが、癌の予防と早期発見は民間企業では力を入れない分野であります。なぜなら「予防はその時点では金にならない」からです。高価な癌治療を理由に癌保険のTVコマーシャルが毎日のように流されています。製薬会社は新薬を利潤のために研究し続けています。医者も研究費を企業から受け取らないと研究できない仕組みになっています。予防医学こそが本来の医学のあり方と思つて働いている医療者が報われることが少ないのが日本の現状ですが、私たちは「医療を商品化しない」ことをめざして医療生協運動を続けてきました。現在は組合員さんが検査を受けやすくなる努力もしています。六甲道診療所では以前から取り入れてきた経鼻内視鏡とミントを使った前処置による「楽な胃カメラ」が難診療所でも受けられるようになりました。「ひとりのため、そして万人のための医療」をこれからも広げていきたいと考えています。組合員を増やし健康の輪を広げてください。よろしく願います。

みなさん

ひょうごまるごと健康チャレンジ2018

エントリー&
チャレンジしましょう

はじめさん



はかるさん

チャレンジ宣言(エントリー)期間:11月30日まで チャレンジ期間:12月31日まで

30日間記録をつけて、生活習慣の見直しを!

はかるさんコース

⑥血圧をはかる

家庭血圧計で1ヶ月測り、135/85以上が1日あったくらいで、良かったです。血圧が上がりすぎるのを抑える薬を飲んでいますが、かかりつけ医に結果を伝えようと思います。

また、地域での血管年齢チェックにも参加するなど、健康チャレンジをきっかけに健康に関して改めて考えることができました。ありがとうございました。

清水章子さん(六甲北支部)



これからがんばります!

はかるさんコース

⑥血圧をはかる

⑦歩数をはかる

過ごしやすい季節になり、積極的に身体を動かしています。日課として毎朝自宅で血圧を計ったり、地域での健康チェックを通じて昨年と比べて筋力が落ちていないかを確認するなど、健康チャレンジに参加することで例年以上に自分自身の健康に関心を持つようになりました。完走目指して頑張るぞ!

瀬端照さん(鶴甲支部)



チャレンジ宣言(エントリー):513人(10/20現在)

はじめかたは簡単! 以下のいずれかでチャレンジ開始!

- ①パンフレットのチャレンジ宣言はがき(切手必要)を送ってエントリー
- ②Web(インターネット、スマートフォン)からエントリー

<https://health-challenge.jp/hyogomarugoto>

チャレンジが終了したら、
結果報告はがきを忘れずに
ご提出ください。

注)チャレンジ宣言はがきと結果報告はがきは、郵送または診療所・クリニックに回収BOXがありますので、そちらにお届けください。

健康チェックでご自身の健康を点検してみませんか?

要申し込み

お誘い合わせて
ご参加ください

	日時	会場	所在地	開始	終了	内容
1	11月 7日(水)	サポートステーション灘 つどいの家	灘区大和町3丁目	10:00	11:30	血管年齢・骨粗しょう症・尿塩分
2	11月 8日(木)	ルネシティ新在家南町集会所	灘区新在家南町1丁目	14:00	16:00	血管年齢・尿塩分
3	11月 9日(金)	ポートアイランド67号棟	中央区港島中町3丁目	10:00	11:30	血管年齢・尿塩分・足指力
4	11月10日(土)	東雲診療所(けんこう秋まつり)	中央区東雲通1丁目	14:00	15:30	血管年齢
5	11月15日(木)	原田資料館	灘区城南通4丁目	15:00	16:00	血管年齢
6	11月17日(土)	六甲組合員センター(健康まつり内)	灘区桜口町3丁目	13:30	15:30	尿塩分・ウォーキング・足指力
7	11月20日(火)	横屋会館	東灘区魚崎北町2丁目	10:00	11:30	血管年齢
8	11月22日(木)	フレール桜ヶ丘集会所	灘区桜ヶ丘町1丁目	10:00	11:30	血管年齢・尿塩分
9	11月22日(木)	En+新在家	灘区新在家北町1丁目	14:30	16:00	血管年齢・尿塩分
10	11月26日(月)	篠原会館別館	灘区篠原本町2丁目	14:00	16:00	血管年齢・尿塩分
11	11月27日(火)	横屋会館	東灘区魚崎北町2丁目	10:00	11:30	血管年齢
12	11月29日(木)	篠原会館別館	灘区篠原本町2丁目	10:00	11:30	血管年齢・尿塩分
13	11月30日(金)	二宮地域福祉センター	中央区二宮町3丁目	14:00	15:30	ウォーキング・足指力
14	12月 6日(木)	原田資料館	灘区城南通4丁目	15:00	16:00	血管年齢

※内容は変更する場合があります。事前にお問い合わせの上、前日までにお申し込みください。

組合員参加費

[血管年齢チェック]500円 [骨粗しょう症チェック]500円 [尿塩分チェック]100円
[ウォーキングチェック]300円 [足指力チェック]無料

※組合員でない方は、当日ご加入いただき、組合員参加費で受けることができます。

お問い合わせ、お申込み先

生協本部 ☎078-802-3424

(月~金 9時~17時、土 9時~12時)

ブロック活動紹介

みんなの **居場所****おはなしぽけっと** 灘ブロック**絵本のチカラで子どもの心の成長を!**

もともとは、神戸市ファミリー・サポートの協力会員であった組合員さんがあつまってグループをつくりました。現在は少し顔ぶれも変わり、絵本の大好きな組合員さんがあつまって活動をしています。兵庫県や神戸市の読み聞かせの講座を受講された組合員さんや受講予定の組合員さんなど、読み聞かせの知識を学ぶ熱心な方ばかりです。

毎月、灘区のなかはらこども園に訪問し、3歳～5歳児に絵本の読み聞かせボランティアの活動をおこなっています。毎月の例会では、子どもたちにどの絵本を聞かせるか絵本を紹介し合い、話し合っています。

絵本を聞く子どもたちの目や表情は様々。明るいお話の絵本のときは笑顔に、少し悲しいお話の絵本のときは、悲しい表情になります。「読むこと



は生きること」、「聞くことによって創造力が育まれる」と言われます。子どもたちの感受性や成長と向き合い、ふれあいながら、子どもの心の健康づくり活動をこれからも続けていきたいと考えています。

絵本の好きな方は、ぜひ一度見学にいらしてください。お待ちしております。

定例日:第3月曜日 9時30分～11時30分

会 場:なだ組合員集会室

参加費:無料

【灘診療所】

患者さんの 無料送迎サービスを はじめました

**通院困難な方はご利用ください。
ご利用にはお申し込みが必要です。**

お気軽にお尋ねください。



お問い合わせ先

生協本部 ☎078-802-3424

兵庫県生協連・会長表彰を受賞

10月4日、兵庫県民会館で「2018年兵庫県生協大会」が開催されました。ろっこう医療生協の生協本部・人財育成部の和田欣也部長が兵庫県生活協同組合連合会・会長表彰を受賞しました。

たくさんの方々から学び、 育てていただきました

ろっこう医療生協（灘医療生協）に入職したのが22歳の時です。あれからはや35年が経ちました。医療生協のことなど全く何もわからずにこの世界に飛び込みました。紆余曲折しながらですが、鳴海医師をはじめ、周囲のスタッフの方々、そしてなにより組合員、患者、利用者の皆様からご教示いただき、なんとかここまで歩んでこれました。そのひとつひとつの教えは、私にとってかけがえのない生涯の宝物です。これまでに学び掴んできたことを刻みこみながら、未来に向け人財育成に努めてまいりたいと思います。（生協本部・人財育成部長 和田欣也）



読者のおたより

- ★「健康いちばん」毎月楽しみにしています。通院困難な方への送迎サービスや予防接種（インフルエンザ）の開始等の役立つ情報が満載です。先月も血管年齢を調べていただきました。今後もたくさんの情報を楽しみにしています。頑張ってください。（灘区I.Kさん）
- ★虹のギャラリー…ちょっと旅行した気分になりました。ちょっとロコトレ…参考にします。健康チャレンジします。介護相談Q&A…利用料が細かく書いてあり勉強になります。（東灘区K.Kさん）
- ★健康チャレンジについて。子どもの頑張っている様子が紙面に載っているのを見て、私も少しだけがんばってみたく思いました。（中央区N.Mさん）
- ★組合員さんが紙面をかざっていると、わたしも健康維持のためにがんばらないといけないと感じます。なかなか一人では続きませんが…。健康いちばんを毎月ポストに入れてくださってありがとうございます。（東灘区S.Yさん）
- ★絵本が大好きで、いつも絵本コーナーを楽しく読ませていただいています。「だいすきひゃっかい」もうすぐ2人目を出産するママともうすぐお兄ちゃんになる孫にプレゼントしたいと思います。（灘区H.Mさん）
- ★「四季のカルテ・腸内細菌のはなし」を読んだ。善玉菌とか悪玉菌といっても、すべてバランスが大切だということを改めて感じました。（灘区H.Sさん）

? 漢字パズルに挑戦!

陳	代	氣	鋭
神	鬼	厚	恥
才	備	山	紫
色	是	魂	商
終	貫	自	奔

リストにある漢字を使って、4字熟語を完成させ、残った漢字を使って出来る熟語を教えてください。

リスト

始	明	謝	顔	幽	進
新	士	才	兼	即	深
谷	出	一	由	無	没
空	色	山	新	水	放

※ヒント 人里離れて

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/11月末日

月号の「数独パズル」の答え

14 (A5+B3+C6)

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

インフルエンザ予防接種のお知らせ

平成31年1月31日まで お早めに!

〈接種料金〉

- 65歳以上の方(神戸市民): 1回1,500円
※60~65歳未満で内部障害による身体障害者手帳1級相当の方も対象です。
※65歳以上で生活保護・市民税非課税世帯・神戸市公害認定者の方は無料です。(全額神戸市助成対象)
- ➔無料対象者の方は必要書類を提出してください。
- 無料対象確認証 ●生活保護適用証明書 ●生活保護法医療券 ●保険料段階が第1、2、3段階の介護保険料のお知らせ(納入通知書) など
- 13歳~64歳の方:
1回目4,360円 2回目3,000円(任意)
- 満1歳~12歳の方(神戸市民):
1回目4,360円 神戸市の助成により窓口負担は3,000円
2回目3,000円 1回目と同じ医療機関で接種したときのみ(異なる場合は4,360円)

肺炎球菌、带状疱疹(ヘルペス)の予防接種も実施中
※くわしくは各診療所へお問い合わせください。

「兵庫県の後期高齢者医療制度に」
ご加入の神戸市民のみなさへ

無料

後期高齢者健康診査のご案内

後期高齢者健康診査は、指定の医療機関が集団健診で1年に1回受診できます。

指定の医療機関(病院・診療所等)で受診の場合

ろっこう医療生協の診療所・クリニックは指定の医療機関です。

- 実施期間 9月1日~2月28日 ※4/1~7/31 受診券の申し込み済みで受診券をお持ちの方
- 対象者 兵庫県後期高齢者医療制度加入の方(75歳以上、65歳~74歳で障害のため加入の方)で、生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病等)の治療中でない方
- 検査項目 血液検査(肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、腎機能検査)、血圧測定・尿検査・身体計測等

※後期高齢者健康診査を受診される場合は、事前にご希望の診療所・クリニックへお電話ください。

集団健診で受診を希望の場合

受診券の申し込みは、不要です。
下記予約先へ直接お申し込みください。

集団健診の「日程」は、広報誌KOBÉ区民広報紙「保健だより」、神戸市ホームページに掲載しています。集団健診実施機関へ 電話で予約をとり、当日、後期高齢者被保険者証を持参して受診してください。

予約先

※お住いの区以外の会場でもご利用いただけます。

会場が、須磨パティオホール、西神文化センター、JA支店等の場合

JA兵庫厚生連 TEL.078-333-8860

上記以外の会場(区役所、区民センターほか)の場合

兵庫県予防医学協会 TEL.078-871-7758

(受付時間 9:00~12:00、13:00~17:00 ※土・日・祝、12/29~1/6を除く)

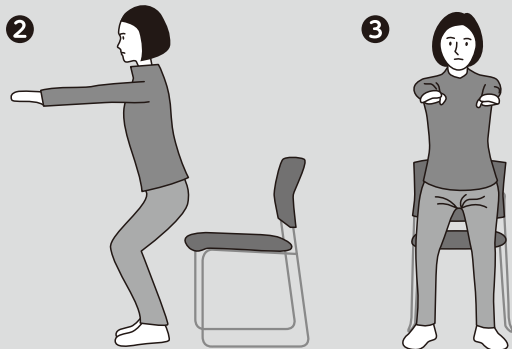
実施期間 通年

ちょっと ロコトレ LOCOMO TRAINING

スクワット

【鍛えるところ】太ももの前面、お尻

【効能など】膝が安定する



①正面を見て下腹部を締める。足の上に骨盤・背骨・頭をまっすぐに乗せる。

②ゆっくりリズに座るような動作で上体をやや前傾し、軽く膝を曲げる。顔は正面に向けて腕を前に伸ばしバランスをとる。息を吐きながらこの姿勢を5秒間キープし、スタート姿勢に戻る。

③両足を肩幅に開き、つま先はやや外側に向ける。膝はつま先の方に向けて屈曲する。

にじいろクリニック

おかげさまでにじいろクリニックは、今年11月をもちまして開設2周年を迎えます。これもひとえに組合員、地域の皆様のご支援の賜物と深く感謝いたします。にじいろクリニックは併設のコープはくとらんどハイム本山(サービス付き高齢

事業所
だより



者住宅)と連携しながら年に2回、春と秋に地域のお祭りを開催しています。この度、2周年を記念し11月11日(日)に「ふれあい秋まつり」を開催します。にじいろクリニックでは、健康チェックと屋台(フランクフルトと綿菓子)を予定しています。その他、地域団体による出店やバザー、高齢者機能訓練体験やキッズゲーム、ステージショーなど楽しめる内容を企画しています。ステージショーではろっこう医療生協のけんこうクラブも参加しますので、ぜひ、皆様のご参加をお待ちしております。

第17回 2018年10月27日 理事会報告

- 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、労務の課題の件
- 議題6 累積欠損解消3カ年計画(案)
- 議題7 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、訪問診療、介護保険のご相談など、お気軽に最寄りの事業所まで

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

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

コープはく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

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(通い・訪問・泊り)

- 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

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

ベルナルさんの ぼうし

作・絵 いまい あやの
B L 出版



友だちも、一緒に暮らす家族もいないくまのベルナルさん。ただひとつの楽しみは、お気に入りのぼうしをかぶって長い散歩に出ることでした。

ある日、木蔭で昼寝をしているとキツツキがぼうしに穴をあけ、巣を作りました。ほかの鳥たちも次々にやってきて巣作りはじめ、ぼうしはその度にぐんぐん高くなっていきます。鳥たちの歌声や楽しげに遊ぶ様子を見て、ベルナルさんも少しずつ楽しい気持ちになるのです。ところが、秋になると庭のぼうしはからっぽになってしまい、ベルナルさんも冬眠する季節を迎えました。春になり、ドアをノックする音で目覚めたベルナルさんが見たものは…?

絵の色調も格調高く、ほのぼのとした気持ちになれる大好きな作品です。
(筒井支部S.Fさん)

虹の

ギャラリー

「布引の滝 錦秋」

松原 滋さん (灘カメラサークル)



白身魚と秋野菜の南蛮漬け

エネルギー(1人分)
177kcal

酢の酸味で食欲増進。塩分も控えめにできます！

材料(1人分)

片栗粉……大さじ1弱	南瓜…中5mm位の厚さ	
骨なしホキ…1切	油……………小さじ1	人参…………中1cm弱
塩…ひとつまみ	玉葱…………中1/3	しいたけ……1/2枚
コショウ……少々	なす(乱切り)…大1/6	ピーマン……中1/4
		調味料
		酢……………小さじ1
		濃口醤油…小さじ1
		上白糖…小さじ1
		純正ごま油…少々

作り方

- ①ホキは解凍して塩・コショウをしておく。玉葱としいたけはスライス、南瓜は5mm程度のくし切り、人参は千切りにしておく。
- ②①のホキは片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンで焼く。玉葱・人参・しいたけ・ピーマンは炒め、なすと南瓜は素揚げにする
- ③②が熱いうちに、合わせておいた調味料に漬け込む。
- ④皿に盛り付ける。

Point

漬け込む際に調味料が少ない場合は同じ割合で足してください。

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)