

三つの輪

2013

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.330

ISO9001 認証取得

主な記事

ちょっと興味が
沸く健診のハナシ
2面

訪問看護ステーション
にじ リニューアル
5面

一生自分の足で
歩くために！
8・9面



鉄人広場



虹のバレンタイン
行動

垂水



虹の
バレンタイン
行動

寒い中、612筆の
署名が集まりました！

加古川



now

組合員数

5万909人

出資金総額

17億4,546万6,650円

1人あたり出資金

3万4,286円

支部

50支部

班数

459班

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 ☎078(641)1651
神戸協同病院 ☎078(641)6211 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 ほのぼのの郷 ☎078(949)2345
みつわ診療所 ☎078(641)6241 協同歯科 ☎078(913)1155 きたすま歯科 ☎078(741)7224 いたやど歯科 ☎078(612)3160 生協なでしこ歯科 ☎078(978)6480
訪問看護ステーション つばさ ☎078(646)2371 にし ☎078(797)7085 かけはし ☎078(948)3375

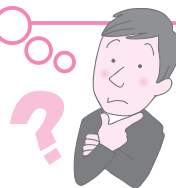
健診で見つかったがんは、症状が出てからの外来受診と比べても5年後の生存率は2割〜3割近く高くなっています。時間

いつか症状が出るなら
早めに見つけて
治療してしまいましょう

そう思って健診を受けない方もいらっしゃるのでは？

よく聞く声①

「健診受けて」と言われるけど、今症状があるわけじゃないし、まだ受けなくていいかな…。



「健診、受けてみたいけれど何するか分からないし、怖いな…」そんな方も健診を受けたくなるという記事を目指して、今号から「ほんの少し」健診に興味が沸くようなお話をシリーズでお届けします。

どうして健診が必要なの？

ちよつと興味が沸く健診のハナシ

その1

が経っても病気が消えるわけはありません。症状が出てから治療をするのなら、早めに見つけ治療しませんか？

各がんの発見経緯別5年相対生存率

(がん研究振興財団「がんの統計05」より
※1993〜96年診断患者。6登録(宮城・山形・新潟・福井・大阪・長崎)集計結果)

部位	検診・健診による発見		その他・外来受診などによる発見	
	症例数	5年相対生存率	症例数	5年相対生存率
胃がん	10,441件	87.8%	32,958件	53.3%
大腸がん	5,380件	91.9%	24,931件	62.4%
乳がん	1,360件	92.8%	12,550件	83.7%
子宮がん	714件	94.1%	4,537件	71.3%
肺がん	4,249件	45.8%	16,332件	16.3%

よく聞く声②

何か見つかるのが怖いよねえ。やっぱり落ち込むし…。



そうですよね。怖いですよね。大丈夫です。怖いのはあなただけじゃないです。

神戸協同病院のMRIが新しくなりました！

神戸協同病院がMRI（磁気共鳴画像装置）を導入して12年が経過しました。

この度、2013年2月に新機種に更新することになり、組合員の皆様には、MRI特別増資として出資金をお願いし、ご協力をいただき本当にありがとうございました。

MRIとは

磁力を使った画像診断装置です。私たちの体内には、水素原子核といった小さな磁石があり、その動きをフィルムに画像として表します。

MRI検査の特徴は

CTや普通のレントゲン撮影とは違い、放射線を使わないので放射線被曝がありません。体に害や負担のない検査です。縦、横、斜めと多方向からの撮影が可能で、造影剤を使わず血管像が映し出せます。臓器別では、脳・肺・消化管をはじめとする腹部全体、頸椎関節などの整形外科領域にも対応出来ます。ただ、CT画像の方が情報が得られやすい領域もあり、MRI・CTと合わせて検査を行い診断させていただくこともあります。

最新型MRI装置の導入の利点は

- ①撮像時間の短縮
- ②病変検出能の向上
- ③検査種類の増加



より信頼性の高い検査で
病気の早期発見につながります！

特別増資マスコット
「MRIカエル」

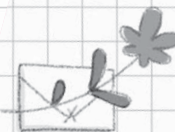


神戸協同病院
診療業務マネージャー
山本 昌司

第71回 通常総代会

日時 6月23日(日)
10:00～

場所 神戸朝日ホール(元町大丸東側)

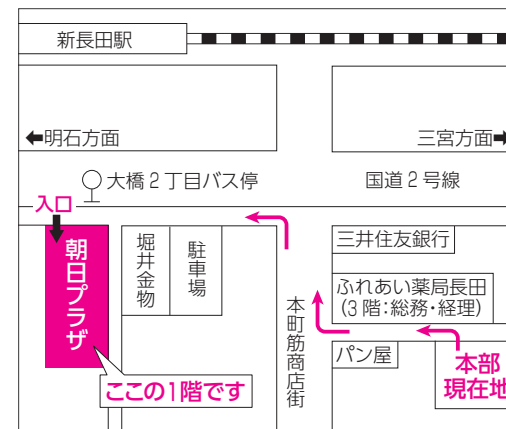


事務所移転のお知らせ

このたび、資金係と健康まちづくり部は、1月29日(火)より下記の場所に移転しました。

◆移転先電話番号

健康まちづくり部：☎(078)641-4322
健康推進課・福祉有償送迎：☎(078)641-4323
資 金 係：☎(078)641-4300
*FAX番号：(078)641-4351



何で「人間ドック」？



人間ドックという言葉を聞いたことがあっても多いですね。なぜ「ドック」と言つか知っていますか？



人間ドックは昔「短期入院精密検査」という長い名前でした。

2010年に300万人の健診データを調べたところ、全く異常がない人は1割程度しかおらず、9割近くの人に何らかの異常が見つかりました。とはいってもその人たちの全てが病気ではなく、7割が生活習慣病予備軍、2割が治療を要する病気の人々です。何十年も使った体、何かしら見つかるのが普通なのです。大事なことは、何かが分かった時にその検査データをこれらの生活にどう生かすかということです。

異常なしは1割以下



病院に勤めていても健診は嫌ですし怖いです(笑)。

た。これがある新聞記者が「まるで船を点検するドックのようだ」と言ったのが始まりだそうです。船も車も機械も定期点検をするのに、人間だけしないなんて変な話です。健診は受けて落ち込んだりするためのではなく、これらの人生をどのように生きるか考える指標となります。健康は失ってから初めて大切に気づくもの。失う前に、少し勇気を出してみませんか？

次回は「大腸がん検診」をご紹介します。家でも出来る、健診初心者には嬉しい健診です。

神戸医療生協の健診に関わるお問い合わせはこちらまで！

神戸協同病院
健診センター

【電話】078-611-1058
【FAX】078-643-4900



にじが新しくなりました!

昨年12月に、訪問看護ステーション「にじ」と「さわらび」が合併し、新たに訪問看護ステーション「にじ」として、スタートを切りました。

新しい「にじ」について、石本所長と森副所長に話を聞きました!

にじ ここが新しくなったよ!

- 事務所が西区学園西町になりました。
- 職員14名の大型ステーションになりました。
- 訪問範囲は主に西区・垂水区です。



合併の目的は?

合併の大きな目的は、24時間365日のサービス体制実現にむけて、人員体制を強化することです。

国は、2025年に向けて、「地域包括システム」という取り組みを始めます。地域を病院や施設と同じようにとらえ、その人の自立を支援するというもので、「病院から在宅へ」の流れをさらに進めるものとなっています。

その中で重要な役割を担うのが訪問看護です。がんの終末期など、介護だけでなく医療を必要とする人が在宅で過ごすケースが今後ますます増えることが予想され、24時間365日の訪問体制への

今後はどんなステーションを目指しますか?

要望が高まってきています。

この流れに先手を打って取り組もうと、法人で話し合いを重ねた結果、今回の合併に至りました。

まずは、看護師の力量や体制をさらに充実・安定させ、当初の目的である24時間365日体制のサービスを実現させていきます。

訪問看護は、家での生活を支える仕事です。その人の人生に関わる非常に責任のある仕事ですが、その分大きなやりがいもあります。今後は現役・元ナースを対象に、訪問看護の仕事の実際を知ってもらうためのセミナーも予定しています。

それから、大きなステーションになっても、



▶「にじ」の職員です!

事業所巡りシリーズ⑦

訪問看護ステーションにじ



1月12日に、垂水レバンテホールで「新春のつどい」が開催されました。

板崎専務理事の開会の挨拶に続いて行われた、アンサンブル「花音」のコンサートは、新春にふさわしく、華やかで暖かい雰囲気につつまれた演奏でした。

今年は、桑原征平氏（フリーアナウンサー）が「ともに生きる社会をめざして」をテーマに講演しました。認知症のお母様の介護をプラス思考ですること

の大切さを語られました。また、18年前の阪神・淡路大震災で経験した思いやりの心、人との「和」の大切さを身を持って体験したお話しは、参加者も同じ思いで聞きました。

「震災を思い出してジーンときた」「お母様の介護の話は、胸にせまるものがあつた」などの感想が寄せられました。

閉会の挨拶で、道上理事長は、憲法9条と25条を生かす運動を広げていくことの大切さを訴えられました。



308名が参加!!

2013年

「新春のつどい」

わが家のアイドル Part.1

今号から新しいコーナーがスタートしました。みなさんの身近な「アイドル」の写真とコメント(20文字程度)を本部(表紙参照)まで送ってください。送っていただいた写真は返却できませんので、ごアってください。



まみちゃん (5歳)
たいくん (10歳)

保育所に行っているおかげ(?)で、お喋りは超達者です! 小さいながらも女の武器を使ってお兄ちゃんはタジタジ...(泣)
協同歯科 秋山初美さん

人参をくわえてニコニコ。嬉しそうな笑顔にいやされます。
協同病院 辰巳あゆみさん



辰巳あんりちゃん (10ヶ月)



ななちゃん

お客様 大歓迎です♡ 遊びに来てね!!
友が丘支部 中島妙子さん

現代の「お父さん像」

「休みが取れたので、夫と一緒に来てもらいました」お母さんの言葉に促され、お父さんが診察室に入って来られます。お仕事を休まれても大丈夫なのかなと心配になりながら、説明に力が入ります。ご夫婦そろって子どもを育てようという気持ちを感じられ、うれしく思います。

反対に、お父さんの愚痴を沢山置いて帰られるお母さんも少なくありません。子どもに犬アレルギーがあり、お父さんの実家が愛犬を飼っておられる場合など、帰省ごとに問題が生じます。義理と人情と子どもの健康と、どれを優先させるかで、ご夫婦の溝が深まります。旅行に出かけても、一から十まで自分で計画を立て、予定通りにいかないと機嫌が悪くなるお父さん。家族に荷物を持たせて一人で

さっさと先に行くお父さん。楽しい旅行先でも、お母さんのため息が聞こえそうです。

家族の中でのお父さんの役割が変わってきました。昔のように働いて、お金を持って帰るだけで感謝された時代は過ぎました。家事や子育てを分担する「イクメン」が結婚の条件。でも、世の男性は、家事や子育てなど不慣れな課題を前に、ひと世代前の自分の父親の行動パターンを思い出すしかありません。

お父さん改造計画!?

そこで、お父さん改造計画が始まります。計画発起人はお母さん。テキストは二冊。一冊目は、高濱正伸先生の「夫は犬とさえいい」。内容は、いたって簡単。女性と男性とは、人間と犬ほど考え方が違うので、何もなくても分かってくれると思うのが間違いの元。愛犬を

飼いだめた時に、おしつこのしつけや、お手やお座りを教えます。繰り返し説明し、しっかりとほめて行動を強化します。お父さんも、犬と思えば腹が立ちません。家事の方法を分かりやすく説明し、できた時にはしっかりとほめてあげましょう。

もう一冊は、おたとしまさ先生の「パパのトリセツ」です。内容は懇切丁寧。パパ全自動育児ロボットの育て方について「パパの機能」は、①母乳を出すこと以外は何でもできます。②ママのストレス発散の相手にもなってくれます。③家族が安心できるようにお金を稼いでくれます。④燃料は、ごはんとビールと子どもの笑顔とママの愛情。

【パパ取り扱い上の注意】は、①疲れると動きが鈍くなります。②燃料が足りないと動かなくなります。③ときどき暴走することがあります。④適度な遊びがないと故障の原因となります。全自動パパロボットのスイッチをどう入れるかは、お母さん

の腕の見せどころ。どのアプリをインストールするのかも、お母さんのお好みのまま。二冊の本は過激な表現の中に、夫婦の本質に迫る教訓が盛り込まれています。世の女性必読の書です。

カンガルーは誰の味方?

この二冊を紹介すると、「カンガルーは女性の味方ですか」という男性諸氏からの非難の声が続いてきそうです。いいえ、カンガルーは、子どもの味方です。子どもは両親の仲を見て育ちます。不仲な家庭に育つと、子どもは落ち着きません。お父さんを支えるのは、お母さんの愛情。お父さんを大きな子どもと認めて、大切に育ててあげてくださいね。

トリセツどおりに育てられ、全自動自立型育児ロボットに変身したお父さんと、子育ての話をするのが、カンガルーの小さな夢です。どんなアプリがインストールされているか、お互い自慢しあいましょうね。

健康づくりイベント

第1・3水曜日 10時～12時	「ヘルスアップセミナー」神戸協同病院南館3階
毎週木曜日 10時～11時	「健康美体づくり体操教室」神戸協同病院南館3階 ※やせたい人向けの教室です
第3火曜日 10時30分～12時30分	「ヘルスアップセミナー」ひまわり診療所
第2木曜日 11時～13時	「糖尿病にここ学校」番町診療所
第4水曜日 10時～11時	「たいそう元気塾」番町診療所 ※足腰を強くしたい人向け



3月4日(月) 14時～16時	「医療生協の歴史と運動」保健学校 西神吉会館
3月5日(火) 10時～	ウォーキング「大中遺跡と梅のコース」JR土山駅集合
3月13日(水) 9時30分～12時	「男の料理教室」神戸市立地域人材支援センター
3月18日(月) 14時～16時	「健康チェックの方法」保健学校 西神吉会館
3月29日(金) 13時30分～16時30分	「健康づくり交流会」神戸市立地域人材支援センター
4月2日(火) 10時～	ウォーキング「妙法寺川の桜コース」山陽板宿駅集合
4月24日(水) 9時30分～12時	「男の料理教室」神戸市立地域人材支援センター

予約不要の記載がない場合は要予約。参加費・食事代がかかるものもあります。

問い合わせ先 本部 健康推進課 ☎078-641-4323 E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp

「三つの輪」好評連載中

書籍版「カンガルーのポケット」 大好評発売中!

☆読者の声を紹介します☆

日常生活の煩わしさをふんわりと包んでくれるようなお話が多く、ホッと一息つけます。著者のお人柄がにじみ出ている文章がすてきですネ!!
(60代 女性)

カンガルー先生は、いつも子どもの視点で世界を見ています。ついつい大人の都合で考えてしまいがちな場面でも、ほんの少し立ち止まって、やさしい気持ちになってみようかと教えてくれます。
(20代 女性)



いたやどクリニック 木村彰宏 著
定価 1,200円

ご購入の申し込みは、神戸医療生協の各事業所の窓口、または本部へお電話でお願いします。代金振込支払い・郵送もできます。(振込手数料・送料は購入者負担となります)
本部 ☎ 078 (641) 1651



一生自分の足で歩くために！

ロコモティブシンドロームを予防しよう！



日本は世界一の長寿国ですが、その寿命に体（運動器）が追いつかず、健康寿命（日常的に介護を必要とせず、心身ともに自立して暮らせる期間）と実際に生きる平均寿命の間には男女とも10歳近く差があります。自分の足で一生歩き続けられる、「ピンピンころり」を目指してロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防に取り組みませんか？

「ロコモティブシンドローム」を目指しませんか？

筋肉はいくつになっても鍛えることができます。歳だからしょうがないとあきらめず、ロコモ予防に積極的に取り組み、

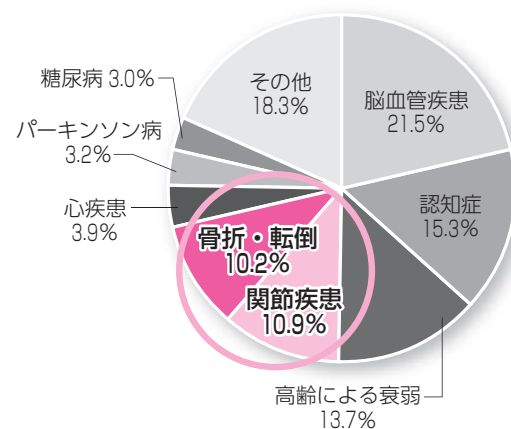
運動は骨粗鬆症や変形性膝関節症など多くのロコモ要因の予防や症状緩和などに効果があります。また、認知症の予防にも深く関わっており、もちろんメタボの予防にもつながります。

運動といっても激しいものではなく、日常生活の中で取り入れられるもので充分です。



運動で予防できる！

要支援・要介護の原因 (平成22年国民生活基礎調査)



運動器の障害は、介護が必要になる理由の2割を占めています。

脳卒中やがんなど、命にかかわる病気については危機感をもっている方が多く、予防への関心も高いです。しかし運動器の障害も要介護に直結する危険な障害であり、運動で予防出来るのにも関わらず、比較的予防に対する関心が低い現状があります。

介護が必要になる原因の2割

将来介護が必要にならないためのロコモ予防は、遅くとも40代には始めましょう。

ロコモの始まりは筋肉量の低下に伴う体力の低下です。

平成21年度の新体力テストの調査結果により、男女ともに40歳代後半から体力が低下することが分かりました。40歳以上の2人に1人はロコモ予備軍といわれています。

40歳以上の2人に1人以上

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）とは、現在は自立できていても、近い将来骨や筋肉などの衰えで要介護になる危険性が高い状態です。

あなたは片足立ちで靴下がはけますか？

ロコモ予防！

「からだいきいき元気塾」プログラム

- 1回目 体力測定
「ロコモティブシンドロームを予防するには？」
- 2回目 タオルを使った家でもできる体操
- 3回目 骨粗鬆症を予防する食事
(調理実習あり)
- 4回目 シッティング風船バレーボール
- 5回目 低栄養を予防する食事
(調理実習あり)
- 6回目 体操
- 7回目 体力測定 まとめ

※元気塾の開催や参加を希望される組合員さんは健康まちづくり部職員までお申し込みください。

神戸医療生協では「からだいきいき元気塾」でロコモティブシンドローム予防活動を行っています。あなたも地域でロコモ予防に取り組んでみませんか？

地域で続けられる みんなで続けられる



▲白熱！シッティング風船バレー

▲タオルを使った体操

▲調理実習のお好み焼き作り

▲家でもできる簡単な体操

病院や診療所でも保健師による体操教室を行っています

体操教室については、前ページのイベント一覧を参照ください。

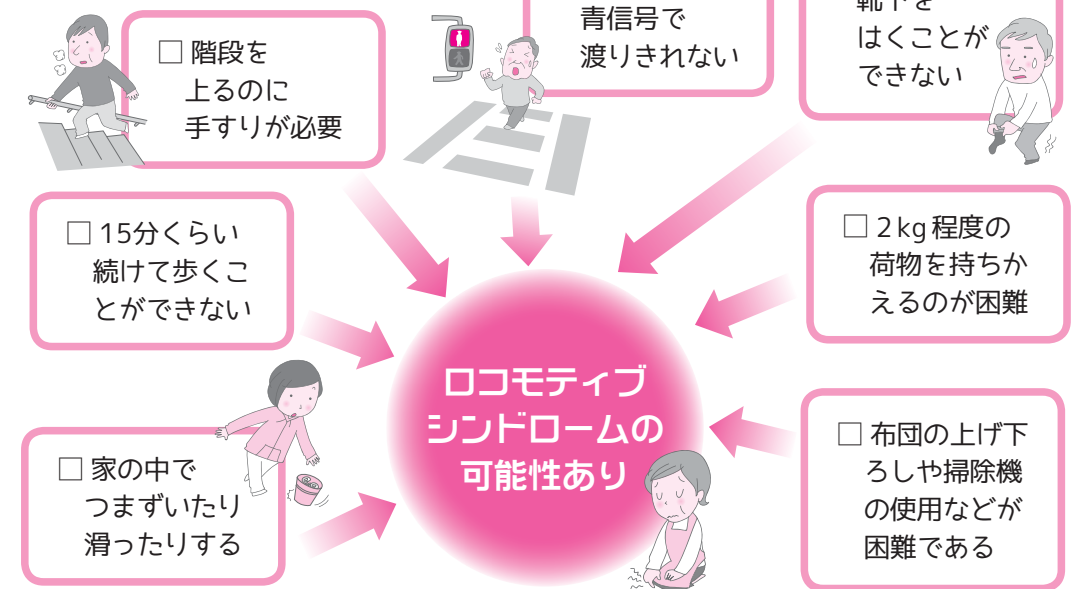
体力測定会・シッティング風船バレーボール大会 4/13(土) 13時～17時 真陽小学校

測定項目：バランス・筋力・持久力・柔軟性など
シッティング風船バレーボールはチーム対抗です。座れたら誰でもできます。飛び入りでもOK！

体力に自信がある方も、ない方も皆で楽しく運動しましょう♪

ロコモーションチェック

一つでもあてはまるとロコモです！



—— 東日本大震災から2年 ——

東北支援 活動報告

東日本大震災からまもなく2年がたちます。神戸医療生協は、近畿の医療生協の中心団体として、今も被災地への支援を継続しています。

集まる



健康まつり

こちらでも健康チェックは欠かせません



健康チェック



なし狩り&芋煮会

やっぱり東北は芋煮会ですね

つながる



班結成

りんご班結成!



脳いきいき

家の泥を綺麗に落とします



支え合う

支援の拠点になっているお宅で楽しいひととき



若手支援者とだんらん

全国の支援と地元の力で秋祭り大成功!



秋まつり

神戸医療生協から3か月に渡り支援に行った福島さんからのメッセージ
～東北支援活動に参加して～

私は10月から3か月間に渡り、現地で支援が必要な人と支援をしたい人をつなぐコーディネーターとして、宮城県山元町に行きました。最初は土地勘や風土が分からず戸惑いもありましたが、現地の方々は温かく迎えてくださいました。

地元では、復興に向けた計画は出来つつありますが、目に見える復興はあまり進んでいません。

住民の中にもいろんな思いがあり、それらに耳を傾け、思いを汲み取った計画を作るむずかしさを感じました。神戸のときと同様に、被災者の方々は時間が経つにつれ、先の見えない不安が大きくなっています。

バラバラになった被災者の方が、祭りや班会などで集い、再び人との繋がりを取り戻せるような支援を継続して行っていく事が重要だと感じました。

復興は、まだまだ遠い道のりです。一步一步現地の人たちと進む、神戸の復興もその歩みと一緒に進んでいければと思います。

東北に手伝いに行きたいけれど、ちょっと難しいかも…と思う組合員さんへ
♥東北頑張れ!復興支援 現地視察とお買い物ツアー♥行きませんか?

⇒詳細は16ページ下へ

継続した支援のため、皆様のご協力をお願いします

兵庫区

どんぐり

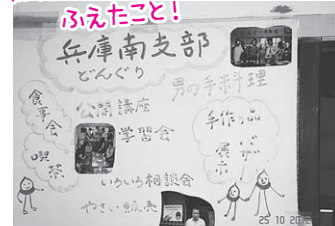
開館日

〈食事会〉第2、第3金曜
〈喫茶〉第4木曜
〈脳いきいき班会〉第2月曜

つながりがグリーンとひろがった

兵庫南支部の地域は、運河でいくつにも分断され、生活圏も違い、日常のつながりをもちにくい地域です。健康チェックでも公開講座でも集まる場所が限られ、とても不自由を感じていました。しかし、地域の援助でみんなが参加しやすい所に「生協会館」をつくることができました。

取り組みが増えたこと、ふえたこと!



公開講座にもこんなに人が!



生協会館は組合員のたまり場

シリーズ③

「街なみウォッチング」結果、踏切・通学路の改善2箇所・道路の段差解消が神戸市への要望で実現しました。この活動を皮切りに助け合い活動に発展。昼食会が始まると同時に宅配にも活動の手を伸ばしました。食事の材料は地元の業者から購入を心がけています。地域の支援者に支えられた助

まず取り組んだのは「街なみウォッチング」。結果、踏切・通学路の改善2箇所・道路の段差解消が神戸市への要望で実現しました。この活動を皮切りに助け合い活動に発展。昼食会が始まると同時に宅配にも活動の手を伸ばしました。食事の材料は地元の業者から購入を心がけています。地域の支援者に支えられた助

助け合いこそが医療生協活動の原点

他法人からも見学に来ています



地域から大変喜ばれています!資源回収



け合い活動は今年1月で延べ574件、支援者は1071人の参加がありました。2008年から始めた資源回収では、たんぽぽの家の前が古新聞や空き缶などで一杯になります。神戸市のリサイクル推進課から助成を得るまでになっています。市民花壇づくりは作業が大変ですが、通行人はきれい、心が癒されると楽しんでくれます。こうなると組合員以外からの要望も寄せられ、地域との絆がドンドン深くなっていきます。まさに医療生協の原点がここにあります。

長田区 たんぽぽの家

開館日・毎日

〈野菜販売〉毎週水曜日
〈資源回収〉第4火曜日
〈食事会〉第2日・第4木曜日
〈健康チェック〉第1水曜日
〈助け合い〉随時相談
〈ふる送迎〉毎週水曜日
〈市民花壇づくり〉年4回
〈大人クリスマス会〉年1回



神戸医療生協の

奨学生サポート

看護学生のための奨学金制度の中には病院が実施しているものがたくさんあります。神戸医療生協でも看護師を目指す方へのサポートとして奨学金制度を持っています。現在の奨学生は専門学生、大学生、学年も色々の25名。経済面だけでなく、お互いに交流の機会を持ちながら、先輩からも学んでいけるところが神戸医療生協の奨学金制度の魅力です。



2012年度に実施した奨学生企画を紹介します

6月：新しい奨学生歓迎企画
みんなで創る奨学生交流会

8月：先輩ナースから学ぶ
患者さんの情報から
見えてくるもの

1月：看護師を目指した動機や
理想の看護師を語ろう



▲みんなでディスカッションしてそれぞれの自己紹介と看護師像をかたちにしました

看護学生さんのご紹介お申し込みをお待ちしています！

◆奨学金

4万円・6万円選択制
(返済免除制度あり)

◆特別奨学金

上限50万円

◆申し込み・お問い合わせ先

神戸協同病院 師長室 森本
078(641)6309
morimoto.k@kobe-iseikyo.or.jp



医学部をめざす
高校生 医学生さん
ご紹介ください！

◆1月26日～27日の日程で、民医連の医療と研修を考える医学生のご紹介第一回実行委員会が開催されました。講師に全日本民医連の長瀬事務局長を迎えて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。

◆奨学生になると、様々な学びの機会や、震災支援ボランティア活動、全国の医学生との交流があります！

医学生・医学部を目指す受験生
を紹介してください！

◎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

◆お問い合わせ先

神戸協同病院 医局内
医学生担当 滝澤
078(641)0284
ikyoku@kobe-iseikyo.or.jp



◀医学生から受験のアドバイス

春を呼ぶ
簡単Recipe



今回のレシピは
兵庫南支部 E・Hさん
ヘルパーさんが利用者さん家でサッと出来る料理です。どんぐり食卓会の担い手さん♪

じゃが芋と竹輪の金平

材料 3～4人分
・じゃがいも…3ヶ
・竹輪…1本
・サラダ油…大2
・いり白ごま…小2

(A)

だし…大2
醤油…大2
酒…大2
砂糖…大1
みりん…大1/2

- ①じゃが芋と竹輪は細い棒状に切り、じゃが芋は水にさらす。
- ②フライパンに油を入れ、じゃが芋と竹輪を炒め、(A)を加えて炒める。
- ③火が通って味がしみ込んだら完成！好みで七味をふって下さいね。

かぶと厚揚げの煮浸し

材料 3～4人分
・かぶ(葉つき)…4ヶ
・厚揚げ…1枚
・だし…2カップ

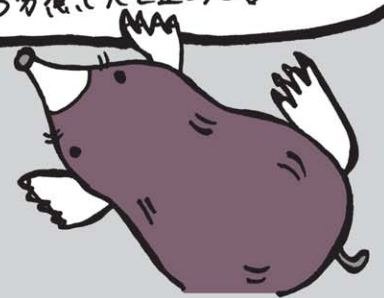
(A)

醤油…大3
みりん…大2
酒…大1

- ①かぶは皮をむき、5～6mm程の厚さに切る。葉はゆでて、ザクザクにする。
- ②厚揚げは2～3分ゆでて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にかぶ、厚揚げ、だしを入れて2～3分煮てから(A)の調味料を加え、5～6分煮る。
- ④かぶがやわらかくなったらかぶの葉を加え、2～3分煮て火を止める。

じゃが芋の種類って
いくつあるの？

2011年時点で98品種が登録されています。一部をご紹介します。アナタはいくつ知っていますか？
クロック、ポテサラダ向き
⇒ベニアカリ、レッドアンデス、ジャガキッズレッド、ベニマル、キタアカリ、ホッカイコガネ、ユキクラシ etc
カレー、ポトフ向き
⇒ロザンタ、アイアカ、とうや etc.



組合員 伝言板



◆新年に向けみんなの上手な賀状に感心致しました。多くの方誰もが幸せで穏やかな人生を送れます様、医療生協に入っている努力できればと思います。

(矢内きみ子 69歳 西区学園東町)

◆「三つの輪」を手元に届けてくださり感謝しております。役員の方にも御苦労ありがとうと申します。「2013地域に笑顔を広げる50支部」の写真すごいと思いました。又、料理のレシピも作れたらいいなあと思っております。季節柄、皆様どうぞお元気で過ごしてください。

(武智勝美 68歳 明石市大久保町)

◆いつも楽しみにしております。パズルを…とてもストレス解消になります。協同歯科にいつも家族全員お世話になっております。感謝です。

(吉川千賀子 50歳 明石市松が丘)

◆巳年のお正月初外食は、社会人入りした二人の孫が24年目のお礼ですと焼き肉店で開いた夕食会費用を全て出してくれました。頼もしい孫達に長生きを約束しました。

(森田成子 78歳 明石市二見町)

◆月に一度ひまわり診療所へ通っています。その度々尾崎先生は笑顔で詳しく体調を聞いてくださり安心して有り難く思っております。

(賀田昌子 70歳 明石市魚住町)

◆スイーツの作り方やお菓子の作り方など、子どもが作って楽しいコーナーを掲載してください。

(納谷祐貴 12歳 須磨区道正台)

◆新年早々に神戸医療生協から「三つの輪」を送っていただきびっくりしています。ありがとうございます。北区には東神戸医療互助組合があり、両方参加させてもらっています。

(高橋洋一 63歳 北区君影町)

◆近々「いちご健診」でお世話になります。あまりこういう機会が無いので助かります。でも胃力メラは、ちょっと不安かな。

よろしくお願いします。

(鞆 泰子 65歳 北区有野台)

◆協同歯科でお世話になり、一年近くになります。いつも感心させられるのはドクターを初めスタッフの方々の対応です。患者の気持ちを察に、そして気持ち良くさせるスキルはお見事！

(佐々木初美 53歳 北区藤原台)

◆三つの輪いつも制作、配布ありがとうございます。いつも読んで色々と参考にさせてもらっています。お正月すぎのふっと空いた時間初めてクロスワードパズルやってみました。できるものですねー!!

(匿名希望 68歳 須磨区友が丘)

◆新年おめでとございます。カラー写真が多く読みやすい紙面、組合員の交流の情報、内容が豊富です。次号も楽しみにしております。

(樗野博子 62歳 明石市魚住町)

◆定期的に送られてくる通信にすみからすみまで目を通し楽しみにしています。地域の活動に興味があるので参考になります。

(村上 定 59歳 垂水区西舞子)

お湯を注いで少し待つてツルツル食べる

逃げ腰、……足立つ

……に働く、筆……な人

……の廊下(板を踏むとある鳥のような音を発する)

その年の春、初めて鳴きま

す

背中に脂肪のコブがある動物

直立二足歩行が特徴

人が集まってできる「コミュニティ」の一つ

十二支では「きのえ」とも

読みます

……左往する

将来。もっと……の話だ『サザエさん』の生みの親です

大仏で有名な神奈川県の古都

……にするネイルアート

面子の読み方。元は中国語

赤ちゃんのマイカー

大工の道具の一つ

元は「皮膚」ですが、「気質」の意味も

アナウンスを担当する女性のこと

……をいとわぬ

それで、……見通しがつ

た

互いに気心が通じ合う消費者は……だ横になって寝ること

独立国日本に……はいらない

応募方法

☆必切/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「こ

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

ネシヨウガツ

パズルの正解者の中から次の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。

(敬称略)

日野育子・尾住イト工・山岡志

津子・岡部昌子・藤原智代子・

小林尚子・中尾清美・藤川公子・

嘉戸正・田淵多恵子

絵手紙・ちぎり絵も募集

しています。掲載された方

には図書カードをお送りし

ます。

法律相談日(無料)

		3月	4月
7時より要予約	協同歯科 ☎913-1155	14(木)	11(木)
6時より要予約	神戸協同病院 ☎641-6211	15(金)	19(金)
6時より要予約	いたやどクリニック ☎611-3681	28(木)	25(木)

相談は全て弁護士が対応しています。

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	
月	男性の不妊症
火	「統合医療」って何?
水	食の安全
木	成長期のお子さんの「成長痛」
金土日	むずむず脚症候群

20日(水・祝)は火曜日のテーマを放送。

4月のテーマは決まっています。ホームページ・電話でご確認ください。

訂正とお詫

機関紙No.329(1・2月号)の「脱原発をめざすシリーズ」の記事で、「小出教授」を「小出先生」と訂正します。訂正してお詫びします。

応募サイズ…A3〜A4サイズまたは四つ切もしくは八つ切画用紙
応募対象者…応募日において20歳に達しない者。作品は各事業所にご持参ください。

2013年5・31
WHO世界禁煙デー
ポスターコンクール
応募期間 2/25〜3/25
2013年6・4
虫歯予防ポスターコンクール
応募期間 3/15〜5/15



▲高倉台 多田淳子



▼垂水区 磯崎由美子



▲長田の街も変わったなあ

▼荘厳なトランペット演奏



永遠の祈り▶



18年目の1.17
ながたメモリアル



塩屋支部
新春のつどい

番町診療所
50周年
公開講座



公開講座「番町の50年」



新多間支部
好評！元気塾



子ども企画
もちつき大会



加古川保健学校

未来支部
加古川
保健学校

東北頑張れ！
復興応援

現地視察とお買い物ツアー

～東北被災地めぐりと
松島海岸温泉～

4月22日(月)発 2泊3日

受付締め切り→3月31日

- 1日目：伊丹空港集合 伊丹(午前便)＝仙台空港＝貸切バスで東北沿岸部(気仙沼・女川)＝松島海岸泊
- 2日目：松島海岸＝山元町(被災地見学と被災者との懇談)＝障害者施設見学＝土湯温泉泊
- 3日目：土湯温泉＝福島県飯館村＝「花見山公園」でお花見＝二本松にてお買い物＝仙台空港＝伊丹空港(19時頃)

旅行費用：1名 97,000円(東北のお土産込み)

最少催行人数：20名

※食事は1日目夕食・2日目朝食／夕食・3日目朝食が付いています。

※旅程は、現地の都合や天候により変更となる場合がありますので、予めご了承ください。

※オプションツアーとして「飯館村 犬・猫支援ボランティア」も計画しています。ご希望の方はお申し付けください。

お問い合わせ・申し込み…神戸医療生協支援チーム 連絡先：☎078-621-5641 クリエイト兵庫 堤まで