

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。

主な記事

みんなイキイキ活動中
支部紹介…………… 2面

子どもも大人も
あいうべ体操を！…………… 4面

軽快！おしゃべり
ダンスクラブ…………… 5面

ようこそ医療生協へ



今年も新しい仲間がふえました！

組合員数 5万6,227人 出資金総額 19億106万8,000円

1人あたり出資金 3万3,810円 支部 53支部 班数 463班 3月31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

2018年
5・6月号
No.361

みんな 活動中



伊川谷 支部です

伊川谷支部は組合員約1500人で、毎月手書きの二コースを発行し、コープDAYSでの健康チェックも20年続いています。班は11班あり、一番古くからある自力整体班は、一昨年からあみすこの紹介でチエアークササイズの先生に来てもらっています。卓球や、手芸・ランチ・ウオーキング・新婦人料理の班は好評で毎回10人以上の

参加です。楽しく、長く続けられているのは、組合員同士で教えあい、計画づくりを協力してやっているからです。どの班も出資金・二コース配布をもらっています。

昨年6月からは毎月第二木曜にコープDAYSの組合員集会所で医療生協、自治会、あみすこ、コープボランティアで【いきいき多聞現場】を開催しています。40人程が来られます。その中で医療生協は毎回健康づくりの話・体操・健康チェック

※あみすこやかセンター...
高齢者の介護や見守りなどに関する相談窓口

今も震災の影響は残っています。

組合員さんの変動や高齢化、支部の世話人の入れ替わりなどで以前どおりの取り組みができなくなっていますが、現在も定例の市場の健康チェックや班会を毎月開催しています。小物の

手作りやウオーキング、カラオケ、脳いきいきなどの楽しい班会で、新しい方の参加もあります。また恒例のごきぶり団子作りや病院の窓口ボランティアも長年続けています。今年からとんとんの依頼を受けて取り組みはじめ、1人暮らしの方たちとのふれあいや増員、班会参加などにつながっています。

真陽支部 支部です

真陽支部は、神戸協同病院のある地域にあります。

組合員は、現在約1600人。神戸協同病院が今の場所に移転する前から加入されている方や何十年も診察に来られている方もいます。1995年の阪神淡路大震災の時は、多くの犠牲があり住みなれた町を移らざるを得ない組合員や住民

も多く、医療生協や支部を含め地域的に大きな打撃を受けました。



今年も、来て楽しい内容に取り組み、担い手さんが増えて地域が元気になるようにと思っています。

(健康まちづくり部 福島聖徳)

カンガルーのポケット

84

おかあさんの手
小児科医 木村 彰宏



時に薬を飲ませてくれた手。はじめて公園にお散歩に連れていってくれた時につないだ手。早起きして毎朝お弁当を作ってくれた手。その手を忘れないでください。その手を裏切らない生き方をしてください。子育て経験のない子ども達よりも、参列している保護者の胸の奥深く、先生の言葉が届きます。

手の動き

手は、平べったくてまあるい体の一部分。両側にふたつついていて、そこからクレヨンみたいなものが5本生えている。使い勝手はいろいろだけど、いろんな時に使います。

まずは物を作り扱う手。改札口に定期券をかざして電車に乗り、着いた職場でパソコンの入力、時間が許せばスマホでゲーム。荷物を持ち上げて運んだり、自動車を運転したり、お料理を作る時に使います。本のページをめくって、テスト用紙に答えを書いて、一日の終わりには日記と向かい合う。手は身体の中で一番忙しく働き続けます。

次に自分の体を確かめる手。朝起きて、着替えるところから使い始めます。顔を洗い、歯を磨き、髪をと

かして、食事の準備、お箸を持ってお口に運び、さあお出かけです。生きるための動作の中で、自分が自分であることを、手を使って確かめ感じます。

3つ目は自分のこころを表す手。折りの手は気持ちの鎮め感謝を表します。拍手は称賛の気持ちを相手に伝え、指さしは相手との気持ちの共有を促します。

最後はまわりの誰かとつながる手。子どもが小さい頃は、どこに出かけるのも手をつなぎ、主な目的は安全確保。でもおかあさんと子どもの幸せそうな笑顔からは、安全確保以上の温かいものを感じます。一生のうちでこの目的で一番手を使うのは、恋人時代でしょうか。相手のこころを感じたい、私の何かを伝えたい。つないだ手が少しでも離れると、何かが永遠に失われたような気持ちになります。

何かを書いたり、作ったり、手は一日中忙しく働きます。その半面、自分を確かめたり、こころを表したり、誰かとつながるといふ手の動きを意識することはあまりありません。パーチャルな世界とリアルな世界という言葉があります。パーチャル

キラッと輝く看護 29



自分の行ってきた看護で成長した姿

— 3年目ナーズの症例発表会 —

看護師になって3年目に、自分の行ってきた看護と患者様やご家族との関わりを振り返る症例発表会があります。初めてパワーポイントを使っただけで、緊張もありましたが自分の行ってきた看護や発表をしたことへの充実感を感じることができ、とても良い発表会になりました。



先輩たちからの講評や質問では厳しい意見もありましたが、貴重な意見としてとらえ、嬉しかったと感じることができ、これからの更なる成長を期待しています。

3年間で成長した姿を見ることができ、教育担当者としても嬉しい日になりました。

(ST)つばさ 担当 兼田

な世界は、テレビやパソコン、スマホの画面の世界。座っていても世界中いや宇宙のことまでも効率よく体験することができ、でも、パーチャルな世界には、生き物の息づかいが聞こえませんが、誰かとつながる手はぬくもりを感じることができません。リアルな世界には、こころの奥底にいつまでも残り続ける手の世界があります。

つながろう大事な手で

さあ、なくさないうちに、大切な人と手をつないでみませんか。「そんな恥ずかしいこと、できないわ」と思われる方は、相手の肩をもうんであげましょう。今までは違うこころの通い合いが生まれるかもしれません。

先ほどのお別れの会で先生が贈られた最後の言葉を記します。「いろいろな役割を演じる手。でも、自分や他人を傷つけることには使わないでほしい」と。

カンガルーの手は、器用ではありませんが、おかあさんと手をつなぐことはできないけれど、おかあさんの袋の温かさは、いつまでもこころに残っています。



「その手のぬくもりを忘れないでください。」「みなさんが生まれた時、はじめて胸に抱いてくれた手。おしめを換えてくれた手。熱が出た

「卒業されたみなさんに、最後の課題を出します。卒業式が終わった最後のホームルームの時間に、先生が別れの言葉を贈られます。」「さあ、ここにおられるおかあさんと、手をつないでください。女の子は明るく、男の子は恥ずかしそうに、おかあさんを探して手をつなぎます。席に戻った卒業生を前に、先生は思いを語られます。

「卒業されたみなさんに、最後の課題を出します。卒業式が終わった最後のホームルームの時間に、先生が別れの言葉を贈られます。」「さあ、ここにおられるおかあさんと、手をつないでください。女の子は明るく、男の子は恥ずかしそうに、おかあさんを探して手をつなぎます。席に戻った卒業生を前に、先生は思いを語られます。

「卒業されたみなさんに、最後の課題を出します。卒業式が終わった最後のホームルームの時間に、先生が別れの言葉を贈られます。」「さあ、ここにおられるおかあさんと、手をつないでください。女の子は明るく、男の子は恥ずかしそうに、おかあさんを探して手をつなぎます。席に戻った卒業生を前に、先生は思いを語られます。

子どもも大人も

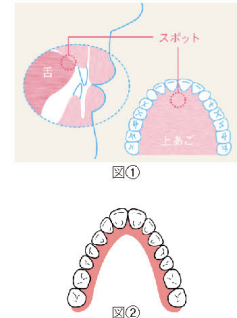
あいうべ体操を!



チームお口をご存知ですか？

舌力アップ養成講座を受講し、お口から始まる全身の健康づくりを地域に広げるために活動しているチームです。舌を前後左右に動かしたり、回したりする運動は舌の筋肉を鍛えます。舌を鍛えれば、飲み込む力がつきま

す。誤嚥性肺炎も防ぎます。
●「あいうべ体操」は風邪予防や健康増進に繋がります。さらに、舌力の有無は子どもの歯並びにも影響します。
舌が正しい位置（上あご）スポット図①にあれば、上あごの歯列は舌がおさまるきれいなU型になります。反対に舌が正しくない位置（下あご）であれば、上あごは狭くなりV型の歯列（前歯突出感 図②）になります。なぜ 舌が下あごに位置してしまっ



健康まじりくり部 まで
☎078-647-14322

たのか…原因として考えられるのは、おしゃぶりや指すい、爪噛みなどの癖が始まりだったり、かわいそうだからと食べ物が必要以上に小さく切ったり、パンの耳は硬いからと取り除いたりして、舌や口周りの筋肉の正しい発達を奪ってしまったことが始まりだったりします。

子どものきれいな歯並びと健康のために「あいうべ体操」に取り組みましょう！ママ世代も、ほうれい線やたるみ予防になりますよ。

親子で「あいうべ体操」に取り組みたい班やお孫さんに教えたい班、もう一度復習したい班の方はいらっしやいませんか？

チームお口のアドバイザーがお伺いします。ぜひ、お声をかけてください。

おしゃべりダンスクラブ

会場に50名以上の参加者が集まっている。新しい検査機器や地域包括の学習会といったテーマのあとに登場したのがせせらぎ支部の岸本支部長。なんと、この会場の参加者の3分の1を超える方がせせらぎ支部から参加していた。「さあ、みんな出てきて」の声に演壇側に多くの組合員さんが各々飾りをつけて登場。軽快なジャズダンスから始まり、はあはあ言いながら岸本支部長の報告。診療所に来ても、いつも暗い表情の患者さんや困難な家庭事情を抱えた組合員さんが、みんなと楽しく音楽に合わせて身体を動かすことによって明るく元気になっていったという実例が紹介された。

100枚の写真より100ページのデータより、今そこで踊っている組合員さん（患者さん）の笑顔がなにより実践の証だった。報告のあとで質問したのは番



町診療所の松岡所長、福島師長とA元師長だった。おまけに座長賞に松岡所長が選ばれ、なんだか番町診療所分科会のような気持ちになってしまった。終わった後、参加した組合員さん達の笑顔で、こちらも元気をもらった。

(理事 木村通宏)

日運動会表
4 医運集発
3 兵学交で

助け合いの輪



～こんな活動しています～
有償ボランティア とんとん

三つの輪が発行されると「三つの輪の助け合いの記事を読んだ」といつて何件かのお電話をいただきました。よく読んでいただいてうれしく思います。

ケアマネジャーさんから「リハビリをしてよくなったので、介護保険利用は終了しても大丈夫だけど、掃除など無理をされないかちょっと気になる人がいる。月に1回程度でいいから『とんとん』で掃除機かけやトイレ掃除を手伝ってあげてほしい」との依頼がありました。サービスが終了するとケアマネジャーの訪問もなくなりませんが、見守りのひとつの手段として『とんとん』を考えていただいたことをうれしく

思います。あくまでも助け合いの仕組みなので「安いから何でも頼んだらいい」と思われると支援者側もいやになってしまいます。お互い様の組合員同士「ちょっと助けてもらえたらありがたいな」という思いと「なんの資格もないし役に立つかわからないけど、よろこんでもらえたらうれしいな」という思いがうまくつながればいいですね。

「いつもは自分で買い物に行けど、風邪を引いて買い物に行

直通電話もできています。
078-647-17833
お気軽にご相談ください。

原発ゼロの社会へVol.28

「復興庁」2021年3月までに閉庁？

2012年2月に設置された「復興庁」。10年間の時限立法のため、2021年までに閉庁されることが法律で決まっていますが、あと3年で完全に復興できるのでしょうか？

未だに7万人以上の方が避難生活を強いられていますし、放射能汚染処理のためにはぎ取った表土を入れたフレコンバッグは、東京ドーム22.5個分の土地に野積みされたままです。

右表は避難地域の現状を示したのですが、「避難解除」という指示だけで元に戻れるのでしょうか。政府は「帰

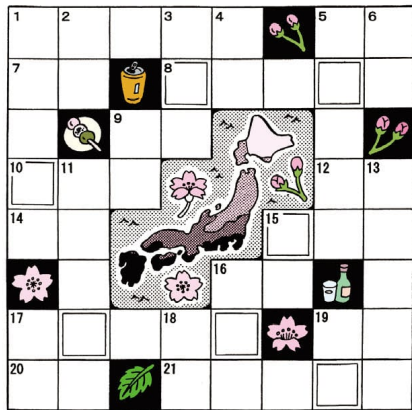
還困難地域」を除いて制限をすべて解除して住民の帰還が可能としています。水、ガス、電気などライフラインは整備されたかも知れませんが、住宅、医療・介護、雇用、購買など体制はどれも不十分で、「町」としての機能をとりもできていません。さらに、制限解除と同時に避難者への補償も自動的になくなります。避難した住民のみなさんからは「帰りたいくても帰れない」という声があいついでいます。

組合員のみなさん。原発事故から7年経った現在も、事故原因さえ明らかになっていません。もちろん収束もしていません。福島の現在をぜひ班会などの話題にしてください。

	避難指示状況	今の居住者	2010年人口
双葉町	全域避難指示	0	6932人
大熊町	全域避難指示	0	1万1515人
富岡町	2017年4月・約7割解除	458人	1万6001人
楢葉町	2015年9月・全域解除	2390人	7700人
浪江町	2017年3月・約8割解除	516人	2万905人
飯館村	2017年3月・大半解除	528人	6209人

2018.3.11 付け「赤旗」より

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 ●

■ 必着 / 5月31日 (木) 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、通信などもあわせてお寄せください。
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。
小野美江 / 長浜一雄 / 近藤千恵子 / 伊賀松由美子
前田仁美 / 三枝芳子 / 小林百代 / 山口由紀子 /
伊東璋博 / 足立美佐子 (敬称略)

クロスワードパズル

ヨコのカギ

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 1 春の海岸の風物詩 | 15 人の幸福を願う心です |
| 5 英語ではハニエ。はち…… | 16 千葉県鴨川市にある「……の浦……生息地」 |
| 7 ……場、……室、……槽 | 17 和名ブタノマンジユウ |
| 8 小学1年生には大きい？ | 19 東京都、名古屋市、大阪府にある……区 |
| 9 シューベルト作曲の歌曲名にもある魚 | 20 うわさという意味もあります。……に聞く花の名所 |
| 10 一番終わり | 21 ごはんを炊きます |
| 12 土砂運びの一輪車は……車 | |
| 14 インドの略で漢字を書くこと | |

タテのカギ

- | | |
|----------------|-----------------------------|
| 1 くわしくこまかいこと | 13 恋のライバル |
| 2 ……地、……底、……万 | 15 tax |
| 3 うそのないこと。……張り | 16 大学卒業のために絶対必要 |
| 4 マッチの材料の一つ | 17 主な成分は塩化ナトリウム |
| 5 成人ではありません | 18 立ち入ってくわしく調査することです。……を入れる |
| 6 鳥です。英語名はクレイン | 19 元素記号はAu |
| 9 目の中に入れても痛くない | |
| 11 強い印象のこと | |

No360(3・4月号)の答え イシャキイモ(石焼きいも)

法律相談 (無料/要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211/18:00~	5/18 ☎ 6/15 ☎	いたやどりクリニック ☎611-3681/18:00~	5/24 ☎ 6/28 ☎	協同歯科 ☎913-1155/18:00~	5/8 ☎ 6/12 ☎
---------------	-------------------------	---------------	-----------------------------	---------------	-----------------------	--------------

2018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	5/25 ☎	ホテルを見に行こう(約1km)	参加費: 300円	集合: JR元町西口改札前	19:00
	5/30 ☎	淡路へ行こう(約4km)	参加費: 300円+船代400円	集合: 明石ジェノバライン	9:45
	6/20 ☎	須磨離宮散策(約4km)	参加費: 300円	集合: JR須磨駅	10:00

健康カレッジ開催

7月~12月にかけて6回コースで健康カレッジを開催します。
内容は最近話題の「フレイル」についてです。日時などは7・8月号でお知らせします。



ボランティア大募集!

- ① 第1~4木曜日12:00~14:00 いるかサークル(新長田クワイエット第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

- ◆ 三つの輪の冊子がカラフルできれいになりました。近年段々と簡素化されていくこの様な機関紙が明るくなってうれしいです。増々のご発展を!
(加古川市 魏飼純子)
- ◆ 病になったら在宅医療でお願いし、自宅で一生を終えたいと思っています。
(長田区 池澤佳和)
- ◆ 病名フレイル、初めて聞きましたが、私フレイルの真っ只中です。栄養あるものを食し、あいうべ体操をし、筋トレと歩行を心がける様にします。そして「びんびんころり」となります様に。 (長田区 藤井清子)
- ◆ いつもスーと目を通して、最後のページのクロスワードパズルを解くのが楽しみです。ポケ防止に少しでも考えようと必死でやっています。出来れば、又初めのページより見直しています。
(加古川市 魚住典子)
- ◆ 「カンガルーのポケット」楽しみに読んでいます。月1回の脳トレの班会で音読しています。本は班で7冊買っています。次の本が出るのを楽しみにしています。
(西区 川由立子)
- ◆ 昨年末に家内が圧迫骨折を患い、やむを得ずベッド生活となったので、70歳を超えて初めて私が炊事、洗濯と家事を行う羽目になりました。最初は戸惑う事ばかりでしたが慣れるにつれ苦にならなくなりました。今では買い物や料理も楽しくこなしています(〇〇)。何事も「塞翁が馬」と考えています。
(明石市 川井信弘)
- ◆ 寒かった冬からやっと春の訪れを感じます。いつもお世話になり、厚くお礼を申し上げます。この私の身の上にも春が来ました。「パズル」の応募に図書カードをいただきました。有難うございます。これからも頑張って考えさせていただきます。よろしくお祈りします。
(兵庫区 林節子)
- ◆ 「あいうべ体操」広がっています。スタート集会で学習してから、会う人ごとに良さを語り、習慣にするよう勤めてから2カ月が過ぎました。今度は「続けているよ!」「ロテープ貼って寝ているよ」「鼻呼吸になって調子いいよ」という喜びの声がいっぱいかかり、うれしい年明けを迎えました。
(明石市 山下登美子)
- ◆ 毎朝、トイレに行った後、2分間安静にしてから血圧測定しています。母親から借りた旧式の測定器を使って。日によってこんなに違うのかと驚きます。診療室に入ったら高くなる方がいると聞き、さもありなんとも。まさに一喜一憂。前日のアルコールの有無で、睡眠不足で、夕食のメニューでなどと、勝手に理由を見つけて納得しています。
(鹿儿岛県 前原昌和)



石守加賀恵(須磨区) 藤田幸子(須磨区) 山本雄二郎(垂水区)

※誤字・脱字など、内容が変わらない程度に編集をさせていただきます。

アーモンドウォーキング



岡本梅林ウォーキング



加古川 担い手交流会 AED講習



西区ブロック



3000万署名活動



長田・北ブロック

支部組合員集会



岩岡支部

魚住支部

あなたのまちの 支部長紹介

兵庫南支部 東孝子さん



兵庫南支部に

は2つの他法人の病院があることや高齢化や交通の便の悪さなどから医療生協の院所利用での組合員メリット

を活かすことができずにいます。二〇一七年度からは、十年以上高齢に鞭打って頑張ってきた奥智夫さんから東孝子さんに支部長がバトンタッチされました。外見は大病を経てかなり細身ですが、年齢も医療生協では比較的若く頑張り屋さんで生協会館「どんぐり」を立ち上げ運営の中心も担っています。支部の活動には、なぜか男性の参加が多いのが特徴です。その男性陣に支部長評を聞くと、「面倒見がいい」「よく気が付き心配りがあり明るくて素敵な女性」との事。学習会や交流会に積極的に参加し他支部から学びながら助け合いや、健康づくりを中心に地域でできることをすすめ自立した支部運営をすすめることにこだわる姿勢は天下一品です。

(兵庫南支部運営委員)

わが家の アイドル Part.32

山口悠人くん・遥ちゃん
(双子10ヶ月)



未熟児だった双子ちゃん、
でもこんなに大きくなりました。
明石市 安藤定子さん

宮野茜ちゃん・葵ちゃん



双子の孫の茜(あかね)と、葵(あおい)、当面、「あか」と「あお」の色で見分ける？
神戸協同病院 宮野鶴生さん



わたしの オススメレシピ

神戸医療生協減塩グループ

たくあんの油揚げ巻き

1人あたり エネルギー：75kcal、塩分：0.1g

<材料2人分>

- 油揚げ…………… 1枚
- たくあん…………… 10g
- 水菜…………… 10g
- 焼きのり…………… 1/2枚
- ごま油…………… 適量
- お好きな添え野菜(なくてもOK)

<作り方>

- ① 具材を切る。
1)油揚げを開いて縦半分切る。
2)焼きのりを油揚げの大きさに合うように切る。
3)たくあんを細切りにする。
4)水菜は油揚げの幅に切る
- ② 焼き目を下にして焼きのりをのせる。
- ③ さらに具材をのせて、端からくるくると巻き、巻き終わりをつまようじでとめる。
- ④ フライパン(ホットプレート)に軽くごま油を引いて焼き目がつくまで転がしながら焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切ってお皿に盛りつけたら完成♪

※たくあんの塩分と焼きのりが味付けがわりです

