

ろっぽう通信



このQRコードを読み
取るとろっぽう通信の
ページに直接つながり
ます。

【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183号 2026. 1. 15



迎春

ろっぽう田んぼのコハクチョウ

撮影 梶川 比呂美

新年のご挨拶

たじま医療生活協同組合

理事長 藤井 高雄

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、物価高騰や医療・介護の担い手不足、診療報酬・介護報酬の減額などにより、経営的に医療や介護を続けていくことが一層大変な一年となりました。一方で、住み慣れた但馬の地で安心して暮らし続けたいという願いは、これまで以上に強まっています。こうした中、各地で健康づくりや見守り、班会などに取り組まれてきた組合員の皆さまの力と、地域医療を支える職員の努力により、「いのちとくらしを守る」医療生協の活動を前進させることができました。

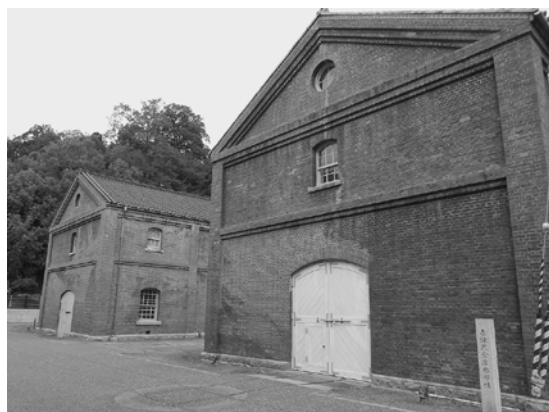
本年も、但馬で暮らす一人ひとりに寄り添い、健康づくりや助け合いの活動を大切にしながら、診療所や事業所を拠点に医療・介護の連携を強めてまいります。また、現場や組合員の声を行政に届け、いのちと尊厳が守られる社会の実現をめざします。

たじま医療生協は、顔の見える関係の中で支え合う協同の組織です。本年も引き続き、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

生協強化月間で交流が広がりました



バスツアーで訪れた舞鶴引揚記念館（上）と
赤れんがパーク（下）



「尼さん理事の終活講座」には53人が
参加しました



北区支部でのそば打ち体験

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。
仲間ふやしについては、美方、朝来支部が年間目標を達成。また日高支部のグラウンド・ゴルフ班で、11月に声掛けした方が12月に加入されて目標達成しました。
神美支部の水辺の会（グラウンド・ゴルフ班）を通じての加入や、朝来支部で支部活動を通じての加入もありました。

出資金ふやしについては、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、たくさんの方にご協力いただきました。ろっぽう診療所の看護師の声かけで増資される方もありました。
新田・中筋、神美、亀城、美方、やぶ、朝来、出石支部が年間目標を達成しました。支部活動、班活動では、美方支部が出石散策とそば打ちを、朝来支部「歩こう会」が美山かやぶきの里に出かけるなど、秋の一日を楽しみました。
行事としては、グラウンド・ゴルフ大会とバスツアーを行い、多くの方に参加して頂きました。
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。目標達成に向けて年度末までがんばって取り組みましょう。

生協間交流をしました

今年の生協強化月間の大きな特徴は、神戸医療生協との交流ができたことです。
9月1日にはスタート集会として、神戸医療生活協同組合理事の川崎周洋さんによる、「尼さん理事の終活講座」を行いました。
たじま医療生協からは、11月7日と23日の2回、神戸医療生協の公開講座「そば打ち体験会」に伺いました。
どちらも組合員さんから大変好評で、お互い刺激を受けました。
今後色々な形で他生協との交流を進めていきたいと思っています。



駒二長支部（長田区）でのそば打ち体験

「あさぎ」平和の集い」に44名参加

朝来支部



12月8日(月)午前10時から『あさぎ平和の集い』を竹田コミセンで実施しました。戦後80年、改めて戦争と平和について考えたいと、太平洋戦争開戦の日企画しました。寒い時だし、重い内容だし、集まってくださるかなと心配しながら、準備を始めました。

東京大空襲の体験を中心にした話を鈴木源治さんにしていただき、満州開拓団の悲運を『高橋村満州開拓団の歴史を語り継ぐ会』の浅田和子さんに紙芝居で伝えていただきました。

20人は集まってほしいと、運営委員会で参加の呼びかけを分担しました。集約すると、参加者が30名を超すことがわかり、少しでも広い会場がいいと、急遽コミセン2階大ホールに会場を変更しました。前日には余ってもいいからと、3種類の資料45部を準備しました。

当日、9時過ぎから会場準備を始め長机といす40人分を

用意しました。ところが、「新聞を見てきました」とか、出石から来てくださった方々もあり、なんと44名の参加者になりました。それだけ、現在の世界や日本の情勢に、皆さん不安や危機感があるのだと思いました。集いはじめは、参加者みんなで、藤原さんのアコーディオン伴奏のもと『戦争を知らない子供たち』を歌いました。

東京大空襲

鈴木さん6歳時の東京大空襲体験とその後の思いを聞きました。1945年3月10日、東京は火の海と化しました。焼夷弾36万発以上が投下されました。避難路の遮断目的で、まず山手線沿いに焼夷弾は投下されたといえます。東京の4割が焼き尽くされて、10万人に上る死者が出ました。鈴木さんはお母さんと親戚を頼って逃げ惑われたそうです。

そうした体験から、「二度と戦争の悲惨さを繰り返さないためには、人と人との理

解や国と国との交流に、相互のコミュニケーションが大切とする父の遺志を受け継いで電気通信工学、特に電波工学の道に、鈴木さんは平和を願って進まれました。その思いを学生たちにも伝え、実際に電波を通して、世界の国々の人々とコミュニケーションをとり理解を深めてこられました。

そして最後に、「政府は軍事予算の増強をせず」教育や研究費に「予算を投入してほしい」と訴えて、話を終えられました。

国策に散った

満州開拓団の夢

続いて、『高橋村満州開拓団の歴史を語り継ぐ会』3名の方によって、紙芝居を上演していただきました。

紙芝居は、開拓団の一員として15歳で満州に渡られた石坪馨さんの実体験をもとに作られたものです。1944年3月、高橋村の約500名の人たちが家族とともに開拓団として満州に渡られました。

現地で終戦を迎えましたが、その二日後8月17日に起きた悲惨な集団入水自決を中心

した話でした。命を失った298名と、国外で亡くなった開拓団員合わせて345名の霊が『殉難者之碑』として故郷の一宮神社境内に、祀られています。

二度とこのような惨事を繰り返してはならないと石坪さんは生前、「戦争の悲惨さを伝えて、戦争のない国になつてほしい」と話されていたといひます。紙芝居は「平和な社会、戦争のない世界になるように努めなければなりません」の言葉で締めくくられました。

こうして、『平和を守る』思いを参加者が強く胸に刻んだ集いとなりました。



支部リレートーク

美方支部支部長 南垣 久美子

美方支部はろっぽう診療所から遠く利用しにくいこと、広域で集まりづらいこともあり、支部活動は総会と、年一回のおたのしみ会程度で、活動は低調です。健康まつりへの参加も、ほんの一部の人になつていきます。

しかし、仲間ふやしと出資金の増資に関しては、この数年毎年目標を達成しています。皆さんが協力してくれま

す。出資金についてはこちらからお願ひしなくても、自ら申し出てくださるので助かっています。今、来年度の予約を1件受けています。

10月に出石にそば打ち体験に行きましたが、今まで行事に参加したことがなかった方がそば打ちに興味を示し、参加してくれました。嬉しかったです。その方は増資にも協力してくれました。やっぱり楽しいことがないと仲間づくりは広がりませんね。

という訳で、来年度もみんなが楽しめることを計画したいと思っています。

日高クリニック入院再開の早期実現を

陳情署名5,793筆

地域医療をまもる但馬の会 代表 宮本 徹

十一月十七日、目標の五千筆を大きく超える署名を添えて、豊岡病院組合議会事務局に陳情書を提出し、受理されました。後日追加の署名も含め、議会事務局が精査した筆数が5,793です。

十二月十八日、病院組合議会の総務委員会が開かれ、「地域医療をまもる但馬の会」事務局メンバー14人で傍聴に行ってきました。総務委員会の審議の結果は「継続審査」となりました。来年3月の病院組合定例議会までに再度総務委員会で審議されることとなります。

陳情署名の取り組みに協力していただいた皆様、また各種の団体の皆様にこの場をお借りして御礼申し上げます。特に、旧日高町の6地区の区長会長様には各区の区長さんに陳情の趣旨を説明して協力をお願いしていただいたこと、誠に有り難く、感謝の念は尽きません。

総務委員会で「継続審査」となりましたが、これには豊岡病院が抱える大きな問題、つまり財政のひっ迫とい

う難題が絡んでいます。日高クリニックの現況を見ますと、非耐震の旧本館が解体され、更地となったままです。計画ではここに耐震基準を満たした新本館（平屋）を建設し、人工透析、放射線科、外来内科が移って2026年度に稼働させることになっていました。

先日の新聞報道によれば、業者による1回目の入札は不調に終わり、2回目の入札も延期されたままです。

豊岡病院の財政の立て直しが根本的な課題であることは十分理解できるのですが、回復期の患者、在宅療養者のレスパイト入院（＊）などの地域の要望を当局に重く受け止めてもらえるよう、今後も活動してまいりたいと思います。カンパ等も含め、私たちの活動への温かいご支援をお願いいたします。

＊「レスパイト入院」とは、介護する人の都合で自宅での療養が困難になった場合に、一時的に入院することです。

レッツ体操（いつでも元気 2025年9月号より）

嚥下機能が低下すると、食事から栄養を十分に摂れなくなり体力や認知機能の低下につながります。嚥下機能の維持・改善には、舌と喉の動きが重要になります。発声の訓練を併せて行うとさらに有効です。

1. 口を大きく開ける。両手で頬を軽く押さえ、口を開けた状態を維持する。
※口を開けた状態を維持することで、舌・喉の動きを鍛えます



2. 口を開けたまま、「ラ・ラ・ラ・ラ」とゆっくり30秒間続ける。
テンポアップして、「ラ・ラ・ラ・ラ」と30秒間続ける。



3. 口を開けたまま顎が動かないように手で頬を軽く押さえ、もう片方の手を喉仏にあてる。喉仏が動いているのを感じながら、「カ・カ・カ・カ」とゆっくり30秒間続ける。
テンポアップして、「カ・カ・カ・カ」と30秒間続ける。



4. 最後に「ラ」「カ」を交互に行う。顎が動かないように手で頬を軽く押さえ、もう片方の手は喉仏にあてる。「ラ・カ・ラ・カ・ラ・カ」とゆっくり30秒間行う。テンポアップして同じように30秒間行う。



◎1日1～3回行う。唾液が出るので、食事に行くと効果的です。習慣化すると良いでしょう。

いつでも元気の購読申し込みは事務局までお願いします。

「なんなっと」通信 変わり種片付け支援の紹介

中島 昌己

引越された高齢者宅を片付けたら、大量の1円玉が出てきました。珈琲ビンや缶に入れたり、床に散らばっていたり。5円玉や10円玉も少し混ざってザッと1000枚ほどあり、依頼者さんは要らないとのこと。交換手数料が高額ですが廃棄もできず、扱いに困りました。

ATMに入れたら無料ですが、「ゴミが混ざってATMが故障するのはよく聞く話です。そこでザルに入れて錆を落としながら水洗いし、天日干ししました。ATMに硬貨を入れると数分間使えないので、複数のATMが設置された本店に赴き、100枚投入を繰り返します。半分処理したくらいで次の銀行に移動です。

再投入しても受付されない硬貨を窓口を持って行くと、半分ほどは鑑定に出すと言われました。合計20円ほどに経費をかける必要は無いが、無償のごことでお願いしました。時々外貨が出てきます。海外で使いきれなかったり、記念に持ち帰ったり。硬貨の両替は無理ですが、空港に持ち帰った外貨を寄贈する募金箱が置かれています。集まった外貨を国別に仕分けし、客室乗務員が現地で処理されているので、そこに投入します。

最近アラビア文字が印刷されたコレヨレの紙幣が見つかり、読み取れたのは「25PIASTRES」だけです。検索したら何とエジプトの紙幣で82円ほど。次の機会に募金箱に入れるようにします。

僅かでもお金を粗末にしないので、これもなんなっとの片付けの一環と考えています。

一緒に「助け合い活動」に参加しませんか？

お問い合わせは

「なんなっと事務局」
0796-24-7015
まで！



ろっぽうクイズ

今年の干支はなんでしょう？

- ① 丙午
② 丙午
③ 丙午
④ 丙熊

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

●いつも「なんなっと」さんにはお世話になっていきます。もう10年活動されているとのこと、本当にご苦労様です。これからもよろしくお願いします。

●182号の表紙の文章を読んで、昔はよく歩いたと懐かしく思いました。今や至る所が舗装してあるが、神美から大篠岡を越えて町に行く道も細い歩き道だった。人間歩かなくなったものだと思います。

●健康料理教室の写真が豪華で参加したいと思った。

●神戸までそば打ちに行くなんてすごい！

●前回の答えは「①たんぱく質」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。

温蕎麦派さん (豊岡市)

忘新年会好きさん (豊岡市)

Znnさん (豊岡市)

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

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

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)
介護支援専門員(常勤)
訪問看護師(常勤・非常勤)
ヘルパー(登録型)
訪問入浴看護師(非常勤)

担当：松本まで

(TEL 0796-24-7035)

虹のひろば



出石支部

12月15日、組合員の皆さん持寄りの我が菜園採れたて新鮮野菜たっぷり入った『芋煮鍋会』を今年も行いました。19名の参加でした。

みんなで手際よく分担して炊き上がった芋煮は、びっくり！特大鍋に2杯でおかわり充分。新米白ご飯に珍しい鴨肉も並び、自家産ほりたて柿、みかん、キウイも山盛りに添えられてテーブルいっぱい。大勢で囲む食事はとても美味しかったです。

お腹も満たされたところで、組合員さん2人による漢詩解説付き「詩吟」と、4人の「ハーモニカ独奏」と合奏を、それからーさんには臨場感のある鴨打漁話を聞かせてもらい楽しませてもらいました。段取りから設営、調理、片付け等々、皆さんの力の寄せ合いでできた芋煮鍋会でした。

ひょうろくまるごと健康チャレンジ

2025

11月30日までの期間中、多くの方が健康づくりに取り組みました。

「いつもより500歩多く歩くことを心掛けた」「間食しないように気を付けた」「なるべく外に出るようになった」などの声がありました。

来年も健康チャレンジに参加してね!



資格確認書でこれまで通り医療にかかれ

マイナ保険証（保険証利用登録を行ったマイナンバーカード）でなくても、資格確認書のご提示で保険診療を受けることができます。安心して受診してください。

わたしのおすすめレシピ②③

豆腐ステーキ

今年もたっぷりたんぱく質を摂りましょう

栄養士 岸本 美津子

材料（4人分）

木綿豆腐（1丁）…………… 400 g
大根 …………… 200 g
バター（または油）…………… 大さじ2
片栗粉 …………… 大さじ2
ネギ…………… 少々

醤油…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1
刻みニンニク…………… 1かけ

作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、水気を取る
- ② 食べやすい大きさに切り、片栗粉を全体にまぶす
- ③ 大根は2cmくらいに輪切りし、ラップをして電子レンジ500Wで3分かける
- ④ フライパンにバター（油）を入れて、豆腐・大根を強火～中火で両面を色よく焼く
- ⑤ Aをからめて仕上げに小口切りしたネギを散らす



季節の野菜を添えて