

# 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

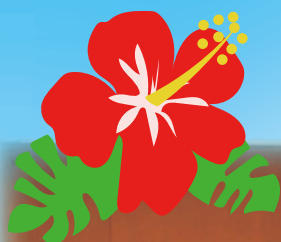
みんなイキイキ活動中  
..... 2面

「新春のつどい」開催  
..... 4面

環境問題について考える  
..... 5面

## 医療生協を 強く 大きく

年度末月間にとりくんでいます



命どう宝 平和への思いを胸に...



組合員数 5万8,104人 出資金総額 20億3,240万8,500円  
1人あたり出資金額 3万4,979円 支部数 54支部 班数 559班 1月31日現在

健康・くらしに関するお困りごとは神戸医療生協にご相談ください

|           |               |           |               |          |               |
|-----------|---------------|-----------|---------------|----------|---------------|
| 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 |          |               |

2023年  
3・4月号

No.390



「今日の予定は、45名です」と区の1才半健診の担当者から説明を受けます。少し前までは70名を超える受診者で忙しかったのがうそのよう。何が起こっているのかと神戸市の人口動態を調べると、2021年の出生数は9500人余り。コロナ禍が始まった2019年よりも1000人も少なくなりました。そのころ発表された厚労省の速報値では2022

## カンガルーのポケット

113

### 未来の日本の予告編

小児科医 木村 彰宏



年の出生数推計値は77万人。国立社会保障・人口問題研究所の予測より11年前倒しの80万人割れです。

#### 20年後の未来

出生数を何年前と比較すると未来が見えるのか、河合雅司先生の「未来の年表・業界大変化」（講談社現代新書）を読みました。多くの子どもが社会人になり働き始めるのは20才代。そこで今から20年前、2002年の出生数を見ると115万人を超えていました。2022年が77万人ということはこの20年の間で生まれてくる子どもが67%、2/3になった計算です。河合先生はこの子どもたちが大きくなり、新しく社会に参入する今から20年後の世界を描かれます。

#### ①車社会の大きな変化

若者の車離れが話題になっていますが、それに関係してこの13年で自動車整備学校への入学者数は45%と大激減しています。整備士が不足すると、ガソリン車であれ電気自動車であれ、安全に運転することができなくなります。20年後には車を保有し維持することは難しくなります。

#### ②公共交通網の維持が困難に

鉄道などの利用者は、学生や通勤

世代が減少することに加えて、在宅勤務が進む中で遠距離出張も少なくなり経営的に困難になります。線路保守作業員のなり手のなさも、今の運行ダイヤを維持することを難しくします。鉄道に代わるバスの乗務員も高齢化が進み、今の路線は縮小される方向に進むでしょう。

#### ③物流の危機

ネットで発注し宅配便で受け取る生活スタイルが定着してきました。商品そのものの性能や品質、価格に加えて利便性が購入動機になりました。そのしわ寄せはドライバーに向かうという構図が進んでいます。待遇や労働環境が悪い不人気職種のため高齢化が進み、今でも若者の参入が少なくなっています。20年後の世界では、運べない荷物が大量に発生するのではと危惧されます。

#### ④民間生活関連サービスの低下

スーパーマーケットや理容店、塾、ガソリンスタンド、新聞宅配、銀行など、生活を営む上での身近な民間サービスは、一定の顧客数で支えられています。地域の人口が減り、経営が成り立たなくなれば若者の参入は期待できず、撤退するほかありません。24時間営業のコンビニも運営形態の変更を迫られることになりそ

うです。

⑤公的サービスの維持が困難に  
保育所や、学校、警察、消防署などの運営には、豊かな感性を持ち体力がある若者が求められます。高齢者が増え、ますます多くのサービスが必要とされる役所も、若者の参入が必要です。他業種との求人競争に負けると、公共サービスの担い手不足に陥ります。電気、水道、道路など、わたしたちの生活に欠かせない公共基盤施設の維持も難しくなるかもしれません。

人口減少の先は  
河合先生は、コロナ禍の影でいま少子化という「静かなる有事」が始まっていると言われます。総人口の減少による国内消費の縮小に加え、年金が減らされ福祉や医療費が値上げされることで、高齢者の購買意欲が今まで以上にそがれ、購買意欲が旺盛な若者は低賃金下で購買意欲を持つことすらできず、日本経済は失速していく。コロナ禍で経験した自粛社会は、未来の日本の予告編です。

カンガルーの人口は4700万人。仲間が増えすぎて、どうしようかと相談中です。



## みんなのキキ活動中

今号より、班活動にスポットをあてた紙面の連載をします。班活動について詳しくは「健康まちづくり部（078-641-4322）」にお問い合わせください。

### 須磨ブロック

### 明石ブロック

#### 友ヶ丘支部 花班



きたすま歯科の荒れた花壇をなんとかしなければと、当時の事務長に枯れた木を抜いてもらい花を植えることにしました。花に詳しい前田さん指導のもと今日の状態に。通院中の組合員さんに「いつもありがとう」と言ってもらい大変うれしく、また頑張ろうと喜んで世話ができます。3月末できたすま歯科が閉院となりとても寂しく思います。花班として、どこかで活動できる場所がないかと思う今日この頃です。



名前のとおり、男性9人の集まりで、草刈りや庭木の剪定、ペンキ塗りなどの助け合い活動を行っています。〇癖は「年寄りの作業ですのて難しいことはできません」です。男性が集まって作業するのは神戸医療生協ではあまりない風景ではないでしょう。うか。これからは細々と頑張っていきたいと思います。

#### 魚住支部 おっさんの会



2022年1月にスウェーデンでの公開講座をして13名が参加され、みなさん継続したいとの要望もあり2月に班結成をしました。みなさん楽しく頭と身体つかっています。最高齢88歳をはじめとして80代の方も多数参加しています。みなさん意欲的で、毎月楽しみにされ、近所の人も誘いながら活動しています。もっと多くの人が参加してほしいです。

#### 明石おさじ支部 あかね川班

#### 北須磨西部支部 ニニニニ班



活動は「脳いき」と体を動かすことを中心に毎月第3金曜日午前に行っています。内容は、ペーパークイズと滑舌訓練、指運動、タオル体操などで、ときに講師派遣で学習に取り組んだりしています。健康チェックと出資金については、参加者全員が自発的に取り組んでくれ、出資金も拠出してくれるので楽しかったです。

## キラッと輝く看護 41



### も一度看護師として働きたいを応援する 看護師復職支援セミナー

1月21日、6名の参加者を迎え、第1回看護師復職支援セミナーを開催しました。3年ぶりの開催でした。

今回は、注射実習と医療機器の取り扱い実習の「実践編」でした。2グループに分かれて、採血の練習から一人ひとりの離職年数に応じて丁寧にマンツーマンでの指導。最初は緊張の面持ちだった方も、採血が無事できると参加者同士一緒に拍手し合い、「もう一度やってみたい」「点滴の針も実践してみたい」と、いつきに看護師の顔へ……



ベテラン看護師がしっかりサポート！

医療機器の取り扱い実習では、現場でよくあるトラブルとその原因や注意点など、実際に機器を動かしながら解説がありました。最新の医療機器の性能にびっくりされる参加者も多数でした。

「注射が不安だったけど丁寧に教えていただいて感覚が少し戻った」「実際に医療機器に触ることができてよかった」「また病棟で働きたい！」などの感想が出され好評でした。

（看護学生担当 堀内由紀）



# 「環境問題」について考えてみませんか?

## 前編



昨年12月12日に医療生協主催で「気候危機と私たちの暮らしと健康と…」と題した学習会を行いました。講師は環境カウンセラーの北尾 進氏に、環境問題の現状について解説し私たちが何をすべきかを掘り下げていくきっかけになりました。2回シリーズに分けて、講演内容を抜粋し紹介していきます。今回は気候危機の問題と暮らしの中での環境問題についてです。

### 気候危機の問題

気候危機は私たちが思っているよりも急激に進み、一刻も早く対策を打たなければ手遅れになります。そんな考えから、気候変動よりもより緊急性をあげて使われるようになった言葉が気候危機です。

#### ① 気温上昇について

2022年ポルトガルでは温度計が47度で止まりスペインでは45度を記録、この熱波による犠牲者は1,000人以上になりました。

日本でも2022年夏の平均気温は統計開始以来、2番目に暑い夏だったと気象庁が発表しました。

#### ② 海の変化について

地球温暖化により約70年の間に深さ2000mまでの水温は約0.16度上昇しています。CO<sub>2</sub>が大気中に排出され、海水に溶け込んでくるとそれが酸として働いて「海の酸性化」になります。また、北極海の海水域面積は1980年ごろと比べて約280万km<sup>2</sup>も減少、海水面が大きくなると気温上昇、海面上昇につながります。

他に生物多様性の損失、砂漠化の進行、頻発する森林火災なども現状の問題としてあげられます。

### 私たちの暮らしと環境問題

2000年頃からのファストファッションブームにより「服は使い捨てるモノ」となり、過剰生産・過剰消費・過剰廃棄（日本では年間に50万トン超）が問題です。服を一着つくるのに水を約2,300ℓ（浴槽約11杯分）を消費し、CO<sub>2</sub>を約25.5kg（500mlペットボトル約255本分）を排出、難分解性の化学物質も使用しています。

また、ポリエステル製のフリース1枚は1回の洗濯で何百万本もの繊維くず（マイクロファイバー）が抜け落ち、毎年50万トンものマイクロファイバーが下水処理をくぐり抜けて河川に流失されているともいわれています。

次回は気候危機・環境問題克服のための3つの方法について紹介します。



環境問題学習会講演のようす

## 原発ゼロの社会へ Vol.45

### 政府の方針に対する私たちの考え

政府は2022年末に、老朽原発の運転期間延長と新規原発建設という、「可能な限り原発依存度を低減する」としてきた従来の方針を転換する方針を決めました。

全国の医療生協のネットワークである日本医療福祉生協連が、政府のパブリックコメントに意見を述べていますので、抜粋してご紹介します。組合員みんなで運営し

ている医療生協だからこそ、思いのこもった意見を丁寧に表明してくれています。

「生協では以前より、原子力発電の問題として、①安全性に懸念、②使用済み核燃料処理や高レベルの放射廃棄物の最終処理の見通しが立っていない、③安全対策や建設コストの上昇とあわせて経済的合理性が見いだせない、④原発の事故処理・賠償費用、廃炉費用を託送料金へ上乗せする仕組みとなっていることから今後の消費者負担が青天井に膨らみかねない制度となっていること等を指摘してきました…原子力発電所再稼働の条件が整っているとは考えられず、運転期間の延長は実施すべきではありません。また、将来世代にリスクとコスト負担を生じさせる次世代革新炉の新設は見送り、原子力発電に頼らない政策に転換すべきです」



2022年度

## 新春のつどい開催

1月22日(日)、平和と憲法(いのちを守るとりくみ)をテーマに、神戸医療生協の新春のつどいを開催し、186人が参加しました。

オープニングの西区なでしこ支部のサンシンクラブ「あぐんちゃ」の演奏には、「心に残る演奏に感動」「音楽だけでなく、平和運動を結び付けての班活動が素晴らしい」「班会で楽しみながら練習を行っている様子が目に浮かんだ」など、素晴らしい演奏への感想とともに、班活動への感想もたくさん寄せられました。

記念講演は、沖縄医療生協副理事長の大城郁男氏から、「沖縄復帰50年、沖縄医療生協50周年を語る」をテーマに、平和に生きる権利を奪われた沖縄の歴史とたたかい、いのちは平等の理念をまっすぐにかかげて、沖縄の戦後とともに歩んだ沖縄医療生協の半世紀のあゆみと今後の展望につ

いてお話がありました。

参加者からは、「マスコミからは知れない沖縄のことが詳しく聞けた」「戦争を引き起こしてしてしまうことのないように、私たちも今、行動しなければならない」など、感想や決意が出されました。



戦後の沖縄はアメリカの軍事支配におかれ、本土と比べて病床が4分の1、医師数は半数以下、那覇市内でも夜間は無医地域と劣悪な医療環境でした。1960年代の復帰運動のなかでの医療要求から、1970年12月沖縄民主診療所が誕生しました。

### 組合員のみなさん

私たちは「誰もが安心して医療や介護を受けられるように社会保障を充実させる」運動に60年以上と取り組んできました。現政権による軍事力強化でくらしと経済を破壊する大増税が計画される中、「平和を願い、いのちと健康を守り、安心してくらせるまちづくり」をすすめる医療生協を強く大きくし「戦争する国づくり」を許さないたたかいが重要です。

私たちは総代会で決定した目標を達成するために、2月1日から年度末月間にとりくみます。すべての組合員のみなさんへのお願いです。ご近所の方や友人やお知り合いに医療生協の加入をすすめてください。また、すでに医療生協に加入されている方には増資をお願いしていただきます。

何よりも「いのち」を大切にする医療生協を強く大きくするためにみんなで運動をすすめていきましょう。



### 戦争体験をのちの世に語り継ぐ



#### 「未来への伝言」～私の戦争体験～

今年で戦後78年を迎えようとしています。ロシアのウクライナ侵略などで、軍備の拡大を容認する風潮が広がっています。



「そんな時だからこそ、あと5年もしたら聞けなくなるだろう戦争体験者の声を伝えたいといけないうね」と、平和と安保委員会では戦争体験を後世に伝えるため、組合員さんから当時の証言の聞きとりなどを行い、戦争体験集の冊子を作成しました。

戦争体験集をより多くの方に読んでいただき、平和をまもるためにはどうしたら良いのか、ぜひ一緒に考えて行きましよう。

戦争体験集について詳しくは健康まちづくり部(078-641-4322)または最寄りの事業所にお伝えください。

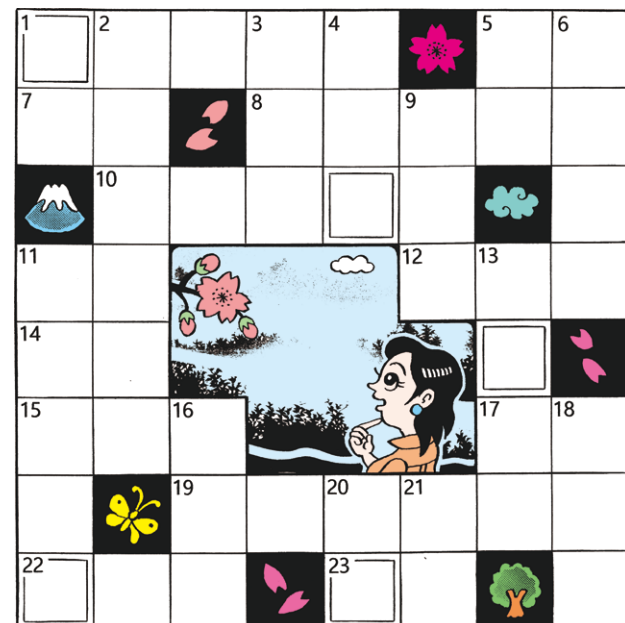
神戸医療生活協同組合  
平和と安保委員会





# 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5文字をうまく並べてできる言葉は？



No.389(1・2月号)の答え エンギモノ(縁起物)

## 応募方法

●はがき郵送またはメールでも受付をしています ●メ切 3月31日(金)着

【はがき応募の場合】

●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。

【メール応募の場合 (QRコードからも読み込めます)】

●宛先 kikanshi.3tunowa@kobe-iseikyo.or.jp

●件名に「クロスワードパズル応募」と入力し、本文に「解答・住所・氏名・年齢」を入れてください。ご意見や通信などもあわせてお寄せください。



ここから読み込めます

●前号クロスワードパズルの応募総数は196通 (うちメールは114通) でした。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。

藤塚佳子/武田仁/有馬登志/山本雅夫/森洋子/桂文男/庄司麻/清水直美/西本充/釜井裕美 (敬称略)

## ヨコのカギ

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 1 特長はさびにくさ                 | 12 東北の伝統工芸品といえば            |
| 5 バスケットです                  | 14 わずかです。……の間              |
| 7 材料は小麦粉。強力粉を使うと、仕上がりはふっくら | 15 苦手ではありませんよ              |
| 8 マグロやタイ、エビ、イカなどが一つの皿に     | 17 映画「オズの魔法使い」の劇中歌「……の彼方に」 |
| 10 ……暁を覚えず                 | 19 週1回の発行です                |
| 11 天文学上は春分まで、です            | 22 物事の起源                   |
|                            | 23 BOXです                   |

## タテのカギ

- |                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| 1 温泉付きの保養施設                        | 9 肉付きの良い丸い体の力士        |
| 2 弘前城、松本城、丸岡城、犬山城、彦根城など12城に現存しています | 11 5人制のサッカー           |
| 3 「檸檬」って読めますか？                     | 13 救急車で運ばれます          |
| 4 鍋や吸い物に入っています                     | 16 異なった性質             |
| 5 土砂を運んで扇状地や三角州をつくります              | 18 大規模……への備えはできていますか？ |
| 6 オタマジャクシが泳ぎます                     | 20 保守的な政治勢力           |
|                                    | 21 過ぎ去った時間です          |

## 伝言板

◆いつもポストに入っているので読んでいます。将来は医療の仕事にも興味深いので、難しい記事が多いですが読んでします。クロスワードは大好きでいつも挑戦しています！ (長田区 10代 伊藤 美悠)

◆裏表紙の「きたすま歯科閉園のお知らせ」にしんみりしています。スタッフのみなさんに気分よく接していただいていたから。決まっていること、わかっていることなのに、ねえ。とはいえ、ぎりぎりまで私の通院は続きます。最後まで、今年もよろしくお祈りします。 (須磨区 70代 吉村 洋子)

◆介護保険料が高いなあ、介護受けられるのかなあ。負担金が1割から2割、3割となって結局納めるばかりで受けられないのでは。 (加古川市 70代 菊野 美恵子)

◆この度、38年間運営され周辺地域に愛されてきたきたすま歯科が3月をもって閉院されとの事、先日も前を通ってきました。淋しい気持ちです。思えば25、6年前主人が通院しておりました。駐車場が少なく車を止めるに私が送迎を致したものです。懐かしき思い出されます。現在は朝霧の協同歯科に主人も私もお世話になっております。近い将来に適切な場所が与えられればとおもいます。 (垂水区 70代 山本 愛子)

◆最期まで自分らしくを読んで、30年程前に母を看取った事を思い出しました。日に日に悪化する病状を目の当たりにして、あれで良かったのかしら？近い存在の母との別れは辛かったです。 (明石市 60代 上月 明美)

◆色々物価が上昇して年金も下がって医療費も上がり老後の方は生きていくのも大変でしょう。コロナに年の暮れ息子になってしまい神戸協同病院でお世話になりました。絶対ならないと思ってたのでショックでしたが病院の診察いっぱいながらも受け入れて頂き感謝でした。その後元気になりました。有り難うございました。 (長田区 50代 中谷 真理)

◆マイナンバーカードで保険証の代わりにと言うけれど、まだまだ使用できる病院はありませんけど、なぜ急ぐのか分かりません。 (西区 40代 桑原 建)

◆今年の年男、年女に上田先生と木村先生が出てびっくり。かわいいうさぎ年なんて～♡ (西区 30代 大沼 愛)

※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。

※伝言板のみのご投稿もお気軽にお願いします。



松田瞳(加古川市)

岸本まゆみ (垂水区)

1月22日  
新春のつどい

2020年以来3年ぶりの開催で、開会前には、参加者同士「お久しぶりです」とあいさつを交わす光景がたくさん見られました。



12月20日  
新多聞支部  
脳いきいき班  
ビンゴ大会



1月28日  
西区  
なでしこ支部  
新春のつどい



2月13日  
西舞子支部  
わなげ班

## 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 | 3/22<br>水 | アーモンド並木ウォーキング | 集合時間：10：00 集合場所：JR住吉駅 改札口前 参加費：300円<br>神戸市建設局・東水環境センター近くのアーモンド並木を見に行く約4kmのコースです。 |
|        | 4/26<br>水 | 王子動物園ウォーキング   | 集合時間：10：00 集合場所：JR 三ノ宮駅 中央口改札前 参加費：300円<br>王子動物園まで春を感じながら歩く約3kmのコースです。           |
|        | 5/29<br>月 | 淡路島ウォーキング     | 集合時間：9：40 集合場所：淡路ジェノバライン 明石港 参加費：300円<br>淡路公園で季節の花を見に行く約4kmのコースです。               |

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策のため、参加を予約制とします。  
参加ご希望の方はお電話ください。ウォーキング当日の朝7時の時点で降水確率60%以上の場合は中止します。



12月に、本来は春に咲くはずのライラックが咲いていてびっくり！  
播磨町 内田 久美子さん



川柳・おすすめしたい本・お庭のお花の写真など、テーマは自由です。  
「わが家のアイドル」も募集しています。





西区・みきブロック  
西神南支部

楠 勝正さん

西神南支部は西神南ニュータウンを中心に活動しています。西神南ニュータウンは、誕生して30周年の新しい街です。

我々が支部長の楠さんは5年前に前支部長からその任を引き継がれました。

パソコン・スマホ等のデジタル技術にも詳しく、支部だよりやチラシ作りなどを一手に引き受けていただいています。運営委員間の連絡もいち早くLINEを活用して迅速かつ効率的に出来るようにするなど、常にチャレンジ精神旺盛です。

ここ数年はコロナの影響もあり、班会や公開講座の開催、組合員訪問も思うとおりに進まず、支部活動も苦勞の連続でしたが、昨年11月に2年半ぶりに公開講座の開催ができたのも、楠さんの地道な努力の積み重ねがあつての事です。

我が街も30周年を迎え、これから本格的に地域の高齢化が進む中、医療生協の役割はますます大きくなっています。四課題を軸に目標と計画を定めて、前に進むうえで楠さんの力はこれからも欠かせません。運営委員、班長さんや担い手さんの助け合いなどの協同の力で支部活動を楽しく盛り上げていきましょう。(支部運営委員一同)

## 第81回通常総代会

6月25日(日) 9:30～

神戸ポートピアホテル「大輪田の間」

総代選挙を以下のとおり行います。

- ① 総代定数は250です。
- ② 立候補受付期間は3月10日(金)～3月17日(金)正午までです。

お問い合わせ 本部健康まちづくり部 Tel:078-641-4322

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、開催方法、日時など変更する場合があります。

わたしの



オススメレシピ



炊かないジャム、柚子トースト



甘塩っぱさが人気! 柚子チートースト

## 「炊かないジャム、柚子トースト」 「甘塩っぱさが人気! 柚子チートースト」

組合員さんからの  
レシピを紹介します  
林 典子様(西区)

～「庭にできまして…」とよくいただく柚子、お正月に使った後は忘れられがちな柚子。でも今年はこのメニューで柚子がバカ売れ!! しています～

### <作り方>

#### 「炊かないジャム、 柚子トースト」

- ・食パンに①、④、②をのせ、よく焼く(母さんオススメ♡)

#### 「甘塩っぱさが人気! 柚子チートースト」

- ・食パンに③、⑤、②をのせ、よく焼く(父さんオススメ♡)



### <材料>はこれだけ!

- ① マーガリン、② 砂糖、③ スライスチーズ、④ 柚子みじん切り、⑤ 柚子半月切り

### Point

- ビタミンCも摂れて朝から気分シャッキリ!
- チョーお手軽なプチ贅沢を楽しんでみてください😊

募集!  
オススメ  
レシピ

組合員のみなさんからのレシピを募集します。

下記の項目を明記、ご用意のうえ編集部まで郵送いただくか、kikanshi.3tunowa@kobe-iseikyo.or.jp にお送りください。採用された方には1,000円分の図書カードをお送りさせていただきます。ご応募お待ちしております。

①料理名/②材料/③作り方/④ポイント/⑤写真