

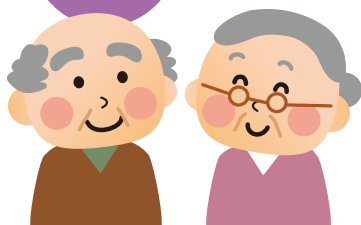


ろっこう医療生活協同組合

〒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 17,406人 | 出資金額 572,473,000円 | 平均出資額 32,889円 2019.5.25現在

楽しみ
ながら
できる



転倒予防&認知機能向上のための 新しいエクササイズ 「スクエアステップ」に 参加しませんか？

スクエアステップは、スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発をした、科学的エビデンス(根拠)に基づくエクササイズです。指導は、ろっこう医療生協の職員でNPO法人スクエアステップ協会認定の指導員が行います。

みんなで楽しく

5月からスクエアステップをはじめ、みんなでわきあいあいと取り組んでいます。実際に挑戦してみて、「簡単そうで難しい」。けれども「とても楽しい」のが感想です。身体を動かす前に、転倒予防や認知症予防に効果があるエクササイズと説明を受けましたが、確かに他の運動と違ってとにかく頭を使いました。マットの上を先生がお手本のステップをし、それを覚えて同じようにステップをしながら前へ進んでいくのですが、頭ではわかっていても足が動かない！それでもみんなで楽しく身体を動かすことができ、普段以上にみんなと仲良くできたような気がします。スクエアステップのパターンは、前方、左右・斜めと100種類以上あるとのことなので、今後も楽しみです！

三枝美知代さん(摩耶支部)



継続したら効果あり

はじめて体験をしましたが、頭と足を同時に使うのでとても良いと思いました。転倒予防、介護予防、認知症予防と認知機能向上、体力づくりなど幅広い効果をもたらす可能性のあるエクササイズ。継続することでたくさんの効果と気力の活性化にもつながりそうです。

松田一成さん(原田支部)

← スクエアステップの開催予定(2面へ続く)

1面 特集1 「スクエアステップ」に参加しませんか？

4面 特集2 第35回通常総代会 議案ダイジェスト

2面 スクエアステップの開催予定、介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「班会と居場所」

5面 みんなの居場所

6面 ちょっとロコトレ、お知らせ

7面 パズル、読者のたより、連絡先

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

スクエアステップの開催予定

日 時	会 場	ブロック	定例日
6月10日(月) 14:00	なだ組員集会室	灘	毎月第2月曜日 14時～
6月14日(金) 10:00	本山地域福祉センター	東灘	毎月第2金曜日 10時～
6月14日(金) 10:00	コムスタ神戸302	中央	毎月第2金曜日 10時～
6月25日(火) 13:00	田中公会堂	東灘	毎月第4火曜日 13時～
6月28日(金) 10:00	熊内集会所	中央	毎月第4金曜日 10時～
7月2日(火) 10:00	摩耶地域福祉センター	灘	毎月第1火曜日 10時～

持ち物:飲み物、タオル、室内用の靴 運動ができる服装でご参加ください 参加費無料、申込不要 お問い合わせ先:078-802-3424

介護相談室

Q

&

A

Q

ボランティアをしたいのですが、お手伝いできることはありますか？

A

通所リハビリテーション(デイケア)では、ボランティアさんが活躍されています。

ろっこう医療生協のデイケアでは、組合員のボランティアさんが利用者さんのお迎えからお帰りまでの時間をサポートしてくれています。

利用者さんが安心して過ごせる空間づくり——

温かい気持ちで、利用者さんに寄りそっていただいています。

東雲診療所デイケアでは、ボランティアさんに昼食の準備をお願いしています。業者から届いた調理済の食材を温め直し、お皿に盛り付けていただきます。お粥を炊いたり、一口大のおにぎりを作ったり、おかずも一口大にカットしたり、利用者さん一人ひとりに合わせて調理し、丁寧に盛り付けてくださいます。食事の終わった後も、皿洗い、水分補給ごとにお茶の準備、時にはレクリエーションに参加して盛り上げて下さったり、おやつ作りのお手伝いなどもしてくださいます。

通所リハビリテーションつどい(灘診療所4階)では配膳のお手伝いはありませんので、配茶、入浴後の整髪、歌やお話プログラムの補助などをお手伝いいただいています。

利用者さんにお渡しするプレゼント作りなどもお願いしています。

デイケアはボランティアのみなさんによるお手伝いのおかげで、利用者さんも元気に通所いただいています。スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。



利用者さんと一緒に
あらび餅づくりも

ボランティアさん募集中！

- 月1回からの参加でも大丈夫です
- お時間、内容をご相談下さい。見学・体験も随時承っております
- 午前、午後と一日ボランティアの場合は昼食付き
- 交通費実費を支給

お問い合わせは下記までお願いします。

- 通所リハビリテーションつどい ☎801-6711(松本)
- 東雲診療所・通所リハビリテーション ☎262-7236(高松)



「小規模多機能とががわ」でもボランティアさんを募集中 ☎414-7014(関)

1995年まで

阪神・淡路大震災前の班会はほとんど毎回、医師・看護師が参加して組合員とともに検尿や血圧チェックをし、高血圧や減塩の話、野菜のとり方やカルシウムをどのくらいとるべきかの勉強会をする集まりだった。当時は班が50ほどあって、地域に生



1990年頃の班会

四季のカルテ

班会と居場所

ろっこう医療生協・理事長
村上 正治



などの講師が来てくださったってサークル活動も活況を呈した。健康班会の数は2002年には95まで増えた。組合員数も一人となった。

居場所の大切さ

4月の健康いちばん、鳴海前理事長の文章にあるように私たちも班会・サークル・けんこうクラブという形で「居場所」を作ってきたわけだが、私自身には組合員のニーズに応えて、仲間を増やし組織することが目的であってそのような集まりそのものが、人が生きるために必要なものであるということは意識してこなかった。

阪神・淡路大震災の翌年に昼休みの休憩室に神戸大学の学生たちが数人、尋ねてきたことがある。彼らは「地域の福祉施設を訪問してレポートする」テーマを与えられ灘区をさまよっていたのであるが、近所の銭湯や床屋に行き「地域の年寄りがたくさんより所になっているのは医療生協の灘診療所やなあ」ときいて訪問してきたのである。この場合の福祉施設とは「人が集って癒やされるところ、交流生活の場所」ということらしかった。

灘診療所もその頃言われた「老人のサロン」であったのだが、福祉の場にふさわしいと地域で噂されたことは嬉しかった。ひとには「居場所」が必要なのである。うはらクリニックがある地域は震災後に同じ家に住む人は20%以下と言われるほど家屋が倒壊してしまった地域であり、住民の流動化が進んでいる。しかしこの地域には生協以外でも多くの居場所が企画運営されている。この地域だからこそ人はつながりを求めているし、それに応えようとする運動も増え、広がっていることを実感する。

ふれあいサロン

うはらクリニックができて間もない頃、70過ぎの母親を娘さんが診察に連れてきた。「クリニックの前を通ると出てくる患者さんがみなニコニコしているのどこにかあれば母親も明るくなるかも知れないと思って」連れてきたという。その後3年たち、娘さんに感想をきいてみた。「大阪から神戸に呼んで一緒に暮らすつもりでしたが、母が旦那に気を使い、別で近所に住むことになりました。徒歩1分ほどの距離です。近くのうはら

クリニックに行くように勧めて初診の日、受付に飾ってある折り紙を見て「誰が作ってるんですか？」と尋ねると、「ふれあいサロンで折り紙をしているので、よかったら参加しませんか？」とスタッフの方に誘ってもらったのがきっかけで参加するようになりまして。ふれあいサロンのあとは、顔の表情や声が違う感じがします。

こんなん作ったよ、と言って話をきくことも増えました。家には折り紙で作った作品がたくさんあります。誰も知らない、友達もいない状態で大阪から神戸に連れて来て、不安もありましたが自分で行ける居場所があったので参加して大丈夫かと心配もしていましたが皆さんと楽しくしているようで安心しました。」

医療生協ももうすぐ40周年、班会やサークルの数は200とになった。健康や趣味の目的で集まった人々が、次には人とつながって生きることが目的となり仲間を大切に思う。そのつながりが自分たちの暮らしや人生を、そして社会全体をゆたかなものにすると信じている。

第35回通常総代会 議案ダイジェスト

とき:6月29日(土)13時から ところ:神戸市立灘区民ホール
議題:2018年度活動報告と決算 2019年度方針と予算 ほか

つながって 助け合って 健康づくり

「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、地域まろごと健康づくりをすすめます!

2018年度のまとめ(案)

- ①「ひょうごまろごと健康チャレンジ2018」に1,015人が参加しました。
- ②「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。
- ③「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した。
- ④「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。
- ⑤血管年齢ワンコイン健康チェック^(※)を始め、351人が参加しました。(※ 加速度脈波測定。指先で測定し、約20秒で結果がわかります)
- ⑥灘診療所、東雲診療所に続いて、六甲道診療所にも地域医療連携室を開設しました。
- ⑦「知っとこ ろっこう通信講座」を初めて開講。262人が受講しました。
- ⑧平成30年7月西日本豪雨に際しては緊急支援募金に取り組み、159,888円が寄せられました。そして、神戸市灘区篠原台の家屋全壊した2組合員にお届けしました。
- ⑨ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名(1,256筆)、安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名(1,361筆)、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(1,606筆)、踏切事故をなくしよう署名(3,105筆)、75歳以上の医療費負担の原則2割化に反対する請願署名(7,465筆)などの署名運動に取り組みました。
- ⑩機関紙とパンフレットを一新しました。

2018年度	組合員ふやし	出資金ふやし	けんこうクラブ	機関紙配布者
目標	1,000人	3,000万円	30か所	90人
実績	758人	7,203万円	6か所	46人

2019年度の方針(案)

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、全国4課題(組合員、出資金、けんこうクラブ、担い手)の計画達成をめざしましょう。組合員、患者、利用者、そして職員の満足度向上を図り、経営を改善しましょう。

重点課題(案)

- ①1,000人を目標に、組合員ふやしに取り組みます。
- ②ひょうごまろごと健康チャレンジに積極的に取り組みます。(参加目標1,200人)
- ③患者教室、事業共創委員会などを定例開催し、診療圏の健康まつりを開催します。
- ④「知っとこ? ろっこう通信講座」を開講します。(受講目標300人)
- ⑤累積欠損解消3か年計画の2年目。2,000万円の剰余をめざします。
- ⑥剰余と出資金で月収1か月分のキャッシュを確保します。
- ⑦灘ブロックと東灘ブロックを重点ブロックとします。
- ⑧第7次5か年計画(2020年度～2024年度)づくりに取り組みます。
- ⑨災害における、事業継続計画(BCP)を作成します。
- ⑩SDGs^(※)の学習と実践で、持続可能な社会の実現に貢献します。(※ エスディージーズ:持続可能な開発目標。2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2016年から2030年までの国際目標です)
- ⑪健康づくりサポーター養成講座のブロックごとの開催をめざします。(5ブロック×受講生10人＝合計50人)

損益計算書【要旨】(自:2018年4月1日～至:2019年3月31日)

単位:円

	科目	予算	実績	予算比	備考
A	事業収益	1,257,940,000	1,268,940,003	100.9%	
	医療収益	846,073,000	873,149,415	103.2%	医療事業による収益
	福祉事業収益	380,970,000	359,146,657	94.3%	介護事業による収益(せがほ家賃収益含む)
	医療福祉附帯事業収益	30,897,000	36,643,931	118.6%	組合員活動関係収入、地代収入、食費収入など
B	事業費用	1,245,553,000	1,239,317,185	99.5%	
C	事業剰余金	12,387,000	29,622,818	239.1%	A-B
D	事業外収益	3,500,000	4,338,551	124.0%	
E	事業外費用	5,528,000	5,535,298	100.1%	
F	経常剰余金	10,359,000	28,426,071	274.4%	C+D-E
I	税引前剰余金	10,359,000	28,426,071	274.4%	
	法人税等充当金		862,837		
	法人税等調整額		-3,272,441		税効果会計の適用による
	当期剰余金		30,835,675		
	前期繰越剰余金		-59,667,776		
	当期末処分剰余金		-28,832,101		

貸借対照表【要旨】(2019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	296,023,276	313,388,219	17,364,943	現金と一年以内に現金化できる資産
K	固定資産	1,242,875,500	1,223,029,419	-19,846,081	
L	資産合計	1,538,898,776	1,536,417,638	-2,481,138	
	(負債の部)				
M	流動負債	320,387,465	318,183,576	-2,203,889	1年以内に支払うべき負債
N	固定負債	706,267,087	671,311,163	-34,955,924	
O	負債合計	1,026,654,552	989,494,739	-37,159,813	
	(純資産の部)				
P	組合員出資金	566,042,000	569,885,000	3,843,000	組合員からの出資金の総額
Q	法定準備金	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	-59,667,776	-28,832,101	30,835,675	
S	純資産合計	512,244,224	546,922,899	34,678,675	
T	負債・純資産合計	1,538,898,776	1,536,417,638	-2,481,138	O+S

中央ブロック活動紹介

みんなの居場所



ふれあいひろば・さえずり 中央支部



6月は、
癒しのカエルづくり

地域でひとりぼっちをつくらない

毎回、組合員インストラクターによるセラバンド体操を実施しています。セラバンド体操は地味なようですが、ジワジワと筋力維持に効いてるのが実感できる気持ちいい体操です。その後はおしゃべりをしながら小物づくりや、健康に関する学習会などをおこなっています。小物づくりの内容はみんなで情報を持ち寄り、時には頭を悩ませながら楽しい内容を考えています。セラバンド体操で身体を動かしたい方、小物作りが好きな方、おしゃべりがしたい方、ぜひのぞいてみてください。

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 小物作り

会 場: 二宮地域福祉センター(中央区二宮町3丁目)

参加費: 材料費のみ、申込不要

〈予定〉6月12日(水)は、手作り人形「癒しのカエル」づくり 材料費:200円
7月10日(水)は、「便利ケース」づくり 材料費未定

熊内けんこうクラブ 葦合支部

組合員が主役の健康づくりと憩いの場

中央区熊内町5丁目の熊内集会所にて、セラバンド体操とロコトレ体操を行い、その後お茶とお菓子でにぎやかにおしゃべりをしたり、健康チェックや、ウォーキングなど季節のイベントもある、盛りだくさんの活動です。体操のインストラクターは組合員、参加者同士の健康に関する情報交換が飛び交う中、わいわいと体操をしています。ちょっと身体とお口を動かそうかなとお思いの方、お気軽にご参加ください。

定例日: 毎月第3木曜日 10:00~11:30

会 場: 熊内集会所(中央区熊内町5丁目)

参加費: 無料、申込不要



〈予定〉6月20日(木)は、体操終了後、骨密度チェックを行います。
年に一度は骨チェックを!
(骨密度チェックは、組合員でない方はご加入の上ご参加ください。)

組合員のつどい ポートアイランド支部

参加をすれば元気になれるつどい

ポートアイランド支部は、2年前に中央ブロック4丁目の支部として結成されました。



1月 新春のつどいの様子

結成前から毎月定期的に組合員のつどいを開き、医療生協やポートアイランドの現状、健康・認知症についてなどテーマを考え学習や交流を続けています。毎回、体操もおこない参加者も少しずつ増え、組合員でない方も口コミで活動を知って参加され、組合員になってもらうことも増えてきました。毎月、組合員のつどいに参加をすれば「誰かとおしゃべりできる」、「お友達ができた」、「元気になる」そんな活動をこれからも続けていきたいと思っています。ぜひ、ご参加ください。

定例日: 毎月最終の金曜日 13:30~15:30

6月は28日(金) 13:30~セラバンド体操、
体操終了後は「認知症・神戸モデル」学習会

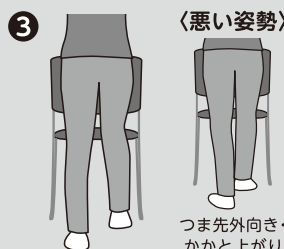
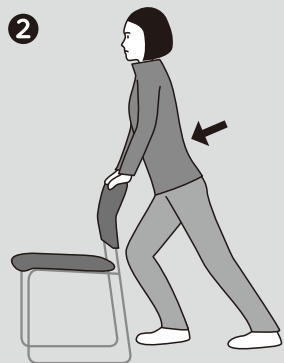
会 場: URポートアイランド団地67号棟(集会所)

参加費: 無料

ちょっと ロコトレ LOCOMO TRAINING

足前後

【伸ばすところ】ふくらはぎからアキレス腱
【効能など】ふくらはぎのケイレンや肉離れを防ぐ



① 左右足の間隔をとり前後に開く。後足のつま先を正面に向ける。柔らかい人は前後開脚を大きくとる。

② 後足のかかとを床につけたまま、前足の膝を曲げて腰を前方へゆっくり移動する。ふくらはぎからアキレス腱が気持ちよく伸ばされたところで5秒間キープする。

③ 左右のバランスをとるために、両足の間隔を10～20cm開ける。

第24回
理事会報告
2019年5月25日

- 議題1 事業の課題の件
- 議題2 組合員活動の課題の件
- 議題3 社保平和、被災地支援活動の件
- 議題4 教育の課題の件
- 議題5 経営、労務の課題の件
- 議題6 第35回総代会にむけて
- 議題7 次期長期計画づくりにむけて
- 議題8 その他

歩こう！核兵器のない世界へ 2019年 国民平和大行進に 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なかで届けるつもりで、一緒に歩きましょう！

7月9日(火)午後 芦屋市役所▶甲南本通り▶御影公会堂

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(水)午前 御影公会堂▶王子動物園▶市役所花時計前

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

参加者募集/ 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(月)～6日(火) [1泊2日]

内 容 平和記念式典参列、広島平和記念資料館見学など
※2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13,000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。(食事代は各自負担)
●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24日(月)まで
応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

お申し込み、お問い合わせは 生協本部まで
Eメール nakama@rokko-mcoop.or.jp
TEL.078-802-3424 FAX.078-802-1649

第33回

日本高齢者大会 in 福島

日本高齢者大会は、高齢者の要求だけでなく国民的な要求運動を取り上げ、「学び」「実践を交流」する場として開催をされ、今年は福島県郡山市で開催されます。東京電力福島第一原発事故から8年。現地の現状と交流を通して、あらためて脱原発への想いを確認していきたいと思っています。

日 時 9月25日(水)13:30～
9月26日(木)12:00

会 場 福島県郡山市 ユラックス熱海多目的ホール／
磐梯熱海温泉 他

—— 参加者募集要項 ——

- ろっこう医療生協からの参加人数 4名
※4名を超えた場合は抽選
- 応募方法 ろっこう医療生協本部までご連絡ください。(メ切:7月1日)
TEL.078-802-3424 FAX.078-802-1649
- 参 加 費 一人18,000円(参加費・宿泊費・交通費相当)
- 交通経路 飛行機(神戸空港・仙台空港 往復)
自動車(仙台空港・磐梯熱海温泉 往復)
(片道所要時間 飛行機=1時間20分、車=約2時間、合計=約3時間20分)
- 参加者は、大会終了後、報告集会・学習会等を企画し、発表をしてもらいます。

主 催 第33回 日本高齢者大会in福島
中央実行委員会・福島実行委員会

読者のおたより

- ◆数独パズル、漢字パズルを楽しみにして解いています。数独は「つれあい」に、漢字は電子辞書に助けられています。これからも楽しい紙面にしてください。(東灘区M.Kさん)
- ◆健康に関する話題が多くて役に立っています。やさしい簡単なお料理も楽しみにしています。何時も楽しく読ませて載けています。(灘区S.Fさん)
- ◆薬も日進月歩なんですね。今のところ糖尿病の心配はなし。基本的な生活習慣を大切にすることが一番だと思えます。万一、糖尿病になったら薬の選択肢が増えるということは嬉しいですね。(灘区T.Yさん)
- ◆四季のカルテを読んで、糖尿病に対する新しい薬が増えてきた新時代と言えますが、生活習慣病の治療の基本は食事と運動が大切であることをつくづく感じました。(東灘区I.Mさん)
- ◆スクエアステップが楽しそうだったのでチャレンジしてみたいです。(中央区M.Nさん)

答え (A) () + (B) () + (C) () () () ()

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

数独パズル

に挑戦!

応募方法

ハガキ、FAX、メールにクイズの答えと「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」
FAX.078-802-1649
nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日/6月末日

5月号の「漢字パズル」の答え

異口同音	吳越同舟
英雄豪傑	山紫水明
花鳥風月	時代錯誤
冠婚葬祭	前後不覚
權謀術数	率先垂範

眉				秀
			目	
	麗			

眉目秀麗

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] [P有]

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 [P有]

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 [P有]

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 [P有]

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 [P有]

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

おひさまパン

エリサ・クレヴェン: 作・絵
江國香織: 訳 金の星社

おひさまがかくれ
てしまい、寒くて暗
い町のパンやさん
が、特別なおひさま
パンを作りました。
町の皆に特別な力を
分け与えます。自分

達は、輝き出し空に登り始め、ほんもののおひ
さまに出会います。おひさまパンをおひさまに
投げあげると光を返してよこします。おひさま
の光は…たくさんの恩恵に溢れていきます。お
はなしも素敵ですが、細部にまでこだわってい
る絵をみているだけで楽しめます。例えば、寒
くて暗いお家の中での様子や、こうもり傘の柄
もコウモリだったり、空に登る時には、地面の
水たまりに姿が写っていたり、動物達の行動や
おてんきしんぶんに至るまで、いろいろあるの
でみつめてみて下さい。文字も踊っているみた
いで、ワクワクします。裏表紙には、おひさまパ
ンの作り方が書いてあるので、お家の方と一緒
に作ってみるのもいいですね。

(河原支部 K.Oさん)

虹の

ギャラリー

「雨上がりの棚田」(三重県津市美杉)

伊藤 一郎さん (灘カメラサークル)



作品募集

写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品をご応募ください。
絵画や彫刻などは、できるだけ作品を撮影した写真をご用意ください。
(むずかしい場合はご相談ください)

必要事項を記載のうえ、事務局まで郵送かメールでお送りください。

●お名前 ●ご住所 ●電話番号 ●タイトルとコメント(風景などは撮影場所も)

【送付先】

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 健康いちばん虹のギャラリー係
nakama@rokko-mcoop.or.jp まで

豚肉と野菜の韓国風炒め

エネルギー(1人分)
286kcal

コチュジャンの辛さで調味料を調整し塩分カット!

材料(1人分)

豚ロース……………1枚(2cmカット)
じゃがいも(メークイン)…中1コ(拍子切り)
玉葱……………中1/2コ(2cmくし切り)
赤ピーマン……………1/20切れ
しいたけ……………1枚(1cmスライス)
インゲン……………7本(4cmカット)
油……………少し

【調味料】

ケチャップ……………小さじ1
豆板醤……………少々
ハチミツ……………小さじ1/2
濃口醤油……………小さじ1/2
酢……………小さじ1/2
みりん……………少々
おろし生にんにく…少し
おろし生しょうが…少し

【仕上げ】

ごま油……………少々
焼きざみ海苔…ひとつまみ



作り方

- ①じゃがいもは拍子切りにし、硬めにボイルする。インゲンはボイルし4cmにカットする。
- ②豚肉は2cmにカットする。(※材料の大きさを揃えると見栄えがよい。)
- ③調味料は混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油をしいて、豚肉→玉葱→しいたけ→じゃがいも→赤ピーマン→インゲンの順に中火で炒めていく。
- ⑤④に【調味料】を入れて炒め仕上げにごま油を入れる。
- ⑥⑤を盛り付け最後にきざみ海苔をかける。

Point

肉は水で洗って酒(分量外)につけておくと臭みが取れます。

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)

