

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176号 2024. 11. 15



砥峰高原にて 撮影 高田 文夫

被団協 ノーベル平和賞

「魚屋殺すにや刃物はいらぬピキニで灰降りやお陀仏だ」。

70年前、ピキニ環礁での米国の水爆実験で第五福竜丸が被爆した事件で、いち早く原水爆禁止の声を上げた鮮魚商たちの叫び声である。「痛い時には痛いと言おう。それが民主主義だ」。

東京・築地市場で開かれた漁業者大会は原水爆実験の即時中止を決議。署名活動が全国に広がり、一年間に集まった署名は国内で3200万、世界では6億をこえた。こうした世論の盛り上がりを背景に1956年8月10日に結成されたのが、日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）だ。

「人間は忘れるから生きられる。でも、忘れてはいけないことがある」漫画「はだしのゲン」の作者、中沢啓治さんの言葉は、ヒロシマとナガサキは人類史上において忘却する事は許されない惨劇で、核兵器が存在する限り過去の出来事にはならない。してはならないと訴えている。被爆者たちは想像を絶する体験を背負いながら核兵器廃絶を訴えてきた。日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）へのノーベル平和賞受賞は、平和への攻撃が止まない世界への警告だ。しかし、今の日本の政治は、命を懸けて訴えてきた被爆者の声に本当に耳を傾けているのか。

唯一の戦争被爆国である日本で核兵器を容認するような言説がなぜ止まないのか。核兵器は人類と共存出来ない。核兵器が引き起こす惨劇は勝者も敗者も焼き尽くす。生あるもの全てを否定するのが核兵器である。この事実に向き合えば、「核の抑止力」などなんの意味も無い妄言だと思う。

すすき野の道や平和な里暮らし

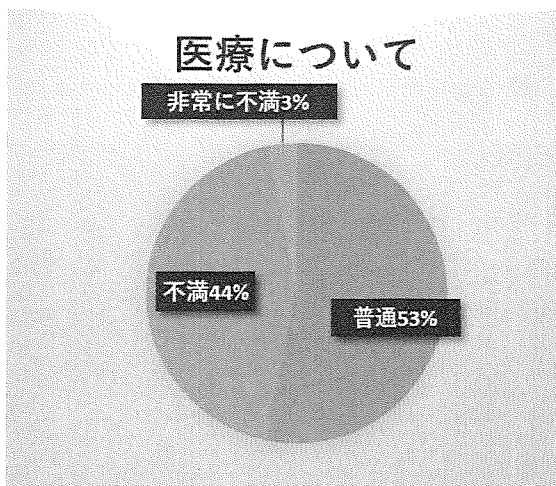
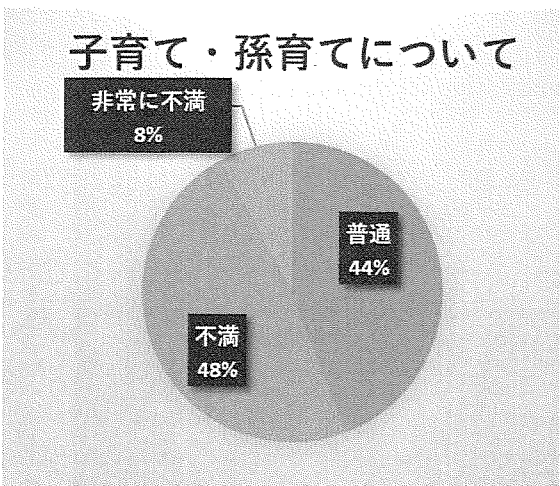
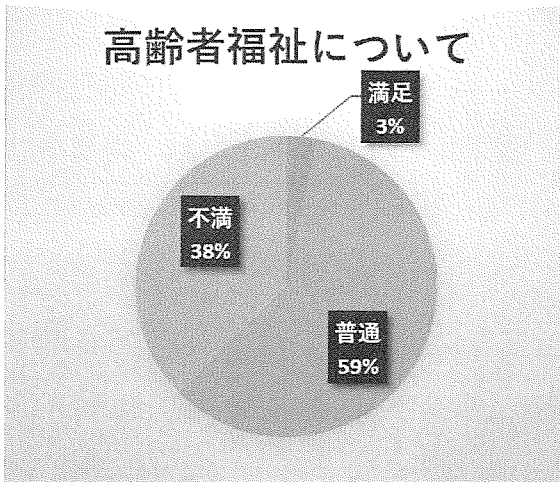
なお規

あなたの声を行政に届けましょう

健康推進委員会は8月に、豊岡市にお住いの理事、監事、総代、支部長などを対象にアンケートを実施しました。

- ・高齢者福祉
- ・医療
- ・子育て、孫育て

の3項目について、豊岡市のサービスにどの程度満足していますか、というものでした。(すべての項目に回答いただいたわけではありません)。結果は次の通りです。また、自由記述欄にご記入いただいた中から一部をご紹介します。



自由記述欄より

「高齢者福祉について」

- ・車の運転が出来なくなったら、買物等々どのような方法で出来るのかなあと心配です。
- ・コープ宅配などは今利用していますが・・・バス停までは遠いし、どうなるのかなあ。いい方法が出来るのかなあと心配しています。
- ・介護保険の保険金が高い。
- ・高年介護課に相談しに行くと、丁寧に説明等してもらえらる。地域包括センターも親切だった。ただ、将来一人暮らしになった時、市のサービスや近所どうしの支え合うつながりがどれだけあるか不安。

「医療について」

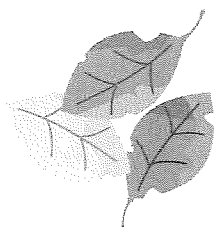
- ・地域医療構想に縛られるのではなく、自治体の実態にあった医療政策を行っていただきたい。又、医師の増員については全国的な問題であり、声を大きく上げていただきたい。
- ・医療機関の充実、医師・看護師の確保。病気に負けない健康運動の普及(元気もん体操の拡大)。
- ・18歳までの医療費窓口負担の無料化を進めてください。

- ・在宅支援診療所の減少、医師の減少、高齢化に大変不安を感じている。医師確保の取り組みに力を入れてほしい。

「子育て・孫育てについて」

- ・小学校の合併ばかりがすすめられている。合併以外に教育のあり方を考えてほしい。
- ・食へることは基本だが、十分に食べられず、給食が支えられている子どもも多いと聞く。給食費の無償化を実現してほしい。
- ・保育、教育が親たちや子どもたちにとってすばらしい環境であるよう、この豊岡からつくってほしい。

この他にもたくさんの方の「思い」を書いていただきました。ありがとうございます。このアンケートの結果を基に、豊岡市との懇談で要望する内容を協議したいと思っております。



ご存知ですか？

PFAS（ピーファス） 後編

～第2のダイオキシン～

社保平和委員会

【PFASの現状は？】

世界各国は規制強化

<米国>

※ng（ナノグラム）＝10億分の1グラム

- ・水道水の基準値PFOA、PFOS合わせて70ng/l ⇒ 各々4ng/l 変更
- ・GenX、PFBS、PFNA、PFHxSの4物質についても毒性の報告が出てきたため混合物として管理する
- ・PFASを原料とする製品を禁止にする動き

<欧州>

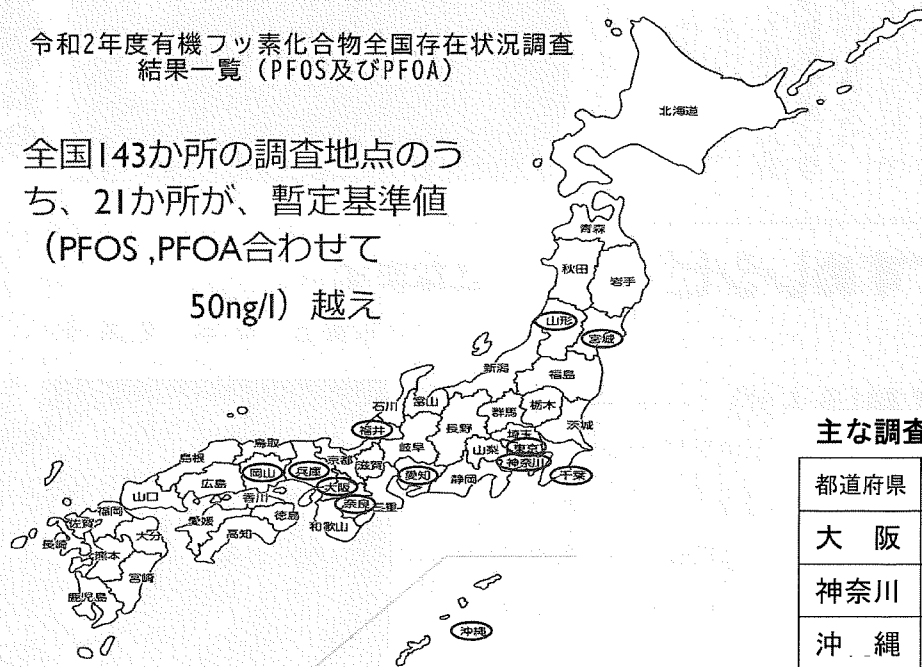
- ・10,000種類以上の全てのPFASを2025年中に規制する

日本の規制状況と調査結果（米国の10倍以上ゆるい規制）

- ・水道水目標値：PFOS、PFOAの合算50ng/l
- ・各国で規制強化がされる中、日本は2021年までにPFOS、PFOAを、2024年にPFHxSを製造・輸入禁止としたが、これ以外は規制の対象としていない

令和2年度有機フッ素化合物全国存在状況調査
結果一覧（PFOS及びPFOA）

全国143か所の調査地点のうち、
21か所が、暫定基準値
（PFOS、PFOA合わせて
50ng/l）越え



主な調査地点

都道府県	市町村	場所等	合計値
大阪	大阪市	地下水	5500
神奈川	綾瀬市	地下水	1300
沖縄	中頭郡	湧水	1100
兵庫	神戸市	明石川	270

国や自治体へ要請しましょう

- ① 徹底した環境調査の実施と汚染対策および住民への説明
- ② 土壌調査の実施と公開、農産物や海産物の安全確認
- ③ 環境中のPFAS濃度が高い地域での住民の健康調査の実施
- ④ 身の周りの生活用品からのPFAS除去、使用規制と表示の義務化

グラウンド・ゴルフ大会

10月23日に但馬ドームで開催し、93人が参加しました。

グラウンド・ゴルフ大会は、今回で31回目となります。初めて開催したのは2011年11月28日で、参加者は53人でした。当時は豊岡市土淵の円山川運動公園で、各地で活動されているグラウンド・ゴルフ班のメンバーを中心に、交流を深めるために行いました。

「今日はよい遊ばしてもらったわ。」「また来年も元気に会おうで。」「帰り際にその声を掛け合っておられる方がありました。次回は来年の5月頃開催予定です。お楽しみに！」



11月4日 出石支部ハイキング班 「神鍋溶岩流 ハイキング」を計画!

2日前の大雨で水量もふえていて、川の流れの勢い、滝の迫りも充分でした

最後に目指す「八反の滝」を目前にして対岸に渡る橋が流されていて、やむなく引き返す羽目に…。引き返しつつも諦めきれず自動車道を迂回して滝に到着。

滝のマイナスイオンをいっぱいに浴びながら弁当のおにぎりをほおばりました。穏やかな小春日和の1日でした。



健康料理教室 健康推進委員会



9月25日、新田地区「コミュニティセンター」で、ろっぽう通信の「わたしのおすすめレシピ」でおなじみの栄養士、岸本美津子さんを講師にお迎えして健康料理教室を行いました。13人が参加しました。

以前「おすすめレシピ」で紹介した「豚丼」「鶏ハム」の他「ごなます」「豆乳みそ汁」「梅ゼリー」の5品を作りました。

「料理の種類が多くて、作るのが楽しかった。」などの感想がありました。

今回のレシピは「ごなます」を紹介していますので、ぜひ作ってみてくださいね。

わたしのおすすめレシピ ⑩

ごなます

栄養士 岸本 美津子

材料(6人分)

大豆……(約45g)1/2カップ	}	粉ピーナッツ……………少々
大根……………200g		さとう……………大さじ1.5
人参……………20g		薄口しょうゆ……………大さじ1.5
きゅうり……………20g		塩……………小さじ1



作り方

- ① 大豆は水に放して一晩置く。鍋に入れて火にかけ沸騰2~3分、生臭みがなければ火を止める。
- ② 大根、人参は千六本(2mm程度)に切り塩もみをする。きゅうりは輪切り(またはせん切り)で塩もみする。
- ③ ①の大豆を水から上げて、ミキサーで砕く。(すり鉢で細かくする)
- ④ ②の具材の水けを絞り、③と粉ピーナッツを加えて、味付けをする。

「なんなつと」通信

引越しも大丈夫

支援員 中島

永年住み慣れた家から集合住宅に引っ越したい、そんなご希望もお受けしています。

まず持つて行く家具や荷物と、処分する箆筒や布団等を仕分けるのが一苦労ですが、当日は作業に集中できるように予め区分していただいていると、スムーズに運びます。処分対象の家具や箆筒はその場で小さくして運びます。

リサイクル家電は指定事業所に持ち込み、段ボールや新聞は無料の回収ボックスへ投入、可燃・不燃・金属類を仕分けしたら安価で処分できます。

軽トラックやワゴンに、新居向けの荷物と処分する廃棄物を満載して送り出します。荷物を部屋に運び込みますがご希望があれば、これで終わらないのがなんなつとこの引越です。エアコン取付は電

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！



気屋さん、ガスの開栓はガス屋さんですが、説明や手続きのお手伝い입니다。テレビは屋外アンテナに地デジチューナーだったのが、壁に埋め込んだアンテナ端子直結で起動が早くて簡単になります。隣の部屋でも見られるようにケーブルを配線します。電話機用のモジュラージャックが無い！でも最近の電話機は賢くて、コンセントに電源アダプターをつないだら自動的に接続しますので、自分の携帯で家電と着信確認です。

洗濯機の排水ホースは取付だが、給水金具が合わない！場合によっては給水栓を購入に走ります。蛍光灯のリモコンを操作したら隣の部屋も同時に点滅する！リモコンを向ける場所を説明します。お風呂の給水機が色々喋るが使い方が分からない！これは説明が難しい・・・。最後は空の段ボールや包装紙をまとめて持ち帰っておしまいです。

ろっぽうクイズ

9月25日の健康料理教室で作っていないものは何でしょうか？

- ① 牛丼
- ② 豚丼

◎ 梅ゼリー

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、短歌も募集中心。

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12月15日です。

ご意見・ご感想より

● 以前から気になっていたP F A S についての記事、色々を知ることができてよかったです。身近な生活用品に使用されているのはちよつと驚きでした

● P F A S がフッ素樹脂加工のフライパンにも使われているとのこと。あまりに身近で怖くなった。くつついても鉄のフライパンを使うことにしました。

● この前のろっぽう通信の表紙の京都美山かやぶぎの里の写真を見て、なつかしい気分になった。ああいう風景が失われていくのは残念。長く残っていくようにしてほしい。

● 前回の答えは「① P F A S」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呈します。

- おめでとつございます。
- ケツトさん (豊岡市)
- スツキーさん (豊岡市)
- 蟹間近さん (香美町)

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 診療時間表

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前診療 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
夜間診療 15:30~18:00	△	△	○	△	第3休診 ○	△

- 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

第23回健康まつり開催 (10/27)

「健康を考えよう！ 優しい豊かな未来のために」



五荘小学校金管バンド

昨年に続き、五荘小学校金管バンドの演奏で始まりました。みなさんは、兵庫県吹奏楽コンクールで4年連続金賞に輝き、兵庫県代表に選ばれるなど、各地で活躍されています。元気の演奏に、会場からは大きな拍手が送られました。



すみれの会

銭太鼓の披露。「浪花節だよ人生は」「きよしのブンド」や、豊岡ならではの「玄武岩の玄さん」に合わせたのパフォーマンスがありました。



ピース・ナイン・コーラス

久しぶりの出演となった「ピース・ナイン・コーラス」のみなさん。会場も一体となった歌声が響き渡りました。



レアレア

ウクレレの演奏。おどるポンポコリンやサザエさんのテーマなど、おなじみの曲に会場は盛り上がりました。

最後はバスツアーペア招待券や但馬牛など、豪華賞品が当たる抽選会。当選番号を読み上げる度に歓声が起こりました。

10月最後の日曜日、420人の来場者は秋の一日を楽しみました。