

# 三つの輪

2012

5 6

月号

神戸医療生協

<http://www.kobe-iseikyo.or.jp>

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

No.325

ISO9001 認証取得

主な記事

助け合い活動  
とんとん

7面

安心の在宅看護・  
介護ネットワーク

8・9面

署名は世直しの  
大きな力

11面



地域の人達によりそう気持ちを持って、  
切磋琢磨することを惜しみません



now

組合員数

4万9,760人

出資金総額

16億6,467万5,180円

1人あたり出資金

3万3,454円

支部

50支部

班数

427班

3月31日  
現在

組合員のみなさん

\*転居などで住所が変わるときは必ず、医療生協本部までお知らせください。

発行 道上哲也 編集 しかん紙委員会 〒653-0036 神戸市長田区腕塚町2丁目2-10 本部☎(641)1651  
神戸協同病院☎(641)6211 いたやどクリニック☎(611)3681 番町診療所☎(577)1281 ひまわり診療所☎(941)5725 ほのぼのの郷☎(949)2345  
みつわ診療所☎(641)6241 協同歯科☎(913)1155 きたすま歯科☎(741)7224 いたやど歯科☎(612)3160 生協なでしこ歯科☎(978)6480  
訪問看護ステーション しばさ☎(646)2371 に じ☎(963)2929 さわらび☎(797)7085 かけはし☎(948)3375



# 2012年度 私たちの運動の すすめ方 骨子(案)

2 「とんとん」と出会いの響きをひろげ「組合員のくらしの助け合い活動(愛称・とんとん)」を進めます。

3 平和を守り、くらしと社会保障をよくする運動を強めます。東日本大震災の支援活動に引き続き取り組みます。

4 今年は国際協同組合年。「参加と協同」を大切にいきいきとした組織づくりに取り組みます。

5 医師・看護師確保で、経営改善を図ります。

このような運動を通して神戸医療生活協同組合を大きく強くたくましくします。

## 地区別総代会の日程

| ブロック | 日 時                | 場 所             |
|------|--------------------|-----------------|
| 加古川  | 5 / 26 (土) 14時～16時 | 東播磨生活創造センター かくむ |
| 明石   | 5 / 26 (土) 14時～17時 | ひまわり診療所 2階      |
| 西    | 5 / 26 (土) 14時～16時 | 西神南 セリオ会館       |
| 須磨   | 5 / 25 (金) 14時～16時 | ピフレ 3階 A会議室     |
| 垂水   | 5 / 28 (月) 14時～16時 | 朝霧生協会館          |
| 長田・北 | 5 / 26 (土) 14時～16時 | 神戸協同病院南館 3階     |
| 兵庫   | 5 / 26 (土) 14時～16時 | 番町診療所 4階        |

地区別総代会  
昨年までは、組合員集会以総代会方針案の討議を行っていましたが、しかし、活動の幅も広がった現状では、総代会方針案の

論議に十分な時間をとることができない状況があります。また、50年の歴史を持ち地域も事業も広がっている現状では、1日の総代会で論議を尽くすのは現実的に困難となっています。

そこで今年から、総代会方針案と日常の事業・運動に対して、組合員の多様なとりくみと意見を反映する場として「地区別総代会」を開催することになりました。組合員の「参加と協同」を保障する大切な場として位置付けています。

主催は理事会で、ブロック単位の開催を基本とします。参加対象は総代とオブザーバー(総代になっていない支部運営委員や班長など)、事業所管理者です。

各支部でとりくむ組合員集会では、支部の1年間のまとめと総代会方針案にそった新しい年度の活動計画を論議し、計画を進めていく上で必要な交流や学習を具体化することになります。

## 前進座公演に 1500人超!



前進座から公演依頼があった時は「なぜ歌舞伎なの?」という声もありました。しかし、文化活動は身体だけでなく、心の健康・心の豊かさを育むものとして大きな意義を持っています。

3カ月弱という短い準備期間でしたが、成功に終わったのは、組合員さんと職員の協力があったからこそです。会場を出られる方の笑顔を見ると、やってよかったという充足感に満たされました。この公演に関わっていただいた全ての皆様、本当にありがとうございました。

前進座公演を通じてさらに神戸医療生協が大きくなったと確信しています。

(前進座実行委員会 事務局長 西川直樹)

3月21日に神戸文化ホールで前進座創立80周年記念公演が行われました。演目は、歌舞伎十八番「毛抜」と高野長英「水沢の一夜」の2本立て、昼夜2回公演でした。昼公演は満席。夜公演も一階席はほぼ埋まり、盛況に終わりました。公演後「歌舞伎って意外とおもしろいね」「めっちゃ感動した」「また来年もやってね」など嬉しい声もいただきました。



## 地域まるごと、医療・看護フィールド

組合員のみなさん  
医師・看護師さんをご紹介ください。

地域に育ち、地域に根付き、地域に生かす医療・看護をめざしています。

資料請求・お問い合わせは  
神戸協同病院 Tel.078-641-6211  
<http://www.kobekyodo-hp.jp/>

医局担当  
事務次長：中西  
看護人事対策  
管理師長：森本

## 生協 いちご健診

健診料金 15,000円

主な  
健診内容

胃カメラ・腹部エコー・胸部レントゲン・血液検査(肝機能、腎機能、糖尿、脂質検査)・心電図・尿検査・便潜血検査

<オプション検診 組合員料金>

・乳がん検診 3,150円 ・肝炎ウイルス検診 2,100円  
・前立腺がん 2,100円 ・動脈硬化検診 2,100円





## 全身管理に 力を入れています

ひまわり診療所では病気の早期発見のため「全身管理」に力を入れています。診療所では、胃カメラ・腹部エコー・骨密度などの設備があります。  
スタッフが患者さん一人ひとりの検査・健診受診状況を把握出来るようにカルテの表紙にチェック表をつけて健診の漏れがないよう工夫しています。



患者さんからの信頼が厚い  
尾崎所長

## 組合員さんの力

ひまわり診療所の2階には生協会館があり、組合員活動が活発です。毎週月曜日の喫茶をはじめ、5月には健康仲間のつどい、夏は夕涼み会、12月はステンドグラスコンサートをしています。  
また、よりよい診療所に向けて、組合員さんと職員が共同で院所利用委員会を開いています。組合員さんは診療所運営になくてはならない存在です。



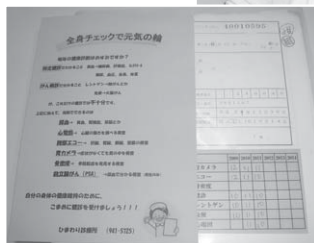
病気になる前に…  
保健指導もしています

## 地域で最も選ばれる 診療所を目指して…

ひまわり診療所では全てのスタッフが「患者さんのためにできること」を考えながら一丸となって取り組んでいます。明石地域でも今後ますます高齢化に対応した取り組みが必要になってくると思われますので、ひまわり診療所でも介護・医療・地域の活動が、より密接した取り組みを続けていきたいと考えています。



今回お話を聞いた竹崎師長



↑スタッフ手作りのチラシで  
健診アピール

## 住み慣れた まちで…

住み慣れた地域・在宅でその人らしく安心して過ごせるよう在宅診療・介護相談に力を入れています。  
訪問看護ステーションかけはしや介護センターふたみと協力して在宅支援療養診療所として24時間連携体制を整えています。

院所利用に関する  
アンケートも定期的の実施➡



## 組合員活動 いろいろやってます！

|          |        |      |
|----------|--------|------|
| ●書道      | 第1・3月曜 | 午後   |
| ●ヨガ      | 毎週土曜   | 午前   |
| ●トールペイント | 第1・3月曜 | 午前   |
| ●のびのび体操  | 第2水曜   | 10時～ |
| ●フラダンス   | 第2・4水曜 | 14時～ |
| ●手作り     | 第3木曜   | 午前   |
| ●ビーズ     | 第4木曜   | 午前   |
| ●脳いきいき   | 第4月曜   | 14時～ |
| ●ふれあい農園  | 第4水曜   | 14時～ |
| ●絵画      | 第2木曜   | 午前   |
| ●よさこい    | 第2・4木曜 | 16時～ |
| ●キラキラ体操  | 第1水曜   | 14時～ |

## 委員会 だより

## これが私たちの健康法

### 健康づくり委員会

みんなで一緒に「脳いきいき、お口いきいき、からだいきいき、こころいきいき」始めます！

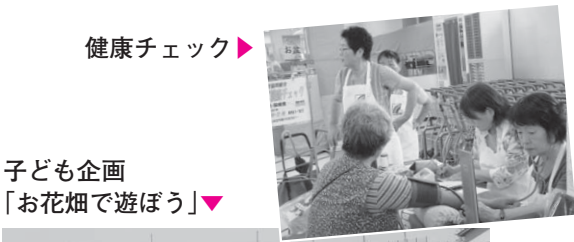
健康づくり委員会では、「4つのいきいき」を推進します。子どもも大人も、地域で仲間とともに取り組むことのできる様々な企画を提案しすすめていきます。また、班会やまちかど健康チェックを充実させ、健康診断の受診もすすめていきます。

### 脳いきいき \*\*\*\*

脳いきいきインストラクターが進める、脳いきいき班会を地域で始めませんか？

脳いきいき班会は月1回の班会を7カ月間行って、みんなで一緒に楽しく認知症について学習し、予防に効果がある生活習慣を身につけます。今年も「脳いきいきインストラクター養成講座」開催を計画しています。

### 健康チェック▶



子ども企画  
「お花畑で遊ぼう」▼



### お口いきいき \*\*\*\*

「からだの健康は口の健康から」をスローガンに口の健康づくりを啓蒙します。口は肉体的な健康だけでなく会話や笑顔・味わいなど人間らしい豊かな心の活動ともつながります。口腔ケアを学び、歯ブラシ1本でできる保健予防活動をすすめていきます。

### からだいきいき \*\*\*\*

前年度から始まった「からだ元氣塾」の普及で口コミ予防の重要性が認識され始めています。筋肉は、高齢であっても鍛えることで強くなり健康寿命を延ばすことにつながります。今までの運動嫌いの自分を



シッティングバレー

変えて、仲間とともに楽しく体操やウォーキングで気持ちのよい汗を流しましょう。

### こころいきいき \*\*\*\*

生涯5人に1人がうつ病になる可能性があると言われる。生きている限りストレスを避けることは困難です。心の健康を保つためのヒントを得る為の学習会を企画します。

パンフレット「インストラクター養成講座一覧」「私の体力測定手帳」ができました。支部や班会などで活用してください。パンフレットをご希望の方は、本部健康推進室にご連絡ください。

このページの問い合わせ先は  
本部健康推進室 ☎641-1651



桜、咲いたね

「先生、合格されたみたいですよ」外来診察の合間に、看護師さんが私に耳うちします。名前をお呼びすると大きな体の青年が入ってきます。「おめでとう」「はあ、ありがとございませう」ありきたりの短い言葉を交わしながら昔を思い出します。小学校の頃青年は、喘息発作で悩まされ入院を繰り返していました。欠席が続くクラス仲間と打ち解ける事ができず、気持ちも荒れていたとお聞きします。治療が軌道に乗り、喘息が落ち着きをみせた頃、「ぼくの喘息日記」という自由研究を、診察時に見せてくれました。解説とイラストを交えた作品は、青年が病氣と向かい合う気持ちが強く感じとれ、うれしく思いました。でも作品の後ろには「みました」だけの検印。もう少し温かい言葉を添えていただけたらと、憤慨した事を思い出しま

す。中学・高校と学ばれる中で、「医学部を目指すぞ」と思っています」と決意をお聞きました。でも思い通りには進学できず、他学部に通われながらの受験勉強。そしてみごと国立の医学部に合格されました。「お祝いに何かと思うけど、とりあえずこの本を読んでみなさい」と、小林公夫先生の「本物の医師になれる人、なれない人」(PHP新書)を紹介します。「その本は、前に紹介していただいて、面接前に読みました」と青年。私の一押し推薦図書を読んで受験に臨むとは、なかなかの優れ者です。

小林先生は、著書の中で医師に求められる7つの能力と資質を記されています。①利益衡量能力、②情報収集能力、③生命倫理への気配り、④優れた人間性、⑤人権への配慮、⑥空間把握能力・推理能力、⑦不確実性に立ち向かう姿勢。読むほどに

医師としての責任の重さ、求められる能力の高さにたじろぎを感じます。

良い医師とは

この春に医学部を目指す高校生へ模擬面接をする機会を得ました。どのような質問をしようかと考えた末に、究極の質問を考えます。「ここに、ふたりの医師がいます。ひとりには、腕は立つが人間性に問題がある医師。あとひとりには、人間的に優れているが、腕はいまいちな医師。あなたは、どちらの医師になりたいと思いますか」患者の立場からしても難しい選択です。急病に罹った時には、腕が確かな医師は神さまのような存在です。たとえ嫌な思いをしても、それは治るまでの我慢。でも、長くはおつきあいしたくないと思います。医師の間で、そう大きく治療法が変わらない病気の場合、病氣と一緒に歩んでくれる医師を大切に思います。面接に来られた高校生は、こう答えました。「難しい問題ですが、腕と人間性と、ふたつとも身に着ける研

修をしたいと思います」

カンガルーから贈る言葉

青年は、これからどのような学生生活、研修医生活を過ごしていけるでしょうか。入学に際し先輩医師からお祝いの言葉を贈りましょう。一つ目は、幸せを一人占めしない事。医学は、人の幸せに奉仕する学問です。年齢や生活習慣が異なる人の生活を知り、多くの人が幸せになる道筋を探しましょう。二つ目は、悲しい事、苦しい事も一人占めしない事。あなたが元氣でないと、患者さんは元氣をもらえません。困った時には、まわりの人に助けてもらう勇氣を持ちましょう。三つ目は、知識や経験、情報を一人占めしない事。医者にとって、最良の先生は患者さんです。権威の上に安住するのではなく、患者さんやスタッフと自由に意見を交換できる関係に大切にしましょう。謙虚に学び続けて得た物を、多くの人に返していきたいよう。努力して手に入れた、あなたの素晴らしい未来に乾杯。

# 組合員くらしの助け合い活動スタート!!

(愛称 “とんとん”)



介護保険が施行されて10年以上が経ち、今年は介護報酬・診療報酬の同時改訂も行われました。しかし、現在の介護保険ではヘルパーができない事も多くあります。神戸医療生協の組合員も全体的に高齢化がすすんでおり、買い物やゴミ出し等でお困りの方も増えています。このような暮らしの中にあるちよつとした困り事を解消することで、住み慣れた地域でこれまで通り生活をするという、誰もが持っている、当たり前の願いを確かなものにした。また、この助け合い活動の中でこれまで神戸医療生協との関わりが薄かった方々と繋がり、お互いの信頼関



コーディネータ養成講座

係を深めることで人と人との輪をより大きなものにしていきたいという想いから、昨年8月から検討を重ね、ようやく今年4月から「とんとん」の活動はスタートしました。

「とんとん」を始める準備として3月は『コーディネータ養成講座』を開催しました。コーディネータ養成講座には、昨年4月より西宮市で助け合い活動を開始した『近所さん』で実際にボランティアのコーディネータや支援者として現場で活躍されている尼崎医療生協の組合員をお招きして、コーディネータの役割や実際に行ったボランティアの様々な体験談を講演していただきました。

まだスタートしたばかりですが、今後も学習会や交流会を重ね、理解を深め、活動の範囲を広げていきたいと思っています。

今後の予定

支援者研修会 (仮)

日時 5月29日 (火) 14時〜  
会場 神戸協同病院南館3階

◆ とんとんに必要な3つの役割 ◆

- ◎利用者 “とんとん” を利用して生活を支援してもらう人
- ◎支援者 利用者の生活を助けるために支援する人
- ◎コーディネータ 利用者と支援者の中を取り持ち、橋渡しの役目を担う人  
※それぞれの申し込みには専用の書類の提出が必要です。

◆ 活動費・諸経費など ◆

(活動費の計算方法)  
チケットは10分(100円)、1時間(500円)の2種類  
所要時間×○人(支援者数)+諸経費  
= 円

(諸経費について)  
①電球交換をする時の電球代等の必要物品については利用者の実費負担。  
②支援者の現地までの交通費は利用者の実費負担。

◆お問い合わせ・申込み (平日9:00~17:00 土曜9:00~13:00 日祝休業) ☎078-641-1651 FAX078-641-4351  
神戸医療生活協同組合 健康まちづくり部 とんとん事務局 山崎 E-mail:kenmachibu@yahoo.co.jp



# 地域に 広がる 安心の在宅看護・介護ネットワーク

## 住み慣れた我が家で 安心して暮らすために

### 訪問介護

訪問介護では、ホームヘルパーが自宅に訪問し、介護を必要とされる方の日常生活のお手伝いをします。必要に応じて主治医・看護師・ケアマネージャーと連携し、ケアを行います。具体的には、

- 入浴、食事、排せつの介助などの「身体介護」
- 調理、洗濯、掃除、買い物、ごみ出しなどの「生活援助」
- 病院への通院を介助する「通院等乗降介助」

などがあります。

訪問介護は、自宅での生活を続けるための基礎となる家事や身体介助を支援します。



### デイサービス

デイサービスでは、日帰りで食事・入浴・機能訓練や体操・散歩・各種レクリエーションなどを行います。身体の不自由や認知症などで家にこもりがちな高齢者の方に、社会参加の場を提供します。



#### 社会福祉法人 駒どり

- ☎078-643-6290
- 9 特養ふたば
  - 10 白川台会館
  - 11 駒どりの家
  - 12 デイサービスいたやど
- ヘルパーステーション
- 13 おおぞら
  - 14 おおぞら須磨
  - 15 おおぞら白川台
  - 16 じけまち

#### 神戸医療生協

☎078-641-1651

- 訪問看護ステーション
- 1 つばさ
  - 2 にじ
  - 3 さわらび
  - 4 かけはし
- ショートステイ
- 5 いたやどクリニック内
- デイケア
- 6 神戸協同病院内
  - 7 いたやどクリニック内
- デイサービス
- 8 ほのぼのの郷

#### (株)クリエイト兵庫

☎078-621-5641

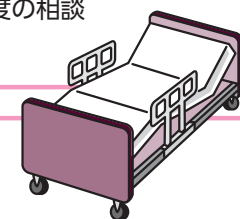
- 介護センター
- 17 きょうどう
  - 18 いたやど
  - 19 にじ
  - 20 ふたみ

### 訪問看護

訪問看護では、看護や介護が必要な方が自宅で安定した療養生活を送るために、看護師や理学療法士が自宅にお伺いして療養のご相談やお手伝いをしたり、主治医の指示・連携のもとに医療的な処置を行います。

具体的には、

- 血圧、脈拍、体温などの全身のチェック
  - 床ずれや傷の手当て
  - 体の清潔を保つための清拭・入浴など
  - 寝たきりにならないためのリハビリテーション、散歩
  - 食事・排せつの介助
  - 介護者への介護方法のアドバイス、相談
  - 福祉、介護、医療に関する制度の相談
- などを行います。



### ショートステイ

ショートステイ（短期入所生活介護）では、ご家族で介護にあたっている方の負担を少しでも軽減できるように、短期間施設でお預かりします。介護疲れ・病気・冠婚葬祭・旅行などで一時的にお世話ができない場合に、ご家族に代わって日常生活のお世話をします。

### デイケア

デイケアでは、要介護及び要支援認定を受けている方々が現在の身体の機能を維持・改善できるように、個別または集団でのリハビリ・レクリエーションを行います。デイケアは通いで、リハビリは主に理学療法士が行います。



### 小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護では、身近な地域にある小規模な施設で、「通い（デイサービス）」を中心に、利用者の状態や希望に応じて「訪問（訪問介護）」や「泊まり（ショートステイ）」のサービスを提供します。それらと同じ施設・職員のもとで行うことによって、馴染みの関係の中で一体的な介護支援を受けることができます。

高齢化社会を迎えた今、介護や看護が必要になっても、できれば住み慣れた我が家で暮らし続けたいと思われている方は多いはずです。

#### 在宅で支援が必要になったら

在宅生活で支援が必要になった場合、まず介護保険を利用するための介護認定の申請を行います。申請には主治医の意見書が必要です。どの程度の支援が必要なのかによって介護区分が決まります。一連の手続きはケアマネージャーが代行します。ケアマネージャーは利用者の方やご家族と相談し、ケアプラン（どんな介護サービスをどのような頻度で受けるかという計画）を作ります。ケアプランに基づいて、依頼を受けた各事業所から、実際のサービスが提供されます。

介護認定を受けようとお思いの方は、お近くの居宅介護支援事業所、または神戸医療生協の各事業所にお問い合わせください。なお、各市町村では、介護に関する総合相談窓口として、地域包括支援センターを設置しています。

#### 安心のネットワーク

高齢人口の増加に伴って、在宅支援の重要性はますます高まっています。また、社会情勢の変化や国の政策により、がんの末期など、医療が必要な方の在宅療養が増え、医療の専門家による在宅支援への要求も高まっています。神戸医療生協では、医師による往診と連携した訪問看護を行い、また社会福祉法人駒どりやクリエイト兵庫などとも連携した独自のネットワークによって、医療と介護の両面からきめ細やかな在宅支援を行っています。





薬剤師が語る  
今さら聞けない

くすりの  
あれこれ

今回は、いわゆる健康食品・サプリメントの適切な使用について、普段みなさんが疑問に思われていることをQ&Aでお答えします。

**Q** サプリメント・健康食品とは？

**A** 普段から不足しがちな栄養素を補うための食品であり、薬とは目的や役割が全く違うものです。

**Q** 天然・自然のものなら安心？

**A** 天然・自然由来のものであっても、アレルギーの可能性や品質をよく検討することが必要です。

天然や自然のものは安心・安全のイメージを強調するものも

ありますが、天然だからといって安全とは限りません。  
例えば、花粉症に効果・効能を示すといわれているペタドレックス（商品名）の主成分はバターバー（西洋フキ）の根から抽出される「ペダシン」という天然成分です。  
しかし、この2月にバターバーを含む食品を食べることで、肝臓に障害を引き起こす疑いがあるということが分かり自主回

● 特定保健用食品

国が有効性と安全性を個別製品ごとに審査して許可。保健機能の表示ができ、その効果が期待できる。

● 栄養機能食品

国が定めた規格基準を満たす。表示の成分の補給・補完に利用。定められた栄養素に限り表示できる。

● 一般食品

特別な機能や効果の表示はできない。

医薬品とサプリメントの違い

|       | 医薬品    | いわゆる健康食品     |
|-------|--------|--------------|
| 品質    | 一定     | 一定とは限らない     |
| 対象    | 病気の人   | 健康な人         |
| 管理する人 | 医師・薬剤師 | 選択・利用は消費者の自由 |

収になっています。

**Q** 病気の治療に使える？

**A** いわゆる健康食品・サプリメントは病気の治療に使用できません。

また、病気治療中の方がいわゆる健康食品やサプリメントを使用することはリスクが伴います。

**Q** いわゆる健康食品とサプリメントの相互作用は？

**A** サプリメントには特定の物質が高濃度に凝縮された成

署名は世直しの大きな力

委員会  
だより

平和・社保委員会

平和・社保委員会では昨年から多くの署名に取り組んでいますが、特に「社会保障と税の一体改革」「反対の署名（中央社保協）と「神戸市の中学校給食の完全実施を求める」請願署名（完全実施を求める実行委員会）」「原発ゼロへ」署名（全日本民医連）の取り組み状況について報告します。

社会保障と税の一体改革

野田政権が東日本大震災の復興を名目に、消費税を5%から10%まで引き上げ、国民に大増税を押し付けようとしています。消費税は、23年前に社会保障・年金確保といいながら、3%で導入されました。そして、17年前の阪神淡路大震災の1年後、3%から5%に引き上げられました。国民の暮らしは、ますます苦しくなり、社会保障も小泉内閣のとき2500億円削減さ



3.11(あれから1年) 集会パレード

地産地消で、子どもにとって中身の良いものにしていくために、そして検討委員会を主体的にすすめていくために、引き続き署名活動や市議会の傍聴・請願に取り組んでいきます。

神戸市・中学校給食の完全実施を求める

3月集約で45000筆を越えました。署名の効果が現れ、検討委員会を設置させることができました。その検討委員会を傍聴しましたが、育ち盛りの中学生の食育の大切さについて、委員の多くの方が発言をされ、とくに小学校校長先生からの給食を作っている調理師さんと子どものコミュニケーションを大切にされている発言に心打たれました。全国の80%の中学校で既に実施されている給食を神戸でも実現するため、自校方式・

原発ゼロへ

分が含まれているものもあり、摂りすぎると過剰症を引き起こしたりします。鯉節オリゴペプチド（商品名：アミールS）と高血圧の薬（ACE阻害薬）では、同じ効果なので、血圧を下げる効き目が増強され危険です。また、青汁などとフルファリンの組み合わせでは薬品の効果が減弱してしまいます。

**いわゆる健康食品を摂る時の注意点**

いわゆる健康食品を摂る時にはその食品が本当に自分に必要かどうかを考え、その食品を摂った時に受ける危ない影響（健康被害や費用）と良い影響（健康効果）を見極めるようにしましょう。

健康の保持・増進の基本は運動・食事・休息です。いわゆる健康食品はあくまでも「補助」の役割にすぎません。

また、使用中に体調不良などの違和感を感じた場合はすぐに中止し、医師や薬剤師など専門家に相談してください。

原発ゼロへ

福島県のある女子高校生は訴えます。「私は福島県民というだけで、結婚できないかもしれないかも。子どもも産めないかもしれない。私の人生を、ふるさとを、返してください」。原発事故災害で、広島・長崎を経験した被爆国・日本が世界に放射能の恐怖と汚染を拡げてしましました。今、日本全国で「原発ゼロ」の運動が展開され、多くの団体が「原発ゼロ」にむけた請願署名を集めています。神戸医療生協は全日本民医連が提起した署名運動に取り組んでいます。（委員長 木下 清子）

署名は個人の意志を表す大きな手段です。是非みなさんの意志を署名に託してください。引き続きご協力お願いします。

|                      | 目標     | 到達     |
|----------------------|--------|--------|
| 社会保障と税               | 15,000 | 3,991  |
| 原発ゼロ                 | 5,000  | 3,640  |
| 中学校給食<br>(神戸市全体の数です) | 10万    | 45,019 |

(3月末現在)



## 魚の みぞれ煮

＜材料＞4人分

生魚 4切  
大根 1/3本  
ごま油 大さじ1  
小麦粉 適量  
青ネギ 少々

昆布だし 1カップ  
しょうゆ 大さじ2  
みりん 大さじ2  
しょうが汁 少々

おろして下さい

＜作り方＞

- ① 魚は塩をふって5分ほど置く
- ② 軽く水気をふいて小麦粉をまぶす
- ③ フライパンにごま油を入れ、魚を両面こんがり焼く。aを入れてさっと煮る
- ④ 大根おろしを魚の上にのせて少し煮る
- ⑤ 大根おろしが温かくなったら、取出して青ネギを散らす

塩分を減らす  
ために、  
「香り」を上手に  
使おう

## 香りを たのしむ メニュー



とうふと三つ葉の 香り焼き

＜材料＞4人分

・木綿豆腐 1丁  
・三つ葉 3束  
・ごま油 大さじ1  
・かつおパック 1袋(約5g)  
・小麦粉 適量

＜作り方＞

- ① 木綿豆腐は食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで軽く水気を拭いて、小麦粉をまぶす
- ② 三つ葉は3cmに切っておく
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、豆腐を入れて全体をこんがり焼く
- ④ 三つ葉を入れてさっと炒め、かつお節を混ぜて器に盛る  
※ お好みでポン酢しょうゆ等で食べて下さい

## 天ぷら カレーソース

＜材料＞4人分

・イワシ 8尾  
・塩・しょうゆ 少々  
・小麦粉 適量  
・卵 1個  
・パン粉 適量  
(カレーソース)  
・マヨネーズ 80g  
・マスタード 適量  
・リンゴ酢 適量  
・カレー粉 1/2

＜作り方＞

- ① イワシは中骨を取り、塩・しょうゆをみる
  - ② イワシに小麦粉を溶いた卵液をパン粉の順に衣をつける
  - ③ 180度に熱した油で揚げる
- (カレーソース)  
① マヨネーズにマスタード・リンゴ酢・カレー粉を適量を加える



今回の料理人は...  
北原 孝子さん  
食事づくりが面倒という方にも簡単に出来てとても美味しいですよ!

加古川  
未来支部



# 子どもの未来は日本の未来

「脱原発」をめざす運動シリーズ① マスコミ編

神戸医療生協は「子どもの未来を放射能からまもる」ために、「原発ゼロ」をめざす運動を多くの人々と共同して取り組む事を宣言し、運動をすすめるために「原発の真実」「原子力村のペンタゴン」構造(原子力産業を取り巻く五角形構造)を連載でお送りします。

真実を知ろう、原発の危険!!  
「安全な被ばく」は存在しない  
いのちより電気が大事?

住み慣れたふるさとを、  
先祖代々受け継いだ  
家や田畑や牧場を、  
放射能で汚されて...  
これは福島だけのことじゃない!  
起きてしまった過去は変えられないけれど、  
未来は変えられる!

脱原発  
NO NUKES

いたやどクリニックは脱・原発宣言をします  
神戸医療生活協同組合 2011年7月

脱原発への切実な願い

「私が将来結婚したとき、被曝して子どもが産めなくなったら保障してくれるんですか」3・11「あれから一年」兵庫県民集会で紹介された、飯館村の15歳少女の東京電力社長への訴えです。

福島から発せられた「原発を無くしたい」の切実な願いが日本全国に拡がり、福島は勿論東京でも金沢でも名古屋でも全国多くの地域で「原発ゼロ」をめざす集会が開催されています。

子どもの被曝被害を避け、除染に何十年かかるか知れない未来を案ずるお母さん達が立ち上がったのです。かつて小児マヒから子どもをまもるために立ち上がった時のように。

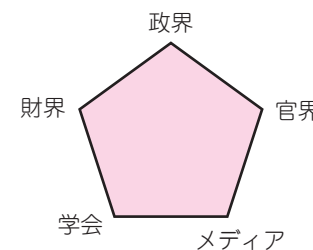
神戸医療生協でもいたやどクリニックがいち早く「脱原発宣言」をし、院内は原発ゼロの願いであふれています。続いて、協同病院・みつわ診療所・本部・つばさも宣言しました。

「脱原発」運動を阻む  
マスメディアの働き

多くのマスメディアは、脱原発の運動を報道しないばかりか、「原発をなくすと電力不足になり停電が起こる」「原子力ほどコストの安い電力源はなく、地球環境にも優しい」など脱原発の世論に真っ向から対抗し、原発再稼働に手を貸しています。マスメディアが原子力「安全」宣伝を行ってきたのは、50年以上前からです。「原子力の安全利用」が国際政治の焦点になったのは、1953年12月8日にアイゼンハワー大統領

が国連総会で行った演説「平和のための原子力」がきっかけでした。これにいち早く反応したのが読売新聞で「原子爆弾、そして危険きわまりない放射能...。しかし、これはなんと云っても不当な誤解である」との主張を盛り込んだ連載をはじめました。「安全神話」のはじまりでした。続いて日本経済新聞、朝日新聞が続きます。「安全神話」を広めるさきがけとなるために、新聞協会は1955年の新聞週間の標語に「新聞は世界平和の原子力」と定めたのです。1946年に発足した新聞協会は2011年現在12社が加盟、国内のほぼすべてのマスメディアを網羅しています。電力会社と原子力産業は、膨大な額の広告費をつぎこみ、マスメディアを取り込んできたのです。(つづく)

原子力村ペンタゴン  
(原子力産業を取り巻く五角形構造)





## 組合員伝言板



◆今回からの新コーナー「薬のあれこれ」大変参考になりました。それから料理のお餅のピザが面白そうですね。一度作ってみたいと思います。

(大西順子 69歳 明石市二見町)

◆三月末を持って46年に及ぶ勤務もピリオドを打つことになりました。活動の方は生涯現役をモットーにがんばります。

(村井孝寿 明石市魚住町)

◆福島原発爆発から一年を越えたが、事故収束の目途も立っていない。政府や電力会社は再開さえ狙っている。全ての原発廃炉への声を一層強めたい。

(三輪 登 77歳 垂水区陸ノ町)

◆「三つの輪」は盛り沢山の内容で、いつも楽しく読ませて頂いています。いつも最初に読むのは、11歳になる娘が生後半年からアートビーでお世話になって

いる木村先生の「カンガルーのポケット」です。今日はその娘とクロスワードパズルに初挑戦してみました!!

(砂川紀子 52歳 西区糀台)

◆お母さんと一緒に(クロスワードパズルを)やりました。難しかったです。ドラえもんの本も使ってやりました。三寒四温もドラえもんの本にのっていたので知っていました。

(延兼寛仁 8歳 垂水区本多聞)

◆クロスワードパズルは頭の体操と思い、いつも楽しみながらチャレンジしています。ヘルスアップセミナーやウォーキングにも積極的に参加させて頂こうと思っています。

(川島恭子 65歳 長田区二葉町)

◆いつも本誌を楽しみにしています。体の健康、さらに心の健康に努め、毎日を元気に生きるエネルギー源とさせて頂きます。

(尾崎明子 62歳 西区狩場台)

◆3月加入し、歯科治療を受けています。先生や衛生士さんの説明がとても丁寧で有難いです。

(匿名希望 女性 西区井吹台)

2 子どもがおもちゃを使って遊びます

3 赤字の反対は……字です

5 テングタケ・ワライタケの類

7 今言うヘルメット

8 二人で話し合うこと

9 空で泳いでいる魚?

10 ……土器は、東京都文京区

弥生で初めて発見されまし

た

13 剣道の決まり手の一つ

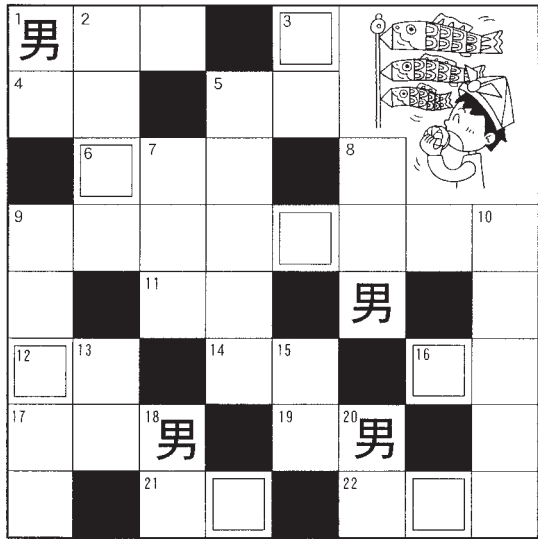
15 髪の毛をたばねて、結った

もの

18 餅を小さくまるめた菓子

## クロスワードパズル

《解き方》「男」は「オトコ」または「ダン」と読んでください。二重ワクの7文字をうまくならべると言葉ができます。それが答えです。答えのヒント・中の絵。



絵手紙・ちぎり絵も募集しています。掲載された方には図書カードをお送りします。

浅川幸子・奥紀代子・井上佐智子・足立良子・黒田和子・田中富貴江・春木康夫・山本浩明・山口勝・植田博

(敬称略)

パズルの正解者の中から次の10名の方に千円分の図書カードを郵送させていただきます。

## サンカンシオン

3・4月号パズルの解答

20 成年……、美……

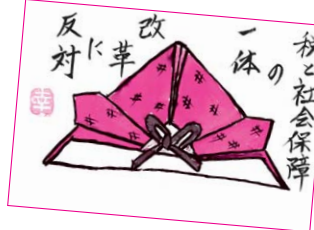
## 応募方法

☆メット/5月31日必着  
☆宛先/神戸医療生協本部編集部(住所は表紙参照)

☆ハガキに「解答・住所・氏名・年齢」を記入の上、余白にご意見、通信などもあわせお寄せください。匿名希望の方は、その旨お書き添えください。



西区 辻 良子



須磨区 藤田 幸子

◆今は三つの輪を読むだけの組合員ですが楽しみにしています。配って下さる方々、いつもありがとうございます。

(匿名希望 55歳女性 明石市貴崎)

◆いつも愛読しています。今回は特に「介護報酬の改定」の記事、大変参考になりました。私は訪問介護のヘルパーさんにお世話になっていますが、ヘルパーさんの報酬や介護サービスの後退が心配です。

(村上 憲 69歳 垂水区塩屋町)

◆辞書を見て一生懸命解きました。難しかったけど最後まで解く事ができてよかったです。

(匿名希望 18歳女性 明石市魚住町)

健康情報24時間

テレホンサービス

\*テレホンサービスは、ホームページでもご覧いただけます。

フリーダイヤル

0120-979-451

兵庫県保険医協会

<http://www.hhk.jp/>

5月のテーマ

|     |               |
|-----|---------------|
| 月   | 妊娠と薬物         |
| 火   | 口は健康のバロメーター   |
| 水   | 睡眠時無呼吸症候群     |
| 木   | 滲出性中耳炎のはなし    |
| 金土日 | 海外から持ち込まれる感染症 |

6月のテーマは決まっています。ホームページ・電話でご確認ください。

GW後半の3日(木・祝)~6日(日)は、木曜日のテーマを放送するため、5月の月曜日のテーマは7日から、金土日のテーマは11日からの放送となります。

## 法律相談日(無料)

|         |                        | 5月    | 6月    |
|---------|------------------------|-------|-------|
| 7時より要予約 | 協同歯科<br>☎913-1155      | 10(木) | 14(木) |
| 6時より要予約 | 神戸協同病院<br>☎641-6211    | 18(金) | 15(金) |
| 6時より要予約 | いたやどクリニック<br>☎611-3681 | 24(木) | 28(木) |





◀▼ 腹筋体操で、お腹の底から歌います！  
友が丘支部



▼ みんなで楽しく  
ひな飾り作り  
おしんべ支部



お出かけ班会 綾部山梅林 塩屋支部 ▲

▼ 3/29 しなのめ班の班会でハイキング  
北須磨西部支部



助け合い活動 推進交流会 ▼



▲ 第1回 男の料理教室



第1回 ほのぼのの郷 日曜食事会 ▲