



ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15 TEL:078-802-3424

発行人:小西 達也 | 編集:機関紙編集委員会 | 組合員数 17,131人 | 出資金額 544,036,000円 | 平均出資額 31,711円 2023.1.23現在

コロナ禍
だからこそ

大腸がんチェックを 受けましょう!

大腸がんのリスクは40歳代から高まると言われています。早期発見・治療をこの機会に!

①医療機関に定期的に通院をされている方

→まずは、かかりつけ医にご相談ください。

②70歳以上の神戸市民の方

神戸市・郵送大腸がん検診／郵送方式:2月末まで

→満70歳以上の方は、住所、氏名(フリガナ)、性別、年齢、生年月日、電話番号を記入したものを申込先(兵庫県予防医学協会)へ郵送(ハガキ可)。

[申込先]

公益財団法人 兵庫県予防医学協会 神戸市大腸がん検診係
〒658-0046 神戸市東灘区御影本町6丁目5番2号
TEL.078-856-2211

③70歳未満でかかりつけ医がない組合員

ろっこう医療生協・郵送大腸がん検診

申し込み期間:3月末まで

- 神戸市、芦屋市にお住いの組合員とその家族が対象
- 組合員価格:672円(チェック代実費・郵送代)

「大腸がんチェック」は、ご自身の便を採取し、その中にひそむ微量の血液を判定するだけの簡単な検査です。この検査を毎年行うことにより、大腸がんの死亡率を30~60%減少させることができると言われています。

そして、この検査で陽性という結果が出た方は、結果を放置せずにかかりつけの医院を受診し、是非ご相談ください。ちなみに灘診療所でも、精密検査としての「大腸カメラ」を受けることが可能です!

灘診療所 所長
高野 修一



けんこうクラブでも
大腸がんチェックができます



とがわブロック さつき班のみなさん

1年に一度の
検査で不安を
抱えず生活が
できています!

検査はとても簡単です

2つの容器に、
それぞれ別の
日の便を採って、
ご提出ください。



■ご希望の方は、生協本部までご連絡ください。
TEL.078-802-3424 (平日9時~17時)
FAX.078-802-1649
E-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

1面 大腸がんチェックを受けましょう!

4面 いきいきボランティア

2面 介護相談室 Q&A

2・3面 四季のカルテ「いじめのある世界に生きる君たちへ」

5面 ぬり絵コンクールのご案内/スクエアステップのご案内/ひょうごまるごと健康チャレンジ2022

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

昔のいじめと 今のいじめは全く違う

いじめは依然として深刻な問題です。11月24日の毎日新聞によると、全国の小中学校や高校などで昨年度把握されたいじめは61万件超で過去最高。子供の命にかかわったり、不登校の原因になったりした可能性のある「重大事故」は、もっとも多かった年に迫る705件だったと記しています。これはもう異常ではないか。

私が子供だった時代にもいじめはありました。いじめ

たり、仲間はずれになったりもしました。しかし今のいじめを当時の経験をもとにして考えることはできない。全く違う。もっともずっと陰湿で周到なもの、私たちの頃とはまったく別のものとしてとらえないといけない。そのことを教えてくれるのが本書です。

もともとは「いじめの政治学」という中井さんの論文なのです。この論文を読むか読まないかでは、いじめへの対応がぜんぜん違ってくると思う」と友人にすすめられて読んだ、ふじもりたけし

四季のカルテ

『いじめのある世界に 生きる君たちへ』

中井久夫 著 中央公論新社

灘診療所

鳴海 妥 医師



介護相談室

Q

&

A

訪問介護で できること、できないこと

身体介護

- 食事介助
- 身体整容・洗面
- 入浴介助
- 起床・就寝の介助
- 排せつ介助
- 服薬介助
- 着替えの介助
- 通院・外出の介助

生活援助

- 居室の掃除・ゴミ出し
- 洗濯・衣類の整理・被服の補修
- 一般的な食事の準備・調理・片付け
- 日常生活に必要な買い物
- 薬の受け取り

できること

こんなことができます！

- ◆ 役所や銀行での手続き、介護保険施設への見学の外出介助
- ◆ 入浴介助での洗体・洗髪・更衣介助と、洗濯の一連作業
※ただし、できることは自身で行っていただき、機能低下させないように支援をおこないます。
- ◆ 病院での受付介助や難聴などで、医師の話を聞くのが難しいときは、代わりに聞くことができます。
- ◆ ボタン付けやほつれ直し。ズボンのゴム通しなど。

できないこと

- ① 利用者本人以外のための行為
- ② ホームヘルパーが行わなくても日常生活に支障がないと判断される行為
- ③ 日常的に行われる家事の範囲を超える行為

例えば

- 家族のための洗濯・調理・買い物
- 特別な手間をかけて行う料理(おせち料理など)
- 散髪 ● 草むしり ● ペットの世話 ● 大掃除 ● 酒類の買い物 ● 話し相手
- 受診待ち時間中の付き添い ● 利用者やヘルパーの自家用車を運転しての送迎

お気軽にご相談ください。

ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

さんが感銘を受けて、それを中学生でも読めるように書き直したもののなのです。

今のいじめは、人間破壊、奴隷化のプロセス

はじめに、いじめのかなり部分は学校の外で行われれば立派な犯罪ですと

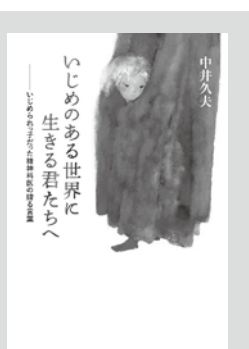
言っています。たとえば、脅して金品を巻き上げるのは、かつあげ恐喝ですよ。それが学校の中なら許される？ そんなことはないはずです。

いじめは他人を支配し言いなりにすることです。そこには他人を支配していくための独特のしくみがあり、なかなか精巧にできている。うまく立ち回ったり、力をみせたりと、いじめをめぐる子供たちの動きは大人もびっくりするくらい政治的だと言います。それで、中井さんは自分の論文に「いじめの政治学」というタイトルをつけたのです。

いじめられる側がいじめぬかれ追い詰められていく過程はある順番で進行して

ゆくと言います。それは「孤立化」「無力化」「透明化」という巧妙な息の詰まるような三つの段階を経て完成していくと記しています。それぞれの内容については、要約するよりも全文にあたったほうがよくわかるので、ぜひ本書を読んでください。

いじめられる側が、このプロセスを意識的に行っているのではないが、いじめられる側といじめられる側との関係性の中で、実態としては驚くべき巧妙さで追い込み、孤立無援化させてゆくのだということです。しかもそれは人間を奴



いじめのある世界に生きる君たちへ

いじめられっ子だった精神科医の贈る言葉

中井久夫 著

中央公論新社

1200円(税込1320円)

隷にしてしまうプロセス、人間破壊のプロセスだと述べています。だからこそ「透明化」の先に自殺という最悪の結果も起こりうるわけです。

こうしてみると、今のいじめは私たちが子供の頃に経験したものはまったく違うものだということがわかれると思います。しかも今はスマホを使った手口もある。

いじめられる子の

罪悪感・劣等感を軽くする

それではどうするか。中井さんは慎重に言葉を選びながら次のように述べています。まずいじめられている子供の安全確保であり、孤立感の解消であり、二度と孤立させないという大人の責任ある保証の言葉であり、その実行である。そして、道徳的劣等感やふしぎなことないじめられっ子が持ち、いじめっ子の方は持たないものだと言う。だからこそ、いじめのワナのような構造の、君は犠牲者であるということ話を話して聞かせ、その子のか

かえている罪悪感や卑小感を軽くしてゆくことが、まず最初にすることなのですね。そのときに本書は、なるほどこのようにして追い詰められていったんだ、自分は何も悪くないのだということを理解するのに、役立つと思います。

これはそのために、子供でも読めるように書かれています。いじめられている本人に一番よくわかってもらえるのではないかと、中井さんの思いもあります。私としては、まず親、教師、いじめに関心のある方に読んでほしいと思います。大きい字で書かれた、本文80頁ほどの小冊子ですが1200円と高いので、図書館で借りるのが良いでしょう。

ユニセフ「ウクライナ緊急募金」へのご協力を

◆各診療所・クリニック窓口に、募金箱を設置しています。

◆募金を直接振り込むこともできます。

郵便局(ゆうちょ銀行)募金口座

振替口座

00190-5-31000

口座名義

公益財団法人

日本ユニセフ協会

※通信欄に「ウクライナ」と明記願います

※窓口での振り込みの場合は、送金手数料が免除されます

通院困難な方に 無料送迎サービス

※ご利用にはお申し込みが必要です
お気軽に職員にお尋ねください



灘診療所

TEL.078-801-6665

六甲道診療所

TEL.078-811-0555

うはらクリニック

TEL.078-452-6666

ろっこう医療
生協の

いきいき ボランティア

自分たちが、楽しんで、喜んで、元気になっている、ろっこう医療生協の2つのボランティア活動を紹介します。

灘ブロック

つどいボランティア

～コロナ禍でも形を変えて活動～
「早くリアルでボランティアしたいな～」

デイケアつどいでのボランティアができなくなっても、年2回のプレゼント製作で活動を継続しています。

本当は直接手渡しして、お顔を見て、お話しして、笑い合いたいですが、今はこんな形でも、利用者さんの顔を思いうかべ、ワイワイ・ガヤガヤと、集って製作することで、自分たちもつながりを継続し、元気になっています。

喜びの声を聞くと、もうやめられません。
次は何を作ろうかな・・・。

素敵な祝箸を受け取る利用者さん、
ありがとうございました～



つどいボランティアの皆さん、
お正月の祝箸を製作しました～

灘ブロック

お手玉遊び隊

～気をつけて交流継続～
「ここに来ると元気になるの！」

定例の活動以外に、月1回の学童保育の子どもたちとお手玉交流を継続しています。「お手玉の〇〇さん！」と、顔を見ると声をかけてくれる子どもたち。出来なくて悔しくて泣いたり、出来てうれしくてとび上がって喜んだり、大賑わい。ここまで来ただけでも大変な私たちが、子どもたちと接すると、シャキッとします。子どもたちが可愛くて仕方がないです。

これからも、つながり続けていきます。

お手玉検定初段を
目指し、練習に励む
子どもたち

お手玉遊び隊の
皆さんと子どもたち

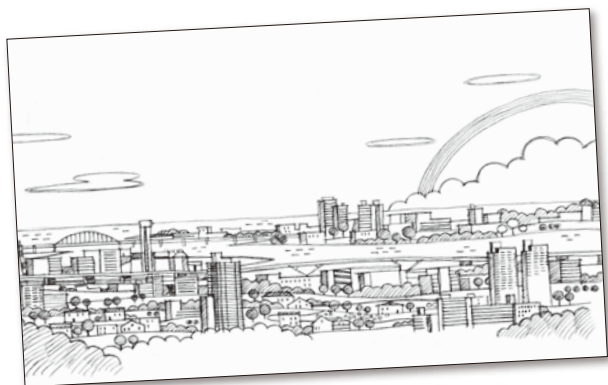
仲間
募集中

第4水曜日 15:30～16:00
ご興味のある方は、お問い合わせください。



ろっこう医療生活協同組合
法人ホームページリニューアル記念

わたしたちのまち めり絵コンクール



ホーム
ページ



法人ホームページを、3月からリニューアルします。
わたしたちの街神戸をスケッチした、ホームページ
トップ画面の絵「虹をかけよう この街に」に、
みなさんで素敵な色をつけてください。

募集要項

【テーマ】「虹をかけよう この街に」

【参加資格】どなたでも

【応募方法】折込の応募用紙に必要事項を記入し、
生協本部、各事業所まで提出
応募用紙は各事業所にもあります

【画材】自由

【締め切り】4月6日(木) 【参加費】無料

【入賞者発表】5月号「健康いちばん」紙面、
ホームページにて発表予定

*全参加作品をホームページや展示にて紹介予定



歩く脳トレで楽しく運動「スクエアステップ」2月のご案内

お誘い合わせてご参加ください！

ブロック	日程	時間	会場
とががわ	2月15日(水)	14時～	河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)
中央	2月17日(金)	14時～	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
灘	2月17日(金)	14時～	稗田地域福祉センター3階(灘区倉石通4-1-10)
六甲道	2月22日(水)	13時30分～	風の家(灘区六甲町2-4-25)
東灘	2月28日(火)	10時～	横屋会館3階(東灘区魚崎北町2-7-1)

申し込み不要、参加費無料、室内用シューズをご持参ください。

問い合わせ:ろっこう医療生協 本部 TEL 078-802-3424 (平日9時～17時)



ひょうごまるごと 健康チャレンジ2022

～うれしいプレゼントが届きました報告～

私は今回で2回目の健康チャレンジ。たくさん
の項目の中から特に、口周りの筋肉を鍛えて、鼻
呼吸をしやすくするための運動、免疫力も高める
「あいうべ体操」を、1日30回、約3分間、毎日30日
間続けました。今も続けています。そんな中昨年
11月にひょうごまるごと健康チャレンジ2022実行
委員会から、厳正なる抽選の結果当選しました！
と、うれしいプレゼントが届きました。

鎌田 満寿子さん(摩耶支部)

けんこうクラブ会員募集

ちどりパソコンクラブ

パソコンを安全・便利に使う
方法を、皆で共有します。

対象

Wordでの文書作成やネット検索ができ、
LINEを使っている方、自宅にインターネット
環境がある方

日時

2月27日(月) 説明会 10:00～11:00
第2月曜 午前 対面授業
第4月曜 午前 各人自宅よりオンライン

場所

花たば集会所(灘区水道筋6-7-14)

申し込み

電話にて。応募多数の場合抽選予定

申し込み期間

2月6日(月)から2月24日(金)

募集人員

4名

参加費

無料

申し込み先

ろっこう医療生協 本部
TEL 078-802-3424 (平日9時～17時)

住所不明組合員の 自由脱退手続きに関する公示

2023年2月1日
ろっこう医療生活協同組合
理事長 小西達也

定款第10条2項により、毎年、秋に組合員にお送りしている「出資金現在高通知」が2年連続して宛先不明で返却された組合員を「住所不明組合員」として、当該事業年度末において「脱退の予告があったものとみなし」脱退手続きを行いますので、公告します。

お心当たりの組合員は、生協本部・各診療所に「住所不明組合員の名簿」を掲示・備え置きますので、お問い合わせ下さい。

名簿据え置き期間 2023年2月15日～2023年3月14日

この件に関するお問い合わせは、下記のところまでお電話下さい。

ろっこう医療生協本部 ☎078-802-3424

【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 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。

読者のあたい

- いつもポストインして頂き、毎号隅々まで拝読して楽しませて頂いています。月に一度定期的に健康を振り返り意識することに役立っています。また、それぞれの医療機関で可能な検査等の情報が有り難いです。(I・Mさん)
- 毎日嫌なニュースばかりで…。コロナと言い、しかし病気には負けたくないの、健康いちばんの、みんなの体操は必ず実行するように努力します。毎回楽しみにしています。(Y・Yさん)
- 初めてスマホのQRコードでYouTubeの「健康いちばんチャンネル」を見ました。「ロコトレでござる体操」やっぱり動画は分かりやすいですね。ただ、視聴回数41回、チャンネル登録40というのはちょっと少ない、かな。いやいや高齢読者が多いことを考えるならまずまず、かな、とも…。(Y・Tさん)
- 一番後ろのページ、「虹のギャラリー」に2023年のえと、うさぎが、いごで作られていて、すごかったし、かわいかったです。(Y・Sさん)

? 漢字パズルに挑戦!

我田	神	没
事	難	整然
三暮	単	直
油	大	臓
平	低	傍

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。

リスト

四	水	草	六	路	鬼
理	月	入	断	人	刀
頭	敵	多	小	出	身
引	若	五	朝	生	多

※ヒント 間もなく春です

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/2月末日

1月号の「数独パズル」の答え

17 (A8+B3+C6)

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

みんなの体操

肩甲骨を動かしましょう！

椅子に座っても、立ってもできます。



①手を軽く握り、肘を90度に曲げ前に出す。

②脇を閉じたまま、肘を真っ直ぐ後ろに引き、胸を開き、肩甲骨を閉じる。

①②をテンポよく10回繰り返す。

③肘を斜め横に開く

④そのまま肘を斜め横に引き出し、胸を開き、肩甲骨を閉じる。

③④をテンポよく10回繰り返す。

できる方は、両方を交互にしてみましょう。

毎日動画で体操継続しませんか！

動画では、一緒に合わせて体操でき、続きの体操も見れますよ。



ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばんチャンネル」

2023動画で体操チャレンジ企画

動画の最後に出てくる一文字を、
来年1月までつなげてみましょう！

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~ 6:00	○	○	○	○	○	○

※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://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 ☎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・5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見守りサービスを提供するバリアフリー構造の住宅(20戸)

だいすき
絵本
コーナー

しんせつなともだち

作:フアン イーチュン
絵:村山 知義 訳:君島 久子
福音館書店



食べ物もない寒い冬。雪が降り積もり、食べ物がなくなったこうさぎは、2つのかぶを見つけて1つを食べて

1つをろばの家に持って行きましたが留守でした。ろばが帰ってくるとかぶが置いてありました。ろばはこやぎへ。こやぎはこじかへ。こじかはこうさぎへと届けます。「雪がこんなに降ってとても寒い。きっと何も食べ物がないでしょう。このかぶを持って行ってあげましょう」。皆がそれぞれの思いやりの心をのせたかぶが、ともだちの間をめぐっていく話です。「しんせつ」が連鎖する時、世界は平安です。この絵本は、1965年に出版され2023年の今日まで58年間、読み継がれてきた名作です。作者は中国人で再話でなくオリジナル童話です。村山知義氏の愛らしい絵と目をひく色彩も素晴らしい。4ヵ国語で出版され、英語版は、赤いかぶ、フランス語版ではにんじん、日本語版では白いかぶとタイトルも絵の印象も全く違います。同じ話？とびっくりします。(河原支部 K・O)

(ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます)

虹の ギャラリー

「須磨綱敷天神さんの紅梅」

井手 一雄さん (神戸支部)



毎年この時期、紅梅とメジロを撮りに出かけます。1月終わりから、4、5回足を運んで、様子を見ながら撮影します。メジロがたくさんくるんですよ。

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。
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

豆腐ハンバーグ・野菜たっぷりあんかけ エネルギー(1人分) 231kcal

豆腐にはタンパク質以外にも生活習慣病の予防・改善に役立つ栄養が多く含まれています。

材料(1人分)

豆腐ハンバーグ60g.....1ヶ	ごま油.....小さじ1弱
ごま油.....1g	水.....大さじ2
豚スライス肉...こま切2枚	おろし生姜.....少々
白菜.....1枚(外側)	A ガラスープ 顆粒.....少々
チンゲン菜.....2枚	塩.....少々
たまねぎ.....中1/8個	醤油 濃口.....少々
たけのこ.....1/12個	オイスターソース...中さじ1弱
人参.....5mm	片栗粉.....小さじ1弱
きくらげ.....小1枚	水.....中さじ1弱



作り方

- 豆腐ハンバーグを焼く。
- 鍋に油を引き、豚肉を炒める。(中火)
- 豚肉に火が通ったら、たまねぎ・たけのこ・人参・きくらげを加えて炒める。
- ③に白菜・チンゲン菜を入れさっと炒め、しんなりしてきたら水とAの調味料を加えて5分ほど煮る。(中火)
- ④に水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ⑥深めの器に豆腐ハンバーグを盛り付け、その上に野菜あんをかける。

感想:野菜がいっぱいとれて優しい味です。

からだ
思い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(診療所の給食業務等を委託しています)

