

神戸医療生活協同組合

ISO9001認証取得

発行道上哲也 編集 きかん紙委員会 〒653神戸市長田区腕塚町2丁目2-10 本部 3078(641)1651

神戸医療生協

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

カンガルーのポケット ……3 面 新入職員が入りました

……4 面

### てるも満開!



4月5日桜ウォーキング(明石市二見・明石海浜公園を歩く)に40名が参加しました。

組合員数 5万7,790人 出資金総額 20億1,731万5,700円 1人あたり出資金額 3万4.908円 支部数 54支部 班数 544班 3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 ひまわり診療所 きたすま歯科 訪問看護STつばさ 3078(646)2371 訪問看護STにじ 3078(975)9575

【078(641)6211 いたやどクリニック 【078(611)3681 【078(941)5725 ほのぼのの郷 【 078(741)7224 いたやど歯科

078(949)2345 078(612)3160

番町診療所 協同歯科

078(577)1281 078(913)1155

生協なでしこ歯科 【078(978)6480

2022年 No.385

## 

班あり、コロナ禍で開催を見

現在登録している班会は23

私たち横尾支部は、神戸市

### 須磨区

支部です

ており、8 員加入率は 地域の組合 80部ほど 13%を超え 「三つの

### 西区 支部です

地域での活動は、生協 電鉄粟生線 北部・神戸 戸市西区の 支部は、神 に長い支部 沿線に東西 おしんべ

超える運営委員が知恵を出し て地域での活動を進めていま い・平和社保の担当に分かれ 合って健康づくり・助け合 会館コスモスを中心に10名を 員の加入はかないませんでし 9名の未加入の方が参加、全 な弾みをつける事が出来まし たが、目標達成に向けて大き を新聞折り込みで3000件 に配布し、これまでで最高の イル予防の公開講座のチラシ

です。

成に向けて支部一丸となって すが、2022年度も目標達 き困難が予想されると思いま まだまだコロナの影響が続

頑張ってくれると思います。

(支部長

中山鈴代)

すが、15の班が班会の開催を 行う事が出来ました。 合わせている班も多くありま 2021年度も仲間増やし

で苦戦していましたが、フレ

支部運営委員のみなさん

班」を開いています。 もあじさい班と合同で「古布 3月新婦人あじさい班といっ 会を開催し スクエアステッ 輪」を46人で配布しています。 プの班が生まれました。他に しょにスクエアステップ体験 古い着

薬剤師さんによる薬のお話のようす

他の支部には無い班が有りま 練功班です。年間30回以上も うち、一番人気があるのが、 物の生地等で手芸を楽しんで 楽しみです。組合員の数にす 操したあとのティータイムが 時間後の店舗を借りてフレイ の店」を営業しており、営業 営委員さんが板宿で「ランチ す。ヒマワリ体操班です。運 班会をしています。もう一つ まだまだ伸びしろが有ると思 ると班の数は少ないですが ル予防体操をしています。体 います。横尾全部で8班有る

といっしょにまちかど健康チ

すま歯科があり、衛生士さん もいます。すぐとなりにきた

エックを行っていました。お

かげさまで、

シ、アライグマ、ハクビシン

然豊かな住宅地です。イノシ 須磨アルプスを南にのぞむ自 尾団地」で活動しています。 営地下鉄妙法寺駅を含む「横

ってがんばります。 (理事 菊地弘美

### 即時中止を求めます 軍事侵攻に断固抗議 ロシアによるウクライナへの

壊され、人々は避難を余儀なくされ、 の激しさを増し、ウクライナ全土は破 人道危機が深刻化しています。 ロシアによるウクライナ侵略は攻撃

嚇を国際社会に対して行ったことは言 アのプーチン大統領が核兵器による威 きるものではありません。また、ロシ 序、安全を脅かし、明らかに国連憲章 アの軍事侵攻は、国際社会の平和と秩 の行使」を慎むよう求めており、ロシ 語道断です。 に違反する行為であり、断じて容認で において「武力による威嚇または武力 国連憲章は第2条4項で、国際関係

けます。 携し、侵略をやめさせることを呼びか シアのウクライナ侵略反対の一点で連 国や地方、さまざまな団体個人が、ロ 議を採択しました。国際社会をはじめ、 無条件撤退」をロシアに求める非難決 あたる141か国の賛成で、ウクライ では、国連加盟国193か国の7割に ナの武力行使停止、軍の「即時、完全、 3月2日、国連総会の緊急特別会合

組合員さん手づくりの 平和の訴えグッズ

平和を願い連日座りこみを行う 友が丘支部支部長の西山さん



木村 彰宏

どもに何も考えないようにさせるこ 思う考えをすぐさま伝えるのは、子 のは簡単ですが、おとなが正しいと 寄せられました。はじめの質問は、 科学的には無理なことと、否定する 5才の女の子から寄せられたもの。 6年生の子どもに質問用紙をお配り もっていることにお答えします」コー し、2か月の間に175通の質問が ナーを企画しました。4才から小学 か」。秋の文化祭に「君が不思議にお 「どうしたら、くもにのれるのです

寄せられた質問をもう少しご紹介し 考えながら2か月を過ごしました。 る大切なものを壊してしまうような ましょう。 気がして、なんてお答えしようかと

# なぜ? どうして?

### ○夢について

すか」(5才女の子)「どうしたら、 まじょになれますか」(5才女の子) 「どうしたら、ぷりんせすになれま

### ○学校について

の子 の」(10才男の子)「どうしたら、勉 強がおもしろくなりますか」(1才男 「なんで、宿題をしないといけない

### ○生活について

ていうの」(11才男の子) (10才女の子) 「なぜ、いただきますっ 「なんで3000円さつがないの

### )社会について

を、魚というんですか」(6才男の子) 男の子)「なんで親はゲームのカセッ 「なんでねこは、どらねこなんですか ○生き物について トを買ってくれないの」(11才男の子) 「なんですいすいおよぐ生きもの 「なんで名前はみんなあるの」(9才

と。子どものこころの中に育ってい (8才女の子)

### ○人間について

(10才男の子) . はじめて生まれた人間は誰ですか」 「なぜ人は動くのか」(8才男の子)

### ○科学について

子)「なんでドラえもんは、ポケット ○宇宙について にどうぐが入ってるの」(8才女の子) 「ほう石はどこにあるの」(ア才女の

の」(6才女の子)「うちゅうのはて はどこですか」(9才男の子) 「なんでおつきさまは、まんまるな

### ○体について

すか」(7才男の子)「なんでかぜひ きがでるの」(5才女の子)「感情っ て何なの」(12才男の子) 「なんでたべてもおなかがすくので

# 大切にしてほしいこと

と言われます。必要な情報と不必要 昼間の脳活動を整理するためにある な情報とを別け、必要なものを記憶 いた時に、夢について考えました。 どんな答えを返されるでしょうか。 脳科学的には寝ている間に見る夢は、 か」(12才女の子)この質問をいただ 「どうして人間は夢を見るのです みなさんは、寄せられた質問に、

えられました。

の中を歩きながら、風の歌を口ずさ 夢は生きる力を得るために見るのだ 在を信じて、前を向いて生きること。 生活がどんなにつらくても、自分を 庫)を読む中で思い返しました。実 ゴメリさんの「赤毛のアン」(新潮文 の手招きに胸を躍らせる楽しさ。そ み、木々の話し声に耳を傾け、妖精 ぶ想像力があるといいます。木立ち るための想像力と、空想の世界に遊 は、子ども達が身のまわりに不思議 すか」という意味で、子ども達に伝 なったらどんな仕事につきたいので なんですか」。この質問は「大きく の先生がよく口にされる「君の夢は につなげます。もう一つの夢は学校 と、主人公のアン・シャーリーに教 優しく見守ってくれる何ものかの存 んな夢の世界に遊ぶ楽しさを、モン 中で、想像力には現実の世界を生き な世界を感じること。重松清さんは わります。でも大切にしてほしいの 「いとしのヒナゴン」(文春文庫)の

次々に起きる、素敵な夢の いろんな楽しい出来事が 限りの大草原です。でも、 カンガルーが住む世界は、 見渡す



世界ですよ。

### 合員とともに歩む仲間たち



ーシャルづくりを通して医療生協の 理念を共有しました



入職式で代表して決意表明する村山さん

### 新入職員を代表して

看護師 村山さくらさん

これから自分 私は看護師として、 に何ができるか、何をしなければ ならないのかを常に考え、三つの 輪を広げていけるよう努めてまい りたいと思います。また組合員の とともにより良い暮らしを 築いていきたいと思うので、ご指 導よろしくお願いします!



で活動しています。 想いを胸に4月からそれぞれの医療介護現場

新入職員の職種は

医師、 技士、 薬剤師、 歯科医師、 理学療法士、歯科衛生士、 作業療法士、 臨床検査技師、 言語聴覚士… 臨床工学

看護師…了名

職員をむかえて開催されました。 オリエンテーションを4日間にわたって行いま オリエンテーションでは、民医連と医療生協 2022年度入職式が4月1日に2名の新入 入職式後には

# 夢をかなえて

私はサラリーマンや 介護職者を経て医療 しました市川です。 4月1日より入職



から看護学校へ通っ に関心を持ち、そこ

シャルをつくろう」をテーマにグループワーク、 の合間には班ごとに分かれて「医療生協のコマー といった実技的な講習などを学びました。 護の活動紹介、救急救命講習やビジネスマナー の理念や歴史の学習や、先輩職員による医療介

ディスカッションを行い、学んだことを再確認

し合いました。

て看護師資格を取得しました。 現在は、看護部での集合研修がスタート

護を行っている神戸医療生協は素敵な組織だ ちながらも協力して研修が受けられています。 全員奨学生の時から面識があり、緊張感を持 だき、これから注射や点滴の練習が始まるの ています。 お願いします。 のことも考えながら看護が提供できるよう努 の入院中だけでなく、その後の生活やご家族 と思います。私もその一員となり、 者さんであっても診て関わっていく医療や介 で緊張しています。しかし、同期のメンバーは 力していきたいと思います。どうぞよろしく にご協力いただいて問診の練習もさせていた .神戸協同病院4階病棟 この長田という地域に密着して、どんな患 基礎的な技術の復習や組合員さん 看護師 市川 患者さん 将きたか

### 6月4日~10日 歯と口の

調査で子どもの約3割にもの

状態のことをいいます。全国

健康まちづくり部

また取扱については

か?日常的に口が開いている

症)」という言葉はご存じです

で販売しています。

ど歯科・生協なでしこ歯科

-お□ぽかん(□唇閉鎖不全

ぼることがわかりました。

にお問い合わせください。

(078—641—4322)

### **でマスク中心の生活をしている** こそ知っておきたいこと だから

舌の力が弱い 滑舌の低下

噛む力が弱い

残っている歯が20本未満

### 高齢者の方へ

てみましょう。 性が高くなった状態をいいま 加齢とともに心身の活力が低 お口のフレイルをチェックし ため、リスクがあがっています。 存じですか?「フレイル」とは、 し、要介護状態となる危険 「フレイル」という言葉はご コロナによる活動制限の

宅で簡単にできるお口のト. 健康づくりをしましょう。 歯と□の健康を守り、 お口ぽかんの改善に! か? 気になったことはありません

お子さんの様子を見ていて

### お口のフレ イル予防に

専門家のケアと指導を受け、 全身の 

孫さんなどみ ります。ぜひ、 んなと一緒に お子さんやお ーニングに〝吹き戻し〞があ

楽しく取り組 んでみてくだ

※吹き戻し 科・きたすま歯科・ 療生協の各事業所 なでしこ歯科 歯科衛生士 (長息生活) 久下 浩美 (協同歯 いたや は医

考えられます。

保護者の方へ

ら「口の働きが衰えている」と

右記3項目以上に該当した

むせが増えてきた 硬い食品が食べづらい

いかがでしたか?

取扱種類 価 呼気力のめやす こんな方にオススメ! 格 神戸医療生協取扱価格 一般価格 日常生活をしっかり 時々食事中にむせるなど、若干、呼 レベル1 **250** 円(税込)/本 312円(税込)/本 話せる程度 吸力に自信のない方に 長 日常生活において支障を感じない 神戸医療生協取扱価格 一般価格 ろうそくの火を吹い レベル2 平均的・標準レベル現状維持を目指 312円(税込)/本 **250** 円(税込)/本 て消す程度 息 す一般的な方に 小学高学年から一般 神戸医療生協取扱価格 -般価格 生 今よりも呼吸筋を鍛えて、誤嚥予防 レベル3 女性にクリアしても **270** 円(税込)/本 326円(税込)/本 や呼吸力のアップを目指す方に 活 らいたい程度 金管楽器が吹ける力、 -般価格 神戸医療生協取扱価格 吹けたらこの上ない満足感、自身 レベル MAX 小顔効果も期待され 618円(税込)/本 **550** 円(税込)/本 の限界を実感したい方に ています。

### 原発ゼロの社会へvol.41

### ビキニデーから考える

68年前の1954年3月1日、マーシャル諸島のビキニ環 礁で米国による水爆実験で日本の漁船が被ばくし、乗組 員の1人がその年のうちに急性放射能障害で亡くなりまし た。それが国民的な原水爆禁止運動を呼び起こし、今日 の運動の源流となりました。被害にあった漁船の地元、静 岡県焼津で毎年3月1日に行われるビキニデー集会は、コ ロナ禍の中でオンラインで開催されました。主催者報告 では、「水爆実験被害の実相は核兵器廃絶の立場を示すこ とだ」と述べ、「核の惨禍につながりかねない重大な動き が起こっていることに強く抗議したい」とロシアによるウ クライナ侵略についても発言がありました。

昨年、核兵器を違法とし、完全に廃絶することを目指 す核兵器禁止条約が発効されました。今年はオーストリ アで核兵器禁止第1回締約国会議が開催されますが、日 本は安全保障の観点を理由として条約に批准せず、不参 加を表明しています。被爆者に寄り添い平和と環境をまも るうえで、医療生協が署名などを通して「核兵器廃絶」 を発信していくことは非常に重要です。

### 伝言板

- ◆毎年乳がん検診を受けています。今年も5人集まった ので車で送迎してもらえたので助かりました。いつも ありがとうございます。 (須磨区 70代 松浦 知子)
- ◆我が家のアイドルで子どもさんだけではなくペット の写真が取り上げられていることがあり、とてもほ ほえましくほっこりした気持ちになります。

(垂水区 50代 田辺 優子)

◆カンガルーのポケットを拝見して、胸が詰まりまし た。コロナ禍も3年目に入り、大人でも息が詰まる 生活のなか、成長期の子どもさんたちはこんなにも 辛い時間を過ごしているのですね。エレベーターで 一緒になる子どもさんたちには積極的に声かけして いますが、もっと何か出来ないかしら?

(兵庫区 60代 木村 和子)

◆みんなイキイキ活動中を観ていると、80代の母と共 にずっと元気でいたいと願う今日この頃です。

(西区 50代 中川 美由紀)

- ◆メールで応募できるようになり、助かります!! でも 応募者がふえて当選率が低くなりますがめげずに挑 戦します。 (北区 70代 廣田 純子)
- ◆三つの輪に知り合いの名前が載っているのを見て安 心したり、連絡を入れて元気をもらっています。

(西区 60代 日髙信子)

◆三つの輪の中の広告にがん検診等の案内が入ってお りました。健康を気にする年齢になってきましたの で受診のキッカケになるかも知れず、有難いなと思 (須磨区 30代 山本 元太) いました。



この間、みなさまからウクライナ支援の メッセージを多数いただいております。 平和が早く訪れますように…。

- ※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。
- ※伝言板のみのご投稿もお気軽にお寄せください。



髙塚かつ枝 (明石市)









### 食料・日用品・衣類無料配布・相談会を行いました

3月6日に3回目の無料配布会と相談会を行いました。

55名の方が来られ、生活について1件の相談がありました。来られた方にアンケートをお答えいた だき、その結果、コロナによる生活への影響が「あった」「少しあった」と答えた方が全体の6割を 占め、その中では「仕事がない」「出勤日数が減った」などという声がありました。来られた方は60 歳以上が大半を占めていました。新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中で生活への深刻な影 響が続いているため、今後も継続してとりくんでいくことが必要であると考えています。今回も食料 や日用品・衣類は組合員や職員、コープこうべのフードドライブ、須磨区役所などからたくさんの物 資をいただきました。ありがとうございました。



次回は5月15日10時から11時半まで、会場はクリエイト第2ビル1階(長田区腕塚町2丁目2-10)において、無料配布会・相 談会を計画しています。ご協力よろしくお願いします。 (健康まちづくり部 岡本 啓克)

法律相談 (無料/要予約)

神戸協同病院 C 641-6211/18:00~

5/20@ いたやどクリニック 6/17 (a) C 611-3681/18:00~

5/26

5/10 同 6/23 **4** 913-1155/18:00~ 6/14 **4** 

### 健康づくりイベント

本部 健康推進課 ☎078-641-4322 E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp

集合場所: **JR神戸駅 東口改札前** 集合時間:10:00 日本庭園を見て癒されるく約3.5kmのコースです。 5/11 相楽園 参加費:300円 ウォーキング 兵庫県内に居住し65歳以上の方で公的機関が発行する証明書をお持ちの方は無料です。 ※公的機関が発行する証明書とは、老人手帳・運転免許証・パスポート・健康保険証などです。 ーキング 集合場所:明石ジェノバライン 明石港のりば 集合時間:9:45 6/15 淡路島 淡路島公園にあじさいを見に行くコースです。 B 持 物:昼食 ウォーキング 参加費:300円+船代(15名以上で片道420円)

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。



神戸協同病院 栄養科



### 『タラのソテー

1人あたり エネルギー: 180kcal、塩分: 約0.7g ※タラ1切れ80gの場合

### <材料>2人分

タラ:2切れ こしょう:少々 小麦粉:大さじ1

サラダ油:大さじ1 赤・黄パプリカ:各1/4個 玉ねぎ:1/4個

ブロッコリー:中1/4株

- ★プレーンヨーグルト:50g
- ★カレー粉:小さじ1/2
- ★おろし生姜:小さじ1/2
- ★ケチャップ:大さじ1/2 ★ハチミツ:少々
- ★塩:小さじ1/8



### <作り方>

- 動力である。
  ・ 重パプリカ、玉ねぎを1cm角に切り耐熱皿に入れラップをかけ、電子レン ジ(600W)で3分ほど加熱する。
- 2 タラは、こしょうを振り5分程おき、キッチンペーパーで水気を拭く。
- 3 付け合わせのブロッコリーは小房に分けて茹でる。茹で時間の間に★の調味料 を合わせておく。
- 4 タラに小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油を入れ中火で焼く。
- ⑤ ①と★の調味料を合わせる。
- 6 器にタラを盛り、5のソースをかけブロッコリーを添えたら完成♪ ※お好みで、カレー粉の量は調整してください。

(支部運営委員(青山 寿子)どにとりくんでいきたいです。一緒に支部活動、行事や組合員訪問な新人の支部長さんですが、みんなで

受けていただきました。

くれないかお願いし、こころよく引き

私たちの支部長半沢さんは、この辺 りでは珍しく規則正しい性格をお持ち の方です。というのも生まれ育ちは、 我慢強く、謙虚な性格の方が多い東北 他台の出身で、組合員への連絡もまめ できっちりとってくれます。 2年ほど前に支部運営委員に携わられ始めてすぐに、副支部長を担われ、 さっています。運営委員の中ではヤン でな方なので、運営委員も組合員もみ



長田・北ブロック 駒二長支部 半沢サク子さん



0 |

### ○ ヨコのカギ

んなで信頼して頼っています。

、支部の運営を代わりに引き受けて前支部長(私)が病気のこともあ

- 1 干潮の浅瀬で、といえば
- 5 花びらの外側にあります
- 7 ……世、……否、……惑
- 8 豪華でぜいたくの意。DX と略すことも
- 9 見込み違い
- 11 春の七草の一つ
- 12 米軍新基地建設反対は沖縄の……です
- 13 メロディーをこうも言う

- 15 こどもの日の前日は…… の日です
- 17 国の領土
- 18 大勢の……が集まるイベントが恋しい
- 20 若い世代のこと。最近あ まり聞かない言葉です
- 21 「……シティ」は多様性の こと。街とは無関係です

### 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.384 (3・4月号) の答え スプリング

### ♀ タテのカギ

- 1 エヴァンゲリオンの相手
- 2 南米の伝説の都「エル・ドラード」。和訳は……郷
- 3 自己中心です。……引水
- 4 ライラックの別名
- 5 学生・生徒が着用します
- 6 薬師如来が曲げているので……指と呼ばれるとか
- 10 しまなみ海道は……で有名
- 12 漫画「タッチ」の浅倉 ......
- 14 オーストラリア最大の都市
- 16 粘土を焼いて作った円管
- 17 あなたが好きです
- 19 裏切者の代名詞といえば

### 応募方法

- ●はがき郵送または<mark>メール</mark>でも受付をしています
- ●メ切 5月31日(火)必着

### 【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

前号クロスワードパズルの応募総数は189通(うちメールは86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。

菅原久惠/中尾充子/萬水幸子 /小泉節子/大西初美/植田幾 久江/山形冨美子/西山壽美子 /権上武/上山めぐみ(敬称略)