

2024年

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

3・4 No.396  
月号

神戸医療生活協同組合  
ISO9001認証取得

主な記事

みんなイキイキ活動中…………… P4  
PFASを知ろう…………… P5  
想いを届けよう、神戸から…………… P8

# 三つの輪

みんなで  
いっしょに

「年度末月間」  
とりくもう



2月3日（土）新春のつどいを開催し334名が参加しました。

詳しくは2面に  
掲載しています



| 組合員数     | 出資金総額           | 1人あたり出資金額 | 支部数  | 班数   | 1月31日現在 |
|----------|-----------------|-----------|------|------|---------|
| 5万8,063人 | 20億2,140万9,400円 | 3万4,814円  | 54支部 | 581班 |         |

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

協同歯科 ☎ 078(913)1155  
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

ほのぼのの郷 ☎ 078(949)2345  
介護センターきょうどう ☎ 078(621)5677  
介護センターふたみ ☎ 078(941)0905  
介護ショップきょうどう ☎ 078(641)4444  
サービス付高齢者向け住宅 ☎ 078(621)0132  
きょうどうの家

きかん紙三つの輪は地域の組合員さんによる手配りで2か月に1回配布しています。配布のお便いをしていただける方は 健康まちづくり部 078(641)4322 まで、ご連絡ください。





# 新春のつどい

2月3日(土)「戦争する国づくり」を許さず」誰もが安心してくらせるまちづくり」をすすめるために、新春のつどいを開催し、334名が参加しました。



オープニングでは、清水さんと釋さんおふたりの素晴らしい二胡の演奏に、綺麗な音色に聞き入りま

した「や」美しいしらべでずっと聞いていたかったです」など、感想が寄せられました。



記念公演は、法政大学名誉教授の田中優子さんから、「戦争がなかった江戸時代」をテーマにお話がありました。参加者からは「江戸時代についてもっと知りたくなった」「戦争がいかに愚かなことか改めて思い知った」など、歴史から学び活かしたいといった感想や決意が出されました。

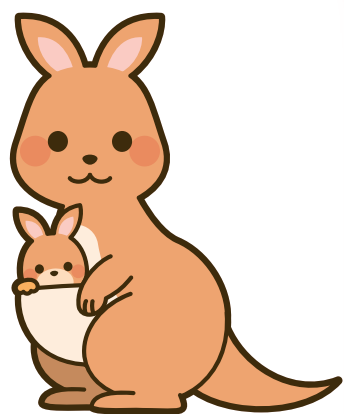
最後に、年度末月間における各ブロックの決意表明を行い、全ての地域・事業所で組織課題達成のためとりくむ意思統一をしました。

## 年度末月間にとりくんでいます

昨年度の生協強化月間では、仲間ふやし(年間目標2830人)、出資金(年間目標2億5千万円)の達成に向けて、さまざまな地域・事業所できちんと取り組みました。地域ではスタート企画、折り返し企画、追い込み企画を行い、事業所では周年を迎えて記念行事の開催などをしました。

2月1日から3月末までは年度末月間にとりくみ、目標達成をめざします。達成まで仲間ふやしは1015人、出資金増資は1億829万円必要です。神戸協同病院の新しいMR機器は3月から開始します。出資金は医療機器購入のためのもどとして利用されています。

組合員と職員が一緒になって医療生協を発展させていきたいと思います。



## カンガルーのポケット

117

### 身体を動かすことから始めよう

小児科医 木村 彰宏

ムに熱中するあまり、慢性的な脳疲労に陥る。学力中心で評価される学校制度の中で、学ぶ意味を見出せなくなる。友人とのコミュニケーションがうまく取れず、居場所を失ってしまうなど、登校しづりの原因は、一人ひとりの子どもにより異なります。

先日、子どもの体力が低下しているというニュースに出会いました。

スポーツ庁が2022年に公表した「体力・運動能力調査」の結果によると、体力テストの合計点数は小中高すべての年代で男女ともコロナ禍前の2019年度の数値を下回ったとされます。1998年から実施されている新体力テストの調査項目は、握力、上体起こし、前屈、立幅跳び、ボール投げ、反復横跳び、20mシャトルラン、持久走などがあり、筋力や柔軟性、瞬発力、跳ぶ力、投げる能力など体力全般を測定するようになっています。これらの項目の中でも、シャトルランや持久走など長い時間運動するような項目ほど低下傾向が目立つといえます。体力が低下すると、風邪をひきやすくなる、肥満傾向になるなど健康な身体を維持することが難しく

くなります。また疲れやすく、メンタル面の支障をきたしやすくなるなど意欲や気力の低下にもつながります。

子どもの体力低下の要因として、様々なことが考えられます。

#### ①保護者の意識の変化

子どもの成長発達を、知識の量や学力で評価しがちになり、また不審者情報を見聞きすると、外遊びを制限してしまっています。

#### ②子どもを取り巻く環境の変化

空き地や車が減多に通らない道路がなく、公園もボール遊びが禁じられ、遊具も少なくなっています。また生活が便利になり、親子ともに体を動かす機会が少なくなっています。

#### ③子どもの生活習慣の変化

塾や習い事で帰宅時間が遅くなり、十分な睡眠がとれなくなり、朝食を抜くなどの生活習慣の乱れが生じています。また、スマホやゲーム、テレビなどのスクリーンタイムが増加しているといわれます。

加えてコロナ禍で学校での活動が制限されたことによる影響も見逃すことができません。運動会や体育祭が中止され、部活動も長く制

限されました。校外学習や宿泊訓練など、身体を動かす行事も中止になりました。身体を使ってコミュニケーションをとる機会が少なくなり、反対に家庭内で一人でも楽しむ遊びが増えました。

子どもの体力を回復させるために何が求められるのでしょうか。屋外での活動に対して、厳しすぎる制限を緩和させること。ご家庭では公園遊びや身体を動かす家事を、子どもと一緒に楽しんで行うこと。スポーツクラブに誘うなども効果的です。子どもの健康を守るために、公園の整備や習い事にかかる費用への公的な補助も必要です。

子どもの体力低下について目を向けてきましたが、同じことが高齢の方にもいえます。身体活動や運動量が多い方は、うつや認知症、がん、生活習慣病のリスクが低くなると言われています。コロナ禍が長期化する中、自然の中でもう一度体を動かすことの大切さに目を向けてみませんか。

カンガルーは、ジャンプ、ジャンプの毎日です。飛び跳ね遊びなら誰にも負けませんよ。



明石川上流で見つかった/

# PFASってなに？

ピーファス



PFASは4700種類を超える「有機フッ素化合物」の総称です。そのなかでも代表的で毒性が強いのはPFOS(ピーフォス)とPFOA(ピーフォア)です。水や油をはじき、熱や薬品に強い特徴があります。非常に分解されにくく、蓄積され続けるため「永遠の化学物質」と呼ばれています。米軍基地や工場から流出したPFASが土壌や地下水の汚染の原因となっています。

## どんなものに 使われているの？

### PFOS

- 半導体用反射防止剤
- 金属メッキ処理剤
- 泡消火剤
- 殺虫剤など

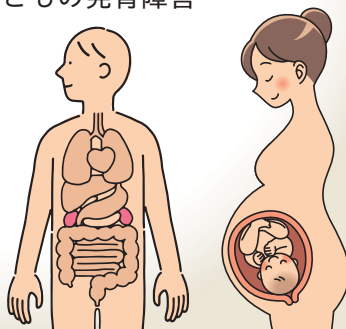
### PFOA

- フッ素樹脂加工助剤
  - 撥水加工剤
  - 界面活性剤など
- (テフロン加工フライパン・防水スプレー・ハンバーガーの包装紙・崩れない化粧品など)

※歯磨き粉のフッ素は自然界に存在する無機フッ素なので安心して使ってください。

## どんな健康被害を おこすの？

- 発がん性(腎臓がん)
- 脂質代謝異常症
- 抗体反応(ワクチン効果)の低下
- 胎児やこどもの発育障害



## 原発ゼロの社会へ

Vol.51 地震大国の日本で安全な原発はどこにもない

2024年、石川県能登半島の地震により、志賀原発では2号機の変圧器が壊れ、漏れ出た油の量は3500リットルと発表後、1万9800リットルに訂正。津波による水位上昇も後に発表されるなど、トラブルと情報の訂正が相次ぎました。

元々志賀原発は、「原発の敷地内にある断層が活断層かどうか」議論があり、2023年3月に原子力規制委員会が「活断層等ではない」と判断され、北陸電力は原発設備を最大1000ガル(ガルは地震動の加速度の単位)と

方針を示していました。今回の地震は「未知の活断層」の可能性も指摘されており、志賀町の揺れは最大2826ガルでした。

他にも、放射性物質を確認するモニタリングポストは18カ所がデータを得られない状態となったことや、道路の寸断や建物の損傷で、避難計画についても困難が明らかとなっています。地震大国の日本で安全な原発はどこにもありません。

## だれでも気軽に立ち寄れる 「いばしょ」をめざして



真陽支部ではふれあいカフェを始めました。当日は協同病院の看護師さんによる健康チェックも行っており、歌やおしゃべりを楽しんでいます。今後はしっかり感染対策をしながら楽しい企画を考えていきます。皆さん是非遊びに来てくださいね。

- 毎月第4木曜日 14時～
- 本部クリエイティブ1階(本町筋沿い)

北区ブロック  
真陽支部



班活動についての詳しいお問い合わせ先  
Tel 078-641-4322 健康まちづくり部

みんなイキイキ 活動中

## ゆっくり身体を 動かすことがポイントです



始まりは5～6人でしたが、今は13人になり集会所の広さいっぱいになりました。身体を動かしたりと休み時間は口を動かし、にぎやかです。年2～3回は食事会もして楽しんでいます。昨年

- 毎水曜日 10時～11時
- 横尾2丁目B地区集会所

横尾ブロック  
練功班  
横尾支部

まだまだ日々の勤務に追われる毎日ですが、4月に比べると心に余裕を持つことができました。毎月、勤務後に行われる学習会に参加し、新しい知識を吸収できるよう努力をしています。



4月からはいよいよ2年目の研修がスタートしますが、これからも頑張りたいと思います！

## 1年間の初期研修を終えて

一般病棟 森本彩花



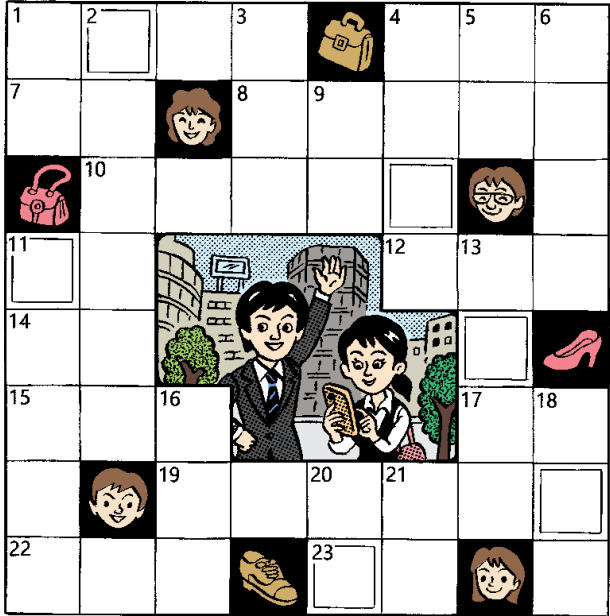
## キラッと輝く看護

43



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？



ヨコのカギ

- ①お肉に……をかけたいため  
②「ポケモン……だぜ！」  
③……託、……動、……難  
④テングタケやワライタケは代表的な……  
⑤昨年4月から……に乗る時はヘルメット着用が努力義務に  
⑥フルートは……楽器です
- ⑦群馬県の有名な温泉地  
⑧「章魚」と書きますが、魚類ではありません  
⑨アラビア、漢、ローマなど  
⑩それぞれの家に付いてます  
⑪生活に必要なインフラ設備  
⑫モーゼたちがエジプトを脱出して渡った……半島  
⑬回転体の運動の中心

タテのカギ

- ①固く辞退いたします  
②ヒーローとかヒロインです  
③香川県の別称は……県  
④誤用すると命に関わる薬  
⑤牛にあって馬にないもの  
⑥グアムやハワイは……の島  
⑦やきとりには欠かせません  
⑧相手の勢いをうまくそらして倒す相撲の決まり手  
⑨歌手・松尾和子の名曲  
⑩対人……禁止のオタワ条約  
⑪日本有数の繁華街といえ  
⑫蝦夷……、津軽……、薩摩……などがあります  
⑬……日、……涙、……着

No.395(1・2月号)の答え▶ゴウカクキガン(合格祈願)

応募方法

はがき郵便またはメールでも受付をしています。締め切り:3月31日(日)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)  
●はがきに「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

- 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、通信などもあわせてお寄せください。

2次元コードからも読み込めます



当選者

前号のクロスワードパズルの応募総数は234通(うちメールは126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。

金山蝶美/株本百合子/久保照代/高地陽菜/松田淳子/安原弘子/大森美幸/岡本恵実/藤田 涼子/坂田 邦子 (敬称略)

法律相談

無料/要予約

神戸協同病院

3/15(金) ☎ 078-641-6211  
4/19(金) 🕒 18:00~

いたやどクリニック

3/28(木) ☎ 078-611-3681  
4/25(木) 🕒 18:00~

協同歯科

3/12(火) ☎ 078-913-1155  
4/9(火) 🕒 18:00~

〈健康づくりイベント〉

■ウォーキング

|          |                                  |                                                                |                                   |
|----------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 3月13日(水) | 世界の梅公園<br>(綾部山・7kmコース)<br>ウォーキング | 集合時間:10:00<br>集合場所:山陽網干駅 改札前<br>参加 費:無料(公園内は入園料400円)           | 行きは歩いて向かいます。帰りは神姫バスを利用する予定です。     |
| 4月5日(金)  | 桜<br>ウォーキング<br>(4kmコース)          | 集合時間:10:00<br>集合場所:山陽播磨町駅 改札前<br>参加 費:無料                       | 喜瀬川沿いに咲く桜を見ながら歩くコースです。            |
| 5月21日(火) | 淡路<br>ウォーキング<br>(5kmコース)         | 集合時間:9:40<br>集合場所:淡路ジェノバライン 明石港<br>参加 費:無料(船に乗る運賃は自己負担をお願いします) | 船に乗って淡路島に行きます。春を感じられる花を見に行くコースです。 |

参加は予約制とします。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。ウォーキングボランティアを募集します。内容はウォーキングコースの下見、当日参加者の誘導などです。ご自身の健康のためにもご興味のある方はご連絡ください。

【問い合わせ】 本部 健康推進課 TEL:078-641-4322 E-mail:health@kobe-iseikyo.or.jp

川柳

元旦のニュース怖くて酔いも醒め  
切り干しやリヤカーの上広げあり  
妻鳥幸代(明石市)

みんなのひろば



田岡いく代(明石市)

絵手紙



藤田幸子(須磨区)

募集中

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。

2023年度  
世なおし川柳作品

投票総数162票

平和社保委員会では、世直しにまつわる川柳のコンテストを開催し、60名から125題が寄せられました。2/3(土)新春のつどいでは参加者1名につき2題を選んでもらい、上位5名が選ばれましたので紹介いたします。

1位 13票 安達彰子

政権は  
カミ(選挙)で変えよう  
カネでなく

2位 12票 ペンネーム・新子

戦争など  
している場合か  
温暖化

2位 12票 ペンネーム・はねさん

キックバック  
今こそ使え  
被災者に

4位 11票 ペンネーム・ベルデばあば

春よ来い  
戦火の子等に  
陽よ注げ

5位 10票 竹川順子

デジタル化  
アナログ老人  
村八分

伝言板

年男・年女のコーナーでいつもお世話になっている看護師さんを見つけ、娘と一緒に楽しく見させてもらいました。

酒井美絵(北区)

核のゴミと次世代革新炉のゆくえ、日本の核廃棄物の処理について特集が組まれてありましたが、自身大日本では保管は無理ですね。前にどこかで見た核融合発電ではダメなんだろうかと、原発と核融合発電はどう違うのでしょうか。SMRと核融合発電は同じものなのでしょうか？

小若さくら(西区)

医療生協の診療所が二見に来ると、みんなでお金に訴えに家々を訪問した、あの時から30年が過ぎたんですね。名前を何にしようかと相談されたとき、私たち二見地域では新婦人がひまわり班だったことから「ひまわり診療所」に決めました。今ではすっかり二見地域に定着しています。

清瀬永子(明石市)

三つの輪の今回の表紙は、素敵な絵手紙で晴々しました。年賀状をいただいた気分になりました。

神谷美子(垂水区)

「いつまでも若々しく」での老化の正体。冬は空が重く寒さから消極的な気持ちになりがちですが、人生60歳はまだまだひよこの言葉を胸に、毎日意欲的に過ごしたいです。合格祈願！全国の受験生みなさんには、体調を気をつけて、桜が咲くことを願っています!!

土居真理(明石市)

中学生になって、テストが難しいです。そしてもうすぐ2年生です、早いなあと思います。クロスワードパズルの答えは、2年後と5年後の私への言葉です。

井上涼(長田区)

介護シヨップきょうどうの記事を読んで、介護用品や福祉用具のレンタル等を知りました。自分や家族が高齢になると少しずつ、気になり始めています。知っておくだけでも良いのかなと思います。記事をファイルしました。

木村美智子(加古川市)

## あなたのまちの 支部長紹介



明石ブロック  
西明石支部

原田 勢津子さん

原田さんは、40年前子どもの歯科探  
しで協同歯科と出会ったのをきっかけ  
に医療生協の組合員になり、西明石駅  
北側に西明石支部が誕生し、西明石支  
部長として現在に至ります。西明石に  
も診療所がほしいと話をする  
「100人集めて組合員健診をしよう」  
との話になり、ふじえ・西明石合同で  
2年続け、その後二見の地域に「ひま  
わり診療所」ができたそうです。西明  
石支部には班が4つあり、毎月、コー  
プ西明石のつどい場「笑くぼ」でまち  
かど健康チェックをしています。原田  
さんは徒歩にて出向き、器用な趣味を  
生かし多くの班で色を添えてくれま  
す。組合員さんの話を親身になって聞  
いており、組合員さんからの信頼もあ  
ります。年々運営委員も高齢化してい  
ますが、若返りを目標に支部長さんを  
支えていきたいです。

(支部運営委員 安達美知子)

### 能登半島地震の支援をととして

今回の支援は、他のボランティアが、  
現地で傾聴を行ったところ、医療的な  
相談があったため、兵庫民医連に医療  
従事者の依頼があり、医師・看護師と  
ともに参加しました。現地では炊き出  
し中に余震があり、避難者から「ぞっ  
とした」「鳥肌がたった」という声があ  
がりました。地震による恐怖が残って  
いるなか避難を続けている方々へ、継  
続した支援が必要だと感じました。

総務部 企画係 青手木 努

1月1日に発生した能登半  
島地震は甚大な被害をもたら  
しました。神戸医療生協では、  
加盟している民医連からの支  
援要請に対応しつつ、一般社  
団法人クリエイト兵庫ING  
を中心に被災地とりくみ支援  
を継続します。1月中旬には  
職員を派遣して被災地支援の  
活動をしました。

地域・事業所で計748、  
334円の支援金が集まって  
います。(1/31現在)



想いを届けよう、  
神戸から

引き続き支援の輪をひろげ  
ていきましょう。



炊き出し用の米をとぐ



汚物処理用の穴を掘るボランティア



輪島市朝市

## 第82回通常総代会

6月23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300です。
- ②立候補受付期間は3月7日(木)～  
3月14日(木)正午までです。

お問い合わせ 本部健康まちづくり部 ☎078-641-4322

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