

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 16,451人 出資金額 551,282,000円 平均出資額 33,510円 2024.12.12現在



大台ヶ原から眺めた熊野灘からの日の出 (撮影 小西 達也)

空想の翼で駆け 現実の山野を往かん

理事長 小西 達也

石見銀山に行ったとき、中村ブレイスという義肢装具の会社が目にとまりました。建屋の前の石碑に文字が刻まれています。この言葉に大変感動しました。

創業者の中村氏は、過疎化してしまったふるさとの大森町で起業しました。最初は義肢の注文もとれなかったそうですが、世界初のシリコン製の人工乳房、手、鼻などを開発し、事業を軌道に乗せました。銀山を取材にきた松本清張の目にとまり、大作家は標題を書いた色紙を残していったそうです。

現実の山野を往くために

おかげさまで、私も元気に新年を迎えさせていただいています。昨年も、奄美大島の湯湾岳に始まり、黒姫山、榛名山、月山、乗鞍岳、天塩岳、八海山など20座ほどの山を歩きました。山歩は有酸素運動



奥神鍋スキー場

+筋トレで健康づくりにも良いとされています。上の写真は、大台ヶ原から眺めた熊野灘からの日の出です。左端には距離720kmの富士山も見えました。

つながって 助け合って 健康なまちづくり

一昨年の総代会では、「協同組合の精神を一口にいえば助け合いの組織である」(賀川豊彦)を思い起こし、健康づくりの3課題「フレイル予防」認

➡ 2面につづく

1面 新年のごあいさつ 理事長 小西 達也

4面 厳寒のなか 元気に組合員訪問統一行動

2面 介護相談室Q&A

3面 四季のカルテ 命を守る改革たりうるか?

5面 2024 新春すごろく

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

知症予防「すこしお」を提起しました。班会やサークル活動も次々に再開され、健康チェックやウォークイベントでは、組合員さんと職員の笑顔があふれました。新たに導入した、筋肉や脂肪のバランスがチェックできる「インボディ」は、骨密度測定、血管年齢測定とともに、健康チェックで好評です。

灘区中原通の新施設



脳梗塞、圧迫骨折、認知症などで在宅療養中の組合員さんにご利用いただいている「小規模多機能とがわ」が、移転することになりました。ホームヘルプサービスあおぞら、訪問看護ステーションあんとず、リハビリテーション部、生協本部も移転することとなり、ろっこう医療生協の拠点施設となります。名称を募集します。よろしくお願いたします。

在宅療養の組合員さんは増え続けており、5つの診療所から定期往診（訪問診察）している組合員さんは、合計300名を越えています。ヘルパーや訪問看護のサービスは、要介護状態の組合員さんの生活と健康を支えており、デイサ

ービスや小規模多機能などの通所・お泊りサービスは、介護をされているご家族の休養・充電にも役立っています。健康長寿はみんなの願いですが、介護が必要になる方が多いのも現実です。

わたしたちも AREの精神で



選手たちが優勝を意識しすぎないようにと、岡田監督の口をついて出た「アレ」。本当にリーグ優勝し、アレのアレ（日本一）まで達成されたのは、本当に素晴らしいことでした。

アレはAREに進化し、球団のホームページには、目標(Aim)に向かって、先輩に敬いの気持ち(Respect)を持って、さらにパワーアップ(Empower)して、最高の結果を目指す、と記載されています。わたしたちも、AREの精神に学んで、成長していきましょう。

新年早々大変恐縮ですが、健康なまちづくりというわたしたちのアレのために、たくさんのお出資を願います。それと職員は頑張っています。機会があれば褒めてやってください。

介護相談室

Q

&

A

Q

入浴や着替え、体を動かすことに時間が掛かってしまうので、手伝ってもらえますか？

A

入浴介助、更衣の介助もヘルパーの仕事です。

入浴前の血圧の確認や入浴の見守り、洗髪や洗体などをお手伝いします。ただし、ヘルパーがすべて行うわけではなく、本人様ができるところは行っていただき、浴室内で転倒などされないように見守りも行います。入浴後はお風呂も洗います。自分のペースで生活を送っていただきながら、お手伝いするのがヘルパーの仕事です。



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

昨年は基幹病院の専攻医や歌劇団での長時間労働やパワハラによる自死がニュースになりました。一方で今年四月から働き方改革が始まります。物流・運輸業界や建設業に加えて、医師の働き方改革が実施にうつされま

Karōshi (過労死)

始まりは、一九七八年ごろにさかのぼります。Karōshiは英語の辞書にのるほどの日本の社会問題と認識されていきました。その頃私は大学

生で、あるご縁で先輩方の労働災害職業病の勉強会に顔を出していました。たとえば、神戸市保母(当時はまだ保育士とはいっていません)が(の)頸肩腕症候群や疲労性腰痛症などを目的とした健康診断のお手伝いをしながら、疾病の社会的要因について考えるようになり始めました。労働環境など社会背景が疾病発症に大きく影響していることを地域住民や職場労働者から学ぶことが重要と考え始めていました。今は職域ではありませんが、そのような健康観をもって

四季のカルテ

命を守る 改革たりうるか?

六甲道診療所
谷口 敏光 医師



医療生協で働くことになった、事の始まりだったといえます。

当時から脳、心臓、精神疾患が長時間・過重労働によって引き起こされ、過労自殺にもつながっていることは注目されていきました。しかし、何十年もの年月が経過しても、長時間労働は一向に改善されるどころか、苛烈さを極め、数々の痛ましい結末をみることになっています。

産業医の権限

中小企業の長時間労働の対象者に対して、「面接指導」を受けなければならなかったのが平成二〇年からで、診療所業務の傍ら、私も産業医として、神戸市産業保健センターで、面談に携わらせていただきました。面談したからといって、現状の働き方をそうたやすく変えられるものはありません。とくに、一人店長のような立場の名ばかり管理者の面談は苦勞しました。働き方改革といわ

れだして、徐々に産業医の権限強化がうたわれていますが、実際の労働現場には容易ならない現実があります。

実効ある改革とは

医師の労働は様々な形態をとります。実際に患者さんと接する業務だけではなく、山のような書類作成、各種会議、研究会症例検討会や常に知識や技術をアップデートしていく為の時間も必須です。働き方改革にあたり、この「自己研鑽」に関する時間をどこまで労働時間とカウントするか、曖昧なところもあるようです。

本来の改革が長時間労働の是正ならば、医師を増やすか労働時間を減らすかしかないかもしれません。医師を増やさなければ、どう考えても診療時間や診療科を減らす、つまり医療サービス低下、ひいては医療崩壊につながります。兵庫県内あちこちですすむ基幹病院の統廃合、その動きの裏にはこのOECD各国で

も少ない医師数にあります。立ち行かなくなっているのは三田市民病院だけではないはずです。原資は限られた診療報酬、ますます切り詰められる医療費のなかで、患者サービスを下させずに働く医師自身の命が守られる「実効ある働き方改革」など絵にかいた餅でしかありません。

かくいう、今年定年の(退職はしませんが)私も、すでにアウトです。自分自身の改革が必要です。しかし、事業を継続していかなくてはならない管理者です。どうやって切り開けばいいのでしょうか。

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

元気に
組合員訪問
統一行動

「寒い中ご苦労様」と あたたかいお迎えに職員も感激

(仮称)『灘区中原通新施設』建設にむけての組合員訪問に取り組んでいます。11月30日と、12月14日には統一行動を行い、のべ79名の組合員・職員で組合員さん宅へいっせいに訪問しました。

自宅まで招き入れてお話を聞いてくださったり、「今度診療所に行ったときに増資しとくね」と応援の声をいただいたり、増資もしていただいたり、寒い中でしたがお訪ねしてよかったと思える組合員訪問でした。組合員訪問は竣工までの間、継続的に取り組んでいきます。

組合員さんの家が
密集しているんですね



組合員さんが、
あたたかいぜんざいを
ふるまってくれました



直接お話しできて、
良い経験になりました



新施設
名称
募集!!

訪問看護 訪問介護

リハビリテーション

小規模多機能型居宅介護等の複合施設

灘区中原通新施設に
ステキな名前をつけてください

ご応募は、新名称、氏名、電話番号、住所を記入のうえ、
はがき、FAX、メールにて、下記までお送り下さい。

郵送先

〒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「新施設名称応募係」

FAX

078-802-1649

e-mail

nakama@rokko-mcoop.or.jp

2024年秋に竣工予定の(仮称)『灘区中原通新施設』は、在宅介護をささえる医療協の拠点となる施設です。また併設される組合員集会室(地域住民交流室)は組合員の健康づくりをはじめとした生協活動の新しい活動の場となります。



ただいま増資受付中!



矢野保子さん
(蒼合支部)

出資金は自分のもの

診療所にお世話になっていることの感謝を込めて、増資しています。出資金は、自分のものですので、それが診療所や誰かのためになっていると思うと嬉しいです。皆さんがそんな気持ちでしてくれるといいですね。

2024 新春 けんこう クラブ 紹介

ろっこう医療生協の
けんこうクラブ
こんなにあるよ



健康づくりに大いに利用していた
だきたい、組合員の特典「けんこ
うクラブ活動」をご紹介します。

スタート

→中央ブロック

カトレア
班

健康ヨガ

東雲
折り紙
教室



東雲書道教室

なでしこ
班

ダンベル

たまり場
「なのはな」

東雲
ろっこう
紙芝居

パッチ
ワーク
教室

Pi
セラバンド
体操

1回休み
ちょっと
学習会

→灘ブロック

アップル
チョコ班

いけいけ
クラブ

ドラえもん
のポケット

つどい
ボラン
ティア

ちどり
パソコン
クラブ

水彩画

コンタクト
班

健康
マーじゃん

木彫り

おはなし
ぽけっと

大人の
塗り絵
クラブ

お手玉
遊びたい
(隊)

M.S
ストレッチ

囲碁

なかはら
6班

にこにこ
マーじゃん

脳トレ
麻雀

パソコン

花たば
脳トレ
マーじゃん

花たば
班会



フラワー
アレンジメント灘

ブリッジ
の会

摩耶
さくらの会
A

摩耶
さくらの会
B

メダカの会
(短歌)

指ヨガ

ダンベル
体操



セラバンド体操

さつき班

簡単
クッキング

1回休み
ちょっと
健康チェック

ポジャギ

ろっこう
紙芝居

レインボー
フラチーム

ヨガ

とががわ
パソコン

よんさん
みなみ班

花水木

1回休み
仲間ふやし

歩こう会

謡と
仕舞の会

エーデル
ワイス
刺繍



男の料理教室

風の家
ロコトレ

かりゆし

ほほえみ
班

フラワー
アレンジメント
六甲道

トパーズ
班

徳井
チェア
エクササイズ

卓球
クラブ

太極拳
同好会

ストレッチ
&
ダンス

刺しゅう

三線

コーラス
虹の会

漢字
パズル
六甲道

漢字
パズル
クラブ

マハラジャ
六甲

みどり
班

南風班

世の中
あれこれ
クラブ

よろこび
班

六北
フレイル
予防

六甲道
アンドロイド
クラブ

六甲道
ハイビスカス
フラダンス

1回休み
出資金ふやし

うはら
シニア
エアロ

甲南
シニア
エアロ

琴友会

扶蓉の会
民謡の
つどい

ハムスター
活き活き
クラブ

脳トレ
健康会

にじいろ
健康
クラブ



にじいろウォーク

なかよし
クラブM

楽しい書

太極拳
にじの会

第3金曜
歌の会

スマホ会

三線
サークル
甲南

はな
みずぎ

本山
和はは
クラブ

今年も
みんなで
健康長寿
ゴール

ろっこう医療生協のけんこうクラブとは…

組合員3名以上が定期的に集まり、健康づくりを主体に、好きなことを楽しみ、教え合い学び合う、自主的、自発的な活動です。現在ろっこう医療生協には、89のクラブが登録しています。(休止中も含む)
クラブ登録すると、会場費の助成や、各種健康チェックが無料もしくは組合員価格で受けることができます。

健康チェックメニュー

血圧、体脂肪、検尿(尿中塩分)、骨密度、大腸がん、血管年齢、足趾力
インボディ(筋肉と脂肪のバランス)チェック

けんこうクラブにご興味のある方は、お気軽に下記までお問い合わせください。

ろっこう医療生協 組合員活動支援部
TEL078-802-3424 (平日9時～17時)

スクエアステップのご案内 歩く脳トレで楽しく運動

みんなでやるから楽しい！お誘い合わせてお気軽に！

ブロック	日程		時間	会場
灘	1月29日	月	14時～15時	摩耶地域福祉センター2階（灘区天城通3-3-7）
中央	1月 9日	火	10時～11時	URポートアイランド67号棟集会所（中央区港島中町3丁目）
中央	1月17日	水	10時～11時	若菜地域福祉センター3階（中央区神若通2-3-7）
とががわ	1月17日	水	14時～15時	河原自治会館3階（灘区上河原通4-1-1）
東灘	1月23日	火	10時～11時	横屋会館（東灘区魚崎北町2-7-1）
六甲道	1月24日	水	14時～15時	六甲道組合員センター（灘区桜口町3-2-2）

申し込み不要、参加費無料、室内用シューズ、水分補給用の飲み物をご持参ください。

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）



新春のつどいのご案内

今年も楽しく元気に支部活動スタートしましょう！



六甲道ブロック六甲北支部

1月25日(木)

11時30分～13時30分

ほてるISAGO神戸（中央区熊内町4-3-7）

参加費 3,800円 締切 1月15日(月)

中央ブロック

ポートアイランド支部

1月26日(金) 12時～14時

ポートアイランドUR67号棟集会所

参加費 800円 締切 1月19日(金)

東灘ブロック本山支部

(支部総会)

1月19日(金) 12時～14時

田中公会堂（東灘区田中町2丁目7-23）

参加費 1,100円 締切 1月12日(金)

お申し込み：ろっこう医療生協本部 TEL 078-802-3424（平日9時～17時）

読者のおたより

- 四季のカルテは毎回読んでいます。生活習慣病という名称は確におかしな名称ですね。変更の方が正しい気がします。(T・Tさん)
- いつも楽しみにしています。後ろのカラフルな3つの記事には目を奪われます。虹のギャラリーの絵も素晴らしいです。絵本はいつも読んでいます。幼稚園教師をしていた娘が絵本を沢山買っていて懐かしい。知人にもこのパンフを送っていますが知人は「料理のレシピ助かるわ」と喜んでます。(O・Tさん)
- 里芋のおいしい季節になりました。きれいな里芋を買ってありました。鶏肉と里芋のみそクリーム煮が載っていてちょうどいい。作ってみようと思います。絵本の紹介も面白そうです。いつもありがとうございます。(H・Yさん)

Instagram 始めました！



ろっこう医療生協公式Instagramのアカウントを作成しましたので、みなさんぜひフォローしてください！

答え
(A) () + (B) () + (C) () || ()

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

？
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@rokkco-mcoop.or.jp



締切日／1月末日

12月号の「漢字パズル」の答え

起死回生	大器小用
臨機応変	紆余曲折
奇想天外	試行錯誤
小春日和	平穩無事
孤立無援	言行一致

			五
風			
	十		
			雨

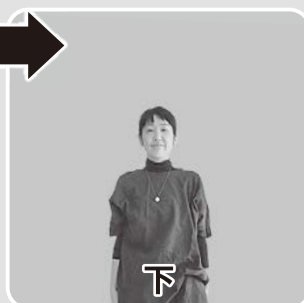
五風十雨

みんなの体操

新春・和はは体操でエクササイズ

今年もいっぱい笑ってまいりましょう。

脳トレ
つき



※左右の手が違う動きをします。

右手の動きと、左手の動きを同時に行いましょう。6カウントしたら手を2回たたき「ヤッターヤッター」、バンザイ「イエーイ」する。左右を入れ替えてやってみましょう。



お手持ちの
スマホでQRコード
を読み取って
ください。

「毎日動画で体操チャレンジ企画」応募のお知らせ

2023年2月号から2024年1月号に掲載の、ろっこう医療生協のYouTube「健康いちばんチャンネル」みんなの体操動画の最後に出てくる一文字をつなげてできた言葉を応募しよう。抽選で500円分の図書カードをプレゼント。

【応募方法】必要事項(答え、氏名、住所、電話番号、感想など)を記入し、郵送、FAX、メールにて下記までご応募。

【締め切り】1月末日

【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・みんなの体操係」
FAX.078-802-1649 nakama@rokkko-mcoop.or.jp



ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばんチャンネル」

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 3:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○

※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	○	○	○	○	○	△

△第2・4週目診察、第1・3・5週目休診 ※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〜とらんどハイム山本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 ☎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

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)

介護事業所のご案内

だいすき
絵本
コーナー

せかいでいちばんつよい国

作：デビッド・マッキー
訳：なががわちひろ訳
光村教育図書



「新年明けましておめでとう」と挨拶を交わし「また明日ね」といつも通りに来る明日を疑わずに言えることが、

今ほど有難く感じることはありません。この本は、自分たちの暮らしほど素敵なものはないと信じる強い兵力を持つ大国が「世界中の人々をしあわせにするために（征服して自分たちと同じように暮せるように）」いろんな国に戦争をしに行きます。さて、どうなったでしょう？

可愛い明るい色で絵が描かれていて、「しあわせとは？」「本当の強さとは？」、大人が読んでも示唆に富んだ絵本です。ちなみに、長年大国に侵略・支配され戦火の絶えないアフガニスタンのヘラート博物館の入口には「文化がある限り国はある」と書かれているそうです。教育への介入や文化予算の縮減の一方で防衛力を増強する国ははたして…？（原田支部 M・T）

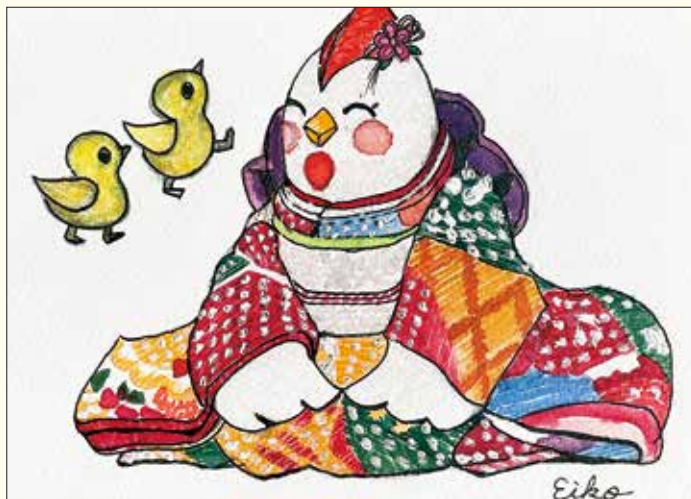
〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「おめでとうございます」

渥美 栄子さん（摩耶支部）



きれいな着物で、うれしいな

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

豚もやし包み焼き トマト酢だれ

エネルギー（1人分）
176kcal

豚肉はたんぱく質やビタミンB群などの栄養素を豊富に含みます。

材料（1人分）

豚ももスライス…薄切り 6枚
塩……………少々
コショウ……………少々
もやし……………1/2袋
えのきだけ……………ひとにぎり
「トマト…………… 1/10個
A味ぽん……………大さじ 1弱
「ごま油……………中さじ 1弱
ブラックペッパー……………少々
水菜（キク菜）……………少々



作り方

〈下処理〉

- ・豚肉は1/2～1/3程度に切り、塩・コショウをふっておく。
- ・アルミホイルで皿を作っておく。
※両端をねじり、真ん中を開くと簡易な皿ができます。
- ・えのきは石づきをとり、1/2に切る。
- ・水菜は3cm程度にカットする。

〈レシピ〉

- ①アルミホイルで作った皿に、もやしとえのきを入れ、その上に豚肉をのせる。
- ②①を蒸す。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④皿に②のをせ、③をかけ、ブラックペッパーと水菜をトッピングする。



感想：もやしがシャキシャキして食感が良く、豚肉と合っていていくらでも食べられます。
トマト酢だれで食欲が増します。

からだ
想
い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
（瀬診療所の給食業務等を委託しています）

