

ろっぽう 通信



【発行】
たじま医療生活協同組合
理事長 千葉 裕
【連絡先】
〒668-0851
兵庫県豊岡市今森465番地の1
ろっぽう診療所 ☎ 24-7007
ホームページ
<http://tajima-coop.com/index.html>

第110号 2013.11.15



撮影 湊崎博氏

「安国寺」どうだんつつじ

秋も深まる、新聞の但馬欄には但東町相田「安国寺」の紅葉したどうだんつじの写真が必ず載せられる。「安国寺」は但馬の山壁に抱かれた、今は小さな寺だが、鎌倉時代より但馬の歴史を刻んだ臨済宗大徳寺派の禅寺である。

本堂から裏庭を眺めると、樹齢百年を超すどうだんつつじが赤い流れとなつて顔面一杯に迫つてくる。暗い本堂に座つていると、体は赤い流れの中に吸い寄せられていく、現世から幽玄の世界へと時を忘れていく。

絶え間なく押し寄せる不条理に翻弄されて何時しか曇つてしまつた瞳。ひび割れた掌。乾いた心。何時しか不条理を身に纏い、不条理が不条理では無くなつた時。人は人でなく、ただただ生きている物になる。衆生よ、後生大事に身に纏つた不条理の殻を破り捨てよ。本来、人の世は満天の星の光に満ちた世界なのだ。どうだんつつじ、漢字では「満天星躡」と書く。春、白い花が咲きほころぶさまを満天の星に見立てた事に由来する。何とも詩的な漢名である。俳句では「満天星の花」と書いて「どうだんのはな」と読み、春の季語である。

満天星の照葉に言葉消えにけり

なお規

11月4日(日)の「健康まつり」を予定していましたが、あいにくの天候で中止としました。「今年も楽しみにしていました」と言われる方がたくさんおられただけに残念です。

また、出演を予定していた方も、ご迷惑をおかけしましたことをお詫びします。

来年は、今年の分も楽しめるような健康まつりになるよう企画しますので、ご期待ください。

(園大中止)

フリーマーケット開催



12月7日(土)の「健康まつり」で、フリーマーケットを行います。時間は午前9時から午後3時まで、新田・中筋、北西、やぶ支部などが参加を予定しています。お買い得な品、手作りの小物など、多数取り揃えます。なお、品物が無くなり次第終了させていただきますので、ご了承ください。皆様のお越しをお待ちしております。(園大中止)

出来上がった作品は、色々な



みんなでわいわいおしゃべりしながら、作品を作っています。



毎回1回開催している新田・中筋の手芸班、なかよし会を紹介します。

健康まつり 中止について

なかよし会 手芸班会 新田・中筋

10月30日(水)由後タロケ浦温泉「花ゆうみ」で、秋のグラウンドゴルフ大会を開催しました。2ホールのプレーと昼食、温湯付きの小旅行で、予約枠いっぱいの53人の参加がありました。それに加えて今年は昼食、温泉のみの参加者も3人ありました。

その方たちは「ゆっくりおしゃべりができる、ご飯もお風呂もよかったです。また行きたい」と感想を述べておられました。グラウンドゴルフは、2回戦の途中で止りました。

秋の グラウンドゴルフ大会 ナース 知つ得 なつ得 介護編 ⑤訪問入浴サービスがあくお風呂にまつわるあれこれ

このたび、訪問入浴です。今回より風呂入浴がついためあれこれあります。ほしこの方は、夜お風呂に入るのは何歳ですか。

この「お風呂」と「睡眠」の関連性を意識して考える人も少なくないでしょう。睡眠におけるパワーハブが起きて行動している時があります。お風呂で、その人の睡眠時間が決まっている場合によく、3時間前に訪れます。この時間帯に意識して体温を高めてあげる、その後下降していく体温ヒートリラックスして気持ちよく眠つて就寝できる。

ナイスショット



秋の グラウンドゴルフ大会

いつもと一味違つたコースに、皆さん楽しんでおられました。豪華景品も多くの方が受け取られ、「次が待ち遠しい」との声が多く聞かれました。

出来上がりの展示・販売しています。

日中体温が高い状態にあった

所長 団野 真理子

ろっぽう診療所 診療体制 内科・小児科・リハビリテーション科

	月	火	水	木	金	土
午 前 9時～12時	○	○	○	○	○	○
午 後	(往診)	(往診)	(往診) (予防接種)	(往診)	(往診) (予防接種)	/
夜 間 5時～7時	/	/	○	/	○	/

受付時間 午前8時～12時 夜間4時～7時

ろっぽう診療所
〒668-0851 豊岡市今森465-1 ☎ 24-7007
F 24-7010

介護事業所 えがお

〒668-0852 豊岡市江本396-1 101号・102号
居宅介護支援事業所えがお ☎ 24-7013
F 24-6154
訪問看護ステーションえがお ☎ 24-6144
F 24-6154
ヘルパーステーションえがお ☎ 24-4731
F 24-4733
訪問入浴サービスえがお ☎ 34-9110
F 24-4733

募 集
ケアマネジャー
診療所 看護師
看護士
理学療法士
作業療法士
ヘルパー
担当: 西垣まで
(TEL 24-7007)

シリーズ たじまを調べる⑫

<但馬国府の遺跡>

但馬国分寺跡 その④

(豊岡市日高町国分寺)

(但馬国府・国分寺館長)

加賀見 省一

前号（第109号）に引き続き、但馬国分寺跡第5次調査で出土した木簡の紹介をします。

木簡4 二万郡温泉郷五戸私マ庭足四斗六升
ふたかたぐん ふなかたぐん
 但馬北西部にあった二万郡温泉郷から物品を送った際の荷札木簡です。温泉郷は、現在の美方郡新温泉町湯の周辺と考えられます。私マ庭足は、五戸の責任者と思われます。この木簡は、760年代のものであることから、既にこの頃には温泉が利用されていたことがわかります。

木簡5 朝来郡伊由郷米五斗

朝来郡伊由郷から米を五斗送った際の荷札木簡です。伊由郷は、朝来市伊由市場に伊由神社がありますので、その周辺であったと考えられます。

木簡6 郷部部朝来郡郡養父郡氣多口

□□□□□□□□□□□□□□

一行目は郷、部と書いた後、朝来郡、養父郡、氣多と但馬の郡名を書いています。二行目は、文字の大部分が欠損しているため判読できません。しかし、一行の内容から但馬の郡名を書いていることから、改めて見直すと「城崎郡美含郡出石郡七美郡」と書かれていたと考えられます。

読みないと思った文字がこうしてわかるのも、木簡を読む楽しみの一つと言えます。

この木簡に書かれた郡名は七郡ですが、木簡4に見える二万郡を加えると『倭名類聚抄』に書かれた八郡になります。



木簡4



木簡6

食生活を改善してから、冬に乾燥してかゆくなっていた皮膚の症状がよくなりましたが、新しいおすすめ料理を楽しみにしながら日々、自分でも健康メニューを考えています。



管理栄養士 川戸 宏子

1人分

293Kカロリー
 蛋白質 14.4g
 塩 分 2.3g

「私のおすすめ料理」⑩
 高齢者向きのバランスおかず
豚薄切肉の野菜巻き

◆作り方◆

- ① かぼちゃは6~7cmの1cm角の拍子木切りにして硬茹でしておく。
- ② ピーマン・パプリカは1cm幅に切り、えのきは根もとをきつておく。
- ③ 豚肉を広げて、①②の野菜を等分にして乗せ、端から巻き小麦粉を振る。
- ④ サラダ油で巻き終わりを下に転がしながら中火で焼く。
- ⑤ 砂糖・酒・醤油を合わせて加え、汁けがなくなるまで火を通しからめる。
- ⑥ かぶら・人参は2cmの角切りにし、バターで炒め、Aを加えて柔らかくなるまで煮る。

◆材料(4人分)◆

豚薄切肉	12枚
かぼちゃ	200g
ピーマン	2個
パプリカ(赤)	1/2個
えのきだけ	1/2袋
小麦粉	約大さじ1
サラダ油	大さじ2
砂糖・酒	各大さじ2
醤油	大さじ2杯半
かぶら(又は大根)	240g
人参	100g
バター	20g
A 固形チキンスープ	1個
酒	大さじ1
水	カップ1杯

私の健康づくり
 鹿城支部 春木圭介