



平和特集① 戦後80年

着物と交換してもらった食料

当時の食料は配給で、貰えるお米や芋の量が決められていたのですが、とてもじゃないけど足りません。ある日、母が自分の着物を食料と交換してもらったために、一番下の弟を連れて丹波の方に行きました。農家



松岡貞子さん
(摩耶支部)

今回お話を伺った松岡貞子さんは幼少期から現在まで神戸市灘区で暮らしておられ、当時小学4年生の時に神戸空襲を体験されました。戦時中、母と兄弟の5人で暮らした日々と神戸空襲の体験についてお話していただきました。

(聞き手:職員 柏原来香・畑美琴)

お互いに
助け合おうって、
そんなに難しい
ことですか？

戦争を再び起こさないために

胸に抱いたお骨

疎開から私が帰ったら、一番下の弟が危篤になっていました。ちょっと足を怪我したところが化膿してしまっただけでも薬は全部戦地なので、こっちは薬がありませんでした。傷がひどくなり、ただ衰弱していくのを見ていたしかなかったんです。亡くなった弟を、自分たちで薪を集めて燃やしてもらいました。「こうちゃん(弟:こうじ)がこないになったね」と言っただけで、小さくあたたかくなってしまった弟を胸に抱きました。

の人は「着物なんていらんよ」という感じですから、思った通りの食料がもらえないこともありましたが、どうにか交換してもらいました。
しかし配給以外で食料品を手に入れることは許されず、警察や憲兵隊が見張っていたので、帰ってきた母と弟は警察に連れていかれて、食料は全部没収されました。そうしたら一緒にいた弟が怒って、「僕のおかあちゃんを着物と交換したもんや、こっちに返せ」と叫んで。体が弱くおとなしい子で、まだ小学校にも入っていないのに、そんな子が初めて大きな声で怒ったと母から聞きました。

B29のパイロットの目を見た

そんな頃に神戸空襲というのがありました。早朝でも夜中でも時間構わずB29というアメリカの戦闘機が飛んでくるんです。無差別に爆弾を落とすので、どこへ落されるかわかりません。当時私は小学4年生で上級生だったので、空襲が起ると自分の兄弟や近所の子どもを連れて避難するように言われていました。今の神戸海星病院のあるあたりが当時は山みたいになっていたので、皆の手を引いてそこに行くんです。茂みになっていて木がたくさん生えているので、その中に子どもたちを隠して自分もうずくまって、B29が引き上げるのを待っていました。
B29は弾薬がなくなったら引き上げるのですが、それがただけ続かないのかわからない。人を見つけたら急降下して、子どもも大人も容赦なく狙い撃ちでした。私たちが山に入った時も、ザーッと急降下してきて攻撃されました。その時私は、B29に乗っているパイロットの目を見ましたよ。それくらい近くに降りてくるんです。もう生きた心地なんかしなかったです。

➡2面につづく

1面 平和特集① 戦後80年

4面 リニューアル後の灘診療所をご案内します!

7面 震災30年の取り組み「自然災害への備え」

2面 介護相談室Q&A

3面 四季のカルテ「医師の(初期)研修について」

5・6面 事業所紹介/けんこうクラブのご案内

8面 お知らせ、バズル

9面 みんなの体操、連絡先

10面 虹のギャラリー、だいすき絵本コーナー

防空壕から出てくる 血だらけの人々

空襲の中、母は落ちてくる焼夷弾で家が燃えるのを消すために、家に残らないといけませんでした。だから家の中の畳をめぐってそこに穴を掘ったり、道路に穴を掘って防空壕を作ったりしました。けどそこに焼夷弾なんか落とされたらもうそこにいる人は皆蒸し焼きです。空襲警報が解除されてから、防空壕から出てきた人達は、体中が血だらけで、放心状態で茫然と歩いているのを見ました。その時の異様な雰囲気や表情が、今でも忘れられません。

子どもと家を守る 母の苦勞

今思うと母はものすごく苦勞してきたなと思います。海軍所属の父が子ども4人を託し、母が1人で、雨あられのように降ってくる焼夷弾を潜り抜けて子どもを守り、家を守り、というのはもう大変だったと思います。とてもじゃないけど私にはできません。いつ命を落とすのか。嵐

のように焼夷弾が落ちてくる中の生活です。でもそれが戦争なんです。

戦争を再び起さない ために

戦争は殺し合いです。今の新聞やニュースを見ていて、あの悲惨で辛く苦しい日々を思い出します。お互いに助け合うのって、そんなに難しいことなんじゃないか？国が違ったら文化も違うので、多様性を認めて、話し合っ

「原爆と人間」写真・絵画展

入場
無料

『見てください！

あの日きのこ雲の下で起きた地獄絵を！』

日時 8月7日(木)～12日(火) 11時～19時
(ただし、12日は17時まで)

会場 JR神戸駅南地下街 デュオぎやらリー

主催：神戸市原爆被害者の会 後援：神戸市・神戸市教育委員会

介護相談室

Q

&

A

Q

訪問リハビリではどんなことをする
のですか？

A

自宅での生活が安心して送られるように、本人の目標を達成するために様々なプログラムを提供します。

自宅にお伺いして以下のリハビリを行います。

- ①血圧・体温などのチェック
- ②ストレッチや筋力訓練などの機能訓練
- ③起き上がり・歩行・入浴動作などのADL（日常生活動作）訓練
- ④杖や車椅子などの福祉用具や下肢装具などの相談、
段差解消や手すりの設置などの家屋環境調整の相談、
自助具（身体機能の低下や障害、加齢などによって日常生活動作が困難になった場合に、可能な限り自分自身で容易に行えるように補助する道具）
の提供など

③、④は訪問リハビリの強みポイントです。



お気軽にご相談ください。
リハビリテーション部 ☎078-802-6031

四季のカルテ 医師の(初期)研修 について

にじいろクリニック

片山 茂明 医師



先日、子供の高校の文化祭に行ってきました。中高一貫校なので入学したばかりの中学1年生がいたのですが、真新しい制服姿は初々しいですね。どんな世界にも新人さんはいますが、医師の場合は研修医といい、にじいろクリニックはそんな研修医の研修を受け入れています。医師になって2年目の先生が3か月に一度ほど来られます。皆様がふだん接している「お医者さん」ですが、どのように一人前になっていくのでしょうか。

インターン制度

昭和21年に「インターン制

度」が開始されたところから歴史が始まります。これは大学卒業後、1年間「実地修練」を受け、その後国家試験を受けるという制度です。実地修練の1年間は学生でも医師でもなく、無報酬で医療行為を行うという、問題のある制度でした。そのため、学生運動の時代でもあった、昭和42年に東京大学を中心に医師国家試験のボイコットが起きます(昭和44年には東大安田講堂事件)。これらがきっかけでインターン制度は廃止されました。

医局による研修

その後は大学卒業後すぐ

に国家試験を受けるようになり、医師になった後2年間の研修が設定されました。しかしこの研修は努力規定でした。聖路加国際病院、天理よろず相談所病院等全国のいくつかの先進的な病院では「スーパードクター」というシステム化された研修を取り入れていましたが、大半の医師の研修は大学の医局が担っていました。医局というのは「科」別で、大学教授を頂点とするピラミッド型の組織です。「白い巨塔」という小説はご存じですか。ドラマ化も何度もされた小説ですが、大学医局の負の側面を描いた小説です。

臨床研修制度

努力規定であった研修が必須になったのが2004年で、現在の形になりました。この必須化は、卒業後すぐ入局という道がなくなっただ点で、大きな変化でした。臨床研修指定病院は全国に約1000あり、夏頃に選考を行います。医学部の6年生

は各病院へ見学に行き、自分の働きたい病院に応募して試験を受け、内定を得るのです。それまでの医学部生が行うことのなかった、いわば就職活動をするわけです(ちなみに当然ですが、国家試験に不合格になると採用は取り消されます)。そして医師になり2年間内科・外科・救急等、様々な科をまわり、3年目から各内科や外科、眼科、皮膚科、放射線科等々、それぞれの専門に分かれていきます。

内科医師の進路の多様化

この制度開始後、とくに内科の医師のキャリアプランは選択肢が広がりました。実際、大学医局に属さない内科医師は増えていっていると思います。皆様の目の前にいるのと同じお医者さんでも、大学病院中心で育った先生、市中病院で育った先生、一部の有名な病院(この辺りでは神戸市立の中央市民病院が有名)で研修した先生と様々です。どのような道を選び、研修・研

鑽してきたのかは、その先生の考え方や志向を表しているように感じます。

将来の先生

このような研修中の先生が、にじいろクリニックにやってきます。私の後輩がその研修医の指導医であり、話しがもりあがったこともあり、最近の研修の動向等を、逆に教えてもらうこともあります。そんな先生達をみて思うこと。女性が多い。やってくる先生の7〜8割が女性です。また将来、内科へ進むという先生が少ない。3年目以降の進路を決めている先生がほとんどですが、内科へ進みますという先生は今まで1人いただけです。なぜでしょうか？ 今の若い先生には内科は魅力がないのかな。ただ、みなさん真面目で優秀でソツがなく、患者さんへの接し方も丁寧です。そして元気があります。これからの日本の医療を担ってくれる先生達と、頼もしく感じています。

リニューアル後の灘診療所をご案内します！

リニューアルを迎えた新しい灘診療所での診察が始まり、多くの患者さんにご利用いただいております。皆様のご意見を取り入れながら改善を進め、快適に過ごしていただけるよう職員一同励んでまいります。



受付番号お渡しします

こんにちは！
番号札を
どうぞ！

これまで自分でお取りいただいていた受付番号の発券機は受付の中に移動になりました。番号札は事務職員がお渡ししますので、お受け取りください。

受付番号〇〇番の
患者様！

診察の待ち状況がわかるモニターを設置しました。お手元の番号札の番号が呼び出されたら移動をお願いします。



2階待合室

待合室は1階と2階にあります。2階では静かに本を読みながらお待ちいただけるようになっています。けんこうクラブの作品展示も予定していますのでお楽しみに。



順番表示モニター



問診室



処置スペース



心電図室

問診は看護師が問診室でお伺いします。他の患者さんの近くでは話しにくいことも相談しやすくなりました。血液検査や注射をする処置スペースには間仕切りを設置して、検査時の安全性も向上させました。

心電図室は大きく開く扉でストレッチャーも出入りできます。

会計には自動精算機を導入して、時間の短縮と現金以外の決済にも対応できるようになりました。現金、クレジットカード、バーコード決済を利用していただけです。使い方が不安な方はいつでもお声がけください。



自動精算機

プライバシーに
配慮した対応が
できるようになり
ました！

受講生募集中

健康なセカンドライフのための健康づくり講座

7/11(金) | すこしお&血圧

7/18(金) | 認知症

7/25(金) | フレイル

場 所 灘診療所2階(神戸市灘区水道筋6-6-3)
時 間 いずれも14:00~15:00
受講費 3回通して500円
(資料代、健康チェック実費/当日)
申 込 ろっこう医療生活協同組合 灘診療所
(☎078-801-6665)

事業所紹介

灘診療所

☎078-801-6665

順番表示モニターを設置しました



これは「待ち状況をわかりやすいようにしてほしい」というご意見をリニューアル委員会で検討して導入した設備です。診察の順番が近づ

いてきたことをモニターで確認できます。まだ運用を開始したばかりですのお気づきの点があればお知らせください。

六甲道診療所

☎078-811-0555

患者教室のご案内

六甲道診療所では、7月に熱中症対策をテーマに患者教室を企画しています。日常生活にも取り入れられるような体操と一緒にしたり、楽しく学べる機会になっていますので、六甲道診療所に普段通院されていない方も、是非ご参加お待ちしております。お申込みは六甲道診療所まで。



東雲診療所

☎078-262-7236

血管の硬さ、柔らかさ検査(動脈硬化検査)

高血圧で治療中の方、健康診断等で経過観察の方、最近少し血圧が高いと気になっている方は「血管伸展性検査」をおすすめします。検査方法は簡単でベッドに仰向けになって両腕と両足首に血圧計の帯(カフ)を装着するだけで、5分程で結果もわかります。血管が固いと動脈硬化のリスクが高くなります。高血圧だけでなく糖尿病などの生活習慣病で治療中の方にもお勧めの検査です。(予約不要)



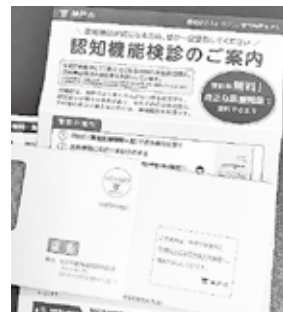
私も気になって検査しました(所長)

うはらクリニック

☎078-452-6666

神戸市認知機能検診

神戸市から、認知機能検診の受診券が届いている方もいらっしゃると思います。今年度は77歳以上の市民の方に順次発送されます。受診券が届きましたら、クリニックにお電話でご予約ください。この検診は、問診票と検診当日の質問の結果で、認知症の疑いが「ある」か「ない」かを診る検診です。うはらクリニックは、ふだんから老年内科で認知症の相談や診療も専門にしています。



にじいろクリニック

☎078-413-3333

にじいろクリニックの心電計が新しくなりました



心電計は心臓の電気活動を記録し、心筋梗塞、不整脈、狭心症などの心臓疾患の診断に繋がります。検査は数分程度で完了します。動悸、胸痛、息苦しさなどの

症状がある場合、心電図検査が推奨されます。また、この機器は院外への持ち出しも可能であり、往診先での検査にも活躍します。

带状疱疹ワクチン定期接種

ろっこう医療生協の診療所・クリニックで接種できます

対象者

2025年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の年齢になる方

*対象者には接種券が発送されます。

自己負担額

生ワクチン 1回 4,000円 接種回数 1回

組換えワクチン 1回10,000円 接種回数 2回

*市民税非課税世帯の方は介護保険料のお知らせ(納入通知書)等証明書類で無料

その他

50歳から60歳の方にも神戸市独自の補助があります。詳しくは下記までお問い合わせください。

神戸市シニア予防接種コールセンター

電話 078-777-4349 (平日8:45~17:30)

けんこうクラブのご案内

会場MAP



東灘ブロック

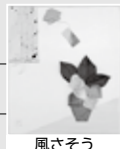
※会場の記載がない活動はすべて東灘組合員センター
神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F

三線サークル甲南【申込要】 7月7日、14日、21日、28日(月) 14時～16時 参加費：4000円/月
琴友会【申込要】 7月15日、22日、29日(火) 10時～12時、13時30分～15時30分 参加費：あり ※8月はお休みします
紙と遊ぶるるるクラブ【申込要】 8月7日(木) 13時30分～15時 参加費：500円 ※折り紙を使って季節の作品や貼り絵などを作ります。
太極拳にじの会【申込要】 7月10日、24日(木) 10時～12時 7月17日(木) 14時～16時 参加費：あり 会場：横屋会館他
ハムスター活き活きクラブ【申込要】 7月10日(木) 10時30分～11時30分 参加費：無料 会場：市営青木南住宅集会所 ※和はは体操をしています。どなたでも参加できます。
うはらウォーク 7月12日(土) 集合：うはらハウス前 10時 行先：住吉川中・上流域周辺 ※弁当持参・雨天順延(7月19日)、健脚向き
ゆるゆる若返り体操 7月15日(火) 10時～11時 参加費：無料 会場：うはらハウス1階 8月5日(火) 13時30分～14時30分 参加費：無料 会場：田中公会堂 ※みんなで楽しくゆるゆると身体を動かしましょう。フェイスタオル、水分補給できるものをお持ちください。
本山和ははクラブ【申込要】 7月18日(金) 10時～11時30分 参加費：100円 会場：本山地域福祉センター
にじいろウォーク ※7、8月はお休みします。

中央ブロック

※会場の記載がない活動はすべて東雲診療所3階
神戸市中央区区東雲通1-4-24

東雲書道教室【申込要】 7月9日、23日、8月6日(水) 13時30分～15時30分 参加費：3,320円/月
東雲ロコトレ 7月10日(木) 10時～11時 参加費：無料
東雲ろっこう紙芝居サークル【申込要】 7月5日、8月2日(土) 15時～15時30分 会場：中央図書館 ※読み手絶賛募集中！見学からのご参加になります。
PIセラバンド体操 7月25日(金) 14時～16時 参加費：無料 会場：ポートアイランドUR67号棟集会所
東雲折り紙教室【申込要】 7月26日(土) 13時30分～15時30分 参加費：600円/月 会場：春日野地域福祉センター



風さそう

灘ブロック

※会場の記載がない活動はすべてなだ組合員集会所
神戸市灘区水道筋6-7-14 1F

マー جانつどい【申込要】 7月10日(木) 12時30分～15時30分(ほっと花たば) 7月11日、18日(金) 13時30分～15時30分 参加費：300円/回 ※若干名募集
フラワーアレンジメント灘【申込要】 7月12日(土) 9時30分～11時30分
ろっこう紙芝居サークル【申込要】 7月12日(土) 13時30分～15時 参加費：無料
指ヨガサークル【申込要】 7月16日(水) 10時30分～11時30分 参加費：無料
ブリッジの会(コントラクトブリッジ)【申込要】 7月17日(木) 13時30分～16時30分 参加費：300円/回
水彩画サークル【申込要】 7月23日(水) 9時30分～11時30分 参加費：500円/回
おはなしげっと【申込要】 7月は祝日のためお休み 10時30分～11時30分 参加費：無料
ボジャギサークル【申込要】 7月8日、22日(火) 14時～16時 会場：たんぼクラブ事務所
ヨガ【申込要】 7月11日(金) 13時30分～14時30分 参加費：50円/回 会場：王子地域福祉センター ※若干名募集
マイストレッチ【申込要】 7月12日(土) 10時～11時 参加費：300円/回 会場：摩耶地域福祉センター
健康マー جان【申込要】 7月17日(木) 12時30分～15時30分 参加費：300円/回 会場：ほっと花たば ※若干名募集
花たば脳トレマー جان【申込要】 7月24日(木) 12時30分～15時30分 参加費：300円/回 会場：ほっと花たば ※若干名募集
ごもう喫茶 8月5日(火) 10時～11時30分 参加費：100円/回 会場：五毛会館
にこにこマー جان【申込要】 8月7日(木) 12時30分～15時30分 参加費：300円/回 会場：ほっと花たば ※若干名募集

とががやブロック

セラバンド体操【申込要】 7月17日(木) 14時～15時30分 会場：kiten
さつき班【申込要】 7月18日(金) 10時～11時30分 会場：泉第2住宅集会所
はなみずき(ロコトレ体操)【申込要】 7月22日(火) 14時～15時30分 会場：泉第2住宅集会所
おおえぼし 7月28日(月) 14時～15時30分 会場：大石東町市営住宅集会所 ※インボディをします
よんさんみなみ【申込要】 8月1日(金) 14時～15時30分 会場：新在家南町市住第2集会所 ※インボディをします
ダンベル体操【申込要】 8月7日(木) 14時～15時30分 会場：kiten

六甲道ブロック

※会場の記載がない活動はすべて六甲道組合員センター
神戸市灘区桜口町3-2-2

三線(沖縄三線演奏、ボランティア訪問演奏)【申込要】 7月7日、14日、28日(月) 17時30分～19時30分 参加費：あり
六甲道アンドロイドクラブ【申込要】 7月8日(火) 13時30分～15時 参加費：無料(テキスト実費) ※アンドロイドのスマホ対象
六甲道ハイビスカスフラダンス【申込要】 7月9日(水) 9時30分～11時30分 7月16日、8月6日(水) 13時30分～15時30分 参加費：2,000円/月
フラワーアレンジメント六甲道【申込要】 7月11日(金) 10時～15時30分 参加費：花代実費
みなみかぜ班【申込要】 7月15日(火) 14時～15時 参加費：無料 ※モルックを実施します。雨天、猛暑時は六甲道組合員センターにて実施
世の中あれこれクラブ(社会事情を学ぶ)【申込要】 7月17日(木) 10時～12時 参加費：無料
漢字パズル六甲道(現在募集停止) 7月18日(金) 13時30分～15時 会費：100円/月
男の料理教室【申込要】 7月27日(日) 9時30分～ 参加費：1,000円/月

コーラス虹の会【申込要】 7月4日、18日、25日(金) 10時～12時 参加費：2,000円/月 会場：六甲道組合員センター他
太極拳同好会【申込要】 7月9日、16日、23日、8月6日(水) 9時30分～12時 参加費：1,000円/月 会場：徳井会館
徳井チェアエクササイズ【申込要】 7月14日(月) 10時30分～11時40分 参加費：500円/月 会場：徳井会館
マハラジャ六甲(健康運動)【申込要】 7月16日(水) 14時～15時30分 参加費：200円(カンパ) 会場：六甲風の家 ※ディスコの曲で健康運動
歩こう会【申込要】 7月17日(木) 10時～ 会場：六甲道診療所前集合
漢字パズルクラブ【申込要】 7月17日(木)8月1日(金) 13時～15時 会費：200円/月 会場：コープ鶴甲集会所
六北・フレイル予防(ストレッチ/ロコトレ/フットマッサージ)【申込要】 7月24日(木) 14時～15時30分 参加費：100円(カンパ) 会場：六甲地域福祉センター
風の家ロコトレサークル(ストレッチ/ロコトレ/フットマッサージ)【申込要】 8月6日(水) 14時～16時 参加費：200円(カンパ) 会場：六甲風の家

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
7月 8日(火)	10時～11時	ポートアイランドUR67号棟集会所 (中央区港島中町3-2-1)
7月 8日(火)	13時30分～14時30分	田中公会堂 (東灘区田中町2-7-23)
7月11日(金)	10時～11時	東灘地域助けあいネットワーク (御影本町6-15-17 御影市場旨水館西側)
7月16日(水)	14時～15時	大石東町市営住宅集会所 (灘区大石東町3-1-12 灘郵便局南側)
7月18日(金)	14時～15時	摩耶地域福祉センター (灘区天城通3-3-7) ※7月はモルックを実施します
7月22日(火)	10時～11時	横屋会館2階 (東灘区魚崎北町2-7-1)
7月23日(水)	14時～15時	六甲道組合員センター (灘区桜口町3-2-2)
8月 6日(水)	10時～11時	若菜地域福祉センター2階 (中央区神若通2-3-7)

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。



お申込み・お問い合わせは

ろっこう医療生協 組合員活動支援部 神戸市灘区中原通2-2-1 ☎078-802-3424(受付時間：平日9時～17時)
組合員であればどなたでも参加できます。初めての参加の際は事前に上記までお問い合わせください。※6月24日(火)時点での情報です。

阪神・淡路大震災30年の取り組み

「自然災害への備え」について
学び、考えました立道悠理
係長

5月29日(木)灘区民ホールにて、地域組合員と職員合同で、神戸市出前トーク「南海トラフ地震や風水害などの自然災害への備え」を利用した防災学習会が開催され35人が参加しました。



神戸市出前トーク学習会の様子

前半は、講師の神戸市危機管理局防災企画課 立道悠理係長より、100～150年間隔で繰り返し発生している南海トラフ地震や、激甚化・頻発化する風水害、過去の経験を活かした現在の神戸市の災害対策、さらに自助・共助による備えについて学びました。特にスマートフォンやLINEを利用した情報サービスがあることを知り、今できる備えの一つだとその場で登録した参加者もいました。

避難所の開設・
混雑状況の公開
「VACAN」



「神戸市リアル
タイム防災情報」



災害情報を知る
「ひょうご防災ネット」
アプリ



後半は、グループに分かれ、「備え」「不安」について意見を交換しました。阪神・淡路大震災を経験している方からは、当時も避難所には入りきれなかった、現在の高層マンションの増加による人口増で、全員避難所に入れるのか、地域のつながりがより薄くなり不安、体の不自由な方がいたらどうすればいいのかなど具体的な不安の話が出ました。また地域で防災ウォークをし、確認して歩いてみたい、地域のつながりをどう構築していくかなど、これから自分たちにできること、備えについても活発な話が飛び交いました。



震災当時の地域の様子をお話する参加者



「次はみなさんの地域で開催しましょう」門野理事

最後に門野理事より、「防災の観点から私は捨て活をお勧めします！避難経路の確保、けがの防止にもなります。楽しく防災を意識して継続的な活動にしていきましょう」と挨拶がありました。

震災30年の取り組みとして、地域組合員、職員の経験の声を直接聞いて学んできました。災害は一人では乗り越えられないこと、日々のつながりや助け合いが何よりの備えとなることを、地域でこれからも継続した防災活動として取り組んでいきます。

comcom
(コムコム)
のご案内

ろっこう医療生協が取り組む阪神・淡路大震災30年の取り組みが、日本医療福祉生活協同組合連合会の情報誌「comcom(コムコム)」6月号の、マンガ・虹の生協人物語に、【「あの刻」を伝えるために】と題して掲載されました。「comcom(コムコム)」は、全国の医療福祉生協の仲間や活動が満載の月刊情報誌です。読んで学んで、「協同・共同」の想いを一緒にひろげましょう。各診療所や事業所に備えております。定期購読もできますので、お求めの方は下記までご連絡ください。



ぜひ読んでください。

お申込み・お問い合わせは

ろっこう医療生協 本部 ☎078-802-3424(受付時間：平日9時～17時)

みんなの体操

両ひざかかえ



- ① 仰向けに寝て、ひざを両手で抱えます。
- ② ゆっくりとひざを脇の方へ引きつけます。(お尻が少し床から浮き上がるくらい)
- ③ 左右に転がります。

骨盤と背骨を支えているお尻や腰の筋の柔軟性を保つことで、なめらかなウォーキングにつながります



ポイント *ひざが痛い場合、ひざの下（ふくらはぎと太ももの間）を抱えておこないましょう



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。よろしくお願いします！



ろっこう医療生協 難診療所公式ライン

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。



8月 夏季外来休診のお知らせ

日曜	8/8 金	9 土	10 日	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月	19 火
灘診療所	○	○	休	休	○ 午前	○ 午前	○ 午前	○ 午前	○ 午前	休	○	○
六甲道診療所	○	○	休	休	○	休	休	休	休	休	○	○
東雲診療所	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○
うはらクリニック	○	休	休	休	○	○	休	休	休	休	○	○
にじいろクリニック	○	休	休	休	○	休	休	休	休	休	休	○

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

<https://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

<https://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

<https://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週目診療、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

<https://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

<https://nijiir-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:00~ 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

しずくのぼうけん

作：マリア・テルリコフスカヤ
訳：うちだ りさこ
福音館書店



地球は「水の惑星」と言われます。それ故、海で生命体が生まれ、私たち人間の身体の約60～65%が水分です。子どもの場合はなんと70%!日本では蛇口から当たり前そのまま飲める水。水の有難さを実感したのは、阪神・淡路大震災の時だったでしょうか。緊急時でも一日一人当たり最低限15ℓが必要ですが、今年の4月以降パレスチナ Gaza では4ℓ以下の水しかない生活だそうです。この絵本は「しずく」の旅を通して、汚れた水がどんなものか、水の循環、さらには水が岩石をも割ってしまうことを教えてくれます。「しずく」の三変化(水・水蒸気・氷)の仕組みやパワーを、子どもたちと共に楽しみながら水について考えてみませんか?そして、安全な水が手に入らない人々がいることに思いをはせつつ、脱水症予防に水分摂取もしっかりと。

M.T(原田支部)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「宇治の平等院」

佐藤博史さん(本山支部)



庭園の緑と平等院の美しさに、自然の息吹を感じ、私自身が生き返りました。

作品募集 【送付先】〒657-0825 神戸市灘区中原通2-2-1
ろっこう医療生協 健康いちばん虹のギャラリー係

鶏肉のみぞれソース

エネルギー(1人分)
283kcal

鶏ムネ肉は脂肪分が少なく、たんぱく質を多く含みます。

材料(1人分)

鶏ムネ	1/8切(3ヶ)
塩	少々
コショウ	少々
おろし生姜	少々
片栗粉	中さじ1
油	小さじ1
水	大さじ2
和風だし顆粒	少々
醤油 淡口	小さじ2/3
A みりん	小さじ1/3
料理酒	小さじ2/3
大根	適量
一味唐辛子	少々
片栗粉	小さじ1/3
青葱	適量
茄子	小1/2
油	小さじ3/5
ししとう	3本
赤ピーマン(パプリカ)	1/10

作り方

〈下処理〉

- ・鶏肉に塩・コショウ・生姜で下味をつける。
- ・ししとうは種を取り、赤ピーマンと茄子は食べやすい長さに切る。
- ・大根はすりおろす。
- ・青葱は小口に切る。

〈レシピ〉

- ① フライパンで茄子は素揚げにする。残りの油で、赤ピーマンとししとうを炒める。
- ② 下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶし、焼く。
- ③ 鍋にだし汁と調味料Aを入れて煮立たせ、軽く水気をきった大根おろしと一味を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 付け合わせのししとう・赤ピーマン・茄子を盛り付ける。
- ⑤ ②の鶏肉を盛り、③のみぞれソースをかける。
- ⑥ 青葱を飾る。

感想：ムネ肉はやわらかく、大根おろしでより食べやすくおいしかったです。
フライパン1つで簡単にできます。



出来上がり



材料



【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)

