

# らぼり通信

【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173号 2024.5.15



氷ノ山のブナ 撮影 高田 文夫

## 「機能性表示食品」

「糖や脂肪の吸収を抑える」「睡眠の質向上」  
「高めの血圧を下げる」・・・ドラッグストアには健康に対する効果をうたうサプリメント製品がずらりと並んでいる。これらは薬品ではなく食品なので、コンビニやスーパーでも売られている。テレビのコマーシャル、新聞雑誌の広告等、あらゆる媒体で健康に対する効果をうたった製品が宣伝されている。

小林製薬が使用中止を呼び掛けているサプリメントの「紅麹コレステヘルプ」は、悪玉コレステロールを下げると効果をうたい、その効果を期待して飲んだ多くの人の腎臓に深刻な機能障害を引き起こしている。五人の死者が報告されている、現在進行中の事件である。被害がどこまで広がるのか、まだ終わりは見えない。

人は誰も、健康で健やかに暮らしたいと願っている。だから、具体的に「内臓脂肪が落ちる」と表示されたサプリメントが食品のように手軽に売られていたら、肥満に悩んでいる人は、ただの食品ではなく、効果を薬のように期待して摂取し続けてしまう。

健康食品としては、国が有効性と安全性を審査して許可するトクホという制度があったにもかかわらず、政治のかけ声で、企業の責任において科学的根拠のもとに機能性を表示出来る「機能性表示食品」が作られた。有効性と安全性は企業が審査して届け出るだけの制度である。結果、機能性表示食品の6865億円の市場が生まれた。そして「紅麹コレステヘルプ」が販売された。

国民の健康と安全はまず確保されるべきものであり、それが優先されない制度などあってはならない。

# 組合員の声を届けよう 総代会に向けて活発な議論が行われました



3月、4月に、たじま医療生協の11の支部で行われた支部総会では、2023年度の活動のまとめと2024年度の運動方針案について、活発に議論されました。各支部の様子を紹介します。

## 朝来支部

昨年度からスタートした朝来支部の「なんなつこ」や、支部行事の報告がありました。毎年行っている朝来市長との交渉では、带状疱疹ワクチンの助成や「デマンド型乗合交通」等が実現しました。現在、小中学校の給食費無償化署名に取り組んでおり、1200筆を超える署名が集まったと報告されました。

## 神美支部

昨年の総代会で、活発な班活動が評価されて支部表彰を受けたことや、健康まつりで132食の混ぜごはんを完売したこと等の報告がありました。総会に先立って実施した、豊岡市出前講座「体力年齢測定」では、自分の体のことを知るよい機会となりました。

## きたみ支部

昨年度初めて行った、「そば会と健康体操」が好評でした。今年度も、たくさんの方が参加しやすい取り組みを進めたいと報告がありました。支部の世代交代をどのように進めるかについて意見交換をしました。

## やぶ支部

毎年行っている養父市長との交渉では、带状疱疹ワクチンの助成が実現しました。次回の市長交渉では「コロナ」・「はしか」ワクチンに対する助成をめざすことを確認しました。久しぶりに行った「そば食

## 鶴城支部

「べよつ会」には、他支部からの参加もあり、懇親が深まりました。今年度は新たなレクリエーションとして、「バーベキュー大会」を検討します。

担い手不足が心配される中、結果的には1人増えて乗り切ることができた、ランチバイキングの企画が好評で、支部組合員の交流が進んだ、折り紙、ウォーキングの2つの班が活動中などの報告がありました。また、新たな活動としてカラオケ会の呼びかけがありました。

## 亀城支部

総会後には介護事業所えがのおの澤田言語聴覚士による、「お口の健康」についての講演がありました。

出資金ふやしの目標を達成したことや、1月に手配りご苦労さん会を行ったことが報告されました。親睦行事として、5〜6月頃に、コウノトリの郷公園にハイキングに行くことが提案されました。

## 出石支部

念願の支部たよりの発行ができたことや、他支部との交流が持てたことが大きな成果だったと報告がありました。引き続き支部たよりを通して、活動に参加できる人を増やしていきます。

組合員さんの趣味、特技、持ち味を生かすことができる「そのお宝わかちあい」のような企画ができないか考えています。くらしの助け合い「なんなつこ」が広がっていくことを望みます。

## 美方支部

仲間ふやし、出資金ふやしの目標を達成したことや、10月に行った出石散策とそば打ち体験が好評だったことが報告されました。

今年度の支部活動は、健康な体づくりに関すること（音楽療法等）、小物作り、お出かけ行事の中から、支部運営委員会が話し合い具体化します。

## 北西支部

支部の高齢化が進み、健康に関する話題が多く上がっています。健康チャレンジへの参加を広げ、健康意識を高めたいと思います。

支部レクリエーションを検討しており、会食等ができればと考えています。

仲間・出資金ふやしの進め方については、支部運営委員会で論議を深め、併せて課題となっている手配りさんの確保を進めていきたいです。

## 新田・中筋支部

ろっぽう通信の手配りさんが高齢化しているので、新しい方に加わってもらい、一人一人の負担を減らしたいと考えています。

支部企画として、「親子でクッキング」のイベントを実施し、今後の支部担い手さんを増やしていければと思います。

## 日高支部

支部イベントとして5月12日にマイカーハイキングを、7月14日にお楽しみ演芸会を行うことを確認しました。

日高町内でも、介護事業所の訪問ができる所とできない所があるのはいかなるものかという声があり、改善を望みます。

恒例になっている、手配りさんへのお花のプレゼントが喜ばれました。







### 介護保険制度について 学びました

3月28日(木) 新田地区コミュニティセンターで、居宅介護支援事業所えがの宮田所長による学習会を行いました。「一緒に住んでいる家族が動けなくなったときに」をテーマに、事例を紹介しながら、介護保険申請の手順や、介護保険制度を利用してできること等を学びました。

参加者からは、「心の準備が少してきた」という感想や、「次回は自宅介護の学習会をしてほしい」という声がありました。

### 健康チャレンジ スタート集会

4月20日(土) 新田地区コミュニティセンターで健康チャレンジスタート集会を行いました。

講師に小西晶子さんをお迎えし、「フレイルを予防して健康寿命をのばそう」をテーマにした講演と、椅子を使って簡単にできるチエアークササイズを行いました。

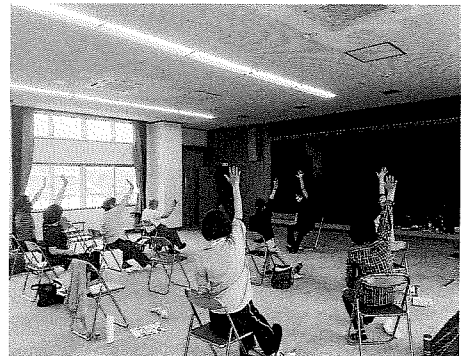
フレイルとは、心身機能が低下し、社会的つながりが弱くなった、健康な状態と要介護状態の中間の状態のことです。健康な状態でも長く過ごすためには、歩いて筋力を維持したり、人との関わりを持ったりして、フレイルを予防することが大切です。昭和歌謡曲に合わせて体を動かす体操では、立ち上がりつて踊る人もいて、楽しい時間を過ごしました。

参加者からは、「今日教わったチエアークササイズは、家でも簡単にできるので、これから毎日します。」などの感想がありました。

## 健康推進委員による まちかど健康チェック

日時 5月28日(火)  
14時30分から15時30分  
場所 コープデイズ豊岡店 西口ウエルカムコート

血圧・体脂肪測定、栄養診断、日頃の健康で気になるところを看護師と相談できる無料の健康チェックです。お買い物にお出かけの際は、ぜひお立ち寄りください。



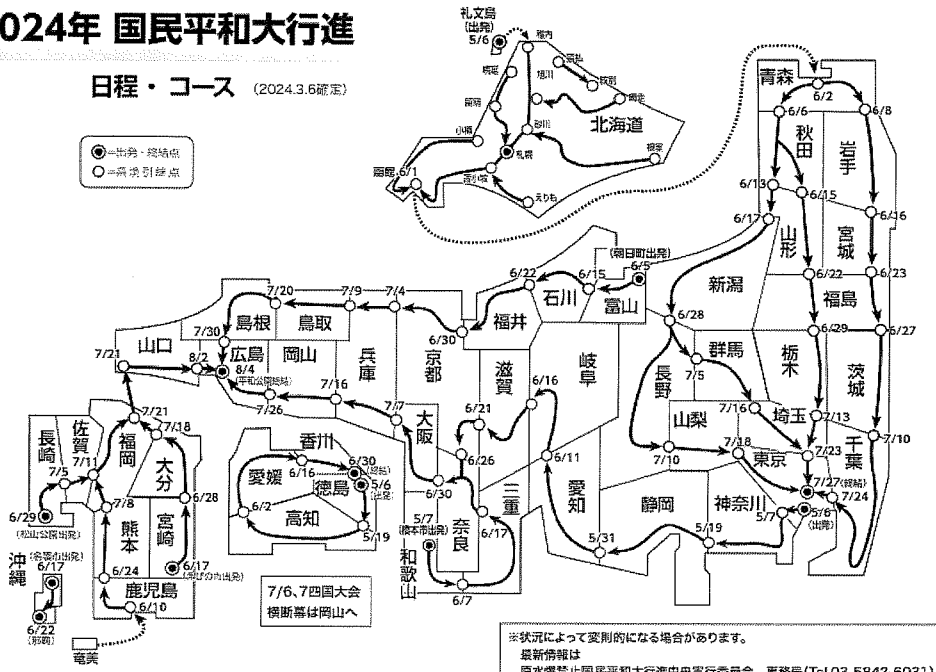
## 第67回 2024年 国民平和大行進がスタートします

7月4日京都府から引き継ぎ、9日に鳥取県へ引き継ぐまでの6日間、「核兵器廃絶、被爆者援護」を訴えて但馬内各市町を行進します。

詳細については各団体からの情報を参考にしてください。1歩でも2歩でも行進に参加をお願いします。

## 2024年 国民平和大行進

日程・コース (2024.3.6確定)



# 支部リレートーク

神美支部支部長 中島 昌己

# 委員会だより

健康推進委員会委員長 谷岡 まさ子

神美(かみよし)支部はろっぽう診療所の東側に位置しており、2005年に発足しました。先輩のご尽力もあって地区戸数の半数の291戸が医療生協に加入しています。地域の方からは「ろっぽうさん」と呼ばれて、かかりつけ医として親しまれています。10の集落毎に世話役をお願いして、ろっぽう通信手配り100%を継続しています。皆さん高齢で、無理なく継続できることを目標にしており、神美コミュニケーションセンターの外に出る活動はほとんどしていません。



豊岡市出前講座 準備運動



障害物が置いてあるコースを速く歩く測定

しかし昨年の健康まつりでは混ぜご飯を皆さんで分担して炊いて、多くの方に喜んで頂きました。コミセンに備え付けられた非常時の炊き出し用の、5升と3升のガス釜が大活躍しました。今年の4月の総会では豊岡市の出前講座の体力年齢測定を実施しました。珍プレーとフライングプレーの連続で大いに盛り上がりました。握力や上体起こしはともかくとして、片足立ちや障害歩行、6分間歩行と難行・苦行が続きました。



また、えがおの作業療法士の田淵さんが来られて健康調査を行うとともに、軽い疼痛テストとマッサージを実施されて好評でした。毎月第3月曜日を基本に、コミセンに集まってるろっぽう通信の袋詰めと配達分担をしており、終わったら珈琲や茶菓子を食へながら一休みです。まだ医療生協に加入されていないご近所の方をお誘い頂き、また私たちと一緒に活動し、空き時間にチャットだけなら手伝っても良い方があればご連絡願います。

健康推進委員会は、たじま医療生活協同組合の専門委員会の一部門です。総代会方針、理事会決定の具休化をはかり、事業を円滑に遂行することを目的としています。

委員は、理事の中から若十名と、地域支部から選出された方で構成されています。

今年度の重点課題としては、

- 健康推進委員のスキルアップをはかる

- 「健康チャレンジ」の取り組みと、スタート集会を実施する

- ひょうごまるごと健康チャレンジに参加する

- 「まちかど健康チェック」を年3回実施する

- 保健学校を開催する

- フレイル予防に取り組む

- 組合員健診を積極的にすすめる

健康チャレンジは、昨年262名の参加があり、年々増加しています。5月から7月の3か月間実施します。



コープデイズ豊岡店での健康チェック

保健学校では、昨年度は「介護が必要となった時のために」と、居宅介護支援事業所えがおの宮田所長より話をして頂きました。大変有意義な学習の機会となりました。今年度も身近な内容を計画したいと考えています。

フレイル予防では、運動、健康チェック、栄養実習を計画します。事業の参加については、健康推進委員が声をかけたり、ろっぽう通信に案内を入れたりします。

組合員さんの健康保持や増進のお役に立てたらと考えています。よろしくお願います。

# ありがとうあった「なんなつ」

支援者から利用者へ 西垣 栄

私は「なんなつ」創立以来、退職後の生活の中で少しでもお役に立てれば、と昨年7月まで支援員(病院や予防接種の付き添い、見守りなど)をしてきました。

ところが昨年7月末の深夜に何の前触れもなく小脳梗塞に倒れ、翌日豊岡病院に入院となりました。約20日間の集中治療科を経て落ち着いた後、9月にリハビリ目的でさやま医療センターに転院し、人生初めての6カ月に及び長期入院を経験し、今年の1月末にようやく退院しました。退院後は左耳の難聴と歩行困難(短い距離なら杖歩行可)はありますが、訪問事業(看護・リハビリ・介護)の

援助を受けながらなんとか自宅で生活しています。ただ訪問事業には頼めない様々な困りごと(病院付き添い、大型ごみ処理、家具修理、郵便物の投函、送金、また私と入れ違いに入院した夫の洗濯など)を「なんなつ」に助けを求めています。遠くに住んでいる子どもたちも大変感謝しています。

「なんなつ」のような組織がなかったら、私のような介護を必要とする老老世帯は自宅で生活を続けることは困難です。できるときはお役に立ち、できなくなったら助けてもらう、という風に循環する社会になれば良いなとつくづく実感しました。

一緒に「助け合い活動」に参加しませんか?

お問い合わせは  
「なんなつ事務局」  
0796-24-7015  
まで!



# ろっぽうクイズ

社会的つながりが弱くなった、健常な状態と要介護状態の中間の状態のことを何というでしょう?

- ① フレイル
- ② フレイム
- ③ フィールド

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、短歌も募集中。

正解者の中から抽選で3名様、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6月15日です。

# ご意見・ご感想より

● おすすめレシビのフルーツ大福を作ってみました。バナナを包むと、外も中も「もちもち!」した感じでした。やっぱり定番のいちごがいいかな。

● フルーツ大福を作りました。レンジを使ってできるので、簡単・手軽でグッド!

● 3月号の表紙の写真が春らしくてよかったです。撮影地に行ってみたが一足遅かったです。やっぱり、思い立ったら即実行しないと・・・。

● 兵庫民医連学術運動交流集の記事を読んで、ろっぽうさんもえがおさんも、診察や訪問をするだけじゃなくて、研究発表もするんだと感心しました。

前回の答えは「④8」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進呈します。

- おめでとうございます。
- 異口同音さん (豊岡市)
- 不揃いのリン」さん(豊岡市)
- 理不尽な上司さん (豊岡市)

# 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)

# 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

# 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



# 私の趣味紹介 着物のリメイク 出石支部 Aさん



お気に入りのスカートを帽子にリメイク



お伺いして服を見せて頂くと、着物の細かい模様がしっかりと、美しいまま残っていました。Aさんは、「家にあつた昔の着物や、頂いた着用を使って作りました。作ったものは欲しい人にあげたので、手元にはあまり残っていません。指先を使うので、脳の活性化にもつながります。」とおっしゃっていました。



## わたしのおすすめレシピ ⑬ 大豆のたんぱく質を毎日とりましょう

## じゃこ大豆と豆乳味噌汁

栄養士 岸本 美津子

### じゃこ大豆 材料

大豆の水煮……………150 g	ごま……………小さじ1
かえりちりめん ……40 g	しょうゆ……………大さじ2
揚げ油 ………………適宜	* 砂糖……………大さじ2
片栗粉……………大さじ1	みりん……………大さじ2



箸休めにどうぞ!

### 作り方

- ① 大豆は水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ② 揚げ油を熱し、①とちりめんを揚げる。
- ③ 調味料\*を鍋に入れて少し煮詰め、②とごまを入れてからめる。

### 豆乳味噌汁 材料 4人分

- だし汁……………300cc
- 無調整豆乳……………300cc
- 味噌……………大さじ2
- お好きな味噌汁の具



味噌汁に豆乳を入れて作る「豆乳味噌汁」は、まろやかで優しい味に仕上がります。

コツは、味噌と豆乳を入れたら沸騰させないようにすることです。季節の材料で、野菜やお好きな具をたっぷり入れて作ってください。