

らぽう通信

【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145号 2019. 9. 15



豊岡市城崎町来日 撮影 藤木 澄男

「八月・祈り」

1944年3月、出石郡高橋村の103戸479名が、国策のもとに旧満州国濱江省蘭西県北安村に入植した。満蒙開拓団である。

色々な事情を持ちながらも、何町歩の土地持ち百姓になれると言う国家の国策を信じ、豊かな未来を信じて、家族ともどもの移住であった。

1944年3月と言えばミッドウエーでガダルカナルで、すでに日本軍は壊滅的な敗北を喫し、敗戦が確実となっていた時期である。7月にはサイパン、9月にはテニアン、11月には東京への空襲が始まっている。豊かな未来などもはや無かったが、479名の開拓団に国家の国策を疑い、移住を止める選択肢など無かった。

翌年8月13日、突然に戦況悪化の為との引き上げ命令。翌日14日現地脱出。全く無防備な開拓団は圧倒的な現地の暴力にさらされ、なすすも無く、15日・16日と吞まず喰わずで逃げ回り、進退極つて17日の午前10時ホラン川に入水し298名が自決。生存者86名と現地復員者は難民収容所に送られるが、そこでも18名が死亡、生きて日本に帰った者は119名であった。

「おかあちゃん」と母の胸にしがみついていたホラン川の濁流に吞まれていった子ども達。収容所で風に喰われ、発疹チフスで寝たきりの幼子の最後の言葉は「お母ちゃんにだっこされてうれしい」だった。

こんな不条理な死へと国民を追いやった責任を我が国の誰が取ったのだろうか。この国策は人が計画し、決定し、実行されたのである。自然発生したものではない。

八月の夜空に無数の星が煌めく。あの戦争で散った、何百万の日本人、何千万のアジアの人達の魂の煌めきだと思ふ。夜空の星に深く祈る。国策に散り、星となった人達の事を未来永劫忘れない為に。

八月の無数の星や胸に染む なお規

ひょうごまるごと健康チャレンジ2019

昨年から始まった取り組みです。たじま医療生協独自の健康チャレンジとは別に、県内の医療生協や購買生協などの共催で行います。同封のパンフレットでお申し込みください。ちなみにwebからの参加もOK。

チャレンジ期間は12月31日までの、好きな30日間で、結果を報告した方の中から抽選で200名様に3,000円分のJTBギフト券が当たります。

たくさんのご参加をお待ちしています。

web参加の場合のアドレス

<https://health-challenge.jp/hyogomarugoto>



プレゼントも
あるんやね



うちも
参加しよ!



今年は10月20日(日)に行います。毎年各支部が、おいしい食べ物やフリーマーケット

健康まつりの準備をお願いします

など、工夫を凝らして出店しています。

昨年はぜんざいやパンケーキなど、新たな出店がありました。今年も支部の力を結集し、新しいことを取り入れるなどして、まつりを大いに盛り上げましょう。

以前からだじま医療生協独自で行っている健康チャレンジが、7月末で終了しました。参加者のみなさん、お疲れさまでした。

チャレンジ内容は、気軽に取り組めるウォーキングやラジオ体操が多かったです。

「近所の人と声をかけあって毎日ウォーキングした」「子どもと一緒に夏休みのラジオ体操に参加したら、清々しく一日を始められた」という感想がありました。

朝来の組合員さんの中には、竹田城登山30回以上の目標を立て、36回登ったという方もありました。



天空の城 竹田城

健康チャレンジ お疲れさまでした

「チャレンジ期間は終わっただけ、これいい機会に取り組みを続けるわ」という方もありました。

無理なく続けられることをして、健康を保ちましょう。

ご存知ですか？ ～介護保険のサービスを利用するには～

持病や筋力低下、老化などで生活に不便を感じているので、**介護サービス**を利用したいと思っている方はいらっしゃいませんか？

介護保険制度は、介護を必要とする状態になっても安心して生活が送れるよう、介護を社会全体で支えることを目的として、2000年4月からスタートしました。

介護保険のサービスには、デイサービスのような**通所型**、自宅で支援を受ける**訪問型**、短期間宿泊できる**ショートステイ**、生活環境を整える住宅改修や福祉用具貸与・購入といったサービスがあります。

このようなサービスを利用するには、まず**介護保険の申請**が必要になります。介護保険の申請は高年介護課や包括支援センターにご相談ください。申請後は担当のケアマネジャーを決めましょう。

介護保険申請後、1ヶ月程度で介護度が決定します。審査結果は7つの区分に分けられ、介護度に応じたサービスがご利用できます。介護度によって利用できないサービスもありますので、サービスについてはケアマネジャーにご相談してください。

注意していただきたいこととして、緊急でポータブルトイレや入浴の椅子（シャワーチェア）が必要になり、介護保険申請前に購入すると**減免制度**が利用できません。介護保険は申請した日が基準になるので、できるだけ早く申請しましょう。

要介護度	イメージ	利用できるサービス
要支援1	基本的な日常生活は、ほぼ自分で行うことができるが、要介護状態とならないように一部支援が必要。	介護予防サービス
要支援2	立ち上がりや歩行が不安定。排泄、入浴などで一部介助が必要であるが、身体の状態の維持または改善の可能性がある。	
要介護1	立ち上がりや歩行が不安定。排泄、入浴などで一部介助が必要。	介護サービス
要介護2	起き上がりが自力では困難。排泄、入浴などで一部または全介助が必要。	
要介護3	起き上がり、寝返りが自力ではできない。排泄、入浴、衣服の着脱などで全介助が必要。	
要介護4	排泄、入浴、衣服の着脱など多くの行為で全面的な介助が必要。	
要介護5	生活全般について全面的な介助が必要。	



介護事業所「えがお」は、不安少なくご自宅での生活が続けられるお手伝いができるよう、日々頑張っています。お困りごとがあればご相談ください。連絡先は5ページの下をご覧ください。

毎年行っている「空気の汚れ調査」の結果が出ました。これは二酸化窒素濃度を測定し、健康に大きく関係するPM2.5の飛散状況を調べるのに役立ちます。30ppbくらいあると学童ぜんそくの発症率が高くなるといわれています。

豊岡市内で10ppb以上が測定されたのは6か所と、昨年の2か所から大きく増えました。その他の測定地点ではいずれも10ppb以下でしたが、全体的に、昨年よりも数値が高いのが今年の特徴です。

レジ袋の廃止など、環境に配慮した取り組みが広がっています。空気を汚さないために、一人一人が意識して行動し、美しい地球を未来に残しましょう。

測定場所	二酸化窒素濃度 (ppb)
豊岡市戸牧	14
豊岡市八社宮	
豊岡市庄境	13
京丹後市久美浜町	12～13
豊岡市京町	11
豊岡市幸町	
豊岡市九日市下町	10
豊岡市今森 ろっぽう診療所	9

空気の汚れ調査

「がん」と向き合って7

和田 邦子

8. 抗がん剤治療始まる(2012年)

- 10月30日摘出したがんの検査の結果も分かり、主治医の先生から術後の話がありました。
- ・卵巣がんのステージはⅢC期だった
- ・腹水にがんが散らばり、腸の壁にもくっついていて、見える範囲のがんを取るのに時間がかかった
- ・傷口はきれいに治っている
- ・卵巣からがんが出ていたので、抗がん剤をしたほうが良い
- ・卵巣がんの抗がん剤はよく効く
- ・抗がん剤は指先などがしびれにくいものを選ぶ(趣味の三味線が弾けなかったら困る!)



最初、抗がん剤については、抵抗がありました。同じ病室の人の話も聞いていて、したくない気持ちがあり、私の夫が20年前、胃がんで闘病中に抗がん剤で苦しむ姿も見ていました。また抗がん剤についての本(*)も読んでいましたので、したくない気持ちは大きく膨らんでいました。にもかかわらず、抗がん剤をすることを決意したのは、先生の「卵巣がんの抗がん剤はよく効きますよ」という言葉と、看護師をしている娘の「がんなのに、抗がん剤をしないなんて考えられないわ」という言葉に後押しされたからです。

病気がわかる前に計画していた子ども達や孫との旅行に、11月の初めに出かけました。体はしんどかったのですが、これが子ども達との最後の旅行になるかもしれないと思い、先生に相談して出かけました。先生から「旅行から帰ってきたら、すぐに抗がん剤をしないとだめですよ」と念を押されました。まだ幼い孫たちを見て、「この子たちが私のことを覚えていてくれるだろうか、せめて記憶に残るくらいまでは、生きていたいものだけれど・・・」と思いました。

11月19日から入院して抗がん剤を始めました。多くの人は日帰りでしたが、先生が「あなたは遠くから来ているので、入院してしましましょう」と言われました。点滴で行い、抗がん剤を打った当日は特別変わりがなかったのですが、2日ほどたってから、胸のつかえや身体のだるさを感じました。

抗がん剤治療をしながらNK療法を行いました。抗がん剤を打つと、免疫力がぐんと下がります。そこで、抗がん剤をする前に、血液を採り1週間かけてNK細胞を増やし、抗がん剤を打った後にNK細胞の増えた血液を、自分の身体に返すというやり方をしました。新大阪がんクリニックと明石のがんセンターを交互に通う日々でした。それでも抗がん剤を打った後は免疫力が下がるので、免疫力を上げる注射を打ちました。髪の毛がどんどん抜けるので、とうとうバリカンで髪の毛を切ってもらいました。4回目の抗がん剤の後の検査で、肝臓に何かあると言われ、そちらを調べていただくことを優先し、抗がん剤治療は終わりにしました。

*「抗がん剤のうそ」植松稔(がん放射線治療専門医・USAオンコロジーセンター長)

ろっぽう投句箱

・野の花にツイさそわれて散歩する
・夏の夕うちわ片手に麦の水

幸子
下戸

理事のつぶやき

江中 陽子

私が理事・くらしの助け合いの会「なんなつと」に仲間入りしてから1年ちよつとになります。本当は3年前声を掛けていただいたのですが、その時は退職して間無しだったことと、自分のこともきちんとして来ないのに、人様のサポートなどとお断りしたので

て欲しいとお聞きしていて、昨年同様サポートさせていただきました。やはりとても喜んでいただきました。その他は買い物・掃除・縫い物・付き添い等、時には週1度利用されるデイサービスへの服装の相談を受けることもあります。

今回車椅子の利用者さんから、前年まではご家族と一緒に行かれていたのが、今年のご都合がつかないので、柳まつりの豊岡おどり大人連を見に連れてって欲しいと要望があり、そのサポートを探しておられると聞きし、お引き受けしました。とはいえ車椅子の扱いは不慣れな為、あの人混みの中を移動する際お怪

「なんなつと」の活動に参加して、利用者さんから元気をもらっています。ありがとうまたよろしく願いしますと、労いの言葉をいただくことがとても嬉しいです。

が、市役所前から柳の夜市(カバンストリート駐車場)まで無事に移動することが出来てほつとしました。そして、とても楽しかったありがとうと喜んでいただき嬉しかったです。

1年ちよつとの新参者でまだまだお役に立てるところまではいっていませんが、元気でいる間は、少しでも利用者さんの要望に答えられるように努力したいと思っています。



今年も5月頃から、昨年楽しかったので今年も連れてつ

虹のひろば

出石支部

バーベキュー大会

8月1日(木) 出石の白糸の滝で行い、9人が参加しました。おいしいものを食べ、わいわいおしゃべりするって最高!

きたみ支部・朝来支部も毎年バーベキューをしており「一緒にしたらもっと盛り上がるね」との声もありました。



生協強化月間が始まります

9月25日から「生協強化月間」が始まります。11月30日までの約2か月間、仲間ふやしや支部企画など『地域に活動を見せる化』して、取り組みを大きく広げましょう。

「医療生協の組合員になって、人とのつながりが広がってよかった」など、自分自身の経験を伝えることが仲間の輪を広げていきます。



つながりを求めている人はたくさんいます。また、様々な思いを持ち、活躍できる場所を探している人たちもいます。そうした人とながら、力を合わせて、安心で暮らしやすい地域作りをすすめる月間にしましょう。

ろっぽうクイズ

介護保険制度はいつ始まったでしょう?

- ① 2000年
② 2005年
③ 2010年

はがき、FAX、メール、または待合室の応募箱にて、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10月15日です。

ご意見・ご感想より

●7月号の折り込みチラシの「保健学校」に申し込みました。病院の先生やケアマネジャーから直接話を聞けるのは医療生協ならでは! 今後も色んなことに参加したいです。

●ろっぽう通信144号の1ページ目の写真は見えているだけで暑さを忘れず。ビールもつまいです。

●暑い中見た豊岡踊りは、熱気にあふれていてなお熱くなった。しかし、豊岡もまだまだ捨てたもんじゃないと、再認識した。厚く御礼申し上げたい。

●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。

ケロッチさん (香美町)
水ノ山さん (養父市)
健康第一さん (豊岡市)

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
予防接種 月・水・金 時間はお問い合わせください

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 (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4人分◆

豚肉口ース生姜焼き用	8枚(300g)
a { 塩	小さじ3/5(3g)
こしょう・小麦粉	各適量
じゃが芋	2個(約250g)
にんじん	中1/4本(40g)
b { 玉ねぎのみじん切り	40g
カレー粉	小さじ2/3
マヨネーズ	大さじ2
塩	小さじ1/2
小麦粉	大さじ2
パン粉	60~80g
とき卵	1個分
揚げ油	
えのきたけ	200g
生椎茸	200g
ポン酢しょうゆ	大さじ1
パセリ	適宜



1人分

513Kカロリー・蛋白質 20.5g
塩分 2.2g

◆作り方

- ① 芋とにんじんはいちよう切りにし、柔らかくなるまでゆでる。ゆで汁を捨て、再度火にかけて水気をとばす。あらくつぶし、bを加え混ぜる。
 - ② 肉は1枚ずつラップに広げてのせ、ラップをかぶせ、めん棒などでたたきのばして少し大きくし、aをふる。
 - ③ 肉1枚に①の1/4量のをせ、1枚の肉をかぶせ、小麦粉、とき卵、パン粉の順にまぶす。
 - ④ フライパンに1cm深さの油を熱し、③の両面をこんがりするまで焼く。
 - ⑤ えのきたけと椎茸は石づきを除き、電子レンジで2分3分加熱し、汁気をきってポン酢しょうゆで和える。
 - ⑥ ④⑤を器に盛りつけパセリ(貝割れ菜、プチトマトなど)を添える。
- ※肉はしゃぶしゃぶ用を重ねて使用する、ポテトサラダは市販品を利用するなど工夫してください。

「私のおすすりめ料理」④⑤
ポテトサラダをはさんでボリュームアップ！
カレーポテトサンドカツ

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

三木 武行

第10回 北前船と石材

猫崎半島の東側の岩場と竹野川の河口にある弁天社のふもとには、北前船の係留跡である石グリや石杭があります。北前船はご存知のように大阪・瀬戸内・山陰から砂糖・藍・菜種・綿などの産物を北陸・北海道に運び、北海道北陸から海産物・米などを運ぶ物流の大動脈でした。「買積み」と呼ばれる船主が買い取って販売する方法で、まさに動くスーパーマーケットだったのです。

弁天社には狛犬や石灯籠がありますが、その石はほとんどが「来待石(きまちいし)」と言われる島根の砂岩が使用されています。帆かけ舟である北前船は船底に重石が必要で各地の石材を積んでいました。来待石は但馬各地の神社の石材にたくさん利用されています。皆さんの地域でも確認してみてください。また但馬からは竹野青井の凝灰岩が丹後や豊岡市内に、福井の「笏谷石(しゃくだにいし)」という凝灰岩が北陸から北海道函館へも運ばれていました。

物を研ぐのに良く利用された但馬砥石も新温泉町諸寄産の石英の多い火山岩(デイサイト)で、北前船により広く各地で活用されていたようです。天然砥石は石英の細かい粒子があり鋼を効率よく研ぎます。余談になりますが京都の鳴滝砥や青砥は放散虫を多く含んだ堆積岩で、石英質の放散虫化石が研磨剤になっています。北前船は地域経済を発展させ、その経済力でKTR(京都丹後鉄道)も設立されましたが、皮肉にも鉄道の普及が北前船を衰退に導きました。



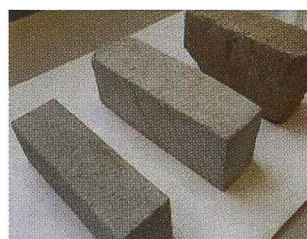
北前船



猫崎半島



神社の狛犬



但馬砥石