2025年
5・6月号 No.403
神戸医療生活協同組合
ISO9001認証取得

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

きかんの輪

主な記事

新入職員紹介…… P4
人権学習会報告…… P5
事業所のとりくみ …… P8

「いのちをまもる」

新しい仲間たち

詳しくは4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	
5万7,588人	20億1,096万9400円	3万4,920円	53支部	616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	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きょうどうの家	078(621)0132

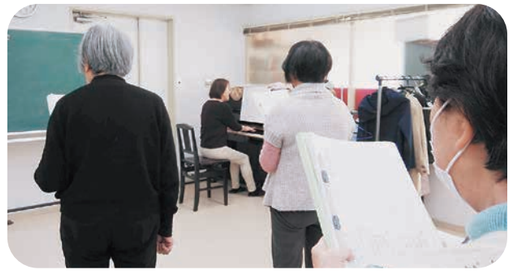
きかん紙三つの輪は地域の組合員さんによる手配りで2ヵ月に1回配布しています。配布のお伝いをしていただける方は **健康まちづくり部 078 (641) 4322** まで、ご連絡ください。

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

みんなイキイキ 活動中

ピアノ伴奏で歌い 笑いヨガで元気



2017年から続いている「歌う会」は毎回15～20人が参加しています。歌の前に笑いヨガで大笑いして、心と体をほぐし、ひと休み後、本格的な発声練習の上ピアノ演奏に合わせて季節の歌や懐かしい唄を先生と一緒に歌います。皆で歌うとよい声が出てるようで不思議です。初めての参加で組合員になってもらったり、朝霧生協会館の修繕工事にも増資の協力をしていただきました。楽しく元気の出る会です。

- 毎月第2金曜日
- 朝霧生協会館
- 会費300円

笑いヨガの後、ピアノ伴奏で歌います。

垂水ブロック 歌う会 谷口支部

40年以上続くヨガ班

明石海峡支部の「ヨガ」班は、協同歯科ができた頃から40年以上続いています。協同歯科が現在の場所に移転し、旧歯科の建物が生協会館となり、この会館で「ヨガ班会」を続けています。講師は、講師料等の関係で3人目になります。組合員の山下登美子さんが講師資格を取得され、現在まで続いています。人気の班会で希望者はいるのですが会場の広さの都合で、人数を増やせないのが残念です。

明石ブロック ヨガ班 明石海峡支部

- 毎週水曜日
- 朝霧生協会館
- 会費月2,000円

班活動についての詳しいお問い合わせ先
TEL078-641-4322 健康まちづくり部

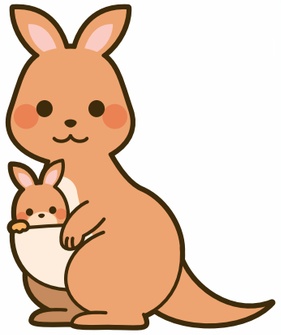
医師を目指す医学部受験生を対象に模擬面接会を開催

1月25日（土）26日（日）、神戸協同病院にて医師を目指す受験生向けに模擬面接を行いました。高校生7名が参加し、それぞれの志望大学に合わせて面接をして、録画した動画を見ながら振り返りました。参加者からは、「自分の面接風景を客観的に見て評価をもらえて、本当に参加して良かったと感じました」「学校で対策は一応してくれるのですが、このような企画は貴重なので本当に助かります」との感想をいただきました。受験生からの質問に答えてくれた現役医学生も「みんな頑張っているから本当に受かってほしい」と話してくれました。

その後、参加者から見事合格の連絡が届いています。春にはまた医師体験も始まります。引き続き、医師を目指す皆さんを応援していきます！

（医学生対策担当　大澤 青空）

カンガルーのポケット 124



親子の時間

小児科医　木村 彰宏

「ねえねえ岡村、親子が一緒に過ごせる時間って、どれくらいか知ってる？」NHKテレビ「チコちゃんに叱られる」の番組の一コマです。

働くおかあさんにとって、毎日は時間との戦いです。むずかる子どもを起こしてトイレに行かせ、朝ごはんを食べさせて着替えさせ、自身も髪を整えて、軽くメイクして、戸締りをしたら保育園にまっしぐら。仕事が終われば時間を気にしながら保育園へお迎えに。買い物、夕食、お風呂に入れて寝かしつけ。

チコちゃんの問いかけに関西大学社会学部保田時男教授が解説されます。子どもが保育園に通っている場合、平日は親子が一緒に過ごせる時間は、「24時間 ―（平均的な未就学児の睡眠時間10時間＋昼食休憩を含めた勤務時間9時間＋平均的な往復通勤時間2時間）＝3時間」。休日は、睡眠時間以外は一緒にに過ごすと考えると、「24時間 ―（平均的な未就学児の睡眠時間10時間＋平均的な未就学児の習い事1時間）＝13時間」。週休を2日間と仮定して両者を合算すると、1週間の合計時間は3時間×5日＋13時間×2日＝41時間になります。1年は52週あるので、41時間×52週＝2,132時間、これは88・8日にあたります。つまり小学校に行くまでは1年の24・3％しか、一緒に過ごせない計算になります。

子どもが成長するにつれて、学校や部活動、習い事や友だちと過ごす時間が増え、親子が一緒に過ごす時間はますます減っていきます。いつまでを子育ての時期とするのかについては、いろいろな考え方がありますが、親子が一緒に過ごす実質の時間は、母親が約7年6か月（65,700時間）、父親は約3年4か月（29,200時間）になるそうです。

親子が一緒に過ごす時間を生涯で100％として考えてみると、幼稚園入園時には18％が過ぎ、小学校入学時には32％、小学校卒業時には55％、高校を卒業した時には70％が過ぎているといわれます。どんなに大切で、かわいいと思う我が子との関係も、限りある時間の中で過ぎていくと考えると寂しい気持ちになりますね。だからこそ、限りある時間を大切にしてみませんか。

自分の子どもが、どんな時が一番楽しくて、何に興味を持っているのか、ご存知ですか。学校では誰と遊び、なにに困っていて、どんな心配事があるのか、ご存知ですか。毎日一緒に過ごし、顔を合わせていても、子どもの心の中は見えにくいものです。気がつけば、子どものことは少しもわかっていない自分がそこにいます。

忙しい毎日、そして限られた子どもとの時間。スマホで検索すると、親子で過ごすいろいろな工夫が書かれています。①少し早めに起きて、親子で朝食を食べる。②週に何度かは、家族の団らん時間を作る。③子どもが好きなテレビやゲームを一緒に楽しむ。④お風呂や寝かしつけの時間を大切し、その日に合った出来事をお互いに報告しあう。⑤仕事や家事のことを考えないで1日10分でもいいから子どもと遊ぶ。⑥ハグなどのスキンシップを大切にする。⑦家族の誕生日には、一大イベントを企画する。⑧ハロウィンや七夕祭りなどの季節の行事を家族で楽しむ。⑨長い休みや週末には、親子で思い切って楽しめるイベントを企画するなどなど。そうはいっても、長時間労働、母親だけに偏る家事・育児。お金の問題など、ゆとりがない現実があります。

カンガルーは、子どもと遊ぶ時間が一番楽しみです。晴れた日はおそとで、雨の日はおうちの中で、子どもの顔を見ながら笑い合うときが、一番しあわせです。そのしあわせが、次の世代にもつながっていきますように。

「人権」について考えてみませんか？

2月26日に共育文化委員会主催で「人権ってなに？～地域のとりくみから高齢者の人権を学ぼう～」と題した学習会を行いました。長田北部支部から「配食・見守り活動」、未来支部から「移動支援」、北区支部からは「班会」について、高齢者支援につながるとりくみを報告してもらいました。参加者からは、「医療生協の大切さを改めて考えさせられる良い機会となりました」「各支部の活動が人権につながっているということがわかった」という感想が寄せられました。高齢者の人権問題の現状について学ぶとともに私たちがなにをすべきか考える良いきっかけになりました。

長田北部支部から
「配食・見守り活動」

未来支部から
「移動支援」

北区支部から「班会」

私たちの生活を支えている基本的人権の中で、「一番大事な権利」は、個人の尊重と幸福追求権が規定されている「日本国憲法第13条」（すべて国民は、個人として尊重される）だと考えられています。

年齢とともに失うのは、体力、経済力、社会的つながりだと言われています。社会的つながりは、医療生協として大事なとりくみのひとつではないでしょうか。高齢者だけの世帯やひとり暮らしも増えていくなかで、地域の中での役割やいばしょをつくり、地域とつなげていくことが大切だと思います。高齢者だけではなく、一人ひとりが、どんなことに困っているのか、どんな支援が必要か考えてみませんか？すべての人が大切にされる社会、みんなが生きやすい社会にしていきましょう。

人権学習会の様子

原発ゼロの社会へ

Vol.57　自分たちで選ぶ未来のエネルギー

政府が原発を最大限活用すると打ち出した「第7次エネルギー基本計画」のパブリックコメントには、約1か月で4万1421件の意見が寄せられ、前回に比べ7倍、これまでの過去最多であった2014年の1万8663件を大きく上回りました。経済産業省は、結果について原発の積極的活用に否定的な声が大きかったとし、計画の本文に「国民の原子力に対する不信や不安は払拭（ふっしょく）できてない」など追加しましたが、計画の大枠は変更されないまま2025年2月18日に「閣議決定」されました。閣議決定は、衆議院の信任を受ける指導者たちの集まりが、合議で決定した結果です。しかし、あくまで政府内での決定であり、法律でもなければ国会を縛るものでもありません。

国の未来のエネルギー政策を決めるものは、国民的な合意が必要であり、国会での議論が必要です。国民の代表を選ぶ選挙で、私たちの声を届けてくれる議員を選ぶことも、一つの意思表示です。未来のエネルギーを選ぶのは自分たちでありたいですね。

医療生協でがんばります！

未来支部じけまち生協会館

長田北部支部たんぽぽの家

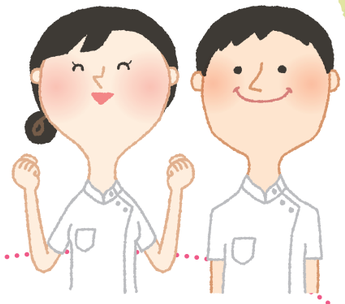
2025年度入職式が4月1日に33名の新入職員（2024年度中途入職者含）をむかえて開催されました。入職式後にはオリエンテーションを4日間にわたって行いました。

オリエンテーションでは、民医連と医療生協の理念や歴史の学習や先輩職員による医療介護の活動紹介、救急救命講習やビジネスマナーなどを学びました。また、地域を知るために地域の組合員さんと交流するフィールドワークを3か所で行いました。想いを胸にそれぞれの職場で活躍しています。

じけまち生協会館カレー

4月1日採用・新入職員の職種

看護師	7人	検査技師	1人
事務	2人	臨床工学士	1人
医師	2人	作業療法士	1人
放射線技師	1人	歯科衛生士	1人



これから１日でも早く戦力となれるよう精一杯頑張りますのでご指導よろしくお願い致します。せんべいがえしゲームやゲーム形式の自己紹介など、とても楽しく、じけまち生協会館で団らんしながら食べたカレーライスはおかわりをしたくなるくらい美味しかったです。

神戸医療生協の組合員さんの一員となれたことを嬉しく感じております。これから一日も早く仕事に慣れ、医療スタッフとしてだけではなく様々な行事にも参加し、組合員さんと楽しく過ごしていけたらと思います。

せせらぎ支部かもめ会館

これから皆さんと働いていけること本当に嬉しく思います。私たちは「相手の立場」に立って考えることを常に大切にして従事していきたいと思いました。まだまだ未熟な部分も多いため、日々勉強してまいります。よろしくお願い致します。

みんなのひろば

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。

田岡いく代（明石市）

髙塚かつ枝（明石市）

伝言板

「キラッと輝く看護」の森岡さん、昨年大変お世話になりました。お忙しい中でも、患者の不安な気持ちをしっかり聞いてくださいました。このことも大きな安心につながりました。改めて、ありがとうございました。

光岡留美子（兵庫区）

未来のある子ども達誰ひとりとり残さないように大人達は、「いつでも子どもたちの味方でいよう」近頃は子ども達の接触（かかわり）が少ないのが淋しいです。

濱田京子（西区）

カンガルーのポケット、本になったんですね。いつも楽しみに読んでいるのでとっても嬉しいです。２００４年～ということは21年間ですか驚きですね。あの頃は幼児だった子はもうすっかり大人なんだかとっても懐かしく思えます。

田辺優子（垂水区）

クロスワードパズルを入院中の母と共に頑張りました。

森脇大樹（明石市）

2カ月に一度、「三つの輪」は、約20名に配っているのですが、本文はあまり読んでいません。おしんべ支部ニュースは折り込むこともあり、ほぼ目を通します。少し、ゆっくりできる時間があったので、班活動や職員さんの記事など今回は読ませていただきました。今回は初めて？クロスワードパズルに挑戦してみました。

川村進（西区）

医生協の組合員になって40年、九州から関東そして明石にきて、ほとんど活動らしきことをしていませんでした。ひょんなことから世話になっていた先輩の手助けをするようになって1年余り。三つの輪も隅から隅まで読んでいます。地域の組合員さんにほんの少しだけ力になりたく思います。

橘佐記子（明石市）

前回当選して、図書券を送っていただきました。嬉しくてとても元気が出た気がします。有難うございました。

石間ふく子（須磨区）

適所にさし絵が入り読みやすい文章です。

権上武（垂水区）

推しの職員紹介やキラッと輝く看護の記事に若い方が何故その職を選んだのかを読み、これは中学生の娘にも読ませたいと思いました。自分の将来を考えるきっかけがいろいろあると参考になればと思います。

藤本瑞奈子（垂水区）

春キャベツ美味しいですね！早く野菜が安くなります様に！

細目由紀美（明石市）

配布いただきありがとうございます。推しの職員の三輪さんの話の中に出て来たドラマ、もしかしたら今たまたま再放送観てからハマってるドラマかも？と。ちなみにラジエーションハウスというドラマです。

岡畠眞理子（明石市）

２ヶ月に一度の三つの輪・パズルを認知症予防として楽しんでいます。10年以上協同病院にお世話になっていますが、班会とかブロックの名前ハイキングとかいろんな活動をこの紙面から知りエ～？ウンウン!!楽しませてもらっています。ウォーキングも毎月参加しようと思っています。よろしくお願いします。

西内由紀子（長田区）

共育文化委員会から生協学校開催のお知らせ

神戸医療生協について一緒に学びませんか？

定員：30人　参加費：2,000円

3講義1フィールドワークの全4講座で、理念や歴史、医科・歯科・介護・薬局などの事業活動、支部運営について学びます。フィールドワークは、人権学習として高齢障がい者の福祉施設の見学を予定しています。

第1講座●7/29（火）【時間】14:00～16:30　【場所】神戸協同病院　南館3階
第2講座●8/29（金）【時間】14:00～16:30　【場所】神戸協同病院　南館3階
第3講座●9/18（木）フィールドワーク「養護盲老人ホーム 五色園」
【時間】10:00～16:30（垂水駅集合・解散）
第4講座●9/29（月）【時間】14:00～16:30　【場所】神戸協同病院　南館3階

※要予約、先着順となります。　※原則全4講座の出席をお願いします。

問い合わせ・申し込み先　健康まちづくり部　共育文化委員　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出発。……を切る
④夏のはじめ
⑦年を取ると皮膚にできる細かい筋
⑧奴隷（どれい）解放をしたアメリカの第16代大統領
⑨考え違い。……を招く発言
⑪成長した羊の肉
⑫ふり仮名。……を振る
⑭俵万智さんの「サラダ……日」
⑯ふき掃除の布
⑲年が若い人
㉑お得意の客
㉒臼歯（きゅうし）のこと

タテのカギ

①巻き、握り、押して作る
②筋道の通らない言葉
③神社の入り口にある
④猪……蝶
⑤裏声の発声法が特色のスイス地方特有の民謡
⑥握り寿司の単位
⑩高い所からの眺めを楽しむ遊園地の乗り物
⑪お店に飾るネコの置物
⑬月下……。八方……
⑮昔、一定期間、住み込みで働いた……奉公
⑯ダンボは……の赤ちゃん
⑰海水の満ち干
⑱「隣りの……はよく柿食う……だ」
⑳入……。日光……

No.402（3・4月号）の答え▶ハルキャベツ（春キャベツ）

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：5月31日（土）着

はがき応募の場合
●宛先：神戸医療生協本部 きかん紙委員会（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183通（うちメールは108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。

川添ちづ子／木村聰昭／岸本有里／高木貴美子／夏目裕／木村友希／松本千枝子／毛戸恵美／山下今日郁／和田純典　（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
5/16（金）078-641-6211	5/22（木）078-611-3681	5/13（火）078-913-1155
6/20（金）18:00～	6/26（木）18:00～	6/10（火）18:00～

〈健康づくりイベント〉

■ウォーキング

5月22日（木）	兵庫津ウォーキング（3kmコース）	集合時間：10:00 集合場所：JR兵庫駅　改札前 解散場所：地下鉄海岸線 和田岬駅	見どころたくさん！名所を再発見！
6月20日（金）	鶴林寺（かくりんじ）ウォーキング（3kmコース）	集合時間：10:00 集合場所：JR加古川駅　改札前 解散場所：山陽電鉄 尾上の松駅	拝観料500円かかります。

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ています。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：helth@kobe-iseikyo.or.jp

推しの職員紹介

推し！

協同歯科
歯科衛生士

芝本 百合香さん

歯科衛生士になって、4月～7年目となります。この仕事を選んだのは、医療関係の仕事をしている親戚の影響と私自身が中学生の頃から矯正治療をおこなっていたことがきっかけです。学校を卒業して1年余りは、開業医で仕事をしていましたが、患者さんとの関わりがあまりありませんでした。しかし、神戸医療生協に入職して、患者さんとの距離が近く、歯科医師や先輩衛生士とも同じ目線で仕事を語れる所が一番驚きましたし、仕事が楽しく勉強になっています。医療生協の魅力は、組合員さんが協同歯科を引っ張って支えてくれていると実感できるところです。プライベートでは、4年間続けている合気道で先日一級に合格しました。9月には、初段を受ける予定です。公私ともに充実しています。

【 協同歯科より 】

とてもポジティブで、一生懸命な姿が素敵です。患者さん一人ひとりに寄り添った仕事ぶりは、安心感があります。これからの活躍を大いに期待しています。

連続シリーズ　事業所のとりくみ 5

住み慣れた自宅での生活を応援

介護相談・お困りごとは遠慮なくご連絡を！

介護センターふたみ
ケアマネジャー　松永 友美

介護センターふたみは明石市の西端・東二見地域で、居宅介護支援の事業所として、ひまわり診療所、ディサービスほのぼのの郷、ふれあい薬局二見と一緒に、組合員さんが住み慣れたご自宅での生活が継続できるよう支援を行っています。

全国的にはケアマネジャーのなり手不足で、利用者さんから依頼があってもケアプラン作成までに1～3か月の待ちを要し、すぐにサービスが受けられない深刻な状況も発生しています。

介護センターふたみでは、経験4年目から10年以上のベテランのケアマネジャー4人体制で、明石市、播磨町、稲美町、加古川市、神戸市西区まで担当し、相談・依頼にできるだけ迅速に対応していきます。

業務内容

- 介護や困りごとの相談
- 介護保険の認定申請
- 認定結果後のケアプラン（計画書）作成
- 在宅介護サービス（ヘルパー・デイサービス・ショートステイ・福祉用具レンタル等）の調整
- 自宅への退院支援（病院との連携など）

介護や福祉用具のこと等、どんなお困りごと・相談でも、遠慮なく、まずは気軽にお電話してください。お待ちしています。

お問い合わせ・ご予約

介護センターふたみ
078-941-0905
明石市二見町東二見185-1（ふれあい薬局2階）
山陽電鉄東二見駅から徒歩5分