

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 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。

主な記事

今年も26人の
新しい仲間を迎えました…… 2面

知っておきたい
身近な病気の話 …… 4面

班活動
ア・ラ・カルト …… 5面



塩と上手におつきあい

すこしお

すこしお調理実習 in 垂水

3月29日(水)に垂水レバンテの調理室で行われました。参加者は35人。
6グループに分かれて「ほたて豆腐丼」「にんじんと糸こんにゃくのきん
ぴら」「切干大根のめかぶ和え」の3品を作りました。

参加された方からは「お家の味がいかに濃いかよく分かった」との感想が
ありました。

組合員数 5万5,681人 出資金総額 19億3,741万6,000円

1人あたり出資金 3万4,795円 支部 53支部 班数 470班 3月31日現在

神戸協同病院 ☎078(641)6211
ひまわり診療所 ☎078(941)5725
きたすま歯科 ☎078(741)7224
訪問看護STつばさ ☎078(646)2371

いたやどクリニック ☎078(611)3681
ほのぼのの郷 ☎078(949)2345
いたやど歯科 ☎078(612)3160
訪問看護STにじ ☎078(975)9575

番町診療所 ☎078(577)1281
協同歯科 ☎078(913)1155
生協なでしこ歯科 ☎078(978)6480
訪問看護STかけはし ☎078(948)3375

2017年

5・6月号

No.355

今年も26人の 新しい仲間を迎えました！

2017年度の新入職員入職式・オリエンテーションが26人の新入職員を迎えて4日間行われました。

1日目は、民医連と医療生協の理念や歴史を学び、2人の先輩職員から熱いメッセージを受け取りました。入職式で道上理事長が、「同期の仲間を大切に、お互いが気軽に相談し合える信頼関係を築いてください」と期待を語り、新入職員を代表して岡本啓克さんが「新入職員一同、まだまだ未熟ですが、精一杯組合員さんの想いと共に頑張っていきたいと思います」と



入職式の様子



初日のグループワーク

決意を述べました。

2日目は、社会人としてのマナー研修の他、事業所の活動や震災への支援活動の紹介がありました。特に阪神淡路大震災では、神戸医療生協が果たした役割がとても大きかった事を実感しました。

3日目は、2つのチームに分かれて、地域の組合員活動を体験しました。ここでは、組合員さんの医療生協への思いや地域での活動を実感することがで



地域での署名活動

き、「組合員さんの健康に関する活動の意気込み」や、「組合員さんの出資金で、医療生協の運営が成り立っている事」が素晴らしいと思いました。夜の歓迎会では事業所の職員も参加し、同期だけではなく、多くの職員との交流も深められました。最終日の平和学習では、今後特に憲法を学習していくことの大切さ、また、メンタルヘルスでは、より良い人間関係を築いていくうえで大切な事は何かを学びました。

4日間を通じて、仲間を大切にし、組合員さんからも慕われる職員に成長したい、と決意を新たにしました。

(健康まちづくり部 藤原公輝)

キラッと26 輝く看護



協同病院 看護師教育について

協同病院4階内科病棟では、3人の新人ナースが奮闘しています。5月に病棟配属になって、まず行うのは注射の練習ではなく、保清の技術を徹底的に学ぶこと。きれいに気持ちよくお過ごしいただくことの大切さと、コミュニケーションの基礎を学んでから、ようやく看護技術の研修です。新人1人につき先輩1人が相談役を担当し、毎日緊張の連続の彼女達を精神的に支えます。技術や知識の指導には病棟ナース全員が関わり、早く病棟の一員となるよう、皆で導いてきました。初めは、1日1人の患者様の看護を右往左往しながら行っていた彼女達も、そろそろ1年急性期の重症患者様の看護も担当できるようになり、夜勤の研修も始まりました。彼女達の若々しい笑顔が、昼も夜も患者様を癒しています。様々な医療機関から就職先として、医療生協を選んできた大切な仲間です。一看護師として、一組合員としてしっかり根を張って成長し続けられるよう、これからも見守り続けていきます。



分が思った通りに物事を進めることを好み、自分のペースに相手を合わせようとしています。

(P)プロモーターと呼ばれる人は、人や物事を促進していくタイプです。独創性を大切にし、人と活気があることをするのが好きです。エネルギーギッシュで好奇心が強く、楽しさこそ人生だと思っています。

(S)サポーターと呼ばれる人は、全体を支持していくタイプです。人を援助することを好み、協力関係を大切にします。まわりの人の気持ちに敏感で、気配りに長けています。頼まれればノーといえない傾向にあります。

(A)アナライザーと呼ばれる人は、分析や戦略を立てていくタイプです。行動の前に多くの情報を集め、分析し、計画を立てます。物事を客観的にとらえるのが得意で、完全主義者のな所がありミスを嫌います。人との関わりも慎重で、感情はあまり表には出しません。

これらの性格的特徴は、その人により強い弱い差があり、2つ以上のタイプに当てはまる場合もあります。本題はここからです。それぞれのタイプの人が、どのようにほめられると心地よいと感じるのかが異なるというから不思議です。

(C)コントローラーには、ほめ過ぎは禁物です。その人が大切にしている人や組織や集団など、その人自身の外側にあるものをほめられると

うれしくなります。

(P)プロモーターは、どんなことでも数多くほめられることを好みます。まわりから自分に向けられた関心が元気の素です。

(S)サポーターは、無意識のうちに相手から認められることを求めています。「感謝しています。ありがとっ、うれしいよ」などと、頻繁に伝えられると安心します。

(A)アナライザーは、ザクツとほめられてもうれしくありません。自分がこだわっていること、専門性に対して具体的にほめられると「ああ、わかってもらえているな」と実感できます。

ほめることは相手を認めること、勇気づけること、そのためにはほめる相手をよく観察し、その人にあったほめ方をすることが大切ですと鈴木先生は述べられます。

長い引用文になりましたが、少しはお役に立てたでしょうか。職場だけでなくご家庭でも、パートナーや子どものタイプにあわせたほめ言葉は、円滑な家族関係を築いていく栄養源になると思います。

ところでカンガルーはどのタイプなのかですって？個人的な質問にはお答えしないようにしていますが、日頃みなさんがカンガルーに対して抱かれている印象そのままの結果が出ましたよ。カンガルーをほめていただくときは、その点をよりしくお願いしますね。

あなたの街の 支部長紹介



友が丘支部
村井 絢子さん

きたすま歯科建設を機に北須磨支部ができ、支部が増える中で友

が丘支部ができました。この地域には、北須磨団地の初代自治会長で、神戸医療生協の副理事長でもあった石田一さん(いしだ)がおられ、医療生協とは関わりが深い地域でもあります。

村井支部長は定年後、当時の西山支部長から声を掛けられ、支部の運営に参加しました。働いていた時は地域に知り合いもなく、運営委員として地域訪問をしたり、医療生協の活動を通じて地域の人々を知ることになったそうです。支部の運営委員さんは多種多様な幅広い人脈を持ち、それぞれの持ち味を活かして民生委員や自治会、ボランティアなど地域の活動もしています。皆で取り組むと活動に広がりが生まれます。

村井支部長は、運営委員の皆さんが得意分野を活かせるようにコーディネートするのが、支部長の役目だと心掛けています。『しんどいことも楽しいことも、共に分かち合い活動していきたい』と語ります。(健康まちづくり部 荒木麻)



知ってみたい
身近な病気の話

木の芽時の
心の病気について

「木の芽時」とは、3月から4月にかけての早春の時期のことをいいます。この時期は暖かくなったり寒くなったりして気温差の激しいことが多く、体調を崩しやすい時期として知られています。また学校の新学期や、卒業就職したりする環境の変化が大きい時期でもあり、ストレスを感じる季節です。そしてストレスを感じるによって、ホルモンのバランスが悪くなったり、自律神経の調節もうまくいけなくなり、自律神経を構成している交感神経と副交感神経のバランスも崩れてしまいます。こういったことが原因で体調を崩しやすいと考えられています。



ただではなくて、気分的にもしんどくなってきました。「寝つきが悪く眠れない」「やる気が出ない」「疲労感が続く」「急に不安になったりイライラしたりする」などの症状が続くようになると、自律神経失調症やうつ病を発症している場合があります。症状が長く続くようなら、内科や心療内科を受診して、一時的な体調の悪化なのか心身の病気を発症していないのかどうかを判断してもらう必要があります。

②ビタミンやカルシウムを摂取する
ビタミンB群は、神経の働きを正常に保つとします。豚肉、レバー、うなぎ、大豆、卵などにさまざまなビタミンBが含まれています。ビタミンCは、ストレスがかかった時に抵抗力を高めるため分泌される副腎皮質ホルモンの材料になるので、柑橘類やほうれん草をしっかりと摂取しましょう。またカルシウム不足になるとイライラしたり不眠になると言われています。乳製品、大豆製品、魚にカルシウムは多く含まれています。

③リラックスする時間をもとう
緊張状態が自律神経のバランスを悪くするので、できれば毎日短時間でもいいのでリラックスする時間を取りたいものです。リラックスする方法も個人によって違いますが、ゆっくりお風呂に入る、ストレッチをする、音楽を聞く、趣味の時間を確保するなど、いろいろ工夫してみましょう。

「怒る富士」
一番乗り
当日一番乗りの観客は、北区の高橋恵子さん。ご家族も「前進座ファン」。班会でチケットを購入して、観劇を楽しみに開演4時間前の9時55分にこられました。「せっかくなら、良い席で観たい。中途半端な時間に行くなら、早めに行ってしまうおう」と来られた時間が、一番乗りになりました。公演後「良かったです」とにこやかに会場を後にされました。

私自身もこの経験を糧に、みなさんと一緒に神戸医療生協の活動に活かしていきたいと思っています。今後ともよろしく願っています。
(実行委員長 櫻本美都恵)



大盛況!! 怒る富士公演

前進座公演「怒る富士」にご協力いただき誠にありがとうございました。当日は、公演「怒る富士」をお楽しみいただきました。ありがとうございました。みなさんから沢山の感想

結成は、阪神淡路大震災後の1999年頃、かもめ会館が建てられた時です。「みちづれ」という名前の由来は不明です。当初は毎月不定期に開催していましたが、今は、毎月開催しています。参加者は4〜5人ですが、毎回必ず、血圧と体脂肪のチェックはしています。2月はすこしお月間ということで、尿塩分チェックもしました。また、昨年6月からは、支部で取り組んでいる「つながりマップ」づくりもみちづれ班で地図づくりの作業等を行い、12月にテーマを「私たちの町の医療

介護施設」と決め、区役所で介護施設の冊子を買ひ、施設と組合員さんも地図落としをしました。

みちづれ班 ~兵庫区 せせらぎ支部



魚住よっさこい班 ~明石市 魚住支部



魚住のよっさこい班は、2010年ひまわり診療所の夕涼み会がきっかけで誕生しました。立ち上げに関わった職員の転勤に伴い、残った素人が引き継ぎました。現在、班員は10人に増え、地元自治会の夏祭りや介護施設からも招待され出張公演を行っています。途中から利用者さんも参加し、後半になると宴会のように盛り上がりです。実績を重ねる毎に班会メンバーも技が上達。帰り際、玄関まで見送りに来られる利用者さんにホロリとします。

ポブラ班 ~須磨区 友が丘支部



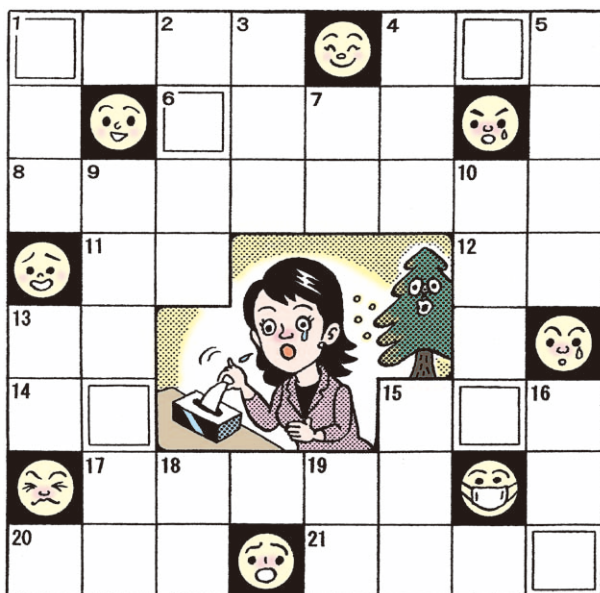
ポブラ班は、1985年にきたすま内科が開設してまもなく結成され、今日まで30年以上も班会を続けている老舗の班です。参加者は多い時で12〜13人。毎回健康チェックをしてから、脳いきや学習会などを行っています。医療生協からのお知らせを、班長手作りの大きな予定表で掲示。署名や行事の呼びかけ、参加者の確認などを行っています。班に来られなかった人には、後日班ニュースで告知。今までもお花見や味噌づくり、食事会など多彩なイベントも企画しました。毎回皆が持ち寄るお茶請けも楽しみのひとつになっています。

月が丘班
~西区 おしんべ支部



び。脳トレも入れ込んで参加者が楽しい企画をやっています。今回は、尿塩分チェックも実施し、「あっちゃ!!」も。楽しく健康。これからも頑張ります。

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／5月31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人の方に1,000円
分の図書カードを郵送させていただきます。
土屋宣子／平方なをみ／西田しょう子／川田浩子
／高橋正義／西川清美／佐藤和子／大西冴子／
折口多恵子／牧山栄子 (敬称略)

クロスワードパズル

🔑 ヨコのカギ

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1 営利を目的とした法人 | 13 警察……、税務…… |
| 4 校外ではこれを付けないと
いう小学校も | 14 ……国、……子、……女 |
| 6 夜間の警戒活動 | 15 アルゼンチン発祥のダンス |
| 8 本名は厩戸皇子(王) | 17 江戸時代、奥さんを質に入
れても食べたかったとか |
| 11 有田焼やマイセンのこと | 20 役に立つこと |
| 12 北海道にはないといわれる
雨季の一種 | 21 硬い土を掘り起こします |

🔑 タテのカギ

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1 「へのへのもへじ」が定番 | 10 五分の魂を持つ……虫 |
| 2 五月人形でおなじみです | 13 上杉謙信から武田信玄への
贈り物 |
| 3 ……イモ、……シジミ | 15 ボクシングの試合でリング
に投げると負け |
| 4 空港とお寺で有名な……市 | 16 岩手県大船渡市にある観光
エリア。……海岸 |
| 5 プロ野球のパナントレース
はスタート……が大事です | 18 浜崎伝助さんの生きがい
襖(ふすま)の下張 |
| 7 周りをふちどって囲みます | 19 全国のいたる所。……浦浦 |
| 9 永井荷風の短編小説「……
襖(ふすま)の下張」 | |

No354(3・4月号)の答え ウォーキング

法律相談 (無料/要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211/18:00～	5/19金 6/16金	いたやどクリニック ☎611-3681/18:00～	5/25木 6/22木	協同歯科 ☎913-1155/19:00～	5/9火 6/13火
------------------	----------------------------	----------------	-------------------------------	----------------	--------------------------	---------------

2017年5～6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

ウォーキング 参加費：300円(要予約)

5/31 水	北野異人館めぐり 4 km	集合：JR三ノ宮駅
6/28 水	須磨離宮公園 4 km	集合：JR須磨駅 入園料：400円



健康カレッジ ※計画中

7月～12月の月1回(計6回)の予定 参加費：300円 会場：新長田周辺を予定

- ①医療生協の健康チェックをマスターしよう ②サルコペニアを知っていますか ③糖尿病にならない生活を
④足腰丈夫体操 ⑤舌力アップ・あいうべ体操の効果と方法 ⑥脳いきいき認知症予防

ボランティア大募集！

- ①毎週木曜日 12:00～14:00 いるかサークル(新長田クリエイト第2ビル1階)
「こどもと親の居場所づくりの場」小さいお子さんやお母さんと一緒に時間を過ごしていただける方。
②ウォーキングイベントのスタッフとして参加していただける方。

伝言板

◆3月14日前進座「怒る富士」お疲れ様でした。お世話になりました。久しぶりの観劇なので楽しみにしていました。良かったです。背筋がシャキッとする思いでした。さすが嵐圭史さん感動しました。ありがとうございました。(明石市 岡本ちか子)

◆メンタルの病気で定年後の仕事も辞め1年余。リハビリかねて「川柳読む会」「元気塾」「歩こう会」等々、医療生協の活動に参加しています。少しずつ良くなっているような気がします。(西区 蔭岡和子)

◆小学校の転校が5回、名字も5回変わり、引っ越し30回という人生でした。もう変わることはないだろうと思っていましたが、近くまた転居することになりました。好い機会なので手紙や写真、アルバムの整理に着手する事ができ、少し早いのですが「終活」に向けた準備になりました。(垂水区 北川寿博)

◆ずいぶん前から自分の歯はほとんどありません。食事のときは(自宅にいるときは)上下の歯(義歯)を外しています。主人が要介護5で介護離職をした長女(未婚)と3人で自宅で暮らしています。歯の治療もしなくては…と思ったらなかなか出掛けられません。治療には長期間通院が必要と思いますがいつかお世話になりたいと思っています。(北区 森政子)

◆「母の言『薬九層倍』至言なり」「改めて認定！『薬九層倍』。国の薬価改定に怒りを込めて、朝日川柳に応募したけど没に。トランプニュース、金正男ニュース、そして安倍ピンチニュース、小池知事さわやかニュースのバリューに圧倒されちゃったせいよ、と思っているんですけど。(西区 尾崎明子)

◆先日の脳いきいきの班会で呼びかけられ、大腸がん検診をしました。まだ結果はありませんが、手軽にできたので、来年からは班会の全員でしてみたいと思いました。(三木市 黒嶋妙子)

◆「原発ゼロの社会へ」の記事が楽しみな1人です。安倍首相がウソをふりまいて東京にもってきたオリンピックに、心からの期待や楽しみの感情が持てません。日も決まったからにはスポーツの技や記録の面だけでなく文化や生活(政治)を丸ごと外国の方に見て知ってもらう機会となるならとぜひ福島の実現を世界に発信する機会になってほしいです。(加古川市 畝本敬子)



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。



ほっとホット
食堂



※明石市の
支援事業
を受託



明石ブロック

こども
レストラン



ウォーキング
アーモンドの並木

WHOまちかど
健康チェック



西神南支部



番町診療所
お花見



いたやど春まつり



いるかサークル

2017年

国民平和大行進コースガイド

～核兵器のない世界を
実現しましょう～

今年も国民平和大行進の季節がやってきました。“ノーモア・ヒロシマ！ノーモア・ナガサキ！、核兵器のない世界を”と訴えて、全国から広島・長崎をめざして歩く行進です。だれでも、いつでも、どこからでも参加できますので、一歩でも歩きましょう。



7/12(水)

加古川市役所 13:00
播磨町役場 10:15
一見市民センター 9:30発

7/11(火)

一見市民センター 17:40
明石市役所 12:30
13:30
舞子公園 11:00
須磨浦公園みどりの塔 9:00発

7/10(月)

須磨浦公園みどりの塔 18:00
須磨区役所 17:00
長田区役所 15:10
兵庫区役所 14:20
御影公会堂前公園 9:00発

全国通し
行進者
激励会



今年も「全国通し行進者激励会」を行います。

7/10(月)18時30分～
神戸協同病院 南館3F
(参加費：700円)

みなさん
のご参加
お待ちしております

原水爆禁止世界大会参加者募集中！



(左から) ともゆき 朋幸くん、そうた 奏太くん、こうしろう 晃四朗くん
全員7歳

よくケンカもしますが、
チームワークはピカイチです!?
協同歯科 柴谷さん

おうちの前で
みんな笑顔でハイチーズ！
長田区 榎原さん



(左から) 榎原 なぎ 凪くん (3歳)
榎原 廉くん (1歳4ヶ月)
清水 奈々ちゃん (1歳8ヵ月)

わが家の
アイドル

Part.26

ひじきカレーチャーハン

1人あたり

エネルギー：397kcal 塩分：1.4g

<材料2人分>

炊飯後のご飯…………… 300g
干しひじき…………… 4g
長ネギ…………… 1/2本(40g)
(たまねぎでもOK)
好きな具材…………… 80g
(鶏肉やシーフードミックスなど)
ピーマン・赤ピーマン…… 各1/2個
(パプリカでもOK) (40g)
サラダ油…………… 大さじ1.5
カレー粉…………… 3g
ナンプラー(醤油でもOK) …… 小さじ1
トマトケチャップ…………… 大さじ2/3

<作り方>

- ① ひじきは水で戻したのち、5分茹でてざるにとっておく
- ② 長ネギは粗みじん切り、ピーマンは種をとって小さめの角切り、好きな具材は角切りにする
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、長ネギを炒め、好きな具材を炒めてカレー粉を入れて炒める
- ④ ①のひじきとピーマンを加えてさらに炒める
- ⑤ ごはんを加えて、ナンプラー、ケチャップを加えて炒めて完成！
サラダ、フルーツヨーグルトと一緒にどうぞ♪

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



Point

- ひじきと野菜でカリウムたっぷり◎
- カレー粉は減塩の味方の賢い調味料◎