

ろっぽう通信

【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141号 2019. 1. 15



出石神社 撮影 関貫 加代子

新年を迎えて

ろっぽう診療所 所長 千葉 義幸

組合員の皆様、明けましておめでとうございます。謹んで年頭のご祝詞を申し上げます。ろっぽう診療所、たじま医療生活協同組合がつつがなく新しい年を迎えることができましたのも、ひとえに皆様のご支援、ご厚情のお陰と心よりお礼申し上げます。昨年所長として赴任させて頂き、早半年が経過致しました。この間、新たにC Tを設置し、八鹿病院とのMRI契約を結び、物忘れ外来での診察を開始致しました。従来の内科、小児科の診療に加えて、私の専門分野を生かした診療が少しでもできていれば幸いです。豊岡はもとより、城崎、竹野、香住、浜坂など、近隣の患者様の受診も増えており、但馬のより広い地域でお役にたてて来ていることを実感しております。本年は在宅、医療介護施設の支援、また、認知症専門医、サポート医として地域の行政にも積極的に協力していく予定です。

今年が明るく希望に満ちた年となるように祈りますとともに、今まで但馬のために頑張つてこられた方々が、現在介護、育児を両方こなしながら但馬を支えている働き世代が、そしてこれからの但馬の未来を切り開いていく子どもたちが健康で安心した生活を送れるように引き続き懸命に取り組んで参る所存です。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

共に生きるまちづくりをめざして

理事長 安木 洪

新春を迎えるにあたり、謹んでお喜び申し上げます。

組合員・職員の皆さまには、いつも地域の医療・介護・生活支援等の幅広い活動に取り組まれ、健康で安心して住み続けられるまちづくりの推進にご尽力をいただいておりますことに感謝申し上げます。

いま、地域住民が抱える課題は多様化・複雑化しており、その相談に応じるたじま医療生協に寄せられる期待は大きなものとなっております。新しい年には、次の課題が少しでも前進できればと思っております。

・ひとつめは、支部でみんなが支え合う活動をすすめる
安心して、自分らしくいきいきと暮らし続けるためには、制度に基づくサービスだけではなく、支部で支え合う活動が大きな役割を果たします。また、活動に参加した支部の人と交流することは、生きがいづくりや介護予防にもつながります。さまざまな活動を支部主体ですすめ、みんなで支え合い一人ひとりが輝けるまちづくりができればと考え

ております。

・ふたつめは、どこに相談したらいいかわからない時はたじま医療生協へ

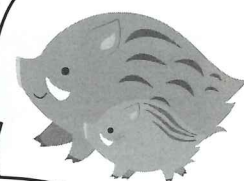
地域で暮らししていくうえで生じるさまざまな問題は複雑に重なり合っていて、「誰に相談したらいいのかわからない」「解決の糸口さえみつからない」ということもよくあります。たじま医療生協では、多様な相談・支援機能と医療と介護のネットワークを生かして、暮らしや地域の困りごとに対応することができればと考えています。今後とも引き続いてのご支援ご協力をお願いします。

結びに、皆様の益々のご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新春のご挨拶とさせていただきます。



亥年生まれ

ぼくも



わたしも

○ 昨年は予想以上に病院にお世話になってしまいました。今年は、年初めから山登り(金剛山耐寒登山)、但馬文教府で「きりえ展」の開催と順調にスタートします。出来る時にできる事をする！病院に行くより元気に楽しく過ごしたいものです。

(Hさん)

○ ろっぽう診療所・介護事業所の中で最長老の年男です。スタッフに迷惑をかけるようなことは致しません！

(Tさん)

○ 今年は年女ということですが、前から考えていたことになあと思います。私は風景を見るのが好きなので、美しい景色を見て、いろんな場所を知りたいです。

(Mさん)

組合員特別集会

12月6日(木) 新田地区コミュニティセンターで行った集会に、103人が参加しました。

2部構成で、第1部は「たんだん落語会」の春歌亭丹馬さんとQ亭はにいさんによる落語会でした。たんだん落語会のみなさんは「笑って元気に！笑いは副作用のない薬です！」を合言葉に、色々なところで活動されているので、ご存じの方もたくさんおられました。丹馬さん曰く「笑うところが少ないからあまりしない」という落語もしていただき(と言っても笑うところは多々ありましたが)、会場は大きな笑い声がいっぱいになりました。



第2部はろっぽう診療所長千葉義幸医師による講演会でした。「もの忘れの勉強と但馬の医療について考えましよう」ということで、認知症ともの忘れの違いや認知症の種類、向き合い方などを、わかりやすく教えていただきました。また、先生がなぜ医師になろうと思ったかや、地元但馬への思いなども聞かせていただき、参加者からは「すぐく親近感が持てる先生だわ」という声がありました。

「認知症かもしれないと思ったら早めに治療して、進行を遅らせることが大切だということがよくわかりました」「医療生協らしい、楽しめて学べる集会だった」「千葉先生、ずつとろっぽうにおってくれたらええのに」などの感想がありました。

兵庫民医連第44回 学術運動交流集会

と き：2019年2月24日(日)

ところ：神戸国際会議場

*朝7時にマイクロバスがろっぽう診療所を出発します(参加費無料)。

*ろっぽう診療所の千葉先生と、訪問看護ステーションえがの田淵作業療法士が発表します。

*県内の医療生協からたくさんの取り組み発表があり、支部活動の参考になります。

申し込み・問い合わせは本部まで。たくさんの方の参加をお待ちしています。



このように支部の動きが活発になることが、たじま医療生協全体の動きを活発にしています。

生協強化月間が11月末で終了しました。この期間中に76人の新しい仲間を迎えて、組合員総数は4,414人になりました(11月30日現在)。

生協強化月間を終えて

鶴城支部や朝来支部は昨年までと同様、楽しいイベントを行い、新たな組合員さんの加入がありました。

課題になっている担い手増やしは、出石支部が小学校区ごとに機関紙の手配りさんをお願いできた例や、新田・中筋支部が、手配りさんの知り合いに声かけをして増やした例などを、組合員活動委員会で共有しました。

ご存知ですか？

対象は10万円以上とは限らない 家族の医療費も合算を

本人や家族のために支払った医療費が一定額を超える場合は、「医療費控除」として申告の際に所得から差し引くことができます。

本人の医療費だけでなく、同一生計の親族(扶養親族でなくてもよい)が支払った医療費も対象になります。

医療費控除の内容

前年(1月1日～12月31日)に支払った医療費自己負担額の総額(世帯合算)が、一定額(所得が200万円未満の場合は所得の5%、所得が200万円以上の場合は10万円)を超えた場合、その超過額を最高200万円まで医療費控除することができます。所得200万円とは、収入に換算すると給与で311万円、65歳以上の年金で320万円です。

医療費控除額の計算方法



1年間(1～12月)
に支払った
医療費の総額

—

保険金などで
補てんされる金額

—

10万円または
所得金額の5%
(どちらか少ない額)

=

医療控除額
(最高200万円)

医療費が10万円以下でも、例えば、収入が、年240万円以下の公的年金だけの高齢者(65歳以上)の場合、公的年金控除後の所得金額は120万円となり、その5%である6万円を超えた分が対象になります。

【特例】セルフメディケーション税制(平成33年まで)

薬局やドラッグストアで購入した特定の医薬品が控除対象となります。セルフメディケーション税制に使える医薬品かどうかはパッケージや領収書を確認。ただし通常の医療費控除かセルフメディケーション税制か、どちらかしか選べないので注意してください。

医薬品等
購入費の合計

—

保険金などで
補てんされる金額

—

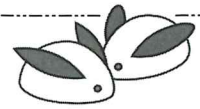
12,000円

=

控除額
最高88,000万円

*条件 健康保持増進および疾病の予防として健康診断など「一定の取り組み」を行っていること。

「一定の取り組み」とは、法律や法令で定められている特定健康診査・予防接種・定期健康診査・健康診査・がん検診のことで、これらのうちいずれかを受けていれば対象となります。お勤めの方は会社等で受けられる健康診断や、主婦などが受診できる自治体の健康診査、がん検診等も該当します



「がん」と向き合って3 和田 邦子

3. 周りの人への報告

8月の終わりごろには、まだ下腹部の違和感と腰のあたりが気になるくらいでした。この頃は夜も色々なことを考え、眠れない日々が続いていました。

8月29日、最初に発見してくださった先生に卵巣がんだったことを報告に行きました。先生は

- ・3ヶ月遅れていたら危なかったかもしれない
- ・卵巣を含む子宮全摘出で終われば、よしとしなければならない
- ・たとえ5ミリほどの胃がんでも子宮に飛ぶことがあるので、胃もきちんと調べてもらうほうがよい

などのことを話してくださいました。また眠れなくなる要素が増えてしまいました。

がんのことを周りの人にどういふかも考えました。まず子どもたちに話しました。もちろんびっくりしていましたが、それなりに受け止めていました。親しい友人にもきちんと話しました。みんな真剣に受け止め、話を聞いて激励してくれました。夜、眠れない日にはお酒を飲んでから寝たりもしました。

近所でお世話になっている人と医療生協の一部の人には、もしものことがあるかもしれないという事情を話し、1ヵ月半ほど外国にいる娘のところに行っていることにしてもらいました。その頃は1人暮らしでしたので、入院するまでの期間、大阪にいる娘のところに転がり込みました。

ろっぽう投句箱

- ・晴れわたる空を仰いで道半ば
- ・生活費わずかの金でにらみっこ
- ・大店を築いた後の三代目
- ・かいごする母のお顔がかっこいい

いちこ
和田垣正子

西野一滴
福田倫大

エンディングノートを作成

第2回終活セミナー開催

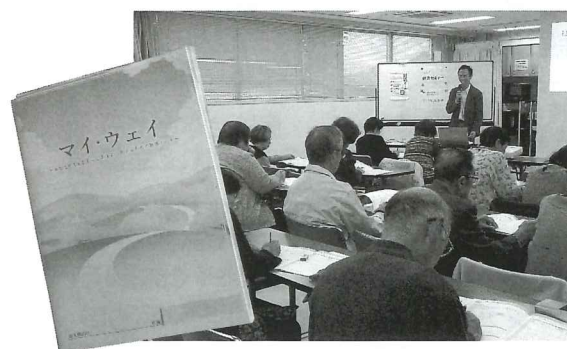
12月5日(水)コープこうべ第7地区活動本部と、くらしの助け合いの会「なんなっと」の共催で行い、24人が参加しました。講師には前回に続いて、終活カウンセラーの宇仁菅真志さんをお迎えしました。「終活」とは、人生の終わりをよりよく締めくくるための準備をして、より自分らしく生きるための活動のことです。今回はもしもの時に備えて「エ

建設推進委員会

新施設建設に向けて

ろっぽう通信11月号と一緒に届けした「施設建設に係る意向調査」にご回答いただき、ありがとうございます。集約した結果は次回以降、ろっぽう通信に掲載いたします。

12月13日の委員会では、今年度内に尼崎医療生協と、宝塚医療生協に視察に行くことが決まりました。尼崎は今年2月に本田診療所が竣工します。また宝塚は2年前に高松診療所がリニューアルオープンしました。2つの医療生協



に行つて先進的な取り組みを学ぶことで、組合員の皆様によりよい建設計画を提案できればと考えています



‘ひょうごまるごと健康チャレンジ’に参加した方から「当選して電動歯ブラシが当たったよ」と嬉しい声が。

たじまからは5人の方が、チャレンジに応じた商品に当選されました。おめでとうございます！



ンディングノート」の作成について学びました。これは、前回の講座に参加された方の声にお応えしたものです。きちんと生前整理を行うことで遺族の負担を軽減し、残された自身の人生をより豊かなものにすることが出来ます。宇仁菅さんのお話を聞きながら、実際にエンディングノートを書いてみて「考えていたほど難しくなかった。自分自身を振り返ってみるうえでいい講座でした」という感想がありました。



虹のひろば

鶴城支部

11月13日(火) 竹田城跡と養父神社に14人で出かけ、紅葉を楽しみました。

また11月21日(水)に「そば打ち会」を行いました。13人の参加者全員が「やっぱり自分で打つたそばはおいしい」と大好評でした。



朝来支部

11月7日(水) 秋のお楽しみ会に13人が参加し、立雲峡を散策しました。新しく組合に加入された方の歓迎会にもなり、また、もう一人新たな加入者があり、嬉しい会になりました。来年の候補地なども話題にのぼり、楽しい一日でした。

日高支部

「もちつき大会」

12月27日(木) 日高町の高教組会館で、年末恒例のもちつき大会を行い、厳しい寒さの中、赤ちゃんやお孫さんを連れてきた方も含めて20人が参加しました。18臼つき、おろしもち、栃もち、きなこもちなど、つきたてを楽しみました。おいしい漬け物の差し入れもありました。



ろっぽうクイズ

12月6日の組合員特別集会の参加者は何人だったでしょう？

- ◎ 103人
 ㊤ 30人
 ㊢ 50人

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2月15日です。

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

ご意見・ご感想より

● 病院への送迎、なんとなと、抱っこボランティアなど、他ではやっていないことにも力を入れられている様子、ただただ頭の下がる思いです。

● 急ぎよ「ろっぽう通信」の組合員宅へのポスティングの協力依頼があり、第140号よりスタートしました。約20軒ですが、チャリでGO！

● 千葉先生の講演会に参加しました。落語会とのセット、よかったです。笑って学んで、いい時間を過ごせました。

● 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。おめでとつございます。

門松夫さん (豊岡市)
 T・Yさん (豊岡市)
 温泉たまごさん (新温泉町)

診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後 12時~5時	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

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
 (非常勤)
 作業療法士
 (非常勤)
 ヘルパー
 (登録)

担当: 和田・瀬渡まで
 (TEL 24-7035)

◆材料 2人分◆

もち(5mm角に切る)・・・100 g (切り餅2個)
 白菜キムチ(市販品)・・・50 g
 豚ひき肉・・・50 g
 a { 塩・・・小さじ1/2
 胡椒・・・少々
 ごま油・・・小さじ1/2
 玉ねぎ・・・1/4個(50 g 程度)
 小ねぎ・・・2本(20～30 g)
 b { 小麦粉・・・50 g
 卵・・・1個
 水・・・1/4カップ
 サラダ油・・・大さじ1
 スライスチーズ・・・1枚



1人分

434 K カロリー・蛋白質 14.4 g
 塩分 2.5 g

◆作り方

- ① キムチ、玉ねぎはあらみじん切りにし、小ねぎは小口切りにする。
- ② 豚ひき肉にa(塩、胡椒、ごま油)を加えて混ぜる。
- ③ ボールにbを合わせ(卵を水で溶いて小麦粉に混ぜ)、その中にもちと①②を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を大さじ山盛り1杯ずつ入れ、平たく延ばす。両面を4～5分程度ずつ中に火が通るまでこんがりと焼く。
- ⑤ 好みで最後にチーズをのせて焼く。

「私のおすすめ料理」
 おつまみにもおすすめの一品

④1

管理栄養士 川戸宏子

もち入りキムチ千切り

シリーズ

山陰海岸ジオパークこぼれ話

三木 武行

第6回 海面変動と地形

近年は地球温暖化による海面上昇の危険が指摘されています。これは過去にも度々あったことでした。約260万年前より現在まで(第四紀)には氷期と間氷期が繰り返して海面が変動したのです。

最も新しい海面変動は約1万年前～5千年前までの縄文海進です。この時は間氷期で地球温暖化により海面が今より約5 m上昇していました。豊岡盆地では中の谷や香住に貝塚、港地区や竹野海岸のノッチや離水洞窟(波に削られた地形)、また久美浜には海面から5 mあたりに海食台の跡(段丘)が残っています。縄文時代はずいぶん暖かかったのですね。

更にもっと昔に目を向けてみましょう。時間が経つと地形は風化浸食されて形が変わります。約13万年前の間氷期の海面上昇の跡が海面から20～30 m付近に段丘として残っている所があります。それは京丹後の袖志や豊岡の畑上で、貝の化石も産出します。この2か所を比べると袖志では海面から約30 m付近に段丘があるのに対し畑上では海拔20 mにあります。約10 mも差があるのは何故でしょう。

その答えは海面変動だけではなく大地の隆起と沈降にあるようです。一般に大地が隆起すると段丘や砂丘が発達し、沈降するとリアス海岸になると言われます。このことから山陰海岸は京丹後や鳥取では隆起し、但馬海岸では沈降していることがわかります。縄文時代は1万年かけて海面変動がありましたが、現在では数十年のテンポで気温変動・海面変動があり、地球規模で見ると少し心配です。



中の谷貝塚



袖志の海岸段丘



気比の波食地形