

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

# 三つの輪

神戸医療生活協同組合

ISO9001認証取得

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

神戸医療生協

検索

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。



## 特集 4・5面 地域が見える つながりマップ

9月25日(日) 神戸医療  
生協創立55年・三つの輪(健  
康の輪・助け合いの輪・世  
直しの輪) 提唱から30年の  
節目・そして2016年度  
生協強化月間のスタートを  
切る「よくいどん集会」(サ  
ブタイトル)つなげよう人・  
まち・未来」が兵庫県農  
業会館で開催され474人  
が参加、11月末に向け勢い  
よくスタートをきりました。

▶記念講演をする  
鳥越俊太郎氏



組合員数 5万5,350人 出資金総額 19億1,624万4,250円

1人あたり出資金 3万4,620円 支部 52支部 班数 454班 9月30日現在

|           |               |           |               |            |               |
|-----------|---------------|-----------|---------------|------------|---------------|
| 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STつばさ | ☎078(646)2371 | 訪問看護STにじ  | ☎078(975)9575 | 訪問看護STかけはし | ☎078(948)3375 |

2016年  
11・12月号  
No.352





## 知ってみたい 身近な病気の話

### インフルエンザについて

#### 1 インフルエンザとかぜの違いは？

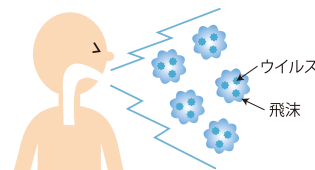
かぜの症状の大半はウイルスによるものです。インフルエンザもウイルスにより発症しますが、症状が激しいのが特徴です。潜伏期は1〜4日で、急に高熱・寒気・咳・鼻水・喉の痛みや頭痛が起きます。かぜと比べて高熱・倦怠感・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が強いです。ただしインフルエンザでも微熱程度に留まる人もいます。普通高熱が3〜5日間続き寝込みます。2〜7日で治癒します。時に肺炎や、非常にまれに脳症の合併が起こります。

#### 2 インフルエンザはどのようにして感染しますか？

ウイルスは人から人へ飛沫感染と接触感染で伝染していきます。防ぐためには咳エチケットと手洗いが大切です。

#### 3 去年ワクチンをしたのですが、かかりました。本当にワクチンは効果があるのでしょうか？

他人への感染拡大を防止するために「咳エチケット」



病原体は咳やくしゃみの小さなしぶき（飛沫）の中に含まれて飛び散ります。  
● 1回の咳で病原体は1万〜10万個飛び散ります。  
● 咳をすると1〜2m飛びます。

咳やくしゃみがある時はマスクを着用しましょう。

インフル対策の基本は  
市民レベルの公衆衛生の徹底



#### インフル患者

- ①自宅療養、外出自粛（解熱して2日間まで）
- ②マスク着用
- ③頻回に手洗い



#### 健康者

- ①有症状者には近づかない（ケア時はマスク着用）
- ②頻回に手洗い
- ③人混みを避ける

#### 5 今年のワクチンの型はどんなですか？

2014年まではワクチンはA型2種類（新型と香港型）、B型山形系統）1種類の3種類でしたが、流行状況をみて去年からA型2種類、B型（山形系統とビクトリア系統）2種類の4種類に増えました。今年も4種類となります。

#### 6 高齢者は肺炎球菌ワクチンもした方がいいのですか？

肺炎球菌は肺炎で最も多い（25%）原因菌で、重症化する可能性の高い菌です。またインフルエンザ感染後の肺炎の約50%は肺炎球菌と言われています。高齢者（ことに75歳以上）の方は肺炎球菌ワクチンも5年に1回受けておくことが勧められます。

神戸協同病院 院長 上田 耕蔵

## キラッと 輝く看護 25



### みんなで日々成長中！

春に入職した新人看護師さんたちは、全員元気に頑張っています。

半年近く経過し、はじめは注射器を持つだけで震えていた手も、今では一人でも何人もの注射や点滴にまわっています。患者さんと日々向き合い、患者さんの笑顔に励まされ、わからないことは先輩看護師に相談し、少しずつ成長しています。先日一人の新人看護師から、患者さんに元気をもらうだけでなく、元気を与えられる看護師になりたいと言う言葉が聞かれました。憧れの看護師に実践する場にたち、悩むことも多いと思います。それでも日々、患者さんと接することで、医療・看護のことはもちろん、一人ひとりの患者さんの想いに寄り添える看護師になってほしいと思います。



1年目ナース、3階病棟の高谷夏奈さんです。「“ぺこちゃん”の愛称で親しまれています」

神戸協同病院 3階病棟師長 岸本 京子



絶大です。お金では買えないものもありますが、お金があれば買えるものも沢山ありますからね。  
8位は「睡眠」。脳の活動を最適に保つと、世の中が明るく楽しく見えだします。昔から「寝る子はいいい子に育つ」と言いますよね。  
7位は「あきらめ」。これには哲学的なおいを感じます。「多くを望まずほどほどに」というライフスタイルは、子育て以外の救いにもつながります。  
5位には「笑顔と食事」が同率で入賞を果たします。笑顔を添えて毎日胃袋をつかめば、子どもの心もがつりゲットです。  
4位は「協力」。おかあさんの願いはおとうさんの子育て参加。気分次第のいいとこ取りの子育てではなく、おかあさんと苦労を分かち合う子育てが願いです。  
3位は「ほめ言葉」。ほめて伸ばすは子育ての極意ですが、何をどうほめるかは、紙面を改めてお話しすることになります。  
2位は「健康」。身体に痛みを感じたり、こころが晴れないでいると、まわりへの気配りや優しさは生まれません。親子とも身体やこころが健康であると、生きる勇気が湧きあがります。

1位には「愛情」が堂々のランクイン。おかあさんらしい答えだと思えます。子育てと愛情との関係は、安易にコメントできません。そもそも子どもへの愛情って何なんでしょう。

う。心の中でいくら愛情と唱えても、子どもに伝わるとは限りません。こころの中の愛情を子どもにどう伝えていくのが、大きな課題です。  
研修会で「子育てに必要なもの」質問をしようと思いついたきっかけは、子どもが通う高校の保健の授業です。子育て体験の実習として、男子生徒は新生児の体重と同じ3kgの腹帯を巻き付けて歩きます。別の生徒は3kgのお人形を抱っ子して5分間あやします。そこで先の「子育てに必要なもの」質問が登場します。男子生徒の答えは一言「覚悟です」。質問された外部講師の先生の顔が一瞬固まったとのこと。生まれた時のただただの愛らしさ。反抗期の頃は大騒動の毎日、思春期を迎えると口数も少なくなり何を考えているのか分からなくなる。親にとって楽しいことも辛いことも、子どもにとつてうれしいことも悲しいことも、みんな受け止めて育てていく「覚悟」という言葉。十代の男子生徒の言葉とは思えない優れものです。  
「子育てに必要なもの」。みなさんのお答えは、どういふものでしょう。カンガルーの答えは「ゆとり」です。体力的にも時間的にも金銭的にもゆとりがあればこそ「笑顔や協力、健康、愛情」が生まれます。保育所の充実や労働時間の短縮など「子育てにゆとりを持てる社会」こそ、子育てに必要なものなのではないでしょうか。

### 第13回全日本民医連 共同組織 活動交流集会に参加しました。

9月4日〜5日に石川県で開催された共同組織交流集会に神戸医療生協から組合員7人、職員3人の計10人が参加しました。  
「安心して住み続けられるまちづくりのとくくみ」を中心として9つの分科会の27会場に分かれてそれぞれの取り組みの発表と交流がなされました。参加した組合員さんの感想をご紹介します。

全体会のリレートークで熊本「思いはひとつつながっているよ。」の発信にこの全日本民医連共同組織の大切さを再認識できました。

その中でも、時間をオーバーしての「オール沖縄のたたかい」の思いを込めた発言は、映像と共に胸が熱くなった。こつしている今も沖縄の基地闘争は続いているのに、本土との温度差に報道の危機を感じました。

また、分科会では岡山の「子育て世代の担い手作り」は2つの具体的取り組み発表（市の保健推進課への積極的働きかけや子どもの病院探検隊）と合わせ、地域包括ケアの1つの良い方向付けとなりました。





# 地域が見える つながりマップ

## 2016生協強化月間実施中

つながりマップとは、地域の現状を地図の上に可視化（見える化）することです。

地域の要求、困りごとを見つけ、自分たちでできること、組合員及び地域の人たち、そして様々な団体と連携してとりくめることを明らかにし、具体的な行動につなげていくためのツール（道具）です。

神戸医療生協は2016年度の重点のとりくみの1つである地域包括ケアの実践として、神戸医療生協の理念「三つの輪」をさらに広げるため、2017年3月末の完成を目指して全支部・事業所での「つながりマップ」作成に着手しています。

9月25日に行われた「よーいどん集会」では、5つの支部からつながりマップのモデル紹介があり、●認知症を持つ家族の困ったにつなげるためのマップ ●助け合いの輪をさらに広げるためのマップ ●広範囲の地域で三つの輪の機関紙配布エリアを中心に地図落としから取り組んだマップ ●たまり場からひろがる人・まち・地域のつながりためのマップ ●マップまでは手がつけられないが日常生活に困った地域の状況を把握するためのアンケートの取り組み、等報告がありました。



膨らんだ「苦労しながら挑戦している」という感想が寄せられ、今回の報告で今後他の支部のマップ作成に大いに参考になりました。各支部でも地域のつながりマップを作成して、地域活動に役立てていきましょう。

また、集会のなかで木下組織委員長からは、地域の要求・困りごとをもっと深く知るための地域・組合員訪問の実施・月間成功のための全支部・全事業所から出されたチャレンジ宣言の実践など今年度の具体的な月間方針の提起がありました。組合員の皆さん！ さあ、生協強化月間。目標達成にむけて、「よーいどん!!」頑張りましょう。

### 生協強化月間中

#### 2つ! 組合員の皆さんにお願いしたいこと。

1 月間中に  
特別増資(出資金)の  
ご協力をお願いします

イベントの日程と内容をご確認の上、1人がひとり新しい仲間（組合員さん）をお誘いの上、積極的な参加をお願いします。

※お問い合わせ：健康まちづくり部まで ☎078-641-4322

2 月間中に  
様々なイベントに  
ご参加ください

※「よーいどん集会」で行われた川柳・謎かけコンテストの結果については、生協強化月間推進ニュース「じゃ〜んぶ」にて発表させていただくことになりました。

## 原発ゼロの社会へ Vol.21

### 高速増殖原型炉「もんじゅ」は廃炉に

原子力規制委員会は、1983年に開発許可を受けた高速増殖原型炉「もんじゅ」、2016年末廃炉命令が出されました。

「もんじゅ」は1994年の初臨界後、廃炉決定の今年まで22年の間に実働したのは僅か250日。1995年に発電を開始したものの、4カ月も経たない内に事故で停止。その後何回も再開・事故で停止を繰り返し、2013年に規制委員会から「禁止命令」が出され、今年の廃炉決定に至っています。その間、維持費に1兆2000億円もの費用が使われています。稼働1日に4億8000万円も使われた計算になります。これだけの国費を社会保障に使えば、どれだけの

施策が可能でしょう。一方で安倍内閣は、2015年以降5000億円の社会保障費を抑制しています。

禁止命令の出された2013年から廃炉決定の2016年までの3年の間に、高速増殖原型炉の開発をめぐる「原子力ムラ」の中で様々な画策がありました。もともと「もんじゅ」の管轄省庁は文部科学省です。が、原発を巡っての利権争いの中心は経済産業省。文科省が「もんじゅ」の再開にむけて、原子力メーカーに協力を求めた動きに対して、経産省は原子力メーカーに圧力をかけ、「もんじゅ」を廃炉に追い込みながら、経産省の下に「高速炉開発会議」を設置して高速炉開発の管轄を経産省に移行させました。読売新聞は社説まで使って「高速炉開発会議」を応援。しかし、高速炉自体実用化されている国はありません。

高速炉だけではなく、原発そのものを廃炉にしようと各地で運動が広がっています。神戸医療生協もこの運動に参加し、根強い運動を続けていこうと思っています。

## 国民皆保険制度の今

全日本民医連が2005年から行っている「経済的事由による手遅れ死亡調査の2015年度報告」によると、受診できず死亡される方が、全国で63人に上り、6年連続で50人を超えています。「保険料を払えず保険証がない」、「治療費が払えない」、などの理由によりです。

神戸協同病院でも、保険証がなく中断されていて、受診後2週間で亡くなった方や、保険証のない方の費用を役所に相談したところ「保険証もお金もないのがわかっていて治療するのは病院の勝手」との返事に抗議したこともあります。

また、神戸医療生協の事業所に国保短期証で受診された方は、昨年度1カ月半の調査では105人、資格証明証2人の受診があり、今年度は1カ月半で79人の受診がありました。

社会全体に自己責任論や、格差社会を助長する風潮が強くなっています。地域で手遅れ事例をさまざまない為にも、国保相談会や署名活動などの社保活動を大いに取り組み、地域のつながりを強める医療生協運動を広げていきましょう。





イラストをヒントにして、二重ワクの6文字  
をうまく並べてできる言葉は？



### ● 応募方法 ●

■切／11月30日(水) 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。

●パズルの正解者の中から次の10名の方に1,000円分の図書カードを郵送させていただきます。松本洋子／久保稔／川井信弘／大藪史雄／竹川順子／日高隼人／金沢昇／蔭山宮子／谷口綱子／岡本恵子 (敬称略)

お詫び 前号9・10月号のP.5で大田支部・川村英美さんのお名前が間違っておりました。お詫び、訂正申し上げます。

## クロスワードパズル

### 🔑 ヨコのカギ

- |                       |                                   |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 1 多すぎたり、足りなかったり。……なし  | 12 間違った字です                        |
| 4 秋の日は……落とし           | 14 パーティーではおなじみの……ゲーム。カードに穴を開けています |
| 6 印刷物はこれを見て校正します      | 16 観光旅館に泊まった朝はこれが定番でしょう           |
| 7 鬼のパンツはいいパンツ、……ぞ、……ぞ | 17 サウナ風呂発祥の国です                    |
| 9 11月23日。……の日         | 19 簡単に書いた絵                        |
| 11 花の名。英語ではリリー        |                                   |

### 🔑 タテのカギ

- |                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1 オペラを日本語でいうと？        | 10 11月15日がその日です             |
| 2 避雷針を発明した米国人。        | 11 小指をからめて約束しますベンジャミン・……    |
| 3 肉体的・精神的苦しみ          | 13 健康増進法25条は……喫煙防止措置を求めています |
| 4 英語で「双子」のこと          | 15 反物ともいいます                 |
| 5 薄く切った板を張り合わせました。……板 | 16 大野、櫻井、相葉、二宮、松本といえば？      |
| 8 予定の価格               | 18 栗の実を包んでいます               |

No351(9・10月号)の答え ポウサイグッズ(防災グッズ)

## 伝言板

◆先日、協同病院で胃カメラ検査受診しました。その際、看護師さんがずっと背中を摩ってください、優しい言葉をかけ続けてくださいました。随分気持ちが楽になり受診することができました。感謝しております。ありがとう！ 匿名希望(長田区)

◆今号の「秋冬のお肌のお手入れ、スキンケアの基本」の内容は自分の症状と全く同じでとても参考になりました。私の症状も「加齢になると出てくる症状です！」と言われて諦めていましたが、これから適切なスキンケアをしたいと思います。 川井信弘(明石市)

◆いつも『三つの輪』をお届けくださり有難うございます。何となく社会ととざされているような一人暮らし、唯一刺激になる刊行誌、嬉しく拝読させていただいております。ありがとうございます。囲碁将棋大会の写真、お帽子をかぶってられる人が多いのは何故かな？と思う。 藤井清子(垂水区)

◆兵庫民医連の医学生担当の記事を読みました。実は私の娘も東京の民医連の病院で医学生の担当をしています。困っている患者さんを助けるために、純粋な気持ちで医師の道を目指す医学生達と寄り添って付き合っていると「日々新鮮な刺激を受けている」と語っていた娘の言葉を思い出しました。 本田 稔(西区)

◆おすすめレシピ(豚とポテトのカレー炒め)カラー写真がとっても美味しそうに見えたので作ってみました。カレー風味で食欲が出てとても美味しかったです。「お一人様食堂」加古川の井上様もおおいにご利用されているのですね。 西村和代(西区)

◆『三つの輪』を初めて読ませていただきました。いろいろの活動をされているのを歯科医院に行く時、医院に行った時に展示物でよく見させていただいていましたが素晴らしいですね。 蔭山宮子(須磨区)

◆いつも将棋班でお世話になっています。表紙の写真が良いですね。囲碁がもうちょっと強くなったら最年少？で囲碁・将棋大会に出たいです！ 高地真穂(西区)

◆写真からいろんなイベントが行われ参加されている組合員さん達！生き生きとされていて元気がもらえます(囲碁・将棋大会で亡き夫に似た後姿の人を見つけドキッとしました)。 岡本ちか子(明石市)

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

### 法律相談(無料／要予約)

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| 神戸協同病院<br>☎641-6211／18:00～    | 11/18金 12/16金 |
| いたやどクリニック<br>☎611-3681／18:00～ | 11/24木 12/22木 |
| 協同歯科<br>☎913-1155／19:00～      | 11/10木 12/8木  |



▲ 第1分散会  
太極拳



第2分散会 アンクルン演奏 ▲



第3分散会  
脳MRIの紹介

第4分散会  
舌力アップ  
体操



西明石支部  
まちかど  
健康チェック



WHOウォーキング  
in 総合運動公園

健康ウォーキング  
ぶどう狩り

## 2016年11～12月 健康づくりイベント 問合せ 本部 健康推進課 ☎078-641-4322 E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp

|                 | 日 時                                          | 行先／内容              | 集合場所   | 参加費                    |
|-----------------|----------------------------------------------|--------------------|--------|------------------------|
| 古代体験ウォーク        | 11/15火 10:00                                 | 勾玉を作ってみよう          | 山電播磨町駅 | 300円、別途入館料410円と勾玉作成費用  |
| 灘の酒蔵めぐり         | 12/2金 10:00                                  | 好評の試飲付ウォーキングです     | JR住吉駅  | 300円                   |
| 体力測定会<br>参加費 無料 | 11/16水 須磨区いたやどクリニック<br>11/24木 新長田ウィズコートマンション | 11/28日 垂水レバンテ      |        | 時間等詳細は健康推進課にお問い合わせください |
| クリスマスケーキ作り      | 12/10土 10:00～12:00                           | 神戸医療生協本部1F フリースペース |        |                        |

### アドバイザー養成講座

参加費 300円

養成講座を修了されると、認定証が発行され、アドバイザーとして班会等で活動していただけます。スキルアップ学習会も定期的に開催されます。開始時間は各講習会で異なりますので、ご確認の上ご予約をお願いします。

| 講座内容          | 日 時                                                               | 場 所                  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------|
| お口のアドバイザー     | ㉔ 11/10木 14:30～16:30 ㉔ 11/24木 14:30～16:30                         | ㉔ 神戸医療生協本部1F フリースペース |
| ロコモ体操インストラクター | ㉔ 11/11金 14:00～16:00                                              | ㉔ 朝霧生協会館             |
| 脳いきインストラクター   | ㉔ 11/16水 13:00～16:00                                              | ㉔ じけまち生協会館           |
| 減塩アドバイザー      | ㉔ 11/ 8火 14:00～16:00 ㉔ 11/25金 14:00～16:00<br>㉔ 11/29火 14:00～16:00 | ㉔ なでしこ歯科             |



## 虹支部

## あなたの街の 支部長紹介



『誠実』、この言葉がぴったりな人です。公民館や老人大学の中の友だちを多く組合に迎え入れ私たちの支部が出来上がっています。また、お孫さんへのかかわりや体の状態がよくない夫さんの事など次々と起きる家族のできごとに的確に対処しながら会議に参加、

ニュースを作成するなど頭が上がりません。健康づくりの役割にも一生懸命取り組まれています。支部にとって中橋支部長はなくてはならない存在です。



中央の方が中橋支部長

虹支部は、加古川西地域を中心に活動しており、班会では月に一度、生協会館を活用したふれあい喫茶を開催、月に2回、ノルディックで湖の周りを楽しく歩いています。

## わが家の アイドル

### Part.23

山本 由莉ちゃん  
(10歳)



ひまわり診療所の夕涼み会では、一緒に店番をしてくれました。いつもありがとうね。  
魚住支部 山本さん

竹部 ティナ はるかちゃん(10歳)  
竹部 クリスティ あやこちゃん(5歳)



仲が良いのか悪いのか、毎日がにぎやかですね。  
二見支部 竹部さん

わたしの



## オススメレシピ

神戸医療生協  
健康づくり委員会減塩グループ

## 海老はんぺん 1人あたり エネルギー：173kcal 塩分：1.2g

### <材料1人分>

海老(むきえび可).....5~6尾  
はんぺん.....大判1/3枚(約35~40g)  
しいたけ.....中1個  
ごま油.....適量  
水.....50cc

### <調味料>

片栗粉.....小さじ1  
塩.....0.2g

### <つけダレ>

ポン酢.....小さじ1  
マヨネーズ.....小さじ1

### <作り方>

- ① 海老を食感が残る程度にきざむ。はんぺんは袋に入れて潰し、しいたけは石づきを切って、荒みじん切りにする。
- ② ①と調味料を加えて、粘りが出てまとまるまで混ぜる。
- ③ 丸めて平たく成形する。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を焼く。
- ⑤ 焦げ目がついたらひっくり返し、水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 両面焦げ目がついたら皿に取り出して完成♪
- ⑦ お好みでつけダレをつけてお食べください！

