

三つの輪

2013

7 8

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.332

ISO9001 認証取得

主な記事

2013年度
新入職員紹介

3面

ちょっと興味が沸く
健診のハナシ③

7面

歯科衛生士に聞きたい
みんなの歯の疑問

8・9面



みんなの力で20年!



ひまわり健康なかまのつどい

now

組合員数

5万1,168人

出資金総額

17億6,194万6,800円

1人あたり出資金

3万4,434円

支部

50支部

班数

412班

5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 きかん紙委員会 〒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
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 にし ☎078(797)7085 かけはし ☎078(948)3375

第71回通常総代会 開かれる

6月23日（日）第71回通常総代会が437人の出席のもと、濱田副理事長の開会あいさつで始まりました。

道上理事長のあいさつでは、安倍政権と情勢の特徴について触れ、私たちが大切にしていく「健康に生きること」と「憲法9条改憲」は全く相いれないものであり、私たちの理念である「三つの輪」に基づいて情勢と対峙していきたいと強調され、ミュージカル「ラ・マンチャの男」のセリフ「一番憎むべき狂気とは、あるがままの人生に折り合いをつけて、あるべき姿のために戦わないことだ」が紹介されました。

続いて板崎専務理事から、議案の提案と報告を受けました。この1年、地域や職場で様々な活動がひろがり、5万人の組合員に到達しました。

●総代会とは：一年に一度開かれる会議で、組合員総会に代わる医療生協の最高決議機関です。生協法で規定されています。

しかし、事業面では厳しい状況が続いていることが報告されました。2013年度は、次の展望を切り開くためにも、学ぶことを大切に、班を基礎にした地域での取り組みに力を入れます。また、組合員と職員が一体となつて後継者確保に取り組み、緩和ケア病棟開設については推進委員会を設置し、取り組みなどが提案されました。提案された議事はすべて賛成多数で採択されました。7か所280人の参加で行われた地区別総代会で出された意見は、新しい理事会に引き継がれます。当日は東日本大震災被災地のみやぎ県南医療生協から2人の組合員の方が来られ、会場から連帯の拍手が寄せられました。



↑7人の役員が退任されました。お疲れ様でした。



↑総代証をかがけて意志を示します。



↓宮城県から来られた児玉さんと村上さん

↓全体討論では10人の方から発言がありました。全ブロックから豊かな内容が生き生きと報告され会場の共感を呼びました。

1	震災支援活動について	高木裕見子	クリエイト兵庫
2	生活保護基準引き下げに反対する署名によせて	治田テル子	垂水・塩屋支部
3	気軽に参加でき、楽しく健康づくりができました	松本 俊久	兵庫・兵庫南支部
4	魚住支部の活動	近澤 恵子 大山まゆか	明石・魚住支部
5	楽しい支部活動を目指して！	松岡 清司	加古川・やよい支部
6	班会を継続して開催するための取り組みと、今後の課題	村井 紘子	須磨・友が丘支部
7	生協会館ができるまで	滝井 正子	長田・蓮池支部
8	元気で楽しく地域とつながろう	谷合 公江	西区・なでしこ支部
9	介護保険をよくするために	竹崎 智博	福祉法人こまどり
10	神戸医療生協看護師からのアピール	中西 宏美	神戸医療生協看護部

↓患者さんの笑顔をもっと見るために看護師をもっと増やしたい。組合員さんのご協力をお願いします。



2013年度
新入職員です!!
よろしく
お願いします



研修
がんばって
います

富田 恵美
神戸協同病院
看護師
いつも笑顔

高野 春奈
神戸協同病院
看護師
がむしゃらに!!

圓城 彩野
神戸協同病院
看護師
タフに生きる

上坂 真理
神戸協同病院
看護師
何事も積極的に

星野 晃代
神戸協同病院
看護師
家庭と仕事の
両立

村上 和弘
生協なでしこ歯科
歯科医師
日々努力!

松田 実紗
生協なでしこ歯科
歯科衛生士
マスクの下でも
毎日笑顔で!

松井 かずほ
神戸協同病院
理学療法士
笑顔で
がんばります!



光永 裕子
神戸協同病院 作業療法士
初心忘るべからず



瀬戸山 陽子
協同歯科 歯科衛生士
いつも笑顔で前向きに



西 佑太
協同歯科 歯科技工士
自信を持って完成する



鷹津 恵子
協同歯科 歯科衛生士
向上心を持ち続ける



理事紹介

今回選出された理事・監事のみなさんを紹介します。

渡辺 節子	細谷 禮三	梶本 修史	監事	宮野 由佳子	阪森 久美子	井上 徹	山田 耕助	東條 愛子	岩田 敏明	上野 良治	南保 易弘	山下 廣志	名津井 春美	三宅 弘士	木阪 千種	大辻 眞一	理事	山本 昌司	岸本 和則	小畑 雅彦	河野しのぶ	河野しのぶ	足立美佐子	木下 清子	東郷 泰三	道 哲	板崎 聡	肥塚 俊一	田中 秀明	湯原 季一郎	松本 稔子	伊藤 哲雄	池田 洋子	河村由美子	雲田由美子	東 孝子	安藤 元江	木村 彰宏	橋 明子	三好 秀光	濱本 由	毛利 倫
-------	-------	-------	----	--------	--------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----	------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	------	------

医療生協の本部って何をしているところ？

医療生協の本部は協同病院近くにあります。主に職員や法人を支える総務部と、地域と事業所をつなぐ健康まちづくり部があります。

総務部

（経理係）法人の金庫番として、決算業務などを行っています。法人の情報を素早く正確に伝えることを心がけています。

（総務係、共済）職員の福利厚生や労務関係などを一手に担っています。職員の労働環境を支えることで、間接的に患者さんを支えています。

（資金係）組合員の加入・脱退などの各種手続きや、出資金の管理を行っています。手続きなどでわからないことがあればお気軽にお問い合わせください。



← クリエイト兵庫
3階が総務部です

健康まちづくり部

（組織課）

地域の組合員さんと事業所をつなぐ橋渡しの役割をしています。加古川から兵庫区まで地域ごとに担当があり、その地域の組合員さんと一緒に医療生協活動をすすめています。イベントや班会の運営・健康チェックのお手伝いなど、その活動内容は多岐に渡ります。



（送迎にじのサービス課）

福祉有償運送事業「よろこんで」を行っています。登録制の有償運送事業で、通院に困難を抱える組合員さんのサポートをしています。



↑保健師を中心に
ロコモ予防からだ
いきいき元氣塾



↓盛り上がる
シッティングバレー大会
職員チームは全敗…!?



↓まちかど健康
チェックのサポ
ートもします



↑組合員さんと一緒に作る
ウォーキングイベント

（健康推進課）保健師を中心に、組合員さんや職員の健康づくりのために、セミナーやウォーキング、子どものための企画など様々なイベントを行っています。

長寿の輪

南国土佐で ゆめ交流

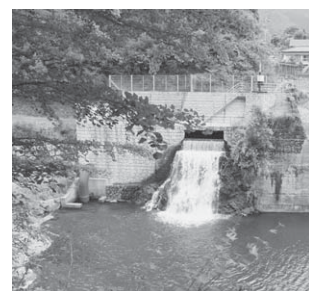
高知医療生協との交流です。

高知医療生協との懇談は実りある素晴らしいものとなりました。

高知医療生協では、組合員さんの孤独死をきつかけに、支えあいマップ作りに取り組んだそうです。マップ作りには、民生委員さんや町会長さんも参加されたこ



高知医療生協との懇談会



わずか6mの落差で
大きな水力発電

5月26・27日に、年に一度の社保研修企画として、高知県橋原町に行きました。今回のツアーの目的は、自然エネルギーを活用した電力事業の見学と、自治体と共同した助け合い活動をすすめている、とは目からうろこでした。ふれあい、支えあい、見守りあいの地域づくりを急がれたと話される理事さんの気持ちが痛いほど伝わってきました。

保健所が進めている「いきいき百歳体操」も取り入れ、多彩な人たちとともに取り組むほうが内容が豊になるとの発言には、私の心の狭さを知ることとなりました。

橋原町では自然エネルギー活用として、火力は山から切り出した材木の廃材を利用し、水力は四万十川の源流の水を使い、風力はカルスト台地に2基の風力発電を備えています。

橋原町で使う電気を地産地消でまかなっていることにとても感動しました。（社保委員 足立美佐子）

わが家のアイドル Part.3



ルパンくん

あのビーフジャーキー、
とても美味しそうだなあ…
駒二町支部 川島 恭子さん

4月30日に第3子(次男)が誕生
毎日の何とにぎやかなこと、
親も一緒に成長していければ
学園都市支部 中畑 圭洋さん

長男 遼太郎くん
長女 満里奈ちゃん
次男 健太郎くん



みなさんの身近な「アイドル」の
写真とコメント(20文字程度)を本
部(表紙参照)まで送ってください。
送っていただいた写真は返却できま
せんので、ごアってください。

鈴木清貴くん
(14歳)
鈴木なずなちゃん
(10歳)



(妹) コーヒー大好き♡
(兄) にがそー
(母) どっちが年上なんだか(笑)
神戸協同病院 鈴木 陽子さん

「店長!」診察室でお母さんから親しげに呼びかけられました。職場の流れで、店長という言葉が口について出られたのでしょうか。ブログに書くと、それ以後幾人もの方から、「店長!」と呼ばれることになりました。

ブログ人生の始まり

ブログ (Blog) は、インターネット上で公開される日記のようなものです。2009年の冬、新型インフルエンザへの対応を患者さんにすばやくお知らせする目的で、クリニックのブログは誕生しました。初めは事務的なお知らせに終始しました。数か月が経ち、もう少しやわらかい調子でクリニックの様子をお伝えしようと、内容を変えることにしました。その日から、私のブログ人生が始まりました。目覚めると準備しておいたブログを朝一番に更新します。その後でナナとハッチちゃんのお散歩に出かけます。この習慣も4年

目を迎えることになりました。「**カンガルーの小部屋**」ここでクリニックのブログについて宣伝させていただくことにしましょう。

『クリニックだより』のコーナーは、クリニックの行事予定や、急にお伝えしたいことなどの掲示板です。大切ですがあまり面白いものではありません。

『聴診器のむこうに』は、診察室で出会う子どもとの対話集。「ここに来ると、写真を撮ってもらいたいと思うんですよ。」アンパンマン大好き男の子には、何度もブログに登場していただきました。弟が生まれて赤ちゃんがえりした男の子、新入学を迎える女の子など、喜びや不安を顔いっぱいにして、診察に来られます。お母さんとの掛け合いも見逃せません。外来診察の大切な場面をブログに切り取ります。

『カンガルー情報』は、ア

レルギーの情報コーナーです。花粉症や食物アレルギー、アレルギー学会の様子など、その時のアレルギーに関する大切な情報をお届けします。

『カンガルーの輪舞曲』は、講演会や人との出会いの記録です。診察していいと思ったり、いろんな所を元気に飛び回っているカンガルーの様子を、おわかりいただけるかと思います。

『かんがるつ目線』は、少し硬派なコーナーです。テレビや新聞の社説を見聞きし、カンガルーの心に届いた出来事を、カンガルーの言葉に変えてお届けします。

『7+8』は、2匹の愛犬の物語。ナナとハッチちゃんが一人称で語ります。ナナは、雪遊びやおいしいおやつのことを人間言葉で伝えます。ハッチちゃんは、漢字が使えません。ボールを拾って得意げなこと、溝に落ちて恥ずかしかったことを、全文ひらがな言葉で伝えます。

『かんがるつ子』は、カンガルーの子どもの出来事です。

おかしなしぐさや、不思議な言葉遣いで、笑いを誘います。『カンガルーの本棚』は、折々に読んだ書物の短い書評欄。お勧めの本が入ります。

『シネマでカンガルー』は、映画評。一年に数作しか見られないのが残念です。『クイズでカンガルー』は、写真を使っているみなさんへの挑戦状。答えは直接カンガルーにお尋ねください。

宣言の成果?

「毎朝ブログを更新するぞ」と宣言して、2000ブログを超えました。おかしな宣言をしたものだと後悔する時もありますが、「ブログ見えますよ。この間の話、おもしろかったです」と声をかけてくださる方も増えました。ご声援をいただくと、もう少し頑張ってみようかと、すぐに有頂天になるカンガルーです。

「カンガルーのポケット」の弟分にあたるクリニックのブログ「カンガルーの小部屋」を、これからもかわいがってください。

ちよつと興味が沸く健診のハナシ

その3

血液検査であなただの

胃がんの危険度が分かる!

よく聞く声

胃カメラは怖いけれど
胃がんの危険性が分かる検査はないの?



必見!

神戸医療生協の新しい検診

胃がんリスク検診

胃がんはピロリ菌によって胃粘膜の委縮が進むほど、発生しやすくなります。

胃がんリスク検診はABC検診とも言われ、血液検査のみで胃がんへの危険度をABCに分類し、自分が胃カメラ検査を毎年受けたほうがいいのか確かめることができます。

血液検査をします

●ピロリ菌抗体検査



ピロリ菌の有無を調べます。胃がんのほとんどはピロリ菌の感染がある人から発生します。

●ペプシノーゲン検査

胃から分泌される消化酵素の濃度を測定します。基準値以下の人は粘膜の委縮が起っており、健康な人の6~9倍胃がんになりやすいことが分かっています。

郵送で結果を待ちます

(1週間程度)

結果はこのように判定されます

	A群	B群	C1群	C2群
ピロリ菌	—	+	+	—
ペプシノーゲン値	—	—	+	+
胃がんの危険度	低			高
年間の胃がん発生頻度	ほぼゼロ	1,000人に1人	500人に1人	80人に1人
胃の健康度	健康な胃粘膜です。胃がんが発生する危険性は低いと考えます。	少数ですが、胃がんが発生する可能性もあります。胃カメラを受けてください。ピロリ菌の除菌もお勧めします。	胃がんが発生する危険性が高いです。胃カメラを受けて、ピロリ菌の除菌をしてください。1年に1回は胃カメラを受けましょう。	胃がんが発生する危険性が非常に高い群です。胃粘膜の萎縮が進行し、ピロリ菌も住めなくなっています。必ず医師の診察を受けてください。

※この分類に関わらず、自覚症状のある人は医師の診察を受けてください。

健診料金

組合員 3,465円 — 一般 5,775円

上記の検診は以下の4院所でできます。ご予約やお問い合わせは直接各院所まで。



神戸協同病院 健診課
いたやどクリニック
番町診療所
ひまわり診療所

【電話】078-611-1058 【FAX】078-643-4900
【電話】078-611-3681 【FAX】078-611-0964
【電話】078-577-1281 【FAX】078-575-5325
【電話】078-941-5725 【FAX】078-941-8061



60代女性からの質問

Q 食後3分以内に3分間磨けばいいのよね？



A 特に根拠はありません

以前は歯磨きの習慣化の為に食後3分以内に3分間磨きましょうと言われていましたが、虫歯予防においては特に3分にこだわる必要はありません。

とはいえ、食べかすは早めに落としたほうが良いので忘れないうちに歯を磨きましょう。

30代女性からの質問

Q 歯磨き粉の選び方・使い方を教えて



A 虫歯予防ならフッ素やキシリトール入りのものを

目的に合わせて選びましょう。ただし、発泡剤や研磨剤が入っているものをたくさんつけて磨いてしまうと、歯を傷つけてしまいます。

使う時は歯ブラシの3分の1ぐらいのところまで歯磨き粉をのせて磨くようにしましょう。

40代男性からの質問

Q 知覚過敏って治るの？



A 原因によります

知覚過敏の原因には主に咬合（噛み合わせ）、噛み締め、オーバーブラッシング（磨きすぎ）があります。

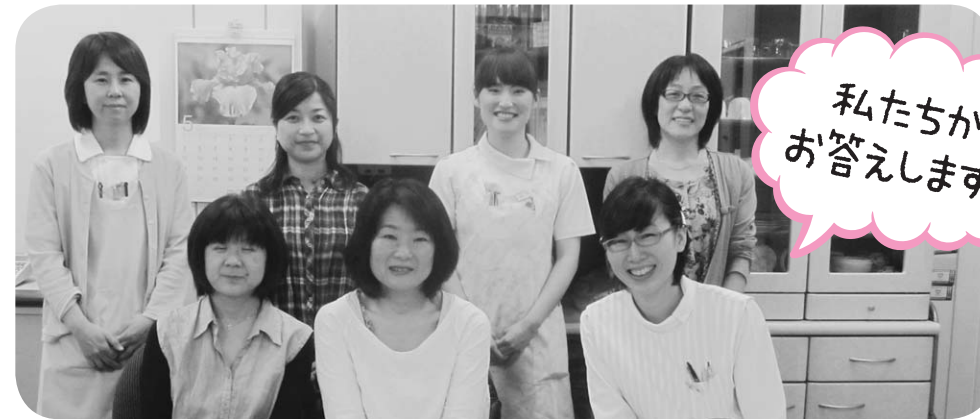
噛み締めが原因の場合、本人が無自覚な場合もあるので、歯科で見てもらいましょう。知覚過敏用の歯磨き粉は症状を和らげるだけなので、まずは原因を知るために歯科に相談してみてください。

神戸医療生協の専門家に聞きました！

歯科衛生士に聞きたい

みんなの歯の疑問

歯に関する情報は日々変わっています。みなさんが気になっている身近な疑問に歯科衛生士が答えます。



私たちが
お答えします！

気になることは何でもお近くの事業所の歯科医師や歯科衛生士にご相談ください！

●協同歯科 ●生協なでしこ歯科 ●きたすま歯科 ●いたやど歯科

50代男性からの質問

Q 虫歯・歯周病の予防には何が効果的？



A 生活習慣と歯磨きが大切です

虫歯・歯周病の予防のためには、やはり歯磨き、規則正しい食生活、歯科での定期健診が大切です。

虫歯・歯周病は細菌によって起こる病気ですが、これらの菌の「感染」を防ぐのはほぼ不可能であると言われています。それよりも、歯磨きなどによって「発症」を防ぐことのほうが予防として意味があるので、子どもの頃に歯に良い生活習慣を身につけるようにしましょう。また、虫歯菌や歯周病菌には、強さの違う色々な種類があります。たとえば家族が進行の早い若年性の歯周病である場合は、本人も同じ種類の強い菌に感染しているリスクが高いため、より発症予防を心がけたほうがよいでしょう。

20代男性からの質問

Q 最近は虫歯があっても削らないこともあるの？



A はい、初期の虫歯なら削りません

最近では初期の虫歯であれば、歯磨きや生活習慣の改善で、進行を止められることが分かってきたので、削らずに経過観察をすることがあります。

削って詰め物をする、その部分が人工物に置き換わるので、将来的に、削らない場合と比べ歯の寿命が短くなってしまう可能性があるからです。もちろん、進行した虫歯は放っておかず治療しましょう。

20代女性からの質問

Q 舌みがきってしたほうがいいのか？



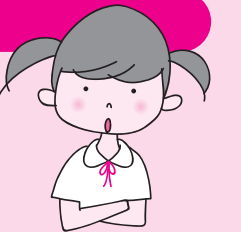
A できればしましょう

舌にも放っておくと食べかすなどがたまり、苔のようになります。お口の汚れは、高齢の方にとっては誤嚥性肺炎の危険を高めることにもなります。汚れがたまったらガーゼややわらかい歯ブラシなどで、舌の表面を傷つけないようやさしく汚れをとりましょう。

また、舌をよく動かすと汚れはつきにくくなるので、日頃から舌の運動をするのもよいでしょう。

10代女性からの質問

Q 歯ブラシの良い選び方は？



A ブラシが硬くなければ何でもOK

毛が硬すぎるものは、歯の表面や歯ぐきを傷つける恐れがあるのでよくないですが、後は、磨く人の好みです。大きさやグリップの形など、自分が磨きやすいと思うものでよいでしょう。毛の柔らかい歯ブラシを使う人は磨き時間を長めにするなど、歯科ではその方の使われている歯ブラシに合わせた磨き方の指導をしています。

JR朝霧駅近く

朝霧生協会館

開館日：毎日
様々な班会や行事を行っています。

さまざまな役割を 果たした30年

朝霧生協会館は、1983年に協同歯科が新築移転したことに伴って、その跡を利用して開設されました。開設当時から垂水明石支部（当時の支部名）が様々な活動を行ってきました。現在では、明石海峡支部・狩口支部を中心に、一か月の利用者数は延べ500～600人にものぼります。会館を利用する他団体のなかから医療生協に加入してくださる方もあります。

月一度の高齢者の方々の食事は、「料亭の味」（参加者の



みんなで食べると
おいしいね

感想）に舌鼓をうつた後、参加者による踊りあり、歌あり、ボランティアの方とともに楽しく過ごしています。

生協会館ができて以来30年間継続している「ヨガ」や、昨年からは始めた「元氣塾」には、コップでの健康チェックを利用した方なども参加され、新たなひろがりも見られます。

卓球・喫茶・音楽教室・絵手紙・詩吟・健康教室などの班やサークル活動の他、支部の様々な活動や他団体への貸しだしなど、地域になくてはならない生協会館としての役割を担っています。

生協会館は 組合員のたまり場

最終回

やっとできたよ 私たちの会館

蓮池支部では「みんなが集える場所があればいいのに」という声が以前からあり、昨年、組合員さんの力も借りて、空き家を探しました。そして現在の場所はどうか、という紹介がありました。古い建物でしたが、広くて立地条件が良いので、ここに決めました。

最初はどうなるかと思いましたが、組合員さんの協力で見違えるほどきれいになりました。また、来るたびに冷蔵庫、ガスコンロ、本棚、テレビなどが増えて、とても居心地のいい場所となりました。

長田区

**生協会館
はすみや**

開館日：火・木・土
10時～16時



ここは何をするところですか？と聞きに来られる方も多くなりました。

1月は新年

会、3月春まつり、7月七夕まつり、12月クリスマス会、年2回のバザーなどを計画しています。地域の組合員さんに気軽に来てもらえる居場所づくりに取り組んでいきたいです。

今回で生協会館シリーズは終了します。どの生協会館も地域に開かれた「たまり場」を目指しています。あなたの近くの生協会館にぜひ遊びに来てくださいね。

「原発ゼロの社会へ」②

兵庫県知事が原発容認発言

兵庫県知事が6月の定例記者会見で「原発をやめてどうするのでしょうか。例えば電気がどれだけ上がったっていいのでしょうか。そうすると企業はどんどん海外に出てしまい、働く場がなくなるような悪循環が生じるかも知れません。そういうことについても全く説明なしに、単にやめろというような主張にはついていけない」という発言をしました。

毎週金曜日、原発ゼロを求めて関西電力を包囲する抗議行動を、県知事はどう見ているのでしょうか。放射線被爆を避けるために兵庫県に避難されている福島の人々を、どう見ているのでしょうか。除染作業が遅々として進まず、放射能にまみれた冷却水が地下に染みこみ海に流れ出ようとしている福島原発を、どう見ているのでしょうか。大

明治公園に1万8千人



6.2 明治公園

飯原発に事故が起れば、兵庫県にも多大な被害が生じる事も承知で再稼働を容認する発言をしているのでしょうか。

6月2日、明治公園（東京）で、「原発ゼロ」を願う集会が開かれました。神戸からも、組合員・職員あわせて24名が参加し、全国からの参加者と共に国会包囲を行いました。翌朝の一般新聞には数行報道されただけ。須磨区から参加したNさんは、「もっと多くの人の参加で運動を拡げねば」と、これからの運動に決意を込めて語ってくれました。

（社保委員会）

被災地から② 東北－神戸

4月22日から2泊3日で、「東北応援ツアー」に行ってきました。

1日目は、気仙沼から松島まで、車で海岸線を走り、

津波被害の大きさに唖然としました。今は、がれきは片付けられていますが、草木も生えていない殺伐とした風景でした。

『わんにゃん支援に参加』

福島県飯館村は、放射能汚染避難区域のため、住民は他の地域に移り住んでいます。残された犬や猫たちは、5～6日に一度「福猫舎」というボランティアグループがエサやりに来るのを待ち焦がれています。私は、ボランティアの車に同乗してエサやりに参加しました。私たちが訪れると、犬は飛び上がって喜び、猫たちは集まってきます。エサ入れは空っぽで、2～3日は食べていない様子でした。ゆっくりする間もなく次の家に出発しましたが、心残りでした。

『神戸からの支援』

被災地へ行ってみなければ分からないことが多くありました。遠く離れた神戸からでもできる支援を身近な人達に呼び掛けて、やっていこうと強く思った東北ツアーでした。

（理事 東條 愛子）



▲犬・猫も助けを待っています

▼津波で破壊された小学校



夏野菜をたくさん食べるレシピ

ピーマンがいっぱいある日の佃煮風

10個くらい

材料：豚バラ肉：100g、ピーマン：10個、しょうゆ大2、酒小1、砂糖小2、しょうゆ大1/2、お酢50cc、みりん80cc、しょうゆ180cc、生薑(大)の千切り、片栗粉、まぶす、鶏もも肉、野菜を素揚げし、最後に鶏肉を揚げる

作り方：ピーマンを縦2つに切り、斜めに包丁を入れ、水にさらす。豚バラ肉を3~4cmに切り、火を止める。お酢50cc、みりん80cc、しょうゆ180ccを加え、煮立てる。ピーマンを鍋に入れ、煮る。砂糖小2、しょうゆ大1/2を加え、煮る。片栗粉をまぶす。鶏もも肉を素揚げし、最後に鶏肉を揚げる。野菜を素揚げし、最後に鶏肉を揚げる。軽く絞って密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存。

簡単&おいしい!! 鶏と夏野菜の揚げ漬け

4本くらい

材料：夏野菜、鶏もも肉、片栗粉、まぶす、鶏もも肉、野菜を素揚げし、最後に鶏肉を揚げる

作り方：夏野菜を天ぷらの時のように切る。鶏もも肉を片栗粉でまぶす。油で揚げ、野菜を素揚げし、最後に鶏肉を揚げる。軽く絞って密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存。

今号のレシピは 未来支部 睦 五月さん

歯の衛生週間 6/4~6/10 虫歯予防・禁煙ポスターコンクール入賞作品

歯と口の健康についてみなさんに関心を持っていただくためにポスターコンテストを行いました。あらためて歯磨きの大切さ、定期的な歯科健診の必要性に気づいていただくきっかけになればと思います。

大賞

きちんと歯ミガキ!!

三上夢里亜ちゃん(11歳)

「ポスターとしてインパクトのある作品でした」

↓西口世那くん(6歳)



↑高橋美来ちゃん(8歳)

↑三佐和千衣羽ちゃん(8歳)

↑水田里香ちゃん(11歳)

↑高橋美来ちゃん(8歳)



↑三佐和千衣羽ちゃん(8歳)

↑水田里香ちゃん(11歳)

↑三佐和千衣羽ちゃん(8歳)



5月31日 WHO世界禁煙デー



三佐和千衣羽ちゃん(8歳)

タバコの怖さがよく伝わってきます。

禁煙外来のある番町診療所に掲示しています。

どの作品もとても可愛く工夫されて描かれています。初めての取り組みでしたが、良い作品が集まりました。

7月・8月健康づくりイベント

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4水曜日 10時~11時	「たいそう元気塾」番町診療所

7月22日(月) 10時~15時	ウォーキング「六甲山で森林浴コース」JR六甲道駅 集合
7月24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

8月 3日(土) 9時30分~12時	「親子クッキング教室」神戸市立地域人材支援センター
8月18日(日) 10時~12時	「親子木工教室」朝霧生協会館
8月24日(土) 10時~12時	「親子水切り絵教室」生協なでしこ歯科
8月28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

予告 10月12日(土) 10時~ 「地引網まつり」 須磨海岸

すべて予約必要。参加費や食事代がかかるものがあります。

問い合わせ先 本部 健康推進課 ☎078-641-4323 E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp

組合員 伝言板



◆改憲問題・アベノミクス等マスコミ・新聞がおり立てて本当の事は闇の中、困っている人達多いのに…なんで声出さない様になったんでしょうか？

(筒井早苗 兵庫区)

◆いつもクロスワードパズルをして知らなかった知識がつき、良い勉強にもなっています。新しくなったホームページ、雰囲気が変わってイイですね。歯科の予約もホームページから取れると便利です。

(繁由梨 明石市)

◆毎月一回、なでしこ班に参加して為になる事を教えて頂き、口コミ体操等楽しく勉強出来てうれしいです。

(前川和 加古川市)

◆カンガルーのポケットいろいろ考えさせられました。保育所につとめていたので食物アレルギーを持つ子供を沢山見てきました。アナフィラキシーの子もいました。みんなと一緒に食物を食べる喜びを持たせてあげたいと思いました。

(奥井のぶゑ 須磨区)

◆以前にもコープ大蔵谷店で健康チェックがあり、骨密度が年齢の割に低いとの事で、その後筋トレなどで頑張っています。5月17日(金)にその成果が出てるか楽しみにしています。

(國光朱美 明石市)

◆三つの輪、いつも楽しみにしています。特にカンガルーのポケットは一番に読みます。3・4月号のカンガルーのポケットのお父さん改造計画!?思わず読んで読みすすめました。子どもの方カンガルー先生へ孫育ての参考にしています。有難うございます。

(西村和代 西区)

◆初めてパズルに応募します。思ったより難しいカギ。ヒントの「中の絵」の意味もしばらく分からずに苦戦しました。5・6月号では「生活保護は市民に

密着した制度です」の記事が良かったです。「生活保護は自分とはちょっと離れた制度」と思いますがですが基準切り下げのうらにある大変な事態を知りました。

(遠藤和子 須磨区)

◆私たちの班は週3回、地域自治会のご好意で集会所を溜まり場として使わせてもらっています。いろいろな行事やちょっと寄っておしゃべりしたりと一人暮らしでも、楽しく過ごせてとてもありがたいです。

(花田津留子 西区)

◆初めて前号のクロスワードパズルを解いてみましたが、解き方がわかりにくく途中でやめてしまいました。今回はなんとかやってみようと挑戦したら要領を理解し、できました。

(黒嶋妙子 三木市)

◆毎回楽しみに、夫婦で見えています。クロスワードパズルは、特に夫の分野です。

(岸本起与美 須磨区)

◆先だって大蔵谷コープで骨密度を測定していただきました

た。平均よりかなり低くショックでした。自分から進んで病院に行かないのでこのように巡回して下さるのは、ありがたいです。

(米澤敬子 明石市)

◆毎回拝読していますが班会の楽しい活動の様子の写真を見て、永らく休んでいた(実はする休み)班会に5月から必ず出席することに決めた。

(稲垣恵美子 須磨区)

◆生活保護の事がわかりやすくなっています。他の多くの制度が、これが基準になっているのです。40にも近い制度に影響が及ぶとは驚きです。もっと皆に知らせねばと思いました。

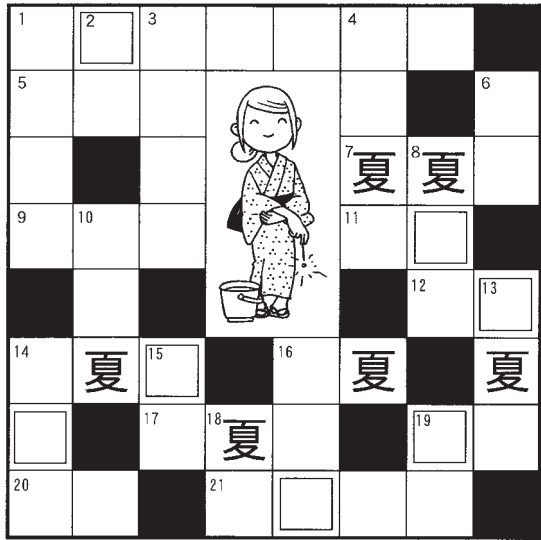
(鵜城博子 垂水区)



たかくら台支部(絵手紙班) 渡辺 泰彦

クロスワードパズル

《解き方》「夏」は「ナツ」または「カ」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。



———**ヨロの**カギ———

- 1 得意技。歌舞伎由来の言葉
- 5 事業などに必要な資金を用
- 7 ……の高いハイヒール
- 9 尾をつくっていた骨が退化
- 11 「ホテル」がいます。「ヤリ」
- 12 ひどく感心したときに巻き
- 14 足のたくさんあるひらたく
- 16 自由に使える時間
- 17 最高気温が30度以上の暑い

———**タテの**カギ———

- 1 試合の前に……体操
- 2 ……、良、可
- 3 お化け登場の時刻といえ
- 4 名誉を……する
- 6 サッカーくじ
- 8 「案山子」、何て読む?
- 10 千円は紙幣、百円は……
- 13 「当たったためしが無い」。
- 14 百戦百勝です
- 15 でたらめなうわさ

- 16 雨天中止の場合は……に行
- 18 あの選手は……に強い
- 19 ……去つてまた……

———**応募** 方法 ———

☆必切/7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、伝言
板への掲載を遠慮される方は、
その旨お書き添えください。

5・6月号パズルの解答
シンリョク・シヨクリン

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)

池田郁子・大橋君子・野本三津
子・岡西弘行・中村信子・山本
信行・高橋治子・大中和子・澁
谷真也・原岡さかゑ

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。

法律相談日(無料)

	7月	8月
7時より 要予約	協 同 歯 科 ☎913-1155 11(木)	8(木)
6時より 要予約	神 戸 協 同 病 院 ☎641-6211 19(金)	16(金)
6時より 要予約	いたやどクリニック ☎611-3681 25(木)	22(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/>

7月のテーマ	
月	卵子の老化現象と高齢妊娠
火	在宅療養を支える福祉用具と住宅改修
水	「寝違え」が起きたら
木	おならのお話
金土日	せん い きんつう 線維筋痛症

15日(月・祝)は、金土日のテーマを放送します

8月のテーマは決まってい
ません。ホームページ・
電話でご確認ください。

ゆすはろ町バスツアー



「津野山神楽」

なないろの組合員かつどう

虹の
パレット



未来支部 上荘班
「元気塾」吹き矢



意外と
腹筋を
使います

ひまわり
「健康仲間のつどい」



「石膏でキャラクターづくり」

男の料理教室



「電子レンジで
煮魚に挑戦」

西舞子支部 公開講座
「小児口腔ケア」



歯科衛生士
さんに教え
てもらいま
した

5/16 ウォーキング



「花と海辺のコース」

ホテル観察ツアー



元町にホテルを
見にいきました

6/15
「田植え 体験会」

