

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 さかん紙委員会

〒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場合、または出資金残高通知書が郵送で届いていない場合は、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

2019年 生協強化月間のとりくみ
…………… 4・5面

助け合いの輪
…………… 7面

10月14日(祝・月)

WHO世界と歩こう inこうべ



須磨の浜辺から鉄人28号までのコースを歩きました。コース途中で神戸医療生協の歴史にまつわるクイズを用意し歴史を振り返る機会となりました。また、ゴール地点である鉄人広場ではスクエアステップや輪投げや健康チェックを行い、合計191人が参加し活気のあるとりくみとなりました。

参加者からは「いつもと違う道を歩くのもいいね」「4kmは長いと思っていたけどみんなでお話していたらあっという間だった」など、ウォーキングに参加してよかったとの声がたくさんありました。



組合員数 5万7,664人 出資金総額 18億9,139万3,400円
1人あたり出資金 3万2,800円 支部 53支部 班数 445班 9月30日現在

2019年
11・12月号

No.370

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にし ☎078(975)9575	

みんな 活動中



明石海峡 支部です

明石海峡支部は、明石の一番東の地域で協同歯科の周辺地域にあります。



「三元気塾班」「健康体操班」「スクエアステップ班」と、三つの班でフレイル予防に取り組みんでいます。

健康チェックを、コープ大蔵谷で奇数月に、コープ朝霧を偶数月に交代で毎月行ってきましたが、4月からコープ朝霧は狩口支部に引き継ぎました。

毎月1回、こどもと高齢者のふれあい食堂「あつたか食堂ほっとホット」をしています。

北山保健師の指導による

「笑いヨガ班」も楽しくストレッチ解消、心肺機能のアップに。

「お・て・か・け班」(お一人様も・手軽に・簡単・健康料理班)は、交代で担当を決め、お昼ご飯を作っています。

(支部長 松尾洋子)

岩岡支部 支部です

私達岩岡支部は、西区の端の端にあります。すぐ南は明石市です。西隣りは稲美町です。夏はいちじく、冬はキャベツ、いちじく、小松菜の産地です。

岩岡は名前の通り川がなく、たくさん「ため池」があります。

岩岡には、7つの班があります。一番新しい班は将棋です。これからの楽しみなどあればいいなあと思っています。そして若い組合員を増やしていければいいなあと思っています。

(支部長 高橋てる美)



ようこそ

未来のお医者さん

名医連医療・医師後継者づくりの取り組み

神戸大学医学部(大倉山)の近くには兵庫名医連の医学生センター(分室)があります。分室では毎月1回、担当者や組合員さん手作りのお昼ごはんを食べながら交流するランチミーティングを開催しています。ランチでは学生の近況を聞いたり、テーマを決めて情勢学習等を行ったり、参加した病院実習報告などを行っています。また毎月ではありませんが、夜のディナーミーティングも開催しています。最近では学生が友人を誘い参加者も増えてきており、お昼休憩の短時間ですが医学生との交流やつながりを深める有意義な時間となっています。分室活動は誰でも参加できます。名医連医療に共感し、私達の未来のお医者さんになってもう大切な取り組みのひとつです。



医学生センターでのミーティングの様子

カンガルーのポケット

93

おばあちゃんと一緒に

小児科医 木村 彰宏



「連休中は、ゆっくりと過ごされましたか」同じ職場の女性医師にお聞きすると、「孫の世話にいついていまして。母親の気持ちが安定している」と、子どもにもいい影響を与えていると、「子どもにもいい影響を与えるでしょ」とのお答え。「私が若い頃は、子どもが熱を出しても外来診察が終わるまで迎えに行くことができず大変でした。仕事が一段落してタワシーで保育所に行くと、お迎えが遅いと怒られて」今でこそ病児保育

や延長保育の制度が広がってきまして、働きながらの子育ては今も昔も大変です。

栃内新先生の「進化から見た病気」(講談社ブルーバックス)を読みました。ヒトの命の働きを進化の歴史の中から解き明かそうとする本です。その中で生物の生殖と寿命との関連性にふれられた所を紹介しましょう。

シヨウジョウバエは、早く成長してたくさん卵を産む系統種の寿命は短く、ゆっくりと成長して卵を少なく産む系統種の寿命は長くなるなど、生殖と寿命の間には相反する傾向があるといわれます。そして多くの生物では生殖ができなくなったメスは、すぐに死んでしまうといえます。しかしヒトの場合は生殖の終わりと共に、寿命が尽きるようには設計されていません。生殖可能年齢を過ぎても多くの女性が長生きされている理由として「おばあちゃん効果」と呼ばれる仮説があります。

フィンランドとカナダの戸籍記録を分析すると、長生きした女性がいる家系ほど、成人年齢まで無事に育った孫がたくさんいるという結果が得られました。女性が自らの出

産・育児を終えた後、その知恵と経験を生かして、自分の娘や血縁者の子育てを援助することで、結果的には孫の生存率をあげ、繁殖成功度を上昇させたのではないかと考えられています。

知恵や情報の伝達も

人類学者クリスティン・ホークスはタンザニアの採集狩猟民の検証から、「母親一人で採取できるよりも多くの食物をおばあちゃんに知恵と経験で効率よく集め、育児をしている母親の負担を減らしている。子どもが病気になったときは、どう対処すればいいのか、夫や他の家族と葛藤が生じたときにどう乗り越えるのかなどを母親に伝授し、おばあちゃんを持つている暮らしの知恵が家族にもたらす利益は大きい」という結果を導いています。おばあちゃんが母親と共に孫の保護と育成に参加することが、種としてのヒトの生存にとって有利だといわれています。

ヒトは身体の割には頭が大きく、狭い産道を通る時に危険が生じるために、生まれた後で脳がさらに発達するように未熟な状態で生まれてきます。お乳は飲めるものの、他の動物

のように早い時期から自分で固形物を食べることはできず、自力で歩けるようになるまでには1年近くかかります。そのためにお母さんは長い期間をつきつきりで育児に専念しなければなりません。

先進国の現代人の離乳年齢は1歳半、出産間隔は2年と言われます。それに対し母親ひとり育児をするチンパンジーの離乳年齢は4・8歳と長く、出産間隔は5年といわれています。おばあちゃんがいると、赤ちゃんの世話を母親とおばあちゃんに分担できるように早く離乳を進めることができ、その結果出産回数を増やせ、地球上に人類が繁栄することができたと考えられています。

おばあちゃんの役割は、子育ての手伝いに留まりません。世代を超えて知恵や情報を伝達し共有することで、人類に文化や芸術が生まれたといわれます。人類はおばあちゃんとともに繁栄し進化してきたのです。

カンガルーの国でもおばあちゃんはお宝物です。おとも子どももおばあちゃんが好きで、おばあちゃんから毎日生きるとおばあちゃんから毎日生きる知恵をたくさんいただいで暮らしていますよ。



9/1 スタート集会

ガッテン流！
思わず話したくなる
健康法の極意

315人の参加がありました。元NHK専任ディレクターの北折一さんの特別講演は「計るだけダイエット」「食品10項目」の紹介、認知症とてんかんの話。意外に多い高齢者のタンパク質不足による低栄養の話など参加者が釘づけになる内容でした。すぐに実践できる内容で月間に勢いをつける集会になりました。



2019年 生協強化月間のとりくみ

～安心してらせるまちづくりをすすめるために
医療生協をもっと強く・大きく・たくましく～

生協強化月間に入り、支部やブロックでは全班的な班会開催、支部やブロックでの公開講座、まちかど健康チェック等が計画し実践されています。様々なとりくみの中で健康チャレンジ、仲間ふやし、出資金増資等の組織を強く大きくする活動が広がっています。月間もあと1カ月。あらゆる機会を利用して運動をひろげましょう。

◎ 長田・北区ブロック ◎

ひだまり支部で第2回担い手交流会を行いました。講演は神戸協同病院の医療などの紹介。各診療の内容やMRIなど様々な検査、その日に診断できるなど特徴などを聞き知る機会になりました。その後参加者の紹介、配付エリアや地域の状況、助け合いや繋がりも大切など交流しました。病院紹介は、もくれん、久二塚、長田北部各支部などの班会でも行っています。



◎ 垂水ブロック ◎

垂水ブロックでは各支部10月、11月で予定している健康チェックや公開講座の告知や準備に取り組んでいます。10月15日には新多聞支部が創立10周年を迎え、オープニングでは「南京玉すだれ」が披露され、井上専務のあいさつに引き続いて「スクエアステップ」を行い、新たな10周年に向けて連携を強めました。



◎ 明石ブロック ◎

明石水仙支部では、9月30日公開講座として「スクエアステップ」を行いました。宮本看護師の指導で、楽しくいい汗をかくことができました。参加者同士のハイタッチによる「いえーい」はみんなが笑顔になりました。参加者は14人でしたが、生協強化月間の訴えで、「うちの主人も組合員になってもらおう」と加入用紙を持って帰る方もありました。



◎ なでしこ歯科 ◎

2020年度のレントゲンの機器を新しくするために「レントゲン増資」を、生協強化月間に合わせて取り組んでいます。



◎ 番町診療所・番診ブロック ◎



毎年10月の月間中に「みんなあつまれゲーム大会」を実施して健康増資を図るとともに月間がんばろうと意志統一をしています。

◎ ひまわり診療所・ほのぼのの郷 ◎



昼食をつくるために必要不可欠なスチームコンベクションの更新に合わせた増資活動をしています。スチコン増資封筒を用意して、外来でも呼びかけをするなど全職員で日々奮闘をしています。

◎ 須磨ブロック ◎

7月～9月の期間にブロックで保健学校を開催しました。月間中の9月30日には、最終の第3回保健学校が開催され、今年新たに13人の保健委員が誕生しました。



◎ 西区ブロック ◎



西区なでしこ支部では9月29日に淡路夢舞台&高田屋顕彰館へ研修バスツアーに行きました。皆さん口をそろえて楽しかったと言いつつ帰られました。生協会館かがやきの引っ越しなどもあり大変な時期ですが、このバスツアーで一致団結を図れたのではないかと思います。

◎ 加古川ブロック ◎

スクエアステップの支部公開講座を中心に組み立てられ、11月8日にはブロック全体で行う予定です。やよい支部はコープ播磨での健康チェックを通して仲間ふやしができました。



神戸医療生協、60周年プレ企画

9/26 ちひろ —私、絵と結婚するの—

絵本作家、いわさきちひろの生誕100年にあわせた、劇団「前進座」公演が神戸文化ホールでありました。若き日の「ちひろ」が民衆のための絵描きになると決意して上京し、作家活動をしていく中で将来を共にする橋本(松本)善明氏と出会うまでの物語でした。戦後間もない頃の世相とともに生きるその姿は、多くの方の心に深く焼き付いたのではないのでしょうか。



伝言板

- ◆ノルディックウォーキング、脳いきいきなど、楽しくがらばっています。(三木市 70代 北芝満寿美)
- ◆カンガルーのポケット「頼り上手は愛され上手」を読ませていただき本当にそうだと思います。私も人に迷惑になると思いあまり頼り上手ではありません。でも相手を幸せにすると思うと気が楽になりました、ありがとうございます。(西区 70代 岸本美津子)
- ◆先日、医療生協の囲碁将棋大会に参加しました。普段はパソコンで囲碁ソフトを使って打っていますが、人と打つのはキンチョウしますね。(垂水区 60代 野田由紀夫)
- ◆クロスワードパズルで文字が並べられた時は、思わず笑顔になっています(笑)(長田区 50代 中村信子)
- ◆わたしのオススメレシピのなす餃子を試しましたが、なすがこんなに旨いのかとびっくりしました。つけ物か、みそいためぐらいしか料理法を知りませんでしたが、ビールのあてにもピッタリで、またひとつレパートリーが広がったことを喜んでいきます。(長田区 70代 岡本忠男)
- ◆班会でお世話になっています。今年は夫婦そろって増資させていただきました。わずかですが…「頼り上手は愛され上手」カンガルーのポケット92は、毎回楽しみに読んでいます。今月も良かった～(加古川市 70代 粟屋順子)
- ◆先日、神戸協同病院で健康検診を受けました。先生方もていねいに診察していただき、なにごともなくOKでした。(須磨区 70代 西山泰郎)
- ◆今年の8月から、朝霧のカトリア班でお習字を習い始めました。学生の時以来ですが、がんばって、じょうずな字がかけられるようになりたいと思います。(明石市 60代 坂井利恵)

※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。



藤田幸子 (須磨区)



8月からとんたん依頼が急増(月10件以上)「車椅子での外出を介助して欲しい」「脚が悪くて「ミミ出」に困っている」などなど。相談への相談では「役所からきた郵便物の意味が分からない」「役所の書類は字が小さくて読みづらい」など簡単な相談が寄せられます。番診職員も含めた支援ボランティアの数も増えてきて、コーディネーター(相談担当者)づくりの学習も始めましたが、まだやるべきことは山のようにあります。

助け合いの輪

～こんな活動しています～
有償ボランティア とんたん



私たちはたとえ高齢で一人暮らしになっても住み慣れた地域で生活を続けるために、番診と支部でバックアップする体制を作ろうとしています。そしてそれは決して支援する側・される側の関係でなく、地域で共に生きる仲間としてのネットワークづくりにつながります。

連絡先
とんたん事務局
(078-641-7833)
またはお近くの事業所にご連絡ください。

法律相談 (無料/要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211 18:00～	11/15 金 12/20 金	いたやどクリニック ☎611-3681 18:00～	11/28 木 12/26 木	協同歯科 ☎913-1155 18:00～	11/12 火 12/10 火
------------------	-------------------------------	--------------------------	----------------------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------------------

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	11/19 火	森林植物園 森林もみじ散策 (距離:約4km)	集合:北鈴蘭台駅(10:00～) 参加費:300円 帰りは森林植物園から北鈴蘭台駅行きのシャトルバスを利用することができます。是非みんなできれいなもみじを見に行きましょう。
	12/3 火	酒蔵めぐり ウォーキング (距離:約3km)	集合:阪神魚崎駅(10:00～) 解散:阪神住吉駅 参加費:300円 試飲ありのウォーキングで3カ所の酒蔵をめぐる予定となっています。是非ご参加ください。

健康チャレンジにはもうとりくまれましたか?

とりくみ期間は12月末までのうち30日間です。

結果を報告していただいた方の中から抽選で
合計**200名様に3,000円分のJTBギフト券プレゼント!**

子ども専用の健康チャレンジ(キッズチャレンジ)も用意しています。お子さんもぜひご参加ください。パンフレットやその他のお問い合わせは、健康まちづくり部(078-641-4322)までご連絡ください。

健康チャレンジサイト

キッズチャレンジサイト

8月23日 番診食事会・竹の子会



8月28日 協同病院 夏季懇親会

8月28日 協同歯科組合員・職員のつどい



8月29日 いたやど夏季懇親会



9月28日 協同病院 車いす学習会



藤山さしゑさん (79歳)

わが家のアイドル Part.37

いつもニコニコ。口を開けば「ありがとう」可愛いモノが大好き。女子力高めな79歳です。
明石市 丸岡麻子さん

あなたのまちの
支部長紹介



須磨ブロック
飛松支部
せきうち じゅんいちろう
関内 旬一郎さん

飛松支部は傾斜地が多い地域で、組合員数は千人強です。支部運営委員は、かつて11人いましたが、今は6人に減りました。

前途を案じていましたが、昨年一人の男性を支部運営委員として迎えることができました。既に地域での民主的な諸団体の活動に加わって多忙を極めておられました。憲法を守り、平和を希求し、地域の健康づくり運動をすすめる医療生協の活動にも理解を示してくださいました。

学習熱心で諸活動ごとごとくよく調べ、よく学んで知識として蓄えながら、気になることには足を運んで色々確かめることも怠らない超真面目で誠実な人柄です。

この方が今年度支部長に選ばれました。「関内旬一郎」さんです。最初は固辞されましたが支部の状況を察して承知してくださいました。また、関内さんとの縁で男性支部運営委員を先月迎えることができました。支部の救世的存在です。

(飛松支部 運営委員)

ヨコのカギ

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1 ……雲は高積雲の別名 | 付きます |
| 4 勝浦、輪島、呼子が有名 | 16 将来得するためには必要だともいわれます |
| 7 取りあえずジョッキでグイ | 17 「もののふ」とも言います |
| 8 過ぎてしまった時 | 19 上下に対して水平の方向 |
| 9 ……頃、……月、……端 | 21 何かが起こる前ぶれ |
| 11 生産量世界一はチリ | 24 積もった怒りのこと |
| 12 話す時は御社、書く時は？ | 25 窒素を約8割含む気体 |
| 14 哺乳類ですが、漢字では魚偏が | |

タテのカギ

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1 田舎という意味です | 11 ソロです |
| 2 料理店のテーブルの必需品 | 13 鳥類の祖先の一種とか |
| 3 鼻の病気を治す……科医院 | 15 テニスではゼロのこと |
| 4 女声の低音域 | 18 ナチュラル |
| 5 駅弁の代表格……めし | 20 仕事での微妙な要領 |
| 6 ポーっと生きてると叱られます | 22 ……城、……港、……造 |
| 10 イタリアの作曲家ビバルディの代表的協奏曲 | 23 一年のうちで降水量の多い時期。梅雨や秋雨の頃 |

No369 (9・10月号) の答え アウトドア

クロスワードパズル

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

メ切/11月30日(土) 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。

萬水幸子/茂野和子/浦田千洲子/木村シゲヨ/古賀ひとみ/池田千夏/翠悦子/橋本明子/古谷秀子/米田桂子 (敬称略)

わたしの



オススメレシピ

神戸医療生協減塩グループ



カリウムたっぷり♪『あったかポトフ』

1人あたり エネルギー：378kcal、塩分：約1.3g

<材料>2人分

- | | | | |
|-------|-------------|------------------|-----------|
| 鶏手羽元 | 6本 | しめじ | 1/2袋(80g) |
| キャベツ | 1/8個(150g) | ミニトマト | 6個 |
| かぼちゃ | 60g | 水 | 250cc |
| じゃがいも | 大1個(160g) | 固形ブイヨン(コンソメでもOK) | 2個 |
| 玉ねぎ | 大1/2個(100g) | こしょう | 少々 |
| | | サラダ油 | 大さじ1 |

<作り方>

- 1 玉ねぎは大きめのくし切り、キャベツは大きめのざく切り、かぼちゃは大きめの角切り、じゃがいもは1/4に切る。ミニトマトはできれば湯むきしておく。(そのままでもOK)
- 2 鍋に油を熱しこしょうをふった鶏手羽元を入れ焼き目がつくまで焼く
- 3 ①の野菜を加えて軽く炒めて水、固形ブイヨンを加える
- 4 落とし蓋、蓋をして弱火～中火で15～20分火が通るまで煮込む
- 5 こしょうで味を整え、お皿にきれいに盛り付ければ完成

Point

- カリウムたっぷりの秋冬野菜は、鶏手羽元と合わせてうまみたっぷりです♪
- 味が薄いと感じたら粒マスタードをつけて食べるのもおすすめ♪ (大さじで塩分0.6g)