



ろっこう医療生協 40周年

これまでと

これから③

東雲診療所 念願の中央区の診療所オープン



竣工記念セレブションでくす玉を割る小西所長(2001年)

中央区に生協の診療所を

小西 達也(東雲診療所所長)



「初心忘るべからず」。このことばは、「初めの志を忘れてはならない」という意味で使われていますが、「風姿花伝」等で世阿弥が論じている「初心」とは、新しい事態に直面した時の対処方法のこと

尽力は大変なものでした。紹介カードを手に来る日も来る日も地域を歩いたり、出資金集めに奔走したり、新しい班会を立ち上げたり。スタッフの努力も大変なものでした。外来やデイケアのシステムをゼロからつくりあげたのです。開業後は、灘区から多くの皆さんが春日野道まで通院してくださいました。また、書道や生け花の教室、食事会、体操教室などのサークル活動の立ち上げにも多くの組合員さんが奮闘されました。

とで、「初心を忘れるな」とは、人生の試練の時に、どうやってその試練を乗り越えていったのかという経験を忘れてはいけないよ、ということだそうです。

本年の生協40周年に続き、来年は東雲診療所開設20年となります。「初心」を忘れないようにしたいものです。安心してかかれ、何でも相談でき、頼りになる診療所と認めていただけるように、これからどうかよろしくお願いいたします。

2000年から本格的に始まった東雲診療所建設運動は私にとっても試練でしたが、多くの組合員さんのご

増資に取り組み3階建てに

砂川 宮子さん(筒井支部)

当時、中央区に診療所をつくることになり、うれしく思いました。診療所の役職員、組合員などで建設委員会を結成し、春日野道商店街で3か所のうち現場所に決定し、業者の設計図を見て、意見を出し合いました。当初2階建ての設計が、委員の意見でせつ々しくなら3階建てにしようと思いがまとまりましたが、それでは出資金が足りません。みんなで力を合わせて増資に取り組み、おかげで3階建てができました。途中、壁の色や間取りなども意見を出しました。

当初は3階は一時置き場くらいに利用できればと

言っていましたが、各支部の活動の場となった今では4階もほしいくらいです。健康問題、リハビリ、病気の予防などいろいろな勉強の広場として、利用させていただいています。



もうすぐ30年になるくすのき班です!

当時の『健康いちばん』を読み返す砂川さん(左)、柴田さん(中)、吉田さん(右)

1面 特集1 これまでとこれから③ 東雲診療所

4面 特集2 東日本大震災から9年目の福島の実況報告

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「怒らず恐れず…」

5面 健康いちばんサポーターズ募集、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、だいすき絵本コーナー

介護相談室

Q

&

A

Q

運動をしなくてはと思っているけれど、膝や腰が弱ってきて思うようにできず困っています。

A

運動はひとりで続けるよりも、仲間を作る方が続けやすいです。



運動をしなくてはと思いながらもなかなかできない、続けられない方は多くいらっしゃいます。特に膝や腰の痛みが出てきていれば、よりそう感じることでしょう。



膝や腰の不調があり、整形外科などで医師から「運動をしなさい」と言われている方であれば、できるだけ積極的に運動をする必要があります。筋肉が弱ると痛みがより強くなることもあるからです。

介護認定を受けている方

介護認定を受けている方であれば、通所リハビリや通所介護のサービスを利用できます。同じように身体の不調を感じている方もたくさん来られており、励まし合いながら楽しく運動できます。一日型や短時間型など様々なタイプの通所サービスが増えてきているので、ご自分に合うサービスを探しましょう。

理学療法士や作業療法士などリハビリの専門職がいるようなところであれば身体の状態を見ながら運動を進めていってくれます。

▶事例

通所リハビリテーションつどい 利用者Bさん

以前は電気治療やマッサージの希望ばかりでなかなか自分で運動をしようという意欲がなかったBさん。はじめは膝が悪い、肩が

痛い、運動を避けていましたが、他の利用者さんが頑張る姿が刺激になり、今ではどんな運動にも積極的に取り組まれるようになっていきます。

介護認定を受けていない方

まずは外へ出るきっかけづくりに、地域で行っている体操教室へ参加してみてもいかがでしょうか。

ろっこう医療生協でも以下のような取り組みがあります。

●ダンベル体操 ●セラバンド体操 ●ロコトレ ●スクエアステップ など
詳しくは組合員活動支援部へ ☎802-3424

お気軽にご相談ください

通所リハビリテーション つどい(一日型・短時間) ☎078-801-6711
東雲診療所通所リハビリテーション(一日型・短時間) ☎078-262-7236

NHKドラマ「心の傷を癒やすということ」をみなから書きだします。

パンデミック

新型コロナウイルスについて書くようにといわれつつ、速報性の高いメディア報道に比べ、この健康いちばんという媒体で何がふさわしいのか戸惑うばかり、今(2月16日)はもう国内感染経路不明の段階に入り初め。診療所で「この症状は新型コロナウイルスは？」という方にどう対処したらいいか正直自信なく、

四季のカルテ

怒らず恐れず…

六甲道診療所

谷口 敏光



一方で今日の毎日新聞には

「二辺倒のニュース要注意」

との論説が。米国では旧来

型インフルエンザで1万人

以上が死亡している。日本

でも3千人以上で、交通事故

故死者数に近い。これは新

型報道の「パンデミック」だ

と：頷きながらも、今号が

発行される頃にはどうなっ

ているか想像もつかない。

そんな溢れる情報の中、

「新型コロナウイルスの不

安、怒りに振り回されない

ためにできること」という

日本アンガーマネジメント

協会の田辺有里子先生のページに注目。

<https://telling.asahi.com/article/13124987>

怒りの渦

半年ほど前に読んだ『医師のためのアンガーマネジメント』(医事新報社)：救急外来で、「こんな時間になんな事で来てほしくないなあ：」とか、夜中に「眠れない」とくる患者さん、結構イラっとするけど、そこで怒っても解決しないし、自分も眠れなくなるし：、医療現場って怒りの渦です。特に患者さんは苦痛を抱えてきているので、職員に親切にしてもえなかった、待ち時間が長いなどで、イライラが募り、怒りが増幅している。そこで実際に感情的に対応してしまえば、後で職員の対応がまずかった。

6秒待つ

そこで生まれたのが、怒

りの感情と上手に付き合うための「アンガー(怒り)マネジメント」で、ポイントの一つが「衝動」のコントロール。「つい」「かっ」として「いらっ」として「とか、「頭が真っ白になって」と、まさに売り言葉に買い言葉にならないこと。感情にまかせて反射的に言い返しそうになったときに、ちよつとこらえることができれば、冷静に言葉を選んで対応できます。きつかけとなる事象が起きてから6秒で、怒りのピークは過ぎると言われている。その6秒を、他の話をする、カルテを見る、落ち着く言葉を唱えるなどして何とかやり過ごすこと。そして、起きた問題のフォローや、必要であれば謝罪など、するべきことに頭を切り換えようと。

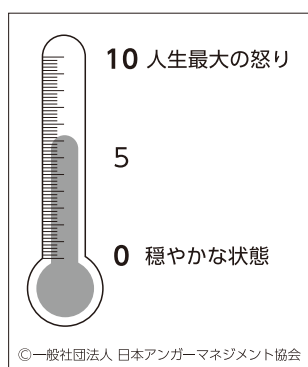
熱くなってる？

二つ目は、イライラ・怒りの温度(点数)を測る(図)。10点満点で何点か。例えば

人に足を踏まれたら、最初は5点くらい。次の日、同じようなことがあって、何点つけるか。まあ、そうこうしているうちに、これはそんなに点数をつけなくてもいいのでは？1点とか、怒らないとか。そうして点数化の癖をつけることで、怒りの温度が段々下がっていくらしい。さて、今頃、パンデミックな事態に至っていたとしても、皆さんが診療所に来られた時、私は怒らず恐れず「笑顔」で皆さんとお会いできていますと信じて。

お詫びと訂正

健康いちばん2月号「四季のカルテ 子宮頸がんワクチン勧奨再開」の記事の中で、「ワクチンは各診療所で接種可能です。」としましたが、正しくは「六甲道診療所、東雲診療所のみ」接種可能です。



東日本大震災から9年目の 福島の実況報告

きらり健康生協 専務理事 福地 庸之

震災から早いもので9年目を迎えます。

福島県は面積が広く、浜通り・中通り・会津と3方部で、気候や暮らしぶりが相当異なります。把握している範囲になりますが、今回は浜通りの現状を中心に報告します。まずは帰還困難地域等の現状は、図をご参照ください。楡葉町は全町除染をしました。2015年9月に避難指示が解除され、2017年4月に小中学校とこども園が再開、2018年6月にはスーパー等の商業施設が開業し、2018年9月の時点で、住民の50%超が帰還しました。

知人で楡葉町に帰還した方から近況を聴いています。

「復興とは何かという明確な指針が必要である。住民の意思決定とは無縁の施設や施策が多い。地元企業は、東京電力への責任追及に関して、補償との利

害もあり寡黙な姿勢に徹している。信頼(安全)を裏切った責任の取り方をどうすべきなのか『責任』?実感として見えてこない。加害者である国と東京電力が責任を負い原状回復するのが賠償である。健康問題では、放射線量低下とともに放射線対策や放射線教育は行政も含めて皆無に等しい。被ばくした事実と汚染地域に暮らす現状、そして震災関連死や要介護者増、急激な高齢化社会とどう向き合うか、今こそ真剣に考えるべきである」。

上記はいただいた手記から抜粋したものです。福島県に今住んでいる人々は、それぞれの置かれている環境で、さまざまな思いを胸に暮らしています。

「福島の復興」がひとくくりで表せない状況です。

きらり健康生協では、住み慣れた地域ですこやかに暮らし続けていけるための健康づくり活動や、外来診療・在宅医療及び訪問介護・訪問看護等を24時間365日の体制で行っています。震災を「なかったこと」に風化させないためにも、地域の人々と協力を深め、ささえあいや助け合いのネットワークをより強固なものにしていきます。

福島県の 帰還困難区域等の現状

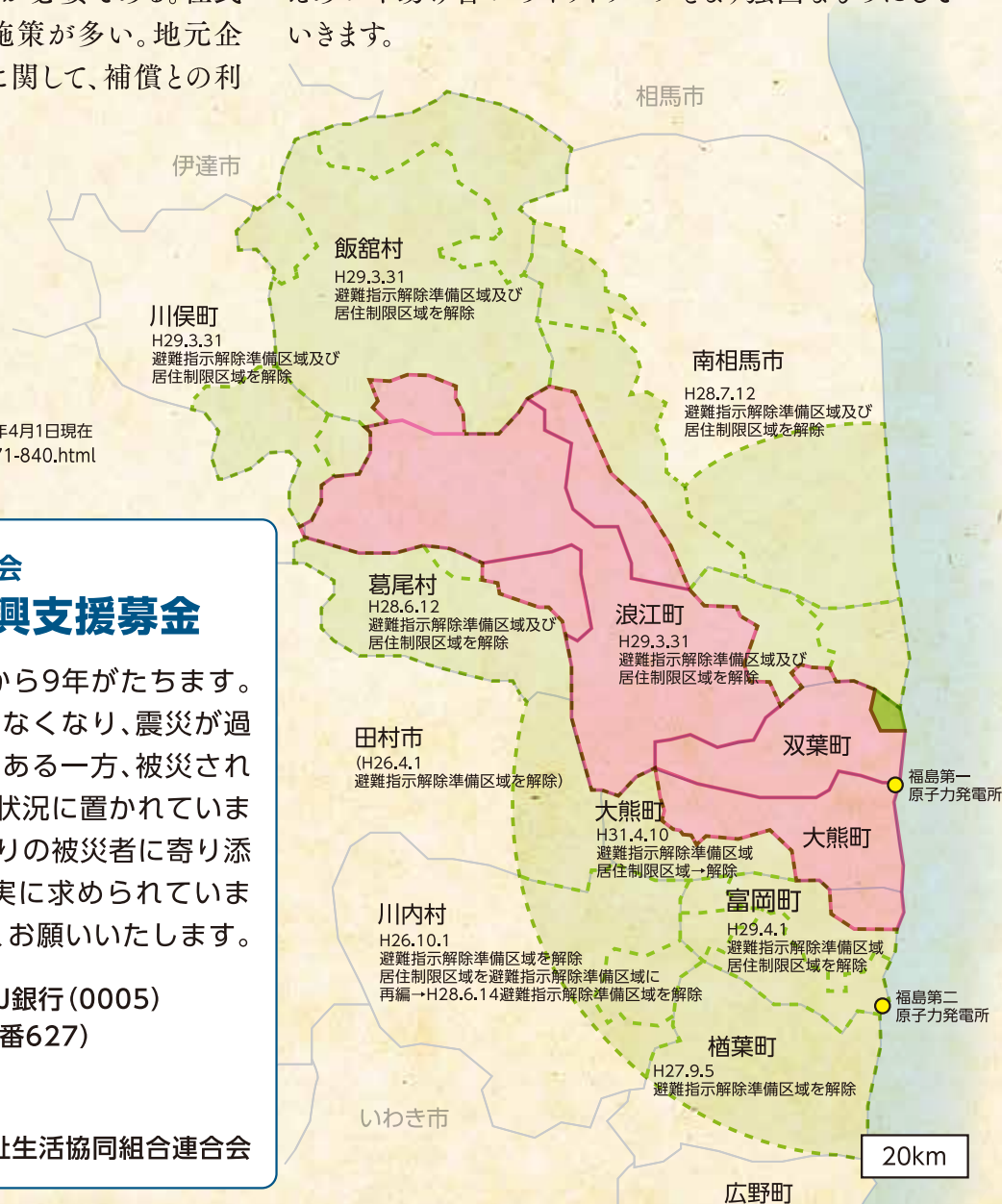
- 避難指示解除準備区域
- 帰宅困難区域
- 避難指示が解除された区域

出所:福島県ホームページ ふくしま復興ステーション 2019年4月1日現在
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/portal/list271-840.html>

日本医療福祉生活協同組合連合会 福島原発事故被害 復興支援募金

2020年3月で東日本大震災から9年がたちます。最近では震災に関する報道も少なくなり、震災が過去の出来事として忘れられつつある一方、被災された地域の人々はいまだに厳しい状況に置かれています。原発事故被害では、一人ひとりの被災者に寄り添う継続した支援が、引き続き切実に求められています。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

振込口座 銀行名:三菱東京UFJ銀行(0005)
 支店名:原宿支店(店番627)
 預金種別:普通預金
 口座番号:0046143
 口座名義人:日本医療福祉生活協同組合連合会



東灘ブロック活動紹介

みんなの居場所

和はは体操 本山支部

一人だと笑うことがないけど
ここに来ていつも大笑いしてスッキリします

みんなと集まって「わははは～」と笑って、
こころも体もすっきり整います。

ぜひ参加してください。

他の会場でも開催していますのでお問い合わせください。

定例日：毎月第3水曜日10時～11時30分

会場：田中公会堂 参加費：100円



2020年度

健康いちばん
サポーターズ募集

紙面づくりに参加してみませんか？



機関紙「健康いちばん」を、より読みやすく、親しみやすい紙面にするためのサポーターズを募集しています。

- 活動内容 毎号「健康いちばん」を読み、簡単なアンケートにご回答ください
- 特典 期間終了後、図書カード(2,000円分)を進呈
- 期間 2020年4月～2021年3月
- 申込方法 ①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤メールアドレス(携帯電話不可)をお申込みください。
3月末日締切。
- お問い合わせ・お申込み先 / ろっこう医療生活協同組合 機関紙編集委員会

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11 電話078-802-3424
FAX 078-802-1649 E-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

2019年度の健康いちばんサポーターさんの声

より良い紙面のために考えていること

六甲北支部・前畑 進さん

機関紙の役割はとても大きく、それを例えば地域の活動に照らし合わせると「情報を見る」→「活動に参加する」→「活動が広がる」という形に繋がっていくと思います。

そういう意味でも職員や組合員理事だけでなく、第三者の目を入れるサポーター制度が存在するのはとても良いことですね。一部の人だけで紙面を作ると、やはり自分たち(関係者)だけの意見で構成され、全体の読者の声が反映されにくくなる部分があると思います。そういう意味でも、健康いちばんは多方面からの情報が多く入っている機関紙でとても喜ばしいです。それに関連して、これから子育て世帯や若い人の声等、もっともっと幅広い世代の方の記事を読んでもみたいですね。そうなれば医療生協の運動もさらに広がっていくと思います。



公 示

第36回通常総代会について

と き:6月27日(土)13時

ところ:シマブンビル・大ホール
(灘区岩屋中町4-2-7)

生協は、組合員のみなさまからの
出資金に支えられています。

出資金ふやし(増資)に ご協力をお願いします!

お預かりした出資金の活用実績

【灘診療所】
外壁大規模修繕と
玄関周辺をリニューアル

【六甲道診療所】
次世代AED
を導入



【東雲診療所】
冷暖房空調システム(GHP)を更新

【医療福祉相談室】
商店街テナントに事務所移転

【灘診療所・うはらクリニック】
患者送迎用の車両を増車

1口1,000円から何口でも可能です。
ひとりあたりの平均出資額は32,387円です。(1/29現在)

増資の 方法は?

- ご持参の場合
各診療所または生協本部で受付
- 郵便振込の場合
01160-6-26001 ろっこう医療生活協同組合
- 集金の場合
生協本部へご連絡ください

お問合せは TEL:078-802-3424

ちょっと ロコトレ LOCOMO TRAINING

足首のばし

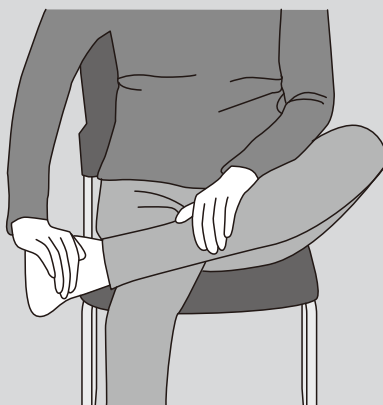
【伸ばすところ】

すね～足背

【効能など】

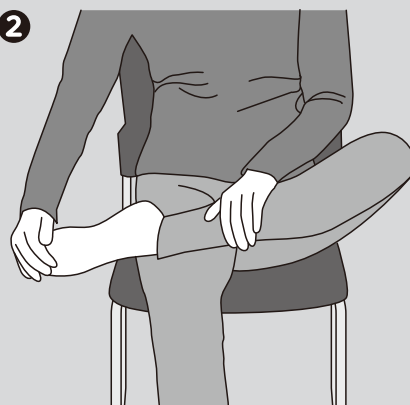
すねから足背のこりをほぐす

①



足を逆側の太ももの上において、リラックスする。
片手をすね、逆の手を足の甲にあてる。

②



足の甲にあてた手でつま先をゆっくり引いて、すね～足背を伸ばし5秒間キープ。

読者のおたより

- ◆数年ぶりに数独パズルに挑戦です。すんなりできて嬉しいです。ボケ防止に頑張ります。(S・Mさん)
- ◆六甲道診療所オープンの写真で若い谷口先生に驚きました。牛肉とブロッコリーの炒め物がおいしいそうだと思います。(D・Nさん)
- ◆70歳を目の前にして、老後を考えると不安いっぱい。ろっこう医療生協の支援、心強いです。(K・Kさん)
- ◆健康チャレンジ2019皆さん頑張っておられるのには頭が下がります。冬の寒い日は家に閉じこもりがちですが、知人の頑張っている写真を見て頑張らなくてはと思いました。(M・Mさん)
- ◆子宮頸がんワクチンに重篤な副作用はないことを知りませんでした。メディアの間違った情報を信じたままでした。マスコミは怖いです。(Y・Tさん)
- ◆六甲道診療所で初めてお世話になったのが勤めていて会社の健診で行ったのを機会にお世話になって以来35年になります。皆さんにとて親切にしてください、以来主人もずっとお世話に内科一般に家にまで訪問看護にまで来ていただき、健康いちばんを読んでもんな時も頼りにしていた後期高齢者のお世話になり、どんな時も皆さんに甘えていることを肝に銘じて思い起こす次第です。(H・Kさん)

? 漢字パズルに挑戦!

		情	緒
--	--	---	---

	飲		食
--	---	--	---

公			大
---	--	--	---

		浄	土
--	--	---	---

	願	成	
--	---	---	--

猪	突		
---	---	--	--

内		外	
---	--	---	--

	学	多	
--	---	---	--

文	人		
---	---	--	--

明	鏡		
---	---	--	--

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。

国	才	大	人	客	正
牛	若	極	水	患	楽
就	進	明	馬	博	無
傍	止	墨	猛	異	憂

※ヒント 勝手気ままに…

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/3月末日

2月号の「数独パズル」の答え

12 (A6+B2+C4)

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

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

介護事業所のご案内

だいすき
絵本
コーナー

ミッフィーとフェルメールさん

こどもと絵で話そう

構成: 菊地敦己 文: 国井美果

編集: 来嶋路子 (美術出版社)



350年ほどむかしオランダに住んでいた画家、フェルメールを絵本として紹介します。登場人物やモチーフなど、絵の解釈をめぐる、議論もさまざまである「謎の画家」フェルメールの作品は、

30数点しか残っていません。独特の陰影ある作品は、見る者の想像力をふくらませてくれます。

この絵本は親子の会話仕立てで親しみやすく、絵について話したり、子どもの視点で絵を観ることで、どんな人がどんなことを思いながら描いたのか想像しながら親子のコミュニケーションも楽しめるストーリーになっています。まっさらな目に映る名画は、「なぜ?」「なに?」がいっぱい。大人もハッとする意外な気づきも待っています。ほのぼのとした会話で名画も身近に感じられることでしょう。「デルフトの眺望」という、画面の半分以上に暗雲と白雲と青空が大きく美しく描かれている風景は、私の心を穏やかにしてくれる1枚です。お子様と会話を通して、名画を楽しんではどうでしょうか。(西灘支部 E.Sさん)

虹の

ギャラリー

「素敵なおひなさま」

高田 滋子さん (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

タラとエビのとろろあんかけ エネルギー(1人分) 136kcal

長芋には豊富なミネラル成分以外にも、粘膜の保護や様々な病気の予防に働きかけるぬめり成分も含まれています!

材料(1人分)

タラ切身……1切	【とろろあん】	【トッピング】
塩麴……………少々	長芋(すりおろす)…中1cm	むきエビ…8尾
ごま油…小さじ1/2	だし汁……………大さじ2	青ねぎ…6cm位
玉ねぎ……くし切り	おろししょうが…少々	
にんじん…短冊切り	上白糖……………小さじ1/3	
しめじ……………大4本	濃口醤油……………少々	

作り方

- ①タラは水で洗って塩麴に漬ける。鍋でひと煮立ちさせる。
- ②エビ、玉ねぎ、にんじん、しめじを蒸す(またはゆでる)。
- ③タラをごま油で焼く。
- ④とろろあんの材料を全て合わせ、
- ⑤皿に②のエビ以外を盛りつけ、③をその上に盛りつける。
- ⑥⑤にとろろあんをかけ、青ねぎを散らす。

Point

エビが見えるように飾ってください。とろろあんの水の量は調節してください。

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)

