

らぼりの通信

【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171号 2024. 1. 15



メジロ 撮影 高田 文夫

家族介護で感じること

理事長 安木 洪

♪もういくつ寝ると♪、と指折り数えるほど、年に一度のお正月が待ち遠しかった年ごろから70年が過ぎたいま、家族介護が必要となり、多くの皆さま方に支えていただき過ごしております。

介護の充実は「安心して老後を送りたい」というすべての人の願いです。

介護保険制度は、「介護の社会化」を掲げてスタートしました。しかし過酷な負担増、給付抑制、認定システムの矛盾により必要なサービスが利用できないなど、安心できる制度となっておりません。また、実態に見合った介護報酬の引き上げがされず、介護報酬を支える介護事業所・施設などの経営は厳しくなっています。その為に介護職員の処遇や労働環境も悪くなり、職員の定着を妨げ、職員の育成・確保も困難になっています。このことが地域の福祉の基盤を揺るがしている現状を、行政等との協議の中で知る事となりました。

「自己責任」を土台とした家族介護への逆戻りではなく、負担の心配をせずに、いつも必要な介護サービスを利用できる「介護の社会化」実現が望まれます。そしてそれを支えるすべての介護職員が、自らの専門性を高め、生き生きと働ける労働条件をつくる必要があります。

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、皆さまのますますのご健勝とご多幸を祈念いたします。

生協強化月間を終えて

9月25日から11月30日までの約2か月間、生協強化月間に取り組みました。2023年は4年ぶりに健康まつりを行いました。11支部すべてと支部以外にも職員等8つの出店があり、来場者はおいしい食べ物やフリーマーケット等を楽しみました。コロナで4年ぶりの健康まつりは、ここ10年で最も多い500人以上の来場者があり、大成功でした。

仲間ふやしについては、美方支部と朝来支部が年間目標を達成。法人全体では年間目標の27%まで到達しました。

出資金ふやしについては、組合員向けの増資お願いチラシを9月にろっぽう通信の折り込みで全組合員に配布し、幅広くご協力いただきました。

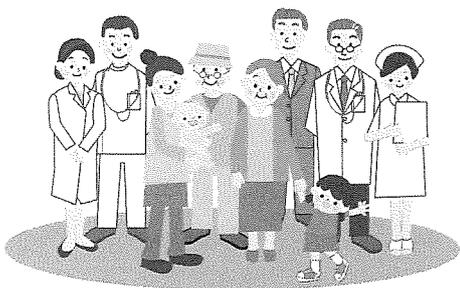
新田・中筋、亀城、美方、朝来、出石支部が年間目標を達成しました。診療所では来院患者さんに、介護事業所では訪問時に、本部では組合員宅の訪問などにより直接加入・増資をお願いしました。毎年お電話いただいていた訪問し、増資をしていただく方もあります。出資金ふやしは、法人全

体で年間目標の66%まで到達しました。

コロナ禍と比べて支部活動、班活動は活発になってきました。出石支部はカラオケ班を再開、きたみ支部や美方支部は出石そば会を行い、併せて座ってできる簡単な体操や城下町散策を楽しみました。

強化月間終了後ですが、鶴城支部はランチバイキングに出かけました。やぶ支部・朝来支部は、毎年継続して対市交渉を行い、地域課題の改善など成果を上げています。

仲間・出資金ふやしの目標達成まであと一息の支部もあります。強化月間は終了しましたが、引き続き目標達成に向けて取り組みましょう。



兵庫民医連 第48回 学術運動交流集会

日時 2024年2月12日(月・振替休日) 10:30~15:30

会場 神戸市産業振興センター 参加費：無料 昼食弁当付

メインテーマ 『兵庫民医連創立70周年！』

心に寄り添う医療と介護で誰もが安心して暮らせる未来へ！

記念講演 神戸健康共和会理事長 藤末 衛

*当日朝マイクロバスに乗り合わせて行きます。参加希望の方は事務局にお申し込みください。バスの時間等詳細をお伝えします。

申し込み締め切り 1月25日(木)

第48回兵庫民医連学術運動交流集会は、3年ぶりに集合形式で開催されることになりました。演題発表はポスターセッション方式で行います。ポスターセッションでは、発表する人と見る人の距離が近く、交流もしやすいことが魅力です。たじま医療生協からは、2演題発表します。たくさんのご参加をお待ちしています。

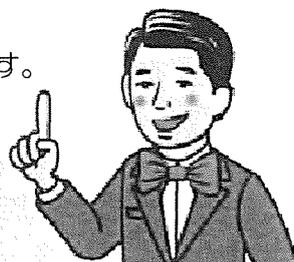


2020年2月、ヘルパーステーションえがおの発表

ひょうごまるごと健康チャレンジ2023

たじま医療生協からもたくさんの方が参加があり、健康づくりが広がっています。ありがとうございました。

参加者の感想「運動コースと食事コースに挑戦しました。多く歩くことを心掛けながら間食を控えめにし、健康に気を付けました。チャレンジが終わった後も続けています。賞品が当たりますように！」



支部・班活動紹介

出石支部 芋煮会

12月11日(月)、出石支部の芋煮会が小野コミセンであり、12名の参加で楽しい時間を過ごしました。

調理室で女性のみなさんに作ってもらった芋煮鍋はとても美味しく、食事が終わってから世間話はなしや詩吟、ハーモニカ、そして昔ばなしなどの披露があり、四時間があつという間に過ぎ去りました。

皆と親睦を大いに深め、大変楽しい一日となりました。

出石支部 西野信義



新田・中筋支部 スマイル班

2022年7月に発足しました。毎月1回集まっています。

脳トシや紙芝居、本の朗読などをしていますが、集まっておしゃべりするのが一番の楽しみです。

12月のスマイル班は、サンタクロースの格好をして、お菓子の入った靴下を配り、皆さんに喜ばれました。

今年もみんなで「スマイル」となるよう、支部の集いの場として活動します。

朝来支部 文化作品展

今年で6回目となる「あさご文化作品展」を、10月19日から11月5日まで、山東町のヒメハナ公園で行いました。過去最高の39人が55の作品を出展しました。

期間中に「語ろつ会」もを行い、作品の感想だけでなく憲法や平和、年金の話題でも盛り上がりました。

今年も10月中旬の開催に向けて進めていきます。

美方支部

そば打ち体験



教え方も最高!

「コナ禍を経て、久しぶりに仲間の皆さんと楽しいひと時を過ごす」と計画しました。

「みくら」さんでそば打ち師匠に丁寧に教えていただき、蕎麦名人になった気分です。

きしめんのような蕎麦もありました。うめんのような蕎麦もありましたが、打ち立て湯かきだてをいただくのは最高!でした。

また来年も楽しい集いをしていきたいと思います。



青空の下ではいチーズ

「低温やけど」について ～冬場は特に気を付けましょう～

訪問入浴サービスがお所長 岡 野 真理子

今回は「低温やけど」についてお話しします。

冬場は使い捨てカイロや電気毛布等の暖房器具が欠かせません。しかし、使用する際注意しなければいけないのは「低温やけど」です。低温やけどは、体温より少し高いくらい、60℃以下の熱に触れ続けることによつて起こります。44℃では3～4時間、46℃では30分～1時間、50℃では2～3分接触し続けると、見た目では異常がなく、痛みを感じていなくても、皮膚の深い所までやけどを起している場合があります。以下に注意点を挙げます。

●電気毛布・電気敷布は就寝前にセットしておき、就寝時には電源を切るか、タイマーを1～2時間でセットし、一晩中の使用は避ける。

冷え性や高齢の方、糖尿病や神経疾患などで皮膚感覚が鈍くなっている方は、熱さを感じにくかったり、乳幼児や身体の不自由な方は自分で対処できなかつたりします。周りの人が配慮してあげましょう。

●湯たんばは、厚手のタオルや専用カバーを使用してもやけどを起すことがあるため、就寝前に布団に入れ、就寝時は布団から出す。電気アンカは設定温度を低くする。



支部リレートーク

やぶ支部支部長 上田 政己

こんにちは。やぶ支部です。支部の現状、活動等を報告いたします。

私達の支部は組合員120名程度の支部です。運営委員は10名で、2カ月に1回「ろっぽう通信」の仕分けの際、医療生協の現状と活動等について話し合いをしています。

年間行事は4月の支部総会、新年会、蕎麦食べよう会、そして年金者組合養父班と協力して懇談会、養父市長との交渉等をしていきます。新年会、蕎麦食べよう会はコロナの影響で、ここ3年あまり実施できませんでした。しかし、コロナも5類になりましたので、今年度は蕎麦食べよう会を開催することになりました。2024年2月23日です。

他支部の方、組合員でない方も歓迎しますので是非、参加してください。

いま一つはやぶ支部として、「支部ニュース」を「ろっぽう通信」と一緒に組合員に届けています。24年3月で10年になります。できるだけ、医療・介護・福祉に関わる内容を届けようと思っております。

年金者組合養父班と共同して毎年行っている、養父市長との懇談は、毎年10月、11月頃、市長あてに要望書を提出し、市長からの回答をもとに行います。内容は、年金問題から子育て等多岐にわたっています。やはり中心は高齢者の問題になるのは仕方ないことでしょうか。成果は、一昨年は高齢者の補聴器購入に公的補助制度を、昨年は高校卒業までの医療費無料化を、懇談の場で約束していただきました。今年は、带状疱疹ワクチン助成を強く要望したところです。

また、支部の悩みもありました。それは、支部役員の高齢化と、医療生協創立以来の先輩が次々と鬼籍に入っていることです。先輩方が築いてきた医療生協やぶ支部を、如何にして存続し、活発化していくか、悩みが尽きません。

皆様の支部活動はいかがでしょう。良い考えがありましたら教えてください。

蕎麦食べよう会の参加申し込みはやぶ支部またはたじま医療生協事務局まで連絡を。会費は500円です。(養父公民館調理室9時30分)

中家貞雄と医療生協

北西支部 中家 和美

中家は若い頃、郷土但馬地区を拠点に市長選や衆院選の候補となり、香住原発阻止、八鹿高校事件救援、但馬地域医療守りなど、多くの方々と力を合わせました。またたじま医療生協ろっぽう診療所の設立にも力を尽くしてきました。

人生の最終章には患者として大変お世話になりました。大腸憩室炎、誤嚥性肺炎、気胸、コロナの治療を受けました。介護ではヘルパーさんに身体介護、服薬介護をしていただき、特にひげそりと入浴は「ゆつたりと気分良好だ」と喜んでいました。夫婦揃って体力、気力が減退し、特になんなつとには植木の伐採や庭の草取り、蔵書の整理・処分にと、残暑厳しい時にとても親切によくしていただきました。

中家は大きな声を出すこともなく、いつも新聞や本を読んでいた姿が思い出されます。診断を受けて4日後にはろっぽう診療所にお世話になり、藤井先生に看取っていただき、おだやかに旅立ちました。ありがとうございました。

ろっぽうクイズ

2022年7月に発足した新田・中筋支部の班会の名前は何でしょう？

◎そば打ち

◎スマイル

◎苦笑い

はがき、FAX、メールにて、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。川柳や俳句、短歌も募集。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。

ご意見・ご感想より

ろっぽう通信を届けていただきありがとうございます。時々通院や予防接種など、受診以外でもろっぽう診療所とのつながりを感じる機会になっています。

アクアパツア作ってみました。(ろっぽう通信11月号で紹介)

おすすめレシピ参考にしています。助かります。

自分も行ったが、11月号の健康まじりの記事を読んで、エイサーの勢いがすく、気持ちが高まって楽しかったことを思い出した。来年も楽しいまつりを期待。

前回の答えは「A500人」でした。

正解者の中から抽選の結果、次の方に図書カードを呈します。

- おめでとございます。
- 年中年末年始さん(豊岡市)
- 大雪だるまんさん(豊岡市)
- 丸山河さん(豊岡市)

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

虹のひろば

まちかど健康チェック

11月24日(金)健康推進委員6人がコープデイズ豊岡店で、今年2回目の健康チェックを行いました。健康意識の高い方が多く、日頃から歩数計でのチェックや血圧測定をされている方が多かったです。来年は春に実施できるように検討してまいります。



年金者組合と 連携して対市交渉

やぶ支部、朝来支部

やぶ支部は12月4日に市長交渉を行いました。介護保険料、帯状疱疹予防接種の補助、過疎地域の交通(医療・介護)のみ使える年間6万円のタクシー代補助を買物にも使えるようにしてほしい)等について話し合いました。

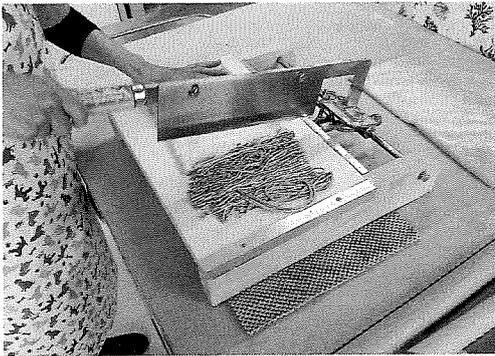
朝来支部は、12月19日に市長交渉を行い、デマンド型乗合交通と小中学校の給食費の無償化を中心に話し合いました。

毎年行っている市長交渉では、要望に対する丁寧な回答があり、少しずつ要望が実現しつつあります。

今後とも住みやすいまちづくりのために続けてまいります。

料理研究会(班会)

12月2日、三江地区コミュニティセンターでそば打ちを行い、13人が参加しました。初めての参加者もあり、分担して手際よく進めました。打ち立て、茹で立てのそばに舌鼓。お土産のそばを夕食に頂き、そば三昧の一日でした。



「なんなつと」通信 支援員A

透析患者で耳が不自由な方の車椅子介助を始めて、1年と3ヶ月が過ぎました。

日高医療センターで週に3回、午前と午後、6人ほどでチームを組み支援をしています。

利用者さんは県外から福祉車両で通院されています。朝8時40分頃玄関で待ちます。車が到着すると、車椅子のまま運転手の方から引き継ぎます。エレベーターにも乗りながら、2階の透析室の前で看護師に引き継ぎます。帰りは朝とは逆で、午後2時40分頃に透析室前で迎え、玄関で福祉車両が到着するまで待ち、運転手さんに引き継ぎます。

短時間ですが、当番日時を忘れるわけにはいきません。私は当番日時の1時間前にスマホの目覚まし登録をしています。

利用者さんは朝到着すると、最初に車の中から手を挙げ、支援者に挨拶されます。月に1から2回検査があり、検査室へ付き添うこともあります。

利用者さんのご家族も病気がちのことです。私は、できることはしたいと思ってこの支援を引き受けました。これからも利用者さん、ご家族に寄り添って支援していければと思います。

私の知り合いに、高齢の夫を週3回、透析するために病院に連れて行っている方がおられます。結構大変だと聞いています。支援員Aさんの話を読んでみると、快く引き受けられており、患者さんやご家族の信頼を得ている、素晴らしい支援だと思いました。

(支援員B)

一緒に「助け合い活動」に参加しませんか?

お問い合わせは
「なんなつと事務局」
0796-24-7015
まで!



ろっぽう診療所 診療時間

診療体制	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後診療 2時~4時	往診・予防接種等					
夜間診療 4時~6時	△	△	○	△	○	△

受付時間 午前診療 受付 8:30~12:00
夜間診療 受付 3:30~6:00
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

急募

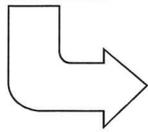
診療所看護師(非常勤)
診療所診療放射線技師(非常勤)
訪問看護師(常勤・非常勤)
ヘルパー(登録型・非常勤)
訪問入浴看護師(非常勤)
訪問入浴介助員(非常勤)
担当: 松本・瀬渡まで
(TEL 0796-24-7035)

私たちの趣味紹介 折り紙班 鶴城支部

鶴城支部の「折り紙班」は、2022年4月に正式に班会として発足しましたが、活動は以前から続けていました。4～5人が三江地区コミュニティセンターや医療生協のプレハブに集まって、クリスマスリースや正月飾りなど、季節にあったものを作ります。



色々なパーツを
組み合わせて
一つの作品にします



クリスマスリース



よく回る独楽



お正月飾り

取材していて、「ここをこう折って・・・」と、教え合いながら作っておられる姿を見ていると、できあがった作品が一層心温まるものを感じました。折り紙をしながらのおしゃべりも楽しそうでした。

みなさんの趣味をぜひ紹介させてください。取材に行かせていただきます。

わたしのおすすめレシピ ⑪

炒めなます

冬野菜をさっぱりと

栄養士 岸本 美津子



作り方

材 料 (4人分)	
大根.....160 g	しょう油.....小さじ1
人参.....60 g	サラダ油.....大さじ1
れんこん.....100 g	ゆずの皮.....少々
干し椎茸.....3枚	調味酢.....大さじ2
油揚げ.....1枚	いり白ごま.....大さじ1
こんにゃく.....1/3枚	

- ① 大根、人参は皮をむいて4cm長さ、幅1cmの短冊切りにする。
- ② れんこんは薄く切り、干し椎茸はもどして石づきを取り、干切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きをして干切りに、こんにゃくは湯通しをして短冊切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、大根・人参・れんこん・こんにゃくを炒める。
- ⑤ 椎茸と油揚げを加え、しょう油と調味酢を入れて混ぜ合わせ、ひと煮する。
- ⑥ ⑤を大きな器にあけて冷まし、ゆずの皮のせん切りとごまをふる。

*材料をもう少し細かく切って酢飯にのせれば、簡単ちらし寿司になりますよ！