



40周年記念事業 ろっこう通信講座

ともに考え、ともに動き、ともに学びました

9月から始まった、ろっこう通信講座。組合員109名、職員124名が受講しました(11月20日現在)。問題集の内容は、ろっこう医療生協の40年、賀川豊彦、つながりづくり、SDGsと協同組合で、多岐にわたって学習しました。通信講座に取り組んだ組合員と職員の声を紹介します。

灘診療所・病棟職員



これからは、SDGsをもう少し深く勉強しようと思いました。
高島恵子
(看護師)

みんなで金を出し合って助け合うという生協を始めた賀川豊彦さんは、すごい人だと思います。
上森加奈子
(看護師)

田中勝子さん(甲南支部)



“誰一人取り残さない”“誰も置きざりにしない”がキーワード。SDGsを考える機会になりました。このままでは地球がもたない。今後も人類が地球で暮らせる世界を作るための重要な提案でした。

ひょうごまるごと健康チャレンジ2021

診療所や地域で進む、健康づくり

9月から始まっている「ひょうごまるごと健康チャレンジ2021」。緊急事態宣言解除後の組合員活動再開で、けんこうクラブの仲間を始めたり、診療所での呼びかけを強めたりしながら、多くの組合員が、健康チャレンジに参加しています。



灘診療所の先生方もチャレンジ!

健康チャレンジのパンフレットは最寄りの診療所・クリニックにあります。ホームページからでもダウンロードできます

www.rokko-mcoop.or.jp

- 1面 特集1 40周年記念事業 ろっこう通信講座 ともに考え、ともに動き、ともに学びました
4面 特集2 コロナ禍の中でも、活動を続けています

- 2面 介護相談室 Q&A
3面 四季のカルテ「センス・オブ・ワンダー」
5面 第3回 新なだ組合員集会所(仮称)建設委員会報告

- 6面 お知らせ、パズル
7面 みんなの体操、連絡先
8面 虹のギャラリー、からだ想いメニユー、だいすき絵本コーナー

介護相談室

Q

&

A

Q

小規模多機能は
どんなサービスがあるの？

A

事例を紹介します。

▶事例

利用者Aさん(女性 80歳代)

認知症で集合住宅にひとり暮らし。平日は週〇回うはらホームに通い入浴や昼食の支援、通いが休みの日はお宅に訪問し掃除や昼食弁当をお届け、入浴後の着替えの準備やごみ捨て、内服薬の手渡しと確認などを行っています。週末は近くに住む長男が長男宅で夕食と入浴の支援をしています。また、日用品や飲料水等の買い物や洗濯を行っています。このように長男と協力して切れ目なく支援することでAさんが住み慣れた家で暮らしを続けられるのではと思います。



小規模多機能とは利用者が可能な限り自立した生活を送ることができるよう、施設へ「通い」を中心として利用者宅へ「訪問」を組み合わせ、24時間365日、日常生活上の支援を行うこととされています。※必要時は施設に泊まることもできます。

これらのように、ひとり暮らしでご病気や生活上の問題があっても、本人がその人らしい生活が出来るように支援しています。

お気軽にご相談ください。
うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

神戸市東灘区魚崎北町

サービス付き高齢者向け住宅
うはらハウス

入居金、保証金は不要です。

入居者募集中

月額料金 117,500円

(内訳 家賃 68,000円)
共益費 16,500円
生活支援費 33,000円)

敷金 200,000円(家賃3か月分相当)

入居に関するお問合せご相談などは、随時、承っております。

ろっこう医療生活協同組合 うはらハウス

神戸市東灘区魚崎北町6-9-18 TEL078-452-6688



南西角部屋の
明るいお部屋です

文庫本にしては大きい活字で書かれた、本文わずか60頁ほどの小冊子です。簡単に読めます。何度でも読めます。

自然が私たちに与えてくれるものを、五感を働かせて受けとることの大切さ素晴らしさについて、やわらかく美しい文章で語っている。

「センス・オブ・ワンダー」。この言葉にこめられた意味は、自然の神秘さや不思議さに目を見張る感性という事。この感性は子供たちにもともと備わっ

ているのだと言います。カーソンは海辺に近い別荘で幼い甥のロジャーと過ごした日々のことを記しています。嵐の夜、大きな波の音がとどろきわたる海岸へおりて行った日のこと、おなじく夜の海岸にカニを探しに行ったこと、あるいは森の中へ散歩に出かけたことなど……。甥といっしょに散歩や探検に出かけるカーソンは海洋生物学者なのですが、自分が

いるのは何かを教えるためではなく、いっしょに楽しむた

めなのだと言います。自然がもたらす神秘、感激などを子供と一緒に再発見し、感動をわかちあいつともに楽しむこと、ここに大人の役割があるのだということです。

「わたしたちは、子供にとつても、どのようにして子供を教育すべきか頭をなやませている親にとつても、『知ること』は『感じること』の半分も重要ではないと固く信じています」

「消化する能力がまだそなわっていない子供に、事実をうのみにさせるよりも、むしろ子供がしりたがるような道をきりひらいてやることのほうがどんなに大切であるかわかりません」

そしてこうも言っています。

「子供たちがであう事実のひとつひとつが、やがて知識や知恵を生み出す種子だとして、さまざまな情緒やゆたかな感性は、この種子をはぐくむ肥沃な土壌です。幼い子供時代

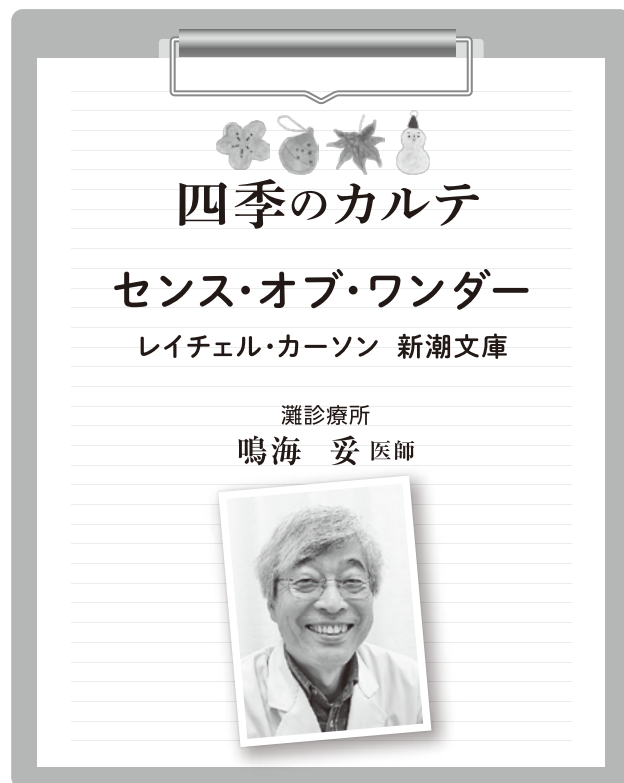
は、この土壌を耕すときです。」

3歳で読み書きができるなんて、そんなことはどうでもいいことなのね、カーソンおばさん？と言いたくなりますが、小学校に上がるまでには、せめて「あいいうえお」くらいは読み書きができてないと困るよなあという気もする。その一方で、知育偏重のこの国の教育の勝者の典型みたいな東大生が、明石家さんまにいいようにいじられているのを見ると、いちよ前の大人になるつてのも、必ずしも一本道ではないなという気もしてくる。

こんな小さな本を読みながらでも、思いは千々に乱れるのでありますよ。

でも出来るだけ機会を見つけて自然の中に子供たちを連れ出してみたい。それに子供だけでなく、大人にだって「センス・オブ・ワンダー」は大切な感性ですから。カーソンもこのように言っています。

「子供といっしょに自然を



探検するということは、まわりにあるすべての物に対するあなた自身の感性にみがきをかけていくことです。それは、しばらくつかつていなかった感覚の回路をひらくこと、つまり、あなたの目、耳、鼻、指先のつかいかたをもう一度学びなおすことなのです。」

神戸は六甲山と瀬戸内海にはさまれた街だから、海山どちらもが身近なところにあります。六甲山中に入ると、そこには都会の喧騒からはなれたべつの世界がある。風の音、木漏れ日のゆらぎ、小川のせせらぎ、鳥たちのさえずり、森全体がはつする精気。山中を歩いていると、ゆつくりと心身が解放されていくように思います。

この小さな本は、自然の中にいることのよろこび、楽しさ、おどろき、そしてそういうものを感じとる「センス・オブ・ワンダー」の大切さについて、やさしく語っています。

コロナ禍の中でも、 活動を続けています

新型コロナウイルスの感染拡大のため、この間組合員活動はお休みしていましたが、10月「緊急事態宣言」が解除されたことをうけ、けんこうクラブの一部が再開しました。「組合員活動再開の指針」に基づき、マスクの着用、人との距離、換気など感染対策を徹底しながら、活動を続けている、けんこうクラブを紹介します。

とががわブロック



セラバンド体操
「屋外なので、天気が
いいと気持ち良い」

灘ブロック



お手玉遊び隊
「お手玉は、
認知症予防にもなります」

中央ブロック



東雲書道教室
「真剣に添削」

六甲道ブロック



漢字パズル
「三人寄れば文殊の知恵」

東灘ブロック



琴友会
「大正琴、練習中」

新しい集会室には、どんな設備を

第3回 新なだ組合同員集会室(仮称)建設委員会報告

10月19日、約20名の組合同員が集まり、建設委員会を開催しました。この度のグループ討議では、新しい組合同員集会室の外観や設備、部屋の使い方などを、自由に出し合いました。

新なだ組合同員集会室の外観、設備

外観については、「掲示板はわかりやすく」「車いす対応の玄関」「花壇などの緑スペースを」「オープンカフェ」などが出され、設備については「コロナ対応のためにも十分な換気設備を」「Wi-Fiなどのインターネット環境の充実」「コーラスが出来るよう防音設備を」などの他に、電子ピアノ、ギャラリースペースなど、様々な意見が出されました。

組合同員アンケートからの声を紹介

これまで健康いちばん9月号と10月号で、新なだ組合同員集会室組合同員アンケートを取り組みました。主だった声を紹介します。

●活動したいこと

誰でも集まれる新集会所ができればいいな。定まった組合同員だけが使うのではなく誰でも使えるのがいい。

「囲碁」「麻雀」「カフェ」「折り紙、手芸」などの手指を使う作業ができる活動。

高齢者が気軽に気になることを相談できるコーナー、場所があればと願っています。診療してもらうのは負担です。小さな悩み相談室。

皆さんが集会室に集って大きな声で楽しく唄えるクラブを作りたいです。

「絵画」「絵手紙」「習字」「手話」「ヨガ」「スポーツジム」「喫茶」などなど。

●ほしい設備

「運動スタジオ」「本棚」「無料Wi-Fi」「小さなキッチン」「料理スタジオ」。

「音楽ルーム」「屋上菜園」「壁面緑化」「ソーラーパネル」などなど。

意見を
まとめて
発表



意見交換する
参加者の皆様



第5回 新なだ組合同員集会室建設委員会のご案内

12月21日(火)14時～15時 会場シマブンビル13階会議室

議題「新しい組合同員集会室、何階建てにする？」など

どなたでもご参加できます。ご参加ご希望の方は、下記のところまでご連絡下さい。

ろっこう医療生協本部 TEL.078-802-3424まで

インフルエンザ予防接種のお知らせ

2022年1月末まで

接種料金

●65歳以上の神戸市民の方(接種回数1回):1,500円又は無料

※無料対象者の方は必要書類を提出してください。生活保護適用証明書、介護保険料のお知らせ(第1～3段階該当の方)、後期高齢者医療限度額適用・標準負担額認定証、無料対象者確認証(区役所にて交付)など。

●13歳以上65歳未満の神戸市民の方:4,200円

●1～13歳未満の方(接種回数1回):1回目2,200円

※神戸市の助成制度(医療機関の規定料金から2,000円を助成)適用のため上記料金となります。

2回目:2,000円 多子世帯の方(※):無料

※接種日現在で18歳未満のお子様2人以上いる世帯の方は2回目も神戸市の助成制度が適用されるため上記料金となります。母子手帳や保険証など証明となる書類をご持参ください。

詳しくは、各診療所・クリニックにお問い合わせください。

〔兵庫県の後期高齢者医療制度にご加入の神戸市民のみなさまへ〕

無料

後期高齢者健康診査のご案内

実施期間 2022年2月28日まで
(指定の医療機関での受診の場合)

対象者 兵庫県後期高齢者医療制度加入の方(75歳以上、65歳～74歳で障害のため加入の方)で、生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病等)の治療中でない方

※4/1～7/31 受診券の申し込み済みで受診券をお持ちの方

検査項目 血液検査(肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、腎機能検査)、血圧測定・尿検査・身体計測等

※後期高齢者健康診査を受診される場合は、事前にご希望の診療所・クリニックへお電話ください。

診療所外来 年末年始の休診(2021年12月～2022年1月)

	12/28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	1/1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
灘診療所	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
六甲道診療所	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
東雲診療所	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
うはらクリニック	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
にじいろクリニック	○	休	休	休	休	休	休	○	休	○	○

読者のあたい

●虹のギャラリーの「秋の紅葉」ととてもきれいで一番に目につき良かったです。今年はどこも行けなかったもので、本当にありがとうございます。(H・Jさん)

●通所リハビリテーションつどいを読んですごくすてきな浴槽があるのには驚きました。以前、他の所ですが、見学させてもらったことがあります。その時のイメージとすっかり変わっているので、びっくり。これなら安心して入浴出来ますね。(M・Mさん)

●車いすのまま、お風呂には入れるってすごいですね。介護現場がもっと進化して、介護する人が楽になってほしいと思います。(F・Tさん)

●40周年おめでとうございます。「継続は力なり」と言いますが、私は「継続するためには(緑の下の)力が不可欠だ」と理解しています。行事にはなかなか参加できませんが、毎号楽しみに読んでいます。(Y・Tさん)

●新なだ集会所 新しい活動に期待します。子育て中のママさん、若者にも利用できるようなこれまでにない集会所になるといいですね。(Y・Kさん)

? 漢字パズルに挑戦!

郎 婦 暖 食

酔生 三 四

足熱 跳梁

言壮 関白

仏心 同 異

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答えてください。

リスト
先頭亭暮大情
死跋扈語垂新
床飽範朝衣主
新多率夢夢寒

※ヒント 上に立つ者の心得

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5-1-15
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/12月末日

11月号の「数独パズル」の答え

19 (A9+B6+C4)

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

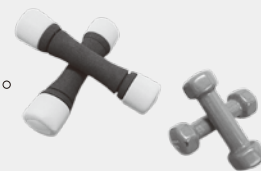
みんなの体操



動画で紹介の体操が見れます! QRコードを読み取ってね。

ダンベル1本でできる『ダンベル体操』

上腕二頭筋、上腕三頭筋を鍛える運動(腕のふりそでを鍛える)
ダンベルがない場合、ペットボトルに水を入れてみましょう。
重さはご自身の体力に合わせて行ってください。



①背筋を伸ばして真っすぐ立つ。両手でダンベル(ペットボトル)を握り、首の後ろに構える。(肘をできるだけ耳に近づけて広げないようにする)



②肘を伸ばしながらゆっくり頭上に掲げる。



③ゆっくり元に戻す。
繰り返し10回くらい体調にあわせておこなってください。



*無理せずご自分のペースで行ってください。

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]

〒657-0831 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]

〒657-0036 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]

〒651-0079 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]

〒658-0082 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]

〒658-0081 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://nijiro-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 ☎078-805-1023

訪問看護

● 訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661

● 東灘ステーション ☎078-413-3633

通所リハビリテーション(デイケア)

● つどい(灘診療所4階) ☎078-801-6711

● 東雲診療所 ☎078-262-7236

居宅介護支援(ケアプラン)

● 医療福祉相談室 ☎078-805-6877

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 ☎078-414-7014

● うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

訪問リハビリテーション

● リハビリテーション部 ☎078-802-6031

介護事業所のご案内

うはらハウス ☎078-452-6688 <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

サンタさん ありがとう

…ちいさなクリスマスのものがたり…

長尾玲子 さく 福音館書店



この絵本のすごいところは、全ページが刺繍絵であるところ。手間暇かけて作られた刺繍絵は、見るものを魅了し、心を豊かにしてくれます。私が好きな場面は、郵便

屋さんがしんちゃんの手紙を北の国のサンタさんの家へ届けてくれる場面です。郵便屋さんが、電車に乗ったり、船に乗ったり、飛行機に乗ったり、スキーをしたりしながらサンタさんの家まで手紙を届けてくれます。見開き一面のその刺繍絵を見るだけでその様子が全て伝わります。凄く細やかな手仕事で、見るだけでワクワクします。一緒に遊べて友だちになってくれるくまさんが欲しいというしんちゃんのためにサンタさんがくまさんを作って、くまさんに人間の言葉を教えます。友だちとしてしんちゃんの家に来たくまさんは、しんちゃんとの出会いが待っています。とてもあたたかな気持ちにさせてくれる素敵なクリスマス絵本です。(河原支部 K・O)

虹の

ギャラリー

「姚丞詩」

玄心会顧問・岳萌会代表

大槻 芳岳先生 (東雲書道教室講師)



題画 姚丞詩
白鴈啼荒渚
蒼涼露未收
潮聲驚野客
曙色動孤舟
霜葉如花好
溪雲似水流
無端鄉思切
一上海邊樓

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5-1-15

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

さわらのごまパン粉焼

エネルギー(1人分)
207kcal

ポイント:いつもの焼き物にちょっとひと手間。たっぷりのごまで栄養満点!

材料(1人分)

さわら……………1切 パン粉…中さじ1
塩……………少々 白ごま……………適量
コショウ……………少々 黒ごま……………適量
胡麻ドレッシング…中さじ2



作り方

①さわらに塩、コショウをふり、胡麻ドレッシングにつけておく。



②①のさわらにパン粉、ごまをふり、オーブンで焼く。(180~200℃で8~10分)

③家にある野菜も一緒にオーブンで焼き、お皿に盛り付けて完成。

※オーブンの代わりに、魚焼きグリルでもできます。

感想:胡麻ドレッシングにつけておくので、味がしっかりしていました。

からだ
想い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(難診療所の給食業務等を委託しています)

