

三つの輪

2013

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.331

ISO9001 認証取得

主な記事

生活保護は市民に
密着した制度です

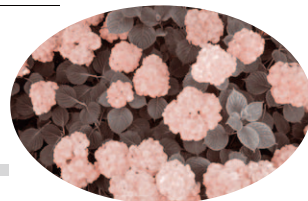
8・9面

原発ゼロの
社会へ ①

10面

被災地から
東北ー神戸

11面



ここで生きている
小さな命



被災地わんにゃん支援

now

組合員数

5万872人

出資金総額

17億4,872万9,900円

1人あたり出資金

3万4,375円

支部

50支部

班数

447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☎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(797)7085 かけはし☎078(948)3375

楽しくつながり ひろげよう 三つの輪

神戸医療生協の組合員は、12年度に5万人になりました。また、出資金もMRI特別増資と合わせ2億円を上回る額を寄せていただきました。支部が増え、ブロックと事業所が連携して取り組み、新しい人とのつながりが広がった結果です。助け合い活動「とんとん」や福祉有償運送事業も非常に喜ばれています。13年度も「平和と人権」「命

の平等」を大切に、力を寄せて『三つの輪』を大きく広げていくことが重要です。引き続き、震災支援にも取り組みます。このような活動を支えるには、人と事業が大切です。つながりを生かして医療と介護の担い手を確保しましょう。神戸協同病院の緩和ケア病棟開設準備を進め、医療と経営を発展させましょう。

健康の輪

「地域まるごと健康づくり」を合言葉に、自主的に健康づくりに取り組む人を増やします。健康診断受診者を増やす取り組みや、メタボ・ロコモ・認知症予防の取り組みを進めます。健康づくり月間を設定して、支部や班で取り組みます。

助け合いの輪

安心して暮らせる地域づくりを進めるために、認知症サポーターが積極的に力を発揮できるようにします。「安心シート」の普及に取り組み、「とんとん」とも連携します。合言葉は「一人ぼっちの組合員をなくそう」です。

世直しの輪

憲法を守り平和・社会保障をよくする運動を強めます。学習を強め、地域の実態を把握して住みよいまちづくりに活用します。憲法9条を守り、原発即時ゼロや、TPP参加反対と消費税増税反対の運動を広げます。

第2回

健康づくり交流会



盛り上がった河内男節



コンテスト表彰式

りました。後半は脳いき・タオル体操・筋トレ・ペタンク・竹とんとんなどのいちおし班会体験会が行われました。展示コーナーには水きり絵・川柳・小物等の班会作品が並びました。初めて体験する内容にワクワクの3時間でした。来年はきつと発

外食を少なくした、調味料を控えてだしをしっかり取るようにしたなど、減塩への意識が高まった取り組みでした。今年度は、減塩調理教室を班会で取り組みます。一緒に活動してくれる方も募集しています。

摂取量の平均が
少なかった班
西区なでしこ支部
マーガレット班 **5.4g/日**
一番摂取量を
減らした班
新多聞支部 もみじ班
15.8g/日→10.5g/日

1月2月の減塩月間で取り組んだ減塩コンテストの結果発表と表彰がありました。参加者は275名、44班の登録でした。

減塩コンテスト結果発表

表する班が増えるのではと、期待しています。

ちよつと興味が沸く健診のハナシ

家でもできる健診?

その2

みなさん、こんにちは。ちよつと興味が沸く健診のハナシ第2弾です。

よく聞く声

異常があるのが普通だからそんなに緊張しなくていいことは分かったのだけれど、時間が無くてねえ…。



なるほど、健診は全身だと短くて半日、長いと泊りがけになりますものね。

健診は、全身を検査することがもちろん大切です。しかし、どうしても病院に行くことが億劫な方や時間がない方には、大腸がん検診をおすすめします。

がんは、もともと自分の細胞のコピーミスから発生するもので、健康な人でも毎日一定数作られています。

変異した細胞は長くは生きられず、すぐ消滅してしまいます

大腸がんは 他人事じゃない

女性の部位別
死亡率 **1** 位
男性の部位別
死亡率 **3** 位

●大腸がんの検査方法

- 便潜血検査
- 内視鏡検査

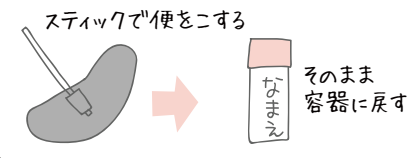
大腸がんの検査方法は大きく分けて右の2種類があります。現在健診としてもっとも広まっているのは便潜血検査です。

大腸がん検診の流れ

①大腸がんキットの申込み
(申込みは下記の健診センターまで)



②自宅で便を2日分採取



③問診票と一緒に郵送



④1週間程度で結果が届きます

●便潜血検査は 痛くない・ すぐできる・簡単

便潜血検査は、便の中に血が混じっていないかどうか自宅で採取した便で検査するものです。

●精密検査はお早目に 結果を生かしてこそ健診

検査の結果、便の中に血が混じっていると(+)判定。血が混じっていないければ(-)判定となります。

健診結果で要精密検査であれば、

大腸がん検診のお申し込みはこちらまで!

**神戸協同病院
健診課**

【電話】
078-611-1058
【FAX】
078-643-4900



ば、すぐに健診課までご連絡ください。
手軽にできる検診なので、家族周りの方にもすすめてくださいね。



宮野事務長

地域の組合員さんと院所をつなぐ活動はもちろん、医療活動の「喜ばれ度」を「見える化」してスタッフと共有することを大切にしています。



秋山衛生士長

歯科衛生士16人で院所から地域まで丸ごと健康づくりしています。歯を大事にしてほしいから、長く気軽に通ってもらえる歯科を目指しています。

事業所巡りシリーズ⑧

協同歯科

協同歯科は明石海峡大橋を見渡せる朝霧駅の近くにあり、ます。職員数は歯科医師7名をはじめとした総勢55名で地域の組合員さんの口の健康を守っています。

協同歯科スタッフに聞きました！！ 協同歯科が分かる 5つのポイント



その1 開設から30年を超えて

開設30年を超え、今では3世代で利用する組合員さんもいます。子どもの頃から通っていた子が歯科衛生士に…なんてことも。

その2 誕生日健診

歯科での治療が全て終わった方に、葉書で健診のご案内。毎月300名程の方が受診しています。

その3 口の中から心と体の健康をフォロー

口の健康に対する関心事は年代によってさまざまです。子どもならおやつの食べ方や歯磨きの仕方、大人なら食生活や全身疾患の管理、虫歯や歯周病の予防そしてえん下機能や介護ケア…、口のメンテナンスから見える治療や日常での予防のヒントを、患者さんに伝えられるように心がけています。

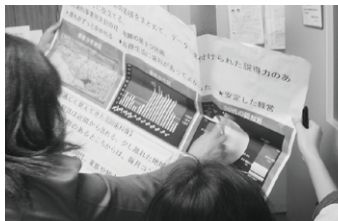


▲子どもから大人まで治療できます。治療中、子どもさんを保育室に預けることもできます。

その4 職場は歯科の中だけじゃありません

協同歯科の近くには狩口支部と明石海峡支部があります。垂水の各支部の支部運営会議にはスタッフが参加し、これからの歯科予防活動や地域の取組について意見を交わします。

▼患者さんの要望や動きを職員全体で共有する。それぞれの職員がこだわって動くのが協同歯科です。



その5 こだわるスタッフ

診療に関することをはじめ、生協活動なども1回決めたらみんなでこだわるのが協同歯科スタッフ。なぜなら先頭を切って熱心に取り組んでいる所長がいるから！



▲広々とした診察室



▲玄関前の花壇は患者さんの声を受けて地域の組合員さんがきれいにしてくださいました。



わが家のアイドル Part.2



みつき
丸橋美月ちゃん
(2歳)

回転焼きが大好き。
いつも元気に走ってます。
丘の風支部 丸橋厚子さん

二人で電車に乗って、
おばあちゃん家に行けるようになりました。
のぞみ支部 大久保さん



きさき
大久保季咲ちゃん
(9歳)
まゆ
大久保雅由ちゃん
(8歳)



つくねちゃん

初めてのイエネコ。
かなり甘えたがり。
運動神経はよろしくないです。
本部 橋本銀河さん

5月・6月健康づくりイベント

第1・3水曜日 10時～12時	「ヘルスアップセミナー」協同病院南館3階
毎週木曜日 10時～11時	「健康美体づくり体操教室」協同病院南館3階
第3火曜日 10時30分～12時30分	「ヘルスアップセミナー」ひまわり診療所
第2木曜日 11時～13時	「糖尿病にここご学校」番町診療所
第4水曜日 10時～11時	「たいそう元気塾」番町診療所

5月16日(木) 10時～	ウォーキング「花と海辺のコース」山陽電車 藤江駅 集合
5月22日(水) 9時30分～12時	「男の料理教室」神戸市立地域人材支援センター
5月26日(日) 10時～13時	「健康仲間のつどい」ひまわり診療所
5月31日(金) 19時～	「ホテル観察ツアー(神戸山手大学へ)」JR元町駅西口 集合
6月8日(土) 10時～	「田植え体験会」小野市
6月12日(水) 9時30分～12時	「男の料理教室」神戸市立地域人材支援センター
6月21日(金) 10時～	ウォーキング「シーサイドウォーク～県立美術館～」 JR三ノ宮駅東口 集合

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 ☎078-641-4323 E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp



男の子の涙

「参加できるだけでも、よしと考えなあかんのよ」お母さんに諭された男の子の目には、みるみる涙がたまります。自然学校に参加する前の打ち合わせに、学校の先生とお母さんに来ていただいた時の出来事です。

自然学校は、兵庫県公立小学校で実施されている学校行事です。1991年から始まり、20年の歴史を誇ります。5年生になると親元を離れ、山や海辺の施設に4泊します。魚つかみや木のぼり、カヌー体験にナイトハイク、キャンプファイヤーなどが目白押し。阪神間に住む多くの子どもには、未知の体験の連続です。

着替えなどをいっばいに詰め込んだバッグを、ひきずるようにして集まる出発式。どの子どもの表情からも、笑顔と緊張が見てとれます。数日後、帰路のバスからは、気力と体力を使い

切った子どもが降りてきます。親元を離れて数日しか経っていないのに、少しだけ大人の仲間入りをした誇らしげな瞳が輝いています。

自然学校は、小学校生活の最大のイベントです。しかし、食べ物にアレルギーがある子どもには不安な体験です。野外の活動で疲れた身体には、アレルギー症状が出やすくなります。宿泊施設の方も気をつけてくださるのですが、学校給食のような厳密な食料管理は望めません。アナフィラキシーと呼ばれる全身症状が急激に起きた時には、更に危険です。街中にある学校ならすぐに救急受診することも可能です。しかし、自然学校は山や海辺にあるために、医療機関へのアクセスが困難です。エピペン®という救命用の自己注射器も準備して持たせます。

先ほどの男の子が涙を流したのは、飯ごう炊さんで作るカレー

ーを食べても大丈夫かどうかの、大人との気持ちのすれ違いでした。みんなで炭をおこし、野菜を切り、カレーのルーを入れて作ります。そのルーにアレルギーを起す子どもがいます。市販されている多くのルーには、脱脂粉乳が含まれています。粉乳は牛乳の水分をとばして粉状にしたものなので、牛乳アレルギーの原因になる乳蛋白が濃縮されています。もちろん粉乳が入っていないルーも市販されているので、男の子のご家庭ではそれを使ったカレーを食べています。でも、自然学校で使うルーは、粉乳が入っています。友だちと一緒に作ったカレーが、「アレルギーを起すルーを使っているから」と言われて食べずに済みますことは、男の子でなくとも辛い気持ちになります。

思い出の味は共有できるか

では強い牛乳アレルギーがある男の子には、どのような選択肢があるのでしょうか。①学年全体がアレルギー以外の献立にする。②学年全体がアレルギー

ー対応のルーを使う。③男の子の班だけがアレルギー対応のルーを使う。④男の子がアレルギー対応のレトルトカレーをもっていく。⑤飯ごう炊さんに参加しない。など、いくつかの方法が考えられます。いろいろな準備で大変ですが、男の子の気持ちを尊重して最善の選択をしていただけたらと願いました。

高学年になると自然学校の他にも、スキーキャンプや修学旅行などの宿泊研修が続きます。その都度、学校の先生やお母さんにお集まりいただいて打ち合わせをするのですが、コツコツと対話を積み重ねていく取り組みにも限界も感じます。自然学校や修学旅行先で泊る施設の間に、食物アレルギーへの理解が広がることを強く望みます。

カンガルーの学校では、どうしてるのですって。カンガルーの学校では、みんなが食べられるものを考えて食事に出しています。ひとりだけ違うものを食べるなんて、楽しくないからですね。

加古川市
じけまち
食事会 第3火曜日
ミニディ 第4火曜日
配食 第1・2・3・4火曜日
ふれあい喫茶 第3金曜日・第4木曜日

みんなで食べると
おいしいね

生協会館じけまちのある未来支部は結成時、事業所もなく、「そもそも医療生協って何する人のあつまり？」というところからスタートしました。組合員活動の拠点が欲しいという思いから「じけまち生協会館」をつくって11年経ちました。開館し

食サービス、くらしの助け合いなど、生協会館を拠点に活動が広がりました。仲間も増え、担い手が増えました。「みんなで食べるとおいしいね」「おしゃべりが楽しい」「歌声も聞こえて、生協会館はにぎやかだったのですが、病気や施設入所などで、30人近く来られていた食事会も半数になりました。「介護」に引き継ぐことになった方も多かったです。それでも家に閉じこもりがちなのと暮らしか高齢の方の居場所づくりにと、さらに「ふれあい喫茶」も始めたところです。

生協会館は
組合員のたまり場

シリーズ④

運動の場としての中心軸

ひまわり生協会館は、平成3年にできたひまわり診療所の2階に併設されました。広い田んぼの中の一軒家だった診療所のまわりには、多くのマンションや民家が建設され、まちの様

子は様変わり。以後20年、

さまざまな組合員活動、8年間のデイケア、いろいろな会議にと多様に使われてきました。いわば、ひまわり診療所を中心とする全ての活動の「中心軸的役割」を果たしてきました。

昨年には、診療所前の明石タ



ステンドグラス
コンサート

タコバス
停留所前にて

地域の人々のふれあいの場

コバス停留所の名称を、組合員や職員の明石市への要求運動で「ひまわり診療所前」との改名が実現しました。まさに、住民活動のひとつの拠点に位置づけられているのです。20年の歴史の重みです。

毎年行われている「夕涼み会」

「ステンドグラスコンサート」には、地域の住民が多く参加し、地元のお祭りとして年々規模が大きくなっています。日々の班会、サークル活動など、地域の人々のふれあいの場となっています。

今年20周年を迎えますが、歴史にふさわしい記念行事に取り組んでいます。

明石市
ひまわり

〈開館日〉
ほぼ毎日、何らかの行事を行っています。



おしゃべりが弾む食事会



配食サービスもやってます

生活保護は市民に密着した制度です

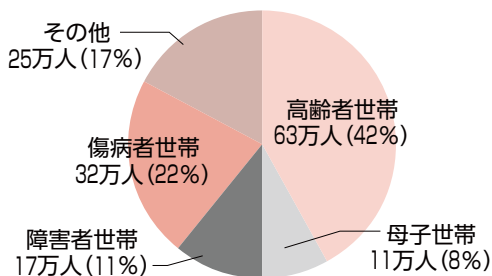
～基準が下がると生活はどう変わるの？～

安倍内閣が生活保護費の減額を狙っています。影響は受給者だけにとどまらず、小中学生の就学援助や住民税非課税限度額の算定、医療・介護の保険料減免制度など、少なくとも40近い制度に影響が及ぶのです。

不正受給が
やり玉に

生活保護バッシングが止みません。「不正受給が多い、保護費でギャンブルをしている、働けるのに受給している」などと、極々まれなケースがあたかも生活保護全体の問題のように報道され、巷でもささやかれています。勿論、不正受給は許されないうことです。不正受給が原因で保護世帯がふえ続けているわけではありません。不況の影響や非正規雇用の増加を受け、現行生活保護法のもとで過去最高となっているのです。実際には、生活保護世帯は、高齢者や母子世帯、傷病を抱えた人たちが大半を占めています。(図1)

図1 世帯類型別の保護割合 (2011年7月)



厚生労働省の資料をもとに作成

保護受給をしている人たちの

毎日の生活は、「暖房せず布団をかぶっている、食事は1日2食です。冠婚葬祭にいけない」、更に「子どもに申し訳ない、近所に知られたくない」など、肩身が狭く、貧乏な生活を送っています。

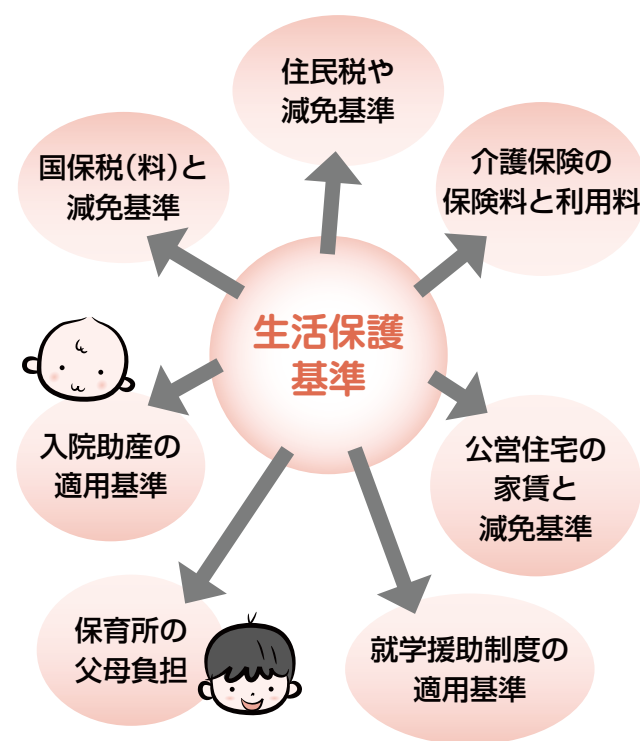
生活保護バッシングの真の意図は、生活保護を標的に社会保障を攻撃し、3党合意(民自公)で成立した「社会保障制度改革推進法(消費税増税と社会保障改悪が狙い)」を強行するためです。

生活保護は
権利です

このような状況の中で、2つの角度から生活保護制度の特徴を述べたいと思います。

一つは、生活保護は、すべての国民に生存権を保障した制度であること、二つ目は、多くの

図2 生活保護基準に影響を受ける制度



市民にとって極めて身近な制度であることです。

生活保護の目的は、「日本国憲法25条の理念に基づき、国が生活に困窮するすべての国民に対して、その最低限度の生活を保障する」(第1条の要旨)としています。すなわち憲法25条を具体化した権利としての社会保障制度です。そして生存権を保障するのは国の義務であることを明記しています。従って生活保護は、「恩恵」でいただくものではなく、権利として利用することもできます。

生活保護が
基準です

生活保護は、生活保護利用者だけの問題ではなく、私たちの生活に直結した制度です。

私たちにありの自治体の多くの諸制度が、生活保護基準と連動して成り立っています。(図2)

働く人たちの最低賃金、住民税の課税基準、学童の就学援助など、多くの制度が該当します。例えば神戸市の国保一部負担金の減免制度は、生活困難な世帯であれば、窓口一部負担金の「減免や減額」が認められます。神戸市が決められている生活困難という水準は、生活保護基準を元に算出しています。全額(3割負担)が免除となるのは生活保護費の「115%」以下の世帯収入減額は「130%」以下の収入というように定められています。

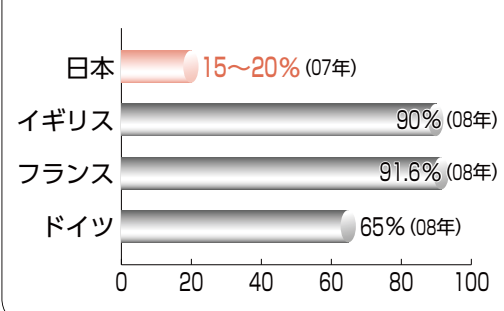
このように、他の多くの制度で生活保護基準が元になっています。ですから生活保護費が引

生活保護
減額の狙い

下げられれば、収入が変わらないのに今まで利用できていた制度が適用されなくなる恐れがあります。

いま、政府自民党は生活保護バッシングを利用して、生活保護基準引下げ(4人世帯で月2万円相当の減額)と共に、求職指導の強化や扶養義務調査の法制化等を検討しており、「利用しづらく、いつでも追い出せる」制度に改悪して、生活保護利用を抑え込もうとしています。さらに捕捉率(生活保護を利用する資格のある人のうち、実際に受給している人の割合)でみるとヨーロッパと比べものになりません。(図3)

図3 捕捉率



「生活保護『改革』ここが焦点だ!」より

このように生活保護を締め付けられれば、貧困と格差がより広がり、「餓死や孤独死」がいつそ増える社会になりかねません。政府の狙いは「社会保障費」そのものの削減です。

憲法25条を日常生活に活かし、「平和とより良い生活」を築きましょう。

(長田生活と健康を守る会・

森口 眞良)

「原発ゼロの社会へ」①
神戸医療生協は、原発も核兵器もない社会を願って運動を続けています。主に兵庫県内の取り組みを中心に「原発ゼロの社会へ」を目指した運動を、前々号に引き続きシリーズでお届けします。

あれから二年

東日本大震災によって起きた福島原発の事故から丸2年が経ちました。原発事故によって全国に避難された方は16万人といわれており、放射能除染はいまだ遅々としています。原発事故で避難地域に指定された住民への医療費窓口負担免除は、今年2月打ち切られる予定でしたが、継続されることになりました。事故処理への対応はほとんど進んでいないにもかかわらず、福島原発事故への一般報道は日に日に少なくなっているのではないのでしょうか。



「3.10あれから2年集会」にて

しかし、毎週金曜日の首相官邸前での抗議行動は続いていきますし、それに呼応した全国各地での運動も展開されています。3月10日・11日の両日に全国で開催された抗議行動に参加した人々からは、「原発がゼロになるその日まで声をあげ続けます」「青森」「黙っていても駄目だと思い、ほぼ毎週金曜日の行動には参加してきました」「（福島）」「柏崎原発でも日々不安でいっぱい」（新潟）など声が寄せられています。

風化させることなく地底の響きのように

「ゼロこね」とは、原発と核兵器をゼロにすることを求めている活動している兵庫県の青年の集まりです。福島の原発事故から、今まで政治に関心なかった青年層の模索に込められた青年層の模索に込め、原発の仕組みを学んだり、被爆者の方の話、原発誘致反対運動の経験を知ったりと多様な学習会を行いました。同時に、東北ボランティアの報告なども交えて、被災地への連帯の気持ちを忘れないようにしてきました。

青年たちの模索に 応えることから始めたい ～ゼロこねと～

「地域住民へのアピール」学習会が終われば必ずパレードをします。学んだ思いを発信することで、多くの人が考えるきっかけになればと大きな声でアピールしています。

「一点共闘の広がり」
2012年の7月6日から、



三宮をパレード

毎週金曜日に（18時～）関西電力神戸支店前での原発再稼働抗議行動「カンキン行動」を行っています。今まで行動することから距離を置いてきた若者や主婦、団体なども共に声をあげています。

今年の3月11日は「3・11神戸からの祈り」という企画をつくり上げました。関電前に集まった人々が、ともに東日本大震災の犠牲者を追悼し、被災者を励ますための取り組みができたことは大きな前進です。こういったつながりが原発をなくす大きな力となります。あなたも声をあげてみませんか？
原発ゼロ！核兵器ゼロ！ゼロこねと 事務局長 岸 輝彦

被災地から 東北－神戸

3月9日～3月10日まで、震災支援の一環で、神戸医療生協から13人が被災地支援に行きました。



ビニールハウス撤去

津波被害のあった地域の住民より、ビニールハウス撤去の依頼がありました。1時間近くかけて撤去！



2周年セミナー＆親睦会



↓現地の方が一つ一つ手作りされたキャンドルを手に黙祷



地域訪問

ねずみによる被害の調査と現地のニーズを聞くための地域訪問。次回支援につなげていきます。

わんにゃん支援 in 飯館村



↑人に会うのは久しぶり！嬉しそうな顔です。
←1週間ぶりのごはん

今年度も引き続き支援ボランティアを実施していきます。支援継続のための募金にご協力をお願いします。

「三つの輪」好評連載中

書籍版「カンガルーのポケット」 大好評発売中！

いたやどクリニック 木村 彰宏 著 定価 1,200円

ご購入の申し込みは、神戸医療生協の各事業所の窓口、または本部へお電話でお願いします。代金振込支払い・郵送もできます。（振込手数料・送料は購入者負担となります） 本部 ☎ 078 (641) 1651



健診予約がネットからも
できるようになりました。

各イベントの写真が閲覧できるよう
になりました。（登録必要）

神戸医療生協のホームページが新しくなりました
<http://www.kobe-iseikyo.or.jp/> 神戸医療生協

支部ニュースや組合員活動報告を掲載しています。地域の情報がすぐに分かります。

健康づくりなどのイベント情報が
閲覧できるようになりました！

訪問看護ステーションつばさ

「第2回お楽しみ会」

3月25日、神戸協同病院のデ
イケア室に、つばさの訪問看護
および訪問リハビリを利用いた
だいている方をお招きして「第
2回お楽しみ会」を開催しまし
た！

対象となる利用者さまは、普
段ほとんど外出する機会のない
方とさせていただきます。体
調がすぐれず残念ながら欠席と
なった方もいらっしゃいました
が、当日は5名の利用者さまを



お迎えすることができました。

協同病院リハビリ室、健康ま
ちづくり部、ボランティアで参
加してくださった方など総勢17
名のスタッフが参加しました。

そしてスペシャルゲストとして
須磨学園のハンドベル部の学生
さんも来てくださいました。利
用者さまだけでなく、スタッ
フも初めて聴く本格的なハンドベ
ルの音色や演奏された『水戸黄
門のテーマ』に大感激(笑)その
他計4曲演奏していただきました
た。中高生の爽やかなひたむき
さに元気をもらった気がします。

つばさのスタッフも負けじと
理学療法士稲満と中西が手品を
披露。その後参加者全員で楽し
めるゲームを行いました。みん
な必死に頑張りましたね。利用
者さまにはゲームの景品として
特製の写真付メダルをプレゼン
トしました。そして最後はピア
ノや三味線の音色に合わせて、



▲楽しいゲームで盛り上がりました。



▲「水戸黄門」のテーマに感激！

『川の流れるように』をはじめ
3曲を参加者全員で大合唱♪
1時間半という短い時間でし
たが、楽しんでいただけたかと
自負しております！
今後も利用者さまの生活を支
える看護やりハビリを頑張っ
ていきます。

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)・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

Sweets

【オムレット】2人分

●生地●

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・牛乳 100cc
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ2

●トッピング●

- ・ホイップクリーム(右下参照)
- ・女子きなフルーツ

- ①ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ②①にホットケーキミックスを入れて、混ぜる。
- ③クッキングシートを敷き、その上に約1/3の生地を流し、直径17cm程度に丸く広げる。(均一に!!)
- ④生地の上にふんわりとラップをかけて、レンジ(600w)で2分加熱する。
- ⑤加熱が終わったら、すぐに取り出し、ラップを剥がして少し冷ます。
- ⑥触れる程度になったら、ラップごと半分に折ってしばらく冷ます。
- ⑦トッピング用の生クリームと砂糖をボウルで泡立ておく。
- ⑧生地が完全に冷めたら生クリームとお好みでフルーツをはさんで出来上がり!

車載したいように



オムレットを切って入れて
みてね♪

チョコレート溶かしてか
けたり、アラザン(銀色の小
さい粒の飾り)をまがしたり
して飾ってね♪

こってり生クリームが苦手な方に...
「ヨーグルトソース」

生クリーム 1/2カップ、砂糖 大さじ1/2、ヨーグルト 大さじ2
・生クリームは、砂糖を加えてとろり
とふるまで泡立て、ヨーグルトを加える
※ヨーグルトを加えるとさっぱりした味の
クリームになります

今回のレシピは...
山崎 保健師
健康推進課の
頼れる保健
師さんです!

●ホイップのつくりかた●

- 生クリーム 200ml
- 砂糖 大さじ2
- ・生クリームと砂糖をボウルに
入れ、泡立てる。
- ※ボウルを氷水で冷やすと
泡立てやすい

グミを好きな形に抜いて
飾ろう♪

冷蔵庫でよく冷やると
引きあがりやすい♪



◆「三つの輪」いつも楽しみにしています。ありがとうございます。特にパズル、簡単レシピー！作りやすいし、おいしいですよ。

(星 恵子 垂水区)

◆先日、母とMRとCTの違いを調べていたところでした。今回の号でその事が細かく説明してあり、母と二人で納得！ありがとうございます。

(武元美鈴 北区)

◆ひまわり診療所2階でサークル「リメイク」に入会しました。月1回ですが、楽しんでいきます。

(林 千鶴子 明石市)

◆春はもうすぐですね！暖かいのはいいですが、今年は花粉が多いそうで…。とても心配です。外出も苦になります。中国からの黄砂なども…。マスクが離せませんね！

(匿名希望)

◆神戸協同病院のMRが12年経過し、新機種に更新するとか。より信頼性の高い検査で早期発見に期待します。

(藤田幸子 須磨区)

◆協同歯科でお世話になって30年となります。小児矯正からです。結婚し、主人もお世話になっていきます。私はTBRで通っていますが、主人は歯科衛生士さんに「磨き方上手です」とほめられ、喜んでいました。パースデー検診のみで良いそうです。

(福井朋美 明石市)

◆初めて応募します。いつもためになる記事ありがとうございます。健康づくりイベントのウオーキングが毎火曜日で参加できないのが残念です。

(山本久子 兵庫区)

◆健康に気を付けてびんぴんころりを希望していますが、果たしてどうなりますやら。皆様のご健勝をお祈りします。

(坂本康司 須磨区)

◆いつも有益な情報が多いのでできるだけ目を通すようにしています。よい情報誌だと思っています。

います。

(藤川正士 須磨区)

◆地域に根ざした活動頑張ってください。応援しています。

(渡辺幸世 西区)

◆何時もニュースをお届けくださりありがとうございます。楽しみに読ませていただいています。

(朝日敬子 垂水区)

◆カンガルーのポケットが本になりましたね。嬉しいです。いつも「三つの輪」楽しく読ませていただいています。クイズも楽しいです。ありがとうございます。

(黒崎全子 須磨区)

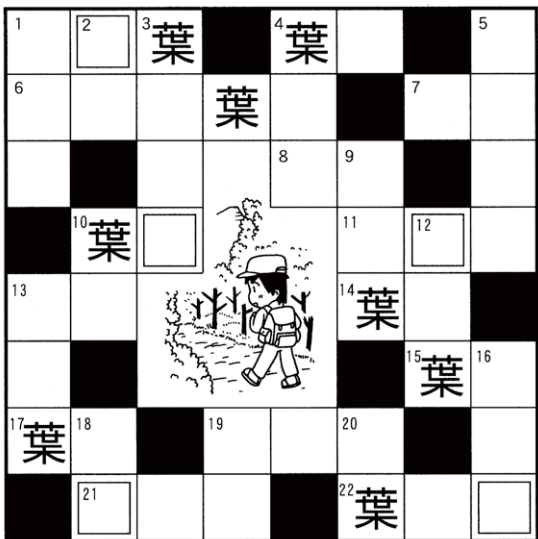
◆初めてお手紙いたします。3・4月号17件配達依頼され、たやすい事と安請け合いです。表札もなく配達する人のご苦労を体験しました。

(松元佐代子 兵庫区)

◆いつもお母さんとパズルに挑戦しています。この前図書カードがほしいので応募したらお母さんの感想が伝言板にのりました。お母さんの友だちがそれを見て6年ぶりに会えたとお母さんはとても喜んでいました。

クロスワードパズル

《解き方》「葉」は「ハ」または「ヨウ」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。



ヨコのカギ

- 「あらたうと青葉若葉の日の光」の作者は？
- バラの……ことは「愛情」です
- 決められた駒を使って、王将を詰ませる将棋
- 東京の旧称
- ゼロです
- グループ
- チヨコレート
- 赤い……で結ばれていたお二人さん
- 明るい性格。彼は……な男
- 洋式の部屋

タテのカギ

- ペンキなどを塗るときに使う道具
- 戦争放棄の……憲法を守れ！
- 言葉の意味を……する
- 西洋から伝わった衣服
- 野球で、ボールを打つ
- 「注連」の読み方
- あたたかい春
- 半端な布きれ
- 天城峠を越えて行った伊豆の……
- 『たけくらべ』の作者は樋口……
- 平和のシンボルの鳥

ウメマツリ

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。

(敬称略)

羽崎智恵・高見栄子・守屋明・松田武・樫本初美・桑田みどり・松本徹・池田洋子・小山清仁・則武讓羽

法律相談日(無料)

	5月	6月
7時より要予約	協同歯科 ☎913-1155	9(木) 13(木)
6時より要予約	神戸協同病院 ☎641-6211	17(金) 21(金)
6時より要予約	いたやどクリニック ☎611-3681	23(木) 27(木)

相談は全て弁護士が対応しています。

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

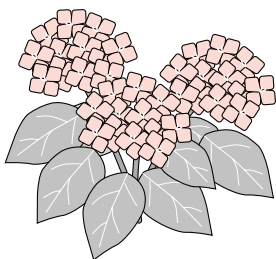
兵庫県保険医協会

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

5月のテーマ	
月	加齢黄斑変性症
火	歯周病とその治療の特殊性
水	女性とニコチン依存症
木	血尿について
金土日	うつ病の時代、「心の風邪」を考える

2日(木)～6日(月・祝)は木曜日のテーマ、31日～6月2日は、5月の金土日のテーマを放送)

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。



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。

◆組合員に最近なつたばかりです。いろいろ勉強させてもらっています。

(西澤 選 明石市)

◆「三つの輪」毎号楽しみつつ健康情報やクロスワードパズル等、脳の活性や健康管理も出て学べることが多いです。

(佐々木 瞳 長田区)

◆毎回カンガルー先生のお話や簡単メニューを楽しみに拝見しています。

私は、図書カードがもらえなかったのが、がっかりしました。

(匿名希望)



3.10あれから2年集会

なないろの組合員かつどう

虹の
パレット

生協会館
はすみや
開所式



神戸医療生協
入職式

▲新しい仲間を迎えました。



▲3月30日オープン



塩屋支部
おでかけ
班会



未来支部
保健学校

▲血圧測定勉強中



加古川ブロック
シットイング
パレー大会



おおくぼ支部
組合員集会



とんとん
研修会