

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

新しい年の初めにあたり
…………… 2 面

みんなイキイキ活動中
支部紹介…………… 4 面

神戸医療生協60周年記念特集
…………… 6・7 面

春 頌



中村 昌子さん(長田区)



駒二長支部
手作りの会(長田区)



三宅 弥生さん(明石市)



磯崎 由美子さん(垂水区)

各支部の班会
での作品の
一部です



秋定 茂男さん(長田区)

組合員数 5万7,755人 出資金総額 18億8,578万8,700円

1人あたり出資金 3万2,651円 支部 53支部 班数 452班 11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		

2020年
1・2月号

No.371

新しい年の初めにあたり



神戸医療生活協同組合 理事長
道 上 哲也

新年おめでとございます。
台風十九号をはじめとした自然災害の被害にあわれたすべての皆様に心からお見舞いを申し上げます。

この一年の間には様々なことがありました。

ふたつの選挙（統一地方選挙と参議院議員選挙）を通じて、私たちの命と暮らしを守る力が確実に前進してきていることを感じています。また二〇一七年に国連で採択された核兵器禁止条約の批准国が三四か国となり、世界的に核兵器をなくす世論が広がりをみせています。

一方で消費税が一〇％に引き上げられました。「社会保障のため」との理由で導入された消費税でしたが、その後の経過の中で大企業と富裕層の減税の穴

を考えました。

健康は私たちにとつての目標であり手段でもあります。大切なことは「人生をどう生きるのか、人生で何を大事にするのか」であり、健康はそのために必要なものです。医療福祉生協の健康観にもとづきながら、WHOの定義にある身体的・精神的・社会的な健康状態を目指すこと、とりわけ社会的な健康を重視することが求められているでしょう。それは病気の原因の根本に社会的格差があるというところからこの間の世界的な多くの研究で指摘されていることから明らかです。そして社会的健康は「社会とつながること」「人とつながること」で自分らしく生き、社会を変えていくことで可能とされています。まさに神戸医療生協の三つの輪の実践そのものではないでしょうか。

あらためて私たちの三つの輪の理念の重要性を認識し、みんな頑張ったねと言える一年にしていきましょう。

今年もよろしくお願いいたします。

二〇二〇年 元旦

キラッと輝く看護 34



「みんなが笑顔になれる」 奨学生交流会

毎年、夏と冬に看護奨学生交流会を行っています。今年の夏は、訪問看護師が、実際に訪問していた利用者さんの事例を紹介し、患者さんやご家族へどんな看護が必要かをグループごとに話し合いながら、在宅での看取りを希望するご家族の思いに寄り添うとはどういうことなのかをみんなで考えました。看護学生委員会では、看護実践を通して民医連や神戸医療生協の医療や看護を知ってもらうことを大切にしています。



看護奨学生交流会

事例学習と同時に、交流の時間もじっくり取っています。「実習や国試、参考書について先輩から聞けてよかった」「同期になる仲間と会えるのが毎回来しみになってきた」「学校や看護以外のことも楽しく話せてうれしい」など、みんなが笑顔になれる交流の時間も学生の魅力になっています。

（看護学生担当 堀内）



カンガルーのポケット

94

子どものしあわせ目線から

小児科医 木村 彰宏

数は1万6000人を超え、隠れ待機児童にあたる認可外施設に通う子どもは8万人。「保育園落ちた日本死ね」が2016年流行語大賞トップテンに選ばれたことは、みなさんの記憶に新しいことでしょう。

数と同時に大切なのは幼児教育の中身、質が保たれることです。まずケガや食物アレルギーなどから子どもを守る安全の場であること。次にまわりの人と基本的信頼関係を育むことができる安心の場であること、最後に個性を伸ばし人間関係を学ぶ教育の場であることが求められます。それには、ゆとりのある保育室や園庭、充実した遊具・玩具・絵本など保育施設の質の高さが求められます。また専門的な経験を積んだ保育士さんが保育に携わるために、保育士さんの処遇改善、ゆとりある人員配置も必要です。

保育施策の子どもへの影響

「家族の幸せの経済学」（光文社新書）の著者山口慎太郎さんは「保育施策をめぐる論議の中であまり顧みられることがなかったのが、当事者である子どもへの影響」と述べています。シカゴ大学のヘックマン

教授が主導した「ペリー就学前プロジェクト」は、幼児期に教育介入を行い、子ども時期から、おとなになつてからの社会参加や生活状況を追跡した調査です。その教育介入の結果、知能効果の改善は一過性であつたものの、高校卒業率と就労率をあげ、所得を増やし犯罪率を下げるなど、社会生活面では効果をあげたそうです。山口先生は日本で行われた調査からも、「幼児教育は子どもの多動や攻撃性を減少させるなど周囲との軋轢を生じさせる問題行動を減らせた」と述べられています。

「幼児期のスキル形成はその後の人的資本形成の基礎をつくる。学びは更なる学びへとつながる。幼児期への投資は重要である」という認識が世界中に広がっています。

社会に波及する保育問題

保育はまた、保育の専門家の助言を受けることで母親の子育てストレスを減らし、保護者の就労を支えることで家族の収入が増えるなど、家族の幸せ感に貢献しています。幼児教育で得をするのは直接的には子どもやその家族ですが、勤労者を増やし、反社会的行動をとるおとなが少

なくなることで社会が得をするので、社会全体がその費用を負担する幼児教育の無償化の施策は大歓迎です。しかしこの施策が消費税増税とひきかえに行われ、副食費が実費徴収されるなど本来に格差解消を目指す無償化なのかと単純には喜べません。また待機児童対策を急ぐあまり、行き過ぎた規制緩和が行われ、保育の質を顧みない数合わせの施策につながっていないかの検証も必要です。

少子化対策、待機児童の解消などいろいろな視点から保育所問題が論議されています。限られた財源の中で何を優先するのかについては論議が分かれるところです。しかし投票権を持たず、自分たちの願いを今はいまうまくおとなに伝えることができない幼い子どものしあわせ目線から、保育問題を考えることが大切ではないかと思えます。

カンガルーの国では、みんなが一つの大きな家族です。誰もが子どもを大切に暮らしています。子どもはおとなたちに見守られ、大自然の中をのびのびとかけまわり、たくましく優しいおとなに育っていますよ。



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	●※	—	—	—	●	—

※漢方外来は月曜9:00～12:00、16:00～19:00、
水曜9:00～12:00

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 診療開始は17:00～	●第1・3・5 金曜のみ 第2・4は 休診	—

▲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。

胃カメラ		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	あさ	—	●	—	●	—	●第4

「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。



虹支部は、加古川市の北西部4町を活動地域にしています。この地域の高齢化率は34%をこえ、医療や介護が切実な要求です。
支部の生協会館はレインボー会館といい、5年前に開所しました。この会館は庭が広く、車を8台ぐらい駐車できますので、遠方からも便利な活動の拠点です。
支部には、二つの地域班をはじめ、ノルディックウォーキング



ふれあい喫茶
ング、ボウリングなど8班があります。3月にできた「わいわいパクパク班」は、男性も入って皆で「わいわい」言いながら料理をし、つくったごちそうを賑やかに「パクパク」食べようと名付けました。これまでに3回行いましたが、いずれも好評でした。
公開講座も会館で行い、10月には地域包括支援センターの社会福祉士さんから「地

域支援」についての話をいただきました。身近な話でしたので、出された質問も具体的でした。
毎月第2月曜日に「ふれあい喫茶」を行い、コーヒーを飲みながら懇談のあと、終わりに元気に替え歌を歌います。この「ふれあい喫茶」にあわせて、餅つきなど楽しい行事も企画し、地域の方々にも案内しています。12月にはクリスマスコンサートをします。
(運営委員 津高久志)



西神南支部は西神南ニュータウン(井吹台東・西・北町)で活動しています。
2009年の設立、組合員約800人。組合員を結ぶ力、メの三つの輪と支部だよりは、全組合員宅に40人余りの担い手さんで配布しています。
元気の活動の源は班活動です。
井吹台周辺の野鳥がいる豊かな自然の中で、ノルディックウォーキングを楽しむのが「ス



まちかど健康チェック
その他、「パソコン班」や、「ぬりえ班」、映画鑑賞の「シアター班」。今年から「編み物班」が加わりました。手や頭を使い、はずむ会話は健康の秘訣です。
そして「まちかど健康チェック」。セリオ西神南の50人前後の買い物客らが利用されており、なかなかの盛況です。
これからもイキイキと支部・班活動を楽しみます。
(支部長 楠勝正)

「核兵器のない世界へ」わたしたちの声を届けよう！
NPTと世界大会
ニューヨーク代表派遣に向けて
核兵器禁止条約が国連で採択され、2019年11月現在、34か国が批准しています。この条約は50か国が批准すれば90日後に効力を発揮し、核兵器を使用することだけでなく威嚇や保有なども禁止する中身です。核兵器で相手を威嚇する安全保障(核の傘)の考え方そのものが、核を持たない圧倒的多数の国から否定されています。
そんな中、5年に1度開かれるNPT(核不拡散条約)再検討会議が、2020年4月に行われます。2020年は、広島・長崎に原爆が投下されてから75年。被爆者の方たちが「生きているうちに核兵器廃絶を」を呼び掛けたヒバクシャ国際署名のゴールの年でもあり、核兵器のない世界へ重要な局面として、原水爆禁止世界大会もニューヨークで開催されます。
神戸医療生協は、世直しの輪の運動として、被爆者と、そして全世界の人々とともに核兵器のない世界を実現するためにNPT再検討会議と世界大会に代表を派遣します。過去のNPT代表派遣では、ニューヨークを1万人以上がパレードすることや、会議の議長に直接署名を手渡すことなどを行っています。代表の人に署名を託し、私たち組合員一人ひとりの「思い」を直接届ける機会に、各支部、各事業所では署名と募金カンパを呼びかけています。ご協力をお願いします。

～ 1961年～2021年 ～

神戸医療生協は60周年を迎えます

加古川ブロック

未来・のぞみ・やよい・虹



バレンタイン行動での署名活動



平和行進

ひまわり診療所

設立：1993年11月28日



所長
尾崎 進

神戸医療生協を60年間支えて下さっている組合員さんたちの思いを、これからも大切にして頑張りたいと思います。

ほのぼのの郷

設立：2004年4月1日



所長
高寄 淳子

謹賀新年！ 昨年、私たちの医療・介護は、誰のために・何のために行うのかを再確認しました。今年は私たちが目指す地域包括ケアの具体化を進め、創立60周年を迎えたいと思います。



すこしお調理実習



こども食堂



脳いきインストラクター交流会

組合員、職員がともに歩んできた神戸医療生協（1961年2月設立）は、来年創立60周年を迎えます。60周年を迎えるにあたって、機関紙「三つの輪」では、今月号より約一年間にわたって、60周年記念特集を連載します。神戸医療生協の歴史にスポットをあて、時代の転換期の特集を実施する予定です。今月号は「今」を地図に表してみました。また、組合員の皆様の声を紙面にしたいと考え、「あの時、私は医療生協で…」と題した拡大型伝言板コーナーを設けて、歴史を振り返っていただきたいと思います。その時々の方々の皆様の声をぜひお寄せください。

西区・みきブロック

みき・西区なでしこ・玉津
伊川谷・おしんべ・西神・西神南
学園都市・岩岡

いたやど歯科

設立：1999年4月1日



所長
津村 政則

神戸医療生協60周年、いたやど歯科は20周年を迎えます。長い間組合員の皆様と一緒に歩んできた、長い道のりです。今後も持ちつ持たれつの関係を良好に保ちながら医療を邁進できたらと思います。

生協なでしこ歯科

設立：2005年5月1日



所長
窪 高志

生協なでしこ歯科も今年、15周年を迎えます。これからも共に病気、患者さんだけでなく世の中を治していきたいと思います！

訪問看護ステーションにじ

設立：1999年7月1日



所長
大川 友枝

「住み慣れた地域や我が家で家族と共に暮らしたい」という切実な思い全力で支えていきます!!!

垂水ブロック

狩口・新多聞・西舞子
垂水東・塩屋・丘の風

協同歯科

設立：1981年6月1日



所長
藤本 貴士

協同歯科は、1981年に開設し、今年で38年目です。施設の老朽化がすすんでいましたが、今後とも、組合員の皆様とともに歩んでいきます。

番診ブロック

長田東・兵庫北・せせらぎ
兵庫南

長田・北区ブロック

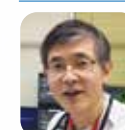
五位ノ池・ひだまり・蓮池
長田北部・もくれん・五どおり
新長田・真陽・駒二長・久二塚
真野・北区

須磨ブロック

友が丘・横尾・竜が台の台
離宮・北須磨東部
北須磨西部・たくら台
飛松・大田

神戸協同病院

設立：1948年5月23日
(当時・神戸協同診療所)



院長
上田 耕蔵

会話、アルコール0.7合／日
まで、バランスのとれた食事、
孤立しないことです。



WHOウォーキング

まちかど健康チェック



暮らしの助け合い活動
「とんとん」



いたやどクリニック

設立：1953年3月9日 (当時・板宿診療所)



院長
木村 彰宏

医療の課題は、全ての組合員さんの中に隠れており、解決策もまた、組合員さんの手の中にあります。医療生協が活躍する時代を作りましょう。

番町診療所

設立：1963年8月20日



所長
松岡 泰夫

神戸医療生協60周年を迎えて、番町診療所はこれからも職員一同、地域のため組合員さんのために頑張ります。

訪問看護ステーションつばさ

設立：1998年9月1日



所長
井口 環

訪問看護つばさは開設22年になります。在宅医療・介護を担う事業所としてこれからも地域に根差した活動をしていきます。

きたすま歯科

設立：1985年4月1日



所長
柴田 麻紀

開設から35年。お口の健康の為、きたすま歯科スタッフ一同これからも地域の皆さまと共に取り組む所存です。

ING災害支援9年目に！

相次ぐ台風をはじめ、全国で甚大な災害被害が広がっています。一般社団法人クリエイト兵庫（ING）は2011年東日本大震災から、毎年災害支援を行っています。2019年は台風被害の宮城と長野へ行き、これまでに福島・鳥取・熊本・広島・岡山でも活動し、参加延べ人数は550人を超えました。現地の期待も高まっています。参加者からは息の長い支援がまだまだ必要だと感想が寄せられています。どこにいても安全・安心の生活が保障される運動とあわせて、民医連の『命の平等』の実現に向けて、引き続いての支援参加と「ING募金」へのご協力をお願い致します。



年	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
参加人数	185	33	46	37	46	57	91	45	18

活動報告

生協なでしこ歯科 成人科 四宮 千佳

大学時代に岩手県釜石市や熊本県益城町など、災害だけではなくたくさんのボランティア活動に参加してきました。医療生協に入職してから何も活動していなかったのでは何か出来ることはないかと感じていました。今回長野県のボランティア活動の話を聞き、参加しようと思い迷いなくすぐに連絡しました。

実際に行ってみると、言葉にならないほどで今では長野県の状況はテレビでは放送されなくなっているのが現状です。言葉を失うほどの街並みでとてもショックを受け、改めて自然災害の恐ろしさを知りました。

大学時代では学生としてボランティア活動に参加してきましたが、今回は歯科衛生士として衛生面など学生のときとは違う視点からも見る事が出来ました。年齢や性別は関係ないと、このボランティア活動を通して感じました。

神戸協同病院 5階病棟看護師 竹中 暁子

1日目は、アップルライン農業ボランティアに参加。発災から1か月以上経つのに、十分すぎるほど水分を含んだ泥を、シャベルで30センチ以上おこし、外へ運びだす重労働だった。少し下水の匂い、長靴で踏ん張ると足が抜けなくなる人。シャベルからドロが外れず苦戦した。泥がはけてすぐ、お母さんがよく見える場所に、花の苗を植えてくれて、何だかとても力がわいた。

2日目は、骨組み状態まで解体された家の、泥をひたすらふき取った。拭いても拭いても中から泥が染み出てくる柱、木枠にびっしりと詰まった泥、まだ手つかずのお宅も多い。雪が積もる前にと沢山のボランティアが集まってきている。報道が少なくなり、こんなに遅れている事も知らなかった。力持ちでなくてもやれることは沢山ある。高速は無料なので、興味のある方は是非行ってみて下さい。

原発ゼロの社会へVol.33

賄賂をやめて廃炉にしよう

関西電力の役職員が、高浜原子力発電所が立地する福井県高浜町の元助役から金品等を受け取っていたことが明らかになり、「原発マネー」が還流したといわれています。

原発が再稼働できないという理由で電気料金を値上げし、社員の給料をカットしていた時期もあった

にも関わらず、長年にわたり還流が行われ、取締役会や株主総会で事実が公開されることはありませんでした。

さらに、関西電力だけの問題ではなく政治家の関与も疑われており、国策として原子力を推し進めてきた仕組みそのものが生み出した問題といえます。

政府はいまだに原発をベースロード電源とし、電力会社も原発再稼働のために巨額の安全対策費を計上しています。

原発マネーは、元をただせば私たちの電気料金です。安全・環境の面で人類と共存できない原発が、経済的にも成り立たないとなれば、原発はなくすしかありません。私たちの電気料金や税金の使い道は、私たちが決めていきましょう。

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	●	—	—	—	●	—

矯正		月	火	水	木	金	土
9:10~11:30	あさ	—	—	—	—	—	● 隔週
14:30~16:30	ひる	—	—	—	—	—	—
16:50~19:10	よる	● 隔週	—	—	●	● 隔週	—



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	●	—	●	—	●	—

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 よる	—	●	—	—	● 第2	● —

★矯正相談は現在新規の方を一時休止しております。



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。

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(月)~1月3日(金)

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

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

メ切／1月31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。
岡西千代子／廣田純子／奥田次男／山崎千恵子／
阪根裕美／尾崎幸夫／三好隆夫／古賀悦子／矢阪
光子／南原紀美子／（敬称略）

🔑 ヨコのカギ

- | | | | |
|----|----------------------------|----|----------------------------|
| 1 | 秋の行楽といえば | 16 | 旧約聖書の登場人物。大洪水から逃れました |
| 5 | 漫画「ドラゴンボール」の
武術の達人。……仙人 | 17 | ちょっと休みます |
| 7 | 東京に住んでいます | 20 | 今年、南キャンの山ちゃん
と結婚。蒼井……さん |
| 8 | デパートの物産展で人気 | 21 | 戦国時代、織田信長につい
た志摩の……水軍 |
| 10 | 国や自治体のお金 | 22 | 英語では「トラベル」 |
| 11 | 道端をこう言います | | |
| 13 | カワズとは……のこと | | |
| 15 | 多……、少……、度…… | | |

タテのカギ

- | | | | |
|---|------------------------------|----|------------------------------|
| 1 | オフロードでのオートバイ
競技 | | といえば、この人 |
| 2 | こっそりと話す……打ち | 9 | 近所の火事。……見舞い |
| 3 | AI。……知能 | 12 | 「収縮」の反対です |
| 4 | もうけです | 14 | どの職場にもいますよね、
こういう人。……の力持ち |
| 5 | 1989年11月9日に崩壊し
た「ベルリンの……」 | 17 | 黄ばんだ赤色です |
| 6 | エンドウ豆、法則、遺伝学 | 18 | 秋には人形にもなります |
| | | 19 | 水蒸気からできる氷の結晶 |

法律相談 神戸協同病院 1/17金 いたやどクリニック 1/23木 協同歯科 1/14火
 (無料/要予約) ☎641-6211/18:00～ 2/21金 ☎611-3681/18:00～ 2/27木 ☎913-1155/18:00～ 2/18火

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	2/21 金	梅ウォーキング	集合：10：00～ 場所：JR三ノ宮駅 中央口 北側 参加費：300円 北野に梅を見に行きます。神戸も一望できますので是非参加ください。
	3/31 火	菜の花ウォーキング	集合：10：00～ 場所：地下鉄名谷駅 参加費：300円 総合運動公園の菜の花を見に行きます。是非ご参加ください

	日 時		場 所
①	1月29日(水)	9:30～	西区民センター 3F 料理教室
②	2月 4日(火)	9:30～	新長田ピフレ 3F 調理実習室
③	2月13日(木)	10:00～	アスパアあかし北館8F ウィズあかし 調理実習室
④	2月19日(水)	9:30～	東播磨生活創造センター かこむ 創作工房A
⑤	3月31日(火)	9:30～	垂水勤労市民センター (レバンテ) 3F 料理教室

◆クロスワードパズルを解くのに電子辞書片手に知恵を
しばり、ボケ防止に頑張ってます。
(明石市 80代 高橋正義)

- ◆カンガルーのポケット「おばあちゃんと一緒に」が興味深かったです。残念ながら私自身は体験できない世界ですが、姪の娘が生まれたことで疑似体験できるかなと思いました。（兵庫区 50代 木村和子）
- ◆長い間、糖尿病治療を続けているが、一進一退で思うように行かない。糖質を我慢しているので、時折反動で食べてしまい後悔したり…毎朝のウォーキングは習慣化したいと思っている。（須磨区 70代 福山朱美）
- ◆70歳になって医療費が2割に。良かったと喜べない事に75歳から2割をこすようだ。年金は下がるし、消費税は上がるし、だんだん暮らしにくくなります。先はどうなるかな？（西区 70代 山下雅美）
- ◆冊子に載っている絵手紙の絵を見るのが好きです。自分では書けないのですが、それぞれ自然体で書けていて素敵ですね。（加古川市 80代 鵜飼純子）
- ◆月に一度、協同病院で自己点検したいのですが、水曜日の送迎バスに乗れるのが来年の3月からです。楽しみにしています。（北区 60代 朝川幸子）
- ◆なでしこ歯科にお世話になっている知的障害の長男（45歳）がいます。息子の終の住み家が決まるまで親（70歳）の老後は考えられません。障害者の事もとりあげて頂きたいです。（垂水区 70代 岡早苗）
- ◆消費税10%は私達老人にとって困ったものです。政府に対して、あきれております。弱者の為、最々考えてほしいものです。（垂水区 70代 山本順二）
- ◆三つの輪の配布をお手伝いしています。毎日の犬の散歩が私の健康法ですが、歩いていると、日々の季節の移り変わりを感じることができて、楽しいですよ。（垂水区 60代 長尾康子）
- ◆医学生のセミナーもとても大切な事ですネ、お医者さんが足りないし国が育てていないので医学生協が応援しているのが素晴らしく、不安感が解消させられます。（長田区 70代 久保明美）

60周年特集に合わせて、組合員さんの60周年にまつわる思い出などをお寄せください。

※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。

10月20日
新長田北地域の
ふれあいまつりで
あいうべ体操

10月29日
西区・神出支部
結成準備会

10月29日
垂水コープ
健康チェック

11月2日
大中遺跡まつりで
健康チェック

11月10日
兵庫収穫祭で
健康チェック

11月17日
いたやど文化祭

11月25日
飛松支部
公開講座

11月19日
森林植物園
ウォーキング

※「わが家のアイドル」の写真を募集しています。
ぜひコメントを添えてお寄せください。

あなたのまちの 支部長紹介



垂水ブロック
狩口支部
野崎 和子さん

狩口支部は、神戸の西端にあり、バス道を渡ると明石市という、昔々のニュータウン・明舞団地を中心に活動しています。団地の入り口JR朝霧駅の近くに「協同歯科」があるので、組合員数もとても多く、明石側の海峡支部と協力し合いながらの活動です。

そんな支部の中で、長く本当に長く支部長として頑張り続けているのが野崎和子さんです。支部長より年高の運営委員4名という支え手の少ない中でも、めげずに一生懸命活躍されています。とにかく熱い・強い・正義感あふれる人なのです。9条署名を毎日、一人でも、あちこちで立ち続ける、誰に対しても理想を熱く語る、真っ直ぐな気持ちを持ち続けられる支部長です。これからも狩口支部にとって、なくてはならない存在なのですから、ご自分やご家族の身体も労わりながら、医療生協らしくて楽しい活動の提案をお願いしたいと思っています。

(狩口支部 和田・榮)

神戸医療生活協同組合

新春のつどい

日時：2020年1月25日(土)
14:00~16:30

場所：新長田勤労市民センター大会議室

記念講演：岡野 雄一さん

「ペコロスの母のぬくもり」

(漫画「ペコロスの母に会いに行く」著者)

参加費：無料



阪神淡路大震災から25年

伝えていこう、あの日、あの時、あの運動

2020年1.17メモリアル

ひと、まち、くらし、長田のつどい

日時 1月17日(金) 9:00~

参加費無料

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 まちなかウォーク／
松平晃さんトランペット演奏／
長田の今・報告と交流

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

かぼちゃサラダ

1人あたり
エネルギー：168kcal、塩分：0.27g

調理開始前の確認事項 ~早めに作っておく方が進行しやすいもの~
◎クリームチーズを常温に戻しておく

<材料2人分>

かぼちゃ……………200g
はちみつ……………小さじ1強
塩……………0.3g
クリームチーズ……………30~40g
ヨーグルト……………大さじ1
アーモンドorくるみor
カシュナッツorレーズン

<作り方>

- 1 かぼちゃを湯がくor蒸す
- 2 ①のかぼちゃをつぶす
- 3 クリームチーズはなめらかになるまで練る(食感が欲しい場合は、刻む)
- 4 ②と③を混ぜ合わせ、はちみつ・塩で味をつける
- 5 仕上げに、レーズンを入れます。

※今回のレシピは、皮なしですが、かぼちゃは皮ありでもOKです。
レーズン以外で好みでアーモンドやくるみ、カシュナッツを砕いて入れてもおすすめです。



●マヨネーズではなく、ヨーグルトで味付け(量はお好みで調整)

わたしの

オススメレシピ

神戸医療生協減塩グループ

