

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 17,243人 出資金額 579,370,000円 平均出資額 32,866円 2020.3.25現在

ろっこう医療生協 40周年

これまでと

これから④

うはらクリニック
頼りにされる診療所をめざして

クリニック開設から6年

村上 正治(理事長・うはらクリニック院長)

私が理事長になった年＝12年前になりますが、カリブ海のキューバまで医療視察に行かせていただきました。キューバ保健医療は世界一とも言われており、健康を守る地域活動とクリニックの診療が有機的に結びついていることに感銘を受けました。午前中は外来診療し午後は医者も看護師も地域に出かけていく、小児保健や感染症予防、精神ケアまで幅広くかかりつけ医が受け持つ。そのような医療を東灘の地に作らんと始めたのがうはらクリニックです。おかげさまで週3回しかない外来にも地元の患者さんが来ていただき、往診も毎週新たなケースが依頼されてきます。

うはらハウス・多機能ホームと連携をとりながら「居場所」作りや地域包括ケアを実現できつつあります。

時間外にもけっこうふらつと近所の患者さんが来てくれます。今日の夕方先月初診した認知症の女性が「食べるものがなくて空腹」とクリニックに相談に来られました。現在スタッフが一緒にコープさんに買い物に行っているところです。「地域の人に頼りにされる」ことを誇りにして、これからも精進せねばなりません。



けんこうクラブ・琴友会の甲南支部のみなさんと(下段中央が榎田さん)

待望の東灘の診療所 榎田いち子さん(甲南支部)

灘診療所のときから村上先生に診てもらっていた夫は、うはらクリニックができて村上先生が診療を担当されるにあたって、うはらクリニックへ通うようになりました。急を要する場合は往診してもらい、最期は灘診療所の病棟で看取ってもらいました。灘診療所の開設から医療生協運動に携わり、東灘に診療所ができたことを大変よろこんでおりました。

午後からの往診に地域のみなさんも心強くおもっていらっしやと思います。さらに午前も毎日開けるようにしてもらえたらより安心できるのではないのでしょうか。

私は、大正琴や民謡の講師としてかわりながら、自分たちで健康管理ができるようなけんこうクラブ活動ができればと思っています。

「忘れない! 東日本大震災 紙ふうせんコンサート」

チケット払い戻しは4月30日(木)まで

①ろっこう医療生協の各診療所、本部での払い戻し

②振り込みでの払い戻し

お問い合わせ:078-802-3424

1面 特集1 これまでとこれから④ うはらクリニック

4面 特集2 もっと広がれ組合員の輪

2面 GW期間中の外来診療のご案内、介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「新型コロナウイルスの感染が世界に広がっています」

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

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

ゴールデンウィーク期間中の外来診療のご案内 ～カレンダー通り診療します～

日	4/28	29	30	5/1	2	3	4	5	6	7	8	9
曜	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
灘診療所	○	休診	○	○	○	休診	休診	休診	休診	○	○	○
六甲道診療所	○	休診	○	○	○	休診	休診	休診	休診	○	○	○
東雲診療所	○	休診	○	○	○	休診	休診	休診	休診	○	○	○
うはらクリニック	休診	休診	休診	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	休診
にじいろクリニック	○	休診	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	○	○	休診

介護相談室

Q

&

A

Q

自宅での介護に限界を感じています。施設に入れてもらうにはどうしたらいいですか？

A

ご本人の状態に応じて、適した施設を探しましょう。

まずは、ご本人の状態について確認します。

- 要介護度はどうか
- ADL(日常生活動作)はどうか(歩行状態、食事・排泄状況など)
- 認知症状はどうか
- 経済状況はどうか
- ご本人のお気持ちはどうか

など、介護者とケアマネジャーがよく話し合い、適した施設を一緒に探します。

最近では条件に見合った施設情報を入手し、同行で施設見学させてもらえる民間事業所(高齢者施設紹介センター)もあります。

高齢者施設の種類と特徴

- ①特別養護老人ホーム — 常に介護が必要な方が対象(※要介護3以上)
- ②老人保健施設 — 病状が安定し、在宅復帰を目指している方が対象
- ③介護療養型医療施設 — 長期療養が必要な方を対象にした医療施設
- ④介護医療院 — 長期療養が必要な方を対象に、必要な医療・日常生活上の世話をを行う
- ⑤有料老人ホーム — 日常生活上の介護や機能訓練などを行う
- ⑥グループホーム — 認知症の利用者を対象にした少人数の施設
- ⑦地域密着型特別養護老人ホーム — 常に介護が必要な方を対象にした29人以下の施設(※要介護3以上)

※⑥⑦は地域密着型サービスと呼ばれています



お気軽にご相談ください
医療福祉相談室 ☎078-805-6877

医療福祉相談室
神戸市灘区水道筋6-4-13

パンデミック

新型コロナウイルスの感染が世界に広まっています。この原稿を書いている3月15日、世界116か国で合わせて15万人以上の感染者が判明しており、死者数も5000人を超えているようです。日本国内でも重症の肺炎のため不幸にも亡くなられた方が少なからずいらつしやり、辛い思いをしていらつしやる方も多いと思います。また、感染拡大を防ぐ目的で、全国の小中高校が休校になり、スポーツや文化の各種イベントが中止や延期となるなど社会に大きな影響が出ています。国内で判明した感染者数は現在750人。できればこれ以上の感染拡大を抑えたいとこ

四季のカルテ 新型コロナウイルスの 感染が世界に 広がっています

瀬診療所

並木 雅行 医師



ろですが、完全に抑え込むことができなかったとしても、感染拡大のスピードを少しでも緩やかにしなければなりません。そのためには私たちひとりひとりの感染を拡大しないための行動がとて大切になります。

精度の高い検査でも 100%ではない

「国民全員に検査をすればいい。陽性の人を隔離すればいいのだから」と、何とも豪快な意見を言う人がいるそうです。しかしそのように検査に頼り切って本当に解決できるでしょうか。検査について少し考えてみましょう。ある検査の性能を評価するとき、「感度」と「特異度」という2つの考え方

があります。「感度」は目的とする病気を検出する能力です。例えば、もうすでにコロナウイルスに感染していることが確実な100人に検査をして、そのうち90人で陽性反応が出たとすれば、「感度90%」と呼びます。もう一方の「特異度」は病気でない人を正しく判定する能力です。例えば、コロナウイルスに感染していないことが確実な100人に検査をして、そのうち99人で陰性反応が出れば「特異度99%」と呼びます。新型コロナウイルスで現在可能な検査は、PCR法と呼ばれる精度の高いものですが、それでも感度90%、特異度99%くらいではないかと思えます。ちなみにインフルエンザの迅速検査は感度62%、特異度98%くらいで、15分程で結果が出る検査としてはかなり性能の良いものとされています。

検査をすり抜ける ことも多い

3月15日現在で判明した感染者数は750人です。もし仮にまだ診断のついていない潜在的な感染者がこの10000倍いたとすると、全国の本当の感染者数は75万人と仮定されます。またウイルス検査の感度

表1:感染者と検査結果の関係(もしも国民全員に検査をしたら)

	真の感染者	非感染者	計
検査陽性	67万5000人 正しい診断 (感染者)	125万2500人 感染していないのに 感染者であるとされる	192万7500人
検査陰性	7万5000人 感染しているのに 検査をすり抜ける	1億2399万7500人 正しい診断 (非感染者)	1億2407万 2500人
計	75万人	1億2525万人	1億2600万人

真の感染者数75万人、感度90%、特異度99%と仮定して計算。

が90%、特異度99%ととても性能の良いものだったと想定して、国民全員の1億2600万人に一齐にこのウイルス検査をしたとすればどうなるでしょうか。(表1)に示すように、新型コロナウイルス感染者75万人のうち、90%の67万5000人が正しく陽性と判定されますが、10%の7万5000人は陰性として検査をすり抜けてしまします。一方で、非感染者1億2525万人のうち、99%の人は正しく陰性と判断されますが、1%にあたる125万2500人は感染者ではないのに誤って陽性と判断されることになります。現実には不可能な

ことではありますが、もし国民全員に一律に検査をしてしまうと、誤って判断される人数も莫大になります。

感染拡大を防ぐために

検査は重要な情報の一つですが、検査だけに頼ると見誤る可能性があります。例えば本当は新型コロナウイルスに感染しているのに、検査で陰性と出たためにただの風邪だと思っ出動してしまい、結果として感染を広げてしまうことにつながるかも知れません。ただの風邪のように思っても体調が悪いと感じるときは決して無理をせずに体を休めることが大切です。特に感染拡大の懸念がある現在、少しでも体調がおかしければ積極的に休むべきです。そして飲酒や喫煙を控え栄養と睡眠を十分とることに心掛けましょう。そうすることがあなた自身を守り、また感染拡大のスピードを緩やかにすることにつながります。それでも発熱が続く、息苦しさが増えてきたときは肺炎になつてしまったかも知れません。そのようなときにはろっこう医療生協の各診療所へお電話ください。適切なアドバイスをさせていただきます。

楽しい活動を増やし、仲間を増やしたい

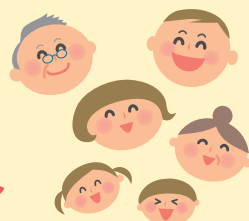
葦合支部支部長 中尾 貴代枝さん

昨年はHAT神戸の海沿いをウォーキングしたり、毎年恒例の夏休み宿題作りのお手伝いをしたり、小物作りをしたり。今年は、元気に過ごすために今から知っておくことをリハビリテーション部や福祉用具業者さんと一緒に学習会をしてみたいなどの声があがっています。組合員の皆さんと一緒に、医療生協でできることを、楽しんでしていきたいです。

熊内集会所での熊内けんこうクラブでは、セラバンド体操とロコトレ体操の2つの体操ができます。どんどん参加して、人に会い、一緒に元気になりましょう！そんな活動、企画を今年度も楽しく考えていきたいと思います。



もっと 広がれ 組合員の輪



けんこうクラブで広がる輪

御影住吉支部支部長 上山 一郎さん

御影住吉支部は、支部会議を毎月第1火曜日に東灘地域助け合いネットワークで開催し、支部の取り組みを相談しています。医療生協の事業所がない地域なので、主な取り組みはけんこうクラブです。「第2土曜歌の会」が20人～30人、第2木曜日の「ゆるゆる若返り体操みかげ」が10人程度、2か月に一度の「住吉台歌のひろば」には15人ほど参加者があります。

5月には、16人の参加で六甲大橋ウォーキング&ランチバイキングを行ないました。

このような取り組みの結果、新春のつどいは37人参加(前年比10名増)でにぎやかになりました。もっとたくさんの組合員さんの、支部活動参加を目指していきます。



繋がりのある 温かい地域にしたい

河原支部支部長 齋藤 好志子さん

私たちの支部には20年以上続いているさつき班があります。大腸がんチェックや塩分チェック、血圧、体脂肪チェック等を定期的に行うことで、大腸がんの発見や日常生活の見直し等健康づくりに大きく役立っています。

また、10年前から認知症の予防目的で脳トレ教室がスマート班という名前で継続しています。現在はスクエアステップをいろんなパターンで、医療生協スタッフにいただき、その後はクイズや四文字熟語、川柳穴埋め等みんなで楽しんでいます。

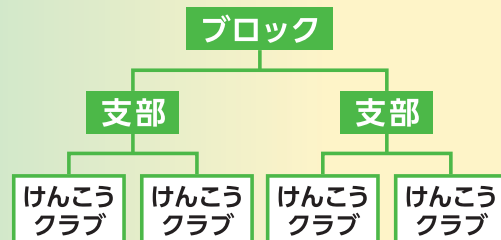
地域の人が誰でも気楽に参加してくれるそんなけんこうクラブを目指しています。個人的には何か困ったことがあれば気楽に相談していただき、組合員さんと医療生協との橋渡しになりたいです。そして、やさしい地域づくりに少しでも貢献できればと思っています。



六甲大橋ウォーキング&ランチバイキングにて
(上段左が上山さん)

ブロック、支部、けんこうクラブとは…

ろっこう医療生協は、神戸市中央区、灘区、東灘区、北区、芦屋市で、事業と活動を行っています(定款地域と呼びます)。定款地域は行政区を基本に5ブロックに分け、さらに、ブロックは学校区を基本に18支部に分けて活動しています。また、組合員が3人以上集まって、150を超える「けんこうクラブ」が活動しています。



中央ブロック活動紹介

みんなの

居場所



スクエアステップ



(上) 熊内集会所
(下) コミスタこうべ

中央ブロックでは現在2か所、コミスタこうべと、熊内集会所で開催しています。

スクエアステップってどんなの？難しくない？できるかしら？と思いながら参加された皆さん、継続は力なり！足元のスクエアから目が離せず下を向いてばかりいた姿勢が、きれいな姿勢でステップする余裕ができました。

手と足が一緒に動かなかったんですが、できるようになりました。難しいステップに挑戦したり、足を上げたり手を振ったり、少しずつ自分のペースでステップアップを楽しんでいるようです。

両会場ともスクエアステップだけでなく、お手玉や、ストレッチ体操も取り入れ、楽しく取り組んでいます。運動不足解消、脳トレ効果を期待し、誰でもできるスクエアステップにぜひ、お友だちをお誘いあわせご参加してみてください。

定例日：【コミスタこうべ】第2金曜日10:00～11:30

【熊内集会所】第4金曜日10:00～11:30

参加費：無料

おりがみ教室 筒井支部

目、耳、手、頭、口までフル活用の、ハイレベルおりがみ教室。

毎月20人くらいの組合員さんが、季節のテーマの折り紙を、先生の指導のもと、完成目指して元気に頑張っています。「先生たすけて～」「あれ？えっ？」という声と笑顔…。難しい作品も、先生が大きなおりがみパーツを使い優しく説明、誰も置き去りにしない愛あふれる13年目のおりがみ教室です。

定例日：【春日野地域福祉センター】第4火曜日13:30～

参加費：400円 要申込（締切開催日の1週間前）



2月の作品は「たちびな」でした

※会場の開館状況につきましては、生協本部までお電話ください。

新型コロナウイルス感染症対策のため

20人を目安に組合員が集まるすべての活動は見合わせてください

期間：3月6日（金）～4月14日（火）※期間については、状況によって延長する場合があります。

ろっこう医療生協
集会室開館状況

開館

東灘組合員センター甲南

閉館

なだ組合員集会室、六甲道組合員センター、しののめ組合員集会室、
とががわ地域住民交流室、うはら多機能ホーム地域住民交流室

けんこうクラブなどの開催状況のお問合せは…

所属するけんこうクラブなどの代表者、または生協本部にお問い合わせください。

ろっこう医療生活協同組合 ☎078-802-3424

受付時間：平日9:00～17:00、土曜日9:00～13:00

※4月号のブロック通信、ブロックニュース
の発行は見送りました。

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)

第36回 通常総代会総代名簿

上野[11]	池田佳代子	占部三重子	都筑 弘子	梶田いち子	石垣 弘子
池田 春男	板谷 秀実	瀬藤 静枝	堤 純子	望月 澄子	大福地美津子
植野 真行	大道 徹	田中 義章	中田ひさ子	山下 郁子	岡田 恭子
上野 美紀	金澤 寿子	福井恵美子	堀 克祐	山中 文子	岡田 節子
大當 幸江	北内 恵子	堀川寿美子	前畑美智子		奥村真知子
奥原 悦子	河本美年子		三木千代子	御影住吉[9]	久保壽美子
小橋由美子	近藤 勝美	西郷[12]	山縣 晴代	一谷多江子	佐野 妙子
齋藤 安子	福山マサ子	朝井由美子	山本 幸美	上山 一郎	田口しのぶ
竹内 美鈴	長澤 隆子	上田あき子	米澤 末子	川島美登里	田野 長江
廣瀬 美帆	松山 光子	上野 妙子		岨 信子	内藤三和子
三原 泰子	吉田キヨ子	小林タカ子	六甲南[23]	高野 啓	中尾貴代枝
山本チエ子		高橋 敏子	石上 昌宏	西村 洋子	中尾 豊子
	摩耶[13]	中村和佐子	稲場 幸子	日下八重子	藤原千代子
篠原[6]	伊原 啓子	藤井タキ子	海野 純子	馬場 章子	前田 從乃
青柳 正	三枝美知代	細見やす子	浦井 順子	森田 信子	森 満喜子
岩下美知子	高光 晶子	松岡 照子	岡田 厚子		矢野 保子
梶原 康子	伊達 英子	山本 幸子	片岡香保子	本山[4]	
岸 恵子	辻本美佐子	横野 征子	佐々木友恵	金谷 弓子	中央[5]
鈴木 安子	中田 洋子	渡辺喜美子	佐藤 博史	佐竹 み冬	木村 圭子
久恒 貞江	中村 徹		篠田美知子	田中 重信	木村 純子
	藤田 潔	鶴甲[9]	高尾紀美子	新原三恵子	中崎 静香
灘中央[17]	松岡あけみ	桑田 弘子	高山 秀子		野瀬 和子
岩川 周子	三田村節子	近藤たづ子	田林悠紀子	筒井[16]	橋本 早苗
大貫 幸代	森國 和子	近藤夫佐子	中井 得夫	浅野 静代	
岡田 君代	山田 和子	鮫島 恭一	中西 陽子	阿部千鶴子	ポर्टアイランド[3]
後藤かよ子	山本 治子	瀬端 照	平井 正子	五百旗頭方子	栗原 富夫
小林るみ子		龍山 豊子	廣岡 孝子	池辺 琴恵	魚住慎一郎
佐伯 尋史	河原[8]	西村智恵子	藤原 紀子	井上ふみ子	岡部眞紀子
竹田津弥子	尾花美也子	飛田みえ子	藤本 陽子	大江 博子	
田中 雅子	齋藤好志子	三野 美子	松元 町子	北田 孝子	神戸[8]
谷 スマ子	佐山 麻子		三方千恵子	北村登美子	石倉紀美子
富本 幸	柴田 静子	六甲北[19]	山口エイ子	砂川 宮子	大野 克美
仲野 麗恵	早田 延子	青木 恵子	吉田文史恵	千家 桂子	鎌田 幸子
橋本 節子	長水 恵子	岩橋 澄子		長谷川京子	河田 豊昌
船江 勉	廣瀬 昭美	宇津 順子	甲南[11]	畠岡 桂子	北井美和子
堀部 尚枝	松永 祥枝	越後 實	小木 一子	鷲尾のり子	醍醐 功
三代 義雄		岡部 幾代	斎藤 信子	松本 智子	前田 辰一
宗近 和義	西灘[9]	工藤紀美子	坂本 佳子	真鍋由紀枝	森口 知子
門口 昌子	足立 敦子	小材 啓子	杉本 旦子	吉田 テイ	
	家吉美知子	斉藤 節子	須藤 一江		[]内は定数
原田[12]	池田 康子	柴田 正生	祖父江徳子	蒼合[17]	
家本 久代	梅田 英子	谷口 千代	中田 弘子	飯山 和恵	

[]内は定数

第9回理事会報告（2020年2月22日）

- 議題1 新型コロナウイルス感染症の状況と対応
- 議題2 子宮頸がんワクチンについて
- 議題3 組合員活動の課題について
- ▶新春のつどいの開催結果
 - ▶なだ・くらしの相談会
 - ▶四課題の進捗状況
 - ▶年度末増資運動
- 議題4 社会保障平和、被災地支援活動の件
- ▶敬老パス・福祉パス制度の維持・拡充を求める署名
 - ▶東日本大震災被災地支援・紙ふうせんコンサート
- 議題5 労務、経営の課題の件
- ▶1月決算(案)および2019年度決算見通し
- 議題6 第7次5か年計画(2025プラン)(案)について
- ▶組合員アンケート分析結果、自由記述欄コメント
 - ▶医療福祉生協連2030年ビジョン(案)
- 議題7 創立40周年記念事業について
- ▶記念イベント(案)11月26日(木) 神戸市立灘区民ホール
- 議題8 第36回総代会に向けて
- 議題9 その他

ちゅっと
ロコトレ
LOCOMO TRAINING

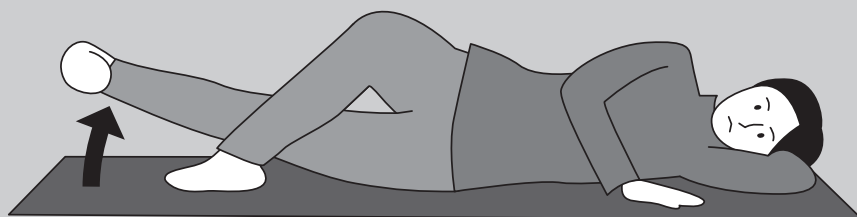
ヒップクローズ

「鍛えるところ」

太もも内側

[効能など]

外股になるのを防ぐ



①横向きに寝て、上側の膝を立て足を下側の脚の前に置く。

②下側の脚を伸ばし、床から10～20cm上げて5秒間保持する。
つま先を正面に向ける。

読者のおたより

- ★先生や先輩の組合員さんたちが大変苦勞されて作られた東雲診療所にお世話になっています。ありがたく思い感謝です。(中央区 N・Kさん)
- ★四季のカルテはとても参考になりました。コロナ以来、世の中がずいぶん悪くなっています。一日も早く穏やかになりますように。(灘区 N・Kさん)
- ★コロナウイルスが流行しマスクをしている人が多く花粉症なのか、風邪なのか分からないまま、日が過ぎていきます。マスクのない私は目をしょぼしょぼさせながら花粉と戦って、毎日出歩いて体力作りに励んでいます。(灘区 M・Mさん)
- ★からだ想いメニュー参考にしています。こんな野菜を組み合わせるのがいいなやってみよう！家族の好みだと我が家はニンニク抜きでもう少し甘口かなと…アレンジしています。(灘区 S・Jさん)
- ★以前より小規模多機能居宅介護事業所について知ったのですが、多様なサービスがあるのが分かり参考になりました。(灘区 K・Kさん)
- ★健康いちばんが届けられるとすぐにパズルを解きだす絵本コーナーを読みます。先月紹介されていた『ミッフィーとフェルメールさん』は初めてで、興味をそやられました。(灘区 T・Yさん)

答え (A) () + (B) () + (C) () || ()

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

に挑戦!

数独パズル

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/4月末日

3月号の「漢字パズル」の答え

異国情緒	牛飲馬食
公明正大	極楽浄土
大願成就	猪突猛進
内憂外患	博学多才
文人墨客	明鏡止水

			人		
	若				
					無
傍					

傍若無人

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://nijiir-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

たんぽぽ

作・絵・甲斐信枝 金の星社



「踏まれても 踏まれても

なお咲く たんぽぽの笑顔かな」

桜のように華やかさはないけれど、誰が見ていなくとも、凛と咲く小さな花。どんな場所でも、太陽の光を求めて真っ直ぐに。どんな悪天候でも、過ぎ去るのを耐え忍び、大切に大切に綿毛の赤ちゃんを大空に飛び立たせ。あなたは、そこに動けずにただいるだけではなく、どんなことがあろうと、力強く生き抜く姿を見せてくれている、たんぽぽ。「みんながんばれ！」小さな声が聞こえてきそうです。たんぽぽがまるで、人間のように見えてくる、子どもも大人も楽しめる春の科学絵本です。(灘中央支部 M.Tさん)

虹の

ギャラリー

「春の使者」

佐藤 忠義さん(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

豚肉と厚揚げの南蛮炒め エネルギー(1人分) 276kcal

少しピリッとした甘酢が食欲をそそり、ごはんにもよく合います。

材料(1人分)

豚肉(もも)・・・2.5枚	白ねぎ・・・大2cm	【調味料】
塩・・・・・・・・・・少し	ピーマン・・・中1/2	淡口醤油・・・大さじ1
コショウ・・・・・・・・少し	にんじん・・・中1cm強	みりん・・・・・・大さじ1
厚揚げ・・・四角の1/2	油・・・・・・・・・・少々	酢・・・・・・・・・・大さじ1
玉ねぎ・・・中1/6切		一味・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① 豚肉は、塩・コショウで下味をつける。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、白ねぎ、にんじん、厚揚げ、ピーマンの順に炒める。
- ④③に調味料を加え、味付けをする。

Point

厚揚げは、他の食材と一緒に炒めると崩れやすいため、炒めすぎないようにする。

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

