

三つの輪

2016

5 6

月号

神戸医療生協

神戸医療生協

検索

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

No.349

ISO9001 認証取得

主な記事

あなたの街の
支部長紹介
3面

みんなで食べるとおいしいね!
いっぱいおしゃべりできるわ!
8・9面

医療生協だからできる
健康づくりで支援を継続
10面



共に歩もう 27人のフレッシュな仲間たち



こすもす会館での研修 (西区)



たんぼぼの家で組合員と交流 (長田区)

now

組合員数

5万4,462人

出資金総額

19億840万1,350円

1人あたり出資金

3万5,040円

支部

52支部

班数

454班

3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 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
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

健康づくりの 取り組み紹介

健康カレッジ ブロックとして4回コース で取り組みました。

須磨ブロック健康づくり委員会で、組合員さんがいままだに趣味があつて知りたいと思つているのかなどを出し合つて4回のコースの内容を決めました。

「医療生協の健康づくり」は必須です。第1回の前半で井上常務にお話いただき、戦前の無産者診療所の活動から医療生協の歴史について学びました。後半は北山保健師による口コミ予防の体操をしましたが、みんなでおもしろおかしく身体を動かすことができました。

第2回では「健康チェックアドバイザー講習会」。まちかど健康チェックをした時に、血圧のしくみや測定の方法・ポイントなど、話ができたらいいなと

いう意見から選びました。脈の取り方や尿検査の判定結果の見方なども学び、班会での健康チェックもばっちりです。

第3回の「健診結果の見方」は、協同病院より検査技師の菅原さんに講師をしていただき、神戸医療生協で受けられる健診の内容や検査によってわかる病気、結果の数値の考え方などを学習しました。ご自分の健診結果を持参されている方もあり、たくさん質問も出しましたが、丁寧に答えていただきました。毎年必ず健診を受けて、自分の基準値を知ることがとても大切だということを知りました。

第4回は協同病院管理栄養士による「食べ方を知るとこんな違う(元気で長生き)」です。毎回20数名の参加者があり学習を重ねています。参加者の組合員さんで、毎回始まる前にハーモニカ演奏してくださる方がありとても和んでいます。今後も須磨ブロックとしていろんなことに取り組んでいきたいと考えています。

垂水ブロック 公開講座

「脳いき班会ってなあに」 「あいうべ体操」

垂水駅周辺に支部をつくる活動のとくみとして神戸医師協らしい班のひとつ「脳いきいき班会」の紹介と、「あいうべ体操」の講座を開催しました。

第1部「あいうべ体操」は、協同歯科・水阪歯科衛生士より、お口の健康とからだの健康の関係について、「しっかり噛む」ことの大切さ、「あいうべ体操」(鼻呼吸の習慣化、口周りと舌の筋力アップトレーニング、小顔効果も期待できるかも!)のやり方を教わり、「きらきらぼし」を「あいうべ体操」替え歌バージョンで楽しく歌い、お口の体操を体験しました。

第2部「脳いきいき班会」は、脳いきマスターを講師に、毛利さんから認知症の基礎的な知識を、菊池さんよ



り「みんなで認知症予防」脳いきいき班会を始めよう」を教わりました。認知症は年々ともにもなりやすい病気であること、認知症は予防できること。ひとりひとりが主役、集まるとみんなで楽しく交流すること、認知症予防の生活習慣(脳いきいきか条)を身につけることが大切であることでした。最後に、班会でのメニューを体験しました。今回はシルバーク柳の音読、リラククス体操、じゃんけんゲームを楽しく体験しました。参加者より、「いろいろな参考になった。あいうべ体操を毎日続けたい」「認知症が生活習慣によって予防できることがわかった」「(脳いき班会について)とてもいいとりくみ、多くの地域でひろがる素敵ですね」など感想がありました。身近な問題である認知症。これからもいろいろな形で地域に発信していきたいです。

あなたの街の支部長紹介



明石しおさい支部
岩田 三紗子さん

明石の谷八木海岸から淡路島を臨み、潮風を感じる海岸沿いの街が「明石しおさい支部」のエリアです。まだ自然も残り、ウォーキングや散歩を楽しむには絶好の住みやすい街です。私たちの支部長紹介は私ごと、かつて出ましたのでご紹介し

す。いつも背筋をしゃんと伸ばし、自転車で颯爽と走り抜ける素敵な女性が、支部長の岩田三紗子さんです。彼女は神戸医療生協の元職員で、定年後支部長を担ってくれています。二十数年前、彼女の4軒隣に引っ越してきた私が、協同歯科で組合員になったのを知って、班会に誘われたのが彼女との出会いでした。彼女は職員として働きながら、2カ月に1回金曜日の夜に自宅

まってくる組合員のほとんどが働く女性だったので、夜の班会だったのでしよう。毎回女性6、7人でおしゃべりに花が咲き、脱線しながらも健康チェック、学習、増資はきっちりしていました。

時の流れの中で顔ぶれは変わりましたが、今も支部運営会議と班会を岩田さん宅で行っています。組合員も増え班も分割し、口コミ予防体操の班は近所の集会所で週2回頑張っています。岩田さん宅では彼女の特技、手芸の班を楽しんでいます。器用で何事もコツコツ根気よく続けられて定年後始めた太極拳は今では指導もされる腕前です。お料理上手でいつも夏には冷たいゼリー、冬はチーズケーキを用意して下さいます。気さくで可愛い彼女に彼女の周りにはいつも人が集まってくるようです。

職員の時から始めて40年、定年後も地域に根差した形で、医療生協活動が続けている彼女がいたからこそ、この地で医療生



兵庫南支部
奥 智夫さん

協運動が根付いたのだと思います。これからもずっと仲よく助け合いながら、素敵に歳を重ねていきましょね。

(朝陽ヶ丘班 曾山恵子)
みなと神戸の潮風つける、定款地域で最も東に位置する組合員数約700人の兵庫南支部。神戸医療生協52人の支部長の中で最高齢の、御年87歳で温和な奥支部長です。

人生の大先輩は、多くの経験を伝えてくれます。南須磨国民高等小学校の時代は、皆が貧しく、「金持ちのボン助には負けられん」と、新聞紙に何度も筆を重ね、6つの文字すべてに五重丸をもちうらな、番長で喧嘩は誰にも負けず教室によく立たされていた様です。その後は戦火に遭い知人を目の前で失い、自らも吹き飛ばされたそうです。一人息子と孫にも恵まれました

が、奥さまは乳がんを患い、看病もむなしくお亡くなりになり一人になってしまいました。阪神淡路大震災の時は兵庫区御崎町で激震に遭遇。避難所から北区の仮設住宅に移り、自分達の姿と周りの居住地の違いに「おりづらかった」と打ち明けてくれました。そんな時に、様々な民主的な集団との出会いが医療生協運動へつながったそうです。現在は、県住の中でも奥支部長を知らない方はいないほど地域にいい意味で、(ま)纏わりついています。戦争法反対の2000万署名では、「なかなか無理な数字やけど、でもやれるだけやっただれ」と、街頭では積極的に声をかけ、多くの署名を集めます。少し曲がった背中が一生懸命訴える姿は、戦火を知るあの無残な光景を二度と繰り返したくない決意の表れだと感じています。支部長を暖かく支えてくれる仲間「組合員どうし話が出来ている。冗談きついでいるんや」と素敵な笑顔に人柄を感じました。

(健康まちづくり部 橋克明)

わが家のアイドル Part.20

おいしいと食欲モリモリ。えくぼの出る笑顔に癒されてま〜す。
加古川市 脇さん



きむら ひなた
木村陽向くん
(1歳6ヶ月)

去年10月に小学校で生まれました。飼い主に似て太っちょの女の子です。
西区 名津井さん



モモちゃん
ミニウさぎメス
(1歳)

2匹の美女「こんニヤン いや〜」(癒されるニヤ〜)
兵庫区 岸本さん



ブラックー
(愛称ぶうちゃん)
Mixメス
(11歳)

サトラ
Mixメス
(14歳)



トラ(トラちゃん)
ミニチュアダックスフンド
シルバーダップル
オス(14歳)

元気いっぱい
14歳です。
須磨区 萩原さん

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。

2016年5月・6月 健康づくりイベント

	集合場所	参加費
みんなの手づくり教室 楽しい絵手紙	5月19日(木) 13:00 クリエイト第2ビル 1F 第1会議室	組合員 500円 一般 800円
ホテルを見に行こう 1km こどもの参加 待ってます	5月27日(金) 19:00 JR元町駅西口	300円
ゆったり散策 淡路島公園ウォーキング4km (坂道あり、公園内自由行動、昼食持参、食堂あり)	5月31日(火) 9:50 明石ジェノバライン 乗り場	300円 ジェノバライン往復 800円
歴史ウォーク 鉄人広場から須磨寺5km	6月22日(水) 10:00 新長田鉄人広場	300円

神戸協同病院 第1・3木曜日コース 第2・4木曜日コース 9:50~11:30
番町診療所 第4水曜日 10:00~11:00

5~6月は健康チェック月間です まちかど健康チェックや班会で血圧・体脂肪・尿検査(無料)・骨密度(500円 実施していないところもあります)を行っています。

ためして減塩セット 1セット300円 各事業所で販売中 (簡単にできる尿中食塩濃度測定キット2枚、すこしお生活テキスト)

問い合わせ先 本部 健康まちづくり部 ☎078-641-4322 E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp



より良い医療者になりたい! 全国医学生ゼミナール

今回は医学の学び、『全国医学生ゼミナール』の紹介をします。患者の立場に立った医療をしたいと考える医学生たちの活動を知っていただきたいと思えます。

今回は医学の学び、医学生が議論を行いました。医ゼミが最初に開催されたのは、1955年・京都府立医科大学でした。終戦後、医学生の自主的に学ぶ活動の高まりの中、国際医学生ゼミナールの報告を兼ねての開催でした。また、当時全国の医学生の学ぶ要求実現のために全日本医学生連合(旧医学連)が結成され、第3回開催より、医学連が企画・運営に責任を持つようになりました。その後、60年代の一時中断を経て、今年で59回目になります。

『医学生ゼミナール』とは

通称『医ゼミ』とも呼びます。医ゼミは全国の医系学生(医師、看護師、薬剤師、療法士、放射線・検査技師など)が集まり、将来、より良い医療者になるよう、様々な学びや交流を行う医系学生最大規模の自主ゼミナールです。

昨年、千葉大学で開催され、『戦後70年』決意の戦争を繰り返さないために医療者として考える』をテーマに約400人

医ゼミの学び

医ゼミの学びの特徴は学生による『自主ゼミ』と専門家による講演にあります。自主ゼミとは、自分でテーマを決め、そのテーマについて様々な方法で学び、考えをまとめて発表し、仲間たちと議論することです。この



れまでに「ハンセン病」、「笑い」から「ディスプレイ」から考える医療」に至るまでテーマは様々です。

多彩な分野のエキスパートによる講演

医ゼミでは、各分野の専門家の講師を招き、講演を開催しています。これまでに、被爆医師の肥田舜太郎氏、昨年神戸医療生協でも『笑いの講座』に来てくれました日本ホスピタル・クラウン協会理事長の大棟耕介氏、夜回り先生で有名な水谷修氏など、普段聞くことができない専門家の講演も魅力です。

各地に広がる「医ゼミに行く会」

医ゼミの本番は夏に開催されます。全国各地には、本番に向けて地元で学生同士で集まり、自主ゼミや学校を超えた交流がされています。

昨年、兵庫県にも神戸大学、兵庫医科大学、県立大学看護学部の学生を中心に、「医ゼミに

(医学生担当) 柴田

兵庫民医連は医学生・看護学生を対象とした奨学金制度を設けています。お知り合いに医学部に通っている学生や医学部を目指している高校生がいましたら、兵庫民医連をご紹介いただきたいと思います。

兵庫民医連の奨学金のお問い合わせ
080-6194-5091(柴田)

兵庫民医連 医学生 で検索

行く会」が結成されました。医学生と看護学生が中心に本番参加と学習会を計画しています。

将来、素敵な医療者に成長していく彼女らの学びをこれからも応援していきます。



兵庫医ゼミに行く会の準備会

「睡眠の大切さ」

「何時頃、寝かされていますか？」神戸市の1才半健診に出かけた時、お母さんに質問します。7時になると寝る子ども、8時台の子ども、お聞きする中で10時を過ぎてから寝る子どもが半数を占めました。乳幼児は、一日に10〜12時間は眠ると言われますが、この子どもたちは朝何時に起きるのでしょうか。

睡眠学という分野が注目されています。眠りの意味、眠りの質、眠りに関わる病気など、広いテーマで研究が進んでいます。宮崎総一郎先生の「脳に効く睡眠学」(角川SSC新書)を読みました。先生は眠りの役割を「脳を創る、脳を育てる、脳を守る、脳を修復する」と説明されます。体重の2%の重さでしかない脳は、全身の18%のエネルギーを消費します。眠りは記憶の整理をする時間なので、学習した直後に眠るのが効果的

です。眠っている間に分泌される成長ホルモンは、身体の成長に関わるだけでなく、傷ついた組織を回復させる疲労回復ホルモンの役割も担います。また食欲に関わるレプチンやグレリンは、睡眠不足になると分泌が変化して食欲が増進し、生活習慣病につながりやすいなど、習慣的に取っている睡眠が、健康を維持するうえで、基礎中の基礎であることが書かれています。

学習して納得すると、それを伝えたくするのがカンガルーの習性。乳児健診に来られたお母さんに睡眠の大切さをお伝えすると、すぐに反響に出会います。「帰宅が遅い父親を、子どもも起きて待っています。」「フルタイムで働いているので、帰宅が8時近くになり、それから食事・入浴をすると、どうしても寝るのが遅くなります。」「障害がある祖父と同居しているので、介護をすると寝かすのが遅

くなってしまうて・・・」
「いたくてもできない過酷な現実」

ノンフィクション作家の城戸久枝さんは「ワーキングマザーは、仕事帰りに保育園にお迎えに行き、食事の準備をし、食べさせて、お風呂に入れ、一緒に遊び、寝かしつけるなどの育児を終えてから、夫の食事の準備や掃除、洗濯などにとりかかると、家事も育児も仕事もすべて完璧にこなせる女性は世の中にどれくらいいるだろう。子ども

の病気などで仕事を休みがちになり、社内で肩身の狭い思いをし、居づらくなれば、結局会社を辞めてしまふ母親もいる。働く母親は本当に疲れている。母親が輝きながら働くことができ

る国・・・いつか日本がそんな国になることを願ってやまない」と、自らの体験をもとに、熱いメッセージを送られます。「早く寝かせたくても生活に余裕がない」とお聞きすると切

実、長時間労働をしなくてはならない現実。しわ寄せは、子ども

「子育てがしやすい国」

最近、オランダの女性労働についての論説を読む機会がありました。1970年代には深刻な経済危機に見舞われたオランダでは、82年に法改正を行い、「同一労働・同一賃金制」が実施されました。その結果、オランダの女性は、自分のライフスタイルに合わせて自由に働く時間を決めることができ、女性の就業率は急上昇しました。仕事と子育てとの両立が可能で、オランダの子どもは、何時にベッドに入るのか知りたくありません。

カンガルーの国では、お母さんカンガルーもお父さんカンガルーも、みんな子育てが大好きです。暗くなるとお星さまの下でみんな「ロン」と横になり、お日様が昇る頃は起きだして、元気で草原を走る毎日です。

カンガルーの
ポケット 番外編

「ゆっくおやすみなさい」の健康法

小児科医 木村 彰宏

「いよいよ新生活がスタート」

4月から、新しい学校に通い始めた君、ひとつ学年が大きくなった私、新しい先生や教室には慣れましたか。「毎日が楽しいです」と明るい笑顔は青信号。「眠いけど、ぐっすり起きて頑張っています」と答えが返ると黄

信号。「ぐっすり寝ません。疲れが取れないし、何を食べてもおいしくなくて、やる気も出ないし、友だちと会うのもおっくうなんです」と、うつむき加減の答えは赤信号。五月病に適應障害を疑い、心療内科のお医者さんにかかれることをお勧めします。ここでは、新生活の中で起きやすい心の病気の予防法をお伝えしましょう。

「ゆっくおやすみなさい」で健康に

人の体は約37兆個の細胞からできています。一つひとつの細胞の中に、2000個近いミトコンドリアが住んでいます。ミ

トコンドリアは元気の素。エネルギーを作ったり、細胞の代謝の指揮をとったりなど大活躍です。

ミトコンドリアをパワーアップさせるのが「ゆっくおやすみなさい」の健康法。神経内科医の田草川良彦先生のブログを参考に話を進めましょう。

その1「ゆっくおやすみなさい」は八分目

ミトコンドリアは食べ過ぎると数が減ります。細胞内の代謝が悪くなり、栄養は脂肪に変わ

り細胞に蓄えられメタボへ一直線。腹八分目の教えは本当です。唾液をたくさん出すことも健康法のひとつ。唾液には消化を助ける酵素以外にも成長ホルモンが含まれています。成長ホルモンは新陳代謝を促すのでミト

コンドリアを助けます。ひとくちめを30回以上噛むと、あとは唾液が勝手に出てきます。顎をマッサージするのも有効です。食べる前は、野菜↓汁物↓主

菜↓炭水化物。血糖の急上昇を抑え、細胞負担を減らします。

その2「ゆっくおやすみなさい」は一日の中心

何かをして、残った時間を睡眠にあてるのではなく、あらかじめ十分な睡眠時間を確保してから、残りの活動時間を決めましょう。充実した日中の活動は、質の良い睡眠を支えます。

質の良い睡眠は、夜の明るさと関係すると言われます。暗くなってからテレビやスマホを見続けると、眠りを促すメラトニン分泌が障害され、眠りにつきにくくなります。夜の明るさとスマホはほどほどにしましょう。朝陽を浴びることは特に大切です。時間は5〜15分でもかまいません。朝陽は体内時計をリセットして身体を活動モードに切り替えます。また、16時間後にメラトニン分泌を促し、眠りの質を高めます。

3時までのお昼寝の習慣もお勧めです。時間は短く20分程度。深く眠ると夜の睡眠にさしつかえ。眠らなくても横になり目を閉じるだけでも午後からの

活動の質を高めます。

その3「ゆっくおやすみなさい」は心の風邪薬

ミトコンドリアは筋肉の中に一番多く住んでいます。筋肉を鍛えて筋肉の量を増やすことは、ミトコンドリア量を増やします。基礎代謝を増し体温を高め、免疫機能を高めます。スクワットや四股ふみ、階段の昇り降り、ダンスなどで下半身を鍛えましょう。椅子に座ったまま踵をつけ、つま先を持ち上げる動作も有効です。

意識してゆっくりと大きく呼吸する時間もとりましょう。カラオケなどで熱唱するのもよいでしょう。視線を挙げて胸を張り、ゆっくりと大きく呼吸すると、ミトコンドリアが喜びます。心も晴れやかになります。仕上げは人とふれあい、感動すること。笑いは免疫細胞(NK細胞)を増やします。

カンガルーの国も新学期です。こどもカンガルーは、「ゆっくおやすみなさい」がはじめての授業。元気なこどもの笑顔が、おとなカンガルーの宝物です。

みんなで食べるとおいしいね! いっぱいおしゃべりできるわ!

神戸医療生協では、現在18支部で17カ所もの喫茶・食事が行われています。今回は、その活動を紹介します。2016年度は、さらにこんな活動を広げたいと助け合い委員会では話し合っています。



蓮池支部 生協会館はすみや

手作りのデザート 差し入れ!

「朝霧生協会館」では、毎週火曜日の喫茶と月1回の食事が行われています。

食後はリラックスして松尾洋子さんのリードで「灯りをつけましょぼんぼりにく〜」と踏みみ・肩たたきで身体を動かします。今日はボランティアさんも含めて17名が参加しました。

89歳の木原さんが、甘夏の皮を煮詰めてグラニュー糖をふりかけたデザートを差し入れてくれました。



明石海峽支部 朝霧生協会館

お誕生日おめでとう! ありがとうございます!

こんな声が飛び交うのは、西区の生協会館「こすもす」での食事会です。季節から「バラ寿司」がメインです。

「お誕生日にこんな手提げをいただいた!」と大喜び。食事だけでなく、さりげない心づかいも医療生協ならではですね。



おしんべ支部 生協会館こすもす

みんなと食べれる それが楽しみ!

長田北部支部の「たんぼぼの家」では、月2回の食事会。この日は近所の「食堂」がお休みだそうです。13日の日曜日には47名もの人が食事会にみえました。

1・2階合わせても20名が座れるかどうかという会場なので、交代での食事となりました。合間に地域への宅配も行います。5月には「たんぼぼの家」の

10周年のつどいも予定しています。

たくさんの方が来られるのでお料理を大皿でテーブルに置き、セルフサービスで小皿にとりわけるように工夫しています。



長田北部支部 生協会館たんぼぼの家

楽しくおしゃべり、 話題はつきません

西区の「あじさい」は、静かな住宅街にあります。

毎月第4水曜日の午前中は、喫茶の日です。

今日は男性3人、女性7人が見えました。

何回もお茶のおかわりしながら話はずみです。「それぞれが働いていたころの話」「マイナンバーは申請しなくてよいの?」「確定申告は?」「大阪へランチに行ったときは、すぐそばで大きな交通事故が!」...など。にぎやかで元気の喫茶です。



西神支部 生協会館あじさい

毎回、楽しみにしてるんよ! 明石市民活動サポート事業

おしゃべりレストランは自治体から助成金をいただきながら月1回、第3日曜日に行っている食事会です。

会場は神戸医療生協の「デイサービス ほのほの郷」をお借りしています。ボランティアさんも含めて毎回35名くらいで楽しくおしゃべりと食事を楽しんでいきます。



明石・二見支部
おしゃべりレストラン

最近、地域包括支援センターから2人の紹介がありました。認知症で日曜日の預かり先がない方とまだ高齢にはなっていないが独居の男性で食事をきちんととることが困難な方です。地域の役にたっていることを感じ始めています。



兵庫南支部 生協会館どんぐり

おしゃべりカフェで 食べ、飲み、くつろぐ!

地域での、居場所づくり、ふれあう場づくりをめざして、元喫茶だった場所をお借りして「お食事とコーヒー・ケーキ」を楽しむ場を開いています。

運営は組合員さん4名で、真陽支部の新班としてスタートしました。

事業所や町内にご案内して、毎回、約40名が参加されます。世間話をしながらの楽しいひとときです。



真陽支部 おしゃべり班



虹支部 レインボー会館

医療生協だからできる 健康づくりで支援を継続

東日本大震災の発生から5年が経過しました。宮城県山元町では、3か所の災害公営住宅の建設が進み、2016年12月には、JR新山下駅が開業します。新市街地のインフラ整備が進む中、沿岸部の自宅に戻った人たちへの支援は多くありません。そんな中、津波で流された花釜



震災から5年目の定例支援

区交流センターが3月に再建され、新たなコミュニティづくりの拠点ができました。

訪問活動から 見えてきたこと

震災から5年目となった3月12日(土)に、仮設住宅などの定例支援や花釜区の訪問活動を神戸医療生協、医療生協きつがわ、みやぎ県南医療生協のスタッフ32名で行いました。

ナガワ仮設では、「8月末には、全員転居になる。山元町は自主財源がなく、災害公営住宅も毎年値上がりする。くるりん号(町内巡回バス)も減らされる。生活再建こそ必要だ」と岩佐代表。60代の女性は、「災害公営住宅へ移るが、新しい環境と人間関係を一からつくることへの不安が大きい。生かされた喜びを胸に前を向いて生きていきたい」と涙を流していました。

花釜区訪問では、「身内をなくし、自分自身を責めて、外へ出ることや人と話をするのがつらい」「忘れないでほしい。関心を持ってほしい。私たちのことを。原発のことを」と訴えていました。「医療生協の秋ま



INGからのお知らせ

今回の東北支援には、INGから6名が参加し、それぞれ定例支援や地域訪問に参加しました。

震災から5年が過ぎ、やっとおちついたよとお話された方、自分が動けるうちはいろいろ挑戦していきたいとおっしゃった方、様々な方に

つり楽しみしています」という声も多く聞かれました。

震災5年目を迎えた 近畿ブロックの支援活動

2016年度も、医療生協だからできる「健康づくり」を中心に、定期的な支援活動や秋まつりを継続し、人と人がつながり、支えあい、助け合う医療生協の活動を被災地に広げていきたいと思えます。引き続き、神戸医療生協のみなさんのご協力をよろしく願います。

(みやぎ県南医療生協
常務理事 児玉芳江)

お会いすることができました。今回の東北支援に参加した方からは、「継続は力なりです」や「またぜひ支援ボランティアに参加したい」との声をいただきました。

INGの今回の支援は、7月8日(金)の発表を予定しています。皆様のご参加、お待ちしております。(青手木努)

「原発ゼロの社会へ」⑬

今年3月で、東北大震災から5年目を迎えました。福島原発事故からの5年目でもあります。放射能汚染が強く、未だ帰還困難地域や、居住制限地域から避難している人が、5万人近くもいることや、原発事故の原因さえ説明されていない事など、解決されていない事がいっぱいあります。マスコミでは、中々報道されませんが、原発事故を風化させてはならないと、機関紙「三つの輪」では、追いつきたいと考えています。今回は原子力規制委員会についてです。

原子力規制委員会って 何をするといいの?

福島原発事故を受け、原子力利用をより安全に行う目的で設置された委員会です。それまであった「原子力安全委員会」を解消して、名称を変えたものに

過ぎません。「規制」と名称にあるから、原子力利用を規制する委員会だろうと条文を読んでも、原子力を利用する安全に利用するために〇〇を行うとか「原子力を安全に利用するために××と協力する」とか、原子力利用をどう規制するのかわからなくて、原子力を利用するためにどうするのかという文言しか見当たりません。

加えて、この委員会には「避難に関する業務」が含まれていませんから、事故が起こった時などの避難に関する方策は全て該当の自治体任せになっています。

政府の下に設置された委員会であることには変わりはなく、この委員会が認めれば、一度止めた原発を再稼働させるといいうしくみは従前の「原子力安全委員会」となら変わっていません。「規制」とは名ばかりです。

わたしも戦争法に 反対します



3月29日午前0時 多くの反対の声を押し切って戦争法が施行されました。海外での自衛隊の武器使用が可能になります。一昨年の7月末に集団的自衛権が閣議決定された時から「立憲主義を守れ」「民主主義を守れ」と海外でも街頭で訴えるなどして反対してきました。昨年は、全国総がかり行動に連帯して「安倍政権を許さない」戦争法案反対の行動にも参加しましたが、9月19日戦争法(安保法制)が強行採決されてしまいました。抗議集会では、憲法と民主主義を守るために安倍政治を退陣に追い込むまで頑張ろう

と訴えました。それから、総掛かり行動で知り合いになった人に戦争法反対署名を郵送でお願いして集めたり、親しくなった教会の牧師さん、近所のうどん屋さん、喫茶店の店主さん、お客さんにも「うちと主人の分も書いとくわ」「私も戦争絶対いやや」「がんばってくれてるんやね、頼むよ」など協力してもらいました。自宅のマンションでも「戦争はいかん、ワシは戦前沖繩の那覇でおやじが商売していて、そこで育った戦争体験者やで。絶対反対や、なあ」と奥さんと一緒に署名してくれる人、「戦争はアカン、私も書くよ」と、家まで来てくれた人もいます。お彼岸にも親戚の集まりで訴えると即座に書いてもらえました。

目標の4月25日は目の前に迫っていますが、私には、まだまだ訴える人がいます。夏の参議院選挙では戦争させない勢力の勝利に結実したいと思えます。最後まであきらめず、皆で頑張りますよ! (櫻本美都恵)



★フライパンで簡単! 豚と蒸し野菜のゴマ酢かけ

1人あたり エネルギー: 315kcal、塩分: 0.8g

<材料> (2人分)

豚ももスライス (バラ肉スライスでもOK) 200g
れんこん..... 1/2節
さつまいも (小) 1/2本
キャベツ..... 1/2パック
..... 葉2枚くらい

★調味料

粗びき黒こしょう 少々 (豚肉下味用)

酒 (豚肉下味用&蒸す時用)
一味唐辛子..... 少々 (盛り付け用)

★ゴマ酢だれ

白すりごま、酢..... 各大さじ1
しょうゆ、蒸し汁 (蒸した際に野菜と肉から出た汁) 各大さじ1/2
砂糖..... 小さじ1/2



Point

- 野菜を下にひくことで、豚肉の旨みが全体に広がり、おいしさアップ
- 蒸し汁をゴマ酢だれに加えることで旨みアップ
- 豚肉をお好きな肉や魚にかえてアレンジ可能

<作り方>

- 豚肉に黒こしょう、酒少々で下味をつける
- 野菜の準備
 - れんこんは皮をむいて5mm幅の半月切りにし、変色しないよう酢水に5分程さらして水気をきる。
 - さつまいもは5cm幅の棒状に切り、水に5分程さらして水気をきる。
 - キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。
 - しめじはほぐしておく。
- フライパンにキャベツ→しめじ→れんこん→さつまいも→豚肉を順に重ねてのせる。酒1/3カップを回してかけ、蓋をして中火で10~15分ほど蒸し焼きにする。
- ゴマ酢だれの蒸し汁以外を混ぜ合わせておく。
- 豚肉に火が通ったら蒸し汁をゴマ酢だれに加える。豚肉と野菜を器に盛り、ゴマ酢だれとお好みで一味唐辛子をかけて完成♪

★白菜とカニのかき卵スープ 1人あたり エネルギー: 78kcal、塩分: 1.4g

<材料> (2人分)

白菜..... 50g (葉1枚程度)
かにかま..... 1本
卵..... 1個

★調味料

ゴマ油 (分量外)
水..... 350cc
鶏がらスープの素or中華スープの素 小さじ1
しょうゆ..... 小さじ1/2
黒こしょう..... 少々
水溶性片栗粉
(片栗粉: 大さじ1/2+水: 大さじ1)

<作り方>

- 白菜をざく切りにし、かにかまは軽くほぐしておく。卵はざっくりと混ぜておく。水溶性片栗粉を作っておく。
- スープを作る鍋にゴマ油を適量ひき、中火で白菜を軽く炒める。
- ②の鍋に熱湯 (水を入れて沸騰させてもOK) を300cc入れ、軽く沸騰したらかにかまを入れる。お好みのスープの素を入れたらしょうゆと黒こしょうで味を調整する。
- 火をとめ、水溶性片栗粉を入れたら再度火をつけ、沸騰させてトロミをつける。
- 弱火~中火にし、混ぜておいた卵を菜ばしに沿わせるように鍋に流し込む。
- 卵が固まりかけたら、軽く混ぜ合わせて器に盛りつけて完成♪



Point

- 白菜を炒めることで風味アップ
- 少シトロミをつけることで薄味でもおいしさアップ

お仕事 探訪シリーズ⑥ 神戸医療生協の 臨床検査技師



神戸医協検査科には、非常勤含めて10人の臨床検査技師がいます。

「病院で検査の仕事をしています」と言うによく、「レントゲンを撮る人ですね」といわれますが、臨床検査技師は、X線検査は行わず血液全般から尿検査・組織細胞・エコーや心電図、肺機能検査など多岐にわたります。そのため各個人が力量維持・認定試験合格のために学習にも力を入れています。

検査科の仕事を大きく分けると生理機能検査・検体検査に分かれます。

生理機能検査

生理機能検査室では、患者様に来ていただいて直接検査をしています。

ここでは、心電図・動脈硬化の検査・眼底カメラ・各種エコー検査等を行っています。あまり知られていない検査に神経伝導速度測定があります。神経に弱い電気を流す検査でバネ指や手根管症候群などの腱鞘炎を見るための検査です。電気刺



激が苦手な人は、痛い検査になりますが、電気風呂が好きな方は、気持ちが良い検査のようです。

肺活量などを測る肺機能検査は、患者様と文字通り息が合わなければ、その方本来の機能がひきだせない検査です。患者様と呼吸のタイミングを計りながらわかりやすく声掛けしています。何回もやり直し疲れて良い結果が出ない場合があるのでなるべく1回でできるように大声を張り上げて頑張っています。これらの検査は患者様の協力なしでは行えません。

検体検査

血液検査・尿検査・組織検査など、患者様の目に触れないと



で行っています。

最近、診察時にその日の身体の状態を調べて診察に役立てるため、診察前検査をします。早く結果を出すために検査室の前で採血を行っている場合もあります。

診察前検査は、原則として、検査科到着後30分以内で結果を出すように努力しています。

(※検査によっては30分で結果が出ない項目もあります)

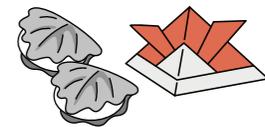
組織検査は、手術で摘出した臓器を薄く切り、がん細胞があるか?何か悪いモノがないか?顕微鏡を覗いて検査をしています(専門医と連携して検査をします)。手術中に組織検査を並行して行うこともあります。

私たちのおもい

診療の場面では、検査科が表に出ることは少なく、縁の下の力持ちのような存在です。一方で、組合員さんと顔を合わせながらしていることもあります。それは、班会です。地域の班会に行き、皆さんとわいわいしゃべりながら検査の話、結果の見方などを話してい

ます。検査科としてはあまり機会がないのですが声がかればできるだけ参加するようにしています。健診の結果の見方などわからないことはお気軽にお尋ねください。班会のお誘いもお待ちしています。声をかけてくださいね。

組合員伝言板



◆ 待ちに待った「春一番」の便りがいよいよ届きそうです。先日、ある病院で見かけた、次の歌を思い出しました。「あした死んでもいいように、百まで生きてもいいように、考え考え生きていこう。食べたいものは食べておこう、行きたいところには行っておこう、足腰立って元気なうちに（作者不詳）」足腰が萎えてきた私に対する応援歌のような気がします。（村上憲二 垂水区）

◆ 生後半年からアトピーで木村先生にお世話になった娘が春から高校生です。部活を何に入るか思案中。子育てが一段落した私も「レッツ・ビギン」新しいことに挑戦したいです。（砂川紀子 西区）

◆ 「原発ゼロの社会へ」近頃福島原発事故の満5年を迎えるに当たり、テレビ等に写し出される地域に居た人達の暮らしや、汚染水の処理の不可能な位、増えしていく様子等を見ると、将来にわたって50年以上……どうする事もできない現実を少しでも早く処理して欲しい。（鶴岡純子 加古川市）

◆ 「三つの輪」お届けくださってありがとうございました。戦争法廃止をめざして多くの方々が署名運動に参加され頑張っている事、写真を見まして元気づけられました。（伊藤美代子 西区）

◆ 今年、胃・大腸・内視鏡検査を初めて受けました。看護師さんが不安をとりのぞいてくださり、感謝しました。（田淵多恵子 長田区）

◆ 公開講座「心臓と足の血管のお話し」に参加しました。一つひとつ丁寧に説明してくださったのでよく分かりました。参加者の方々の足の冷え、こむら返りなど具体的な事例も参考になりました。気になる症状が出たら、受診して原因を確認することが大切だと思いました。ありがとうございました。（山口温己子 長田区）

◆ 昨年末に植えたチューリップが花を咲かせ始めました。同時に植えて早く咲くのもあればゆっくり咲きそうなのもあり何か可愛らしく思えてきます。（松本恵子 加古川市）

◆ 緩和ケア病棟開設半年の報告大変興味深く読みました。職員様、ボランティア様の心こもるケアの様子ですが協同病院ならではの思いです。身内にいずれお世話になる者もあることですので、有難いです。（渡瀬礼子 須磨区）

◆ 大事な記事がいっぱい、「三つの輪」愛読させていたたいです。「健康のつくり方を学び実践を！」を読んで公開講座に参加して学びたいと思っております。ウォーキングにも参加しようと思っています。（岡本ちか子 明石市）

◆ 今回は娘と一緒にパズル解きました。年末調整の医療費10万円超えてしまいました。健康に気を付けて行きたいです。（荒木萬里子 須磨区）

◆ 品に出演。俳優の前田……富裕層と貧困層に二極化した……社会

◆ 大きな記事がいっぱい、「三つの輪」愛読させていたたいです。「健康のつくり方を学び実践を！」を読んで公開講座に参加して学びたいと思っております。ウォーキングにも参加しようと思っています。（岡本ちか子 明石市）



明石市 三宅 弥生
須磨区 松岡 照子

ヨコのカギ

1 えりつ、新国立競技場にはこれを置く所がない？

23 品に出演。俳優の前田……富裕層と貧困層に二極化した……社会

タテのカギ

1 力士が踏みまます

1 アメリカ合衆国の国旗です

7 入学……、快気……

2 一念……をも通す

8 国産牛のこと、ではない

3 会のメンバー

10 今年5月、三重県で開かれる……サミット

4 魚へんに弱いと書くのは

11 「ゆりかえし」とも言う

5 ダーウィンが進化論について書いた「……の起源」

13 腹八分目……いらす

6 歌「高校三年生」で、赤い夕日に染まった所は？

15 人気がないこと、評判が悪いこと。……が悪い

9 義理の妹のことです

16 細……、殺……、滅……

12 化学実験器具の代表格

17 なかなか増えませんが

14 初夏の若葉の色

19 5月第2日曜日に贈ります

18 応募作品を……して賞を決

22 映画「男はつらいよ」全作

21 ☆ハガキに「解答・住所・氏名・年齢」を記入の上、余白に意見、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。

23 品に出演。俳優の前田……富裕層と貧困層に二極化した……社会

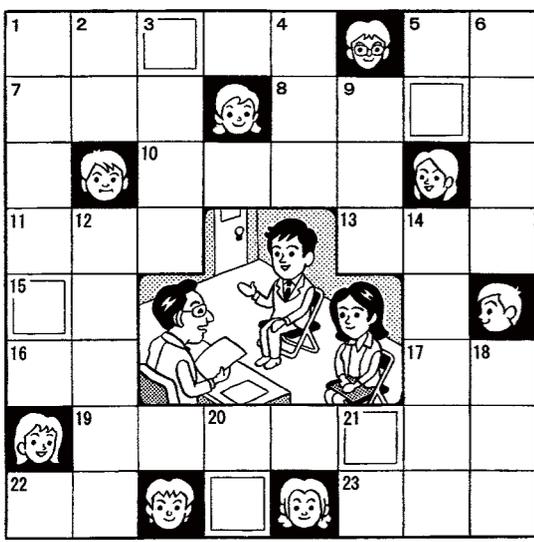
20 蚊が媒介するデング……

24 品に出演。俳優の前田……富裕層と貧困層に二極化した……社会

22 ☆ハガキに「解答・住所・氏名・年齢」を記入の上、余白に意見、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。

クロスワードパズル

《解き方》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？



ハルイチバン (春一番)

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。
大藪史雄、川口照代、下谷利香、高地香、立花智子、風咲良、西川勝己、兵動匠哉、松尾廣、南更紗 (敬称略)

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)		5月	6月
19時より (要予約)	協同歯科 ☎913-1155	12(木)	9(木)
18時より (要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211	20(金)	17(金)
18時より (要予約)	いたやどクリニック ☎611-3681	26(木)	23(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.hnhk.jp/>

5月のテーマ	
月	目に異物が入ったら
火	糖質制限食とは
水	おならのお話
木	尿失禁の治療
金土日	診療報酬改定で何が変わったか

6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。



たかおか支部
ラフター班



WHO健康チェック
須磨ブロック

なまいろの組合員かつどう

虹の
パレット

いたやど
春祭り



健康ウォーキング
アーモンド並木



2016組合員集会



北区支部



新多聞支部



五位ノ池支部
もくれん支部



離宮支部