



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 19,845人 | 出資金額 570,319,000円 | 平均出資額 28,703円 | 2018.11.21現在

安心してかかれる医療のために 75歳以上の医療費 窓口負担2割化に 反対の声を

経済財政諮問会議(内閣府)など政府の中で、後期高齢者医療の自己負担を1割から2割にする負担増が議論されています。ろっこう医療生協としても、全国の反対運動に呼応して、11月から反対署名を取り組むことになりました。

2019年度から 実施予定

現在75歳以上の後期高齢者の医療費は、原則1割負担です。財政制度審議会(財務省)は、現在74歳の方が75歳になる2019年度のタイミングで「医療費の自己負担を2割に引き上げる」ことが出来れば、

2割負担のまま後期高齢者医療制度に移ることにすると説明しています。ただし、来年度75歳になる人から2割になるのか、現在75歳以上の人全員が2割になるのかは、はっきりしていません。いずれにしても、来年の通常国会には「改正」法案が提出される予定です。



高齢者に厳しい
生活を強いる

75歳以上の医療費負担が2倍になる動きを、まだ

2019年度から原則2割負担へ



〈医療費窓口負担一覧〉

多くの国民は知りません。高齢者の7割が所得100万円(年金収入220万円)未満であり、また、一人暮らしの高齢者の約半数が生活保護基準を下回り、高齢世帯の27%が貧困状態に陥っています。これ以上の負担増を許すわけにはいきません。権利としての社会保障の確立をめざし、後期高齢者医療の2割負担化を阻止するため、組合員の皆様に、署名のご協力を呼びかけます。



反対の声を
各地で!

← 署名の締め切り・組合員の声(2面)

1面 特集1 75歳以上 医療費負担増に反対の声を

4面 特集2 わたしの健康チャレンジ、ふやすキャンペーン

2面 介護相談室 特別編

3面 四季のカルテ「マナーの問題ではない受動喫煙」

5面 みんなの居場所、灘診療所 送迎サービス

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

医療費値上げ反対署名 の締め切りは、 2019年3月末

署名用紙は、健康いちばん12月号に折り込み、同封しています。ご協力いただいた署名用紙は、ろっこう医療生協の各クリニック・診療所、事業所にご送付もしくはお持ちいただくか、職員にお渡しください。

組合員の声

三田村節子さん(灘区天城通)
月1回、高血圧と骨粗しょう症、歯の手入れで、病院に通っています。窓口負担が2割になったうえ、年を取れば、身体が弱くなっていくので、ますます医療費がかかることが心配です。

大江博子さん(中央区中尾町)
年金だけの収入で、医療費が高くなると大変。介護保険料も上がっているし、年々身体も弱くなっているの、とても不安。年寄りには早く死ねと言っているみたいです。

介護相談室 特別編

地域医療を支える訪問看護サービスで、 さらに在宅療養をサポートします

訪問看護ステーションあんずは「機能強化型訪問看護ステーション」に

11月1日から、訪問看護ステーションあんずは機能強化型訪問看護管理療養費3の算定を始めました。

兵庫県内で5番目に受理され、機能強化型訪問看護ステーションとして評価されました。

「機能強化型訪問看護ステーション」は、2014年度の診療報酬改定から始まりしました。24時間対応できる体制があることや重症者の受け入れ件数、常勤看護職員数など、一定の条件を満たす訪問看護ステーションを評価するもので、医療・介護のケアマネジメント機能や、地域全体の在宅療養に関する環境整備にかかわることも期待されています。

訪問看護ステーションあんずが提供するサービスを改めて紹介いたします。

訪問看護サービスとは？

病気や障害を持った人が、住み慣れた地域でその人らしく療養生活を送れるように、看護師等が生活の場へ訪問し、医師の指示書のもとに看護ケアを提供し、自立した生活を送れるよう支援するサービスです。

サービスの内容

■ 病状の観察

病気や障がいの状態、血圧・体温・脈拍などをチェックし、異常の早期発見

■ 在宅療養のお世話

身体の清拭、洗髪、入浴介助、食事や排泄などの介助・指導

■ 薬の相談・指導

薬の作用・副作用の説明、飲み方の指導、残薬の確認など

■ 医師の指示による医療処置

点滴、カテーテル管理(胃ろう、尿留置カテーテルなど)、インシュリン注射など

■ 医療機器の管理

在宅酸素、人工呼吸器などの管理

■ 床ずれ予防・処置

床ずれ防止の工夫や指導、床ずれの手当て

■ 認知症・精神疾患のケア

利用者と家族の相談、対応方法の助言など

■ 介護予防

健康管理、低栄養や運動機能低下を防ぐアドバイスなど

■ ご家族等への介護支援・相談

介護方法の助言。病気や介護の不安の相談など

■ 在宅でのリハビリテーション

拘縮予防や機能の回復、嚥下機能訓練など

■ ターミナルケア

がん末期や終末期を自宅で過ごせるよう支援

利用方法

ご本人やご家族のご希望をうかがって、どのくらい訪問すればよいか決めます。

病気の状態によっては、毎日何うこともできます。

● 介護保険の場合

ケアプランに沿って、一回の訪問時間は、20分、30分、1時間、1時間30分の4区分があります。

● 医療保険の場合

通常週3回までで、1回の訪問時間は、30分から1時間30分程度です。

費用について

訪問看護は医療保険、介護保険で利用できます。利用する保険、訪問看護の提供内容、自己負担の割合などによって、支払額が変わります。くわしくは利用がはじまる前に説明させていただきます。

ご自宅での療養でのお困りごと、不安なことがあれば、かかりつけ医や担当のケアマネジャーにご相談ください。

ポーッと見てんじゃ
ねえよ！

もう8年前の『龍馬伝』ゆかりの地を巡る旅。5月の連休中、下関の城下町長府の料理旅館「小串屋」に宿泊した土曜の朝に見たのが「チコちゃんに叱られる」の最初だった。再放送の方が視聴率が高いという評判番組を録画して、ご多分に漏れず病みつきになっている。そんなある回、

チコちゃん「ねえねえ岡村…、今は新幹線って、いろんな色があるわよね？東海道新幹線って何色？」

天野「白で青のライン！」
するとチコちゃん「なんで東海道新幹線は白と青なの？」と聞く。

四季のカルテ

マナーの問題ではない 受動喫煙

六甲道診療所
谷口 敏光



そして、答えられないと例の「ポーッと…!!!」

正解を先にいうのも戦術のようですが、そこで「たぶんこうだったんじゃないか劇場」。

1962年、国鉄・会議室…。新幹線が走る想像図のさまざまなデザインが集まった。新幹線の新型ブレーキは鉄くずが出にくいので白の車体が可能になった。白を基調にどんな色を入れるか考えようという話に、赤派または青派が出てくる。そこでハイライトを見ていた1人の男が「これでいくのはどうだろう？」と言う。ということ、この紙巻タバコの写真がうつしだされる。今の時代なら「タバコのパッケージを新幹線に使う色の参考にした」なんと言ったらネット上で叩かれ

「条例制定」だけではダメ

先ごろ、尼崎総合医療セン

るに違いない。
これを我が家でみていた私はサザンの「ピースとハイライト」(日本語訳、「平和と〇〇」ですが…)を思い出したが、禁煙の奥方は「これおかしい!!」
「NHKは喫煙シーン多い番組多いし…」と。禁煙学会のメールでもNHKはJ-Tの宣伝していると大騒ぎ。

巧妙な宣伝に だまされるな

このような流れに宣伝を強められてる加熱式タバコ。加

	改正健康増進法 (平成30年7月18日成立)	東京都受動喫煙防止条例 (平成30年6月27日成立)
幼稚園、小・中・高校、 大学、病院、行政機関	敷地内禁煙 (屋外喫煙所の設置は可)	敷地内禁煙(幼稚園・保育所、 小中高校は屋外喫煙所も不可)
大規模の飲食店 (チェーン店など)	資本金>5000万円の飲食店、 客席面積>100㎡の飲食店、 また新規に開業する飲食店は 屋内禁煙(喫煙室の設置可)	従業員のいる飲食店は例外なく 屋内禁煙(喫煙室の設置可)
小規模の飲食店 (個人経営店など)	資本金≤5000万円かつ 客席面積≤100㎡の既存店は 標識を掲示すれば喫煙可 (期限つきの経過措置)	従業員がいない飲食店のみ (同居中の家族だけで営業する店) 標識を掲示すれば喫煙可
飲食店内での 加熱式タバコの扱い	[当分の間(期限は未定)]の経過措置として 加熱式タバコ専用の喫煙室内ならば飲食しながらの使用も可	
その他の施設 (オフィス、ホテルなど)	原則屋内禁煙(喫煙室の設置可)	
未成年者の保護規定	喫煙スペースの立ち入り禁止	
罰則(行政処分)	管理者:50万円以下の過料 喫煙者:30万円以下の過料	管理者:5万円以下の過料 喫煙者:3万円以下の過料 (加熱式タバコには罰則適用せず)

禁煙学会のまとめより抜粋

その理由として、飲食店の全面禁煙の割合をあげている。

東京五輪を前にした健康増進法や東京都条例も飲食店の喫煙室での喫煙を認めている。欧米から見ると不完全としかしいようながない、国際的に最低レベル。

タラの先生による研究発表を東京新聞(なぜか東京新聞)が報じた。「ザル法」ともいえる「兵庫県受動喫煙防止条例で心疾患減」というもの。県全体では変化はなかったが、明らかに地域差があり、神戸市では10%以上患者数が減少しており、

禁煙外来のご案内

「タバコをやめたいのにやめられない…」

タバコがやめられないのは、意志が弱いからではなく、タバコの強い依存性に原因があるからです。一度、禁煙専門の外来(禁煙外来)で相談してみたいかでしょうか？

処方される薬にもよりますが、健康保険適用であれば、禁煙治療にかかる費用は12,000～17,000円程度(自己負担分)。1日20本タバコを吸う方であれば約1カ月分のタバコ代で禁煙ができますよ！(※1箱500円の場合)

六甲道診療所 ☎078-811-0555

熱式タバコは 火を使わないので、燃焼による煙はでません」とあるが、加熱式タバコには紙巻タバコの70～80%のニコチンがふくまれており、心臓血管系への影響は決して軽減されてはいない。日本では受動喫煙で年間1万5千人が死亡している。飲食店に「加熱式タバコ可」「喫煙室」と掲示しても、屋内全面禁煙でない限り、飲食店の従業員は受動喫煙の被害を受け続ける。

巨額の宣伝費と巧妙な手法が駆使された、煙たいテレビ番組やコマースに敏感に反応するのも無理はない。



健康チャレンジ



「ひょうごまると健康チャレンジ2018」に参加した組合員さんからの感想をご紹介します。

はじめてのサロン

自分が人とつながっていることを再確認できました

ふるさとの東灘に戻ってくるまでは、一日中、人と話さないことが多かったのですが、今回健康チャレンジに参加して30日間記録をつけてみると、お友達や家族とお出かけをしたり、食事をしたり、自分が人とつながっていることを改めて確認することができました。また、人と会い、話をすることで脳の活性化にも役立っているな、と今の住まいに変えたことを大変喜ばしく思います。これからも、食事の準備や家のことなど自分でできることは自分でして、元気で楽しい毎日を過ごしたいと思っています。四井けい子さん(本山支部)



30日間がんばりました！(結果報告ハガキより)

はじめてのあいうべ体操

簡単にできると思ったのに、毎日のことになるとダメでした。まとめてしたり、出掛けたりしなかったり。反省しています。(中央支部 N.Kさん 77歳)

いどむさんコース

お手つだいをしたら、お母さんの動きがスムーズになってらくそうだったのでこれからも続けたいです。(六甲北支部 K.Aさん 10歳)

はじめての禁煙コース

これからも健康のために禁煙を続けていきます！(御影住吉支部 M.Kさん 41歳)

血圧をはかろうコース

以前から継続してデータを管理したいと思っていました。よいチャンスを得て、今後も続けて異常な体調の変化に早く気づければと思います。(原田支部 K.Kさん 64歳)

健康チャレンジが終了したら、結果報告ハガキに切手を貼って郵送するか、切手を貼らずに生協本部・最寄りの事業所までご提出ください。(2019年1月10日必着)

安心・安全な医療介護サービスの充実

出資金は生協の「エネルギー」

～出資金の増額にご協力をお願いします～

出資金は組合員の願いをカタチにするために一人ひとりが持ち寄る大切な資金です。お預かりした出資金は安心・安全な医療と介護サービスの充実やみなさんの健康づくりを応援するために活かされています。

出資金は一口1,000円から

いつでも出資金を増額(増資)できます。診療所の窓口や生協本部で手続きできます。

出資金は寄付や年会費ではありません

減資や転居などによって脱退もできます。ただし、利息や配当はつきません。

出資金を元手に購入した 灘診療所の胃カメラで検査をしました

日ごろは、東灘の、うはらクリニックにかかっていますが、毎年、胃の検査は灘診療所でしています。今年、新しくなった胃カメラは「細くなったから楽になった」、「鼻からも検査できる」と伺っていたので、どれだけ変わったのかドキドキしていました。実際に、検査をしてもらって、これまでよりもとても楽になったと感じました。

私たちの出資金が検査機器という目に見える形となって病気の早期発見や治療に役立ってうれしく思います。ひとりでも多くの組合員さんや患者さんに、出資金ふやしへの理解や協力がひろがれば、と願っています。豊崎朱美さん(河原支部)

ふやす
キャンペーン
実施中

ブロック活動紹介

みんなの居場所

ふれあいひろば さえずり 中央ブロック

地域でひとりぼっちをつくらない

2006年6月に二宮神社で活動をスタートし、翌年2月から「さえずり」という名を付けました。会場の変更を経て現在は二宮地域福祉センターで活動をして12年になります。

当初から、「地域でひとりぼっちをつくらない」という気持ちを大切に、ひとりでも気軽に参加できて誰かとおしゃべりができる、身体を動かすことができる、そんな活動を続けています。毎回、セラバンド体操で身体を動かし、その後はおしゃべりをしながらの小物づくりや、健康に関する学習会などをおこなっています。内容は組合員で相談し決めて準備をしています。

ご近所の方だけでなく、様々な地域の組合員が参加してくれています。ぜひ、一度参加してみませ



11月は年に1度の「昼食会」でした

んか？きっと、このアットホームな雰囲気だから12年も続いているんだなあと思感できると思います。みなさんの参加をお待ちしています。

定例日:毎月第2水曜日

13:30～14:00 セラバンド体操

14:00～15:30 小物づくり

会 場:二宮地域福祉センター

参加費:無料(※小物づくりの際は実費を頂戴します)

【灘診療所】 患者さんの無料送迎サービスをご存知ですか？

無料送迎サービス Q & A

Q.事前に申し込みが必要ですか？

A.はい、必要です。灘診療所に申込用紙を用意しています。申込用紙に記載された注意事項にご同意いただいてからの送迎となります。

Q.利用日と時間を教えてください

A.月曜日から金曜日の9時から12時30分とさせていただきます。9時の診察予約の場合は、早めの時間にご自宅にお伺いして、対応いたします。

Q.車いすでも対応していますか？ 家族も同乗できますか？

A.車両は車椅子のままでご乗車いただけますが、後部座席を畳むためお付き添いの方は1名しか同乗

できません。車両定員は運転手を含め4名ですので、状況にあわせて対応させていただきます。

Q.どの地域まで送迎できますか？

A.片道15分程度(10km弱)を範囲としておりますが、その都度検討させていただきますので、まずはご相談ください。

Q.急(病)の時は利用することができますか？

A.病状の急変等は、一刻を争う状況ですので、その場合は救急車を呼んでの対応をお願いします。また、当日対応(今から来て欲しい)は難しいと考えております。

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



診療所外来 年末年始の休診

	12月29日(土)	12月30日(日)	12月31日(月)	1月1日(火)	1月2日(水)	1月3日(木)	1月4日(金)	1月5日(土)
灘診療所	×	×	×	×	×	×	○	○
六甲道診療所	○	×	×	×	×	×	×	○
東雲診療所	○	×	×	×	×	×	×	○
うはらクリニック	×	×	×	×	×	×	○	×
にじいろクリニック	×	×	×	×	×	×	○	×

読者のおたより

- ★いつも健康いちばんを届けていただき感謝しております。11月号の「四季のカルテ」熱心に読みました。身近な人に癌が増えていますので身につまされます。可能な限り予防につとめたいものです。(東灘区 M.Fさん)
- ★漢字パズルにはじめて挑戦いたしました。難しく3日くらいかかりました。でも楽しかったです。(灘区 K.Hさん)
- ★毎月「健康いちばん」の発行ご苦労さまです。届いたらすぐに目を通します。翌日は、配布してまわります。いろんな集いに〇印をつけて参加しています。健康チャレンジもしています。(灘区 N.Kさん)
- ★北区でも「きた班」が誕生し、古市さんの指導のもとに活動が始まりました。現在、1か月に1度集まり、健康学習会(11月は高血圧症について)を行っています。「健康いちばん」の編集・発行はたいへんでしょうが、よく目を通していただきますのがんばってください。(北区 Y.Yさん)
- ★「予防医学こそが本来の医学のありかた」という言葉に納得。医学に関与している方のみならず、我々すべてが心がけたいです。病気にならないための努力、心がけが大切ですね。(灘区 Y.Tさん)

答え (A) () (B) () (C) () () () ()

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

数独パズル

に挑戦!

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/12月末日

11月号の「漢字パズル」の答え

新陳代謝	新進気鋭
神出鬼没	厚顔無恥
才色兼備	山紫水明
色即是空	士魂商才
終始一貫	自由奔放

				幽	
				深	
谷					
		山			

深山幽谷

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〉

①65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

②13歳~64歳の方:

1回目4,360円 2回目3,000円(任意)

③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KOBEBE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

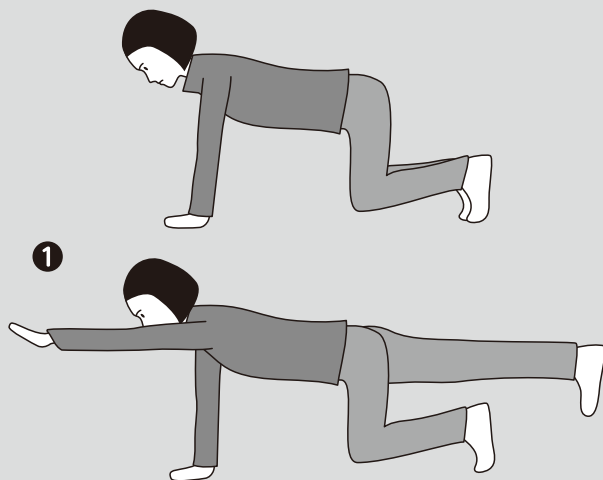
ちょっと ロコトレ LOCOMO TRAINING

四つん這い背伸び

【鍛えるところ】背、お尻

【効能など】背骨と骨盤を後方から支える力をつける

スタート姿勢



①片側の足と逆の腕を水平に伸ばして、5秒間保持し、スタート姿勢に戻る。左右交互にくり返す。つま先を引く。

うはらクリニック

うはらクリニックでは、在宅の療養患者さんのケアにも力を入れていきます。患者さんをご自宅で見取りさせていただく機会もたびたびあります。

この間、在宅で見取りをさせていただく患者さんの多くは、末期のがんなど病院で療養されていた患者さんが、最期は自宅に帰りたいと切実な思いから退院をされて、うはらクリニックが最後で自宅を過ごされるサポートをさせていただくというケースでした。私たちがかわかることができ、期間は短い方ばかりですが、すこしでもご希望に添えるようにお手伝いできたのであれば、よかったと思います。

在宅のケアについての考え方など、うはらクリニックのホームページに過去の村上先生の投稿をまとめた「クリニックの便り」や「在宅医療Q&A」などをアップしていますのでこちらもご参考にしていただければと思います。

うはらクリニックHP

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

事業所
だより



- 2018年11月24日
第18回理事会報告
- 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〜とらんどハイム本山1階

内科・糖尿病内科

☎078-413-3333

<http://nijiiro-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

介護事業所のご案内

だいすき
絵本
コーナー

ひゃくおくまんの サンタクロース

作 もたいひろこ

出版 アノニマ・スタジオ

絵 マリカ・マイヤラ



サンタクロースは いないと思う君へ

むかし、サンタクロースは一人しかいませんでした。人間のかずがとても少なかったからです。

人間のかずが増えていくにつれて、クリスマスプレゼントを配りきれなくなったサンタクロースは、神様にお願いしました。私を2人に…4人に…いちまんにんにして下さいと。

サンタクロースが増える程に体はどんどんちいさくなってしまい…いちまんにんサンタは、いちまんにんの大人たちの耳に入りこんで、「子どもたちにプレゼントをあげなさい」と、ささやきました。いちまんにんの大人たちはこの命令に従いました。

サンタクロースは、ひゃくまんにん、おくまんにんとなり、もうその体を見ることは出来なくなりました。目に見えなくてもサンタクロースは、優しい気持ちで君のことを見守ってくれているよ。メリークリスマス!!

(河原支部 K.Oさん)

虹の

ギャラリー

「達磨夕日(舞子海岸)」

井手 一雄さん(灘カメラサークル)



野菜たっぷり すき焼き エネルギー(1人分) 246kcal

食物繊維が豊富な野菜をたっぷり使ってヘルシーに!

材料(1人分)

玉ねぎ…中1/4 糸こんにゃく…大さじ1
牛肉…2枚弱 白ねぎ…中1/2本 麩…中2個
焼き豆腐…1/6丁 人参…中1cm きぬさや…小3枚
白菜…大1枚 ごぼう…小2/3本

調味料 A

濃口醤油…大さじ1 みりん…小さじ1.5
砂糖…小さじ2弱

作り方

- ①白菜は一口大にそぎ切りにして、玉ねぎはくし切り、人参は拍子切り、ごぼうはささがき、白ねぎは斜め切り、焼き豆腐は1/6丁に切っておく。
- ②糸こんにゃくは一度湯がいて食べやすい長さに切っておく。
- ③麩は水でもどして、水気を切って、牛肉は一口大に切っておく。
- ④きぬさやは湯がいておく。
- ⑤Aの調味料を合わせ沸騰させる(濃く感じたら水を入れる)。
- ⑥⑤にきぬさや以外の野菜と牛肉、糸こんにゃくを入れ煮る。
牛肉に火が通ったら焼き豆腐を入れ、煮くずれないように弱火にする。
- ⑦焼き豆腐に火が通ったら、器に盛り、きぬさを飾る。

Point

水菜や春菊を入れても
おいしいです。

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)