

2025年

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

3・4 No.402 月号

神戸医療生活協同組合 ISO9001 認証取得

主な記事

- 新春のつどい…………… P4
- すこしおレシビ…………… P5
- 事業所のとりくみ…………… P8

# 三つの輪

## あの日から 30年

## 記憶の伝承



1/17 (金) 阪神淡路大震災をふりかえる長田メモリアルのつどいを開催しました。



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
5万8,089人	20億1,966万450円	3万4,768円	53支部	610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ヵ月に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。

発行 道上哲也 編集 きかん紙委員会 〒653-0036 神戸市長田区腕塚町2丁目2-10 本部 ☎078(641)1651

転居などで住所が変わる場合、または出資金残高通知書が郵送で届いていない場合は医療生協本部までお知らせください。

神戸医療生協







成人一日あたりの塩分摂取目標は男性は7.5g未満、女性6.5g未満をめざしましょう

塩分をとりすぎると「高血圧症」になりやすくなります。血圧が高くなれば動脈硬化が進み、「脳卒中」「心臓病」を引き起こします。脳の血管の痛みは「認知症」にもつながります。

しかし、減塩と聞くと「全ての食事が薄味、味気の無いものになり、食事を楽しむことができなくなる」と思われがちです。今回は協同病院の調理師が「おいしく減塩」を考えたすこしおレシピを紹介します。



## 貝割れ大根とツナの酢の物

【一人あたり：67kcal】

### 〈材料・調味料〉-2人分-

- 貝割れ大根…1/2パック
- ツナ缶……………0.5缶
- 乾燥わかめ…2.5g
- かんたん酢…大さじ1

### 〈作り方〉

はじめに用意しておくこと

乾燥わかめを水にもどしておきます。

- ①貝割れ大根の根を切り落とし、水で洗い、半分に切る。わかめは水を切り、一口大に切る。
- ②①をボウルに移し、ツナ缶の油を軽く切り、混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、かんたん酢をかけ、完成♪

### ポイント

忙しいときに、さっと出来る一品です。食材の相性も良く、かんたん酢の代わりに三倍酢や甘酢が代用できます。

## 原発ゼロの社会へ

Vol.56 持続可能なエネルギーにしていくために

2024年12月、政府は第7次エネルギー基本計画の原案を公表しました。2011年の東京電力福島第一原子力発電所の事故以降盛り込んでいた「原子力依存度を可能な限り低減する」という文言を削除し、最大限活用すると明記しています。いまだに原発事故の収束も見通せないにもかかわらず、事故をなかったかのように進められようとしています。

計画案には、エネルギー安全保障、エネルギー自給率を向上させる必要があるとし、エネルギー政策の基本的視点として、「安全性」を大前提に「エネルギー安定供

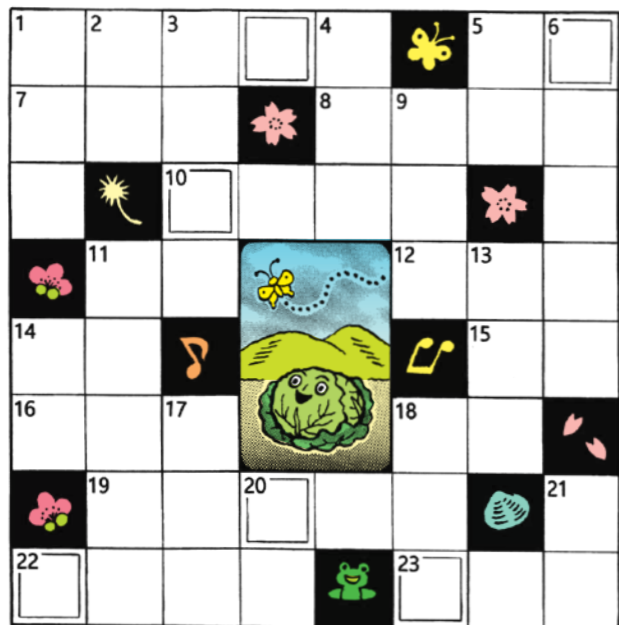
給」「経済効率性の向上」「環境への適合」を図ると書いています。しかし、原発の燃料となるウランは100%輸入しなければ手に入らず、使用済み核燃料は10万年以上も管理が必要で行き場がありません。

日本は自然エネルギーの潜在能力が高く、自然エネルギーを利用すれば、現在の日本の電力消費量の7.5倍の発電が可能と、環境省も試算しています。持続可能な未来のエネルギーを選択していくために、一緒に声をあげましょう。



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「百日紅」なんと読む？
- ②60歳は還暦。70歳は？
- ③色気より……
- ④ガソリンやベンジン
- ⑤手紙の本文が終わった後で、さらに書き加える文
- ⑥收拾のつかない大騒ぎ。……の業をつついたよう
- ⑦「海豚」って読めますか？
- ⑧ウリの……になすびはならぬ
- ⑨花……。ビール……
- ⑩「矮鶏」なんと読む？
- ⑪進め。レッツ……
- ⑫コンピューターに画像を入力する装置
- ⑬鼻歌を歌うこと
- ⑭キューバのダンス音楽

タテのカギ

- ①花よりだんごの花は？
- ②……は友を呼ぶ
- ③写生画……ブック
- ④おすもっさん
- ⑤要領。仕事の……をつかむ
- ⑥急病の患者のこと
- ⑦一定の限られた広さの中
- ⑧学校で学年末から新年になるまでの間の休暇
- ⑨紅色の宝石
- ⑩足裏のくぼみ。……ふまず
- ⑪赤い羽根の共同……
- ⑫目的地……イン
- ⑬夜寝る時に使う布団や枕
- ⑭数をごまかす。……を読む

No.401(1・2月号)の答え▶シンネンカイ(新年会)

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(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次元コードから読み取れます



当選者

前号のクロスワードパズルの応募総数は226通(うちメールは158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。石間ふく子/金江あかり/小林正純/先崎康造/崎本ひとみ/篠原朋子/但馬昌子/西村久子/三浦綾子/米田優美子 (敬称略)

法律相談

無料/要予約

神戸協同病院

3/21(金) ☎ 078-641-6211  
4/18(金) 🕒 18:00~

いたやどクリニック

3/27(木) ☎ 078-611-3681  
4/24(木) 🕒 18:00~

協同歯科

3/11(火) ☎ 078-913-1155  
4/8(火) 🕒 18:00~

〈健康づくりイベント〉

■ウォーキング

3月18日(火)	菜の花ウォーキング (3kmコース)	集合時間:10:00 集合場所:神戸市営地下鉄 総合運動公園駅 改札	公園内の「コスモスの丘」一面に約5万本の菜の花が咲いています。ご自由にお弁当を持参して、解散後公園内で食べて帰ってもらっても結構です。
4月7日(月)	桜ウォーキング (3kmコース)	集合時間:10:00 集合場所:JR明石駅 中央改札	明石公園内に咲く桜を見ながら歩くコースとなっています。

■健康づくり委員会

5月14日(水)	脳いきいき公開講座	時間:14:00~16:00 場所:クリエイティブ第2ビル 会議室1・フリースペース 参加対象者:認知症予防に興味のある方 脳いきいき班会に組みたい方	脳いきいき体験会を行います。脳活ゲームや生活習慣病予防で脳いきいきか条を知ろう。
----------	-----------	--	--

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

みんなのひろば



松元佐代子(兵庫区)



中川美代子(明石市)



圓尾佐恵子(垂水区)

2024年度 世直し川柳作品

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、32句が寄せられました。1/12(日)新春のつどいで1人1句選んでもらい、107票の投票があり、上位6人が選ばれましたので紹介いたします。

- 1位 12票 日高信子  
神(紙)対応 信頼できる 保険証
- 2位 7票 ペンネーム・でんでん  
人類の 叡智みせたい 核廃棄
- 2位 7票 ペンネーム・ユミンバ  
授賞式 渡航費くらい 国が出せ
- 4位 6票 氣田町子  
輝いた 被爆の記憶 底力
- 4位 6票 井上殉子  
誰のため 軍拡・増税 マイナンバー
- 4位 6票 ペンネーム・あいはちゃん  
世なおしは 助けあい(愛する) 人づくり

伝言板

前々号に当選し紙面に載りました、お友達2人からおめでとくと電話があり大変嬉しかったです。  
伊達慶子(加古川市)  
娘が生後4か月から木村先生にお世話になりました。先生に出会えたことで私たちが助けられました。感謝です。カンガルーのポケットを楽しみに拝見しています。  
草信浩子(稲美町)  
診療案内が、病院毎にまとめで、分かりやすく載っているの、いざと言う時のために、冷蔵庫の横に貼っておきます。有難うございます。  
武田仁(北区)  
娘の矯正歯科が4か月に1度になり通う機会が少なくなりました。今年もお世話になります。先生、衛生士さんすくく優しくて説明も分かりやすいです。今年もよろしくお願ひします。  
藤田涼子(西区)  
三つの輪の配布で「歩数」をかかげて感謝です。  
奥川葵子(須磨区)

社会人になって、この年になってまで人に混ざって何かを勉強するなんて、想像すらしなかったけど、医療生協さんに出会ったら気づいたらたくさんのお話を学んでいました。いくつになっても、身体も脳もいきいきと……が私の願いです。  
竹田和世(加古川市)  
栄養士の野中さん、お会いしたことないけれど大切なお仕事がんばってね。何でもおいしい85歳のおばあですが、食べられなくなったら……なんて、考えたこともない食いしん坊です。だから元気で。  
西内由紀子(長田区)  
1月17日の震災メモリアル集いに久しぶりに参加しました。医療生協の新しい職員が研修で多く参加され、大学生サークルの報告もあり、若い人が当事者意識をもって活動されている事に希望を感じることができました。30年間の歩みを改めて聴いて、忘れていたことを思い出して、住民の暮らしを守って運動を続けてきた医療生協、民医連のとりくみを次の世代に引き継ぐことが大事だと再確認できました。  
渡邊節子(長田区)

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。

カンガルーのポケット



書籍販売中! 税込1,200円

2004年から始まった連載記事は50号までを書籍にして販売しています。購入希望の方は、お近くの医療生協の事業所または健康まちづくり部(078-641-4322)にお問い合わせください。

神戸協同病院  
検査科  
臨床検査技師

三輪 優太さん



私が臨床検査技師として働き始めてから、四月で四年目になります。初めて臨床検査技師という仕事があると知ったのは高校生の時に友達と進学先について話している時でした。当時の私は、臨床検査技師って何？という具合に全く知りませんでした。詳しく話を聞いてみると、自分に向いているかもしれないと

思ったのがきっかけでした。そこからインターネットで調べたり、その時に放送されていた臨床検査技師がピックアップされたドラマを見て、そこからどんな仕事をしているのかなどを実際に知り、何か人の役に立てるならと思いついて臨床検査技師という職業を目指しました。これからも、患者さんや組合員さんの健康の一助となるよう、元氣よく頑張りたいです。

検査科より

臨床検査技師は幅広い分野を学ぶ必要がありますが、とても覚えが早く三年目とは思えぬ働きぶりです。しっかり検査科のムードメーカーになっていきます。これからの活躍にも大いに期待したいです！

連続シリーズ 事業所のとりくみ 4

笑顔もリフレッシュ  
歯列矯正で新たな年を！



なでしこ歯科 矯正科  
歯科医師 松藤 任司

生協なでしこ歯科では様々な歯並び(乱杭歯、出っ歯、受け口等)、幅広い年代の方の歯科矯正治療を行っています。一期治療(子どもの矯正)は前歯と奥歯の永久歯が生えた小学校低学年頃、二期治療(おとなの矯正)は全ての歯が永久歯になった中学生頃から開始することができます。矯正治療は歯並びを綺麗にすることはもちろんですが、人前で歯を見せて笑う事ができない等のコンプレックスも解消できます。また、矯正するには遅すぎると思っている大人の方も遅すぎるとはなりません。歯並びが気になられる方は是非一度なでしこ歯科へ矯正相談に来てください。

歯並びの治療をおトクな組合員価格で

神戸医療生活協同組合では、保険のきかない歯ならびの矯正治療を組合員価格で提供しています。

治療費の例(マルチブラケットの場合)

基本料金(税込)

- 770,000円(組合員でない方)
- 550,000円(組合員とご家族)

※マルチブラケットとは…歯の表面に接着する装置(ブラケット)と、矯正用ワイヤーを使用して、無理のない速度で歯を移動させ歯並びを整えていきます。

※歯列矯正には基本料金の他に資料採取や調整などに伴う治療費が発生します。治療費の総額は歯並びや年齢により、患者さんごとに異なります。

お問い合わせ・ご予約

078-978-6480 (生協なでしこ歯科 矯正科)  
神戸市西区前開南町1-2-25  
地下鉄伊川谷駅から南へ徒歩1分

アクセスは  
コチラ！



第83回  
通常総代会

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6日(木)～3月13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

6月22日(日)9:30～ 神戸ポートピアホテル「大輪田の間」