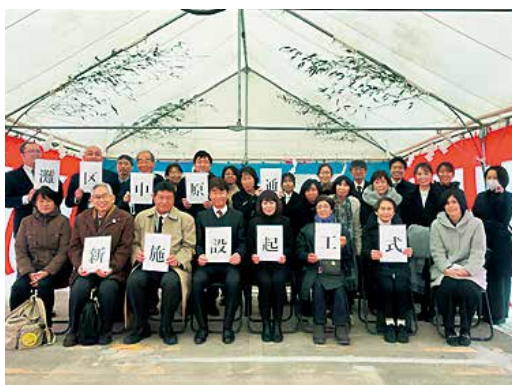




ろっこう医療生活協同組合

〒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 16,491人 | 出資金額 549,225,000円 | 平均出資額 33,305円 2024.2.26現在



1月25日、灘区中原通新施設の起工式(地鎮祭)を開催しました。2月1日に着工し、8月末に竣工の予定です。小規模多機能とががわを今秋移転させたのち、訪問介護、訪問看護、リハビリテーション部、生協本部を新施設に移転統合いたします。ただいま、新施設の名称を募集しています。また、1億円増資運動を実施中です。組合員の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

工事スケジュール

工事着手日 / 2月1日
上棟日 / 5月10日頃
竣工日 / 8月30日頃



灘区中原通新施設 建設工事スタート!



灘中央自治会副会長
安原玲子さん

みんな 期待しています

灘診療所ができた頃から鳴海先生に主人がずっとお世話になってきました。新しい施設には地域の皆さんが期待しています。このあたりは高齢者が多く、みな安堵しています。素晴らしい施設ができることを楽しみにしています。

新施設 名称 募集!!

3月31日(日)応募締切

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

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生協の拠点となる施設です。また併設される組合員集会所(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。

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、下記までお送りください。または、QRコードからご応募ください。

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

QRコード



無料の新型コロナワクチン接種は3月31日で終了します。

1面 灘区中原通新施設 建設工事スタート!

4面 「口座振替積み立て出資」にご協力をお願い/受付番号発券機を導入

2面 介護相談室Q&A

3面 四季のカルテ「医療生協の診療所って?」

5面 「人間という生きもの」/社会保障平和活動ご報告/無料なんでも相談

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

介護相談室

Q

&

A

Q

ろっこう医療生協ではどんなリハビリができますか？

A

お一人お一人の状態に合わせて相談・検討させていただきます。

通所リハビリ：つどい・東雲診療所デイケア

- 〈リハビリ内容〉
- ・自宅の生活環境に合わせた動作練習（歩行や車椅子への乗り降りなど、日常生活に必要な動作の練習）
 - ・筋力、体力改善の為の集団体操
 - ・食事場面での姿勢や飲み込みの状態確認

利用者さんの声

- ・自宅では動く機会がなかったが体操する機会ができて、体を動かしやすくなった。
- ・自宅でトイレに行く際によくこけていたが、自宅での動き方や手すりの設置などを提案してもらってこけることがなくなった。
- ・色々な方とお話しながら運動できて楽しみができた。



訪問リハビリ：訪問看護ステーションあんず・各診療所からの訪問リハビリ

- 〈リハビリ内容〉
- ・自宅でできる運動の指導
 - ・自宅の生活環境に合わせた動作練習
 - ・家事などの応用動作練習
 - ・手すりの設置などの環境調整
 - ・歩行器や車椅子など福祉用具の選定
 - ・介護指導

利用者さんの声

- ・リハビリをしにどこかに通うことが難しいので、自宅でリハビリができて良かった。
- ・近所のスーパーに買い物に行けるようになりたいと思っていたので、運動をしっかり行い外を歩く練習やスーパーの中での動きも一緒に練習できて、ひとりでスーパーに行けるようになった。
- ・自宅の手すり設置の位置を提案してもらったり、外出の際の歩行器を選定してもらったりして、日常生活でひとりでできる事が増えた。
- ・母の介護を分からないながらも頑張っていたが、介助方法を教えてもらったり、色々な介護サービスの利用も一緒に考えてもらって、自宅での介護が楽になった。



病棟リハビリ：灘診療所

- 〈リハビリ内容〉
- ・医師よりリハビリができる状態になった後、入院中の全身機能低下を予防する為に運動や動作練習を実施

お気軽にご相談ください。

リハビリテーション部 ☎078-802-6031

うはら
クリニック

10周年を祝う会

日時：4月13日(土) 11時～14時
会場：横屋会館3階(神戸市東灘区魚崎北町2丁目7番1号)
内容：村上所長講演
「いのちを最後まで引き受ける
～うはらプロジェクト10年の歩み～」
食事・お楽しみ
参加費：1,000円(食事代) 定員：60名
申込：参加費を添えて、下記まで直接お申込み
ください

・うはらクリニック

☎078-452-6666 (平日9時～16時)

・ろっこう医療生活協同組合 生協本部

☎078-802-3424 (平日9時～17時)

甲南支部 支部総会のご案内

お茶を飲みながら地域活動のお話ししませんか？

日時：4月4日(木) 10時30分から
会場：東灘組合員センター甲南
【申込み先】ろっこう医療生活協同組合 生協本部
☎078-802-3424 (平日9時～17時)

春のにじいろウォーク

保久良神社梅林と桜

集合日時：3月19日(火)10時 解散予定時間：14時
集合場所：にじいろクリニック
*弁当持参 *雨天中止、申し込み不要

「医療生協の診療所とよその診療所とはどこが違うんですかって聞かれたら、先生なんて答えますか」と、ある職員から聞かれました。ん？べつに違うところはないよな。医療機関としてやるべきことをしっかりやる……ってのも、どこもそうだよな。と。いったやり取りがありました。って。「うん 出資し、利用し、運営もする組合員さんがいってことじゃないか」と私。灘診療所のこれまでを振り返りながら、そのことを一緒に考えてみたいと思います。

四季のカルテ

医療生協の診療所って？

灘診療所

鳴海 妥 医師



灘診療所は1981年1

月に医療生協の診療所として開業しました。一階が材木屋になっていいるビルの二階。医師1、事務1、看護師2の4人。20代から30代前半。夜遅くまでレセプト書きしてると、「遅くまで大変だね」と言いながら、かす汁やお好み焼きなどが階段を上がってききました。近隣の商店街の方々からは、若いのに頑張っているという感じで受け止められていたように思います。医療生協運動については、当時の医療部会の方針や先進的なところの活動に学びながら、班会、バス旅行、健康

まつり、全国四課題の追求といった運動に取り組みしました。当時私らの頭を占めていたのは、診療所の運営を軌道に乗せるためにも一人でも多くの組合員を、というものでした。

1985年に灘診療所大型移転計画を提案し、翌年実現。今の灘診療所近くのトレーニング・ジムが入っているところ。医師もスタッフも増えたことで、保健大学を開講。そこを終了し保健委員となった人たちと一緒に老人健診に取り組みしました。また当時から診療所評価アンケートをとって院所の改善につなげることもしていました。組合員、院所利用者と一緒に参加型の院所運営を指向していたと言ってもいいかもしれません。

班会がひろがりを見せ、保健委員になる人も増えてくると、いろいろと「物申す人達」が出てくるのも面白いことでした。よその病院から移ってきた看護師から、「ここ

は患者のいう事を聞きすぎると言われたのも、このころでしたか。

1995年1月17日阪神淡路大震災が発生しました。灘診療所も被災したし、組合員の中にも、亡くなられた方や、避難所から仮設住宅生活を余儀なくされた方が多くありました。まさに未曾有の災害だったのですが、その中で「大したことは出来ないけれど、自分が出れることは何でもするからね」と言ってくれる人たちが、少なからずいることに気が付きました。また仮設住宅の運営委員になった方たちから、「仮設での健康チェックしてくれへんか」と声をかけてもらって出かけたりました。地道にやってきた活動が「見える化」した時期だったと言えます。

私たちの診療所は医療生協は組合員に支えられてるし、そこに依拠して、一緒に前に向かって進んでいけばいいのだということに確信

がもてた時期だと言ってもいいでしょう。

そして今、灘診療所のリニューアルに取り組もうとしています。経年劣化した箇所、プライバシー保護の点から改善を要するところ、使い勝手が悪いところなど、構造的につくりかえないといけないところを大きく改善しようとしています。これも院所利用者による診療所評価アンケートの中から見えてきた課題を検討して提起しています。

なによりも、自分たちの診療所をもっともつと利用しやすくする、より良いものにする。診療所を組合員のみならず人と一緒につくりあげてゆく、そのことを大事にしたいと思います。

当初から診療所にいるものとしては、出資し、利用し、運営もする(物申す)という組合員の有りようが、診療所のリニューアルという具体的な取り組みの中で進んでゆけばいいと楽しみにしています。

灘区中原通に新しい施設の建設を。2024年秋、竣工をめざして

1年間
(12回)

「口座振替積み立て出資」にご協力をお願いします



8月31日(土)までに口座振替のお申込みで

各コース5名様に抽選で秋の味覚を進呈



サツマイモコース
毎月 1,000円



さんまコース
毎月 3,000円



シャインマスカットコース
毎月 5,000円



松茸コース
毎月 10,000円

12月末まで

ただいま、増資にご協力いただいた方、全員に
オリジナルボールペン1本を進呈!



全
9カラー



昔はたくさん山歩きをしました。今は医療生協でいろいろな活動を皆さんと一緒にすることが楽しみです。積み立て出資も、建設と抽選を楽しみにできますよ。

金谷弓子さん(本山支部)

出資金は組合員のみなさまがご利用になる
医療機器や介護サービスなどに使わせていただいています。

出資金は寄付やカンパ、年会費ではありません

医療生協の医師や介護事業のために組合員からお預かりするお金です。
必要なときは減資(出資金額を減らすこと)もできますし、転居などで脱退されるときには全額お返しいたします。
ただし、利息や配当はつきません。

お問い合わせ・お申し込み先

ろっこう医療生活協同組合 生協本部

TEL:078-802-3424(平日9時~17時)

灘診療所 受付番号発券機を導入

灘診療所では2月から受付番号の発券機を導入しました。

受付で患者様はまず番号札をお取りいただき、診察、検査などの際はお名前ではなく、番号でお呼びするようになりました(銀行の窓口のようなイメージです)。

これは、昨年実施した待ち時間・プライバシーに関するアンケートで、「大きな声で名前を呼ばれることに抵抗がある」という意見があり、その声に対応したものです。

今後は待ち状況のわかる順番表示システムも導入を予定しておりその際にもこの番号が表示されるようになります。

患者様により利用しやすい診療所となるよう様々な取り組みを進めていきます。
お気づきの点があればご遠慮なく職員までお声をかけてください。



東日本大震災から13年

『人間という生きもの』 ～震災を経て福島で感じること～

きらり健康生活協同組合労働組合
書記長 松本智憲

今年も当たり前のように、3月11日になり震災から13年目を迎え、いつも通りの日常が過ぎ去っていく。世界的な異常気象の影響か、福島市も例年に比して降雪量が少ない為雪掻きの回数も少なく、腰痛症の自分や高齢者には優しい冬となっています。

元旦に起こった、能登半島地震で震災当時を思い出した人も多かったと思います。最近、私の周りで『復興』という言葉もほとんど聞かれなくなってきましたが、昨年11月現在約3万人の方が未だに避難生活をおくられています(復興庁HPより)。

昨年3月に行われた新聞の全国調査では、ALPS海洋放出について『賛成』が51%、『反対』が41%という結果でした。当時のニュースでも、いわき駅前で賛成と答える姿が多く映し出されるのを見て違和感を覚えました。海洋放出の後、中国側の輸入禁止が始まりメディアでも大きく取り上げられましたが、最近は聞くことが少なくなっています。

つい先日の報道番組で、来年には東日本大震災の体験を覚えている高校生がいなくなると聞きました。震災を知らない子供たちは震災の話聞いた時に、何を感じて何を思うのでしょうか……。

『人間は忘れていく生き物である』

現在も続くロシアによるウクライナ侵攻、イスラエル・ガザでも争いは続いています。第二次世界大戦で約5565万人が亡くなっている、日本の人口の約半数近くです。それでも人間は、また争いを起こしています……。

震災や過去から学んだこと、どう備え、どう変えていかなければならないか、私たち大人が繰り返し次の世代へ伝え続けていくしかないのでしょう。

自分たちの子供や孫たちが、過ちを繰り返さないよう、平和な日常を送るために。

社会保障平和活動ご報告

■現行の保険証を残してください署名 555筆(9月~10月)

政府は多数の反対意見を聞き入れず今年の12月に紙保険証の廃止を発表しています。

■史上最悪の介護保険改定に反対する署名 435筆(11月~1月)

この4月の改定に向けて検討されていた、自己負担2割、ケアプランの作成料導入などは見送られました。



海外では大規模な紛争が現在も続いています

ユニセフ ウクライナ支援募金

457,357円

地震も各地で起きています

ユニセフ 自然災害救援募金

89,774円

令和6年 能登半島地震 募金実施中

「阪神淡路大震災30年事業」

手記・写真
募集

テーマ 「阪神淡路大震災30年」

募集内容 手記(400字以内)、
写真・記録

しめ切り 9月末日迄

送り先

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 FAX.078-802-1649

e-mail. nakama@rokko-mcoop.or.jp

URL. http://www.rokko-mcoop.or.jp



『無料なんでも相談』スタート

医療や介護に限らず暮らしの中の困りごとの相談コーナーです。

受付窓口

ろっこう医療生活協同組合 生協本部

TEL:078-802-3424(平日9時~17時)

担当:古市(ふるいち)

みんなの体操

脚ふり体操



ポイント

*必ず支えを持ち、姿勢が崩れないように、無理のないペースで行ってください。

効果：腰痛、坐骨神経痛



- ①椅子など支えを持ち、まっすぐ立つ。
- ②上半身はそのまま、脚をゆっくり前へ振り出す。
- ③同じように脚を後ろへ降り出す。前後に振る動作を10回、足を変えて10回



ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばんチャンネル」

募集

2024年度

健康いちばん サポーターズ

- 活動内容 毎号「健康いちばん」を読み、簡単なアンケートにご回答ください。
- 特典 期間終了後、図書カード(1,000円分)を進呈
- 期間 2024年4月～2025年3月
- 申込方法
 - ①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤メールアドレス(携帯電話不可)をお申込みください。3月末日締切。
- お問い合わせ・お申込み先
ろっこう医療生活協同組合 機関紙編集委員会 〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15
電話078-802-3424 FAX 078-802-1649 E-mail nakama@rokkomcoop.or.jp

ろっこう医療生協公式Instagram

ろっこう医療生協の楽しい活動などを投稿しています。よろしくお願いします！



ろっこう医療生協 灘診療所公式ライン

診療所からのお知らせや健康づくりの取り組みなど、役に立つ情報を配信しています。



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 ☎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

愛さえあれば

作:ジョン・レノン&ポール・マッカートニー
絵:マーク・ローゼンタール
訳:金原瑞人 潮出版社



皆さんは1960年代に活躍したイギリス、リヴァプール出身の4人組バンド、ビートルズをご存知でしょうか？この本はメンバーのジョン・レノンとポール・マッカートニーによって作られた同名曲の歌詞で作られています。

1967年6月25日、世界初の宇宙中継テレビ番組「Our World」で世界中に放映された曲でした。日本では真夜中の時間でしたが、ご覧になられた方もいらっしゃるかもしれません。この本がそれから半世紀を越えて2023年に日本で初版発行された事からも、彼らの人気は今も根強くあること、そして彼らの伝えたかったことが今の世にも変わらず必要なことがわかります。人種差別、階級社会etcに彼らは大きな風穴を開けてくれました。彼らが若い世代に向けても、世界平和を目指して、やさしく呼び掛けているようです。(筒井支部 S.F)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「みんななかよし」

橘 博子さん (西灘支部)



昭和62年、長男が小学3年から4年生に上がった時、持ち上がり担任の心温かい気配り、優しくご指導くださる島内先生に、感謝を込めて差し上げた作品です。

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

素揚げ野菜と豚肉の和風あん

素揚げ野菜は、油の吸収率が抑えられ、エネルギーを抑えることができます。

材料(1人分)

豚もも肉スライス	4枚	おろし生姜	小さじ1弱	和風だし顆粒	少々
油	適量	南瓜	1×6cm	濃口醤油	中さじ1
塩	少々	なす	小半分	みりん	中さじ1
コショウ	少々	油	中さじ1	砂糖	小さじ1と1/3
唐辛子(輪切)	少々	インゲン	3本	料理酒	中さじ1強
おろしニンニク	小さじ1弱	片栗粉	小さじ1と1/3		



作り方

〈下処理〉

- ・豚もも肉は食べやすいサイズにカットする。
- ・南瓜は種とわたを除き、横半分に切ってから1cmの幅にカットする。
- ・なすはヘタを切り落して長さを半分に切ってから縦四つ割りにする。
- ・インゲンは斜め半分にカットしてボイルする。
- ・Aの調味料を合わせておく。

感想：野菜の旨味や甘味が凝縮されて、冷めてもお美味。

〈レシピ〉

- ①揚げ油を中温に熱し、南瓜・なすを素揚げにして中まで火を通す。
- ②フライパンに油をひき、豚もも肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら塩コショウ・唐辛子・ニンニク・生姜を加えて炒める。
- ④鍋にAの調味料を加え、煮たってから水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤お皿に豚肉と素揚げ野菜を盛り、④のあんをかけ、インゲンを飾る。

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)

