

とろっぼう通信



このQRコードを読み取るととろっぼ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184号 2026.3.15



氷ノ山 撮影 梶川 比呂美

希望

♪毎日難儀なことばかり

泣き疲れ眠るだけ・・・

日に日に世界が悪くなる

気のせいかなそうじゃない・・・

テレビから、NHKの朝の連続ドラマ「ばけばけ」の主題歌が流れてくる。シンブルなメロディにわかりやすい歌詞が、男女のデュオの掛け合いの歌声に乗って知らず知らずに胸に染み込んでくる。

♪毎日難儀なことばかり

日に日に世界が悪くなる

誰もが、そんな思いの一つ二つを抱えながら暮らしているのだと思う。

多くは望まない、暮らしの中にほっとする安らぎの一時を持ちたい。自分の未来に、子や孫の未来に希望という灯りをともしたい。誰も願っている。しかし現実、毎日難儀な事が起きてくる。日に日に世界は悪くなっていく空気に心が沈む。何が間違っているのか。どこを直せばいいのか。その答えは至極シンプルなものだ。

人の世界では、全ての問題は人と人との係わりの中から生まれ、係わりの中でしか解決出来ない。個人責任の不幸などあるわけではない。だから、一人はみんなのために、みんなは一人のために！そのために富める者は、その富に見合う負担を！と声を上げよう。

手と手をつなぎ、人の輪を作り、大きな声を響かそう。強い社会より、優しい社会を！

強い者がより強くなる。富める者がより富む者になる。それだけの社会。そんな社会がいいわけがない。

花咲くや希望の光胸に沁みる

なお規

たじま医療生協から3人が発表

兵庫民医連第50回学術運動交流集会

1月18日(日)神戸国際会議場で、『医療・介護・まちづくりの充実は平和憲法あつてこそ 戦後80年いのち輝く社会を次世代につなごう!』をメインテーマに開催され、約800人が参加しました。発表演題は全部で159、たじまからの発表は3演題でした。

「ろっぽう通信を手配りからスマホ・パソコン配信へ移行

中島昌己(神美支部長)

神美支部の中島支部長は、「ろっぽう通信」の手配り担い手の軽減を図るために行っている、スマホ・パソコンへのメール配信の取り組みを発表しました。

メール配信への切り替え案内を3回行った結果、6%が切り替わった。高齢化等で手配りが困難になってきている。無理をせずに、和気あいあいと楽しく長続きできる支部活動を続けていくためにも、当面20%をめざしたいと中島支部長。

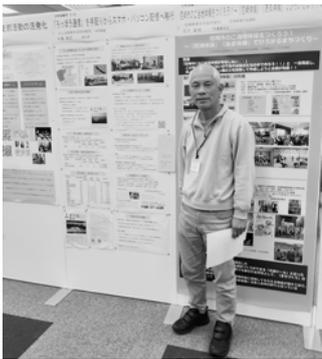
全国的に担い手不足となっており、関心が高い発表でした。

被介護者の能力と家族介護者の腰痛との関係

田 渕 侑 美(訪問看護ステーションえがお)

2024年に支部総会や訪問の際、皆様にご協力頂いた家族介護者の腰痛についての研究が無事に形になりました。

1つ目は、介護中に生じた家族介護者の腰痛が、全体としては介護時間が長いほど、介護中の方は介護歴が長いほど、介護終了した方はストレスが多いほど、腰痛が生じやすいことが分かりました。学術誌訪問リハビリテーション研究で公開されています。詳細は左のQRコードをご参照ください。



中島神美支部長

2つ目は、家族介護者の腰痛が、介護時間が長いほど強くなることをまとめました。学術誌医療福祉研究で3月頃公開予定です。本研究を通して得られた知見を踏まえ、今後更に発展させた新たな研究にも取り組みたいと考えております。引き続きご助言、ご協力をよろしくお願い致します。

また、家族介護に関するエピソードが、1つとして同じものはないのだと、腰痛とは別に人として勉強させて頂く機会にも恵まれました。お忙しい中、多大なるご支援とご協力を賜りましたこと、心より御礼申し上げます。



神戸医療生協組合員のみなさんと一緒に

上記の他に本部の春木が、たじま医療生協の業務改善の取り組みを発表しました。昼食は神戸医療生協の組合員さんと一緒に取り、交流を深めました。

3月15日には神戸医療生協65周年記念イベントが、神戸ハーバーランドで行われます。そのイベントに出店する北区支部のブースに、たじま医療生協も共同で出店しました。嬉しい声掛けがありました。

神戸医療生協とは少しずつ交流が広がっており、参加する方向で話がまとまりました。

午後からは、田中弘法氏(原水爆禁止長崎県協議会代表理事)を講師に、「被爆80年 核兵器廃絶の願いを行動に!被爆者の思いを引き継ぐのは私たち」と題した記念講演が行われました。

被爆者がどんな思いで核兵器廃絶運動を続けてきたのか、核兵器が人類にとつていかなる悪影響を与えるのかがよくわかる講演でした。被爆者に戦後90年はないというのが印象に残りました。

2026 年度たじま医療生活協同組合第 31 回通常総代会 地域区分理事候補推薦の公告

2026 年 3 月 15 日
たじま医療生活協同組合

定款第 18 条、第 19 条および役員選任規約に基づき、2026 年度の役員選挙を以下のとおり実施します。

(1) 役員選任を行う総代会

- ① 日時 2026 年 6 月 20 日（土）13 時 30 分から 16 時 30 分まで
- ② 場所 但馬空港ターミナルビル 多目的ホール

(2) 区域別の理事定数

区域	全体区分	地域区分			合計
		港地区を除く 旧豊岡市	港地区以外の 旧豊岡市を除く北但	南但	
理事数	6	9	6	2	23

(3) 申出の受付方法及び申出の期限

- ① 受付方法 推薦を受けることを希望する申出は事務局で受け付けます。
- ② 申出期限 2026 年 4 月 30 日（木）
- ③ 申出をすることができる組合員は、公告のあった日の前月の末から継続して組合員である者に限ります。

以上

2026 年度たじま医療生活協同組合第 31 回通常総代会 総代選挙の公告

2026 年 3 月 15 日
たじま医療生活協同組合

定款第 44 条、第 45 条および総代選挙規約に基づき、2026 年度の総代選挙を以下のとおり実施します。

(1) 選挙区および選挙区ごとの定数

支部名	新田 中筋	神美	鶴城	亀城	北西	日高	出石	きた み	やぶ	朝来	美方	職員	合計
総代数	19	9	9	11	12	9	5	6	4	4	4	8	100

(2) 候補者登録の受付期間及び受付方法

- ① 受付期間 2026 年 3 月 16 日（月）から 5 月 16 日（土）まで
- ② 受付方法 候補者の立候補および推薦は事務局で受け付けます。
- ③ その他 候補者は 2026 年 3 月 31 日現在の組合員名簿登録者とし、理事、監事、家族組合員は候補者になることができません。

以上

たじま医療生活協同組合 本部

ろっぽう通信のメール配信について (ご案内)

たじま医療生協の活動にご協力頂き、ありがとうございます。

皆様のお手元には2ヵ月毎に「ろっぽう通信」をお届けしています。各支部で封筒詰めをして組合員様に手配りすることを基本にしていますが、支部役員の高齢化や担い手不足により、その継続が困難になりつつあります。

昨年1月から先行支部でメール配信をスタートし、今年の1月から8支部に拡大して切替率が6.6%になりましたが、このたび全支部に拡大するとともに、更なる切り替えのご協力をお願いします。

メール配信に変更されても、予防接種のお知らせは添付します。支部会報が発行されている支部の方には、支部毎に会報を個別配信します。署名用紙や集会などの案内はお送りしません。

この取り組みにご協力願えるか、またどのような形態でのお届けをご希望されるかなどについて、アンケートを取りたく存じますので、ご回答をお願いします。

なお、従来通り紙のろっぽう通信の送付をご希望の方につきましては、返信不要です。

――アンケート――

回答をパソコンでメールアドレス<roppou-tsushin@tajima-coop.com>宛に送るか、スマホのQRコードで読み込んでください。受け取った情報はろっぽう通信のメール配信のみに使用し、他には流用いたしません。

- あなたの氏名（組合員登録名）を教えてください。
- 住所を教えてください。（集合住宅名は不要）
- 希望される配信アドレスを教えてください。なお、このアンケートの送付アドレスで良ければ記載不要です。複数アドレスへの配信も可能です。
- どのような方法でメール配信を希望されますか。
 - ろっぽう通信が生協のHPに掲載されたら、ダウンロードurlをメール配信して閲覧をお願いし紙では送付しない。（但し支部会報はHP掲載できないので個別配信します）
 - ろっぽう通信をPDF化したメールマガジン（3～5MB）を配信し、紙では送付しない。（もしPDFが容量オーバーでリターンしたら、url配信に切替させていただきます）
 - 紙のろっぽう通信送付と、メール配信またはurl配信を併せて希望する。（組合員様宛には紙で送付し、ご家族様宛にはメール配信する方法もあります）
- その他ご意見、ご要望等

アンケート回答



ろっぽう通信184号



問合せ/アンケート回答先

担当者：中島 昌己

電話 0796-24-7035

メールアドレス

roppou-tsushin@tajima-coop.com

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！



「なんなつと」通信
今年は大雪で大変でした
古希雪かき隊有志
広い駐車場の真ん中に、ポツンと1台車が取り残されています。買物に出られないので当面の食料品をお届けしましたが、車の救出要請が入りました。
50cmほどの新雪で雪は軽いのですが、近くに雪を捨てる場所が確保できないのでスノードンプは使えず、サイコロにして切り出すしかありません。車側と道路側の長い間を二人で掘り進めて、約1時間で開通しました。



ヘルパーさんが来られるのに車を止められない、車椅子を福祉車両に乗せられない、除雪車に車の前に雪を積み上げられた、それは大変です。
休日間もなく次の現場に向かいますが、スコップを一人で握っていると、こんな所で何をしているんだろうか、との思いがふとよぎります。でも二人で「まあチョッとだえ」と声を掛け合うと気が紛れます。
昨年はほとんど無かったです、今年も延21人で14回の出勤で大変でした。
なんなつとは平均年齢が74歳程となり、その中から「古希雪かき隊」が編成されています。
来年も続けられるかわかりませんが、気の毒に思われた若い皆さんが加わって頂けるのをお待ちしております。

ろっぽうクイズ

ろっぽう通信のメール配信がスタートしたのはいつでしょうか？

- ① 2025年1月
- ② 2026年1月
- ③ 2020年1月

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4月15日です。

ご意見・ご感想より

● 183号のなんなつとで紹介されていた、外貨の処理を客室乗務員さんがしていることに驚きました！最近では空港に両替機があつて一部を除いた国の硬貨を電子マネーに、交換できるみたいですよ！

● 変わり種片付け支援（中島様）の記事を読んで・・・わずか千円ほどの硬貨に、これほど手間と時間をかけられたこと何より心に残りました。効率や損得では測れない人の手のぬくもりを感じさせていただき微笑ましくも尊いお話と思い拝読致しました。

● 六方田んぼにコハクチョウが来るんですね！見に行きたいです。

● 前回の答えは「A丙午」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。

- 白つさぎさん (豊岡市)
- Mさん (豊岡市)
- グレー鳥さん (豊岡市)

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)

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

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

虹のひろば

2026年 健康チャレンジ スタート集会 チェアエクササイズ

椅子を使うことで、どなたでも無理なく始められる身近なエクササイズです



～ フレイルを防いで元気に長生き～

4月27日(月)
13:30～15:00

新田地区コミュニティセンター
2階 大会議室

講師 小西晶子さん

持ち物 タオル1本・飲み物

健康チャレンジ2026
ご案内、申込書
記録カレンダー



たじま医療生活協同組合HP
からご確認ください

●申込・お問い合わせ 健康推進委員会事務局
TEL 0796-24-7035

やぶ支部
健康チャレンジ2026

2月11日に養父公民館で行い、21人が参加しました。打ちたて、湯がきたての蕎麦を、揚げたての天ぷらと一緒に頂きました。



わたしのおすすめレシピ ②④

油を減らしてヘルシー料理

揚げないポテトコロック

栄養士 岸本 美津子

材料 (4人分)

- じゃが芋……………4個
- 玉ねぎ……………1/2個
- バター(または油)…大さじ1
- 合い挽きミンチ……………100g
- パン粉……………大さじ6
- 塩コショウ……………適宜
- 付け合わせ野菜

作り方

- ① じゃが芋は小さめに切り、ラップをして電子レンジ600Wで5～7分加熱する
- ② じゃが芋が熱いうちにつぶす
- ③ バターで玉ねぎを炒め、色づいたら合い挽きミンチを入れ塩コショウして炒める
- ④ ②と③を混ぜて俵型に丸める
- ⑤ フライパンでパン粉を焼き④にまぶしつける

*油で揚げないのでヘルシーです！油の始末もラクチンです。

