

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

みんなイキイキ活動中
支部紹介…… 2面

つなげようひろげよう
三つの輪交流集会…… 4・5面

ING災害支援の
取り組み…… 4面

10月13日(土)

WHOウォーキング2018

～ 垂水なぎさ街道 ～



番町診療所 55周年記念行事

今年で55周年を迎える番町診療所。新開地に新しくできた落語の寄席「喜楽館」で落語を鑑賞して楽しくみんなで祝いましょう。

日時 **11月11日(日)** 10:00～12:00
(受付は、9時半開始)

場所 **喜楽館**

参加費 **2,000円**(参加は、組合員に限り(150名))



ひまわり診療所25周年 すてんどぐらすコンサート

昨年も大好評だった二見中学校合唱部の皆さんと、明石西シンフォニックバンドの夢のコラボレーション。ひまわり診療所25周年企画のグランドフィナーレです。是非お越し下さい。

日時 **12月9日(日)** 10:00～12:00

場所 **デイサービスほのぼのの郷**

組合員数 5万6,907人 出資金総額 19億14万9,700円

1人あたり出資金 3万3,390円 支部 53支部 班数 439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	

2018年
11・12月

No.364

みんなイキイキ活動中



学園都市 支部です

学園都市支部は西町、東町からなる人口1万8000人の地域で組合員877人

人の支部です。町の自治活動が活発な地域の中で医療生協学園都市支部の役割は何かと考えながら活動しています。

地域に根ざした活動に、「学園都市みんなで歌う会」があります。2010年から始めて10月で100回目を迎えました。毎月第3水曜に、ピアノ伴奏・歌唱・手話指導の方に来ていただき、リクエスト

曲を楽しく歌います。毎回60人から80人の参加があり、お帰りの時の皆さんを目にして喜びを感じています。

まちかど健康チェックは、年3回1、5、9月の第4木曜の午前中、学園都市駅のキャンパススクエアにて健康チェックと介護看護

等の相談を事業所の職員の協力を得て行っています。



会、ハンドベル、医療全てを学ぶ勉強会等様々です。第4金曜はカレシ、囲碁将棋麻雀、元氣班会があり、ゲームを楽しんでカレライスを食べて、午後は脳トレ、音読、ゲームで大笑をし、タオル体操をして筋力アップという、健康的な一日を過ごせます。一方で

支部会への参加は支部内の組合員の10%にすぎず、組合員がもっと参加できる支部活動を考え、三つの輪を広げていきたいと思っています。(支部長 富田佳代子)

魚住 支部です

魚住支部はひまわり診療所の地域にあります。運営委員は11人で、ひまわりで働く職員やほのぼのの郷のボランティアをしている方もいます。ひまわり、ほのぼののイベントへの協力や地域の助け合いも行っています。運営委員さんが自分のできる範囲で魚住支部や事業所の紹介パンフを地域へ配布したり、「おっさん

の云」という名前前で男性が集まり力を発揮してくれていることも特徴です。

班は18あり、脳いきいき、笑いヨガ、うたごえやよさこい、ほのぼのの郷でのおしゃべりレストラン、介護をされているご家族が集まる班など多彩です。複数の班会に参加する組合員さんもたくさんおられます。お隣の二見支部と合同で認知症予防の班会に取り組んだりもしています。



コップ魚住での健康チェックは2か月に1回、支部と事業所で長年一緒に取り組んでいます。店長が交代する度に職員と運営委員で挨拶にも行っています。健康チェックを行っているのを見ると、向こうから寄ってくる顔なじみの

方も増えています。健康チェック後は、地域活動団体の「おずみん」の喫茶コーナーで休憩していますが、その結びつきで公開講座の開催にもつながっています。



今後もささやかですが、地域の中で医療生協を広げ、地域で活動されている方と交流を深めながら、楽しく健康づくりの運動を続けていきたいです。また、若い世代の方に活動が広がっていくかと思っています。(支部長 近澤恵子)

カンガルーのポケット

87

エヌイチへのリスペクト

小児科医 木村 彰宏



「先生方にとっては、我々はしょせんエヌイチなのかなって、思ってしまう」。飲み会の席でおとうさんが憤られます。食物アレルギーがある子どもの診察を受けに出かけた時のこと、担当医は子どもの顔を見もせずに、治療方針だけを告げたいといいます。「患者へのリスペクトがないんです」。おとうさんの怒りはおさまりません。

分りにくい言葉が出てきたので解説してみます。「エヌイチ」とは「n=1 症例数1」という意味。臨床研究でよく使われます。「リス

ペクト・Respect」とは「尊敬する、重んじる」という英語です。中山祐次郎先生が書かれた「医者の本音」(SB新書)の中に、「科学的根拠」という言葉が出てきます。新薬の開発を例にとって考えてみましょう。新薬は基礎研究、非臨床試験、臨床試験を経て、有効性と安全性が確認されたうえで製造販売が承認されます。その過程では開発者の利害や思い込み(主観)を排して公正な観点(科学的根拠)からの判断が必要です。1人(n=1)には効果があつたが50人(n=50)ではどうなのか、更に1000人(n=1000)に用いるとどのような結果が出るのか、統計学的な処理がなされたうえで判断されます。客観的な判断を行うために患者さんの名前や職業、生き方などの個人の属性は消し去られ、名無しの「エヌイチ」がでかあがります。

「人」に思いをめぐらす

では先ほどのおとうさんの怒りは何からくるのでしょうか。新しい治療法の有効性を確かめるためには、主観的な感情に惑わされないよう、ひ

とりの患者さんを「エヌイチ」としてとらえることが必要です。この大切さをとおうさんはよくお分かりです。問題はここからです。いくら科学的根拠に基づいてその治療が正しいと説明されても、治療を行うには時間と費用がかかります。苦痛を伴う場合もあります。患者さんが治療への期待と不安の間でゆれながら、ぎりぎりの思いで命をかけた選択をすることに思いをめぐらせてほしい。ましてや治療の対象者が自分ではなく子どもの場合、医学的な説明だけではなく子どもの顔を見て気持ちを受け止め、励ましの言葉をかけてほしいと願うのは親として当然の気持ちではないかと思えます。小説「サイレント・ブレス」の作者南杏子さんは、主人公の医師に託して「人の幸せのために医療があるならば、患者の思いを尊重するのが本来の医療の姿だろう」と書かれています。おとうさんもこの気持ちを主治医に分かってもらいたかったのでしょうか。

「エヌイチ」、この言葉で表される個人の尊厳への思考停止は医療の分野に限ったことではありません。新

聞紙上に見られるいろいろな数字。ゲーム依存症が疑われる中高生52万人、小中学生の不登校10万人、子どもの貧困率12.9%(平成28年)、福島県から県外への避難状況3.3万人(平成30年)。そして台風や地震で失われる命。作家姜尚中さんは「なぜ純粋無垢な幼子が戦争や飢餓、経済的な破たん、親や大人たちの強欲のせいで辛酸をなめ、天寿を全うできず不運のうちに世を去らなければならないのか」と憤られます。いくら涙を流す人の数が増えても、悲しみや苦しみに暮れる家族のなぐさめにはなりません。

「エヌイチ」とひとまとめにされてしまつ一人ひとりにも名前があり家族があり、生きてきた歴史があります。忙しい毎日だからこそ「エヌイチ」と表されるその人に思いをめぐらす時間が、人間性を取り戻すために必要ではないかと思えます。

カンガルーの国には、「エヌイチ」という言葉はありません。みんながみんなを名前と呼び合います。どんなに大変な時でも、名前を呼びあつて確かめ合いますよ。



未来のお医者さん⑦ 初めての班会参加!

今回は、夏休みに実習に来た桑畑拓海くん(神戸大学1年生)の、実習の様子を紹介させていただきます。



動について学び、午後は、番町診療所の訪問診療に同行して在宅患者さんと医師とのコミュニケーションなどを学びました。桑畑くんからは「班会は医師として盛り上げたく思うと同時に、個人的にも将来参加してみたいと思えるものでした」「地域の方々とも楽しく、そして積極的に医療を充実させていきたい」と実感する一日でした。などの感想が出され、みなさんのご協力でもとてもいい実習となりました。

今後も、地域の組合員活動を医学生に知ってもらう実習を行なっていきたいと思っていますので、みなさんご協力よろしく願います。

三つの輪

交流集會に379人参加

オープニングは神戸大学附属特別支援学校職員の有志メンバー「ピースバンド」による『島人ぬ宝』『そんな町を』『折り鶴』『あなたが夜明けをつげる子どもたち』の歌で始まりました。



記 念講演では、道上理事長が「三つの輪」と共に歩んでこられた32年間に、自身の経験も振り返りながらお話がありました。『医療生協の健康観』と『緩和ケア病棟で患者さんが最期を迎える』ことに、職員やボランティアだけでなく患者や家族、組合員にとっても「尊厳」がキーワードであり、これまでも考えていく課題であることが提示されました。また、国が社会保障制度を公助から都道府県や個人の助け合いへ押しつけようとする中

で、健康の社会的決定要因^{※2}や憲法25条に基づく社会保障の充実が最優先である視点から、健康の輪、助け合いの輪、世直しの輪の「三つの輪」はそれぞれが関連しあっており、バランスよく運動していくことが大切だと締めくくりました。

記 念講演の後、健康づくり、助け合い、平和社保の各委員会から取り組みの報告がありました。



午 後は、展示を含め82演題が7つの分科会に分かれて行われました。健康づくりでは健診、健康チェックや豊かな班会・支部活動の取り組みが報告されました。職員からの演題も多くあり、早速支部や班会で講座を依頼するなど生協強化月間に向けても元気の出る分科会でした。助け合い

では子ども食堂、支部や事業所と連携した助け合い活動の取り組み、西日本豪雨の支援などが報告されました。世直しでは、自身の戦争体験、署名活動やまちづくりの取

り組み、平和社保委員会の連続講座の報告など、力強く思いのあふれる分科会となりました。展示は班会の作品を中心に、手芸、習字、ぬりえ、川柳などがあり、お昼休みには作品を囲んで交流も行われていました。

最 後に、全体会で櫻本実行委員長よりアンケートや参加した方からの声では「参加して良かった」「明日からの医療生協活動に参考になるものがたくさんあり是非生かしたい」「三つの輪について理解が深まった」「また参加したい」などの感想が多く寄せられ、医療生協活動に大きな展望を持てる集会となりました。たくさんのご参加ありがとうございました。

(三つの輪交流集會実行委員会)



※1 「昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる」という考え方

※2 健康は遺伝や生活習慣だけでなく、その人の社会経済的な地位をはじめとする社会的要因によっても決定されるといふこと



ING2018年度の災害支援の取り組み

INGは、2011年の東日本大震災の災害支援を機に、継続的な支援活動をするを目的に、2013年3月に一般社団法人として誕生しました。

今年度の災害支援活動は、7月に起きた西日本災害支援が大きな活動となっています。

広島	人数 (人)	倉敷	人数 (人)
7月15日	6	7月14日	2
7月28日	3	7月22日	6
8月19日	6	8月4日	3
8月29日	2	計	11
計	17		

カンパ	金額 (円)	支出使途	金額 (円)
神戸医療生協	689,838	義捐金	200,000
クリエイト兵庫	91,778	民医連・医福連	
駒どり	132,210	災害支援旅費・備品	240,492
合計	913,826	合計	440,492

(8月末)

広島も倉敷も息の長い支援が必要だと、参加者は同じ感想を持っています。又継続した支援は現地の被災者からは「とても心強い」との声もいただいております。今後も土日支援日として募集をしていきます。

現地では、1日3時間程度の活動です(10分作業10分休憩の繰り返し)。又今後は心のケアの支援も必要になってきます。今年もINGとして現地のニーズをしっかりとつみながら発信していきます。INGのこれまで(2017年度まで)の活動や募金の定期的募集もWebで掲載しておりますので、ぜひ一度ご覧ください。

URL <http://create-hyogo.com/lp/ing.html>
(担当：堤)

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



今回は加古川の未来支部より、支部から見た助け合い活動について聞きました。

未来支部では、とんとんが始まる前の2003年からくらしの助け合いの会「みらい」という名で活動をしていました。助け合いのきっかけは、高齢ご夫婦の奥さんが入院され、ご主人の生活が困り、親しい周りの人たちが援助したことでした。ある組合員さんの「延命措置はいらない、在宅で最期を迎えたい」との願いを受け入れられたのも、助け合いの会があったからでした。往診、訪問看護・介護の隙間の時間に私たち「助け合い」も最後まで寄り添い、ターミナルケアを支えました。

「とんとん」として再発足してからは、内容も多様になり件数も増えました。犬の散歩から始まった助け合いは、犬が亡くなり葬儀場に行くまでお付き合いしました。免許更新、介護申請や市役所への同行、糖尿病の患者さんへ週4回食事を届けるなど、介護保険でできない援助を介護事業所との連携で引き受けることも多くなりました。

担い手の不足や高齢化など問題も山積しますが、地域の介護力を高める助け合い活動がますます求められます。医療生協だけでなく、地域でつながり連携しあって、安心して住み続けられるように助け合い活動を進めていけたらと思います。

事務局より

ちよっとした困りごとを周りに話してみることが地域の助け合いのきっかけになるかもしれません。どうすれば良いのかわからないときは、とんとん事務局(078-647-7833)までご相談ください。

支援者募集中!

1	2	3		4	5	6	7
8			9		10		
		11					
12		13				14	15
16						17	
							
18			19	20			21
22			23			24	

メ切／11月30日（金）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。

松本恵子／段智子／堅田博行／有馬純次／田中一也／岡本俊明／小澤隆行／高山幾子／明角淑子／高橋洋一

（敬称略）

🔑 ヨコのカギ

- | | | | |
|----|-----------------------------|----|---------------------------|
| 1 | サンマや栗は秋の…… | 14 | 藤田菜七子は女性…… |
| 4 | カリカチュア | 16 | 犬が1回吠えました |
| 8 | テニスや卓球で使います | 17 | ……紙、……字、……事 |
| 10 | 1960年代に放送されたア
ニメ「宇宙少年……」 | 18 | 俳優・鈴木亮平が熱演中 |
| 11 | 入手困難な……チケット | 22 | 介護や介助を英語で言うと |
| 12 | カジノとは、要するに……
場のこと | 23 | スイセンを……と間違えて
食べて食中毒相次ぐ |
| | | 24 | うわべと反対の事柄 |

🔑 タテのカギ

- | | | | |
|---|----------------------|----|--------------------------|
| 1 | 東京五輪の公式マスコット | 13 | 手塚治虫の漫画作品。主人 |
| 2 | ……合い、……売り | | 公はオオカミに変身 |
| 3 | 相手に負けて従うこと | 15 | 使うと減ること |
| 5 | 泣いたふりをします | 18 | 百薬の長？ |
| 6 | 知らないふり。……を切る | 19 | 連続テレビ小説「あまちゃん」で主人公が海で採った |
| 7 | 関門海峡にある……島。ある決闘で有名 | 20 | 「鰯」って読めますか？ |
| 9 | ネコ科の動物。ベンガル……、アムール…… | 21 | トルコの通貨単位 |

法律相談 (無料/要予約)
 神戸協同病院 11/16金 いたやどクリニック 11/22木 協同歯科 11/13火
 ☎641-6211/18:00～ 12/21金 ☎611-3681/18:00～ 12/27木 ☎913-1155/18:00～ 12/11火

2018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 : health@kobe-iseikyo.or.jp

ウォーキング	11/21🌧️	有馬温泉巡り	参加費：300円	集合：有馬温泉駅	10:00
	12/12🌧️	酒蔵巡り	参加費：300円	集合：阪神石屋川駅	10:00
	2/ 5🔥	梅の花(ロウバイ)巡り	参加費：300円	集合：JR明石駅中央口	10:00

①第1～4木曜日 12:00～14:00
 いるかサークル(新長田クリエイイト第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。

11月19日 「オーラルフレイル」
新長田勤労市民センター 講習室 1
1月25日 「フレイル予防と社会参加」
2月 「フレイル予防の運動」
※9/29が台風のため変更となりました。

12月18日(火) 14:00～16:00

テーマ：「ストレス対処行動」
ストレス時代に対応していくために正しい対処行動を身に着けよう。

場 所： ウィズあかし 704号室
(アスパシア明石 北館7階)

講 師： 菊地 節子
日本産業カウンセラー協会 シニア産業カウンセラー



- ◆長田へ転居してきて六年目です。医療生協の組合員になったおかげでマンション内で知人がたくさんできました。ありがたい事です。(長田区 渡辺候子)
- ◆三つの輪は、絵手紙の先生からいただいています。医療の話や、料理の話、ボランティアの話などいつももらいขอบคุณで、楽しみに読ませてもらっています。クロスワードパズルは、頭の体操と思って、いつも考えています。(明石市 堀田純子)
- ◆少しずつ夏の暑さがましになってきたので体を動かさないといけないなと思っていましたが、伝言板の記事を読んで皆さん色々してらっしゃるので私も実行しようと思いました。(須磨区 榊原君子)
- ◆猛暑の中、毎週にこにこ卓球班で汗を流しています。医療生協に加入して色々和外出することが出来、認知症予防にととても有益だと思っています。(播磨町 福井陽子)

◆緩和ケア病棟3周年おめでとうございます。みんなの
暖かな気持ちが結集して緩和ケア病棟が出来上がって
嬉しく心強く思います。一人は万人のために、万人は
一人のために、愛と平和を願って生きましょう。
(西区 矢内きみ子)

◆いつも楽しく読ませてもらってます。カラーなので読みやすく、見ていても楽しいです。オススメレシピ、切り取り保存しています。 (垂水区 日野坪純子)

◆いつも、クロスワードパズルを楽しみにしています。
クロスワードパズルは言葉の勉強になるので、これからも送りたいと思います。（明石市 當舎輝憲）

◆緩和ケア病棟3周年おめでとうございます。病室の名前募集に応募したことをなつかしく思い出しました。
(兵庫区 木村和子)

◆絵手紙の班会に参加しています。いつも楽しくて感謝しています。
(西区 岸本美津子)

◆各支部で皆さんイキイキと活動されており、私も健康長寿を目指し頑張っていこうと思います。
(垂水区 立石美知子)

※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く場合があります。

～笑い、涙、感動があふれました～ 緩和ケア病棟3周年記念のつどい



10月8日、予定を上回る324名(組合員182名・職員73名・医療関係者等69名)がピプレホールに集いました。

第一部では神戸協同病院緩和ケア病棟医長の道上理事長から、緩和ケア病棟3年間のあゆみと想いが報告されました。第二部の野の花診療所の徳永進院長の講演では、患者さんや職員とのあるがままの日常がお話しされました。エピソードの一つひとつが終始楽しく語られながらも、生と死についてしっかりと考える機会を与えてくださいました。「笑い」と涙と感動が入り混じった、とても楽しく学ぶことができる講演でした」[医療生協に緩和ケア病棟があって、本当によかった]など多くの方から感想が寄せられました。

改めて緩和ケア病棟に対する期待が大きいことを感じ、患者さんやご家族の切実な願いに応え、支え続けられるよう、これからもスタッフ一同、下町の緩和ケア病棟を考えていきたいと思います。

(実行委員会事務局長 森)



あなたのまちの 支部長紹介



五どおり支部
樋口 仁さん

五どおり支部はJR新長田駅北側、東は松野通から西は川西通の地域です。

2008年秋に結成し今期は10周年。組合員数917名、運営委員4名です。

当初は、阪神・淡路大震災のために区画整理、建て替えなどが進み訪問をしても不在、不明などもありました。

樋口さんは、メガネ越しの優しいまなざしとカモシカの様な足を持っています。いつも「医生協の活動は、もっと地域で認知され協力・共同の関係を作る努力がいる」それに、「五どおりは、協同病院やいたやどクリニック・歯科のお膝元やねん」と心意気を示してくれます。

又、認知症サポーター養成講座や健康力レジで学び地域の班会でも活躍中です。

他にも、理不尽を助ける為に冤罪裁判の支援や地域でホームレスになリかけた青年を保護に結び付けるなど「地に足のついた活動」を行っている樋口さんです。我々が支部長の紹介でした。(運営委員 児玉)

わが家の アイドル

Part.35



いのくちけいご
井口恵吾くん
(7ヶ月)

認知症のひいばあちゃんも笑顔にさせる！
この眉、このおデコ。将来は人情と徳のある“遠山の恵さん”になることマチガイない!!
じいじもばあばもメロメロで〜す♡
神戸市
林典子さん

のあ
酒井乃愛ちゃん
(1歳3ヶ月)



嫌いな食べ物には□一文字で意思表示。新米ママは日々乃愛ちゃんに育てられています。元気に育ってネ。
明石市
山本さかゑさん

鶏むね肉のオーロラソース炒め

1人あたり エネルギー：255kcal、塩分：1.1g

<材料2人分>

鶏むね肉(皮無)..... 200g
しめじ..... 1/2P
エリンギ..... 1本
(きのこはお好みの種類で)
玉ねぎ..... 1/2個
片栗粉..... 大さじ1/2

[A] 下味用

塩 ひとつまみ(約0.8g)
黒こしょう ひとつまみ(多めでも可)

[B] オーロラソース

マヨネーズ、ケチャップ 各大さじ1と1/2
砂糖 小さじ1/カレー粉 ひとつまみ
レモン汁 小さじ1(なくても可)
にんにく チューブ1cm〜2cm分(お好みで)

<作り方>

- 1 鶏むね肉を火が通りやすいよう1〜1.5cmの厚さに削ぎ切りする
- 2 ①と[A]をビニール袋に入れよく揉み込み下味をつける(10分以上)
- 3 [B]のオーロラソースの材料をすべて混ぜ合わせておく
- 4 その他具材の準備をする
・しめじは株を切り落としほぐす、エリンギは縦半分に切ったのち薄切りにする、玉ねぎは薄切りにする
- 5 ②の鶏むね肉の入ったビニール袋に片栗粉を加えまんべんなくまぶす
- 6 テフロン加工のフライパンを熱し、⑤の鶏むね肉の両面に焼き色がつくまで焼く(くっつく場合は分量外のオリーブ油を適量使用)
- 7 焼き色がついたら④の具材を加えて混ぜ合わせながら炒め、蓋をして5分蒸し焼きにして全体に火を通す
- 8 ③のオーロラソースを加え中火〜強火でよく混ぜ炒めて軽く水分をとばす
- 9 皿に盛り付けお好みでサラダを添えれば完成♪

Point

- マヨネーズ、ケチャップなど塩分が少なめでコクの出る調味料でおいしく減塩な一品に♪



神戸医療生協減塩グループ