

# らぼり通信

【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120号 2015.7.15



撮影 池田 芳久 撮影地 南光町

## 忘れないでおいっ

2015年6月、安倍政権は二つの安全保障関連法を国会に提出していた。平和安全とか国際平和支援とか称していたが、中身は戦争ができるようになるものであることが、野党の追求の中で、だんだんと明らかになった。安倍首相は数の力で押し切れるとふんでいたのか、国会開催前の訪米で夏までに成立させると約束。米国の歓迎振りにはしやぎすぎたのか、晩餐会でアメリカの人気歌手ダイアナ・ロスの歌を引用して本音を披瀝したそう。歌詞は「あなたが私を必要なら呼んで あなたがどこにいても あなたがどんなに遠くにいても 大きな声で私の名前を呼んで 急いであなたのもとに駆けつける」

時あたかも6月4日、衆議院憲法審査会で3人の憲法学者全員が、なかならず自民党推薦の長谷部恭男氏も明確に違憲と断じた。そのことをきつかけに、状況は大きく動いた。多くの民主団体はもとより自民党のオールドボーイも声を上げた。有力地方新聞多くの自治体首長、日本弁護士連合会、200名を超す憲法学者、2000名超す学者知識人、演劇集団、92歳の寂聴さんも国会前で座り込んだ。戦争法案反対、憲法違反反対、無茶な手続き反対を合わせると国民の9割を超えるのではないか。

この月にあつたことを忘れないでおこう、政府は時として大きなウソをつく（だから憲法が要る、と思う）、そして言論の力は強いということ。 (N)

ひまわりの花言葉 あなたをいつも見えています、傲慢。真逆である。

# 第20回通常総代会 6月20日(土) 但馬空港ターミナルビル 1階多目的ホール



## 千葉裕理事長めぐり



健康で人間らしく生きていくためには「平和」が大前提だ。それが、戦争法案によっておびやかされている。平和を保障してきた憲法がないがしろにされないためにも、平和を守る運動を強めていかなければならない。

2014年度は班活動が活発

## 来賓あいさし



藤原高志 (兵庫県民主医療機関連合会 常任理事)

政府は2015年に病院ベッド数を20万床減らそうとしている。今後は在宅医療がより大切になる。医師確保も大きな問題で、専従職員を増やして対応していきたい。平和を守るためにも、戦争法案には断固反対していかなければならない。



村岡峰男 (日本共産党 但馬地区 委員長)

20年前のたじま医療生協設立の際、まず1000人の組

だった。その中でも新田・中筋支部「絆班」の、「バス路線拡充運動は特筆されるものだ。」

また健康づくりチャレンジやアレルギー講演会は、自治体などとの協力が進み、医療生協が地域に一定の役割を果たしつつある。

2年かけて話し合ってきた総合計画を本日提案する。承認されれば実現のために、より一層のご理解とご協力を賜りたい。

合員を集めることをめざして運動を進めた。それが実現し、その後の様々な困難を乗り越えて今日がある。組合員あつての医療生協ということを念頭に、役職員の皆さんにはがんばってもらいたい。

## 議案提案

2015年度の事業と運動のすすめ方等、5議案を提案。賛成多数で承認された。

## 討論

新田・中筋支部



小田垣洋子 総代

新田・中筋支部には3つの班がある。なかよし会は趣味・

手芸の集まり、絆班は高齢者対象の認知症予防、喫茶店はろっぽう診療所裏での月、水金の喫茶店と、それぞれ特徴がある。

いつまでも楽しく元気に過ごせるように、これからも続けて、多くの方に参加していただきたい。

## 日高支部



作 嶋 新代 中 嶋 総代

色々な取り組みを通じてお互い顔見知りになり、連帯感を持って活動できている。毎週1回行っているクラウンド・ゴルフ班会は、多い時で22人が参加した。年末のもちつき大会も続けており、独居老人宅へつきたての餅を配達し喜ばれている。

ろっぽう通信の手配りや健康チャレンジへの参加者も増え、組合活動がより活発になってきた。

日高地区にも介護事業所ができたらいと思う。

## 健康推進委員会



谷岡まさ子 総代

今年の健康チャレンジは、

豊岡市の健康ポイント制度との同時活用もあり、142人が参加する大きな取り組みとなった。最後までがんばって続けられるように、中間に激励がぎを送った。

アレルギー講演会にも多くの方が参加し、地域の健康づくりに貢献できたと思う。

健康チェック、抱っこボランティア、市との懇談も続けて、地域まるごと健康づくりを進めていきたい。

## 準備会



子 民 井 村 理事

住み慣れた地域で安心して暮らしたいという要望から助け合い活動「なんなっと」の発足を進めることにした。

昨年行ったアンケートでは多くの方が助け合い活動は必要と答えた。また33人の方から、ボランティアに参加したいとの回答を得た。

他法人の見学や、月1回会議を行なっている。賛助会員として参加していただければありがたい。



# 『創立20周年を迎える今年4,000名の組合員を実現し 協同の力でいのち輝く社会を作ろう!』

## 全国47事業所・団体からメッセージ

亀城支部



木下 賢司  
理事

亀城支部の年3回のハイキングの班会が、広がりをもせている。昨年の秋は竹田城。今年の春は来日岳に、支部外からも多くの人が参加した。安全を第一に考えながら、楽しく体力作りをしたい。

今後は大江山ハイキングも予定しているので、気軽にご参加いただきたい。  
ヘルパーステーションえがお



香 静代  
田 総

4月3、4日に行われた兵庫民医連の新人職員研修会に参加した。グループワークでは、民医連の「コマージュナルを作った。初めて顔を合わせる人ばかりだったが、素晴らしいものができ上がったと思う。色々な職種の方と協力して一つの仕事をすることの大切さを改めて実感した。

困難な人に寄り添い助け合う、民医連の良さを学んだ。

いつでも笑顔を忘れず、信頼される事業所をめざしてがんばりたい。

やぶ支部



征 宣代  
朝 倉 総

居宅介護支援事業所の赤字について、職員の努力をもって改善するべきではないか。3800人の組合員に対して、理事会を中心に責任を持って対応しなければならない。

現在ろっぽう診療所と駐車場の土地は借地で、介護事業所は賃貸だ。余剰金もあるので、土地を購入してはどうか。  
ろっぽう診療所所長



藤 井 高 事  
藤 井 理

家庭医として「人の体、心、家族、そして地域」を診るようにならなければならない。現在往診件数は45件で在宅希望者は増えていくが、受け皿がないのが現状だ。また介護事業所も職員不足で、適切な時間の訪問が難しい。

一方地域医療に目を向けると、公立病院はごも医師が不足している。医療生協も参加している「地域医療をまもる但馬の会」でも、しっかりと考えていきたい。

豊岡市はごも医療費が中

学3年まで無料化になっていない。子どもの健康を守るためにも署名活動を行う。ぜひご協力いただきたい。

### 討論のまとめ

2014年度は班活動が活発だった。また組合員どうしが助け合っているというところでボランティア委員会の準備も進んでいる。公立病院の問題も医療生協としてしっかりと考えていかなければならない。

居宅介護支援事業所については、利益が上がりにくい事業だが、介護の窓口として重要な役割を果たしている。職員体制の関係で加算がとれていないこともあり、赤字となっている。黒字経営となっている他の法人からも学びたい。

事業所の土地取得については、借地料を地主と交渉中で、よい報告ができるようにしたい。

### 支部表彰

今回は班活動が活発な支部も表彰されました。



新田・中筋、神美、亀城、日高、やぶ支部とろっぽう診療所が表彰されました。

### たしま医療生協創立20周年・ 介護事業所設立10周年 記念講演会



日野 先生

6月20日10時から、元医療福祉生協連副会長理事の日野秀逸氏を講師に「憲法・社会保障をめぐる情勢と医療生協の役割―住民の地域包括ケアを」と題した講演会を開きました。新聞の講演会開催記事を見て参加された方もあり、100人が聞き入りました。

講演を聞いた方は「生協の取り組みの原点が、住民の命と生活を守る運動であることがわかった。現憲法もそれに沿った内容だと思った」と感想を述べておられました。

### 募金ありがとうございました

総代会中にお願ひしましたネパール大震災の募金が「28,689円」集まりました。引続き診療所受付でも行い、6月末で「34,739円」になりました。集まった募金は日本医療福祉生協連に送らせていただきました。ご協力ありがとうございました。

2015年度総代

新田・中筋支部

井上 久子 小田垣洋子  
 金澤 久子 金谷美津子  
 神尾与志廣 小西 明男  
 小西 一美 榊原 靖子  
 島貫 敏乃 宿院 倭代  
 田中 貞子 田部 節野  
 南北美津枝 西田 静香  
 藤田喜久子 古川 末子  
 堀名かおり 八木田美佐子  
 山本 昭子 和田 和人

神美支部

岡本 邦夫 岡田 信子  
 岡田 喜幸 黒田 政良  
 田中千代野 谷口 君子  
 美藤 竹乃 美藤 才子  
 村尾八恵子

鶴城支部

池上 小末 稲葉 淳  
 岩崎 勇 岡本 忠夫  
 黒坂三重子 高垣 圭介  
 竹中 明規 中島 嗣夫

亀城支部

安治川陽子 石田 邦三  
 岩根 光男 河本 直枝  
 坂本 久子 千野 節子  
 千葉 保子 古橋 省三  
 森田 治 山西 洋平  
 山本 昭男

北西支部

上田 伴子 江中 陽子  
 木下 和茂 長野 桂子  
 中家 貞雄 福井 茂夫  
 藤垣 義則 前田 嶺子

日高支部

丸尾 正直 宮本 利明  
 米田もとみ 和田 忠司  
 岡本了介 佐々木洋子  
 曾我 一作 中嶋 新作  
 中嶋八重子 中村 京子  
 藤本 治憲 森田 義公  
 柳沢 義春

やぶ支部

朝倉 宣征 小畑 久雄  
 川戸 宏子 雲田 正年  
 中島 健

朝来支部

安保 嵐子 平松 英男  
 藤室 清子 前田 實  
 きたみ支部

木下 哲学 小林 良子  
 谷岡まさ子 谷口 敏夫  
 西村 素子 山本昭一郎

美方支部

池田 芳久 石津 信  
 今崎 一恵 本庄八重子  
 荒井のぶ子 小西 康之  
 武田 厚志 土野 郁子  
 山本 三郎

出石支部

数森 章子 小坂みどり  
 瀬渡由美 春木 圭介  
 平井美千代 宮田 由紀  
 山崎 順子

職員

丸尾 正直 宮本 利明  
 米田もとみ 和田 忠司  
 岡本了介 佐々木洋子  
 曾我 一作 中嶋 新作  
 中嶋八重子 中村 京子  
 藤本 治憲 森田 義公  
 柳沢 義春

ろっぽう投句箱

戦争で平和をと言うすまし顔  
 「戦争を知らぬ子ども」と呼ばれしも話題は年金はた孫のこと 惠 僭越  
 検診を受ける勇氣は買取れない自分の心に少しだけある 匿名希望

虹のひろば

グラウンド・ゴルフ大会

5月29日(金)豊岡市土淵の円山川運動公園で、支部対抗グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。ゴルフ大会を開催しました。9支部から15チーム90人が参加しました。毎回参加の方も多数おられ、22人がホールインワンを出されました。2ゲームした結果、優勝は合計265点の「出石Aチーム」、準優勝は268点の「養父Aチーム」、3位は274点の「神美Aチーム」でした。集計待ちの時間は、15メートル先のホールポストに1打で入れることをめざす「ホールインワンゲーム」を行い、歓声があがっていました。秋は養父市で、食事・温泉付きの大会を予定しています。グラウンド・ゴルフを通じて、診療所から遠い支部の活性化も図ります。



ナイスショット!

トライやるウィーク

6月1日(月)から6月5日(金)まで、2人の中学生が職場体験にきました。診療所や介護事業所で色々なことにチャレンジしました。2人とも積極的に取り組んでいました。



薬の準備のようす

第3回 バスツアー



7月2日(木)好評のバスツアーに、今年は50人が参加しました。今回で3回目ですが、毎年楽しみにしている方もあり、車中では「待ち遠しかった」という声が上がっていました。今年も淡路島に行き「あわじ花さじき」と「奇跡の星の植物館」を見学しました。「普段は見られない珍しい花を、たくさん見ることができてよかったです」「自然がいっぱいで心が和んだ」等感想が聞かれました。また面白い物では「試飲した玉ねぎスープがおいしかった」と特産品の玉ねぎを買い込む方もおられました。帰りのバスでは「来年もまた一緒に行こう」という声も聞かれました。

**シリーズ**  
**知って なる得 訪問看護編**  
**② 訪問看護ステーションえがお**

こんにちは、えがおです。今回は言語聴覚士が嚥下(えんげ)についてお話ししたいと思います。

ところで嚥下とは?と思われる方は多いと思います。そこで一度、食事動作を思い出してみてください。食事は食べるものを見て、箸やスプーンですくい、口に運び、唇を閉じてもぐもぐと噛み、舌で喉の奥へと送り込み、ゴックンと飲み込んで、食道を通して胃へ運ばれます。この一連の動作を摂食・嚥下といえます。

嚥下とはその動作の中でも

「ゴックン」と飲み込むことをいいます。脳梗塞などの後遺症や加齢によってこの嚥下する力が低下し、飲み込みにくい、ムセが増えることを嚥下障害といいます。嚥下障害になると、食物や唾液が気管から肺に入りやすくなり、肺炎を起こす危険性も増えます。ではどうしたら予防できるのかと思われる方もいらっしゃると思います。そこで予防のために、家庭でも行える簡単なリハビリをご紹介します。

★嚥下体操(左図参照)  
 準備体操として、食事の前に行うと効果的です。

**嚥下体操**

① 深呼吸、首や肩の体操を行います

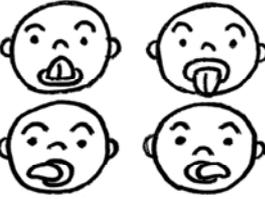
② 口を大きく開けたり閉じたりします



③ 「うー」「いー」と口をすぼめ、横に引きまます



④ 舌を上下左右に動かします



⑤ 頬を膨らませたり、すぼめたりします



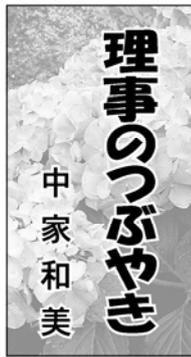
☆パタカラの発声

「パ」「タ」「カ」「ラ」「バタカ」と各10回ほど発声します。

☆頭部挙上運動

嚥下に必要な首の筋力を鍛えるために行います。ベッドなどに仰向けになり、頭を30〜60秒持ち上げる訓練です。持ち上げる時間はしんどくならない程度でよいと思います。えがおにいる言語聴覚士は、今回ご紹介したリハビリ以外にも食事姿勢や食事形態の助言も行っています。最近飲み込みにくくなった、ムセが増えたなどと思われる方は、一度嚥下体操を試みてはいかがでしょうか。

言語聴覚士 澤田雅子



中家 和美

今年、たじま医療生活協同組合ろっぽう診療所は開設20周年を迎えました。20年を越えること数年、林業、鉱山の労働者の方々が職業病(振動障害、白ろう病といわれた)に苦しみ、治療を求め労働災害の認定を求める運動が起きました。診療所の開設に向けて

は日本共産党、但馬高等学校教職員組合、農村労組、民主商工会、東播建設労働組合、新婦人の会等民主勢力の協力

共同の運動がありました。特に当時60人を越える組合員を抱える農村労組(村岡峰男書記長)は2万円の出資金を60人が拠出し、診療所建設に弾みをつけました。そして1000人の出資者を募る土・日曜日中心の統一行動が雨の日も雪の日も日照りの日も、組を作り建設予定の地域を中心としてねばり強く続けられ開設に至りました。

診療所は常に組合員、患者に寄り添い組合員の声に応え、原爆被害者の検診、認定を求める活動、アトピーに苦しむ子どもさんの治療等、県下の民医連の協力のもとに続けられました。10年前には介護部門の開設も行われ、安心して老後を送れるよう充実されました。そして今日、3800余の組合員を抱える医療生協に発展しました。

民主団体や個人の方々の熱意に支えられ「一人は万人のために、万人は一人のために」のスローガンが生かされる組織として発展し続けていることに、改めて感慨を覚えています。

**募集**

診療所看護師(パート)  
 訪問看護師  
 登録ヘルパー  
 訪問入浴看護師(パート)  
 訪問入浴介護士(パート)

担当: 和田・西垣まで  
**(TEL 24-7007)**

**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

**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) <small>(予防接種)</small>	(往診)	(往診) <small>(予防接種)</small>	/
夜間 5時~7時	/	/	○	/	○	/

受付時間 午前8時~12時 夜間4時~7時  
 日曜・祝日休診  
 8月14日(金)の午後と15日(土)はお盆休診いたします

◆材料(4人分)◆

- なす(中).....2個
- 胡瓜(中).....2本
- 玉ねぎ(中).....2個
- 赤ピーマン(パプリカ).....2個
- トマト(大).....2個(くし形切り)
- A { オリーブ油.....大さじ3杯
- にんにく(みじん切り).....4かけ(40g)
- 赤とうがらし.....2個
- (ぬるま湯に浸して種を除く)
- B { 酒.....大さじ2杯
- みりん.....大さじ2杯
- 薄口醤油.....大さじ2杯
- 塩.....小さじ1/2杯
- ワインビネガー(または酢).....大さじ1杯
- 青しそ.....20枚



**1人分** 218Kカロリー・蛋白質 4.8g  
塩 分 2g

「私のおすすめ料理」⑳  
いろいろな野菜をたっぷりいただけ一品！  
管理栄養士 川戸宏子

◆作り方

- ① なすと胡瓜は1cm幅の輪切りにし、水にさつと通して水気をきる。
- ② 玉ねぎはくし形に切る。赤ピーマンは縦4つに切つて種を除いておく。
- ③ 青しそはあらみじんに切り、水に放して水気をきる。
- ④ 厚手の鍋に(A)を入れて香りが立つまで炒め、①②を加えて全体に油がまわるまで炒める。
- ⑤ トマトと(B)を加えて20〜25分蒸し煮にする。途中で焦げそうになったら酒を適量加える。
- ⑥ 塩で味をととのえ、ワインビネガーを加えて火を消す。③の青しそを加え混ぜて器に盛る。

シリーズ 神鍋高原で見られる山野草⑨ 7~8月

案内人 泉 鐘 八郎  
(神鍋山野草を愛でる会)

生物は大きく動物、植物、菌類に分類されますが、皆様は動物を中心に考えていませんか？菌類は命を落とした動・植物を腐らせ、大地の栄養分にする大切な役割があります。また植物は動物に必要な酸素を作ってくれます。従って植物、菌類等自分で移動出来ない弱いものも、大切に思う気持ちが必要です。動物、植物、菌類全ての力により栄養のある土ができ、ミネラル豊富な水が生まれます。それにより森や川、海が豊かになり人間はその恩恵にあずかっています。山野草を自然のままに観察し愛でていると、健康で癒されるだけでなくこんな基本的なことも教えてくれます。



モウセンゴケ トモエソウ ムラサキマユミ ヒヨドリジョウゴ ノカンソウ  
クサアジサイ ギンバイソウ コオニユリ イフタバコ フシグロセンノウ  
ジャコウソウ キツネノカミソリ ハグロソウ ウバユリ クサボタン