

2024

4

No.464

一人は万人のために、万人は一人のために

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 16,509人 | 出資金額 537,951,000円 | 平均出資額 32,585円 2024.3.26現在

再開したよー!

『なだ組合員集会室』

出会う、続けて、つながって、ここから生まれる組合員活動

2021年7月より3年、灘ブロック組合員集会室がなくなり、各クラブが、花たば集会室や他会場にて活動をしてきましたが、3月より旧花たば集会室が、なだ組合員集会室となり、組合員集会室規定に基づき利用が再開しました。現在17のクラブが元気に活動しています!

小さいけれど
私たちの
活動拠点

笑顔で生けています



フラワーアレンジメント講座

今日の成績はどうかかな?



脳トレマジヤンつどい

どうかしら?



真剣に学んでいます



大人の塗り絵クラブ

歌いながらお手玉楽しいですよ



お手玉遊び隊



入口

なだ組合員集会室

住所/灘区水道筋6-7-14
コミュニティハウス花たば1階

◆集会室の利用に関するお問い合わせは下記まで◆

生協本部 組合員活動支援部
☎078-802-3424(平日9時~17時)

1面 再開したよー!『なだ組合員集会室』

4面 「口座振替積み立て出資」受付中/東雲診療所「血圧脈波検査装置」更新

2面 介護相談室Q&A

3面 四季のカルテ「久しぶりに糖尿病のお話」

5面 すこしおレシピコンテスト/けんこうクラブメンバー募集

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、すこしおレシピ、
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

小規模多機能ってだれが利用できるの？
どんなところ？

A

介護認定を受けている方で、中央区・灘区・東灘区
にお住まいの方なら、どなたでもご利用いただく
ことができます。

「住み慣れた街でいつまでも安心して暮らしたい」

そんな願いに

通い = ディサービス

泊り = 夜間宿泊サービス

訪問 = ご自宅での介護サービス

同じ職員がすべてのサービスを提供する為、環境
変化に敏感な認知症の方などに適しているサービス
です。



お気軽にご相談ください。

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

支部総会の予定

地域の組合員ならどなたでも参加できます。

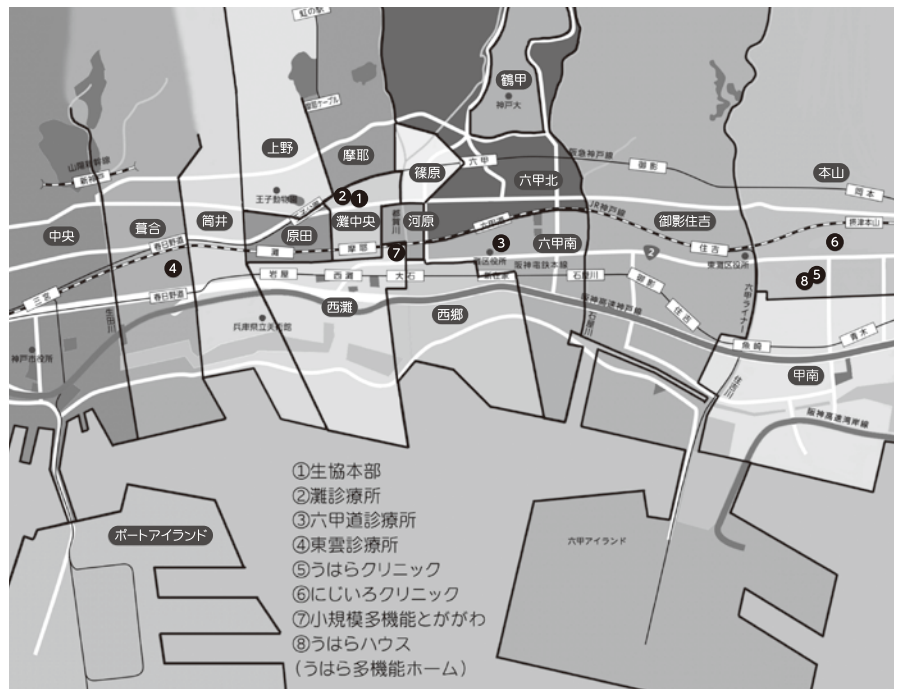
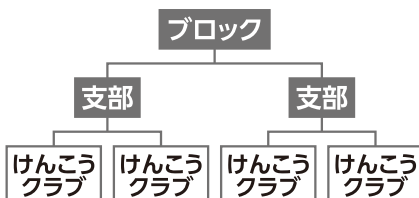
医療生協での組合員活動のことを一緒にお話ししましょう!

支部	日程(曜日)	時間	会場
六甲南	4月23日(火)	14時～	六甲道組合員センター(灘区桜町3-2-2)
西郷	4月25日(木)	14時～	新在家南町市住1号棟集会室(新在家南町1-1-3)
本山	4月26日(金)	10時30分～	組合員センター甲南(東灘区甲南町3-9-17)
ポートアイランド	4月26日(金)	13時30分～	ポートアイランドUR67号棟集会室(中央区港島中町3丁目)
六甲北	5月14日(火)	10時～	六甲道組合員センター(灘区桜町3-2-2)

申し込み: 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)

ブロック、支部、 けんこうクラブとは…

ろっこう医療生協は、神戸市中央区、
灘区、東灘区、北区、芦屋市で事業活動
を行っています(定款地域と呼びます)。
定款地域は行政区を基本に5ブロック
に分け、さらに、ブロックは学校区を基
本に18支部に分けて活動しています。
また、組合員が3人以上集まって、89の
「けんこうクラブ」が活動しています。



四季のカルテ

久しぶりに 糖尿病のお話

にじいろクリニック
片山 茂明 医師



寒かった冬が終わり、春が来ました。新年度が始まり、新しい生活がスタートする方もおられるでしょう。我が家も子供が高校へ進学し、少々新たな気分です。さて、今回はあらためて糖尿病についてです。

目標値

血糖コントロールの良し悪しを示す、HbA1c(ヘモグロビン エーワンシー)という値。これは、1〜2か月前の血糖値を反映する指標で、糖尿病で通院中の方には馴染みのあるものだと思います。2013年に熊本で開催された日本糖尿病学会で、合併症予

防のために「HbA1c7.0%

未満にしましょう」と宣言さ

れて(くまもと宣言)、10年。こ

れは今でも変わっていません

ん。7%を超える状態が長く

続くと、様々な合併症が明らか

に多くなるため、日々の食事

や運動を見直し、必要ならば

内服薬を使用して7.0%

未満を保つべきです。

高齢者の場合

ただし高齢の方であれば、7.0%未満を達成できなくてもOKな場合もあります。血糖コントロールを追求するあまり、低血糖が起こると良くありません。ひどい低血糖は意識を失いますし、意識

消失に至らない低血糖でも、繰り返し起これば認知症のリスクになるという研究もあります。また、糖尿病の内服薬の中には腎機能が悪いと使えないものや、いわゆるフレイルを助長する恐れのあるものがあり、高齢者には注意を要します。また、すでに認知症のある方の目標値も、緩やかに設定されることもあります。

最近のおくすり

2014年に発売されたSGLT2阻害薬。血液中の余分な糖を、尿中へ排泄する作用をもつ薬です。当初はそれほど処方が増えなかったのですが、その後、心臓や腎臓の保護に働く等というデータが次々と出て、ずいぶん使用されるようになりました。糖尿病内科の先生が処方することはもちろん、循環器内科の先生が心不全に処方されることも多くなってきましたと感じます。2010年に発売されたGLP1受容体作動薬。イン

スリン分泌作用のほか、胃腸への働きや脳の食欲への作用等、多様な働きで血糖値を下げる薬です。長い間、内服薬はなく注射の薬だったのですが、2021年に内服薬が登場しました。飲み方が少々面倒(起床空腹時、内服後30分は飲食不可等)なこともあり、たくさん使われる薬ではないと思いますが、既存の薬で目標血糖を達成できていない方には、適応があるかもしれません。

適応外使用はやめてほしい

この他にも、2023年にはGLP1/GLP1受容体作動薬が発売される等、糖尿病の薬物療法も選択肢が広がっています。ここ1、2年、解熱薬や咳止め等さまざまな薬の流通が不安定です。処方箋を持つて薬局に行っても、在庫がないことが珍しくありません。これは、その薬局だけが確保できていないのではなく、日本中で不足している状態で

す。薬不足の原因はいくつかあると思いますが、糖尿病に關して言えば、適応外使用が一因のようです(適応外使用とは、糖尿病の薬を糖尿病ではない人に、別の目的で使用することです)。糖尿病の薬の場合、体重減少を期待して自由診療で処方する所があり、糖尿病学会が警告を出すほどで本当にやめてほしいです(個人的には、安易に薬に頼った体重減少は長続きしないとと思っています)。

あらためて 血糖コントロールを

以前から、お正月明けの2月頃にはHbA1cが高めになる方を多くみます。コロナでの自粛が明け、忘年会や新年会が再開されてきたためか、今年は以前の傾向が戻ってきたように感じます。暖かく、昼の時間が長い季節がやってきます。糖尿病の方はもちろん、そうでない方も外へ出てお日様をあび、季節の移ろいを感じながら散歩しましょう。

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」 まだまだ受付中

建設現場は
こんな感じ



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

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。

長いこと積み立て出資していますよ。どんどん活用してください。便利です。いつの間にか増えています。

齋藤 秋生さん(河原支部)



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



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)

東雲診療所

出資金で「血圧脈波検査装置」を更新しました

●血圧脈波検査とは

動脈硬化の指標で有用といわれる、baPWV(動脈硬化のリスクを反映する、エビデンス豊富な血管機能検査指標)とABI(末梢動脈疾患閉塞性動脈硬化症のスクリーニングに適した指標)を測定。

●動脈硬化とは

血管の壁が厚くなり弾力が失われることで血管が劣化し狭くなってしまうことです。脳血管疾患、心疾患は動脈硬化が原因となることが多いといわれています。動脈硬化を放置すると脳梗塞や脳出血、閉塞性動脈硬化症を発症するリスクが高くなります。高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病、肥満、喫煙されている方や下肢冷感・痺れのある方は調べてみませんか?

健診費用 組合員価格 1,100円

【オススメ】特定健診とセットで受けると、より充実した健康診断になります。

(予約優先制) 東雲診療所 / 078-262-7236

同じ検査は灘診療所(078-801-6665)、六甲道診療所(078-811-0555)でもできます。

検査は5分程度、結果も当日にわかります





すこしおレシピ (8面参照) コンテスト受賞! おめでとうございます

日本医療福祉生活協同組合連合会主催の2023年度すこしおレシピコンテストに、今年もろっこう医療生協から、5作品、4人の組合員が応募しました。「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療生協のとりくみの総称です。工夫したレシピで応募いただきました皆さんありがとうございました。

受賞作品

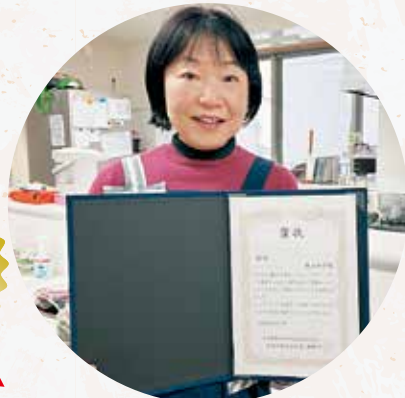
<佳作>
「一食分のレシピ」部門

<作品名>

「里いもコロッケチーズの油揚げ包み焼き」



1食分部門
佳作作品
秋山和子さん
(西灘支部)



受賞なんて恥ずかしいですが、楽しみながらお料理しています。みなさんと一緒にすこしおクッキングクラブが出来ればいいなと思っています。

秋山 和子さん(西灘支部)

けんこうクラブメンバー募集!

▶ボランティア系

子どもと一緒に楽しみながらの活動です
灘ブロック

- ◎お手玉遊び隊 ●メンバーでお手玉を楽しみます
●子どもと一緒に楽しめます



【第2水曜日】10時～11時

〈場所〉
なだ組合員集会室

【第4水曜日】15時30分～16時

〈場所〉
上野児童館

◎ろっこう紙芝居サークル



【第2土曜日】
13時30分～15時

〈場所〉
なだ組合員集会室

夏休み学童保育や
イベントでの
実演あり

▶運動系

フレイル予防がちょっと気になる方向け。
六甲道ブロック

- ストレッチ ●フットマッサージ ●足腰の筋力トレーニング

◎風の家 ロコトレサークル

【第1水曜日】14時～16時

〈場所〉
六甲風の家

〈カン〉200円

◎六北フレイル予防

【第4木曜日】14時～15時30分

〈場所〉
六甲地域福祉センター

〈カン〉100円

- いすに座ってできる有酸素運動

◎チェアエクササイズ

【第3月曜日】10時30分～11時40分

〈場所〉
徳井会館

〈参加費〉500円



お問い合わせ・お申し込み：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)

『無料なんでも相談』

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
☎078-802-3424(平日9時～17時)

担当：古市 賢二(ふるいちけんじ)
一級ファイナンシャル・プランニング技能士

スクエアステップのご案内 歩く脳トレで楽しく運動 お誘い合わせてご参加ください!

日程	時間	会場
4月 9日 (火)	10時～	ポートアイランドUR67号棟集会室 (中央区港島中町3丁目)
4月15日 (月)	14時～	岩屋地域福祉センター (灘区岩屋北町2-5-3)
4月17日 (水)	10時～	若菜地域福祉センター2階 (中央区神若通2-3-7)
4月17日 (水)	14時～	河原自治会館3階 (灘区上河原通4-1-1)
4月23日 (火)	10時～	横屋会館1階 (東灘区魚崎北町2-7-1)
4月24日 (水)	10時～	灘中央自治会館 (灘区大内通5-2-1 稗田小学校南)
4月24日 (水)	14時～	六甲道組合員センター (灘区桜口町3-2-2)
4月25日 (木)	14時～	熊内集会所 (中央区熊内町5-2-24)
5月 1日 (水)	14時～	上野会館1階 (灘区赤坂通6-1-18)



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: ろっこう医療生活協同組合 生協本部 TEL 078-802-3424 (平日9時～17時)

第40回通常総代会

と き 6月22日(土) 13時～
ところ 神戸市立灘区民ホール
議 題 2023年度活動報告と決算
2024年度方針と予算 ほか

にじいろウォーク

住吉川でカルガモの親子を探そう

集合日時: 4月16日(火) 10時 荒天中止
集合場所: にじいろクリニック
*申し込み不要

読者のまたよ!

- 筋力、柔軟性が落ちてきたのでみんなの体操はまずはやっています。継続できるかがポイントですね。(T・Tさん)
- 健康体操、インボディ、からだ想いメニュー、震災のこと、リハビリと各方面にわたって内容豊富で有り難いと感じました。(SHさん)
- 東日本大地震から13年、今年は能登半島地震とつらい出来事で始まりましたが暖かい春(日々)はきっと来ると信じて。(K・Yさん)
- 今号の「四季のカルテ」鳴海Dr.の「医療生協の診療所って」改めて「出資し、利用し、運営もする(物申す)」という「生協運動の基本」普段忘れがちなことに気づかされました。幾つになっても大したことではできなくても、やれることを見つけてください。(Y・Tさん)
- 『人間という生きもの』阪神淡路大震災を経験した者にとって全く同じ思いです。(K・Kさん)
- 私はパズルを毎月楽しみにしています。できるだけ寝ることができません。難しいほど楽しく別の紙に写して何回もします。脳トレのためにこれからもよろしくお願いたします。(H・Jさん)

? 漢字パズルに挑戦!

厚	無	暗	索
夜	行	一	憂
真	爛	広	無
自	自	苦	苦
願	就	不	不

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	兼	余	漫	天	喜
	模	折	足	大	恥	老
	顔	一	紆	屋	八	大
	給	死	成	辺	曲	中

※ヒント いろんなことがありました

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@rokkko-mcoop.or.jp



締切日/4月末日

3月号の「数独パズル」の答え

13 (A)7+(B)1+(C)5

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

2月号漢字パズル応募者数27人

みんなの体操

脚のマッサージ

効果：むくみ取り、冷え性改善、脚痩せ



①



②



③



④

- ① 足裏をさする
 - ② 膝を立てて、下から上にふくらはぎをさする
 - ③ 脚を伸ばし、膝から付け根をさする
 - ④ 足をもう片方の膝の上に置き、足の指の間に手を入れて組み、まわす。
- ①～④を両足行いましょう。



やってみよう！

*足の指で、グー・チョキ・パーをしてみましょう



ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばんチャンネル」

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。よろしくお祈りします！



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、お気軽に最寄りの方まで

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://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

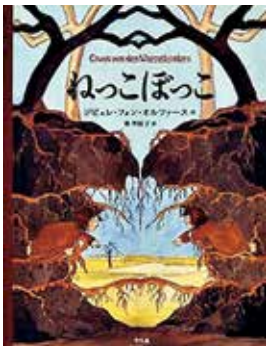
うはらハウス ☎078-452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「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

ねっこぼっこ

作・絵:ジビュレ・フォン・オルファース
訳:秦 理絵子 平凡社



ねっこぼっこって何？
根っこに住んでいる春を
告げる妖精だよ。春が
近づいて来ると大地の
おかあさんは、こども
たちを起こしてまわり
ます。女の子のねっこ
ぼっこは、春の服を自
分でぬうよ。男の子の

ねっこぼっこは、筆とブラシとつぼの絵の具で
虫のかぶとのお手入れだ。国中に春がやっ
てくる。色とりどりの仲間達。虫も花もちいさな
草も喜び勇んで外の世界に繰り出して行く。浮き
立つ春輝く夏を楽しんで木枯らしがふく秋が
来るとみんなを大地のおかあさんほうちの中
へふきもどす。叙情詩で喜びも楽しみも四季
折々を表現している。「根っこのこどもたち目を
さます」という題のねっこぼっこの絵本もあり、
叙情的な文章で物語になっている。作者は同じ
です。(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

「夢いっぱい」アクリル画

増田 須奈さん (神戸支部)



しゃぼん玉のように膨らむ
孫の夢を覗いてみました。

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

すこしおレシピコンテスト2024 (5面参照)

里いもコロッセ チーズの油揚げつつみ焼き



塩分2グラム
(1人分)



アピールポイント ● 里いものねばりと、チーズがトロリと溶けて、おいしいです。揚げないのでヘルシーです。

里いもコロッセ チーズの油揚げつつみ焼き

材料

里いも……………1個
油揚げ……………1枚
玉ねぎ……………1/5個
ひき肉……………30g
とろけるチーズ
……………1枚
マヨネーズ……………大さじ1
塩コショウ……………少々
油……………適量
ベビーリーフ……………適量
トマト……………適量

タレ

ウスターソース
……………大さじ2/1
ケチャップ
……………大さじ2/1

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉と玉ねぎを炒め、塩コショウをする。
- ②里いもを洗ってラップでふわっと包み、レンジで5~6分加熱する。取り出して、皮をむきつぶす。
- ③②に①を混ぜ、マヨネーズ、チーズを加え、油揚げに入れる。
- ④フライパンを中火で熱し、③を並べて両面に焼き目がつくまで焼く。

ほうれん草、豆苗、しめじのごま和え

材料

ほうれん草……………1/3パック
しめじ……………1/4袋
豆苗……………1/4パック
カニカマ……………16g
A
醤油……………小さじ1
和風だし……………大さじ1
砂糖……………少々
みりん……………小さじ1
白ごま……………小さじ1

大根と富有柿の甘酢

材料

甘酢(酢)……………30ml
甘酢(砂糖)……………大さじ2
大根……………40g
富有柿……………1/4個

作り方

- ①しめじは手でほぐし、お皿に乗せ、ラップをかけ、1分加熱する。
- ②ほうれん草は、沸騰した鍋に塩を入れて、中火で2分ゆでる。
- ③豆苗はお皿に乗せ、ラップをかけて2分加熱する。
- ④ほうれん草は、氷水にさらして水気を絞り、5cmに切ります。
- ⑤豆苗も水気を絞り、5cmに切る。
- ⑥カニカマは手でほぐす。
- ⑦ボウルに④⑤⑥を入れ、Aの調味料を加えて和える。

作り方

大根、富有柿は5mm幅の半月切り、甘酢をかける。

