

2026年

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

3・4 月号 No.408

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
- 新春のつどいを開催しました …… P5
- 事業所のとりくみ …… P8

三つの輪



65周年

未来へ つなげよう



2/1(日)新春のつどいを開催し245人が参加しました。詳しくは5面をご覧ください。



組合員数 5万8,177人	出資金総額 19億9,587万7,550円	1人あたり出資金額 3万4,342円	支部数 53支部	班数 634班	1月31日現在
------------------	--------------------------	-----------------------	-------------	------------	---------

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。配布のお伝いをしていただけの方は健康まちづくり部 078(641)4322 まで、ご連絡ください。



脳いき班会で、 いつまでも元気な脳に!



月一回集まって、初めにリラックス体操と昔なつかしい歌を2曲歌います。それから「間違い探し」をします。これはやさしいかな、もう一つがわからないねと言って、楽しくやっています。「音読」では川柳を読んで、納得したり大笑いをしています。他にも「もじぴったん」「カルタ」等も取り入れて頭の体操をしています。

- 毎月第2金曜日 10:00~11:30
- いたやどクリニック3階会議室

長田北区プロム
にこここ班
丘ノ池支部

わいわい楽しく 頭の体操!



健康麻雀班の人数が増えてきて、初心者コースの新班を結成しました。麻雀に詳しい方に教えてもらいながら、一緒にわいわい楽しく活動しています。初心者の方を中心に、昔麻雀をやっていたけれど忘れてしまった方もお互いに教え合っています。色々な方とお話をしながら手を使うので脳の活性化にもつながり、みんな楽しく交流しています。

- 毎月第3金曜日
- ひまわり生協会館

明石プロム
リーチ班
舟住支部

☎ 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

原発ゼロの社会へ

Vol.60 原発の再稼働

2026年1月に中部電力の浜岡原発3、4号機の再稼働審査にて、データの不正操作が判明しました。原子力規制委員会も「審査データのねつ造」と判断し、立入検査を発表しました。浜岡原発は南海トラフ巨大地震の震源域にある原発であり、データ不正は原発敷地内で想定される最大の地震の揺れを示す基準地震動を小さく計算していました。住民が廃炉を求めて裁判も起こしている中で、安全と信頼が損なわれています。

また、東京電力が2026年1月21日に柏崎刈羽原発6号機を約14年ぶりに再稼働しましたが、警報のため22日に

は原子炉停止が判断されました。再稼働前に制御棒の警報システムの設定ミスが30年前からあったことが公表され、原発を運転できる資格があるのかが問われます。6号機はテロ対策等の施設(特重施設)の完成が間に合わないため2029年9月に運転できなくなることも見込まれています。

事故が起こってからでは遅いことが、福島第一原発事故の教訓であり、再稼働ありきの修正や検証はやめるべきではないでしょうか。



カンガルーのポケット

129

自分のことが好きになれますか

小児科医 木村 彰宏

「自分の好きな道を、自信をもって歩いて行って欲しいです」。我が子の未来を、こう願われるご両親は少なくありません。

中島輝さんの「自己肯定感の教科書」(SBクリエイティブ)を読みました。先生は自己肯定感には、①自尊心(自分には価値があると思える感覚)。②自己受容感(ありのままの自分を認める感覚)。③自己効力感(自分にはできると思える感覚)。④自己信頼感(自分を信じる)ことが

できる感覚)。⑤自己決定感(自分で決められるという感覚)。⑥自己有用感(自分は何かの役に立っているという感覚)という6つの軸があるといわれます。

では、子どもの自己肯定感を高めるために、まわりの大人は何に気を付けるのでしょうか。前号でご紹介した榎本博明先生の「自己肯定感が高くないとダメなのか」(ちくまプリマー新書)と中島先生の著書から10の課題にまとめてみました。

- ①やる気のある自分を発見する。できることができるようになった喜び、分らないことが分かるようになった喜びなど、子ども自身が成長や熟達を意識できるよう振り返りを援助する。小さなことでも頑張ったところをほめるたり、子どもが成長したところを認め、肯定的な言葉で具体的にほめることが大切です。
- ②子どもの忍耐力を鍛え、自己コントロール力を育てる。そのためには、時には愛情に裏打ちされた厳しさも必要です。
- ③短所も未熟さも含めて自分を受け入れる。短所だらけだけれども一生懸命生きている自分に、子ども自身が気づくことができるように、

- ④楽観的なものの見方を身につけさせる。失敗しても挑戦したことを受け、次の挑戦の機会を準備する。すぐに怒ったり怒鳴ったりしないようにする。
- ⑤何かに没頭することで集中力を高めさせる。勉強だけでなく、スポーツや工作、手芸、昆虫採取、お絵かきなど、自然や文化に触れる機会を多く作ってあげる。体験の中からどれが気に入っているのか、子どもに選ばせて意見を求める。
- ⑥習慣形成によって自己効力感を高めさせる。朝起きてカーテンを開ける、食器を洗うなど、日常生活の中で子どもにもできる役割を細かく分解して達成感を見える化し、小さな成功体験を積み重ねさせる。また、健康的な生活習慣を身につけさせる。
- ⑦心の居場所を作る。まわりの子どもや兄妹と比較せず、子どもの言動や人格を否定しないようにする。逃げ道のない正論で追い詰めないようにする。
- ⑧コミュニケーション力を高める。

- ⑨逆境に負けない力としてのレジリエンスを高める。
- ⑩子どもなりのストレス緩和法を学ばせていく。これらはなかなか難しい課題です。子どもの自己肯定感を高めるためには、親や先生の接し方が変わるだけでは不十分です。子どもが置かれている教育や社会の仕組みも変わる必要があります。過度の競争教育や序列主義から脱却し、学問や芸術、スポーツの本来のおもしろさ、深遠さ、複雑さを子どもが味わうことで、好奇心、探求心を育てていく。そのためには、学校の先生方にも余裕が持てるように、先生の定員増、少人数制などに取り組みが必要があります。また、高等教育の無償化など、経済的な理由で進学を断念する子どもをなくす取り組みも大切です。親や先生自身の自己肯定感も高くなる社会が望まれます。

つながろう!ひろげよう!年度末月間

こんな時だからこそ、医療生協の出演！
多くのひとに医療生協を知らせ、体験してもらい
医療生協活動に参加する人をふやしましょう！

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。達成までの仲間ふやしは、1562人、出資金増資は、1億3064万3100円(2月10日時点)が必要です。

医療生協のとりくみがひろがり、仲間ふやしなどに結びついています。

(健康の輪)(助け合いの輪)(世直しの輪)のとりくみを大きくひろげてください。

新加入、出資金増資のご相談は本部・健康まちづくり部、お近くの事業所、または地域の支部運営委員さんにお声かけください。

「2025年度生協強化月間」の教訓は、『あきらめずに声をかける』『もうひと押し』『地域の要求に応えるための『もうひと工夫』』『多くの人に医療生協を知らせるための全戸ビラや新聞折り込みなど』『もうひとまわりひろげる』ことで、地域に

①ご家族、友人、近所のお知り合いの方など、ひとりでも多くの方に医療生協への加入をすすめてください。
②出資金増資をお願いします。ご自身で増資していただくとともに、知り合いの組合員さんにもお声かけください。



酒蔵ウォーキング

組合員と職員が一緒になって、地域に「三つの輪

地域住民の医療を受ける権利を保障するために 医療機関の維持存続への支援を求める請願署名

2万筆
達成しました!!

ご協力
ありがとうございます!!

昨年8月から学習会や街頭宣伝、組合員訪問等々おこない、神戸医療生協の組合員、職員が丸となってとりくんできました。たくさんの方のご協力により、目標を超過する2万207筆が集まりました。集まった署名は国会要請行動にて提出予定です。
誰もが安心して医療を受けることができる社会のために、引き続きともに声をあげていきましょう。

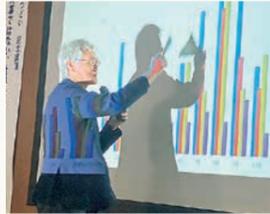
(創立65周年実行委員会
つなぐグループ)



2026年新春のつどいを 開催しました

2月1日(日)、長田区文化センター大会議室で開催した「神戸医療生協2026年新春のつどい」に245人の組合員、職員がつどいました。

今年の記念講演は、「他人事ではない、世界一異常現象が発生する国」と題した三重大学大学院生物資源学研究所教授の立花義裕さんの話でした。2025年度の新語・流行語大賞トップ10に選出された「二季」。いち早く「二季」化の問題点を指摘し、文字通り異常気象の「異常さ」の啓発を行ってきた立花さん。ニュース番組に多数出演しており、歩き回りながら笑いも交えた軽快な講演でした。



最後に、一井副理事長が年度末月間に向けて、全ての地域・事業所で組織課題達成のためにとりくみを強化するよう訴えました。



参加者の感想

地球温暖化、日本が今なぜこのような異常気象が生じているのか、少しだけ理解できました。少しでもエコにつながる生活を心がけたいと思います。

難しいテーマを平易に説明していただきありがとうございます。ご著書を読んで理解を深めたいと思います。日本が世界の中で温暖化の影響が一番大きいと聞いていましたが、その理由がよく分かりました。

とてもエネルギッシュな方でした。日本の温暖化の危機がとてもよくわかりました。脱炭素の行動、日常的にとりくめることを考えていきたいと思っています。

おもしろく、楽しく、わかりやすく、大切なことを教えていただきありがとうございます。ご著書を読んで、さらに学びを深めたいと思います。

—緩和ケアのとりくみ— 病床の窓

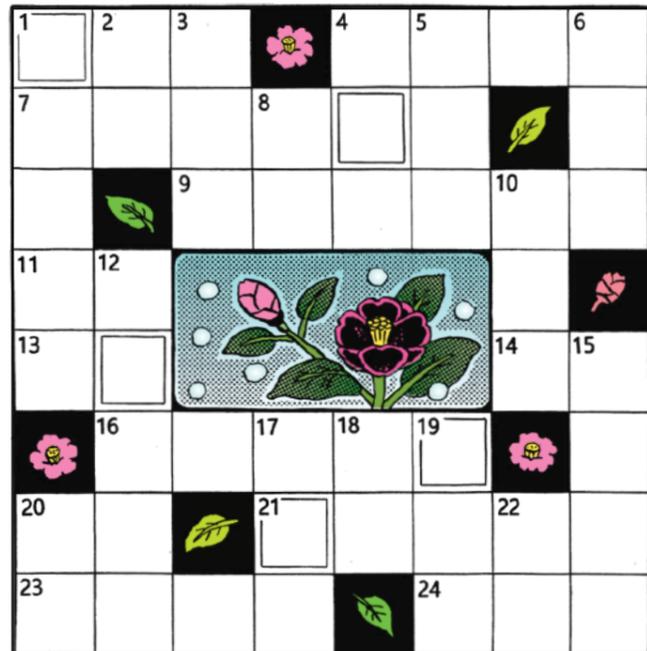
こんにちは、神戸協同病院緩和ケア病棟です。当病院を利用される皆さんにお知らせがあります。当病棟では、患者さん・ご家族・組合員の皆さんへ、緩和ケアについて知っていただきたいという思いで「緩和ケア通信」を4年前から始め、年に4〜5回発行しています。これまでの記事には「緩和ケア病棟紹介」「トータルペインについて」「緩和ケア病棟の日常の様子」と、毎年テーマを定め発行してきました。

この「緩和ケア通信」は、病院正面玄関の横にある縦長ラックに、最新号と過去2年分のバックナンバーをそろえておきます。ご意見を伺うアンケート用紙と回収箱も用意していますので、どうぞお手にとりください。よろしくお願いいたします。



(神戸協同病院 5階病棟 看護師 藤堂知子)

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.407(1・2月号)の答え ▶ シクラメン

ヨコのカギ

- ①……の子は……
- ④ ラーメンの麺のおかわり
- ⑦ 立春から春分の間に初めて吹く強い南風
- ⑨ 大臣や長官の下に位置する官職の総称
- ⑪ 演歌歌手の……良太郎
- ⑬……散霧消。……泥の差
- ⑭ タカより大型の猛鳥
- ⑯ 映画で「ウエスタン」は？
- ⑳……狩りは武士のたしなみ
- ㉑ 明るい月光のこと
- ㉓……ノート。……芋
- ㉔ 小規模の診療所

タテのカギ

- ① 36協定を結ぶ……代表
- ② 国鉄時代の在来線の特急を……特急と呼んでいた
- ③ 似ていること
- ④ 革へんに包と書いて？
- ⑤ 酸と中和して塩を生じさせる化合物
- ⑥ ハリー・ポッターは……学校の生徒
- ⑧ ドストエフスキー著……「室の手記」
- ⑩ 婚約……物語
- ⑫ 二面雪でまっ白な景色
- ⑮……浴……組合
- ⑰ スケッチ……カバ
- ⑱ 歌……画。時代……
- ⑲ アニマル浜口……だ！
- ⑳……ほど安い物はない
- ㉒ まず……より始めよ

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(火)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。

当選者

前号のクロスワードパズルの応募総数は236通(うちメールは150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。
井上光子/太田三千代/尾住イトエ/笠井祐里/菅野節夫/廣澤そよ香/堀和美/松浦知子/森美恵子/高志守江 (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
3/27(金) ☎ 078-641-6211	3/26(木) ☎ 078-611-3681	3/10(火) ☎ 078-913-1155
4/17(金) ☎ 18:00~	4/23(木) ☎ 18:00~	4/14(火) ☎ 18:00~

健康づくりイベント

健康ウォーキング

3月24日(火)	アーモンドの花ウォーキング (4kmコース)	集合時間:10:00 集合場所:JR住吉駅改札	アーモンドの花を見るウォーキングコースです。
4月24日(金)	ぼたん寺ウォーキング (4kmコース)	集合時間:10:00 集合場所:JR魚住駅改札	ぼたんの花を見るウォーキングです。※別途入園料(400円)が必要です。
5月22日(金)	書写山ウォーキング (3kmコース)	受付:9:30~ 出発時間:10:00 集合場所:JR姫路駅中央改札	※別途バス・ロープウェイ・志納料あわせて2,200~2,700円が必要です。※昼食をご準備ください。

健康づくり委員会

4月8日(水)	脳いきいき体験班会	時間:14:00~16:00 場所:クリエイティブ第1ビル3階 参加対象者:脳いきいきインストラクター養成講座を受講された方	エレベーターがありません 脳いきいき体験班会を行います。脳活ゲームや生活習慣病予防で脳いきいきか条を知らう。脳いきいき班会を実施できるようにしましょう。
---------	-----------	--	---

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時の時点で午前中の降水確率、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 健康まちづくり部 TEL:078-641-4322

みんなのひろば

絵手紙



神野美砂子(須磨区)



田岡いく代(明石市)



小畑明美(須磨区)

世直し川柳作品

2025年度

平和社保委員会では、世直しにまつわる川柳コンテストを開催し、32句が寄せられました。2月1日(日)新春のついでで1人1句選んでもらい、112票の投票があり、上位7人が選ばれましたので紹介いたします。

- 1位 11票 小澤隆行
トランプを引いてみたけど ババばかり
- 2位 8票 ベンネーム:おたまじゃくし
子や孫に 戦争しない 世をわたそ
- 3位 7票 ベンネーム:キッチン大好き
「働いて」 かける五倍は 過労死に
- 3位 7票 ベンネーム:低位置
高位置で 軍事費増税 決めないで
- 3位 7票 長久武司
涙目で アンネはきつと ガザ見てる
- 3位 7票 ベンネーム:ガリガリ
軍拡で たる産業 やせる民
- 3位 7票 ベンネーム:びつと
軍事費は 暮らしに回せ 民のため

伝言板

11月の体力測定会に参加し、骨密度検査を受けた際に神戸医療生協を知り、加入しました。今日、ポストに機関紙「三つの輪」が届き、好きなクロスワードパズルが載っていたので、早速応募しました。今後、機会があればいろんなイベントにも参加したいと思っています。

中井朋子(西区)

まだ組合員になったばかりですがよろしく願います。本日1月1日。元日なのに三つの輪がポストに入っていました。嬉しいのと元日早々苦勞様との気持ちで新聞より先にページをめくりました。ありがとうございます。

浅野篤江(西区)

医療生協さんに出会えたおかげで、社会人になってからも学べる場を持てたことをとても嬉しく思います。それまでの私には見たことのない世界です。これからも仲間からの良い刺激を受けさせてもらって、少しでも成長できたらなと思います。

竹田和世(加古川市)

毎回、母が、クロスワードパズルのコーナーをすごく楽しみにして、生き生きしながら、解いている姿を見て、娘として、すごくうれいいます。いつもありがとうございます。今後よろしく願っています。

小泉千穂(須磨区)

祖母の家に届いていたものを何気ない気持ちで読み始めましたが、とても面白くじっくり読ませていただきました。カンガルーのポケット—自分のことが好きですかの記事を読み、教育のやり方一つで子どもの未来が、社会が変わるのだと感じました。これからも祖母の家に行ったら読んでみようと思います。

池夢路(兵庫区)

「三つの輪」自宅近く自分を含め19軒配布しています。皆さんよりいち早く手に取り、自分用を読むのが楽しみです。今回は新年、年々男女の紹介に、元気な表情が良かったです。私は、昨年男女。次々女になるまで、元気に過ごしたいと、つくづく思いました。健康に留意し、次の年女になりたいぞ。

岸本由枝(須磨区)



助け合い委員会 「いるかサークル」のとりくみ

組合員が小さいお子さんとその親を支えるために、遊び相手や相談に応じるなどを、第3木曜10:30から医療生協本部ビルフリースペースで行っています。12/18(木)には子ども服の無料配布をしました。

神戸協同病院
臨床工学科
臨床工学技士

西岡 大智さん



推し!

職種に就いたきっかけ

小さい頃手術をし、病院にかかることが多かったことから医療職に興味を持ちました。そこで学校見学に行き、臨床工学技士という職業を知りました。そこから臨床工学技士に興味を持ちなりたいと思いました。

患者さんは毎回しんどい思いをして透析をされています。透析が無事終わった時に毎回ありがとうございますと言われた時がすごくほっとしてうれしい時だなと感じました。

プライベートについて

最近は一人暮らしを始めたこともあり、自炊、家事を頑張っています。あまり凝った料理はできませんが調べながら料理を楽しんでいます。

【臨床工学科より】

臨床工学科内で唯一の20代職員。物静かで誠実な性格、仕事に真摯に向き合い日々成長を重ねる期待の若手です。コツコツ努力する姿も頼もしい存在です。

連続シリーズ 事業所のとりくみ 10

誰もが気軽に参加できる 地域のつながりの場 ～にじいろカフェ～



神戸協同病院
医療リハビリテーション科
作業療法士 中川 祐佳里

神戸協同病院作業療法部門として、入院患者さんに対してはもちろん、地域の方々にも何か貢献できることはないかと話し合い、認知症カフェを開催しよう!ということになりました。神戸協同病院らしくもあり、みんなが集まりやすい場にしよう、それに相応しい名前は何か…と命名されたのが「にじいろカフェ」です。

神戸協同病院では2019年度より神戸市の認知機能検診を実施しています。この検査時に作業療法士が関わることもあり、相談があった方を対象

に参加を募りました。第1回目(2024年11月)には6名の方が、第2回目(2025年11月)には7名の方がご参加くださいました。内容としては、認知症に関するミニ学習、脳トレ、認知症に関する相談等です。活発な意見交換もあり、運営側としても大変充実した時間となりました。日々の介護や関わり方、不安や心配事なども相談してくださいました。参加者からは「また機会があったら参加したい」「同年代の集まりでほっとした」等の感想がありました。少しでもお役に立てたのであれば嬉しいと思います。今後は作業療法士だけでなく、他職種を交えた取り組みとして、地域の組合員さんが気軽に参加できる集いの場、また予防教室といった学べる場として機会を提供できればと考えています。



第84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5日(木)～3月12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28日(日)9:30～ 神戸ポートピアホテル「大輪田の間」