

らぼる通信

【発行】
たじま医療生活協同組合
理事長 安木 洪

【連絡先】
〒668-0851
兵庫県豊岡市今森465番地の1
事務局 ☎24-7035
ホームページ
<http://tajima-coop.com/index.html>

第140号 2018. 11. 15



出石城跡 撮影 関貫 加代子

ちはやぶる神代もきかず龍田川

韓紅に水くくるとは 在原業平

(古今集巻五秋歌下)

「ちはやぶる」は「神」の枕詞。大昔の神々の世にも聞いたことがないなあ。この龍田川(奈良県斑鳩町の竜田山の麓を流れる川)が韓紅(鮮やかな紅色)に美しく自分を染めているなんて

十一月は霜月とも言う。漢詩では、紅葉は霜葉だ。歌意は鮮やかに真っ赤に染まった紅葉が桜の花筏のように竜田川を美しく染めている。当然、全山紅葉である。但馬でも各地の名勝が紅葉していよう。氷ノ山、鉢伏、天滝、竹田城、出石城・・・山々の最期の晴れ衣装だ。金襴緞子の花嫁衣裳だ。

夕暮の満天星(とうだん)つつじの大木を開け放した障子越しにお茶を立てて見る客のシルエツトも美しく雅だ。残照に映える赤と黒のコントラスト。

現代詩人安西均は「新古今集断想 藤原定家」で歌った。

「それが俺と何の関りがあるろう？紅の戦旗が」
貴族の青年は橘を噛み蒼白たる歌帖(かいて)を展げた・・・

「否(のん)！俺の目には花も紅葉も見えぬ」・・・革命はきさらぎにも水無月にも起らうとしてゐた。
― 『花の店』

「紅旗征戎(戦争)ハ吾ガ事ニ非ズ」芸術至上主義者藤原定家へのパラドックスだ。ノーベル文学賞も現実の「生」が必要。模倣の虚像とは無縁。理想という名の覆面をした現実に対する暴力は止む気配がない。チンハイウイグル自治区、チベット自治区での人権侵害、医学部入試の女性差別、耐震工事・・・

中田昭栄

新しいイベント 盛りだくさんで大盛況

第20回健康まつり 10月28日(日)



恒例の健康まつりを、ろっぽう診療所駐車場で行いました。

♪今年のオープニングは豊岡南中学校吹奏楽部の演奏でスタート。一つのグループとしては最も多い、57人が出演してくれました。



おなじみの曲からなつかしい曲まで、幅広い世代が知っている曲目でした。最後は「津軽海峡冬景色」で、演奏に合わせて着物の生徒さんが歌ってくれて、会場は大いに盛り上がりました。
生徒さんは逆光で譜面が見づらい中、最後まで元気に演奏してくれました。

♪「コグニサイズ」とは、介護予防・認知症予防のためのリフレクシユ運動です。運動と頭を使うことを同時行い、脳とからだの機能の効果的な向上をねらいます。

健康まつりでは、楽しんでいただくこと他に、健康づくりを広めることも大事なことです。瀬崎洋子さんの指導で、会場のみなさんと一緒に歌いながら手足を動かし、手軽にできるコグニサイズを行いました。



♪「あまのはしだて座」による大道芸は、皿回しや南京玉すだれなど盛りだくさん。みんなで大つりのテーマ「健康づくりはえがおから」を実感しました。



鼻のアブラを使って、白い紙をお金に変える!?、ものまであり、出てきた5億円を見てみんなで大笑いしました。

♪色んなものを楽器にするマエストロ足立さん。演奏しながら掃除ができる「ほうき笛」や、足の形をした「足笛」など、見たこともない楽器が多数登場!



ピアノ力を頭で演奏する姿はまさに「髪ワザ」。
「もっと見たい」との声が聞こえていました。

♪遊月亭いく蔵さんが、昨年が続いて来てくださいました。「翔べー!」ウソトリや「バンザイ朝倉さんしよ」など、但馬を題材にした歌は親しみやすく、元気が出るものばかりでした。

最後の「バンザイ朝倉さんしよ」では、会場のみなさんと一緒にバンザイをして盛り上がりました。



最後は1等2万円分の旅行券が当たる大抽選会で締めくくりました。
秋晴れのもと、今年も約400人の参加者で大成功でした。

兵庫県生協大会

千葉裕前理事長が 兵庫県知事感謝受賞

10月4日の兵庫県生協大会で、たじま医療生協の千葉裕前理事長が、兵庫県知事感謝を受賞されました。おめでとうございます。



千葉前理事長は2002年に理事に就任され、今年の総代会で退任されるまで16年間、医療生協運動の発展にご尽力されました。
今後もお力添えをいただき、職員を励ましていただければ心強いです。

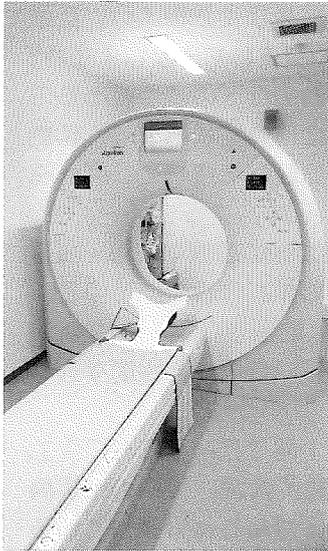
生協大会では、福岡県のみらいクリニック院長の今井一彰先生による講演がありました。「あいうべ」という音に合わせ「あいうべ」を動かす「あいうべ体操」と、足の指をひろげてのはず「ゆびのば体操」で元気な体を維持しましょうというお話でした。

出資金増資のお願い

たじま医療生協では、ろっぽう診療所で最新のCT機器を導入し、放射線室の改築をしました。

ができますので、生協本部または支部運営委員さんにおたずねください。

この度組合員の皆さまに、これらの医療機器の導入や診療の充実のために、出資金の増資を呼びかけます。千円から増資



ご存知ですか？

障害者手帳をとると各種割引・減免制度がつかえます。受けることができる割引・減免などは、各市町の障害福祉担当課窓口にお確かめください。

身体障害者手帳取得の手順は、次の通りです。



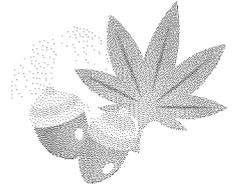
※右記手順は、身体、知的、精神はほぼ共通です。

※このうち身体障害者手帳は身体障害者福祉法で規定されており、手帳所持が障害者としての要件となります。したがって身体障害者手帳を所持しないと障害者として認定されません。

※知的、精神の手帳は各法で定義されていないため、手帳を所持しなくても必要に応じて障害者として認定されます。

障害者手帳の種類	対象者のあらし
身体障害者手帳	身体の不自由な方 ・視覚障害 ・聴覚 ・平衡機能障害 ・音声言語 ・そしゃく機能障害 ・肢体不自由(上肢、下肢、体幹、運動機能障害) ・内部障害(心臓、じん蔵、呼吸器、ぼうこう・直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害) ・肝機能障害
療育手帳	知的障害のある方
精神障害者保健福祉手帳	精神障害のため生活への制約がある方(統合失調症、そううつ症、非定型精神病、てんかん、中毒性精神病、器質精神病、その他の精神疾患)

「がん」と向き合って2 和田 邦子



ろっぽう投句箱

- ・無学にてあずりもがいて七十五才望み果せど気がつけば我命も残り少なし
- ・ヘルパーさん今日も元気で花が咲く
- ・まだまだと築いていこう八十路までやそじ

和田垣正子

西野一滴

T生

2. がんの発見

私のがんは、本当に偶然運よく見つかりました。2010年、60歳退職時の人間ドックで胃の粘膜下腫瘍(良性)が見つかったため、近くの消化器科外来を半年に1回受診していました。2012年7月に受診したとき、もう帰るようになってから、先生が「念のためにエコーしてみましようか」と、言われました。気軽に受けたエコーでしたが「何か変なものが下のほうにあるので、婦人科を受診したほうがいいですよ」とのこと。特別何の自覚症状もなく、また6月に受けた子宮がん検診も異常なしでしたので、お盆前に気軽な気持ちで八鹿病院に行きました。

お盆を過ぎてから検査の結果を聞きに行くと、そこで「卵巣がんの腫瘍マーカー(CA125)が153と高く(30までが普通の値)、両方の卵巣が腫れているので、明らかに卵巣がんです」と耳を疑うようなことを告げられました。

卵巣がんの中でも最も多い「漿(しょう)液(えき)性がん」の疑いが高く、手術するしかないとのことでした。

がんの宣告をされた人が誰でも思うように「どうして私が!何でこんなことに!」と頭が真っ白になりました。「どこの病院に行きますか?豊岡病院、神戸の市民病院、明石の県立がんセンターなどがありますが」と聞かれ、「がんだと分かっているのでしたら、がんセンターに行きます」と迷わず答えたのだけは覚えています。八鹿病院の先生が、がんセンターへの予約をとり紹介状を書いてくださいました。

その日の日記に「運を天にまかせるしかない、まだまだしたいことがあるのに、見たいものもあるのに、死にたいという人ほど長生きなのか、私は死にたくない」と書いています。

インターネットで卵巣がんについて調べてみました。一口に卵巣がんといっても何種類かありました。またどのがんでもそうですが、がんのステージはI~IVまであり、ステージによって生存率がずいぶん変わるとのことも分かりました。だからこそ、早期発見が大切だと思いました。普段ぼつたらかしている仏壇に手を合わせ、どうか軽くてすみませうようにと祈りました。

理事のつばやき

佐伯久雄

ろっぽう診療所では、送迎ボランティアさんによる送迎を行っています。送迎とは、豊岡地域内(港を除く)、在住の高齢者や障がい者の方で、家族の送迎ができない場合で公共交通機関の利用が困難な場合に、ご自宅からろっぽう診療所までの送迎を行うサービスです。

「行きは仕事前に家族が送ってくれるけど帰り家族にたのむのは難しいなあ」「豊岡駅まではいけるけど診療所まで行くのは難しいなあ」という場合は、家までの送迎や駅への送迎もできます。

バスや電車があまり走っていない地域において、送迎は交通手段のない患者さんに変喜ばれていて、なくてはならない活動だとも思います。

建設推進委員会

新施設建設に向けて

10月17日の委員会では、今後医療・介護・組合員活動の調和した新施設の建設をすすめていくために、当面何をすべきかを話し合いました。その結果

- ・もう一度組合員向けのアンケートをとることに
- ・他法人の視察に行くことに

1か月に100件以上の利用があり、送迎ボランティアさんは、現在12名で月に1、2回程度午前9時~12時まで活動していただきます。しかし、ボランティアさんの平均年齢も71歳となり、最年長79歳でこれからのことを考えると維持していくのが厳しくなっています。

ずっと継続できるように、また、より充実したボランティア活動にしていけるためボランティアさんを募集しています。今回のろっぽう通信140号では募集案内も入れさせていただきます。

助けていただける方やボランティア活動に興味のある方がいらっしやればぜひ診療所まで声をかけてください。よろしくお願ひします。

ろっぽう通信を通じて、建設計画がどのように進んでいるかを、その都度わかりやすくお知らせすることに

今月号でアンケートを折り込みしています。よりよい建設計画になるように、ご協力をお願いします。

虹のひろば

美方支部

「手作りしましょう会」

「健康まつり」に出品するため、香住でネックレス作りをしました。ワックスコードやゴム紐を使った、古布で作る軽いネックレスです。あれこれ色合わせを楽しみながら作りました。セーターやTシャツにぴったりのお気に入りが入りができました。その後喫茶店でおしゃべりタイム。すてきな半日を過ごせてよかったです。



終活セミナー開催

9月26日(水)コープこうべ第7地区活動本部と、くらしの助け合いの会「なんなっと」の共催で行い、47人が参加しました。講師には、終活カウンセラーの宇仁菅真志さん

お迎えしました。

「終活」とは、人生の終わりをよりよく締めくくるための準備をして、より自分らしく生きるための活動のことです。もしもの時に備えて、仏事、生前整理、エンディングノート、遺言、葬儀など、様々な疑問にわかりやすくアドバイスしていただきました。

「物の乱れは心の乱れ。余計なものは持たず、必要なものや必要な量だけにしましょう」「感謝の心を忘れず、ありがとうを言葉で伝えましょう」など、心が豊かになる生活の仕方を教わりました。

参加者からは「吾唯足知(われただたるをしる)という言葉が印象に残りました。足りない」と理解したうえで満足、満足した上で足りないことを理解することは、難しいけど、人生を豊かにすることだと思いましたが「感想がありました。」



ろっぽうクイズ

今年の健康まつりの一等の賞品はなんだったでしょう？

- Ⓐ 食事券
- Ⓑ 旅行券
- Ⓒ 秋田犬

はがき、FAX、またはメールで、クイズの答えと、医療生協に対するご意見やご感想を添えて「たじま医療生協クイズ係」までご応募ください。正解者の中から抽選で3名様に、図書カードをプレゼントします。ご住所、お名前をお忘れなく。当選者は次号のろっぽう通信で発表します。そのさいペンネームでの記載をご希望の方は、併せてご記入ください。締め切りは12月15日です。

ご意見・ご感想より

- 先日千葉先生の「もの忘れ外来」を受診して、CTや血液検査をして頂きました。その結果異常なしで一安心しました。これからも元気よく生活していこうと思います。ありがとうございました。
- インフルエンザ予防接種をしました。発病を防止するため、又、かかっても他人さんにつつさないため喜んで(？)少しチクツ！しました。
- 今年の健康まつりは、今までのマンネリ化したものと違ってとてもよかったです。来年からも新しい試みに期待！

前回のクイズの正解者の中から抽選の結果、次の方に図書カードを進呈します。おめでとうございます。

- 九谷順子さん (豊岡市)
- 桃栗三年さん (豊岡市)
- ケークさん (香美町)



宛先

〒668-0851
豊岡市今森465-1
たじま医療生協クイズ係
FAX 0796-24-7010
メールアドレス
info@tajima-coop.com

診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後	往診・予防接種等 火曜日12:30~もの忘れ外来					/
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
12月30日から1月3日まで年末年始休診いたします

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

訪問看護師
(常勤・非常勤)
理学療法士
(常勤・非常勤)
作業療法士
(常勤・非常勤)
ヘルパー
(登録)
担当: 和田・瀬渡まで
(TEL 24-7035)

◆材料4人分◆

サンマ(サバ、イワシでもよい)…4尾
 ニンニク(薄切り)……………1片(10g)
 生姜(薄切り)……………1かけ(20g)
 人参(短冊切り)……………中1本
 椎茸(そぎ切り)……………4枚
 茹でたけのこ(くし形切り) ……100g
 ネギ(1cm幅斜め切り)……………大1本
 塩……………少々
 ごま油……………大さじ2



1人分 375Kカロリー・蛋白質 24.2g
 塩分 3.2g

◆作り方

- ① サンマは頭と尾を取り、3つのぶつ切りにする。
- ② 太めの箸などを差し込み、フタを抜き、塩水で洗う。
- ③ ②に塩少々をふり、15分以上おく。
- ④ ごま油大さじ2でニンニク、生姜を炒め⑤を入れる。
- ⑤ 煮たつたらサンマを入れ、5〜6分煮て、野菜を入れる。
- ⑥ 煮汁を回しかけながら汁けのなくなるまで煮る。

水……………1カップ半
 酢……………大さじ4
 醤油……………大さじ4
 酒……………大さじ3
 砂糖……………大さじ1
 赤トウガラシ……………1本
 (種をとって輪切り)

「私のおすすめ料理」④〇
 青魚と野菜を酢味にした健康食!
サンマと野菜の中華風煮
 管理栄養士 川戸宏子

シリーズ 山陰海岸ジオパークごぼれ話
 第5回 砂丘と火山灰

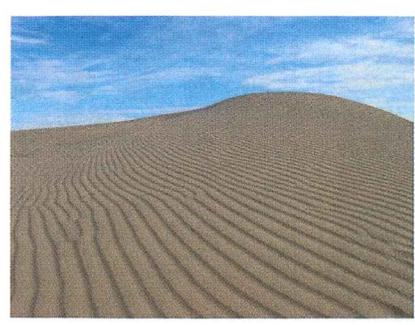
三木武行

山陰海岸ジオパークのエリアにはいくつかの海岸砂丘があります。海岸砂丘は一般の砂浜とは違い、少し高い丘になっていて波が届かず私たちの生活に活用することができます。また砂丘は砂だけでできているので保水力が無く、植物は一般に育ちにくいとされています。ところが鳥取砂丘を始め日本各地の砂丘は多くの草や木が生えてきています。但馬は雨が多いので砂丘でも植物が育つと考えられますが、実はそれだけではなく砂丘地下に水を通しにくい火山灰層があるためだと考えられます。鳥取砂丘に行かれたら売店の裏手の崖を見て下さい。砂の層の間に何枚もの火山灰層が挟まっています。

今から約5万年前に鳥取大山が大噴火をし、火山灰(テフラ)は上空の偏西風に乗って東に流されました。鳥取砂丘では約30cm京丹後の砂丘では約20cmも堆積しています。鳥取大山の火山灰は角閃石という鉱物がたくさん含まれているのが特徴です。また約9万年前の阿蘇火山灰、約3万年前の桜島(始良)火山灰も見ることができます。

砂丘海岸は一般に大地が隆起する地域に、リアス海岸は一般に大地が沈降する地域に発達すると言われています。山陰海岸砂丘の形成は大地の隆起とともに、季節風による砂の吹上げも影響しています。

京丹後や鳥取の砂丘地ではこの火山灰層があることによって、果物やラッキョウの生育時期に応じて適切に水や肥料のコントロールができるのが特徴です。



鳥取砂丘



鳥取砂丘の火山灰



丹後砂丘の火山灰



広域火山灰