

# 三つの輪

2013

11 12 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.334

ISO9001 認証取得

主な記事

身近な病気の話  
インフルエンザ  
4面

国保料計算式の変更で  
大幅負担増  
8・9面

虹支部が  
できました  
12面



第15回

## WHOウォーキング

～世界と歩こう in 神戸～



## 地引網まつり

300名以上が集まり、  
大物目指して網を引く!



now

組合員数

5万1,590人

出資金総額

17億6,304万9,600円

1人あたり出資金

3万4,174円

支部

51支部

班数

404班

9月30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  
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 にじ ☎078(797)7085 かけはし ☎078(948)3375

# ★ふれ愛が生きる力となるように★

あ い ちから

ほのぼのの郷の1日

- ・お迎え
- ・手洗い
- ・うがい
- ・お茶
- ・お入浴
- ・バイタルチェック
- ・あいらつ
- ・レクリエーション
- ・口腔ケア
- ・お昼ごはん
- ・コーヒープレイク
- ・コロコロ体操
- ・お送り

安らぎを感じる時間作り  
ゆず風呂・Myシャンプー・熱めが大好きと一人ひとりのこだわりを合わせた楽しい入浴を演出。

洗面所は大にぎわい感染予防に力を入れています!

1日の始まりのあいさつでは、頭を使うちょっとしたクイズを入れています。

あー いい湯だな♪

毎日新鮮で楽しく!  
いつまでも自宅で生活できるように、生活リハビリを意識したレクリエーションを行っています。内容は飽きずに楽しめるよう、工夫しています。レクの道具はスタッフの手作りです。

ボランティアさんが作ったできたてのご飯をみんなで食べます。ベテラン主婦が作っている心温まる食事はおいしいと評判!

ああ、楽しかった!

★リハビリ体操★  
職員が作成したオリジナルCDで約1時間ボールや棒を使った体操を行います。

## こんな活動もしています

**誰もが大切にされる場所**  
ほのぼのの郷は、一人ひとりが大切にされていると感じられる場所を目指しています。事業所として、地域のコミュニティとして、さらに必要とされるほのぼのの郷を目指して頑張ります!  
送迎ボランティアさんと介護職員も募集中です!



秋祭り・玄関前で

**ほのぼのの農園**

演奏会

チェロとピアノの生演奏。感動のひととき。

21個の甘いスイカが収穫できました

**ボランティアほのぼの(組合員さん)の活躍**  
ほのぼのの郷の食事・送迎ケアはボランティアに支えられています。ボランティアさんと職員、利用者さんの心の触れ合いの中で生まれる安心感が温かい雰囲気を作り出しています。デイサービスが休みの日は「おしゃべりレストラン」や「うたう会」など催されています。

## 事業所巡りシリーズ⑩ デイサービスほのぼのの郷

◆◆◆1日塩分『8g』を目指しましょう◆◆◆  
神戸医療生協では2011年に実施した尿塩分調査の結果を受けて、12月～2月まで減塩月間に取り組みすることになりました。

★今なぜ減塩が必要?★  
心筋梗塞や脳卒中など、日本人の死因上位を占める様々な病気の予防のためには、高血圧予防と治療がとて重要で、そのためには『減塩』が有効とされています。現在、日本人の1日平均塩分摂取量は約10g。厚生労働省は『1日平均8g』を目標としています。

神戸医療生協では、2011年に行われた「全国24時間蓄尿塩分調査」での、1日塩分摂取量平均8.96gという結果を受け、1日塩分摂取量8gを目標とする減塩月間を行うことになりました。

また、健康づくり委員会では、減塩のきっかけづくりとして、昨年、第一回減塩コンテストを行いました。コンテストを行

★減塩チーム発足★  
減塩の取り組みを推進し、根付かせるために、組合員、保健師、管理栄養士が集まり、今年の4月に減塩チームができました。地域で組合員に無理のない減塩が浸透するよう、調理実習(薄味でもおいしく食べられるメニューなど)や学習を行い、減塩アドバイザーとして活躍できるように頑張っています。

▲自分の目分量ってどれくらい? 実際に調味料をはかってみました

**第2回 減塩コンテスト開催**

あなたも減塩コンテストに参加して食生活を見直してみませんか?  
班のみんなで8gを目指しましょう♪

開催期間  
2013年12月～2014年2月

参加条件  
個人ではなく**班ごと**の申込み

開催期間  
\*開始時と終了時に尿塩分測定  
\*減塩の資料で学習  
\*食生活チェック  
\*減塩食の具体的な計画を立てて1カ月間取り組む

※尿塩分測定料必要:200円(2回分)

～1食2gの調理実習～

×メニュー  
**MENU**  
●鶏肉の黒胡椒×焼き  
●中華風煮物  
●トマト

ポイント  
★香辛料を使って減塩効果アリ  
★だしを利かせて薄味で

干しえびや干しいたけなどだしが出る食材を使うと薄味で旨味のある煮物ができるわ

黒こしょうや生姜などの香辛料を利かせると塩分が少なくてもおいしく減塩できることを実感!

●このページに関する問い合わせ先●  
本部健康推進課 ☎078-641-4323 FAX078-641-4351

# TPPが医療を崩壊させる

日本政府は、交渉中の環太平洋連携協定（TPP）について、内容の大筋合意を年内妥結する予定で準備をすすめています。もともとTPP交渉には「守秘契約」がありますが、交渉の加速化のために秘密裏に様々な会合がもたれ、交渉の中身はますます暗闇のなかに埋もれています。TPPが医療に与える影響について考えてみましょう。

- ①「医療格差の増大」  
経済力で上げられる医療の内容に差がでてくる。
- ②「公的医療保険給付範囲の縮小」  
新しい治療や技術、新薬の安全性を確認して保険適用するには手間とお金がかかるので、国は積極的に保険収載しなくなる。
- ③「安全性の崩壊」  
前述の通り新しい薬や技術について、安全性が確かめられないまま、自由診療部分で売り込まれる。
- ④「地域の病院の破たん」  
自由診療部分が増えると、取れて国は診療報酬を引き上げなくなる。
- ⑤「ダブル保険証」の必要性  
公的保険が衰退し、高い保険料を払って自由診療部分をカバー

「関税が低くなれば、海外から輸入している薬や医療機器がやす

## 薬品代の高騰と安全性の危惧

- ①医療の目的が「患者さんの幸福」ではなく、「投資者の為の利潤追求」に変化する。
  - ②安全性を犠牲にし（実際アメリカでは営利病院の方が死亡率が高い）、経済性を追求する。
  - ③小児科のような不良採算部門から撤退する。
  - ④採算のあわない地方には病院を建てない。
  - ⑤経済力のある富裕層を選別優遇するため、ますます医療に格差が持ち込まれる。
- という事になります。

(番町診療所所長 松岡泰夫)

くなる」という意見があります。が、全くのこまかいです。なぜなら、すでに関税がかかっているからです。むしろTPPによって、現在の公定価格が廃止され、先発品優遇（知的財産権の保護）を認めるため、後発医薬品（ジェネリック医薬品）が販売されなくなる。さらには、新薬の審査期間を短くする事によって安全性を確保する事が困難になります。また、TPPが締結されると、日本の医師の海外流出、賃金水準の低いアジア各国からの医師の流入が考えられます。そうすると、日本の医学水準が低下する可能性があります。

大まかに言えばTPP参入によって、「国民の医療」は差別化され、非営利で良心的な病院がなくなり、国民皆保険が根本から崩されるといふ事になります。「社会保障制度の改悪」と共に「TPP締結」は絶対に許すことはできません。



## 混合診療の導入

混合診療とは、健康保険適用の診療と適用外の自由診療を併用することです。この混合診療の全面解禁によって、以下の事が考えられます。

## 株式会社が病院経営

する民間保険にも入る必要がでてくる。

アメリカでは、株式会社による営利病院の経営が認められています。日本でこれを認めると、

## 誰でもできる予防活動

### 咳エチケット

**患者**

- ①咳やくしゃみがある時はマスクを着用しましょう。
- ②マスクがないなら、咳やくしゃみをする時は、ティッシュ等で口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて、1m以上離れましょう。
- ③鼻汁・痰等を含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。その後手を洗いましょう。

**健康者**

- ①自宅療養、外出自粛（解熱して2日間まで）
- ②マスク着用
- ③頻りに手洗い

**咳エチケットの仕組み**

病原体は咳やくしゃみの小さなしぶき（飛沫）の中に含まれて飛び散ります。

- ・1回の咳で病原体は1万～10万個飛び散ります。
- ・咳をすると1～2m飛びます。

## 知っておきたい 身近な病気の話

# インフルエンザ

気になる身近な病気的话题をお届けします。今回は、インフルエンザを取り上げます。

### Q1 インフルエンザと かせのの違いは？

かせの大半はウイルスによって起こります。インフルエンザもウイルスにより起こりますが、かせと比べて高熱、倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強いのが特徴です。潜伏期は1～4日で、急に高熱、寒気、咳、鼻水、喉の痛みや頭痛が起こります。ただしインフルエンザでも微熱程度に留まる人もいます。普通高熱が3～5日間続き、2～7日で治癒します。時に肺炎や、非常にまれですが脳症の合併が起こります。

### Q2 インフルエンザは どのようにして 他人に伝染しますか？

ウイルスは人から人へ飛沫感染と接触感染で伝染していきます。これらを防ぐために咳エチケットが大切になります。

### Q3 ワクチンは打った方が いいのでしょうか？

ワクチンはインフルエンザウイルス感染を防ぐことはできませんが、症状発現（発症）を抑

### Q4 ワクチンの 有効期間は？

ワクチン接種して2週間から

### Q5 ワクチンは1回接種で いいのですか？

1歳～13歳未満までの子どもは2回ですが、13歳以上では1回接種で免疫ができます。

### Q6 高齢者は肺炎球菌 ワクチンも接種した方が いいのですか？

肺炎球菌は肺炎の中で最も多い（25%）原因菌で、重症化する可能性の高い菌です。またインフルエンザ感染後の肺炎の約50%は肺炎球菌と言われています。高齢者（ことに75歳以上）の方は肺炎球菌ワクチンも5年に1回受けておくことが勧められます。

(神戸協同病院院長 上田耕蔵)

よみがえる父の面影

「ウーツ、フオーン」、白柴のナと散歩に出かけると、急におびえたように吠えだします。夜が明けはじめたばかりの公園のベンチに、杖に寄りかかりながらお年寄りかひとり座っています。ナナの声も耳に届かないの、動かずに前を向いて坐っています。遠くを見つめる目には、何が映っているのでしょうか。澄み切った空気の中で、そこだけが別世界のように切り離されて、不思議な空間が作りだされています。百歳を過ぎて他界した父が、何かを伝えようと私を待っているかのように感じました。

いつも判で押ししたような話を繰り返しました。出勤前や論文を書いている時などに電話がかかると、悪いとは思いつつも適当に相槌をうち、早々に受話器を置きます。受話器を置いた手から、子どものお荷物にはなりたくないが、せめて声だけでも聞きたいという父の願いが伝わります。月日が過ぎることに父の気持ちが痛いほど分かるようになり、もう一度会ってゆっくり話しがたくなりました。

荷物の順番

森浩美さんの短編小説「荷物の順番」の中で、次のような話に出会いました。年若い母を、養護施設に預けなければならなくなつた主人公に、母はこう話します。「人の手は、ふたつしかないからね。…そんなに多くのことは抱えられないってこと。いくら大事なものを持ってても、もっと大事なものができれば、先に持ってたものは手放さ

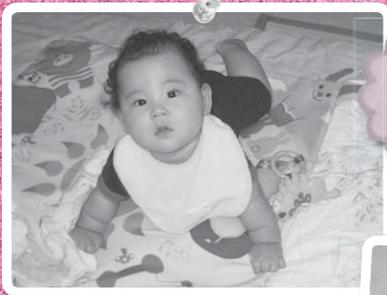
なきゃならない。荷物を持つにも順番があるんだ。欲張ったり無理をすれば、それは大事な荷物じゃなく『お荷物』になるだけ。だから今、お前がちゃんと抱えてあげなきゃならないのは家族と仕事。親に育ててもらったから、今度は子どもを育てる。世の中は順番なんだから。それが一番の親孝行になるんだから」

ながら、それでも、いつまでもこのままが続く訳はないのにと、醒めた目で見る自分がいます。  
**2つの手を振って歩いていこう**  
「右手は何本あるかな?」小さな子どもに質問すると、「ほんっ」という声が返ります。「残念でした。右手は二本ありません。右手は一本です」と答えながら、本当は右手が二本も三本もあればいいのにと思います。ご飯を食べながら、論文を書く。聴診器をあてながら、カルテに記載する。パソコンを使いながら、文庫本のペーシをめくるなど。でも手だけではなく、目も頭も沢山いるように、なんだか今よりも忙しくなりそうな気がしてあきらめます。年を取ったカンガルーは、どうしているかですって。カンガルーは、年を取っても走れるうちは元気に草原を駆けまわります。疲れると、「ゴロン」と寝そべって、子どもが遊ぶ姿を見て楽しみます。青い空のむこうを見てみると、いろんな事が思い出されて、結構いいものですよ。

父は耳が遠くなり、普通の会話が出来なくなった頃から、電話口では自分の気持ちを一方的に話すばかりになりました。「風邪はひいてないか、お金は足りているか、自分の方はちゃんとやっているの心配しないで」と、小学生に話をするように、

わが家のアイドル Part.5

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、ご了承ください。



こ  
航ちゃん  
(6か月)

シュンスケ  
10才



コスモス畑で遊んだのが  
楽しくてこの笑顔。  
神戸市須磨区 東地さん



クーと  
ミュー



りん  
小西凜ちゃん  
(2か月)

右が食いしん坊のクー、  
左が気が強いミューです。  
介護ショップ 和田さん

もうすぐ6カ月になる初孫の  
航にじじばばはメロメロです。  
神戸市須磨区 yumimbaさん

2か月で組合員デビュー。  
早く、地引網まつりへ  
行きたいです。  
神戸市西区 畦布さん

11月・12月健康づくりイベント

毎週月曜日 17時15分~18時15分	「健康美体づくり体操教室」本部1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
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4水曜日 10時~11時	「たいそう元気塾」番町診療所
11月15日(金) 10時~14時	ウォーキング「有馬温泉コース」神鉄 有馬温泉駅
11月20日(水) 13時30~15時30分	こころの健康講座「依存症はこころの病気です」 神戸市立地域人材支援センター(長田区)
11月27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(長田区)
12月 6日(金) 10時~12時	ウォーキング「灘の酒蔵コース」阪神 大石駅
12月15日(日) 10時~12時	親子クッキング「クリスマスケーキ作り」 神戸市立地域人材支援センター(長田区)
12月25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(長田区)

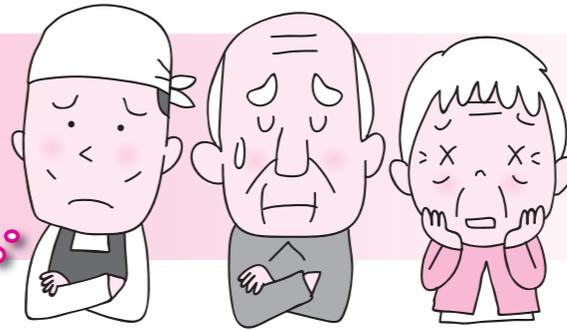
11月から4ヶ月間は第1・3水曜でヘルスアップセミナー実施します!

すべて予約必要。参加費や食事代がかかります。

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

# 国保料計算式の変更で 大幅負担増

また  
値上げ!!



国民健康保険は、その法律第1条で「この法律は、国民健康保険事業の健全な運営を確保し、もって社会保障及び国民保健の向上に寄与することを目的とする」と謳っており、憲法25条の生存権を具体化した社会保障制度です。  
しかし今、この法律の目的から大きくかけ離れて、国の責務を放棄して社会保障制度から、民間保険同様の「相互扶助・助け合い」制度に変えようとしています。

## 神戸市 来年から実施

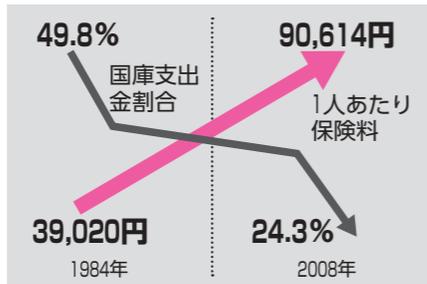
神戸市は、2014年度から国保料計算式を「基礎控除後所得方式」に変えようとしています。この基礎控除後所得方式は、これまで認められていた市民税上の各種控除を廃止する方式です。寡人数世帯や障害者、寡婦(寡夫)世帯など、今まで控除がたくさんあった世帯では、従来にまして保険料が大幅に上がることとなります。

神戸市の試算によると、年金収入が年間20万円の2人世帯の保険料が、現行の年8万300円から2倍弱の15万4050円にもなり、年金生活者にとっては大打撃となります。

## なぜ、 国保料は上がるの？

国保料が高くなる大きな要因は、国が国保に対する国庫補助金を30年間で1/2に減らしたためです。その結果、一人当たりの保険料が、年3万9千円から2・3倍の9万円に跳ね上がってしまいました。(図1)

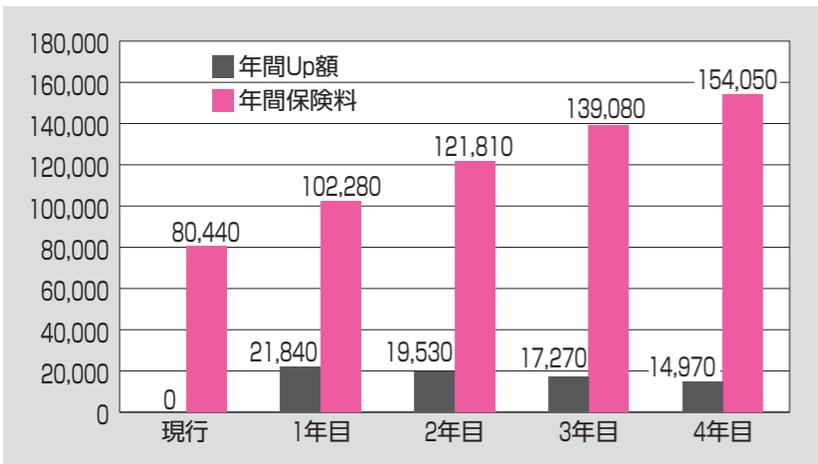
図1 国保会計収入に占める  
国庫支出金割合と保険料



出典：国民健康保険事業年報より

国保料アップの理由はもうひとつあります。神戸市も一般会計から国保への繰入金を減らし続けていることです。その結果、保険料が10年前の年6・8万円から9万円に上がっています。このように国と神戸市の補助金削減というダブルパンチによつ

図3 「激変緩和措置」による保険料の推移  
(年金収入年間220万円の2人世帯の場合)



神戸市は、一挙に保険料を上げず「激変緩和措置」で4年間にかけて段階的に引き上げるとしています。この激変緩和措置は、一見いいように思えますが、大幅アップの「目くらまし」の役割をはたしています(図3)。驚くことに、低所得者の保険料を軽減する財源は、保険料に上乗せして加入者間の相互負担となり、市財政からは「1円」も負担しないことになっています。そして数年後には、国保広域

## 大幅アップの 目くらまし

で、高い保険料となつているのが実態です。そのため高い保険料を払えない世帯がふえています。その滞納世帯に対して一方的にペナルティ(罰則)が課せられています。差押の強行や正規保険証が取り上げられて、「短期証(1カ月や3カ月有効)」と「資格証」(窓口10割負担)の世帯が10%以上にもなり、「いのち綱」が断ち切られています。(図2)

図2 神戸市国保 2011年度(国保加入世帯に占める割合)

保険料滞納	短期保険証	資格証	窓口留置	合計
42,263世帯	17,640世帯	3,759世帯	4,430世帯	25,829世帯
15.5%	7.3%	1.5%	1.8%	10.6%

## このままでは国民皆 保険制度が崩れる

もう一つの国保問題は、かつては50%近くを占めていた農業や自営業の加入世帯が減り続ける一方で、年金生活や非正規労働者などの低所得階層が増加しているために、保険料のさらなる引上げが難しくなっていることです。毎年実施している民医連調査でも、無保険による「手遅れ死亡例」が数多く報告されています。救急車で搬送されてきた患者さんが病院に着くなり、「先生、保険ないねん、検査代なんぼや」と聞かれて驚いたという深刻な話もあります。このような事例は氷山の一角です。貧困と格差がひろがっている日本社会の歪が国保にも色濃く反映しているのです。



このように国保財政の悪化は、「広域化」や、限界にきている保険料アップでは解決しません。国が国保法第1条を守り、国保財政への負担を増額することこそが解決への道です。

(兵庫県社会保障推進協議会副会長  
森口眞良)



### 新人看護師たちが 頑張っています

「二つ二つ確実に」  
「二人一人の成長に合わせて」

協同病院では、専門学校卒、大学卒、そして、他院から転職してきた6名が新人ナースとして研修中です。しっかりと学校では学んできていますが、看護師として患者さんに看護を提供するためには現場に入ってからみっちり研修が続きます。

現場に配属される前は「指導担当の先輩はどんな人かな、ついていけるかな」「知識も技術もまだまだ自信がないけど、ちゃんときるようになるかな」「そんな不安も持っていました。が、入職して半年余り、それぞれ立ちを少しはじめています。「優しく指導してもらえて安心です」「一人ひとりに合わせて、丁寧に先輩の指導を受ける

ことができ、神戸協同病院に入職できてよかったです」とうれい声が聞こえます。それぞれ、同じように成長するわけはありませんので、きめ細かく個別に対応するのは、一人ひとりの成長を願って指導する職場風土があるからこそです。1年後、2年後にどこまで成長してくれるかなと本当に楽しみです。

神戸医療生協では、新人はもちろん経験のある看護師さんでも、その方のキャリアに応じた研修の制度があります。プランクがあっても大丈夫！まずはご相談ください。

看護師担当 森本  
078(641)6309



先輩看護師、新人に指導中！

新人看護師  
ドキドキ点滴▶

## 「原発ゼロの社会へ」④

### 原発は「トイレの無いマンション」

日本の原発は1969年まで、核廃棄物をドラム缶に詰めて、近くの海に捨てていたそうです。現在は青森県の六ヶ所村へ持って行っています。

電力会社は「現在ある300万本のドラム缶をこれから300年管理する」と言っていますが、300年もドラム缶があるのでしょいか。また、使用済み核燃料を再処理して残った放射性廃棄物は、イギリスとフランスの会社に頼んで保管してもらっています。が、現在は日本に戻され六ヶ所村に置かれています。

再処理で高発熱した廃棄物を30年から50年かけて冷やし、地下深く埋めるようですが、埋める予定地は決まっています。つまり、原発で発生した核のゴミは処理の方法も捨てる場所も

ないのです。

原発が「トイレのないマンション」といわれる所以です。トイレのないマンションに人は住めないように、原発とともに人は住むことはできません。

### 子どもには何の罪もない

北海道で行われた原発廃止の集会で、中学生の女の子が「原発のゴミを300年管理すると原発会社の人は言いますが、今の大人がするのですか？ そうじゃないでしょう！ 私たちの次のまた次の世代がするんじゃないですか。私たちはいやだ」と叫ぶように発言しました。

原発は今の大人が造ったのに、その廃棄物処理は今の子ども、またその次の子どもに課せられるのです。原発がある限り、作った大人の責任は先送りされるだけです。

## 高校生 医学部をめざす 医学生さんをご紹介します！

夏の高中生企画  
「一日医師体験」

夏休みを利用し、総勢32名の医学部を目指す学生さんが参加されました。

「病院というのは医師と看護師さんだけで成り立っていると思っていたけれど、実際はとても多くの医療従事者の方に支えられているのだなと知った」「医師になりました」という思いが強くなった」「協同病院の〇〇先生のような医師になりたい」等の素敵な感想が寄せられました。



エコー検査に挑戦中!!  
患者さん役は担当者です

た。各地の医療生協や団体から様々な支援が行われました。兵庫民医連からは医学生7名が参加し、花笠祭りの子どもコーナーを盛り上げました。医学生からは「現地の皆さんがお元氣そうでよかった」という感想と共に「今回の参加で満足してはいけない。これから問題意識を持ち続けることが大切だし、自分の周囲にもその意識を広げていかなければいけないと思う。そのためにも継続して支援に参加したい」という声もありました。



かたぬぎに挑戦中!!

### 医学生震災支援へ参加

10月5日に宮城県亘理郡の下駄跡地にて、県南医療生協主催の花笠秋祭りが開催されました。

## 第4期平和学校 in 韓国

9月12日～9月15日までの4日間、全国の民医連から27名の青年が集まり、今年ニュースで騒がれた日韓の歴史認識問題や韓国の医療情勢について、現地(韓国)で学習しました。

内容は盛り沢山で、日韓の歴史問題については新しい歴史を学んでいる感覚でした。

韓国と北朝鮮は元々同じ民族でしたが、南は海から来た日本やアメリカが、北は大陸から来たロシアが占領し、お互いに争うようになりました。現地ガイドの方が数十年前の小学校教育の内容を教えてくださいました。彼女は当時、北朝鮮は鬼のような化け物が住んでいる地獄だと思っていたそうです。また、戦争



グリーン病院見学後の集合写真

は今も終わっておらず、あくまで休戦している状態なので、韓国では徴兵が行われています。医療面では医療費の個人負担割合が高く、貧富の差がそのまま寿命を決める事があるそうです。お会いした人の中には、「軍隊で薬剤師をしていたけど、今の医療状況ではいけない」と考

え、二ヶ月前に除隊して平和活動に参加している方もいました。学生の時、ただの試験問題として覚えた戦争に、今も真剣に向き合っている方々との出会いは、背筋を正される想いでした。歴史を過去のものとせず、現代の問題として考え、今後の活動に活かしていきたいと思えます。

(健康増進)部 (健康増進)部 (健康増進)部

# 虹支部ができました!



虹支部は加古川未来支部より分かれて、神戸医療生協51番目の支部として、8月19日に結成されました。やっとできた念願の虹支部です。神戸医療生協で一番西の地域にあたり、病院や医院はなく車かバスで駅の近くまで行かなくてはならない不便な所です。この地域に民主的な病院が早くできてほしいと願っています。支部の名前は加古川の西(にし)と虹(にじ)を掛け、医療生協の旗をイメージして付けました。

しましたが、なかなか組合員が増えず悩みの種でした。また、ニュースの配られていない地域もありました。そこで、ニュースが配られていない組合員さんの訪問から始めました。亡くなっていたり、家がなかったり、門前払いの所もありました。が、嬉しいことに、虹支部結成直後の班会で5人の方が入会してくださいました。また、担い手さんも一度に5人増えニュース配布を快く引き受けていただきました。



まだまだ不安いっぱい支部ですが4人の運営委員力を合わせて頑張っていきます。(虹支部 中橋博美)

## 高齢者大会in明石

9月28日、兵庫県高齢者大会in明石が行われ、県内から約250人以上の元気な高齢者が参加しました。神戸医療生協の組合員も参加しました。基調報告した河本利文氏(県高齢者運動連絡会副会長)は、超高齢者社会への流れが速まるなかで、

- ① 社会保障改悪反対の活動をすすめる
  - ② 憲法を守る活動にとりくむ
  - ③ 他団体と協力しながら自治体要請行動を行う
  - ④ くらしに生かす学習活動を強化する
- などの行動を提起し、承認されました。
- 次に、前屋敷勇氏(年金者組合宮崎県本部書記長)が「超高齢者社会でも輝きながら年を重ねるために」のテーマで記念講演しました。103歳の現役で活躍している日野原重明医師(聖路加国際病院理事長)の長寿の秘

訣を紹介。脳に刺激を与え、寝たきりや、認知症にならずに、ピンピンコロリが一番と強調しました。

第二部は文化行事として、年金者組合明石支部の中嶋正治氏が「正調江差追分」など民謡を唄い、年金者組合兵庫県女性の会70人による古布ファッションショー、ダンスチームKORARARAによるジャズダンスに参加者全員が元気をもらいました。来年は尼崎市で開催される予定です。

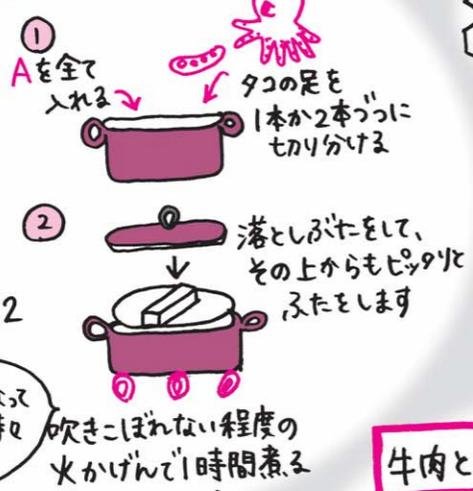


笑顔いっぱい! ダンスチーム KORARARA ▼

## 私のおすすのレシピ

### たこのやわらか煮

- 【材料】
- ゆでたこ 400g
  - 炭酸水 300cc
  - 酒 150cc
  - 砂糖 大さじ2
  - 濃口しょうゆ 大さじ2



タコがとてもやわらかく仕上がります

煮汁がなくなっていないか、時々見ましょう

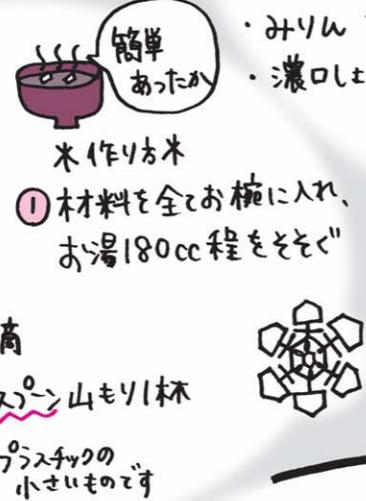
### 牛肉とごぼうのしくれ煮

- 【材料】
- ごぼう 1本
  - 牛肉すき焼き肉 200g
- (安いのでOKです!)
- 【調味料】
- 砂糖 大さじ1
  - 酒 大さじ1
  - みりん 大さじ1
  - 濃口しょうゆ 大さじ4

- ※作り方
- ① ごぼうは皮をこそげ落とし、縦半分の斜め切りにして水にさらしておく
  - ② 鍋に調味料を煮立て、一口大に切った牛肉すき焼き肉を入れて、①と水1+1/2カップを加えます。
  - ③ 煮立たら弱火にし、時々混ぜながら20分ほど煮たら、強火にして煮おろめる。

### 即席すまし汁

- 【材料】
- ワカメ
  - トドコンブ 適量
  - かつお節
  - 濃口しょうゆ 数滴
  - こが茶



簡単 あったか

付属のスプーン山盛り1杯、プラスチックの小さいものです

今回のレシピは... 塩屋支部 大本 薫さん



# 組合員伝言板



◆5年ほど前に植えたアケビが今年になってやっと実をつけました。ピンク色になり、ぱっくり割れて白い果実が見えるまで日々観察の毎日です。

(松本恵子 加古川市)

◆今年の2月から「あゆみ班」でお世話になっていきます。おかげで5月は「健康仲間のお祝い」に参加して初めて血管年齢を計って頂きました。又、7月にはひまわり診療所の夕涼み会にも行かせてもらいました。二見太鼓や踊りでズンドコ、よさこい、フラダンス、楽しい想いをさせて頂きました。ありがとうございました。

(山際きみ江 明石市)

◆前号に風疹の話が載っていて参考になりました。解り易く書かれていてよくわかりました。

(荒木萬里子 須磨区)

◆久しぶりに投稿します。畑でキュウリやゴーヤが沢山採れたので「キュウリのQちゃん」「ゴーヤの佃煮」を作り、友達におすそ分けをして喜ばれています。

(松浦知子 須磨区)

◆組合員さんを始め、皆さんの日頃の活躍を見たり、聞いたりしていると頭が下がり、敬意を表します。

(西村政晃 西区)

◆寝たきりにならない様に、子供達の世話にならない様に健康管理をしていきたいと思えます。健康づくり委員会では、いろんな事が学べて、一步一步頑張っていくます。

(川村英美 垂水区)

◆コープ大蔵谷店で健康チェックを受け、骨密度も前回より少し高くなり、体脂肪は少し低くなって努力の成果があり喜んでます。

(國光米美 明石市)

◆食欲の秋、簡単レシピ絵を見ただけでも楽しく、作ってみました。

(大西順子 明石市)

◆洗濯用液体洗剤を買い求めましたら今まで90gだった中身が810gになっていました。値段を上げず、中身を減らす商品が増えたのでは？

(堀内千鳥 三木市)

◆カンガルーのポケット「三つの幸せ」の記事を読みました。他人の事を考えた時、素直に「していただく幸せ」を受け入れるべきだと思いますし、高齢施設で働く私にとっても素直にそう感じます。自分の時もそうありたいと思います。

(岸本由枝 須磨区)

◆定年退職を機に、憧れの屋久島に移住した。毎日、太平洋を眺め、豊かな自然の中で穏やかな生活を続けている。また、小学校の特別支援教育支援員として、孫のような子ども達の笑顔に囲まれ、幸せだ。まさに心身ともに健康そのものである。とはいえ、生協なでしこ歯科での定期検診は受けたいと思う。

(前原昌和 鹿児島県)

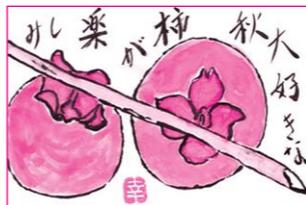
◆障害を持つ身となり、元気な頃には感じなかったことが、



(須磨区 井上佐智子)



(西区 八木廣子)



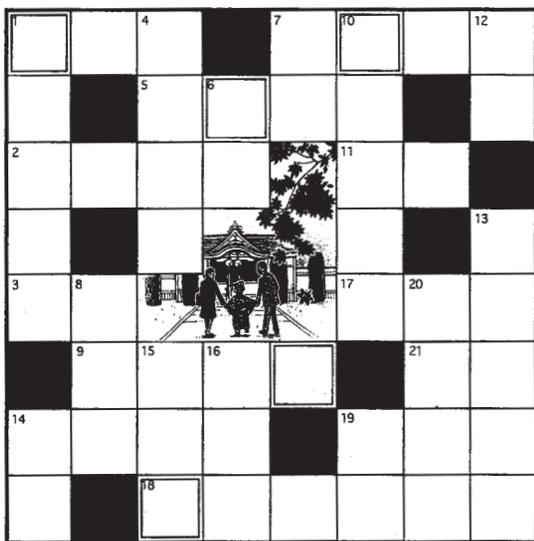
(須磨区 藤田幸子)

色々と見えてきます。やっと3年を過ぎた今、開き直って暮らしていますが、信頼できる人が沢山いると体のハンディはあっても、心はいつも軽く、楽しいことも多く出来ます。元気な頃は疲れ知らずでしたが、今は疲れるとぐっすり眠ります。「人間は一生を通じてプラスとマイナスが同じようになるらしいよ」とは友人から聞いた話です。私もそうなっています。

(黒嶋妙子 三木市)

# クロスワードパズル

《解き方》ヨコのカギとタテのカギに文字を入れ、二重ワクの5文字をならべると……。ヒント・中の絵。



- ヨコのカギ**
- 東京・目黒で塩焼きにします
  - アメリカやカナダでは日常的に「フォール」(FALL)を使います
  - 仕事に忙しくて家事がお……になる
  - 「月隠り」の変化した語。晦日
  - キノコの根元の、硬い部分
  - 悪役キャラクター「……マン」が手を洗うシーンが自虐的だ話題になった。洗ってもいいじゃない
  - 日本の秋の風物。「リーン、リーン」……ムシの鳴き声が聞こえる
  - 「みつつの願い事を叶えてくれる」はおとぎ話。そのパロディの怪奇小説は?
  - 釣りのエサにも使います

- タテのカギ**
- 夏にこれを肌塗るとごんがりとい焼けます
  - 秋の味覚の代表格で高価だが、「兵隊の靴下のおい」と中国で言われることも
  - 日本……銃撃協会が射撃精度を競う大会を全国規模で行っている
  - 焼き……を食べてオナラを出にくくする方法は皮ごと食べることに
  - 牡牛座のプレアデス星団。六連星ともいふ
  - 物事の規模や勢いなどが、終わりに近づくとつれて段々と小さくなること。頭でっかち……

- 日本の秋を象徴する花
- 日本語では「木イチ」。夏と秋の年2回収穫できる
- 秋が旬の魚。刺し身はアサキスに注意
- ウイルスに……はある? 諸説あつて科学的に断言できないのです
- 工場、機関車、汽船など蒸気を吹き込んで鳴らす笛
- ダイオウ……は世界最大の無脊椎動物
- 福島第一原発からの……で汚染水が海にまで流出

## 応募方法

☆み切/11月30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、通信などもあわせてお寄せください。匿名希望の方はその旨お書き添えください。

## アカトンボ

9・10月号パズルの解答

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。  
堀登美子、笠水武、榎並信行、西川敦之、田中潔、春木康夫、則武美音、福田和子、柏原弘志、榎恵美 (敬称略)

## 法律相談日(無料)

	11月	12月
7時より要予約	協同歯科 ☎913-1155	14(木) 12(木)
6時より要予約	神戸協同病院 ☎641-6211	15(金) 20(金)
6時より要予約	いたやどクリニック ☎611-3681	28(木) 26(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/

11月のテーマ	
月	女性に多い冷え症
火	入院前にお口のケアを-周術期口腔機能管理-
水	マイコプラズマ肺炎の話
木	胸やけ(逆流性食道炎)の話
金土日	ヘルペスってどんな病気?

4日(祝・月)は金土日のテーマを放送します

12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。

子どもたちも大勢参加



西区なでしこ支部 研修バス旅行 in 倉敷



ひまわり診療所 夕涼み会



「二見太鼓」の勇壮なタイコ

地引網  
抽選会



大当たり!  
抽選会でお魚Get!

なないろの組合員かつどん

虹の  
パレット

いたやどクリニック「国保学習会」



明石海峡支部  
ベビーマッサージ



加古川ブロック  
体力測定会



学園都市支部  
健康チェックアドバイザー講習会

