

2024年

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

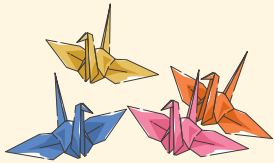
9・10 No.399 月号

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…………… P2
- 原水禁世界大会に参加しました…………… P5
- 事業所のとりくみ…………… P8

# 三つの輪



## 核兵器のない世界へ

PEACE

あの日を忘れない



詳しくは5面をご覧ください。



組合員数	出資金総額	1人あたり出資金額	支部数	班数	7月31日現在
5万7,877人	20億2,657万3,250円	3万5,015円	53支部	592班	

### 健康・暮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	協同歯科	☎ 078(913)1155	ほのぼのの郷	☎ 078(949)2345
いたやどクリニック	☎ 078(611)3681	いたやど歯科	☎ 078(612)3160	介護センターきょうどう	☎ 078(621)5677
番町診療所	☎ 078(577)1281	生協なでしこ歯科	☎ 078(978)6480	介護センターふたみ	☎ 078(941)0905
ひまわり診療所	☎ 078(941)5725	訪問看護STつばさ	☎ 078(646)2371	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。配布のお便り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。





## ワイワイガヤガヤ 楽しいスクエアステップ



スクエアステップを始めて2年近くになります。私たち水仙支部では、10名前後の方が参加をさせていただいてありますが、支部では高齢化が進んできていますが、皆さん元気で参加をしてくださり、ワイワイ、ガヤガヤにぎやかに活動をしています。

元気が一番!水仙支部では、さらに多くの方に呼びかけ活気あふれる支部にしていきたいと思います。

- 奇数月第2月曜日 10時～
- 明石市立総合福祉センター



## いかり共同作業所で ダンス班会



障がい者のなかまの働く場でコロナ期休んでいたが3年ぶりに再会。運動不足改善となかまと楽しむことを目的として年間計画を立てました。ダンス、間違い探し、歌、ストレッチ、公園で体操、カルタ大会など、とびっきりの笑顔やいつも見せない表情やしぐさに職員とともにほっこりします。つながり、楽しみ、明日への生きる意欲を実感します。スリリングで楽しい班会へ参加ください。

- 不定期
- いかり共同作業所



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

## 医学生が石川 ボランティア支援へ参加



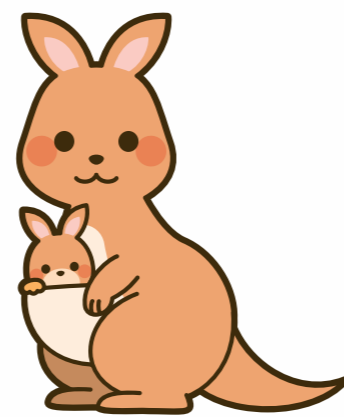
7月13日から15日まで、兵庫民医連の奨学生2名が、能登半島地震のあった石川県のボランティア支援へ参加しました。

9月には医学生が企画するサマーセミナーを開催します。「共に災害を乗り越えよう」ということと求められる医療を現場の目線から考える」というテーマで再び支援に行かせていただきます。災害医療について医学生たちと引き続き考えていきます。

また、火災のあった朝市や、隆起した海岸などを視察しました。学生らは、自宅の瓦礫の撤去や行方不明者の捜索が進んでいない状況に心を痛めていました。



(医学生対策担当 大澤青空)



## カンガルー のポケット

120

### シニア時代を楽しもう

小児科医 木村 彰宏

え方にとられがちである「まわりとのふれあい」が少なく孤独である「仕事をしていない」ために社会の役に立っていない」といった、ネガティブな言葉が上位を占めています。

心理学者内藤諄人先生の著書「老いを楽しむ心理学」(ワニブックス)を読みました。内藤先生はこのような高齢者のイメージを、文献に基づいて否定されています。アメリカのハウズドローフ先生は「人間のエネルギーは歳をとっても枯れない」と、高齢者に自己暗示をかけてもらい歩行速度を計測したところ、暗示をかけた後では歩行速度が速くなることがわかりました。「歳をとるほど元気になる」と思えば身体機能もアップして颯爽と歩けるようになるのです。歩く前に頭の中でチーターや馬などが走っている姿を思い浮かべた後に歩き出すと、自然と歩くスピードがアップするという研究もあります。イギリスのハケット先生の研究では、歩くスピードが速い人ほど、認知症になりにくいこともわかりました。ドイツのグリン先生の研究では、「ご自分は何歳くらいだと思

ますか」という主観的な年齢を聞いたところ、自分の実年齢よりもずっと若い年齢と答えた人ほど、その後の追跡調査で長生きしたそうです。思い込みや自己暗示をかけるだけで体力が向上し寿命が延びるって、そんな不思議なことがあるのでしょうか。医学の中では「プラセボ効果」という言葉で知られていま

す。プラセボとはもともとラテン語で「私を楽しませる」という意味があります。新たに開発された薬に効果があるのかを調べる臨床試験を行う場合に、薬効はないけれどもよく似た偽薬を投与するグループをつくり、新薬を投与したグループの方が臨床効果があがるのかどうかを調べます。しかし、偽薬を与えたグループも症状が改善することとは稀ではありません。これを「プラセボ効果」といいます。なぜそのような効果が起きるのかについては、完全に解明されたわけではありません。一般に「プラセボ効果」を受けやすい人は、協調性の高い人、素直な性格の人といわれます。悪くいえば、信じやすく、だまされやすい性格の人ともいえるでしょう。だま

されるといふと悪いイメージがありますが、信じ込むことで希望や活力が生まれ出し、よい行動につながっていくとすればもうけものです。

「老後の生活は大丈夫だろうか」「いつまで健康でいられるのだろうか」といったネガティブな考えは吹き飛ばし、さあ一緒に「自身に声をかけましょう。毎日しっかりと歩いているし、それも、前を歩いている人より早く歩いているよ。テレビ体操も続けているし。」「食事にも気を付けているので、病気なんて近寄ってこないわよ」。自分に声掛けするだけでなく、まわりの人と一緒に声掛けしあうと、効果は更に高くなると思われます。50代、60代はまだひよこ、70過ぎてからが人生の本番ですよ。カンガルーは歳をきかれると、「5歳です。テレビ番組のチコちゃんと同じ年です。」と答えることにしています。それを聞いていたおかあさんカンガルーは、「頭の中はいつまでも幼稚園児のままなんだから」と、納得顔で大きくうなづいていきますよ。

「先生は○○先生の一下下のお歳なんですか」。クリニックに来られたお客さんが、少し驚いた表情で話されます。これってお若いんですねという誉め言葉なのか、それとも年の割に幼いですねという意味なのか、と、気をもむ毎日を通じています。内閣府の調査によると、高齢者のイメージとして「心身が衰えて健康面での不安が大きい」「収入が少なく、経済的な不安が大きい」「古い考



## 原水爆禁止世界大会(広島)に参加しました

8月4日から6日までの3日間、組合員3人、職員6人の計9人が参加し、平和について考えました。

**1日目** 世界大会 開会総会…3,200が参加して核兵器廃絶を求める国際会議宣言の採択をしました。被ばく者や諸国政府の代表なども参加しました。

**2日目** 分科会…参加者が6つの会場に分散して各地からの報告を聞きました。

**3日目** 世界大会 閉会総会…平和で公正な社会をめざして「広島からのよびかけ」を採択し、国連の代表などもスピーチをしました。



## 分科会に参加しました

### 反核平和を築く文化の力

—みんなでうたごえを歌いました—

平和でないと文化は育たない、文化は次の世代に核廃絶を伝えられる。反核平和を築く文化の力は教育から！！広島合唱団の高田龍治さんの音楽は、原爆の怖ろしさを訴えた歌を聞くだけで悲惨さがわかります。文化で核廃絶を伝えられました。



(組合員理事 土屋 幸子)

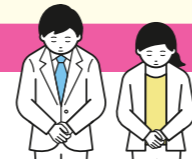
### 親と子の学びの交流

小学生や未就学児も多くいて驚きました。その世代の子どもたちに分かりやすく伝えようとしている配慮が多くみられ、関心を持って学んでいる子が多かったです。私の子は去年、修学旅行で広島に来て学んでいましたが、その時よりも深い学びになったのかなと思います。

(職員 林 真治)

カンパのご協力ありがとうございました

医療生協で集められたカンパで原水禁世界大会が実現しています。今年も支部・事業所から285,000円(8/13現在)をお寄せいただきました。



## 原発ゼロの社会へ

Vol.54 本当にクリーンなエネルギー？

「原発は、発電時にはCO<sub>2</sub>を出しません」。原発を推進する立場の方たちからよく言われます。しかし、原発の燃料であるウランを採掘し、燃料にする工程や、輸送には二酸化炭素が排出されます。原発を運転した後の使用済み核燃料は数万年、隔離させなければならず、その設備の建設や維持にも二酸化炭素は排出されます。

原発は、発電に使用した熱エネルギーをすべて活用できず、海に流しています。流す際は入れた時よりも7～10度高い海水を流しており、排水口付近の生態系に影響を与えているといわれています。また、原発

は稼働していなくても冷やし続けるためのエネルギーが必要です。常に放射能と隣り合わせのため、原発で働く人の「被ばく労働」も問題です。

現在、永遠の化学物質といわれるPFAS(有機フッ素化合物)について、PFASを含んだ産業廃棄物が規制のないまま捨てられ、川が汚染されていることが問題となっています。改めて、自分で出したゴミは最後まで自らが責任を持つという企業の社会的責任、法的な規制が求められています。最終的な核のゴミの処分方法も決まっていない原発も、同じことが言えるのではないのでしょうか。

# 組合員が主人公の 事業と運動をすすめるよう

—秋の生協強化月間にとりくみます—

「生協強化月間」とは

1948年10月1日に「消費生活協同組合法」が施行されたのを記念に、全国の生協で「生協を強化すること」に集中してとりくむ期間として実施される運動のことをさします。生協強化月間には医療生協に新しく加入していただく仲間ふやし、病院・診療所など事業所で必要な機器の購入にあてる出資金の増資を呼びかけています。医療生協の活動に参加していただける方、出資金に協力していただける方を大きく増やし、いのちとくらしを守る「健康づくり」「助け合い」「世なおし」の輪をひろげていきましょう。

生協強化月間の目標は、「年間目標の80%達成」。仲間増やしは2,244人、出資金増資は2億円

となります。月間中は節目の企画を設定し、月間を盛り上げます。

【スタート企画】

スタートは、各ブロックで「さあ！やるぞ！」と元気の出る企画にとりくみます。

【折り返し企画】

10月27日(日)に新長田周辺地域で実施します。多くの組合員、職員が気軽に参加し、日頃の活動の交流と新たな発見ができる楽しい企画を考えています。

【ラストスパート企画】

11月後半は最後の追い上げです。目標達成に向けブロックでラストスパートの企画を計画します。

※組合員のみなさまには毎年9月中に出資金の預かり状況をお知らせする残高通知書をお送りしています。

2024年  
9月23日(月・祝)  
～11月30日(土)

## 2024 ひょうごまるごと健康チャレンジ

毎日続けるのって難しい？そんなあなたにピッタリ！健康チャレンジ  
～30回とりくんで健康習慣を身につけましょう～

### 参加方法

STEP 1

ひょうごまるごと健康チャレンジシートは、神戸医療生協の内科、歯科の事業所、地域の集まりで受け取れます。また、コープこうべのお店でも受け取ることができます。

STEP 2

チャレンジシートに記載されているコースを参考に、チャレンジする項目を決めて30回とりくみます。(毎日じゃなくても大丈夫！)

STEP 3

30回達成できたらシートについている「はがき」か「web」で結果を報告します。

チャレンジ期間

～2024年  
11月30日(土)

結果報告締め切り

12月10日(火)

詳しくはこちら



### 30回とりくんで報告すると

抽選で300名様に2,000円分のQUOカードが当たります。

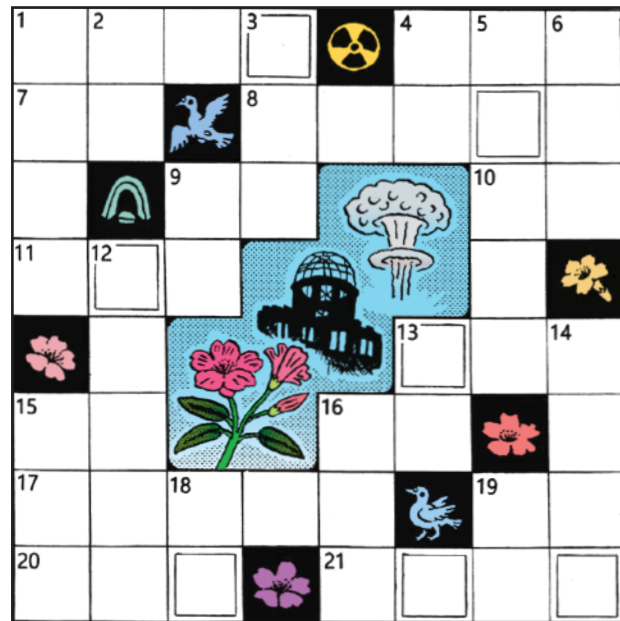
問い合わせ

なかなか健康づくりの一步を踏み出すことができない方は一度挑戦してください。  
健康まちづくり部 ☎078(641)4322



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7文字をうまく並べてできる言葉は？



ヨコのカギ

- ①秋の七草の一つ
- ④住宅の部屋の配置
- ⑦……のため、……には……を入れよ
- ⑧猿・豚・カッパが登場します
- ⑨「J」や「J」は……かっこ
- ⑩碁や将棋を職業とする人
- ⑪セパレーツ型の女性の水着
- ⑬山の坂道を登りつめた所……の茶屋
- ⑮……の手も借りたい忙しさ
- ⑯カッパの頭にもあります
- ⑰取っ手がついた湯飲み
- ⑱魚へんに青と書いて？
- ⑳船酔いして……が悪い
- ㉑旅行者……列車……機

- タテのカギ
- ①サラダ……結婚……
  - ②五輪メダルの最高峰
  - ③十五夜お月さま見てはねる
  - ④ゲジゲジ……三日月……
  - ⑤郷里が同じ……の友人
  - ⑥おすもうさん
  - ⑨昔話「猿……合戦」
  - ⑫核爆発で発生する巨大な雲
  - ⑬……に翼で、勢い増大
  - ⑭昭和20年8月、広島と長崎に投下されました
  - ⑮寝るときに着ます
  - ⑯ビタミンやミネラルなどが入った栄養補助食品
  - ⑰……星、負けるが……
  - ⑱上げれば下ります

No.398(7・8月号)の答え▶セミングレ(せみ時雨)

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:9月30日(月)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142通(うちメールは90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。

大松澄江/岡島真理子/小川美恵子/奥川泰子/小椋敬子/高橋真由美/中川和子/西慧/宮田世志美/安岡ちえみ (敬称略)

法律相談

無料/要予約

神戸協同病院	いたやどクリニック	協同歯科
9/20(金) ☎ 078-641-6211	9/26(木) ☎ 078-611-3681	9/10(火) ☎ 078-913-1155
10/18(金) ⌚ 18:00~	10/24(木) ⌚ 18:00~	10/8(火) ⌚ 18:00~

〈健康づくりイベント〉

■ウォーキング

9月19日(木)	布引の滝ウォーキング (3kmコース)	集合時間:10:00 集合場所:地下鉄 新神戸駅(新幹線出口)	布引の滝まで登っていくコースです。滑らない靴でご参加ください。解散は三ノ宮駅になります。昼食は終了後各自でお取ください。
----------	------------------------	------------------------------------	--

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。

■認知症予防交流会

認知症予防交流会は、地域で認知症予防を行っている活動をより豊かに広げるための集まりです。認知症についての学習や活動のなかでの悩み、すすんだ活動などの交流を行いたいと思います。認知症予防のゲームなども用意していますのでぜひご参加ください。

日時:10月2日(水)14:00~16:00  
場所:ピフレ会議室A(地下鉄、JR新長田駅前 南側)  
参加費:無料 参加締切:9月24日(火)  
対象:班会などで認知症予防活動をされている方と、ご興味のある組合員さん  
内容:作業療法士による講座、ゲーム紹介、活動交流  
お問い合わせ:健康まちづくり部 TEL 078-641-4322

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

みんなのひろば

絵手紙



三宅弥生(明石市)



谷牛みゆき(長田区)



田岡いく代(明石市)

世なおし川柳募集

- ①おひとりにつき1句まで応募出来ます
- ②平和や社会保障に関する題材を入れること
- \*上記条件を満たさない川柳は対象外。
- ③未発表のものに限ります
- ④作品の返却はできません
- ⑤1月12日の新春のつどい参加者投票により上位5名までを三つの輪(3・4月号)に掲載しQUOカード(2,000円)を賞品とします。

応募締め切り●2024年12月20日(金)

\*応募用紙は各事業所・健康まちづくり部でお渡します。



藤田幸子(須磨区)



岸本まゆみ(垂水区)

伝言板

常状疱疹の公開講座について。2年前、この病気にかかりました。今もピリピリとした痛みが少し残っています。

山本雅夫(長田区)

明石西区の「PFASを考える」の記事が大変興味がありました。1回学習会にも参加しました。明石川周辺に住んでいます。ひとごとではありません。水が汚染しているのは、直ちに原因究明し、対策し除去しないと命に影響します。故郷の水保病は、親の漁業を潰し自らも子孫にも影響があり、人生を破壊した海水汚染でした。始まっている公害に向き合っていかなければと思っています。

野村美千代(西区)

愛を編む手芸班いいですね。藤原直美(明石市)母に読んでみて、と渡されてコロナ禍より読んでいます。そして最後に問題を解くのが楽しみです。

藤本結月(垂水区)

表紙に、いつもお世話になっている師長さんが写っていてビックリしました。私も寸劇見たかったです。何事にも全力で取り組む師長さんを尊敬します。

藤塚佳子(長田区)

日本人の4人に1人が65歳以上とかまだまだ団塊の世代が沢山生きておられるのが、あと15〜20年経つてこの人達がほとんど亡くなってしまったら、日本はどうなっているのだろうか？今のうちにシニア世代が次の世代に引き継いでいくものはたくさんあると思う。

萩原佳代子(西区)

コロナ前は年に1回乳がん検診に行っていたのですが、なかなか受けていません。久々に受けようかと思っています。

足利美恵子(須磨区)

先月から新多聞支部で健康体操に参加させていたいただいています。先生の何気ないアドバイスがけっこう参考になります。楽しい時間です。

正木康子(垂水区)

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。

山田佳子(加古川市)

人生の40%が老後期間！私もそろそろです。素敵なシニアになれるように健康に気をつけてガンバリます。

吉岡直子(北区)

世界中で起きている戦争や紛争が一日も早く無くなる事を希求しております。宜しくお願いいたします。

浜田義彦(長田区)

「三つの輪」すみずみまで楽しみに読みます。神戸医療生協さんのさまざまな尊い働きをありがたく感謝しています。



# あなたのまちの 支部長紹介



加古川ブロック  
やよい支部  
松岡 光子さん

松岡支部長は、とても積極的でポジティブな方です。

四課題では目標を高く設定し、我々運営委員を引っ張ってくれます。昨年も、ラストスパウトで目標を達成する事ができました。まちかど健康チエックはコープ播磨店で年4回、コミセン祭りは、年1回行っています。ひょうごまるごと健康チャレンジも松岡支部長が播磨町の小学校を訪問し、予想以上のチャレンジがありました。班会での参加者を増やす事についてもお声掛けする大切さを教わりました。

やよい支部は、松岡支部長の前向きな働きにより頑張っています。支部長、運営委員、班長、担い手さん、組合員力を合わせて成長していきます。

(支部運営委員一回)

## 連続シリーズ 事業所のとりくみ ①

### 神戸協同病院の健診(検診)のおすすめ

神戸協同病院では多くの健康診断を実施しており、2023年度では6,000名を超える方が健康診断を受けられました。病気の早期発見、早期治療に力をいれており、健診項目が充実しています。特に、

①組合員健診・②乳がん検診・③胃がん検診・④脳MRI検診をおすすめしています。

①組合員健診は神戸医療生協の組合員さんが対象です。国がすすめている特定健診では受けることができない、胸部レントゲン・心電図・便潜血検査・血液検査項目を追加した健診内容になっており、費用も安く、身体の状態をチェックできるものになっています。

②乳がん検診はマンモグラフィで必ず2方向撮影を行い、マンモグラフィ読影認定医が結果説明を行います。年間2,000件近くの撮影を行っています。各市町での制度検診は2年に1度になります。早期発見、早期治療を考えるのであれば毎年受けてもらうことが理想です。組合員だとお得に受けることもできるのでぜひ受けてください。

③胃がん検診は、レーザー光源搭載の次世代内視鏡システムを導入し、高画質でより病気の早期発見が可能。鼻から通す経鼻内視鏡カメラもあり、ご希望に合わせて安心して検査ができます。

④脳MRI検診について、MRIの機械を2024年2月に新しくしました。それにより検査時間の短縮や画像がより鮮明になりました。脳MRIでは脳の状態(血管の状態、梗塞、腫瘍の有無など)を確

認します。特に飲酒や喫煙をしている方、高血圧、肥満、脂質異常症の方は一度脳MRI検診を受けてください。

上記以外にも認知機能検診や大腸がん検診など多くの健診項目があります。

健康を維持、増進させるためにも、年に1度は健診を受けましょう。

いたやどクリニック、番町診療所、ひまわり診療所でも受付をしています。

(神戸協同病院 医療業務課健診係  
TEL 078-641-6221)



**組合員健診** 特定健康診断受診券  
お持ちの場合 ..... **1,000円**  
ない場合 ..... **5,500円**

**乳がん検診** 神戸市在住で制度  
検診対象の場合 ..... **年齢によって  
無料~2,000円**  
制度が使えない場合  
組合員 ..... **3,300円**  
一般 ..... **5,500円**

**胃がん検診** 神戸市在住で制度  
検診対象の場合 ..... **年齢によって  
無料~2,000円**  
制度が使えない場合  
組合員 ..... **13,200円**  
一般 ..... **16,500円**

**脳MRI検診** 組合員 ..... **13,200円**  
一般 ..... **22,000円**