

2020

1

No.416

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 17,571人 出資金額 574,263,000円 平均出資額 32,677円 2019.12.9現在



今年も、
「地域まるごと
健康づくり」
をすすめま
しょう！

新年のご挨拶

理事長 村上正治

新年です。阪神・淡路大震災25周年を迎えます。あるとき組合員の半数以上が被災し、多くの方が亡くなりました。昨年の自然災害連続にあの頃のことを思い出したのには私だけでないと思います。相次いだ災害で多くの不幸が人々を襲いましたが、25年前以上に多くの「普通の人」のボランティア力が発揮されています。一方で「安倍おともだち内閣」は相変わらず本音をポロリと言ってしまうって批判され辞職、開き直って居座り政治家の選挙違反や特権階級からの賄賂が当たり前になってしまったのかと思うほどです。民の苦しみを思い寄り添う政治家はおらんのかいな。

さて私は新年号に載せる鯛を釣るべく1年で10回以上船に乗りましたが「あこう」は釣れても大鯛は来ない。今年こそ60センチを超える大物を釣るぞ！筋力アップもして大活躍だったラグビー日本代表には負けずと努力せねばなりません。「One for all, All for one」はラグビーの精神であるとともに生協運動のスローガンでもあります。今年は五輪の8人制ラグビーも楽しみです。

25年前には半壊や全壊でろっこう医療生協も存続の危機を迎えましたが、組合員協同の力でよみがえり成長することができ、おかげさまで設立40年を迎えます。初心を忘れないため年末には「祝う集い」を行います。また春には東日本震災支援の「紙ふうせん」コンサートも計画中です。さらに新5カ年計画もスタートします。「ひとりは万人のため、万人はひとりのために」の思いを大切にしつつ新たな出発の年にいたします。ご協力ください。



阪神・淡路大震災を乗り越え(阪急王子公園駅前の無料健康チェックとコーヒーサービス)

← 2面 新春のつどい ご参加ください!

1面 特集1 新年のご挨拶

4・5面 特集2 みんなの居場所マップ

2面 介護相談室 Q&A、新春のつどい

3面 四季のカルテ「医療生協のしごと」

6面 ちょっとロコトレ、お知らせ

7面 パズル、読者のおたより、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

【2020年 新春のつどい】

組合員ならどなたでも参加できます！新年を楽しく迎えましょう！

事前にお申し込みが必要です ➡ ☎078-802-3424 (生協本部)

日 時	支 部	会 場	参加費	日 時	支 部	会 場	参加費
1月8日(水) 11:45	西郷	木曽路御影店	2000円	1月23日(木) 12:00	鶴甲	木曽路御影店	2000円
1月8日(水) 12:30	中央	二宮地域福祉センター	1500円	1月24日(金) 12:00	ポートアイランド	UR67号棟集会所	1500円
1月11日(土) 12:00	筒井	雅苑酒家南京町本店	1500円	1月24日(金) 12:00	御影住吉	御影公会堂	1000円
1月12日(日) 12:00	北区	北区民センター(4階すずらん)	1000円	1月24日(金) 12:00	本山	田中公会堂	1000円
1月16日(木) 13:00	原田	原田資料館	1000円	1月28日(火) 14:00	摩耶	摩耶地域福祉センター1階	500円
1月20日(月) 12:00	灘中央	なだ組合員集会室	1500円	1月29日(水) 12:00	西灘	寺カフェKOBÉ	1000円
1月21日(火) 12:00	六甲北	木曽路御影店	2000円	1月29日(水) 12:00	葦合	木曽路三宮店	1500円
1月21日(火) 13:00	上野	上野会館1階ホール	700円	1月29日(水) 12:00	河原	河原会館	1000円
1月22日(水) 12:00	六甲南	六甲道組合員センター	1000円	1月30日(木) 12:00	甲南	横屋会館	1000円
1月23日(木) 10:00	篠原	篠原会館本館2階	500円				

介護相談室

Q

&

A

Q

「人生会議」という言葉をよく聞きますが、一体なに？

A

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて話し合う取り組みを「人生会議(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアを自分で選んだり望みを人に伝えることが難しくなると言われています。「どこで」「誰と」「どのように」過ごしたいか、言葉によるコミュニケーションができるうちに周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合うことが、その人らしい人生を送ることにつながります。

▶事例

90代・女性(高血圧・アルツハイマー型認知症)

息子さんと2人暮らし。加齢・認知症の進行と共に、食事摂取量の低下、褥創の再燃、発熱などの身体症状が現れはじめました。口数が少なくなり、言語によるコミュニケーションも難しくなり、徐々に傾眠傾向となったことで通所リハビリの利用も中止されました。

人生の最終段階の時期に入り、息子さん、主治医、それぞれの介護サービス支援者と今後の方向性を繰り返し話し合いました。元気な時から「最後は自宅で過ごしたい」と言われていたご本人の意向を尊重し、ご自宅で永眠されました。

話し合いの進め方(例)

あなたが大切にしていることは何ですか？

あなたが信頼できる人は誰ですか？

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いしましたか？

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて
意思は変化することがあるため、
何度でも繰り返し考え話し合ひましよう

退院してきたがん患者の娘さんに「私は難診療所の近くに住んでいて、こんな医療機関が父親の家の近くにもあれば良いなあと思っていました。往診してもらえ入院も介護もお願いできるから」と言ってもらいたいへん嬉しゅうございました。と、自宅へ初回往診に向かう車中でナースが報告してくれた。「ろっこう医療生協」ブランドを地域に根付かせたいねと専務なんかと話していたので成果が見えた気がした。

自宅で看取る苦労も

30年前は末期癌で入院してしまふと患者が帰りがつても自宅へ帰す方法が無かった。結果、何ヶ月も毎日「家に帰りたい」という皆さんの引き留めて病院で看取ったものだった。ところが今は訪問看護や在宅での緩和ケア、酸素療法も可能となり医療面はもちろん、介護もうまく設計すれば在宅でケアして看取することも可能になった。自宅で療養したいという人にとっては選択枝が増えて良いことである。

四季のカルテ

医療生協のしごと

ろっこう医療生協・理事長

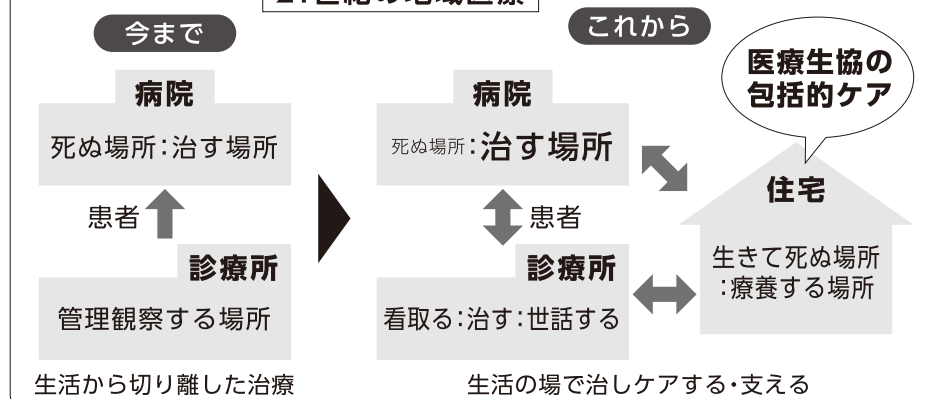
村上 正治 医師



ただ、私は在宅で過ごすのが絶対によいとは思っていない。自分も家で死にたいとは思わないし、独居老人の「家に帰りたくない、病院で安心してケアされたい」という希望は当たり前だと思う。しかし病院からの追い出し政策は強化され1984年に54・6日だった平均入院期間は2016年には28・5日と30年間で約半分になった。

図は私が2000年から説明に使ってきた医療の変化を示す図であるが介護保険や在宅医療の強化で地域に帰る人や自宅で療養する人が増え、看取りの場も病院から居宅にシフトすると説明してきた。しかし在宅の看取りも増えたが実際はまだ全体の20%にすぎない。私は年に数十人の終末期にお付き合ひしているが、家族に看取られて良かったと思えるケース

21世紀の地域医療



もあれば、ヘルパーが訪問したら冷たくなっていたという場合もある。現在の貧困な低医療費・低介護費政策の中ではこれ以上は増やすことは更なる悲劇を生む恐れがある。このごろ特に実感することは、必要な医療や介護も経済的な理由から受けられない人、「お金がない」と断る

人の増加である。一方には有料ホームに数千万円の入居費を払って毎月数十万円の利用料を払うことができる人たちがいて、他方には数千円の負担のために必要な治療を我慢する人がいる。

40年間の成果

ろっこう医療生協は当初1クリニックの外來診療だけでスタートしたのだが、40周年を迎えデイケア・訪問看護と訪問介護もできて訪問診療の数も増えてきたのは、皆さんの出資金とボランティア活動に支えていただいたおかげと思っている。医療生協は地域に必要な人のつながりを組織して、医療や介護、福祉を向上させるための集まりだ。「万人の万人に対する競争」の世の中で医療生協では助け合って医療介護の不足分を補うことにも意味がある。しかし同時に私たちの生活を守り、命を守る生協運動も作っていかなければならぬ。

みんなの 居場所 マップ



- 中央ブロック
- 灘ブロック
- 六甲道ブロック
- とががわブロック
- 東灘ブロック

葦合支部

- 1 熊内けんこうクラブ**
毎月第3木曜／熊内集会所



中央支部

- 2 ふれあいひろばさえずり**
毎月第2水曜／二宮地域福祉センター



ポートアイランド支部

- 3 組合員のつどい**
毎月第4金曜／UR67号棟集会所

3 なのはな

毎月第2月曜／UR67号棟集会所

原田支部

- 4 エルダーサロン**
毎月第1・3木曜／原田資料館



篠原支部

- 5 たまり場しのはら**
毎月第4月曜／篠原会館別館

6 体操

毎月第4木曜／篠原会館本館

摩耶支部

- 7 摩耶スクエアステップ**
毎月第1火曜／摩耶地域福祉センター



摩耶支部

- 8 ごもう喫茶**
毎月第3火曜／五毛会館

上野支部

- 9 ひとときサロン**
毎月第2火曜／上野会館

灘中央支部

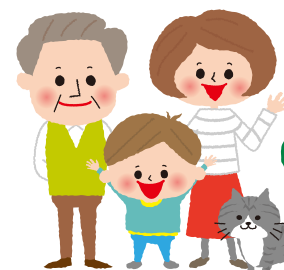
- 10 たまり場・ひえだ**
毎月第3月曜／灘中央自治会館

10 灘区健康体操

毎月第2木曜／灘中央自治会館

11 稗田スクエアステップ

毎月第2木曜／稗田地域福祉センター



ろっこう医療生協の「居場所づくり」は、健康づくりのための運動や体操、お茶会や食事会での楽しいおしゃべりなど、人と人をつなぐ場としてさまざまな地域に広がっています。このマップでは**地域の会場で行われている活動**をご紹介します。この他にも地域医療生協の集会室や組合員センターでもたくさんの活動があります。ぜひお近くの活動へご参加ください。

詳しくは、「ブロック通信」に掲載しています。



鶴甲支部

12 漢字パズル

毎月第1金曜・第3木曜／コープ鶴甲集会所



六甲北支部

13 組合員サロン

毎月第3水曜／都筑さん宅

14 ロコトレ体操

毎月第3水曜／六甲地域福祉センター



河原支部

15 はなみずき

毎月第1金曜／泉第2住宅集会所



16 スマート班

毎月第4水曜／河原自治会館

西灘支部

17 ダンベル体操

毎月第1金曜／
小規模多機能とがわ地域住民交流室



西郷支部

18 おおえぼし

奇数月第3水曜／大石東町市営住宅集会所

19 おおきた班

不定期／En+新在家

20 よんさんみなみ

毎月第3火曜／新在家南町市住1号棟集会所
※奇数月は食事会

御影住吉支部

21 ゆるゆる若返り体操・みかけ

毎月第2木曜／御影公会堂

21 22 第2土曜歌の会

毎月第2土曜／
御影公会堂・東灘組合員センター甲南

本山支部

23 和はは体操

毎月第3木曜／本山西地域福祉センター



24 にじいろひろば

毎週水曜／にじいろクリニック

24 にじいろウォーク

毎月第3火曜／にじいろクリニック

25 ゆるゆる若返り体操

毎月第2火曜／田中公会堂

25 セラバンド体操

毎月第1火曜／田中公会堂

甲南支部

26 みんなの和ははひろば

毎週月曜／
うはら多機能ホーム地域住民交流室

26 ふれあいサロン

毎週水曜／
うはら多機能ホーム地域住民交流室

27 青木ロコトレ体操

毎月第1金曜／市営青木南住宅集会所



日時・場所に変更する場合があります。また、お申込みや参加費が必要な活動もあります。詳しくはお問い合わせください。

ろっこう医療生協 TEL.078-802-3424

インフルエンザ 予防接種のお知らせ 2020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。

※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。

→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 4,500円

③1歳~12歳 1回目 2,500円 ※神戸市の助成2,000円適用 (神戸市民) 2回目 2,500円 ※1回目と同じ医療機関で接種した 時のみ(異なる場合は4,500円)

高齢者肺炎球菌、带状疱疹(ヘルペス)の予防接種も実施中。
詳しくは、各診療所・クリニックにお問い合わせください。



2020年
と
き

3月12日 木

開場 13:00 開演 13:30 終演 15:45

と
ころ

神戸市立灘区民ホール

大船渡津波伝承館ビデオ上映

復興支援特産品販売・カンパ活動

主催: 忘れない! 東日本大震災「紙ふうせんコンサート」実行委員会

構成団体: こうべ保健サービス NPO法人花たば ろっこう医療生活協同組合

構成団体の事業所でチケット発売中

前売・当日共
2,000円
(税込・全席自由)

収益は被災地
大船渡へ
寄贈します

■公演・チケットのお問い合わせ ろっこう医療生活協同組合 〒657-0831 神戸市灘区水道筋6丁目7-11
TEL ▶ 078-802-3424 FAX ▶ 078-802-1649 E-mail ▶ nakama@rokkko-mcoop.or.jp

第6回理事会報告
2019年11月30日

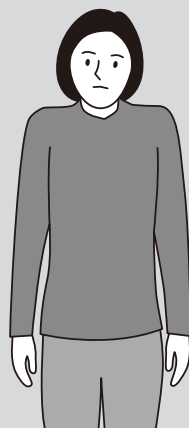
- 議題1 教育の課題の件
▶映画「ピア」上映会について
- 議題2 組合員活動の課題の件
▶四課題実績&ひょうごまるごと健康チャレンジ2019
- 議題3 社会保障・平和、被災地支援活動の件
▶9/25-26日本高齢者大会in福島(報告)
▶敬老パス・福祉パス制度の維持・拡充を求める署名
▶2020/3/12東日本大震災被災地支援「紙ふうせんコンサート」
- 議題4 事業の課題の件
▶短時間通所リハビリテーション(つどい)
▶年末年始の休診休業の予定(案)
- 議題5 経営、労務の課題の件
▶10/21兵庫県消費生活協同組合指導検査
▶10月決算(案)
▶2019年冬一時金
- 議題6 2020年度・創立40周年にむけて
▶組合員アンケート
▶第7次5か年計画(2025プラン)
▶医療福祉生協2030年ビジョン(案)の学習
▶創立40周年記念事業
- 議題7 その他
▶12/5原発賠償ひょうご訴訟第32回期日傍聴
▶2020/1/11震災とアスベストを考えるシンポジウム

ちょっと
ロコトレ
LOCOMO TRAINING

肩甲骨上下

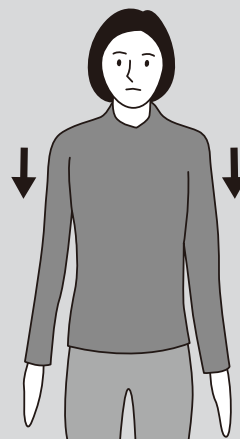
[伸ばすところ] 首~肩
[効能など] 肩こりをほぐす

①



背と首を伸ばし、両肩を
上げて肩をすくめる。

②



ゆっくり肩を下げ、両手指を突き下
げて、息を吐きながら5秒キープ。

読者のおたより

★1年間あっという間に過ぎました。いろいろと健康に関する記事や先生方のためになるお話を載せていただきうれしく思います。ありがとうございました。(灘区 M.Mさん)

★週1でデイケアサービスを受けています。一人暮らしの私にとって毎週とても楽しみで元気になる場所です。今を維持しつつ欲を言えばもう少し元気になるればうれしいなと思いながら日々過ごしています。(中央区 O.Mさん)

★2019年11月9日の「しのめ健康チャレンジ秋まつり」に参加をしました。小西所長の楽しい健康講和を聞き、いかに(楽しく)体を動かすことが大切であると教えていただきました。頑張りたいと思います。(中央区 N.Sさん)

★ろっこう医療生協40周年になるんですね、これから頑張ってください。(灘区 K.Yさん)

? 漢字パズルに挑戦!

千 千 喜色

斬新 言 語

禁制 不当

百鬼 風 媚

鼻 眞 無 夢

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。

夜翼奇光万壮
官満理海我明
山判大連抜面
人中行夫女比

※ヒント 愛妻家ですね

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/1月末日

12月号の「数独パズル」の答え

11 (A3+B1+C7)

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

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 ☎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

おちやのじかんにきたとら

作・絵: ジュディス・カー
訳: 晴海耕平 童話館出版



あるところに、ソフィーという名前の小さな女の子がいました。その日、ソフィーとお母さんは、台所でおちやのじかにしようとしていました。突然玄関のベルが…。ソフィーがドアを開けると、そこには毛むくじらのしまもようの

とらがいたのです。とらは、「お腹が空いている、おちやのじかんにいっしょにしたい」と言うのです。なんてことでしょう。ところがお母さんは、「どうぞおはいりなさい」といって普通にとらにおちやをすすめるのです。とらは、ありとあらゆるものを食べて、飲んで、やがて「すてきなおちやのじかんにありがとう。ぼくはそろそろおいとまします。」と言って、帰っていきました。こわがることもなく、歓迎すらしたソフィーとお母さん。お父さんが帰ってきました。さあどうなるでしょう。素敵な幸せな最後の出来事。色鮮やかで絵もとても可愛らしいので、是非読んでみてください。(ポートアイランド支部 J.F)

虹の

ギャラリー

「初日の出」

井手 一雄さん(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)
※掲載月は事務局にご一任ください。

【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

ぶりと冬野菜の照り煮 エネルギー(1人分) 199kcal

ぶりに含まれるドコサヘキサエン酸は、
動脈硬化や心臓病を予防する働きがあります。

材料(1人分)

ブリ切り身(60g)…1切
濃口醤油……………少々
みりん……………少々
かぶ……………小1/4
にんじん……………中2cm
しいたけ……………1枚

【調味料】

濃口醤油……………小さじ1
砂糖……………小さじ1弱
みりん……………小さじ1
料理酒……………小さじ1
おろししょうが……少々
ほうれん草……………中1株

作り方

- ①ぶりに濃口醤油、みりん、下味を付け、かぶとにんじんを一口大にカットしておく。
- ②ほうれん草はボイルしておく。
- ③ぶり、かぶ、にんじん、しいたけを調味料で煮る。
- ④器にぶりと野菜を盛り付ける。

Point

少し煮詰めて照りを付けるとおいしうに仕上がります。

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)

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 FAX.078-802-1649
e-mail. nakama@rokko-mcoop.or.jp
URL. http://www.rokko-mcoop.or.jp

Webサイトに過去の
「健康いちばん」も
掲載しています

