

# らぽう通信

【発行】  
たじま医療生活協同組合  
理事長 藤井 高雄

【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175号 2024. 9. 15



京都美山かやぶきの里にて 撮影 高田 文夫

## 「選挙」

選挙。候補者は自分の政策（自分が当選したら何をどうするのか）を沢山の有権者に知ってもらおう活動をする。そして、討論会などを通して、自分の政策の優位性、正当性を訴える。政策への共感と信頼の大きさが得票となり当選者が決まる。当選者は寄せられた共感と信頼に対して責任を背負う。

東京都知事選挙は、近年にない奇妙な選挙であった。政策など全く関係なく、騒動を起こしてネット動画のアクセス数を稼ごうとしたり、そんな人々に喝采をしたりする。欧米では3桁単位で「泡沫」候補が出馬する例もある。ただ、選挙ポスター掲示枠を「販売」するような愚行は、今の日本以外には無いと思う。欧米では宗教的な道徳観が歯止めになる。日本にも以前は「世間様」や「おてんとう様」の目があった。が、地域社会が崩れ、終身雇用や年功序列賃金などの安定感が失われ、個人の損得勘定が全てになり、たかが外れた。

選挙が単なる人気投票になれば、「政策」も「政策に対する責任」も無い。当選者に全て白紙委任となる。独裁者は常に権力を白紙委任で手にしたいと考えている。人々の人気を得る為にはどんな芝居もする。そして、権力を握れば必ず牙をむく。一度握った権力は破滅するまで決して手放したりはしない。歴史の数多の独裁者の姿が証明している。ロシアのプーチンは決して大統領選挙で負けることはない。

民主主義国家の基本である選挙は、論破する力ではなく、共感を得る力で当選者が決まらねばならない。それは政策を語る力と責任を背負う力、そして納得を得る力だ、と思う。選挙で独裁者を生んではならない。

# 退任のごあいさつ

和田 陽介

2024年9月末にろっぽう診療所の所長を退任させていただきますこととなりました。退任にあたり、ご挨拶を申し上げます。

2021年10月に赴任させていただきました。当時は新型コロナウイルス感染症の流行が続いている状況でした。私は医療生協という公益性の高い団体として、地域の最大の健康問題に積極的に関わる責務があると思いました。診療所の駐車場にプレハブを設置し発熱外来を始めました。その後は子どもから高齢者の方まで多くの患者さんが受診されました。通常の診療に加えて発熱患者さんに対応するため、患者さんには待ち時間が長くなるなどご迷惑をおかけしました。また、診療所の職員は負担や感染への不安も大きかったと思いますが、主体的に診療が円滑に進むよう工夫してくれました。

また、スマートフォンやパソコンを使って、豊岡市内の介護事業所と連絡を取り合うシステムを導入しました。こ

ちらはえがおのスタッフの協力を得て、私が豊岡にいない日でも円滑に患者さんの状態変化に対応することができました。労働力不足が深刻化している医療・介護業界では、テクノロジーを活用して業務を効率化することは必須だと考えています。これをきっかけに、その文化が当法人にも根付いてくれることを願っています。

この3年間は、コロナパンデミックや近隣の診療所の相次ぐ閉院など外部環境が激しく変化しました。この期間を乗り切れたのは、組合員の方々や職員の協力のおかげだと感じています。短い期間でしたがお世話になりました。



## 10月以降の

### 診療体制について

ろっぽう診療所は、和田所長の退任に伴い、次のような診療体制になります。何卒よろしくお願ひ致します。

### 診療担当表

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前診療 8:30~12:00	合田	和田 (11月末まで)	合田	藤井	藤井 島田第3のみ	*
夜間診療 15:30~18:00			合田		藤井 第3休診	

- ※土曜日は毎回担当医が変わります。お問い合わせください。
- 学会等により変更になることがあります。
- 第3金曜日の夜間診療は休診です。
- 日曜祝日休診。

## 支部リレートーク

新田・中筋支部 支部長 井塚 郁子

こんにちは。ろっぽう診療所、介護事業所えがおのある地元、新田・中筋支部です。支部の主な活動は、ろっぽう通信の配布先仕訳と封入作業、そしてその手配りです。隔月に発行される通信の仕訳封入作業に10名前後がろっぽう診療所のプレハブに集まり、おしゃべりをしながら手動かします。そして30名前後の手配りさんが各組合員さんのお宅に届けてくださいます。組合員約740人のうちの540人程度を支部で、残りは医療生協の職員さんに配っていただいています。すべてを支部で手配りしたいと思っているのですが、なかなか手配り仲間を増やすのは難しいものです。新田・中筋地区にお住まいの組合員さんで協力いただける方がありましたら、ぜひお仲間になっていただきたいです！

次に、二つある班活動を紹介します。一つはグラウンド・ゴルフ班。週1回の練習と年3回の賞品付き大会の開催、というとても活発な班です。班長さんを中心に連携をとりながら運営されています。競技の楽しさだけでなく、集まって体を動かす、仲間と会話することも大きな楽しみだそうです。もちろん医療生協主催のグラウンド・ゴルフ大会にも毎回参加されています。もう一つの班は、スマイル班です。月に1回集まっておしゃべりや脳トレをします。おしゃべりの内容は、体のどこが痛い、とか、今度診てもらおう、検査をしてみよう、ということが多く、メンバーそれぞれの不調比べをします。そうして、場が和みます。皆、高齢ですが月に1度集える場があるというのはいいものです。医療生協がめざす「たまり場」に近いのでは、と思っています。住んでいる近場にこんな「たまり場」があちこちにできれば良いと思います。そして今、新たな班づくりのプランが出ています。ろっぽう診療所の周りに花壇作りをしよう、というものです。お仲間募集中です。一緒にいかがですか？

支部の活動は小さいのですが、医療生協を立ち上げた先人の努力を引き継ぎ、次の世代へ渡したいと思っています。今年も健康まつりで喫茶店を出します。皆さま、ぜひお越しください。お待ちしております。

## ご存知ですか？

# PFAS（ピーファス） 前編

## ～第2のダイオキシン～

社保平和委員会

### 【PFAS（ピーファス）ってなに？】

1940年代以降に米国で開発された有機フッ素化合物の総称で、1万種類以上が存在します。代表的なものがPFOS（ピーフォス）とPFOA（ピーフォア）。

水や油をはじく、熱や薬品に強い、光を吸収しない性質を持ち、自然環境下で分解されにくい「永遠の化学物質」と呼ばれています。

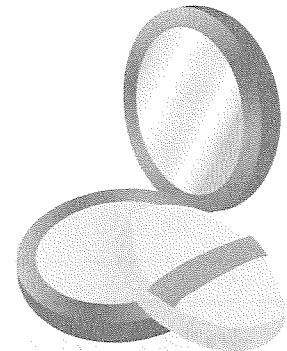
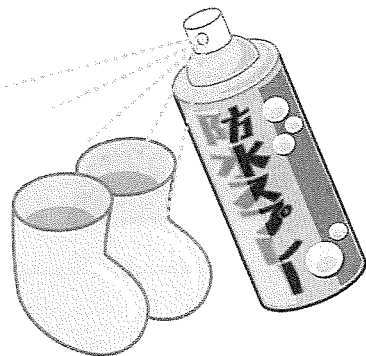
工場や軍事基地から放出されたPFASは、長く環境中に残り、ヒトの体内に取り込まれて、低出生体重や発がんの危険性が指摘されており、世界的に規制が強められています。

PFASによる汚染はすでに地球全体に広がっており、第2のダイオキシン問題といえます。

### 【どんなものに使用されているの？】

#### <生活用品>

防水スプレー、フライパンや鍋のフッ素樹脂加工、ハンバーガー等の包装紙、化粧崩れしにくい化粧品、カーペットや衣類の防水防汚処理



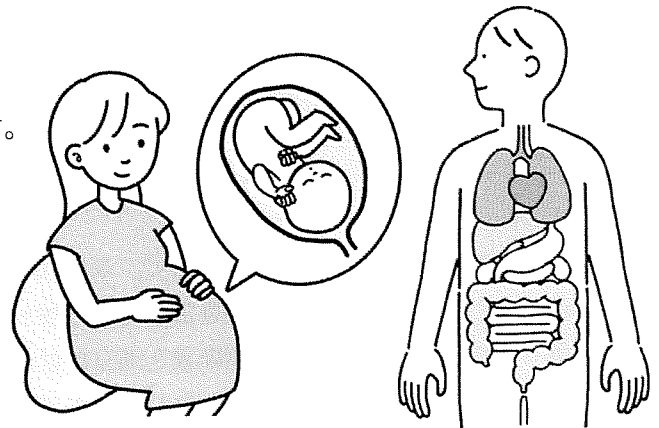
#### <工業製品>

軍事基地や空港、石油化学工場、駐車場などの泡消火剤、半導体工場、金属加工・金属メッキ、工業的研磨剤、表面処理剤

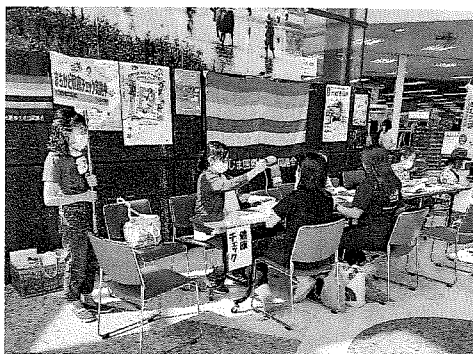
### 【有害性は？】

米国環境保護庁は2022年に次の健康影響を指摘しています。

- ① 妊娠高血圧、妊娠高血圧腎症
- ② 精巣がん
- ③ 腎細胞がん
- ④ 甲状腺疾患
- ⑤ 潰瘍性大腸炎
- ⑥ 高コレステロール



次回後編でPFASの現状などをお知らせします



新しい健康推進委員の参加もあり、充実した時間を過ごすことができました。ご協力ありがとうございました。

プラカードには、無料の書込みや健康相談内容なども記入される声をかける側も、かけられる側も目的が分かりやすく、十分な効果があったと思います。

スローペースでの出だしでしたが、今回から導入された、呼び込みプラカードの効果があり、途切れることなく、健康相談の利用者様の対応となりました。

7月23日、外は日差し暑い夏の日でしたが、コープデイズ豊岡店のウエルカムゲートは空調もきいて、適温の中の健康チェックとなりました。

### まちかど健康チェック

### 兵庫まるごと健康チャレンジ2024

兵庫県内の医療生協や購買生協などとの共催の取り組みです。参加希望の方は、各支部の健康推進委員か、たじま医療生協事務局にお問い合わせください。報告ハガキ付パンフレットをお渡しします。パソコンやスマートフォンからの参加もできます。兵庫県生活協同組合連合会のホームページにアクセスしてご参加ください。

### 映画上映会のご案内

「ピア～まちをつなぐもの」 \*ピア=仲間

日時：10月27日(日) 14:00 開演

場所：やぶ市民交流ホール(養父市八鹿町八鹿538-1)

入場料：500円

主催：認知症啓発映画上映実行委員会(代表：山崎敬一)

後援：養父市 協賛：たじま医療生活協同組合

#### 《お話》

大学病院の先端医療を志していたがしづしづ父親の訪問診療を継いだ若手医師・高橋雅人。ケアマネージャー、介護福祉士とぶつかり、地域医療チームから孤立。ある患者・家族との出会いによって考え方が大きく変わった。在宅医療にかかわる若手医師とケアマネの成長を描いた物語。訪問看護師、リハビリ専門職、歯科衛生士、管理栄養士など多職種が連携。

#### チケット申込先

養父市社会福祉協議会(電話079-662-0160)

山崎敬一(電話090-1901-7678)

あなたに最適な「健康チャレンジ」を見つけて、まずは一歩を踏み出してみよう



12月10日までに結果報告をした方の中から抽選で2千円分のクーポンをプレゼント。たくさんのご参加をお待ちしています。

## わたしのおすすめレシピ ⑮ 豚 丼

まだまだ暑い!! 食欲の出る時短料理で乗り切って 栄養士 岸本 美津子

### 材料(4人分)

- |                |     |               |
|----------------|-----|---------------|
| 豚肉.....400g    | A { | しょう油.....大さじ5 |
| 青ネギ.....お好みで   |     | 砂糖.....大さじ4   |
| 米.....2合       |     | 酒.....大さじ4    |
| 唐辛子、粉山椒.....適宜 |     | みりん.....大さじ4  |
|                |     | 水.....2/3カップ  |



#### 作り方

- ① 米は普通の水加減で炊いておく。ネギは小口切りに刻む。
- ② フライパンを熱し、豚肉を広げながらサッと炒めて取り出す。
- ③ ②のフライパンにAの調味液を煮立たせ、水を少しずつ加えてたれを作る。たれを別の容器に取る。
- ④ フライパンに肉を戻して、たれを大さじ5ほど絡める。
- ⑤ 炊きあがったご飯に盛り付け、ネギのをのせる。好みに唐辛子や粉山椒をふる。

# 「なんなつと」通信

住み慣れた地域で、安心して暮らせるお手伝い、ちょっとした困りごとがある利用者様と、誰かの役に立ちたい支援者をつなぐ「なんなつと」

但馬地域の高齢化率は30%を超え、3人に1人は65歳以上です。

今後はまだまだ高齢化率が増えていく傾向にあります。

「なんなつと」が発足して8年経過しましたが、当初から一番利用者さんが困っていることはゴミ出しです。

毎日出る生ゴミ・燃やすゴミを指定の袋に入れ、近くのゴミステーションまで運ぶことができないお年寄りが多くおられます。

10分もかからない短時間の作業ですが、利用者様からは「凄く助かります!」と喜んでいただけます。そして、毎週又は隔週訪問しますので安

否確認にもなります。

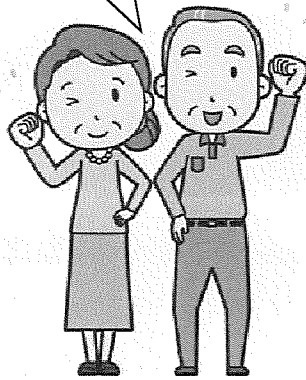
このような活動を通じて、あなたかな助け合いの心を、私たちが生活するすべての地域に広げ、育てていきたい。そして誰もが住み慣れた地域で、心豊かに安心して暮らしていきたいと考えています。

「なんなつと」では一緒に活動していただける支援者を募集しています。困っている方のお役に立ちたい、退職して時間を有意義に使いたい、これまでしてきた経験を活かしたい・・・など、できる時にできることをやっていただける方、お待ちしております。

(なんなつと事務局)

## 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!



## ろっぽうクイズ

世界中で健康被害が出ている有機フッ素化合物の総称は何でしょう?

- ① PFAS
- ② TPP
- ③ FUSO

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、短歌も募集します。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。

## 「意見・感想」

● 表紙の写真と、その写真と絶妙に「コラボする」表紙のことば」が大好きです。納得したり、教えられたり、読後感。毎号楽しみにしています。

● 7月号の表紙のひまわりの写真は力強かった。この猛暑の中ひまわりは元気だ。雑草も元気だ。

● 図書館やショップングセンターが涼しい。とにかくいい。用がなくても行ってしまおう。でも図書館では本を読まざるをえないから、何かを手取る。すると、知識が増えて賢くなったような気がする。

● 今年も健康まつり楽しみにしています。

前回の答えは「A10月27日」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。

- おめでとございます。
- Kさん (豊岡市)
- 誤変換さん (豊岡市)
- カープさん (養父市)

## 急募

- 訪問看護師(常勤・非常勤)
- ヘルパー(登録型・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 9月未までのものです

## 私の趣味紹介

## ～みんななかよく21世紀をおよごう～

六方めだか公園長 岡本 邦夫さん(神美支部)

ろっぽうめだか公園は、豊岡市下鉢山の六方たんぼの中にあります。1999年4月の開園以来、自然学校や生きもの調査、子ども会行事などに利用されてきました。2004年10月の台風23号では、観察小屋を流されたものの復旧。その時、なんとめだかは流されていないそうです。

六方めだか公園は、2022年4月に「みどりの日 自然環境功労者環境大臣表彰」を受賞、岡本さん(右写真)は、同5月に公園長として「兵庫県環境功労者」に選ばれました。



小中学校の先生をされていた岡本さんは毎年、神美小学校の子どもたちの環境体験学習の講師をされています。

2015年8月には、「第15回全国めだかシンポジウム」が、2022年11月にも「第20回全国めだかシンポジウム」が豊岡市で開催され、全国から研究発表や活動報告などがありました。

長年の研究によると、但馬のめだかには、南日本めだかと北日本めだかの起源に迫る貴重な手がかりが残されており、北日本のめだかは、但馬・丹後地方を故郷として広がっていったようです。



「田んぼの土は生きている。命は田んぼの土から生まれてくる」

ビンの中に田んぼの土と水を入れて置いておくと、その中で「生きもの大地」が作られる。まさに、小さなビオトープです。小さな、小さな生きもの観察の顕微鏡教室の出前講座も行ってられます。

## 下鉢山

北但広域農道の案内板「下鉢山」を入れる

北但広域農道から見ると、田んぼの中に茂みが見えます。虫や小動物が空から鳥に狙われないための隠れ場所。まさに生きもののオアシス。そしてガラパゴス。



今回取材に行かせて頂き、「趣味紹介では失礼ですね」と言ったところ、岡本さんは「楽しみでやっていることだから趣味みたいなもの」と気さくにおっしゃいました。

ところで、この記事は、めだか公園を取り上げているのに、めだかの写真がありません。取材に行く前は、めだかをどう取り上げるかを考えていましたが、取材をしていて、「こりゃめだかじゃあねえな」と思い、あえてめだかの写真は載せませんでした。みなさんもめだか公園に出かけ、自分の目で見て、自然を体験してみてください。問い合わせは、090-1024-3152(岡本さん)まで

編集委員 春木圭介