



あらゆる世代の方に愛される 「灘診療所」であり続けるように

灘診療所開設40周年に寄せて

灘診療所 所長 高野 修一

1981年1月5日、灘診療所はろっこう医療生協(当時は灘医療生協)の最初の診療所として産声を上げました。当時は貸しビルの2階に開設された小さな診療所でしたが、地域の皆様に温かく育てていただき、2004年には新しい灘診療所として入院もできる大型の診療所に生まれ変わり、今年で満40歳となりました。ここまで診療所を続けることができたのも、ひとえに組合員様、地域の皆様の心強い力添えの賜物であると感謝しております。

一方、私たちを取り巻く社会はこの40年で大

きく変わりました。特に医療・介護の分野では、急速な高齢化社会の到来が様々な問題を生み出しています。

灘診療所は「温故知新」、つまりこれまでの40年の経験を活かし、今後の社会の変化に向けて診療所自体も変わっていく必要があると痛感しております。最近開始した取り組みとしては、ご自身での通院が難しい患者さんに対しての送迎サービスや、介護保険を利用した健康づくりのための短時間リハビリなどがありますが、これからもあらゆる世代の方に愛されて利用される灘診療所であり続けるよう、スタッフ一同一層努力してまいります。

ただ残念なのは、現在このコロナ禍より「発信する灘診療所」としての健康教室や各種患者さんのつどいを開催できないことで、いつかきつと来るであろうコロナウイルス収束の暁には、こちらでもまた皆様にお目にかかれることを楽しみにしています。

1981



初代 所長

鳴海 愛 医師



第2代 所長

村上 正治 医師

2004



現 所長

高野 修一 医師



現 副所長

並木 雅行 医師

1面 特集1 灘診療所開設40周年

4面 特集2 2021 私たちの抱負

2面 2021年 新年のご挨拶 理事長 村上 正治

3面 四季のカルテ「先が見えませんか」

5面 けんこうクラブ活動紹介、健康チャレンジ2020報告

6面 お知らせ、ちょっとロコトレ

7面 パズル、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

2021年 新年のご挨拶

コロナに負けずに 医療生協を鍛え、 守り抜く年に

理事長
村上 正治



良いスタートだった

皆さまいよいよ2021年です。私は2020年1月20日に極寒のなか明石海峡に船を出して、念願の65センチ大鯛を揚げました！これは正月から縁起が良いわと歓び、ろっこう医療生協40周年はすばらしい年になると信じました。

新型コロナウイルスがやってきた

ところが、前年末に中国武漢に現れた新型コロナウイルスは瞬く間に全世界に広がって、多くの命を奪うことになりました。私たちにとっても他人ごとでなく、いくつかの職場で休職を余儀なくされるスタッフもでて、患者・組合員様にも大変な心配とご迷惑をかけました。これは天災でありますが、かかりたいときに受診できなかった患者様や介護利用者様には直接の影響がありましたし、診療所の利用者であるというだけで風評被害にあわれた方も大勢あったと聞いています。スタッフにも緊張を強いての就労をお願いしています。本当に申し訳なく思っています。

あまびえに願かける

江戸時代に熊本が飢饉・疫病となったとき海から半魚人のような妖怪が現れ「私の絵を描いて飾ると良い」と言ったと伝わっています。この奇妙な絵が

けっこうあちこちに飾られていますね。ただのまじないとわかっていてもこのユニークな妖怪をみると皆が疫病退散を心から願っていることを感じます。そして大変な時期に手作りマスクを届けてくださった皆さま、診療所スタッフに暖かい励ましをいただいた皆さまに改めてお礼を申し上げます。

コロナに負けんぞ

新しい生活習慣に慣れつつも、早く組合員活動を昔のように再開したい、元の生活に戻りたいというのが今の組合員全体の願いだと思います。コロナの第2波が過ぎた頃から「早くコロナを再開したい、フラダンスをしたい」「班会で仲間に会いたい」という声がたくさん寄せられています。ようやく班会やサークル活動が再開しつつありますが、集まれている人は2〜3割です。

マスク、手洗い、ソーシャルディスタンスで我慢の2021年が始まりますが、何より待たれるのは新型コロナウイルスの接種開始と治療薬の普及です。もちろんこれは安全を確認しつつ慎重に始めなければなりません。ワクチンの効果もいまだ未確定と聞きます。医療スタッフ、組合員の英知を集めて最善の安全対策を取る努力を続けて参ります。困難な一年、皆さまのさらなる協力の力を信じて今日も励みますのでご協力よろしくお願い致します。



四季のカルテ

先が見えませんか

六甲道診療所

谷口 敏光 医師



この文章を書いている今

は、第3波が始まったばかりで、医療崩壊が迫ってきているのではないかとわれている11月末です。六甲道診療所では毎日何度も防護服の着替えを繰り返しながら様々な診療に追われる毎日で、弱音や愚痴がでてしまう日も少なくありません。しかし、そんな中で

うれしかったこと2つ

一つは、若い医師が診療所に来ていただいていることです。大学病院での診療も大変だったでしょうが、地域の第

一線の診療所には、手足を動かして頭を働かせなければなら

ない場面が満載です。専門病院の検査や治療と違って、診療所でできることは限られています。様々な問題を抱えてこられる患者さんの「多様性」を目の当たりにして、ここでできることを考えなければいけません。何でも気軽に相談ができるということをもっとに還暦をすぎた年間で仕事を続けてきましたが、その経験をこの先生と共有し、感じ取ってもらいながら、前に進んでいこうと思っています。もちろん、新鮮な考え方

や刺激を返してもらうことで私も改めて勉強です。

もうひとつは、ある職員がステップアップのための「道」を決意してくれたことです。

医療生協の仕事は医師もそうですが、どの職種にとっても多様で、入職時はだいぶ他とは違う「違和感」を感じているのではないのでしょうか。外来業務だけでなく、保健予防活動にも携わって頂く必要があります。また、他の病院や介護関連のスタッフとの橋渡しをし

なければならぬ場面も少なくありません。さらには、目の前の患者さんの病状をみるだけではなく、家庭や地域の状況を把握して、診療所内では答えがでない問題を考え行動することが求められます。

その病気の

「上流」にあるもの

健康や疾病の原因には生活環境要因が多くかわっています。それを「健康の社会的決定要因」(SDH: Social Determinants of Health)と

呼んでいます。社会格差やストレス、労働、失業、貧困などがまねく「健康格差」という現実にはぶつかります。通院が途切れがちのコントロール不良の糖尿病の患者さんを目の前にした時、一般的には「困った患者さん」とか「病識がない」などとみてしまうのが常ですが、「偏った食生活」「運動不足」「仕事優先」という「現象」だけではなく、その「上流」を探る作業が大切です。

新型コロナウイルス感染症に明け暮れた1年、まだまだ先が見通せません。人々の健康や医療が、政治や社会に影響されていることをこれほど感じさせられたことはなかったでしょう。生活面では収入減少、失業、住む場所を失うなど貧富の格差が広がっています。経済的理由で受診できない、薬の節約のため服薬しない患者さんもいるはずです。「ステイホーム」でDVや、ギャンブル依存、アルコール依存が増えています。電話やオンライン受診が進む中、そ

こから取り残された人々にこそ、電話や訪問で健康チェックも必要でしょう。中断患者さんを把握して、健康状態や生活状況をつかむ取り組みが求められます。

ずっといっしょ、 つづいて

さて、診療所所長の私はこの先、とんでもない医療ミスをしでかすなんてことは誰にもわかりませんが、そのようなことがないとして、体と心と頭？が続くかぎりはこちらで頑張るといえますが(もうやめとけといわれたら考えますが)、先の二人にかぎらず、それぞれの職員に今後を期待しながらずっと診療所で仕事をつづけていつて欲しいと願うわけです。しかし、職員各々にとっては何かの人生の転機で、別の環境に身をおくことになる時期が来ることも当然覚悟しておかなければなりません。まあ、そんな見えない明日であっても、今日とともに一生懸命ですね。

うはらハウス

何事もなく、元気に過ごそう



うはらクリニック

地域の皆さんに信頼いただける診療所を目指します



うはら多機能ホーム

笑顔がモットー! (^▽^)



リハビリテーション部

コロナに負けない体づくりをサポートします



小規模多機能とががわ

私たちは利用者様に真心を持って笑顔で支援します



灘診療所

外来も、入院も、いつも笑顔で



医療福祉相談室

利用者の「したい生活」実現にむけてチームケアの柱となれるよう連携調整のプロ集団を目指します

ホームヘルプサービス
あおぞら

管理者世代交代で若い力で頑張ります!



にじいろクリニック

地域で安心して暮らすことのできる医療を!



2021

私たちの
抱負

訪問看護ステーションあんず

チームワークと愛で利用者さんを支えています



六甲道診療所

どんな時でもかけこめば安心! スタッフ一同、風通しを良くしてお待ちしております!



生協本部

これからも笑顔を力に

東雲診療所
通所リハビリテーション

「今日も楽しかったね」と言ってもらえるように!



通所リハビリテーションつどい

みんなが笑顔になれる事業所を目指しています



東雲診療所

地域とともに歩んで開設20年
これからもよろしくお願いします

10月から再開したけんこうクラブ活動。みなさん感染予防を実施しながら、元気に取り組んでいらっしゃいます。ひとりでは体を動かすことがおっくうになることも、集まれば自然と笑顔になり、いつものように元気になるような気がしますね。趣味のサークルも作品作りにも自然と熱が入ります！

※現在、けんこうクラブの新規参加者の募集は行っておりません。

組合員活動
再開の指針に
沿って

元気に活動
しています！

指ヨガ(灘)



フラダンス
サークル
(六甲道)



東雲ヨガ
(中央)



太極拳
サークル(東灘)



甲南三線
(東灘)



歩こう会(灘)



PIセラバンド体操(中央)



漢字パズル
(六甲道)



チャレンジ期間:1月末まで

ひょうごまるごと健康チャレンジ2020

どなたでも参加OK! まだチャレンジしていない方もこの機会にぜひ、健康習慣づくりはじめてみましょう!

わたしたちもがんばってます!!



大源 武教さん
大源 紀子さん(灘中央支部)
水道筋でお店をしているので、検温・手洗い・うがい・アルコール消毒を徹底しています。健康チャレンジのパンフレットを活用して記録を毎日つけています!



高光 晶子さん
(摩耶支部)
毎朝6時半から、ラジオを玄関前に置いて、ラジオ体操をしています。フラダンスサークルに参加し、身体を動かしています。

ブロック	支 部	日 時	と ころ
灘	上 野	1月25日(月) 10:00～11:00	上野会館 1 階
	篠 原	1月28日(木) 10:00～11:00	篠原会館別館
	灘 中 央	1月12日(火) 10:00～11:00	なだ組合員集会室
	原 田	1月26日(火) 10:00～11:00	なだ組合員集会室
	摩 耶	1月19日(火) 10:00～11:00	摩耶地域福祉センター2階
とががわ	西 灘	1月20日(水) 10:30～11:30	岩屋青年会館2階
	西 郷	調 整 中	
	河 原	1月22日(金) 14:00～15:00	河原自治会館3階
六甲道	六 甲 南	1月19日(火) 14:00～15:00	六甲道組合員センター
	六 甲 北	1月28日(木) 10:00～11:00	灘区文化センター会議室E
	鶴 甲	1月21日(木) 15:00～16:00	コープ鶴甲集会室
東 灘	御影住吉	1月 4 日(月) 15:00～16:00	御影公会堂
	甲 南	1月21日(木) 14:00～15:00	横屋会館1階会議室
	本 山	1月25日(月) 13:00～14:00	田中公会堂
中 央	筒 井	1月18日(月) 13:30～14:30	熊内集会所
	萱 合	1月26日(火) 10:00～11:00	春日野地域福祉センター
	中 央	1月13日(水) 14:00～15:00	二宮地域福祉センター
	ポートアイランド	1月29日(金) 14:00～15:00	ポートアイランドUR67号棟集会所

[illegible]

読者のおたより

- ◆ 四季のカルテ読ませて頂きました。コロナと正しく向き合う、消毒とマスク、適度の散歩、頑張っています。(O・Tさん)
- ◆ ろっこう医療生活協同組合の医療や介護は、他の機関と比較してどのような特徴があるか、知りたいと思います。(I・Nさん)
- ◆ 健康いちばんで神戸市の身近な事を知る事が出来、助かります。食事について一言知恵としてのっており何を食べようかと迷った時にあれこれと新聞をながめ助かっております。今後も宜しくお願いします!! (O・Rさん)
- ◆ ろっこう医療生協40周年おめでとうございます。これからもいつまでも地域の患者さんを見守って下さい。お願いいたします!! (K・Aさん)
- ◆ だんだん寒くなります。菌が益々強くなると聞いています。会話を少なくしたり、消毒、マスクの使い方等、勉強になりました。(F・Sさん)
- ◆ コロナが収まりそうもなく活動もなかなか再開しなくて寂しいですが、健康に気をつけて過ごさなければ…と改めて思いました。(K・Kさん)

答え
(A) () (B) () (C) () () () ()

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

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/1月末日

11月号の「漢字パズル」の答え

義理人情	前人未到
大所高所	痛快無比
金城鉄壁	才子佳人
上意下達	桃李成蹊
多情多恨	白砂青松

		辞		
	麗			
句				
			美	

美辞麗句

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://niji-ro-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

にほんむかしばなし
ふしぎなたいこ

文：石井桃子 絵：清水崑
岩波書店



たいこと言えば、初もうでやお祭りを思わせますよねえ。でもこれは違うんです。

昔あるところに、げんごろうさんという人が住んでいました。

げんごろうさんは、ふしぎなたいこを持っていました。そのたいこの片方をたたいて、「鼻 高くなれ 鼻 高くなれ」と言いますと、鼻が高くなります。また、反対側をたたいて、「鼻 低くなれ 鼻 低くなれ」と言いますと、鼻が低くなります。けれどもそのたいこは、人を喜ばせるためでなければ、使ってはいけないうことになっていました。

げんごろうさん、初めはよかったのです。ところが、ある日自分の鼻で確かめたのが運のつき、とんでもないことになってしまいました。おしまいには、げんごろうさん、人間でなくなってしまったのです。たいこだけに、ばちがあたってしまいました。ほんにふしぎなたいこです。ちゃんちゃん。

J・Fさん(ポートアイランド支部)

虹の
ギャラリー

「明日を告ぐる大夕日」

面谷恭男さん(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

さばと大根のみそ煮 エネルギー(1人分)
476kcal

さばに多く含まれているDHAは、「認知機能改善効果」が報告されています！

材料(1人分)

さば(120g)……1枚 水………3/5カップ 味噌…小さじ2+1/2
大根(厚さ3cm)…100g 砂糖……大さじ1/2
土生姜(うす切)…2枚 料理酒……小さじ1弱

作り方

- ①さばは2切れにそぎ切りにし、軽く塩をふっておく。(分量外) 10分ほどたったら、ペーパーで水気をとる。
- ②大根は大きめの乱切りにする。砂糖、酒、味噌を合わせておく。生姜は半分薄くスライス、半分千切りにする。
- ③鍋に水と大根を加えて火にかける。煮立ったら中火にして約30分煮る。竹串がすっと通るようになるまでが目安。
- ④大根がやわらかくなったら、合わせ調味料を溶かし入れ、スライスにした生姜、さばを加える。時々煮汁をかけながら、落とし蓋をして約10分煮る。さばに火が通ったら完成。
- ⑤さばと大根を器に盛り、千切り生姜をさばの上に盛る。

Point

さばをぶりにしてもおいしくできます。

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

