

三つの輪

2012

11 12

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.328

ISO9001 認証取得

主な記事

福祉有償運送
事業始まる

2面

生協会館は
組合員のたまり場
シリーズ①

3面

班会は
元気のモト

8・9面



今年も歩いた!

WHOウォーキング



now

組合員数

5万261人

出資金総額

16億7,649万1,200円

1人あたり出資金

3万3,356円

支部

50支部

班数

442班

9月30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 ☎078(641)1651
神戸協同病院 ☎078(641)6211 いたやどクリニック ☎078(611)3681 番町診療所 ☎078(577)1281 ひまわり診療所 ☎078(941)5725 ほのぼのの郷 ☎078(949)2345
みつわ診療所 ☎078(641)6241 協同歯科 ☎078(913)1155 きたすま歯科 ☎078(741)7224 いたやど歯科 ☎078(612)3160 生協なでしこ歯科 ☎078(978)6480
訪問看護ステーション つばさ ☎078(646)2371 にじ ☎078(963)2929 さわらび ☎078(797)7085 かけはし ☎078(948)3375

会館名	所在地
じけまち	加古川市寺家町
朝霧	朝霧駅前
かがやき	西区王塚台
こすもす	西区桜が丘東町
あじさい	西区鞆台
たんぼぼの家	長田区西丸山
どんぐり	兵庫区御崎町
ひまわり	明石市東二見

現在、神戸医療生協には地域に8つの生協会館があります。事業所に付属しているものもありますが、殆どが地域の民家を借りています。

生協会館は、地域の組合員が気楽に立ち寄り、医療や生活での相談をはじめ、世間話などくつろぎの場となっています。支部運営委員会などの会議の他、ニュース配布の作業などの実務作業場、班会の会場、食事会や喫茶などにも使われています。他の団体に貸し出す事もあります。

「生協会館」って？

まさに「組合員のたまり場」になっています。

苦労もあるけど

会館を開けておくために「当番」をおいている支部がほとんどです。家は医療生協から補助がありますが、水道光熱費などの費用は支部で捻出しなければなりません。ですから、バザーを開いたり、会場使用料を徴収したりして、作り出しています。苦労もありますが、そんな苦労にも勝る喜びがあります。何しろ「支部の城」として、活動の拠点であり、組合員の憩いの場ですから。多くの支部では自分たちの生協会館が欲しいと、日々の活動のかたわら、生協会館さがしに余念がありません。

生協会館は組合員のたまり場 シリーズ①

支部が運営する「生協会館」の紹介をシリーズでお届けします。どの支部も早く持てるといいですね。活動の拠点、組合員のたまり場として。

あじさい



一番新しくできた「あじさい」は西神支部の生協会館です。担当理事の名津井さんにメッセージを寄せていただきました。



で医療生協で借りてもらえないか」との話が昨年12月にありました。2ヶ月ほどで運営委員や組合員とで利用委員会をつくり、準備をすすめました。

そして、今年8月7日に開館に至りました。

毎月の班会が会場の心配なく開けること、運営委員会も時間を気にしなくてもよいことなど、スムーズに運営できています。当番を決めたり手配するのは大変ですが、気持ちよく協力いただいていることで、とても助かっています。

福祉有償運送

「よんじくで号」走る!!

神戸医療生協の事業所の利用のみに使用できます。

利用登録申し込み書は全事業所にあります。

地域の中で病院などへの通院の困難を抱える組合員さんがおられましたら、是非福祉有償運送事業をご紹介ください。

詳しくは医療生協本部までお問い合わせください。

運送料金は2kmまで330円2km以上1kmごとに150円。利用は予約制です。利用者以外に付添いの方も同乗できます。介助は乗降介助のみできます。

営業時間は 平日 午前8時～午後7時
土曜 午前8時～午前12時

休業は日曜・祝日と12月30日～1月3日となっています。



須磨ブロック 500人が集まりました!

10/14



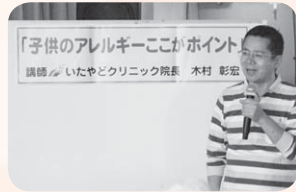
↑子ども広場でシャボン玉遊び♪

友が丘のよさこい班→



歯科医師による
←歯科相談

大好評の木村医師の
アレルギー講座↓



「子供のアレルギーここがポイント」

講師/いたやクリニック院長 木村 彰宏

秋晴れに1500人!

10/21



みんな集まれ三つの輪! 長田ブロック

おいしい豚汁
できました→

子どもたちの銭太鼓♪



STつばさの元気なメンバー→



今年の総代会で承認された福祉有償運送事業は、介護認定を受けていたり身体に障害を持ち移動困難を抱える方の移動支援を目的としています。一般のタクシーや福祉タクシーの運送料金の半額程度の料金で利用できるタクシー事業で組合員の方のみ利用できます。

この事業は営利を目的としない団体にのみ認められており、移動困難を抱えた組合員さんの困りごとを援助する事業となります。

利用登録を行い、以下の条件のいずれかに当てはまる方が利用することができます。

- 1、要支援、要介護認定を受けている。(すべての等級で可能)
- 2、身体障害者認定を受けている。(すべての等級で可能)
- 3、内部障害、肢体不自由、知的障害、精神障害、発達障害、学習障害を医師が証明する方。

健康づくりイベント

第1・3木曜 10時～12時 協同病院南館 3階 ヘルスアップセミナー
第 3 火曜 10時～12時 ひまわり生協会館 ヘルスアップセミナー

11月 8日(木) 11時～13時 番町診療所「糖尿病にこにこ学校」
11月 8日(木) 14時～16時 留学生交流会館(学園都市)「知っておきたい子どもの歯の話」
11月13日(火) 15時～16時30分 協同病院外来「脳卒中のおはなし」津田医師(予約不要)
11月14日(水) 13時30分～15時30分 神戸市立地域人材支援センター(長田区)「心の健康講座」
11月19日(月) 9時50分～ ウォーキング「淡路島公園コース」
11月21日(水) 10時～11時 番町診療所「たいそう元気塾」
11月22日(木) 9時30分～12時 神戸市立地域人材支援センター(長田区)「男の料理教室」

12月14日(金) 10時～ ウォーキング「灘の酒造りコース」(予約不要)
12月15日(土) 10時～12時 神戸市立地域人材支援センター(長田区) 親子クッキング教室「クリスマスケーキ・クッキー」
12月19日(水) 10時～11時 番町診療所「たいそう元気塾」
12月19日(水) 9時30分～12時 神戸市立地域人材支援センター(長田区)「男の料理教室」

予約不要の記載がない場合は要予約。参加費・食事代がかかるものもあります。

問い合わせ先 本部 健康推進課 ☎078-641-1651 E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp

痩せたい人・
元になりたい人
の教室です。



2階が↑
きたすま歯科
です!

事業所巡りシリーズ⑥ きたすま歯科

須磨区妙法寺にあるきたすま歯科は、組合員に支えられ、今年で開設27年目。ベテラン揃いのスタッフたちが、日々一人ひとりに合わせた歯科治療を目指して、診療を行っています。まちかど健康チェックや近隣支部の公開講座にも参加するなど、地域の健康づくりにも積極的に取り組んでいます。



定期健診に力を入れています!

定期健診では、虫歯や歯周病の早期発見だけでなく、お口のクリーニングや歯磨き指導を行っています。

予防活動は、専門の資格を持つ歯科衛生士が中心になって取り組んでいます。何でもご相談ください!

きたすま歯科では、定期健診による予防管理に力を入れており、患者さんの治療が終わった後も、定期的な健診でフォローしています。お口のトラブルの早期治療や、悪くならないための予防に繋がっています!

衛生士は積極的に学習会に参加し、得た知識は衛生士全体で共有しています。また手作りの壁新聞やパンフレットなどで患者さんへも情報発信しています。是非ご覧ください!

組合員なら、歯ブラシやフロスが組合員価格で購入できたり、私費治療もお得に受けられます。

きたすま歯科には、歯科技工士もいるので、入れ歯がすぐに直せますよ!

きれいな笑顔 たのしい食事 すべての職員で まじめに取り組んでいます!

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)・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
・前立腺がん検診 2,100円 ・動脈硬化検診 2,100円

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



▲開設当初の番町診療所

2013年は
番町診療所
50周年

長田区番町地域の中で組合員と職員の汗と涙で診療所が開設されて来年で50年になります。
開設50年を記念した行事の第1弾は公開講座です。
テーマ 番町診療所の50年
～医療生協の熱い思い～
講師 森口眞良氏(前専務)
日程 2013年1月13日(日)
午後1時～2時半
場所 高速長田駅周辺(未定)
番町診療所の歴史を知る事だけが目的ではなく、医療生協運動の原点を学ぶという企画です。是非、ご参加ください。

子どもをしかる難しさ

「あれだけこぼさないでって、言ったでしょ。何度言ったら分かるのっ」子どもの服を拭きながら、お母さんは大あわて。そばには、ベソをかきながら「だって……」とつぶやく女の子。汚れた服は後で洗う事ができます。洗っても落ちない時には、買い換える事もできるでしょう。でもお気に入りの服が汚れてしまった悲しみと、汚してしまった自分の不注意を責め、お母さんの叱責に耐える女の子の心の傷は、どのようにしたら消えるでしょう。お母さんと子どもの気持ち、二つが混ざり合い、私の気持ちまでつらくなりました。子どもをしかる事は、難しいですね。菅原裕子氏は「子ども心のコーチング」の中で次のように書かれています。「目を閉じて、あなたの子どもになってみてください。今、あなたはあなたの子どもです。子どもで

あるあなたの目の前に、親のあなたがいます。こちらを向いて、子どものあなたに小言を言っています。その顔を見てみましょう。想像してください。あなたがよく言う小言を思い出して、それを今、目の前の子どもであるあなたに対して言っている姿を想像してください。その声を聞いてください」菅原さんは続けられます。「繰り返し小言を言われると、結果は大きく三通り考えられます。①自分の気持ちにふたをし、親に気に入られる事をやる。②うるさい親に背を向けて親の言葉を聞き流す。③親の言う事の反対の事をして反発を表す」みなさんは、目を閉じて子どもの時に戻られて、どのようなお気持ちになられましたか。親の言うとおりだと、やる気になられたでしょうか。我が子ですら、心の中を知る事は難しいものです。ましてや隣町に住む人、同じ町に暮らして

いても、おつきあいが無い人、遠い外国に住む人の気持ちに思いをはせる事はなかなか叶いません。

心の感覚が鈍りがちな時代

今の時代に暮らしていると、いろいろな音が無意識のうちに飛び込んできます。眠っている時にも、エアコンの音、通りを走る車の音、時を刻む時計の音など、いろいろな音に囲まれながら夢を見ています。音だけではありません。町を歩くと、刺激的な色彩が満ちあふれています。そのひとつ一つにとらわれると、疲れ切り生活が成り立たなくなります。そこで私は、頭の中で耳や目にフィルターをかけ、入ってくる刺激をより分けて生活をするようになります。フィルターだらけの毎日を過ごしていると、電子音のような刺激的な音にしか反応できなくなり、季節と共に変化する自然のかすかな息遣い、多彩な色遣いを、感じ取れない感覚の持ち主になります。人の心の移ろいに、気付かない人になって

しまいます。

1日5分の使い方

ヘレンケラーは言います。「人間の病気はどんな病気でも科学の力で治す事ができるけど、無関心という恐ろしい病気を治す薬はない」と。

「1日の5分でもいいから、その時間を他の人のために使いなさい」こんな話を聞いた事があります。5分は1日の288分の1。1年を続けても1・3日分の時間にしか過ぎません。

押しつけがましい情報があふれる時代だからこそ、1日に5分でもいいから目をとじて、心の中で大切な人の事を思い浮かべてみませんか。大切な人の気持ちをそつとなぞり、その人のために何かできないかと考えてみませんか。そして、あなたにとって大切な人と思える人が、この地球上に暮らす全ての人のために広がっていきますように。

カンガルーは、群れ仲間の一人ひとりのカンガルーの名前を数えながら、お昼寝をする事にしていますよ。

機関紙「三つの輪」で人気連載中の
“カンガルーのポケット”が本になります！



いたやどクリニック小児科の木村医師が自らを「カンガルー」と呼び、独自の視点で子どものこと、社会のこと、普段の診療のことなどをつづったエッセイです。

子育て中の方、子育てが終わった方、子どもと関わる機会が多い方、カンガルーの視点から子どもの世界をのぞいてみませんか？

発売日：11月中旬発売予定
価格：1,200円(税込)

ご予約は下記まで

本部 ☎078(641)1651



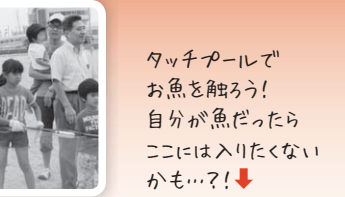
↓水族園の方のお魚説明会
初めて見るお魚もいたかな？



2012地引網まつり
200人が集まりました



↑蛸やあなごがたくさん獲れました。
みんな興味津々です。



タッチプールで
お魚を触ろう！
自分が魚だったら
ここには入りたくない
かも……？！↓



お魚をみるところを見るのは初めてかも？
血が流れていて痛そうです↓





「口の健康」の紙芝居をしました

ポプラ班 (友が丘支部)

1985年に発足しました。班会のメニューは多彩です。毎回テーマがあります。おしゃべりや学習が中心です。食事会、みそづくり、ホウサンだんごづくりやお花見など楽しい行事も行っています。

阪神・淡路大震災の時は、近くの仮設住宅に、訪問や食事づくりなどのボランティアもしました。発足以来27年間を支えてきた班員が中心に、新しい組合員も参加し、常に神戸医療生協の健康づくりと学び合いを大切に育ててきた班です。

にっこり班 (やよい支部)

元氣塾に引き続き今年の6月に「にっこり班」が発足しました。毎回200枚のお

知らせを配り、新しい参加者が(2〜5名)います。健康チェック、準備運動で体をならし、タオル体操をします。今回は、シッティングバレーを楽しみました。ゲームを取り入れると皆、イキイキとします。初めての参加者もすぐに輪の中に入り、冗談を言い合いながら、ほっこり、にっこりと過ごし、2時間はまたたく間に過ぎます。



シッティングバレーに挑戦中

班会 は 元氣 の モト

～まちどおしい班会、楽しい班会を目指して～

神戸医療生協は、現在50,261人組合員、班の数は442班です。(9月30日現在)

しかし、班会の参加者は組合員の2%に過ぎません。誰でも、どこでも気軽に参加できる班づくりをしましょう。

班づくりの3つの条件

1. 3人寄れば結成できます。必ず班長を選ぶこと。
2. 年に3回以上班会を開催すること。
3. 機関紙を配布していること。

以上3件に、プラス「健康チェック」をしましょう。

川柳班 (塩屋支部)

2006年3月、15人で川柳班が発足。現在では、10人前後の参加です。

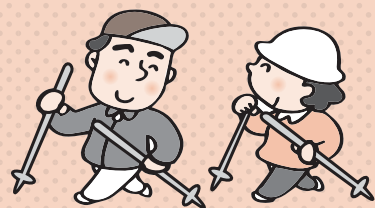
発足当初から課題「宿題」のみで、翌月に投句を会報にし、「川柳とは」と添削の実例《川柳の本から転載した句》を添えて届けていますので、作句の参考にはなっただと思っています。

発足から2年も過ぎ、支部内で「支部ニュースによい句ができるようになったな」の声もあり、2008年11月から互選表をつくり、各自が好きたと思われる句を5句選んでもらうようになりました。評の多い句から話題が広がり、体験談、見聞したことなどの話が弾み、話はあつちこつちに飛び回り、毎回、にぎやかな句会になります。

2009年3月には三周年記念句集を発行しました。

にぎやかに珍句迷句の川柳会
稲荷子

班を増やすために



班会のメニューは多種多彩です。ノルディックウォーキング、自力整体、卓球、ウォーキング、歌う会やシネマ上映など、組合員の要求を実現していくのが班会です。3人寄れば「オシャベリ班会」ができます。1年に2、3回は班合同で公開講座などに取り組むのも楽しみです。隣り近所の組合員と助け合いながら地域で元気で暮らしたいという要求を班会に結集することが大切です。班は神戸医療生協活動の「三つの輪」を実践していく基礎組織でもあります。楽しくて、元氣の出る班会をめざして、大いに班をふやしていきましょう。

月が丘班 (おしんべ支部)



計算問題に挑戦中

今回は、脳トレーニングをメインに行いました。健康チェックで尿酸分も行いました。皆でおしゃべりしながら、腹式呼吸を中心に軽いストレッチをします。

脳トレーニングは、計算問題、読み、書きなど毎回メニューを変えます。おしゃべりは、最大の脳トレーニングです。今回は、話が發展して10月のお出かけ班会まで決まりました。

みちづれ班 (せせらぎ支部)

健康チェック(血圧、体脂肪、尿)を中心に毎月開いています。年に1、2回公開講座を開きます。開催日は不定期ですが、参加者で日程を決めます。



MRI増資についての訴え

班員の近況を伝え合ったり、医療生協の取り組みを話し合います。今回は健康チャレンジの内容を決めました。協同病院のMRI買い換え特別増資への協力を求める訴えがありました。

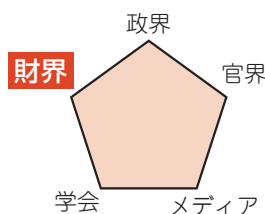
子どもの未来は日本の未来

「脱原発」をめざす運動シリーズ④ 財界編

5回にわたってシリーズでお届けしています。原子力産業を巡って「財・官・政・学・マスメディア」が五角形の利権の癒着構造をつくっており、「原子力村ペンタゴン」と名付けられています。東京電力福島第1原発の事故を受けて、原発からの撤退を求める世論が高まっている中、停止中の原発の再稼働を突破口にして、原発推進体制の再構築を図ろうとしています。その先頭にたって画策しているのが、財界です。今回はこの財界が果たしている役割をみていきましょう。最終回は「学会」編です。

第5福竜丸の被曝

原子力村ペンタゴン
(原子力産業を取り巻く)
五角形構造



1954年3月、ビキニ環礁で行った米国の水爆実験が行われ、実験場から100キロも離れたマーシャル諸島で操業していた第5福竜丸(日本のマグロ漁船)が被曝した事をきっかけに、1955年原水爆禁止世界大会が開催されるなど、核兵器禁止にむけた世論と運動が急速に高まります。この核兵器反対運動にあわてたアメリカが提唱したのが、「原子力の平和利用」であり、この政策に脱兎のごとく反応した経済団体連合会(経団連)は、原子力産業を日本の基幹産業に据えました。

この経団連の行動を後押しするため、原子力関連予算が翌年の1955年に初めて計上されました。こうして原子力推進

の動きが本格化します。この中心にすわったのが財界であり、日本の産業界を総結集した「日本原子力産業会議」(原産協の前身)でした。東京電力が2002年に発行した「東電50年誌」には、「民間では電力会社や重電機メーカーを中心に、我が国の基幹産業のほとんどすべてを網羅する350社以上の参加を得て、1956年には日本原子力産業会議が発足した」と書かれています。

アメリカへの追随

日本の原発利益共同体は、アメリカの意向と戦略に沿って始まった原発推進の体制を、「全産業」が総力をあげて結集したところに、一番大きな特徴があります。

原子力政策を国策として推進



関電神戸支社前
原発ゼロ行動

するために、1956年には政府に「原子力委員会」が設置されます。

財界を総結集した 原発推進体制

「日本原子力産業協会」(略称: 原産協)には487の団体・企業が参加しています。原発の建設だけでなく、稼働や点検・修理などの管理、燃料、物流、開発などの関連事業が必要だからです。業種別にみると、電力・ガス・石炭・石油・鉄鋼・金属・造船・造機・鉱業・海運・交通・紡績・化学工業・紙パルプ・製糖・水産・建設・貿易・保険・金属・新聞・放送など文字通り全産業にわたっています。

(次号に続く)

原発が産み出す廃棄物

原発から発生する放射性廃棄物は1日約77トンですが、とにかく保管するだけで処分場はありません。政府は処分場の公開募集をしています、応募した自治体はどこもありません。原発は廃棄物さえ処理できない「欠陥商品」です。

知って得する介護のはなし——②



Q、介護保険のサービスってどんなもの？

在宅での介護保険サービス

●ホームヘルプサービス

ホームヘルパーが自宅を訪問して、入浴・排せつ・食事の介助や、炊事・掃除・洗濯など要介護(要支援)の方々の日常生活の援助を行います。ホームヘルプサービスは、家族の介護負担を軽減する介護サービスでもあります。

●デイサービス・

デイケア(通所リハ)

日帰りで利用する介護施設。食事・入浴の提供、リハビリなどが受けられます。

デイサービスとデイケアの違いは？

日帰りで通うのは同じですが

「楽しみ目的」がデイサービス「リハビリ目的」がデイケアです。

●ショートステイ

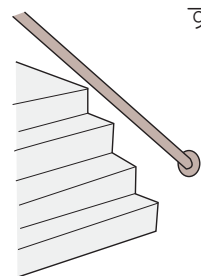
介護施設への短期間の宿泊入所。食事・入浴の提供、リハビリなどが受けられます。

●福祉用具のレンタル

自立支援をサポートするために月単位で行われる居宅サービスのひとつです。車椅子、歩行器などのレンタルができます。

●住宅改修

工事費の一部を介護保険で支給。手すりの取り付けや段差解消などの工事に適用され、支給限度額は、要支援・要介護の区分にかかわらず、ひとりに生涯20万円です。利用者の自己負担は1割です。



在宅での介護保険サービスは高齢者のみなさんが住みなれた自宅で安心して暮らせるようにさまざまな支援を行うためにあります。

施設での介護保険サービス

●特別養護老人ホーム

常に介護が必要で在宅介護が困難な人を対象に、日常生活の世話やリハビリを行う施設。

●老人保健施設

病状が安定期にある要介護者を対象に、看護や医学的管理のもとでの介護、リハビリを行う施設。

●有料老人ホーム

食事の提供や家事、健康管理などのサービスが受けられる民間居住施設。料金設定は入居一時金(数百万円〜数千万円)を支払う施設など、いろいろです。

地域密着型サービス

●ケアハウス

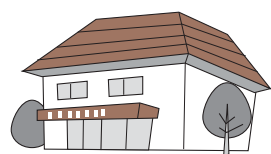
比較的低額で食事付きの、高齢者向け居住施設。

●グループホーム

認知症高齢者が家庭的な雰囲気の中で、共同生活を営みながら介護サービスを受けられる居住施設。

この他にもさまざまな施設が

ありますので、家族・ケアマネージャーとよく相談して決めましょう。



いい介護をするために

介護をする人が疲れていては、いい介護はできません。無理が続いて心身ともに負担がかかる前に息抜きをしたり、介護サービスなどを利用して介護から離れてリフレッシュできる環境をつくることも大切です。ひとりで抱え込まずに、同じ悩みを相談しあえる仲間や、介護について共感できる話し相手がいると心強いです。

介護で困った時は、ケアマネージャーや「えがおの窓口」「あんしんすこやかセンター」に相談することをお勧めします。

看護師を目指す高校生を応援しています！

模擬面接会を開催しました！

毎年恒例になった、看護学校・看護大学を受験する高校生の模擬面接会が9月15日に開催されました。11校から24名。今回も多数の申し込みがありました。

参加してくれた高校生は、感想文の中で「頭が真っ白になって、考えていたことがちゃんと話せませんでした。練習を重ねて上手く言えるように頑張ります」「本番さながらの雰囲気練習できていい経験になりました」と、みんな帰るときは、モチベーションがすっかり上がっていました。看護師を目指す人の受験に面接はもう常識になりました。学力はもちろん看護師としての資質やコミュニケーション能力、看護師になりたいという気持ちなどをアピールで

きる場と捉えて、物おしせず臨んで欲しいです。
3月の合格祝賀会には、みんな揃って笑顔で参加して欲しいですね。

神戸医療生協では、高校生1日看護師体験をはじめ看護師を目指す高校生へのサポートを積極的に行なっています。学校選びが既に看護師人生のスタートとなるので、是非いろんな情報収集に来て欲しいですね。個別の進路相談にも対応していますので遠慮なくご連絡ください。

お問い合わせ 神戸協同病院
師長室 管理師長 森本
078(641)6211



模擬面接の様子



医学生、医学部を目指す学生の紹介活動にご協力を!!!

皆さんのまわりで医学生さんや、医学部を受験する学生さんがいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

◆医学生実習の紹介

今春、香川大学医学部医学科に合格したAさんが9月18日に神戸協同病院の実習に参加しました。

初めての病院実習ということで、最初は緊張していましたが、医師・看護師の優しい指導で緊張がほぐれていきました。Aさんは「患者さんとの距離が近い病院だと思いました」と感想を話



医師によるレクチャーを受けるAさん（Aさんは昨年の、夏の医師体験参加者です！）

してくれました。Aさんは、神戸医療生協の医療活動に共感しています。今後も、実習に来てくれる医学生を増やしたいと思います。

◆神戸大学ランチ

神戸大学近くの大倉山医学生センターで、毎週ランチミーティングを行っています。大学のお昼休みを利用して医療や社会問題、大学の授業、部活など様々な話をしています。

医学生に食事を作ってあげてもいいよ！医学生と話してみたい！という組合員さんがいらつしましたら、ぜひともお知らせください。よろしくお願いします！

◆お問い合わせ

神戸協同病院 医局内
医学生担当 吉岡・滝澤
078(641)0284
kyoku@kobe-isei-kyo.or.jp

◎兵庫民医連 奨学貸付金月額

1・2年生	50,000円
3・4年生	60,000円
5・6年生	70,000円

エビとはんぺんの極旨団子汁 4人分



＜材料＞

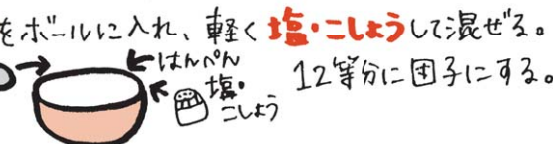
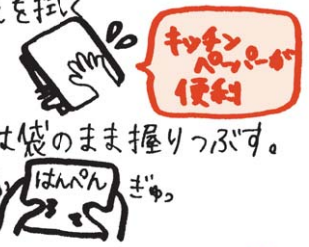
- ・エビ(ブラックタイガー)・・・7匹
- ・はんぺん・・・1枚
- ・細ネギ・・・3枚
- ・椎茸・・・3枚



- 醤油・・・大さじ3～6
- 塩・こしょう・・・少々
- おろし生姜
- 水溶き片栗粉

＜作り方＞

- ①エビは殻を剥き、背ワタをとって、洗って水気を拭く。
- ②はんぺんは袋のまま握りつぶす。
- ③①と②をボールに入れ、軽く塩・こしょうして混ぜる。
- ④ネギと椎茸は7mmのななめ細切りにする。
- ⑤椎茸とだし汁を火にかけて、醤油を入れ、お好みで酒・みりん・塩などを加える。
- ⑥だし汁が沸騰したら、団子を入れて、団子が浮き上がってきたらネギと、すりおろした生姜少々を入れる。
- ⑦水溶き片栗粉を入れて、お好みでとろみをつければ完成!!



ホタテ缶と大根の簡単サラダ

＜材料＞

- ・ホタテ缶・・・1個
- ・大根・・・4分の1本
- ・人参・・・彩り程度
- ・もみ海苔・・・少々
- ・胡麻ドレッシングかワサビ醤油

ゴマドレは結構高カロリーです。カロリーが気になる人は、ワサビ醤油がオススメ!

＜作り方＞

- ①大根と人参はピーラーで薄くそぎ、糸切りにする
- ②①をさっと混ぜあわせる(彩りが良くなるように)
- ③器に①を盛り、ホタテ缶を開けて、のせる。



④お好みで「ゴマドレッシング」か「ワサビ醤油」を、もみのりを散らして食べて下さい。

組合員 伝言板



◆娘と休日に「三つの輪」のクロスワードパズルをお茶しながら解いてみました。いつもポストに「三つの輪」を届けていたでいて感謝しています。

(中村信子 47歳 長田区明泉寺)

◆パズル楽しみに解いています。が、このたびは難しく家族におしえてもらった所もあります。

(山田 泉 76歳 長田区堀切町)

◆介護保険の情報よくわかりました。木村先生には子どもが小学生の頃、お会いしてありがとうございました。お顔が拝見でき、愛犬を抱く先生がとても良い感じに写っていたと思います。

(田淵多恵子 51歳 長田区高取山町)

◆いつも組合員の皆様のために活動していただき、感謝しております。パズルは頭の体操にと頑張っていると思います。

(杉原秀子 77歳 須磨区行幸町)

◆今回初めて伝言板へ投稿しました。医療費が高いですね。消費税が7%↓10%↓?%病気もできない……こまりますね!

(増田雄介 48歳 明石市大久保町)

◆先日、神戸市国保の特定健診も含めて、生協いちご健診を受けました。検査もスムーズにすすみ、気持ち良く済ませることができました。結果メタボ気味で……。ウォーキング等の運動が必要とか。お世話になりました。

(靱真一郎 61歳 北区有野台)

◆子どもが歯科の小児科受診していた頃は、子どもと共に甘い物に気を付けていたのに、今は大好きでよく食べています。

(内海久子 61歳 西区玉津町)

◆いつも「三つの輪」配布いただきありがとうございます。年齢社会の仲間入りをいたしました。何かと病院のお世話になる機会が増え、今回の「知ってとくする介護のはなし」は大変参考になり、介護保険証と一緒に保管させていただきます。

(池内明美 65歳 加古川市加古川町)

◆具体的で役立つ情報が多く重宝しています。今後もよろしくお願ひします。

◆還暦を迎えた夏に、2週間かけて北海道にある日本百名山の8座を登った。これで全山達成まで後6座となった。この1年で成就したいと願っている。登山は私にとって心身の健康の秘訣となっている。

(藤川公子 60歳 須磨区緑が丘)

◆3年前の今頃は放射線治療。一昨年は初孫が授かったことを聞きました。昨年はその孫をだっこしました。今年はその孫の保育園とホットラインでつながれ、ヤレ熱だ!ヤレ何だ!とお呼び出し……。でも早期発見、早期治療のおかげ。医生協の診断のありがたみをかみしめています。「三つの輪」毎号首を長くして待っています。

(井上清子 73歳 加古川市別府町)

◆生協強化月間スタート集会に参加しました。記念講演「口から見える元気で長生き」で自分の歯で噛む大切さを再認識。子ども3人は、協同歯科ができた

(井上清子 73歳 加古川市別府町)

……見運転は事故のもと
医師不足がより深刻なのは、……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

……と小児科

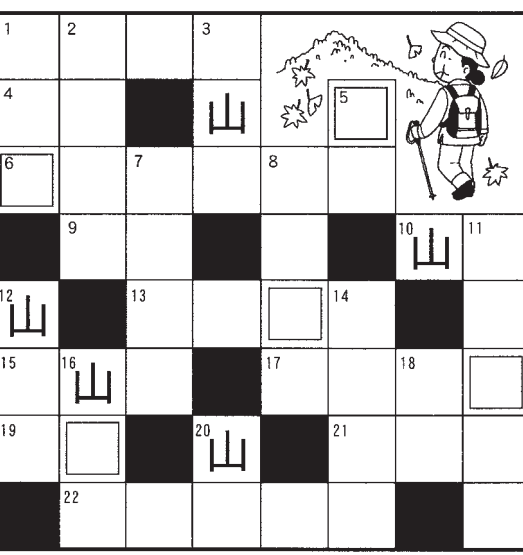
……と小児科

……と小児科

……と小児科

クロスワードパズル

《解き方》「山」は「ヤマ」または「サン」と読んでください。二重ワクの5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。



お詫びと訂正 前号のクイズの解答が誤っていました。申し訳ありませんでした。
×マバユイヒカリ
○マバユイヒザシ

法律相談日(無料) 要予約		11月	12月
7時より	協同歯科 ☎913-1155	8(木)	13(木)
6時より	神戸協同病院 ☎641-6211	16(金)	21(金)
6時より	いたやどクリニック ☎611-3681	22(木)	27(木)

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/>

11月のテーマ	
月	冬に流行る乳幼児の嘔吐下痢症
火	歯科インプラントについて
水	タバコのない健康な社会へ
木	外反母趾と靴
金土日	大人のアトピー性皮膚炎

12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。

3日と23日の祝日、そして12/1～2は金土日のテーマを放送。



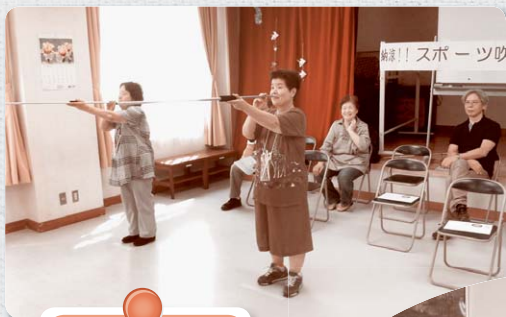
時から通っています。年1回のお誕生検診のハガキで今もお世話になっています。おかげで虫歯はありません。

(原田勢津子 64歳 明石市西明石北町)

◆地引網まつりに初めて参加しました。網は結構重かったです。抽選で大鯛が当たりました。家に持ち帰って計ったら40センチもありました。さっそく女房の手料理でおいしく食べました。来年は孫をぜひ参加させたいと思っています。ありがとうございます。

(長谷川 登 79歳 兵庫区新開地)

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。



ひだまり支部
吹き矢体験会



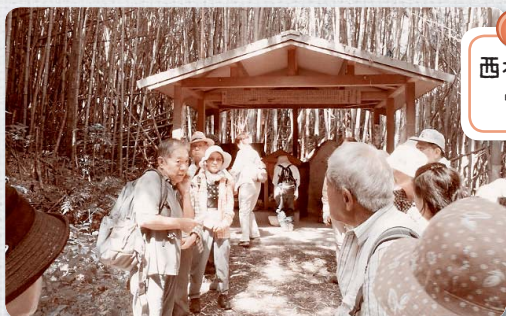
とんとん支援者
研修会



もくれん支部
絵手紙

わたしたちの生協強化月間

かけ 広げよう 三つの輪



西神～西明石へ
ウォーキング



飛松
健康チェック



三木支部
ノルディック歩行



長田北部支部
おしゃべり班