

三つの輪

2011

3

4

月号

神戸医療生協

<http://www.kobe-iseikyo.or.jp>

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

No.318

ISO9001 認証取得

主な記事

2011年度私たちの
運動のすすめ方(案)

2面

はじめよう！
健口生活

5面

健診を
受けよう

8・9面



高すぎる！ 国保保険料



各地の
バレンタイン行動で
国保改善署名あつめ

now

組合員数

4万7,913人

出資金総額

16億3,565万4,100円

1人あたり出資金

3万4,138円

1月31日現在

組合員のみなさん

*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。

発行 道上哲也 編集 しかん紙委員会 〒653-0036 神戸市長田区腕塚町2丁目2-10 本部 ☎(641)1651
神戸協同病院 ☎(641)6211 いたやどクリニック ☎(611)3681 番町診療所 ☎(577)1281 ひまわり診療所 ☎(941)5725 ほのぼのの郷 ☎(949)2345
みつわ診療所 ☎(641)6241 協同歯科 ☎(913)1155 きたすま歯科 ☎(741)7224 いたやど歯科 ☎(612)3160 生協なでしこ歯科 ☎(978)6480
訪問看護ステーション つばさ ☎(646)2371 にじ ☎(963)2929 さわらび ☎(797)7085 かけはし ☎(948)3375

私たちの運動のすすめ方

骨子(案)

①三つの輪(健康の輪、助け合いの輪、世直しの輪)の取り組みをすすめます

②三つの輪を未来につなぐ中期計画のスタート

50年の歴史の上に三つの輪の取り組みをすすめる、3ヶ年中期計画のスタートの年

(私たちをとりまく情勢)

医師・看護師不足 社会保障財源を名目とした消費税増税論 議 少子高齢化の進行 一人暮らし世帯の増加 所得・雇用格差の拡大 高すぎる国民健康保険料

③2012年度の診療報酬改正に向け、医療・介護制度の後退を許さないたたかいを重視します

年間スケジュール(予定)

4月	支部組合員集会
5月	
6月	通常総代会
7月	
8月	原水禁世界大会
9月	日間準備スタート
10月	生協強化月間
11月	
12月	
1月	新春のつどい
2月	年度末月間
3月	

50周年の年

年度末までに5万人組合員・50支部・400班の組織課題総達成を

■2月6日(日)、250名を超える組合員、職員の参加で50周年フェスタを知らせる長田南部地域5000世帯の総訪問行動を実施しました。地域からは「協同病院にお世話になっている」との声が多く聞かれ、寒い中参加したみんなが元気になる取り組みとなりました。各地域訪問行動でお誘いをさらに広げましょう。

■また、年度末には3年間住所不明組合員の、みなし自由脱退処理が予定されています。電話かけや訪問活動で確認作業をすすめましょう。

■今年も各地域で支部づくりがすすめられ空白地域だった北区にトマト支部、三木市にみき支部、支部分割で長田区にひだまり支部が誕生しました。今すすめられている垂水区や須磨区、明石市での支部づくりにすべての地域からの支援をお願いしま

す。

■いのちと暮らしを守る活動の基礎組織が班です。要求を持ちよりさまざまな班づくりをすすめましょう。

■私たちの切実な要求実現とこれ以上の制度改善を許さないため、「国保改善署名」を始めとする消費税・後期高齢者医療・介護の署名をすすめましょう。

■いのちを守る健診受診を広げるため、今年度分の特定健診未受診の方に、記念健診、乳がん検診のお誘いもすすめましょう。乳がん検診受診者は昨年よりまだ少ない状況です。昨年受診された方への声かけと共に、つながりのある方へのお誘いでいのちを守る医療生協の値打ちを発信しましょう。

50周年の節目の年、医療生協を強く大きくし、「医療生協があつて良かった」と考える運動の総仕上げをすすめましょう。

3月13日新長田鉄人広場で会いましょう!



神戸医療生協は、今年2月に創立50周年を迎えました。これを記念して、3月13日(日)に新長田駅前の鉄人広場から神戸協同病院周辺の商店街で記念フェスタを開催します。ぜひ、ご家族やお知り合いといっしょに、お気軽に各会場においでください。

当日抽選で豪華景品(特賞は選べる温泉旅行、他に旅行券や商品券やお米券)が当たるフェスタ参加協力券(300円)を販売しています。下記連絡先までご連絡ください。

鉄人広場メインステージ

開催時間は10時～15時。歌やダンスなど華やかに11組が出演します。ステージ横の模擬店では、おいしい食べ物や手づくり小物も販売。そして子ども広場ではミニSLやキャラクターショーも。参加協力券の抽選会は12時と14時30分です。

記念講演(ジョイプラザ3階)

医療セミナーは11時から、記念講演は前旭山動物園園長小菅正夫さんで13時30分からです。

六間道商店街ステージ

若手ミュージシャンの演奏や落語などのステージと商店街各所で模擬店や「おいしいお茶の入れ方教室」なども開催。

スタンプリーと体力測定

大正筋、六間道、本町筋の商店街では神戸協同病院職員による体力測定やスタンプリーを実施。ゴールのビッグハートでは景品と飲み物を用意しています。

《参加協力券問い合わせ先》

神戸医療生活協同組合・本部
電話078(641)1651

第69回 通常総代会

総代選挙についての
お知らせ(予定)

総代立候補期間を次の日程で予定しています

■立候補受付公示

4月30日(土)～5月10日(火)

■立候補受付期間

5月3日(火)～5月10日(火)正午

第69回
通常総代会

日時 '11年6月26日(日)

10時開会(予定)

場所 神戸朝日ホール
(元町大丸東側)

組合員集会を開きましょう

4月に各支部で組合員集会を開きましょう。10年度のふりかえりと、11年度方針・組織4課題目標の支部での具体化を話し合しましょう。

職員手作りの企画

ひまわり診療所併設の「デイサービスほのぼのの郷」は地域の組合員さんの熱い要望により設立され、今年で8年目を迎えます。

ほのぼのの郷では、昨年自立支援に向けてリハビリ体操CDを作成しました。独自の体操を取り入れ、カラーボールや手作り棒も使うことで、体や脳が活性化されます。今では音楽が始まると利用者さまは自然に体が動くほどです。

職員による楽しい企画も四季折々に工夫され、「手作りの菊人形」は利用者さまから大好評でした。



要支援1から要介護5まで、医療難度の高い方や重度の認知症の方、入浴と食事だけの方と幅広くご利用い

ひまわり診療所 デイサービス ほのぼのの郷

ただでなく、ご家族の介護負担の軽減にも対応しています。これからも、利用者さま



ボランティアが 調理・送迎・ケア

また、組合員の「ほのぼのボランティア」のみなさんに「食事の調理」と「送迎」「ケアボランティア」を担っていただいています。「食事が作れない」「毎日の安否確認をしてほしい」といった地域の要望に応えて、宅配弁当のお届けと安否確認の取り組みも行なっています。高齢者が「安心してくらせるまち」にしたいね！と職員やボランティアが心一つに事業や活動を続けています。

野菜づくりは 大変だけど 味は最高！

「ふれあいの会」班

昨年の春、ひまわり診療所を中心とするボランティア活動の結び付きで貸し農園の話があり、一気に畑の班が立ち上がりました。メンバー全員が本格的な野菜づくりは初めてで苦労しながらも奮闘し、夏から秋へ順調に野菜を収穫でき、次のような感想が寄せられました。

「初めての野菜づくりはドキドキワクワクの連続でした。夏野菜の苗を買ってきてトマト、キュウリ、トウモロコシ、ゴーヤ、ナスビなど、花が咲き実を付け大きく育ち沢山の实がなりびっくりです。採れたての野菜の美味しいこと、もう最高！形は悪いけど、特にキュウリは味



が濃厚で、孫も何もつけずにポリポリパリパリ！とにかく美味しかったです。畑作業の条件は良かったのですが、さすがに真夏の水やりは大変。主人にも手伝ってもらい汗ダラダラ、更に蚊に刺されイライラ…。やっぱり思っていた以上につらい、でも頑張っちゃいました。羽口さんにいろいろ教えていただきました。がら何とかここまでできました。この経験で農家の方々の苦労が良くわかりました。そして、丁寧な水やりや追肥など、野菜を育てる気持ちが大切だと思いました。これからは冬野菜づくりで頑張るぞ！」



「おいしく食べるには 何本の歯が必要？」

みなさんは、ご自分の歯が何本あるかご存じですか？成人の歯は親知らずを除くと28本あります。自分の歯で、よく噛んで、ゆつくりと楽しみながら食事をするとは、心と体の健康を保ち、生活の質（QOL）を高め、人生をより一層豊かにしてくれます。その目標となるのが8020（ハチマルニイマル）です。80歳になっても20本以上の歯を保とうというものです。20本以上の歯があれば、ほとんどの物を噛むことができ、おいしく食べることがができます。

よく噛んで、いきいき健口生活を始めましょう！！

人の噛む力は、自分自身の体重ほどの力があるといわれています。

医療生協では、自分の噛む力を判定するガムの販売をしています。ぜひ、班会などで活用してください。



「よく噛んで おいしく食べよう」

はじめよう！
けんこう 健口生活

いたやど歯科 衛生士 難波 恵子

ひ 肥満予防

よく噛むと脳の満腹中枢が働き、満腹を感じます。よく噛むことこそダイエットの基本です。

み 味覚の発達

よく噛むと食べ物の本来の味がわかります。人は濃い味に慣れてしまいます。薄味を心がけ、よく噛んで食材そのものを味わいましょう。

こ 言葉の発音ははっきり

口をはっきり開けて話すと、きれいな発音ができます。よく噛むことは、口のまわりの筋肉を使うので、表情が豊かになります。

の 脳の発達

脳細胞の働きを活性化します。顎を開けたり閉じたりすることで脳に酸素と栄養を送り、活性化するので、子どもの知育を助け、高齢者の認知症予防になります。

「噛むことの6大効用」

噛む効用について学校食事研究会がわかりやすい標語を作りました。【ひみこの歯がいーぜ】です。弥生時代の人は現代人に比べ、噛む回数が何倍も多かったと考えられていますから、卑弥呼もきつとしっかりよく噛んでいたのではないのでしょうか。



2011年1月30日、シーサイドホテル舞子ピラにおいて、太鼓衆団「輪田鼓」の勇壮な太鼓のオープニングで神戸医療生協創立50周年記念レセプションを開催しました。神戸医療生協と共に歩んだ、組合員、職員、元職員、お祝いに駆けつけてくださった御来賓382名が一堂に会し



50年の歴史を支えた松尾さん、西尾さん、湧谷名誉理事長のうれしい3ショット

来賓の全日本民医連・藤末会長、医療福祉生協連・福島常任理事からのご祝辞、兵庫民医連・合田会長からは「ご祝辞と合わせ乾杯のご発声をいただきました。創立当時から医療生協を支えていただいている組合員さん、元職員も多く参加し、当時の思い出話に「同窓会みたいで楽しかった」などの感想が多く寄せられました。職員からも「医療生協の値打ちを改めて実感した」、「医療生協の歴史をまとめたDVDは職員教育、医学生・看護学生への働きかけにも使える」



明石しおさい支部
岩田 三紗子

私が医療生協を知ったのは、今から33年前に知人の紹介で夫が協同病院に入院してからです。当時は建物は古かったですが、患者も医師もたくさんいたように思います。神戸の病院から明石の自宅まで往診に来てもらい、

などの声もでています。神戸医療生協の軌跡をふり振り返りながら、未来に大切につなげていく私たちの理念である「三つの輪」(健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪)を参加者が実感できました。アンサンブルグループ「花音」

のコンサートも楽しみ、終始なごやかで心あたたまるレセプションでした。心新たに年度末までの組織課題総達成、3・13の50周年フェスタ成功にむけてがんばりましょう。

大変お世話になりましたが、残念ながら夫は亡くなりました。それから2年後、朝霧に協同歯科が開設されると同時に私はそこに就職させてもらいました。医療生協は民主的な医療機関なので大変働きやすかったです。おかげで夫との生活よりも医療生協との付き合いの方が長くなりました。協同病院は今では建物も新しくなり、さまざまな医療器具が導入され、一流の病院になりました。当時では考えられない発展ぶりです。定年退職して10年近くなりますが、地域で支部長をしています。自分でも不思議なのですが、医療生協から離れられないのは、夫が引き合わせてくれたのだと思います。今に至っております。

協同病院リハビリ通信7

靴の選び方

みなさまこんにちは。陽気に誘われ、戸外で散歩が楽しめる頃になりました。そこで今回は、「靴の選び方」について紹介します。

靴の役割

靴は、私たちの日常生活に欠かせない存在となっています。靴の役割として、①足を保護する②足を支持する③足の環境を調整する④変形を予防するなどが挙げられます。

靴の選び方

①土踏まず周囲が硬くて曲がらないもの(図1)
…安定を保ち、扁平足を予防します。
②つま先が

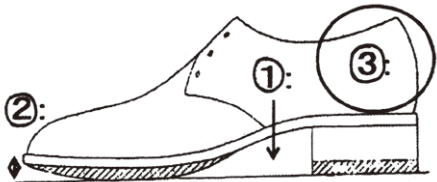


図1

足と靴が合っている状態

①つま先に1・5cmくらい余裕をもたせる(図2)…けり出すことで足の指が伸び、靴の中で足が滑るための空間が必要です。



図2

②けり出しが楽にできるもの(図3)…踏み返しの際に足と靴の曲がる位置が合っているのが良いです。

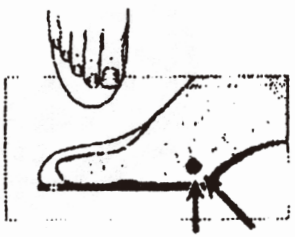


図3

③足の幅と甲の高さが合っている(図4-①②)…サイズが合っていないと、圧迫や足部変形の原因となります。



図4-①

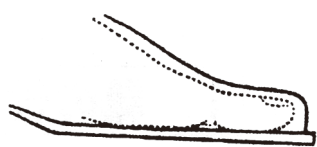


図4-②

④くるぶしが履き口に当たらない(図5)…靴の履き口に当たると痛みがでる場合があります。

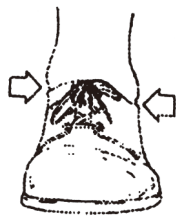


図5

⑤かかとの大きさが合っている…かかとに合う靴を履くことで安定感がよくなり、足の変形の予防になります。また靴の重さを感じにくくなります。



人間の足は、朝と夕方では、0.5〜1.0cm位大きさに差があるといわれています。だから、靴を買うときは、足が大きくなった午後を選ぶのがいいですよ。では、次回もお楽しみに！

50周年記念健診と乳がん検診と尿ピロリ

検診を受けよう



なんといつでも
お得な!! **健診です**

昨年5月より実施の50周年記念健診は組合員さん対象にどん
どん広がり、昨年12月末までに
600件を超える受診がありました。
記念健診の検査内容は、従来
の半日人間ドック（組合員2万
1000円）とほぼ同じ内容とな
っており、それが1万円で受

組合員健診+胃カメラ+腹部エコーで
健診料金 1万円
特定健診の受診券があれば
3,000円引きで **7,000円**

主な健診内容

胃カメラ・腹部エコー・胸部レントゲン・心電図・血液
検査（肝、腎機能、糖尿、コレステロール）・尿検査・
便潜血検査

●追加オプション検診

オプション検診		料 金
乳がん	乳がん検診	（組合員）3,150円 * 神戸市制度検診補助あり （協同病院で実施）
前立腺がん	PSA	2,100円（採血）
肝炎ウイルス検診	B型、C型肝炎	2,100円（採血）

健診実施期間

2011年6月末まで

ご予約・お問い合わせは

神戸協同病院（健診係直通） ☎078-641-6221
いたやどクリニック ☎078-611-3681
番町診療所 ☎078-577-1281
ひまわり診療所 ☎078-941-5725



けていたただけるので好評です。
1年に1回の健診をお勧めして
いますので、前回は半日人間ド
ックを受けられた方も今年はこ
の記念健診を受けられる方が多
いようです。
神戸協同病院では会計のとな
りに「健診受付」を新しく設け、
身体計測・採血は健診受付内で
できるようにし、スムーズに健
診を受けていただけるようにな

りました。（写真）
「地域で誘い合って3人で受
けたのですが」「歯科で記念
健診の案内を見ました。」と遠方
からも申し込みが入ってきます。
3人集まればご希望の方には送
迎もしています。申し込み受付
は今年6月末まで限定の記念健
診です。今年度健診がまだの方
は、ぜひ早い時期に受けましょ
う。

乳がん検診

は
おすすめですか

神戸協同病院は、マンモグラ
フィ精度管理中央委員会認定施
設（A認定）であり、乳がん学
会の認定施設です。

乳がんの早期発見・早期治療
に力を入れています。2010
年4月～12月までの神戸協同病
院でのマンモグラフィ件数は
2000件を超え、うち25名の
方に乳がんが見つかっています。

乳がん検診の特徴として
・マンモグラフィ読影認定医が
診察し、当日結果が出ます。
・マンモグラフィは必ず縦横2
方向撮影をしています。

・女性レントゲン技師（マンモ
グラフィ撮影認定技師）が撮
影。女性技師出張などで男性
技師が担当する場合は、患者
様に了承を得ています。
・すぐに精密検査を行うことが
できます。

神戸市制度検診の対象の方は、
2年に1度4月から翌年3月末
までが受診期限となりますので、
お電話などでご確認ください。
対象外の組合員の方は、自己負
担が3150円となります。

好評 尿ピロリ菌検診実施中

いたやどクリニック 受付 ☎078-611-3681

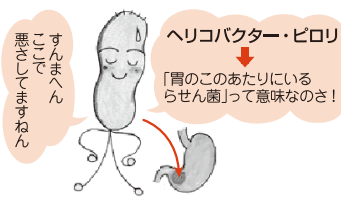
おしっこでわかる
ピロリ菌

日本人に多いと
される胃がん・胃
炎・消化性潰瘍：
その原因として注
目されているのが
『ヘリコバクター・
ピロリ』です。

いたやどクリニ
ックでは、尿検査
による「尿ピロリ
菌検診」を実施し
ています。精度も
高く、なによりも胃カメラを飲
まずに済むという大きなメリッ
トがあります。予約不要、検査
結果も約20分で出ます。

40歳以上の7割が感染?!

ピロリ菌は水道事情が悪いと
感染率が高くなります。国内で
は高度経済成長期に衛生環境が
向上したので、それ以降に生ま
れた世代では
感染率が低く
なっています。
ただし水道
が整っていない
も、免疫シス
テムが完成し
ていない乳幼



お持ち帰り検診もできます!

ご本人が来院しなくてもOK。
代理の方が尿をお持ちください。
尿ピロリ検診を「受けた」「受
けさせたい」けれど、どうして
もご本人が来院できない場合に
おススメです。

お持ち帰りセット（尿スピツ
ツ+検尿コップ+スピッツ袋+
説明書）をお渡しします。当日
あるいは翌日にどなたかが尿を
お持ちください。

…前日の尿までOKです…
ピロリ菌が気になる方、なん
となく胃の調子が悪い方など、
ぜひ一度ご相談ください。

〈費用〉 組合員 1000円
非組合員 1500円
健診担当 島田

カンガルーの ポケット (41)

50年後へと続くバトン

小児科医 木村 彰宏

「大人になったと思った時は、どんな時ですか」10歳の女の子が、「二分の一人式」に出された課題を質問します。「一つ目は、家族のありがたさを知った時。」

二つ目は、世の中の役に立つ仕事をしようと思った時」と答えながら、「二分の一人式」とはいいい名付け方だなど思いました。はたち、還暦、喜寿、米寿など、人の年齢の数え方には、味わい深いものがあります。一方、歴史を数えるのは1世紀。100年の単位で世の中の流れを区切ります。これでは息が続かないと考える分には「半世紀」と言う数え方もあります。今から半世紀前、1961年（昭和36年）頃、どんな暮らしをしていたのか、記憶をたどりま。

カンガルー少年、50年前

私は、小学4年生。大阪の北東部に位置する衛星都市に住んでいました。家の前は、児童公園。放課後は友達に誘われて草

野球の毎日。打つのも守るのもへたな少年は、いつも九番ピッチャー役。この年のプロ野球は、巨人と南海がリーグ制覇。大相撲は、柏戸、大鵬が優勝し、「巨人、大鵬、卵焼き」が、一躍子どものヒーローに。人類初の宇宙飛行士となったガガーリン少佐の「地球は青かった」。植木等の「お呼びでない」という言葉が流行しました。

夏には公園に市営プールが開かれ、終日はしゃぎ声が聞こえます。でも、泳げない私は、東宝映画「モスラ」の活躍に手に汗握り、厚さが15cmもある児童短編集を読み返し、夏休みを過ごしました。読書人生の記念すべき1冊目は、黄ばんだ色に変わりましたが、今も本棚に住んでいます。買ったばかりの白黒テレビ、好きな番組は「日本紀行」。1日家の中で遊んでいる私を心配したのか、母親は市立合唱団の1期生に応募。オーディ

ションを突破して団員となりました。練習曲は「美しく青きドナウ」。おなかの底から声を出し、会場の後ろまで声が通るようにと、練習を繰り返します。ダークダックスとの共演が、一番の晴れ舞台でした。この年の流行歌は「上を向いて歩こう」「北上夜曲」「銀座の恋の物語」50年後も歌い継がれる名曲の数々です。発売されたばかりの「マーブルチョコ」や「エンゼルパイ」は、遠足の時だけにお目にかかる高嶺の花でした。

両親の愛情に守られながら育った子ども期。私の目には見えなかったけれど、歴史は冷戦危機の真ただ中でした。ケネディ大統領の就任、ベルリンの壁、松川事件全員無罪判決。その中で、1961年2月26日、神戸医療生協が産声を上げました。組合員51名、出資金14万7800円からの出発です。

子どもたちに託す未来

それから半世紀。神戸医療生協は組合員4万7501人、出資金16億2720万円と大きく

育てていただきました。医療生協の事などひとつも知らなかった、人見知りをする内気なガリガリの少年は、50年後の今、いたやどでカンガルーに姿を変えて元気に飛び跳ねています。これまでの50年、これからの50年。子ども達、さあ、これからはあなた達の時代です。私達には夢があります。どの国とも戦うことなく平和な日本を築く事。子どもから高齢の方まで、豊かに安心して暮らせる社会を築く事。憲法9条と、25条に謳われた崇高な理念を具現化する事。これまでの50年で叶えられなかった夢は、次の50年で、きっと現実のものとなっているでしょう。

今は医療生協とは、あまり縁がない子ども達。50年後には医療生協の一員として、活躍している事でしよう。地域の暮らしの中でなくてはならない人として信頼され、地域の隅々で活動されている事でしよう。50年後へと続くバトンを、今、あなたに託します。

キラッと

輝く看護

14

笑顔いっぱい

仲間との看護

看護師 西内 真悠

以前勤務していた病院では、十分に患者さんの話を聴く事ができず、自分自身の目指す看護との違いに戸惑う毎日でした。「こんなことがしたくて看護師になったんじゃない」そう思っ

ものでした。患者さんの思いを一番に尊重し、スタッフが丸となってその人の看護を考え、納得がいくまでカンファレンスを行います。食事が取れなくなったらすぐ点滴という考え方ではなく、患者さんが何を望んでいるのかを考え、食べたいものがあればスタッフが外に買い出しに行くこともあります。患者さんのQOLの向上を一番に考え、看護展開していく。民医連・医療生協ならではの看護ではないかと思っています。

このような看護を積み重ねながら一年がたち、自分自身の笑顔が多くなっていることに気付きました。これからいろいろな壁にあたり、困難もあるかと思いますが、自分らしく、いつも笑顔のたえない病棟にしていきたいと思います。

※QOLとは、Quality of Lifeの略。「生活の質」



医学生 医学部 を 目指す学生の 紹介活動にご協力を!!

皆さんのまわりで医学生さんや、医学部を受験する学生さんがいたら、是非ご紹介ください。◆神戸医療生協では、医学生が

大学の授業以外に、様々な学習や色々な体験をする機会を持つ場を提供しています。病院実習や学習会はもちろん、ホームレス支援活動など社会問題にも目を向ける機会を設けています。医学部を目指す高校生対象の企画もあります。未来を担う医師を皆さんと一緒に育ててまいしょう。

◆1月29日～30日の日程で、「民医連の医療と研修を考える医学生をつどい」第一回実行委員会が開催されました！全国の民医連の奨学生を中心に50名の参加があり、医師、職員を含めると全体で100名程の参加になりました。講師に全日本民医連の長瀬事務局長を迎え、民医連医療



の実践を学び、これからの活動について真剣に議論しました。参加した学生からは「民医連の医療活動を改めて学び、自分が医学部を目指した原点を思い出しました！」との感想が寄せられていました。

◆奨学生には、他にも色々な学びの機会があります。ぜひ医学生をご紹介ください！

◎奨学金の月額

1・2年生 50,000円
3・4年生 60,000円
5・6年生 70,000円

◆お問い合わせは◆

神戸協同病院 医局内
医学生担当 吉岡まで

☎078(641)0284

kyoku@kobe-isei-kyo.or.jp

男の一品料理

今回は
イタリアンです



〈材料〉 4人分

- ・パスタ 300g (水3ℓ 塩大1/2)
- ・エビ 8尾・いか1ぱい・殻つきあさり200g
- 赤とうがらし1本 アンチョビ2本 オリーブ油大1
- 白ワイン大2 塩少々 こしょう少々

トマトソース

- 玉ねぎ 1/4個 ニンニク1片 オリーブ油大2
- トマト(缶)400g

- 白ワイン大2 ローリエ1枚 塩小1/3
- (A) 石臼米唐ホ1/2 こしょう少々

〈作り方〉

- ① トマトソースを作る。玉ねぎ、ニンニクはみじん切り。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、中火で①を炒める。トマトは缶汁ごと鍋に入れ、木べらで実を潰しながら煮る。(A)を加える。沸騰したら火を弱火で20分煮る。
- ③ 具を用意する。
 - ▶ エビは尾に近い部分を残して殻をむく。背ワタはつまようじでとる。
 - ▶ いかは足を抜き、はらわたをとる。月同は1cm巾の輪切り、足は3cmの長さに切る。あさはら殻をよく洗う。
- ④ 赤とうがらしは種をとる。アンチョビはスフォーンの背で潰す。



- ⑤ 鍋にオリーブ油を温め、中火で④を炒める。③を入れて炒め、白ワイン・塩・こしょうを加え、ふたをする。あさりの殻が開いたら②のトマトソースを加え、火を止める。
- ⑥ パスタをゆでる。鍋に3ℓの湯を沸かし、塩大1/2を入れ、所定の時間ゆで、ざるに取る。
- ⑦ ⑤に⑥のパスタを入れて混ぜ、皿に盛る。

手づくり
ドレッシングで



〈材料〉 4人分

- ・ショートパスタ(リボン型・蝶型など) 30g
- ▶ 水400ml、塩少々でゆでる
- ・オリーブ油 少々 ・レタス 3枚
- ・ルッコラ 8枚 ・クレソン 4本 ・きゅうり 1/2本
- ♥ ルッコラ、クレソンはなくてもよい。

ドレッシング

♥ いろんなサラダにどうぞ!

- 酢大1 白ワイン大1/2 塩小1/4
- 粒マスタード小1 オリーブ油大2

〈作り方〉

- ① 湯をわかして塩を加え、パスタを所定の時間ゆでる。ざるに取り、オリーブ油をまぶす。
- ② レタス、ルッコラ、クレソンは適当な大きさに切る。きゅうりは薄い小口切りにする。
- ③ ドレッシングの材料を混ぜ、①と②に③を加える。



今回のシェフは伊川谷支部

川尻幹雄 さんです

港の労組運動を長く続けられ、停年後地域活動に少しずつ参加してもらっています。今の楽しみはなんといっても同居する孫と遊ぶこと。50周年フェスタもいっしょに参加します。

鉄人、効果で人が増えたが...



1.17 長田メモリアルウォーク



新長田駅前



須磨パティオ前

加古川駅前



虹のバレンタイン行動
国保の改善を求める署名活動

学園都市支部公開講座
「認知症とは？」



西神南支部
「フルディックウォーク」体験会



◆地域と密接に関わっている医療生協の病院が益々発展しますようにお祈りします。

◆草野郁子 70歳 明石市北朝霧丘
◆昨年健康診断で、血圧が少し高めだったものの、元氣印の太鼓判を押してもらいました。かわいいう孫と遊びながら益々元氣でいたいと思っています。

◆柳井みさ子 57歳 加古川町
◆「おせちの余りで簡単料理」とも参考になりました。おせちは残ってませんが、わざわざ作ってみたいです。

◆石原綾子 56歳 垂水区神陵台
◆3月の50周年記念フェスタには友人を誘って参加したいと思っています。

◆朝川幸子 61歳 北区鈴蘭台
◆最近、物忘れがひどく、認知症が心配です。脳活性化のため川柳を読んだり、医療生協の活

動に参加したり、頭と体を鍛えています。

◆熊谷敏子 75歳 長田区上池田
◆散歩が好きで、一日一万歩以上に目標を定め楽しんでいきます。春には寒さを耐え忍んだ花たちが一斉に芽吹きます。歩数計の歩数が増すことが楽しみです。

◆辻 良子 61歳 西区玉津町
◆カンガルーのポケットに掲載されたドロシー・ロー・ホルト氏の詩がすばらしくて！「いいところ探し」をさっそく始めてみようと思いました。

◆根来祥子 60歳 須磨区堀池町
◆□□モ予防に興味あります。元氣塾の様子も記事にしてほしいです。

◆(明石市二見町 51歳 匿名希望)
◆美しい表紙、素晴らしい感動させられました。

◆(瀬島 昇 81歳 明石市大蔵八幡町)
◆チャレンジ2010、乗るだけダイエットをしています。毎月1週間だけ測定。毎書き直しの連続。何とか頑張れる方法はないのかな。トホホ…

◆今年の水仙の咲くのが例年より半月遅い。昨夏から秋の高温少雨の影響である。昨秋は野菜の出来も悪く高騰した。気象の異常は植物の成育を直撃する。

◆(三輪 登 75歳 垂水区陸ノ町)
◆退職後、着なくなった衣類の処分をしています。一枚のセーターをネックオーバー、アームカバー、オーバースカートにリフォーム。寒い冬を暖かく。

◆(花畑とも子 62歳 長田区日吉町)
◆年末、虫歯治療でお世話になりましたが、夜遅くまで開業しているの助かりました。スタッフの方々もとても親切で感じが良かったです。

◆(赤対由美子 51歳 西区美賀多台)
◆もう1カ月で75歳。後期高齢者、ここ数年一生懸命に反対してきたのに、私も入れられる、ああ悔しい！

◆(山本浩明 74歳 須磨区菅の台)
◆なでしこ歯科でお世話になっています。車椅子利用の私にとっては、広々としていて利用しやすいです。

◆(西尾幸範 33歳 明石市大久保町)

◆おばあちゃんと一緒に、クロスワードパズルをしました。

◆(室井まどか 12歳 明石市野々上)
◆3月13日の50周年記念フェスタ、楽しみにしています。くじを当てるぞ！

◆(加藤千昭 60歳 長田区五位の池町)
◆今年こそは…と思っけど、初心だけに？

◆(川由 孝 西区桜が丘)
◆萩班とすみれ班合同で、米寿のお祝いをしていただきました。思いもしておらず、驚き、すごく嬉しくて泣いてしまいました。皆様、本当にありがとうございます。お礼申し上げます。

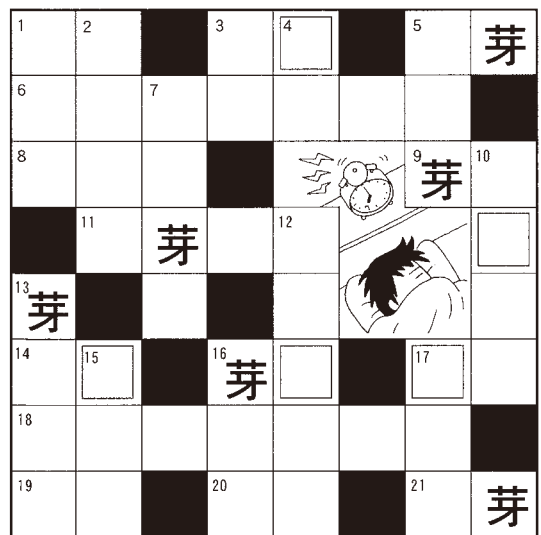
◆(鈴木ゆりゑ 80歳 須磨区権現町)



(須磨区寺田町 藤田幸子)

クロスワードパズル

《解き方》「芽」は「メ」または「ガ」と読んでください。二重ワクの5文字をうまくなると言葉ができます。それが答えです。答えのヒント・中の絵。



三つのカギ

1 冬眠します
3 「河岸」の読み方
5 松・竹……
6 春に北上します
8 団体などで行く旅行
9 天……孤独の高齢者が増加しています
11 身ぎれいにして……アップをはかる
14 結婚式のときの「去る」「帰る」「切る」は……ことば
16 日本に冬来る渡り鳥
17 日本ハムの……ちゃんは斎藤投手です
18 清少納言の『枕草子』の書き出しの部分

19 ……八十一
20 遠くの島が……のように見える
21 ……うるわしい女性

タテのカギ

1 一度はおいでドッコイショ
2 一幕が終わって次の幕の始まりまで
3 万病のもと、用心！
4 寒い！……から冷える
5 スエズ、パナマといえば塩、しょうゆ、とんこつ
7 「ご老公」の切り札
10 グウ、チヨキ、パー
12 友だちの家などに泊まる
13 紅茶にも入れます
15 高層ビルを……に歩く



(明石市二見町 三宅弥生)

17 お茶を飲みます

応募方法

☆め切／3月31日必着
☆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、通信などもあわせお寄せください。匿名希望の方はその旨お書き添えください。

1・2月号パズルの解答
シンネンノウフ

パズルの答え、お便りの中から次の10名の方に千円分の図書カードを郵送させていただきます。松本智子・靱真一郎・黒木尊生・前原昌和・平島美晴・松尾廣・関口滋・金井一恵・三宅弥生・藤田幸子 (敬称略)

法律相談日 (無料)

		3月	4月
7時より要予約	協同歯科 ☎913-1155	10(木)	14(木)
6時より要予約	神戸協同病院 ☎641-6211	18(金)	15(金)
6時より要予約	いたやどクリニック ☎611-3681	24(木)	28(木)

健康情報24時間

テレホンサービス

*テレホンサービスは、ホームページでもご覧いただけます。

フリーダイヤル

0120-979-451

兵庫県保険医協会

<http://www.hhk.jp/>

3月のテーマ		4月のテーマ	
月	I T時代の疲れ目	月	テーマが決まっています。ホームページ・電話でご確認ください。
火	くり返ししやすい口唇ヘルペス	火	
水	アザのレーザー治療	水	
木	肛門、特に痔の日帰り手術	木	
金土日	後発(ジェネリック)医薬品	金土日	

3/21(月・祝)は、金土日のテーマを放送。

便り

社会福祉法人

駒どり



ふたば 642-8628
白川台 792-2210

消費者被害にあわないために

高齢者には、3つの大きな不安と
言われている「お金」「健康」「孤独」の問題があります。
先日行なわれた公開講座の内容から悪徳商法の被害にあわないための注

★訪問販売などの注意点★

- ◎訪問販売員が来たら簡単にドアを開けない
- ◎知らない時ははっきりと「いません」と断る
- ◎個人情報を知りたがる業者や契約を急がせる業者に要注意
- ◎説明を鵜呑みにせず、本当に必要かよく考える
- ◎相手の身なりや態度に感わされないように
- ◎契約書・領収書は必ず受け取り、保管しておく
- ◎TVショッピングはクーリングオフができない
- ◎すぐにお金を払わず、不審に思ったらすぐに知り合いや民生委員、ケアマネ、ヘルパーさんに相談を
- ◎振り込め詐欺やオレオレ詐欺の解決策は「支払わない」「自分から連絡しない」「個人情報は漏らさない」
- ◎健康食品で病気が治ることはない
- ◎電話による勧誘は「相談します」と絶対に言わない
- ◎支払い後でもクーリングオフできるが、使用後はできないということを知っておく
- ◎3,000円未満の買い物はクーリングオフできない

困ったときのお問い合わせ先は

神戸市生活情報センター

☎ 78-371-1221

☎ 120-511-103

神戸市スマイルネット

☎ 78-222-0005

水道修繕受付センター

☎ 120-976-194

意点をお知らせします。

訪問販売での買い物は、8日以内であれば消費者契約法で解約することができます。その制度をクーリングオフといいます。

あなたの望みを叶えます

～映画館へ行きたい～

特養ふたば4階西ユニットでは、スタッフ全員が「入居者さまの希望をできる限り叶えたい」という想いを持ち、それを目指してきました。



ながら実現に向けて調整をすすめ、「アメリア」という映画を観に行きました。

が観たい」というご希望からお好きな飛行機に関する作品を選んで計画しました。体調を考え

た三宮の風景の変わりように驚かれ、またスクリーンの大きさにも感動されたようでした。これから、機会があればどんどん実施できればと思っています。

獅子舞訪問

今年も、海外や全国各地で活動されている民族歌舞団「花こま」さんに、駒どりの家と特養ふたばへ来ていただきました。

獅子に頭を噛まれる



とその1年の魔よけになり、御利益があると言われています。

今年も素晴らしい獅子舞を楽し



んだ後に、利用者さま・入居者さま・職員、そして居室で休んでおられる入居者さまと全員の頭を噛んでいただきました。今年1年、どうか皆さまに御利益がありますように。