

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

2019年を
迎えるにあたり…… 2面

みんなイキイキ活動中
秋の展覧会…… 4面

今年も元気に
突っ走ろう！…… 6・7面



番町診療所55周年 記念イベント

11月11日(日) 新開地の喜楽館に、142人が集まりました。松岡所長の挨拶のあとは55年の歴史をふり返し、落語を楽しみながら55周年を祝いました。



組合員数 5万6,894人 出資金総額 19億164万5,850円

1人あたり出資金 3万3,424円 支部 53支部 班数 447班 11月30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

2019年
1・2月号

No.365

二〇一九年を迎えるにあたり



神戸医療生活協同
組合 理事長
道上 哲也

新年おめでとうございます。
私たちの生活や労働に影響を
与える政治の分野で、いま「正
直な政治」というフレーズが国
民共通の思いになっています。
より視野を広げると、平和を
願う世界の人々の力が歴史を動
かしているということを実感し
てきたことが昨年の率直な感想
でありました。

そして日々の暮らしを支える
健康の大切さをみなさんと共に
共有してきたのではないでしょ
うか。

昨年はいくつかの事業所で周
年の取り組みが行われ、それぞ
れ組合員と職員の協同で成功さ
せていただきました。私の関わ
っている緩和ケア病棟も三周年を
迎え、記念集会は三百人をこえ
る参加で盛り上がり、徳永進先

生の講演では心を揺り動かされ
ました。

三つの輪交流集会で、私は歴
史と自分自身を振り返りなが
ら、神戸医療生協の役割や組合
員・職員の課題についてお話を
させていただきました。

私たちの運動はたえず変化・
発展していきます。時には停滞
を余儀なくされる場面に遭遇す
ることもあるでしょう。しかし
三つの輪の理念と地域の要求が
あるかぎり存在意義は確かなも
のであると確信しています。

今年は中期計画策定の年で
す。医療福祉生協の「協同の力
で、いのち輝く社会をつくる」、
全日本民医連の「医療・介護活
動の二つの柱（貧困と格差、超
高齢化社会に立ち向かう無差別
平等の医療、介護の実践。安
全、倫理、共同の営みを軸とし
た総合的な医療・介護の質の向
上」を基本姿勢としながら、
より具体的な方針を作っていき
ましょう。

ある書籍をご紹介します。近
藤克則先生の「長生きできる
町」という新書です。

ポランティアなど社会とのつ
ながりが豊かな人ほど認知症の
発症リスクが少ないというよう
に、数多くのデータをもとにま
とめられ、問題提起がされてい
ます。

かいつまんで結論を述べる
と、「健康格差は本人の努力だ
けではなく、環境に左右されて
いるものが大きい」という認識
のもと、「健康に良い社会環境
づくりをすすめれば、『暮らし
ていくだけで長生きできるま
ち』が実現できそうだ」という
ことです。そのためには生活習
慣だけではなく生活環境を変え
ること、資源の分配を平等にす
る、つまりは累進課税や社会保
障の機能を強化することです。

まさに私たちが進めようとし
ている三つの輪の取り組みその
ものではないでしょうか。
このことに確信をもって、こ
の一年間いっしょに頑張りま
しょう。

二〇一九年元旦

キラッと輝く看護 31



今年も大好評！

「看護師復職支援セミナー」

11月13・14日の2日間、5人の参加者
でセミナーを開催しました。石川副院長
による創傷ケアの講義から始まり、感染
管理、医療機器の取り扱い、注射・現場
実習にBLS（1次救命処置）実習ま
で、とても盛りだくさんな内容でした。

参加者からは、「外来ポランティアさ
んに声をかけていただき、なんてあたた
かい病院なんだと思った」「講義や実習
に関わってくださったスタッフのみなさ
んがとても親切で丁寧に教えてくれ、病
院全体がアットホームだった」「職員の
仕事に対する情熱や生き方に感動した」
などの感想がありました。

参加者同士、自分の看護歴
や子育ての話などですぐに打
ち解けて、終始和気あいあい
とした雰囲気でした。また、
神戸協同病院がチーム医療を
大切にしていることや組合員
さんとともに頑張っているこ
とが伝わり、医療生協ならではの良さを
感じたセミナーとなりました。



カンガルーのポケット

88

ロボドクターが見る夢

小児科医 木村 彰宏



Aーとアマゾン

未来のとある朝の出来事。診察を
受けに病院のドアを開けると、機器
にスマホをかざすよう指示されま
す。取り込まれた病院アプリの画面
に従って、年齢、性別、住所を入力
します。キャッシュカードの番号を
登録すると、ようやく病気の入力画
面。「今日は、どこが悪くて来院さ
れましたか。画面に従って入力して
ください」。熱があるのか、息苦し
いのか、それとも腰が痛いのか。症
状を入力すると待合室が表示されま

す。感染症が疑われるときには小さ
な個室、息が苦しいとすぐに救急室
に、どこかが痛ければ、ゆったりと
座れるソファや希望なら横になれ
るベッド付きの待合室。部屋までの
案内は、もちろんスマホの行先画
面。プライバシーを守られながら診
察までの時間を過ごします。待ち時
間を使つての病気の聞き取りは最新
Aー搭載のヒト型ロボットが担当し
ます。症状からあらかじめ決められ
た検査に回ります。検査室は完全自
動。検査ボックスに腕をさし入れる
と血圧を測定され、ロボットにより
100%の成功率で採血されます。
レントゲンやCTは椅子に座ってい
る間に済んでしまい、検査室を出る
時には、診察室に結果が転送されて
います。さあ、いよいよ診察室に入
ります。診察はお金により3つの
コースに分かれます。シルバーコー
スはまだまやAーロボットが登場。
検査結果の説明は機械音声。病気の
説明と処方箋は、受付で渡されま
す。ゴールドコースは研修医が担
当。検査結果の説明だけで、目が合
うことなく診察が終わります。ただ
し待ち時間は3分以内。プラチナ

コースの担当は専門医。訴えをい
ねいに聴いてもらい、体の隅々まで
時間をかけて診察を受けます。結果
は納得いくまで説明してもらえま
す。もちろん保険は効きません。未
来のある日、病院に通う人、病院で
働く人は幸せですか。
最近、田中道昭さんが書かれた
「アマゾンが描く2022年の世界」
（PHPビジネス新書）を読みまし
た。ネットで書籍を注文すれば、翌
日には自宅まで届けてくれるあのア
マゾンが考えていること。「世界一
の書店」から、家電製品やファッ
ション用品、生鮮食料品まで、アマ
ゾンが扱わない商品はないという
「エブリシング・カンパニー」を目
論む世界戦略が見えてきます。アマ
ゾンを支えるのがAーテクノロジー
ジー。「顧客第一主義」の名のもと
に、一人一人の購買行動を集めて分
析し、あらゆる要望に応えるべく顧
客を取り込みます。小売業・流通業
の怪物アマゾンに対抗する手段はな
いのでしょうか。「テクノロジーの
進化やSNSの発達により見失われ
たものには、リアルなつながり、ふ
れあい、思いやりがあります。

治療は「コミュニケーション」
『もっとつながりたい』『もっと親
しくなりたい』『もっと分かりあい
たい』『自分のリアルな理解者がほ
しい』『リアルな誰かに必要とされ
たい』という潜在意識への対話こそ
がアマゾンに飲み込まれない戦略
だ」と田中さんは言われます。
「あと20年でなくなる50の仕事」
（青春出版社）の中で水野操さんは
「優秀な医師は、患者との会話の中
から検査数値だけではわからない情
報を読み取る。医師と患者の間で
もっとも重要なのはコミュニケーション
である。治療のための動機づけ
は人間の医師でないと難しい」と
述べられます。
医療に求められるもの、医療が
失ってはならないものが、そこに語
られています。リアルなつながり、
ふれあい、思いやりをロボドクター
は夢見るのでしょうか。
カンガルーの国にはスマホはあり
ません。世界でいま何が起きている
のかは知らないけれど、ふれあい・
つながり・たすけあいは、みんな自
然と身につけて暮らしていますよ。



神戸協同病院 078-641-6211

内科・健診		月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	あさ	●	●	●	●	●	●
15:00~17:00	ひる	—	—	●	—	—	—
16:00~19:00	よる	●	—	—	●	●	—

※健診の受付時間は診療より60分早く終了します。
詳細は事前にお問い合わせ下さい。

外科(乳腺・一般)		月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	あさ	●	—	●	●	●	●
16:00~19:00	よる	●	—	—	—	●	—

皮膚科		月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	あさ	●	—	—	—	—	—
17:00~19:00	よる	—	—	—	●	—	—

いたやどクリニック 078-611-3681

内科・健診		月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	あさ	●	●	●	●	●	●
14:00~16:30	ひる	—	—	●	●	—	—
16:00~19:00	よる	●	—	—	—	●	—

皮膚科		月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	あさ	●	●	●	●	●	● 第2・4
14:00~16:30	ひる	—	—	●	—	—	—
16:00~19:00	よる	●	—	—	—	●	—

番町診療所 078-577-1281

内科		月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	あさ	●	●	●	●	●	●
17:00~19:00	よる	●	—	—	—	—	—

皮膚科		月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	あさ	—	●	—	—	—	—

整形外科		月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	あさ	● 受付 11:00 まで	● 受付 11:00 まで	●	●	—	▲ 受付 11:00 まで
16:00~19:00	よる	●	—	—	—	▲ 受付 18:00 まで	—

▲受付終了時間が医師によって変更になりますので、事前にお問い合わせください。



小児科		月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	あさ	●	●	●	●	●	●
14:00~16:30	ひる	—	—	●	●	—	—
15:30~19:00	よる	●	—	—	—	●	—

★土曜日あさのアレルギー・一般外来は隔週です。

「アレルギー専門外来」は完全予約制です。
小児専用電話 078-621-9952

ひまわり診療所 078-941-5725

内科		月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	あさ	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	よる	●	—	●	—	●	—

胃カメラ		月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	あさ	—	—	—	●	—	●

★その他、健診、予防接種等はお問い合わせください。



The 秋の展覧会 2018

神戸協同
病院です

神戸協同病院2階病棟(回復期リハビリ病棟)では、患者様に季節を感じていただく為の取り組みとして年4回季節の催しを行っています。今回のテーマは秋！芸術の秋！です。毎週木曜日にレクリエーションを行っているリハビリテーション科と病棟で協力し、患者様と一緒に大きなキャンパス



に秋を表現してみました。この作品を通じて、患者様やご家族、そして職員も秋を感じ、秋について会話が弾みました。また作品制作中では、患者様同士で協力したり、談笑したりなど、個人リハビリでは出し切れない感情や表情を見ることができました。このように同じ目線の患者様同士での時間共有を行うことで、作業をする楽しみの再発見や他者と関わるきっかけとなっているように感じます。退院後の社会交流の場への参加に繋げていくためにも、病棟とリハビリテーション科で協力しながらレクリエーションを継続していきたいと思ひます。
(リハビリテーション科 作業療法士 高野奈津美
2階病棟 ケアワーカー 竹村由香)



いたやど
クリニックです

創立65周年いたやど文化祭

11月18日、いたやどクリニック待合室で、「創立65周年いたやど文化祭」が開催され、150人が参加しました。
木村院長が組合員と積み重ねた65年の歴史を振り返りあいさつしました。神戸市役所センター合唱団KIPLYUの女声アンサンブルに続き、林山クリニックの梁勝則院長が、「認知症と正しく向き合う」をテーマに講演を行いました。



誰もが認知症になる可能性、介護する可能性がある現実をしっかりと受け止め、だからこそ、認知症の方との向き合い方について学ぶ必要が



あることが述べられました。兵庫のせせらぎ支部のおしゃべりダンスクラブ班も出演協力しました。
いたやどクリニックに新しい歴史を刻む電子カルテ導入を前に、3年ぶりの文化祭を開催し、創立65周年を地域のみなさんに喜んでいただくことができました。
(事務長 宮野由佳子)

増田 守さん

- ①神戸協同病院 理学療法士
- ②食べ歩き
- ③2年目となるため自分の事だけでなく周りをよく見れるようにしていきたいと思います。

宮脇 いずみさん

- ①生協なでしこ歯科 歯科衛生士
- ②“僕は奇跡でできている” (2018秋ドラマ)
- ③自分・家族・スタッフ・友人のいい所を100コ見つける

大石 至さん

- ①本部 健康まちづくり部 事務
- ②夜のウォーキング
- ③定年間近ですが、最後までがんばります。

浅野 千江香さん

- ①真陽支部
- ②園芸
- ③これからも元気で長生きするためにすしおやチャレンジを実行し、今の家にひとりで住み続けられるように努力する。また息子や孫たちが暮らしやすい平和な世の中が続くようボランティア活動を通して協力していきたいです。そして民主的な病院の発展のために今までどおり毎月、出資金の集金を頑張ります。

大川 友枝さん

- ①訪問看護ステーションにじ 所長 看護師
- ②楽しい宴会をすること
- ③「猪突猛進」の思いで、時には立ち止まり、元気と明るさで今年も来年も、つき進むのみです!!!

富山 恵子さん

- ①明石しおさい支部
- ②美物拝観。特に快慶作の仏像にはまり中!
- ③週2回の体操で健康維持。趣味の韓国語と毎年沖縄でパワーチャージ! 夫と移住が夢です。

川端 典子さん

- ①本部 虹のサポートセンター
- ②今井先生の「指のぼソックス」をはいて1万歩歩くことです。大腿や臀部の痛みがとれます (あくまでも個人の感想です)。
- ③選挙支援で沖縄には2回行かせていただきました。基地よりも平和産業での発展を選択した沖縄に今年は家族旅行で行き、孫と一緒にきれいな海にもぐりたいです。

春木 康夫さん

- ①西区なでしこ支部
- ②支部行事、班会などに積極的に参加し、たまり場へ出かけること
- ③転倒防止

水杉 幸子さん

- ①真陽支部
- ②新聞の野鳥の記事をノートにスクラップすること
- ③尊敬する医療生協の先輩方のお話を傾聴すること

年男

2019年

年女

今年も元気に
突っ走ろう!

- ①事業所・支部
- ②マイブーム
- ③今年の抱負

歯科 全て予約制になっておりますのでご連絡ください。急患・新患は表記の時間にご連絡ください。

協同歯科 ☎078-913-1155

成人		月	火	水	木	金	土
9:10~12:10	あさ	●	●	●	●	●	●
14:30~16:30 (土)14:00~16:20	ひる	●	●	●	—	●	●
16:50~19:10	よる	●	●	—	●	●	—
往 診		●	●	—	—	●	—

小児		月	火	水	木	金	土
9:10~11:50	あさ	●	—	—	—	—	●
14:30~19:10	ひる	●	—	—	—	●	—
	よる	●	—	—	—	●	—

生協なでしこ歯科 ☎078-978-6480

成人		月	火	水	木	金	土
9:10~12:10	あさ	●	●	●	●	●	●
14:30~19:10	ひる	●	●	●	—	●	—
	よる	●	—	—	—	—	—
往 診		●	—	—	—	—	—

小児・障がい者		月	火	水	木	金	土
9:10~12:10	あさ	●	—	●	—	—	●
14:30~16:30 (土)14:00~16:20	ひる	●	—	●	—	●	●
16:50~19:10	よる	●	—	●	—	●	—

いたやど歯科 ☎078-612-3160

成人		月	火	水	木	金	土
9:10~12:10	あさ	●	●	●	●	●	●
14:30~19:10	ひる	●	●	●	—	●	—
	よる	—	●	—	—	●	—
往 診		—	●	—	—	●	—

小児		月	火	水	木	金	土
14:30~19:10	ひる	—	●	—	—	—	—
	よる	—	—	—	—	—	—

★小児歯科特診の第4火曜日は休診。

矯正		月	火	水	木	金	土
9:10~11:30	あさ	—	—	—	—	—	● 隔週
14:30~16:30	ひる	—	—	—	—	—	—
18:00~20:20	よる	● 隔週	—	—	●	● 隔週	—



矯正		月	火	水	木	金	土
9:10~12:10	あさ	—	—	—	—	—	● 隔週
14:30~19:10 (土)14:00~16:20	ひる	—	●	—	—	● 第2	●
	よる	—	—	—	—	—	—

★矯正相談は現在新規の方を一時休止しております。



きたすま歯科 ☎078-741-7224

成人・小児		月	火	水	木	金	土
9:10~12:10	あさ	●	●	●	●	●	●
14:30~16:30 (土)14:00~16:20	ひる	●	●	●	—	●	●
16:50~19:10	よる	●	●	—	●	●	—
往 診		—	—	●	—	●	—

年末年始休診のお知らせ
12月30日(日)~1月3日(木)

救急の場合は

神戸協同病院 ☎641-6211 随時応相談
協 同 歯 科 ☎913-1155
12/30 9:00~12:00、13:00~16:00
12/31~1/3 9:00~12:00

**社会福祉法人駒どり
特別養護老人ホームふたば**



「住み慣れた地域に特養ホームがほしい」という住民の願い、神戸医療生協の運動から生まれた特養です。すべて個室で60室、ショートステイが10室、デイサービスは35名の定員で行っています。

施設長の岸本和則さん写真にお聞きしました。



**家族と地域にも
寄り添う特養**



——まず特養ふたばについて教えてください

掲げているのは「もうひとつの家、もうひとつの家族」です。入居者が最後まで穏やかにすごしていただく終の棲家と考えています。そのため、入居者には今まで使っていた家財道具とお部屋に持ってきてもらうことが一つの特徴です。

また、街中にあるということや、ご家族もアクセスしやすく、個室なので気兼ねなく来ていただけます。

そして駒どりを支えてくれる友の会やボランティアの方々もたくさんおられます。家族会やOB会もあり、大掃

除を手伝ってもらったりすることもあります。入居者がただ特養に入るのではなく、ご家族を含めて地域とのかかわりを大切にする取り組みを行っています。

——一番長く入所しておられる方、最高齢の方は何歳でしょうか。

一番長く入所している方は開設当初から15年おられる方が2名、最高齢の方は102歳です。

——待機者はどのくらいおられるのでしょうか。

現在（11月22日時点）140名ほどです。サービス付き高齢者向け住宅や老健施設で入所を待っている方が多いです。家で介護している方はもう少しがんばるということが入居を見送る場合もあります。（写真：入居者のお部屋）

**介護は地域でも
事業所でも大変な状況**



——特養を含め、介護の状況について教えてください

老々介護もよく聞かれますが、家での介護はどこも大変です。介護している方が体を壊したらとたんに回らな

なってしまつようなギリギリのところを支えられていると感じます。また、介護保険の利用料が1割から2割、3割負担となると、利用の抑制につながることも考えられます。特養への相談はどうしても最後の方になりがちで、地域の大変さはあんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）に多く寄せられています。医療生協の組合員さんが地域訪問での声を寄せてくれることはとてもありがたいと思っています。

それから医師・看護師不足はよく言われますが、介護も人手不足です。介護の学校は神戸市内では2つしかなく、紹介・派遣業者を通しての採用もあります。駒どりではトライやるウィークや大学の実習の受け入れ、中学校・高校へ出向いて福祉を学ぶ機会を作っています。

——地域包括ケアなど国の方針は公的なものから個人や地域で支えてもらうという流れですが、介護の現場で何かに感じることはありますか。

地域では高齢者、点滴や胃ろうなど医療度の高い人も増えてきています。現場で対応できる職員の育成が追い付いていないところがあります。

給料についても、今は処遇改善の加算ということで底上げがされていますが、加算ではなく介護報酬の中にしっかりと組み込んでもらうことなど、運動として声をあげていくことも必要ではないでしょうか。



（写真：入居者のお部屋）

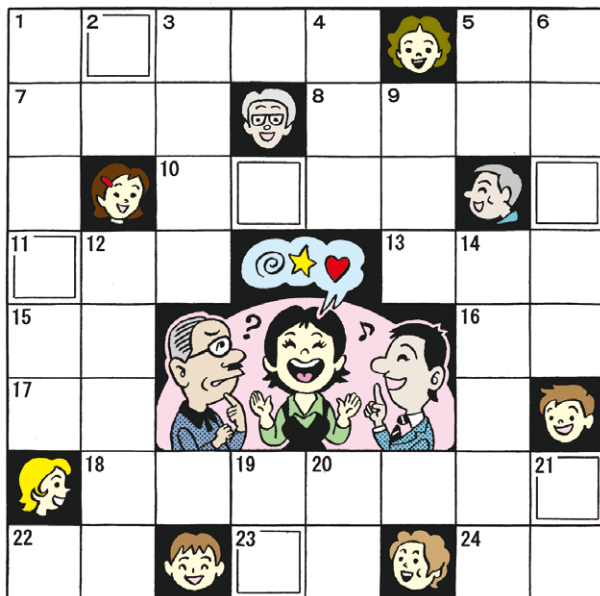
——最後に、組合員さんに向けて伝えたいことをお願いします。

「ご自身やご家族の介護の不安を、ぜひ支部や地域で話してみてください。今後は助け合いなど地域の力をつけることが求められてきますし、介護保険制度の改善をしていく運動にもつながると思います。駒どりとしても地域の思いを具体化するような連携を行っていききたいと思っていますので、介護で困っていることがあれば気軽に駒どりの事業所にご相談ください。

そして、医療・介護の連携もより重要になります。神戸医療生協やクリエイト兵庫と法人間の協同を進めていきたいです。

社会福祉法人駒どりのホームページ
<http://komadory.com/>

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／1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。
久保稔／松尾由紀子／関内旬一郎／中本由美子／
宮本嘉津子／瀧田八重子／大島奈々／西山泰郎／
北川寿博／K.T. (匿名希望) (敬称略)

クロスワードパズル

ヨコのカギ

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 「はやぶさ2」の小型探査 | 15 書類の端に付いたつまみ |
| ロボットが着陸した小惑星 | 16 引っ越しでは重くて苦勞 |
| 5 森林の鳥獣被害が深刻。日 | 17 地位を指すことも |
| 本で一番の加害動物は？ | 18 「海馬」と書く魚です |
| 7 そばプラス生卵は……そば | 22 行け！ |
| 8 夜間の試合です | 23 昔話「ざるかに合戦」で屋 |
| 10 熱い飲食物は苦手 | 根から落ちてきたのは？ |
| 11 目から落ちることも | 24 船頭が多い舟の行き先 |
| 13 ……ライス、ロースト…… | |

タテのカギ

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 六つの正方形が囲みます | 競技だよね。そだね～ |
| 2 冬が近づくと、この話題が | 9 逃げる時に放屁？ |
| 北国から届きます | 12 オマールとも呼ばれます |
| 3 鳴き声がネコに似ている？ | 14 「……トーマス」は英国生 |
| 4 首筋のことで | まれの幼児向けTV番組 |
| 5 ……先、……つづみ、…… | 19 爪を隠すのは……あるタカ |
| 足らず | 20 「子鹿のバンビ」の性は |
| 6 平昌冬期五輪で人気だった | 21 有名な呪文。「開け……」 |

No364(11・12月号)の答え ニトウリュウ(二刀流)

伝言板

- ◆いろんなイベントに参加したいですが老々介護になり、自分自身も歩行がきつくなりました。家でいろいろと足を上げたり工夫しています。(兵庫区 中原須寿子)
- ◆神戸協同病院の検診で乳がんを見つけて頂いて10年。やっと「1年に1回の検診で良いよ」と先生に言ってもらい Yay Yay…。でもここで安心せず先手先手の検診で病気を見つけてあと5年ボケずに生きてみたいです。孫の小学校入学式の姿を見たいので。(加古川市 井上清子)
- ◆後期高齢者としてはおかげさまで比較的健康に恵まれています。神戸協同病院では主治医の指導によりエコー等順次検査を続けています。異常もなく、健康管理に大いに寄与しています。ありがたく感謝しています。(垂水区 室井良啓)
- ◆いつも参加したいと思いつながらなかなか行けませんが、「三つの輪」しっかり読んでいます。木村先生のコーナーも全く知らないことが多くて感心しています。これからも楽しみにしています。(明石市 川上裕子)
- ◆カンガルーのポケットいつも勉強になりながら、楽しく拝読させていただいております。私の娘は食物アレルギーがあり木村先生にはいつもお世話になっていて、組合があって本当に救われました(〃^▽^〃)紙面作りも大変かと思いますが、がんばって下さい。楽しみにしています。(垂水区 大島奈々)
- ◆昨年、岡山の大水害で床上浸水の被害を受け多くのものを失いましたが、多くの方々からいろいろなかたちでご支援をいただき、たくさんの真心を受けとめました。感謝の思いでいっぱいです。生かされた命を大切に正直にこれから生きていこうと思います。本当にありがとうございました。(岡山県 藤原敏枝)

※たかおか支部の前支部長さんです。

※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。

11月7日 河川敷
ウォーキング



加古川ブロック

10月16日
脳いき班子100回記念



新多聞支部



10月27日
生協強化月間
がんばろう一集会



明石ブロック



11月3日
二見町
合同文化祭

二見支部

11月11日
兵庫収穫祭



西区ブロック



10月21日新長田北地区
ふれあいまつり

長田・北区
ブロック

法律相談 (無料/要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211/18:00～	1/18金 2/15金	いたやどクリニック ☎611-3681/18:00～	1/24木 2/28木	協同歯科 ☎913-1155/18:00～	1/8火 2/12火
------------------	----------------------------	----------------	-------------------------------	----------------	--------------------------	---------------

2019年1・2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	2/ 5火 3/22金	梅の花(ロウバイ)巡り アーモンド並木を歩こう	距離：約3.5km 距離：約3.5km	集合：JR明石駅中央口 集合：JR住吉駅	10:00 10:00
--------------------	----------------	----------------------------	------------------------	-------------------------	----------------

すこしお調理実習 参加費：500円 ※要予約	1/22(火)	10:00～12:00	新長田ピフレ調理室
	1/30(水)	9:30～12:00	西区民センター調理実習室
	2/28(木)	10:00～12:00	アスパア明石調理室
	3/ 5(火)	10:00～12:00	レバンテ垂水3F
	3/20(水)	9:30～12:00	かこむ創作工房A

健康カレッジ 参加費：300円 新長田勤労市民センター講習室1	14:00～	1/29(火)	フレイル予防と社会参加
		2/18(月)	フレイル予防の運動

ボランティア大募集！

- 第1～4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。
- 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。

新春子どもお楽しみ会

1月12日(土) 14:00～16:00
生クリームを使ったデコレーションや様々なゲーム
をします。みんなで楽しく遊びましょう。
場 所：神戸医療生活協同組合 本部
1階フリースペース
料 金：1人500円

あらき 荒木 陽ちゃん
(4ヵ月)

待ちに待った待望の我が子。横綱級に
大きい子です！ 灘区 荒木 麻さん

はなえ 花笑ちゃん
(1歳)

今年初めて地元のお祭りに行きました。屋台や獅子舞
を見て大喜びでした。
姫路市 林 香澄さん

わが家の
アイドル
Part.36

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。



加藤 賀子さん(西区)



多田 淳子さん(須磨区)



吉野 宮子さん(明石市)



寺崎 つや子さん(兵庫区)

神戸医療生活協同組合

新春のつどい 「憲法が生きる市民社会へ」

日時：2019年1月20日(日)
13:00~

場所：子午線ホール(アスパア明石北館9階)

記念講演：富田 宏治さん

(関西学院大学法学部教授)
(原水爆禁止世界大会起草委員長)

参加費：無料



阪神淡路大震災から24年

ひと.まち.くらし 1.17メモリアル長田のつどい

日時 1月17日(木) 9:30~

会場 ふたば学舎(旧二葉小学校)
長田区二葉町7丁目1-18

内容 長田ウォーク/
松平晃さんトランペット演奏/
長田の今・報告と交流

参加費無料

豚まん 豚汁 あります



震災復興長田の会 1・17メモリアル長田実行委員会

和風根菜シチュー

1人あたり
エネルギー：281kcal、塩分：1.2g

<材料2人分>

鶏もも肉(手羽元や豚肉でもOK) … 100g
しいたけ … 2個
れんこん … 50g(1/4節)
大根 … 80g(2cm)
人参 … 30g(中1/3本)
里芋 … 2個
(※具材は家にある食材で代用可)
青ネギ(トッピング用)お好みで
ごま油 … 大さじ1/2

合わせ味噌 … 大さじ1
かつおだし汁 … 200ml
水溶き片栗粉…片栗粉大さじ1/2、
水大さじ1
塩・黒こしょう … 少々

[A] 下味用

塩 ひとつまみ(約0.8g)
黒こしょう ひとつまみ~お好みで
無調整豆乳 200ml
練りごま(白) 小さじ1

<作り方>

- 鶏もも肉は一口大に切り、調味料[A]で下味をつける。[B]は混ぜておく。
- しいたけは4等分に切る。その他野菜類は乱切りにしレンジで1~2分加熱し火の通りをよくしておく。
- 鍋にごま油を熱し、①の鶏肉を入れて軽く炒め、②も加えてさらに炒める。
- ③にだし汁を入れて煮立ったらアクをとり、ふたをして中火で煮込む。
- 火が通ったら、調味料[B]を加え、味噌を溶き入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 塩、こしょうで味をととのえ、青ネギを散らしたら完成♪好みで七味唐辛子をかけてもOK♪



- 和食+牛乳で調味料が少なめでもコクがあって減塩効果抜群のおすすめの「乳和食」に見立てて今回は豆乳を使ってヘルシーに♪
- お餅を入れてお雑煮風にしてもOK! 身体温まる冬の一品にいかがですか?



神戸医療生協減塩グループ