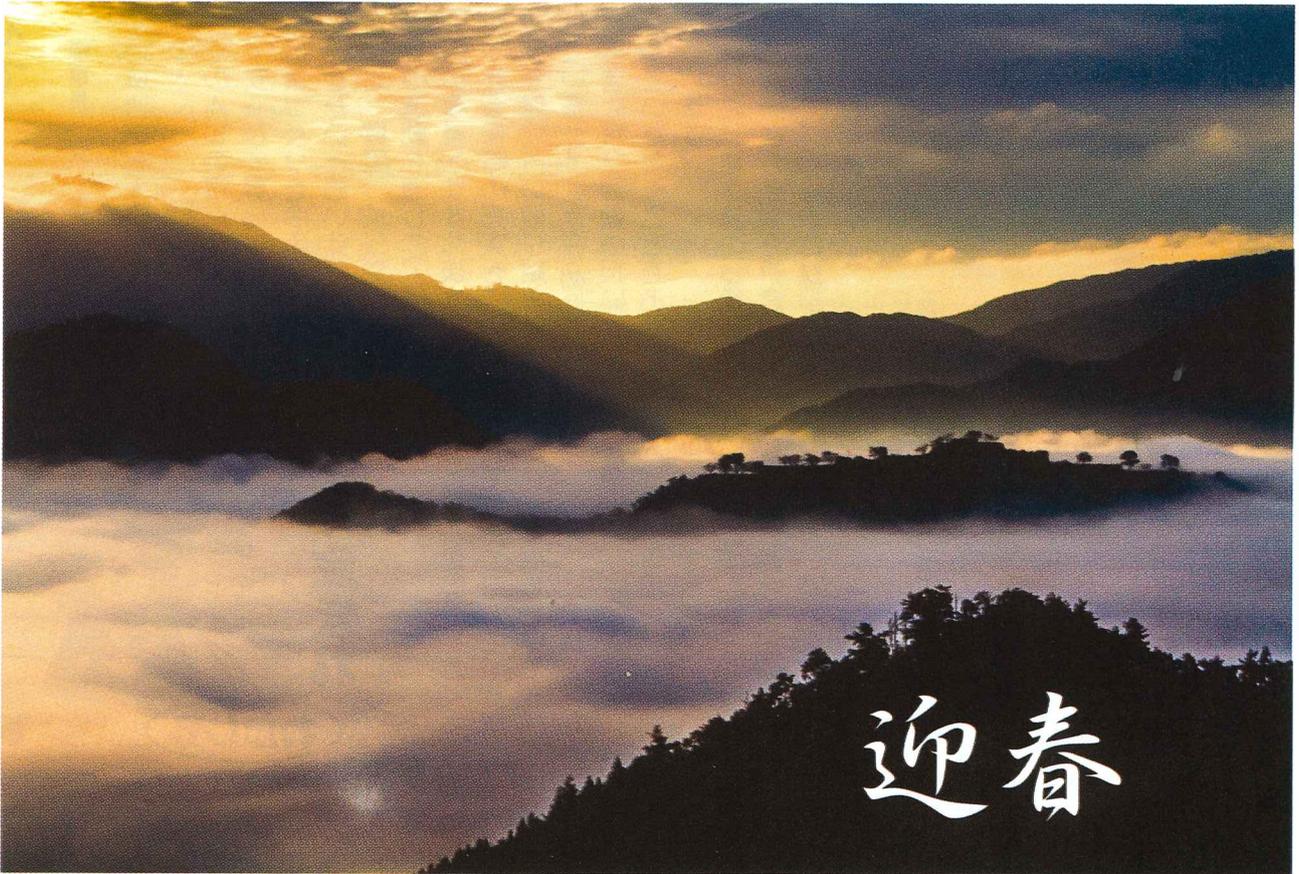


# ろっぽう通信

【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147号 2020. 1. 15



撮影 藤木 澄男

## 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。令和になり初めての年頭、謹んで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。

早いもので私が所長として赴任させて頂き、1年半が経過致しました。当初は組合員様の名前を覚えるところからでしたが、現在は名前からお顔や身体の状態が思い浮かびます。お陰様で導入しましたCTは診療所の診断能力向上だけでなく、豊岡市の多くの医療機関からの依頼が増し、より広い貢献が出来ており嬉しい限りです。

新たに始めました物忘れ外来は口コミで受診者が増え、昨年1年で170名の新たな患者様の診察をさせて頂きました。当初から理想としていた医療に少しずつ近づいていると実感しております。何よりも、居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション、ヘルパーステーション、訪問入浴サービス、それぞれの「えがお」職員の懸命のサポートに感謝致します。

但馬地域の医療福祉は少子高齢化の波を受けて一層厳しさを増してきます。今こそ、生まれ育つたこの地で安心してこれからも暮らせるようにみんなが知恵を出し合い、助け合うことが大切です。そのために先頭を切って皆様の健康、生活を支える診療所、組合であることを年始の約束と致します。

皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。本年も宜しくお願い申し上げます。

# 新たな年を迎えて

理事長 安木 洪

謹んで新年のお喜びを申し上げます。

法人の基本理念「あたたかなたすけあいですこやかに人間らしく生きる」のもと、第24回通常総代会で「くらしの困りごとを解決し健康で安心して住みつづけられるまちづくりをすすめるよう」を掲げ、事業と活動に取り組みました。

その推進にご尽力をいただいていることに、感謝申し上げます。

さて、少子高齢化や核家族の進行、人口減少、地域のつながりの希薄化など社会情勢が大きく変化するなか地域で孤立してしまう人に対する支援が大きな課題となっております。

そこで、たじま医療生活協同組合では、地域包括ケアシステムの具体化として

①都市部の高齢者問題だけでなく地方の課題にも対応していること

②社会保障と制度の充実を目指す活動と一体のものであること

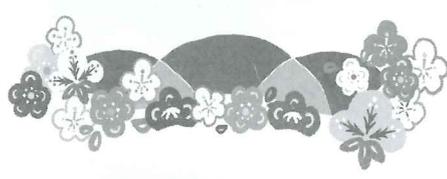
③組合員の自主的活動を基本としていくこと

④地域連携を大事にしていること

この4つの視点を大切にしながら、安心して暮らし続けられる地域づくりを今年もすすめていきたいと思っております。

また、健康づくりやまちづくりの運動を通して、医療や介護の事業をすすめます。平和や社会保障の充実を求める運動や環境への取り組みも続けていきます。そのためにも、皆さまにぜひ活動の担い手となっていただくことをお願いいたします。

結びに、皆さまの今後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。



ほくも



わたしも

## 子年生まれ

たくさん働いて、たくさん食べて飲んで遊んで、健康で楽しい一年にしたいです。

(職員Kさん)

6回目の年男

「少年易老学難成」

蒔いた種の割に実りは少なく、蒔いた種がそれを余生の糧に。何が待っているか楽しみだ。

(組合員Tさん)

子年の特技(?)を活かして、小回りがきいて、小さなことにもちゃんと気づけることをめざして、色んなことにチャレンジしたい。まだそこには至ってないけれど...

(組合員Oさん)

## 組合員集会

11月6日(水) 新田地区コミュニティセンターで行いました。

第1部は「笑いヨガ」。神戸医療生協「ラフター班」足達敦子さんを講師にお迎えしました。最初は何かわからず笑っていた人も、最後には「ほんまに心から笑えて楽しかった。今までで一番楽しい集会だった」との感想を言うまでに。ここからからだ、そして脳が元気になる笑いヨガに「支部でも取り組みたい」という声が上がっていました。

第2部は西垣栄副理事長による「たじま医療生協の歴史と活動」の講演。数々の困難

を、兵庫県内をはじめとする民医連の方々のお力添えをいただきながら乗り越えてきた話などを聞きました。「振り返りの意味でも、たまにはこういう話を聞く必要がある」との声もあり、こちらも好評でした。



## 兵庫民医連第45回 学術運動交流集会

と き：2020年2月11日(火)  
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、各地をまわって行きます。
- \*ヘルパーステーションえがの細田介護福祉士と本部の春木が発表します。
- \*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・問い合わせは事務局まで。参加費は無料ですのでぜひご参加ください。

## ご存知ですか? ~「世帯分離」って知っていますか?~

ご本人の所得が低くて非課税でも同じ世帯に課税者がいると「課税世帯」となり、介護保険料や介護サービス利用料や医療費の軽減措置が受けられず高くなります。

そんなとき、「世帯分離」をすることにより、非課税世帯となることが出来ます。

### 世帯分離とは住民票を分けること

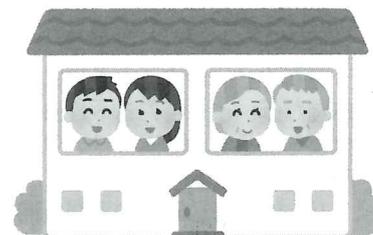
この場合の「世帯」は、住民票で判断します。

世帯は、同一住所と同一生計が要件ですので、住所が同じでも「生計」が別であれば「別世帯」となることができます。なお、戸籍はまったく変化はありません。

「生計が別」の実態があれば、親子でも夫婦でも別世帯となることはできます。(夫婦の場合は、役所の窓口でかなりの説明を要する場合があります)

### 住民票の世帯を分けると、

- ① 国保の世帯は分かれる \*国保料(税)が2世帯分になります(平等割分)
- ② 税の扶養控除はそのままとれる
- ③ 被用者保険でも原則そのまま被扶養者に入れられる(要確認)



したがって、75歳以上の方は、後期高齢者医療制度に個人加入になり、国保世帯員にも被用者保険の扶養家族にもなれませんので世帯分離しても他に影響しません。

### 課税世帯と非課税世帯でこんなに負担がちがう!!

(例)	Aさんが療養病床に1か月入院した場合の費用負担は
Aさん 88歳 年金 50万円	① AさんとBさんが同一世帯なら → 99,000円
Bさん 67歳 年金 260万円	② Aさんが単独世帯なら → 26,700円
	どうしてこんな3倍以上の差がでるのでしょうか。

#### <同一世帯の場合>

- AさんとBさんが同一世帯であれば、課税世帯になります

Aさんは、年金収入50万円を公的年金等控除120万円をひくとマイナスになるため非課税ですが、Bさんは年金収入260万円から120万円をひくと所得が140万円です。AさんとBさんが同一世帯の場合は、Aさんは後期高齢者医療制度の「一般」となります。

- 「一般」になると「高額療養費」「食事代」が高くなります

○ 後期高齢者医療の「一般」の自己負担限度額の入院+外来は世帯で月57,600円です。

○ 入院時の「一般世帯」の食事代(入院時生活療養Ⅰの場合)は

1食460円×3食=1,380円(1日) 1,380円×30日=41,400円(1か月)

つまり1か月間入院したら99,000円かかります。

#### <単独世帯の場合>

- Aさんが単独世帯であれば、非課税世帯になります

医療費負担はAさんが単独世帯の場合、年金収入50万円ですから非課税、かつ所得が0円ですので「低所得Ⅰ」になります。

- 「低所得Ⅰ」になると「高額医療費」「食事代」負担が低くなります

#### <Aさんの場合>

○ 医療費の自己負担限度額の入院は世帯で月15,000円

○ 療養病床に入院した場合の食事代は

1食130円×3食=390円(1日) 390円×30日=11,700円(1か月)

つまり1か月間入院したら26,700円となります。

## 「がん」と向き合って9 和田邦子

### 1.1. がんについての学び

eクリニックの会員になった私は、次のように自分の生活を振り返りながら自分のすることを決めました。今までに取り上げてきた本以外にも、がんのことをもっと知ろうとさまざまな本を読みました。まず闘う相手のことを知ることが大切だと思ったのです。本屋さんに入ると、いつも医療関係の本の並んでいるところに行き、がんや体のことについての本を見つけ、購読しました。

夫ががんになった時に、夫が帯津先生の考え方に傾倒していましたので、まず帯津先生の本を読みました。中にはがんになっても何もしないのがよいという先生の本もありました。

私が読んだのは、がんに関する本の一部にしかすぎません。本当にたくさん本が出ています。その中で、どんな本や情報と出会い、何を選択してがん付き合っていくかは、がんになった本人が決めていくしかないのだと思います。今でも、本屋さんに入ると医療のコーナーに足が向きます。（\*書籍については事務局にお問い合わせください）

### 1.2. 自分の生活を振り返って

私は、退職してからとてもいい加減な生活を送っていました。一人で生活していたこともあり、就寝時間、起床時間も日によって違い、夜更かし朝寝坊の生活でした。免疫力が一番上がりやすいのは、夜11時からだそうです。睡眠時間は7時間くらいがよく、それ以上でもそれ以下でもあまりよくないと知りました。手術する前の私の体温は35度台でした。体温が低いと免疫力も下がるとのことです。

食事もあるもので済ませたり、外食したりと色々で、しかも食事の内容にこだわるわけでもなく、時にはお菓子が食事代わりのこともありました。

がんは10年、20年の期間を通してできるそうです。振り返ってみれば、その間さまざまなストレスがありました。職場でのこともあったと思いますが、それ以外にもストレスとなったことが多々あったように思います。ストレスはがんにとって一番の大敵だそうです。私は、がんになるべくしてなったという思いがしています。

### 1.3. 私のがんとの付き合い方

そこで、「eクリニック」岡本先生の考え方を中心に自分の生活を次のようにしてみようと思いました。

#### ①食事については、和食中心の食事です。

- ・一日一回は玄米を食べる。味噌汁と納豆が朝食
- ・肉ではなく、魚を中心にして自然な食材をなるべく使う（今のスーパーではなかなか難しい）
- ・ニンジンジュースをなるべく飲む（昼食時が多い）
- ・塩分、糖分の取りすぎなどに注意する、白砂糖の代わりにちみつなどを使う
- ・eクリニックの天然サプリメントをとる
- ・食事がストレスにならないために週1回は何を食べてもよい日をつくる

#### ②軽い運動を日常生活の中に取り入れる。

- ・週1回のコープの太極拳教室に通う
- ・医療生協日高支部や地区のグランドゴルフ会に所属し、練習や大会に出る（③以降は次号）



## 理事のつぶやき

和田 八千代

少子・高齢化が進み、子どもの数が減る一方で親は長寿となり、多くの老人が待機老人として施設の空き待ちをしています。子どもが少くないといいながら「待機児童」、高齢者の尊厳を大切にと言いつつ「待機老人」がある現実。何故こんな事になっているのでしょうか。

子どもは「地域の宝」です。地域の皆で関わり、見守りながら育てたいと思います。地域の中・高年も積極的に子どもと触れ合い、近隣の人と顔見知りになり、地域全体が元気になるればと思います。

高齢者世帯や独居老人、寝たきりの昼間独居の家がたくさんありますが、多くの人が施設に入るより家に居たいと思っています。長い間、住み慣れた家は居心地良く何より安心して一日が過ごせます。

しかし、殆どの人が「子ども達に迷惑はかけたくない」と言われます。この思いも解ります。昔は、家族皆で老人の世話をしたし、年をとると世話をしてもらうのがあたりまえでした。時代は変わった

んだと言えば終わりですが、薄情な世のなかになったと思います。明日は我が身と思いつつ……。

介護保険制度、在宅医について、自宅で看取りをするには、等の問題が多くある中で「ろっぽう診療所」が地域医療を担っている役割は大変重要だと思います。ろっぽう診療所は組合員の出資金の元に成り立っています。住み慣れた地域で穏やかに暮らせるようにももっとも組合員が増え診療所が発展することを望みます。



# 虹のひろば

## 望年会&忘年会

但馬各地で望年会・忘年会在行われました。

そのよつな中、12月23日(月)日頃カラオケ班が利用しているスタジオを会場に出石支部の「望年会」を14名の参加で開催しました。

初対面の人もあり近況も交えて自己紹介。日頃の思いや趣味を語りあって和気あいあい。

ご馳走がお腹に収まった頃からは順々に歌を披露して、賑やかで和やかな会となりました。



## グラウンド・ゴルフ大会 ご案内

ろっぽう通信11月号の時にのご案内でしたが、但馬チームで行います。

2月3日(月)

13時受付開始

お早めにお申し込みください。



## 日高支部

### 「もちつき大会」

恒例の「餅つき」を12月26日に行いました。参加者は12人で、朝からの小雨模様を心配していましたが、思ったより寒くならず、順調に14臼つくことができました。

蒸し器を2台確保したことや、仕事担当がうまい具合に進んだことから予定よりも早く出来上がり大満足。組合員さんの美味しいコーヒーマスターや漬物の差し入れもあり、つきたてのきな粉餅や大根餅も最高のお味でした。今年初めて参加された方もあり、これも嬉しいことでした。



出来たお餅は、日高支部の独居の組合員さんに届け、喜んでいただくことができました。

# ろっぽうクイズ

出石支部が12月に行ったのは「何会」でしょうか？

- Ⓐ 望年会
- Ⓑ 忘年会
- Ⓒ 某年会

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「だし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

●ろっぽう通信の「ご存知ですか？」意外に知らない、知っておきたい情報、助かります。これからも期待しています。

●11月の組合員集会「笑いヨガ」に参加した。これ何だ、想像していたヨガとは全く違う、初めての感覚。参加した者にかわからない笑いの境地、悟りが開けたようだった。

●気が付けばもう2020年、オリンピックイヤー。みんなが元気になるような大会になりますように。

●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せう。

- サンタは苦勞すさん (豊岡市)
- 近眼新年さん (豊岡市)
- 蒸気時計さん (朝来市)

## 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)

## 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

## 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13:30~もの忘れ外来					／
夜間 5時~7時	○	／	○	／	○	／

受付時間 午前診療 火~金 午前8時~11時 月・土 午前8時~12時  
夜間診療 月・水 午後4時~6時半 金 午後4時~7時  
日曜・祝日休診

◆材料2人分◆

- 無調整豆乳……………1カップ(200ml)
- 卵……………大1個
- 塩……………小さじ2/5
- 白こしょう……………少量
- とろけるチーズ……………大さじ2  
(またはスライスチーズ……………1枚分)
- パセリみじん切り……………適宜



1人分 120Kカロリー・蛋白質 8.9g  
塩 分 1.3g

「私のおすすめ料理」④  
豆乳でたんぱく質アップ!  
**洋風豆乳茶わん蒸し**  
管理栄養士 川戸 宏子

◆作り方

- ① ボールに卵を入れて泡立てないようにときほぐす。
- ② ①に豆乳、塩、こしょうを加えて混ぜ、茶こしなどで濾す。
- ③ 耐熱性の器にチーズを等分に入れ、②を静かに注ぎ、泡をとり除く。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で12〜15分蒸す。
- ⑤ 竹串を刺して澄んだ汁が出てきたら出来上がり。パセリのみじん切りなどを散らす。

うまいでキュー



※嚙下食にも最適です。状態に合わせて具材は工夫してください。

シリーズ

山陰海岸ジオパークこぼれ話

三木 武行

第12回(最終回) ジオパークのこれから

2007年に山陰海岸ジオパーク協議会が発足して12年が経ちました。ジオパークのエリアでは自然の観光資源としての価値が高まり、地域の人々の「故郷大地の素晴らしさ」への理解が深まりました。保護保全の活動も進み郷土教育も充実してきました。各ジオサイトでは看板や施設パンフレットが整備され訪れやすくなりました。景色を見て、温泉に入っておいしいものを食べるだけの旅ではなく、大地と人々の関わりを知る喜びも旅の楽しみに加わりました。

市内の小中学校では総合の時間に副読本を用いジオパークとコウノトリを学習しています。豊岡が世界に注目されていることが子ども達の自信になり、地域の再発見と感動に繋がることと期待しています。子ども達は将来ユネスコの目標であるSDGsを具体化する力になるでしょう。(SDGsというのは2015年に国連で決議された地球環境を守り人類が持続・永続できるよう17の目標を实践する運動です。写真参照)約30年前には地球環境問題で酸性雨・オゾンホール・温暖化が課題になりましたが、塩素・フロンガスや石炭・ディーゼルなどの世界的規制により酸性雨・オゾンホールの影響は小さくなっています。しかし、温暖化の問題は拡大していて気候変動・食糧不足・環境汚染などに繋がっています。

私も阪神からUターンしましたがこのような急激な過疎や高齢化は予想外でした。地域に住む私達は積極的に自然を楽しみ、健康で豊かな生活を送ることで子どもたちの将来の憧れとなりたいものです。

(山陰海岸ジオパークは今回で終了します。三木さん2年間ありがとうございました。)



世界に知られた玄武洞



豊岡市小学校の副読本



ユネスコの目指すSDGsの17項目