

三つの輪

神戸医療生活協同組合

ISO9001認証取得

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

神戸医療生協

検索

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。

主な記事

みんなイキイキ活動中
支部紹介…………… 2 面

社会保障って何だろう？
…………… 4 面

阪神・淡路大震災から
24年…………… 5 面

健康ウォーキング

2月5日

明石 梅の花巡り

(ロウバイ)



組合員数 5万7,080人 出資金総額 18億9,530万50円

1人あたり出資金 3万3,204円 支部 53支部 班数 454班 1月31日現在

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STつばさ	☎078(646)2371	訪問看護STにじ	☎078(975)9575		

2019年
3・4月号

No.366

みんなイキイキ活動中



電管 支部です



電管（電
台・管の
台）支部は
市営地下鉄
名谷駅近く
の組合員6
00人余、
運営委員4人、機関紙配布担
い手さん37人の支部です。こ
の地域は須磨ニュータウンの
一角にありますが、30分〜1
時間も歩けば田園風景が見ら
れる旧集落や四季折々の移り
変わりを楽しめる公園にたど
り着くことができるので「フ
ルディックワークス班」「お楽
しみ班会」
では地の利
を活かし、
旧白川村へ
ホテル見物、
離宮公園や

奥須磨公園に花見、横尾山に
のじぎく観賞、総合運動公園
へコスモス、太山寺に紅葉を
楽しみに班会を企画していま
す。「文化に親しむ班」では映
画、落語、絵画、コンサート
などに出かけています。「口コ
モ体操班」は参加メンバーが
入れ替わりながらも約10年続
いています。1年目は保健師
に毎回来ていただいて指導を
受けていたが、2年目か
らは自主運営で今に至ってい
ます。足腰とともに脳の衰え
を防ぐために脳のいきの要素も
取り入れています。



して昨年暮れに発足。「助けあ
い活動」や「世直し」につな
がる話し合いができればいい
なと考えています。このほか
年に2度の公開講座、月に1
度のまちかど健康チェックを
しています。高齢、病氣離脱
で運営委員がますます減るな
ど課題は深刻ですが、知恵を
寄せ合って地域の健康づくりに
少しでも貢献していきたい
と思っています。

（支部長 金子英達）

新長田 支部です

私たちの支部は2009年
に発足し、組合員は約800
人で構成されています。班会
は脳いきいき（認知症予防）、
手芸と絵手紙、囲碁将棋、童
謡・唱歌、室内スポーツ、キ
ーボードで音符の学習、映画
会、今年に
入りカラオ
ケが増え、
8班になり
ました。三
つの輪の理
念に基づい



て毎回楽しく行い、組合員の
コミュニケーションもできています。
また班会の前には血圧・尿検
査をして各自の健康状態を確
認しています。好評なのは脳
いきいき班で、毎回15〜18人
程参加されます。増資も毎回
20件ほど持ち寄り、4課題達
成の基にもな
っています。
地域の皆様
（特に高齢者）
との交流の輪
を広めるよう



に努力して
います。班
会のPRは
チラシを配
布していま
す。その甲
斐もあり、
今年新しい
方の参加も
ありました。今後も楽しく元
気になる班会を開き、健康づ
くりを中心にしてひろげていき
たいと思います。

（支部長 岡崎芳造）

未来のお医者さん⑧ 地域を考えられる医師に

兵庫民医連の奨
学生で、香川大学
4年、神戸市出身
の青木岳喜です。
（写真：右上の赤い
パーカー）今年の
ウインターセミ
ナーのテーマは地
域医療で、地域診
断という方法を用
いました。地域診



断は統計データを調べ他の地域と比較し
た上でその地域に対する仮説を立て、実
際に地域の人の話
を聞き、二つを統
合することで問題
点とその解決案を
提唱していくもの
です。今までにな
い方法で不安もあ
りました。想像
するよりもしっか
りとした議論がで
き様々な仮説を立
てられました。次のサマースペシャルでよ
り深いものになるよう、みんなで頑張っ
ていきたいと思っています。

将来は患者の治療を行うのみでなく病
気の背景や地域特性を理解し、患者から
の相談を受けられるような医師になりたい
と思っています。これからも奨学生活動を
通して様々なことを学びたいと思います。

カンガルー のポケット

89

親バカのすすめ

小児科医 木村 彰宏



め、孫ほめ、ペットほめは、良好な
関係を築くうえでの重要事項です。
サンケイリビング社のアンケートを
見ると、「うちの子が一番かわい
い。うちの子は天才かも、将来は学
者、芸術家それともオリンピック選
手！」などと考えてしまい、「親バ
カだなあ」と答えた人は81%に上り
ます。

「親バカ」の意味を調べると、「わ
が子かわいさのあまり、子どもの的
確な評価ができないで、他人から見
ると愚かに思える行動をすること」
と書かれています。「親バカ」は度
が過ぎると副作用が大きくなりま
す。①子どもが悪いことをしても叱
ることができない。②必要以上に子
どもに干渉しすぎてしまう。③
ちよつとしたことでもオーバーなく
らいほめちぎってしまう。その結
果、親も子どももモンスター化し、
破滅への道を歩むことにつながりか
ねません。

親子の信頼を築く

しかし「親バカ」には次のような
効能があるといわれます。「親バカ」
は、子どもを誰よりも愛すること。

子どもの失敗と成長をハートで浮か
べた目で温かく見守ると、子ども
のこころに喜びと自信が広がります。
親と子どもの信頼関係が築かれる
と、子どもがこの先困難にぶつか
たときも、乗り越えようとする強さ
が育ちます。

また「親バカ」は子どもの親も幸
せにします。愛と信頼のホルモンと
言われるオキシトシンは、スキン
シップをする、目と目をあわせて笑
顔を交わす、コミュニケーションを
とると、たくさん分泌されます。

オキシトシンには次のような効能
があります。①話す人の声の調子や
表情から、相手の感情を感じ取る力
がアップする。②他人への警戒心を
薄れさせ、人間関係に対して積極的
な気分になり、社交性をアップさせ
る。③他者に対するやさしさや寛容
さを促す。④怒り、敵意、攻撃性を
抑え、ポジティブシンキングにな
る。⑤ストレスを緩和したり、スト
レス耐性を高める。⑥食欲を抑え食
べ過ぎを防ぐ。⑦抗不安作用でやす
らぎ感がアップし、情緒を安定させ
る。その結果、質の良い睡眠をとる
ことが出来る。⑧記憶力を高める。

見返りは求めない

⑨頭痛を含めた全身のあらゆる痛み
を緩和させる。⑩愛情や信頼を維持
する。「親バカ」は、子どもと親を
幸せにする最高のお薬ということが
お分かりかと思っています。

では、「親バカ」の副作用に気を
つけて、度が過ぎない程度の「親バ
カ」になるには、何に気をつけられ
よいのでしょうか。答えは宝塚の
ファンのこころえの中にありそう
です。「ファンをしているのはすべて
自己責任。あなたの為に応援してい
るのよ、という気持ちは禁物。見返
りは求めない。自分の生活・仕事を
きちんとしてこそ楽しめるので、私生活
を絶対にいい加減にしないこと」。

カンガルーは子どもが大好きで
す。かわいくて、かわいくてしかた
がありません。でも、自分の生活を
大切にし、適度な距離を保ちながら
子どもをサポートするように心がけ
ています。子どもも自分も幸せにな
るような、オキシトシンいっぱい
の「親バカ」カンガルーでいようと
思っています。



社会保障って何だろう？(平和社保委員会)

社会保障は、憲法25条（すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は向上及び増進に努めなければならない。）に保障された権利です。

社会保障と聞いて、みなさんは何が思い浮かびますか？医療や介護はもちろんですが、生活保護、年金、教育、子育て、雇用など、人間として当たり前の欲求や要求を保障するのが社会保障です。

安倍政権は社会保障の自然増（このまま何もしなくても、年齢の増加などとともに増える社会保障費の増加分）を、5年間で1兆4600億円も削減してきました。また、消費税の増税など国民の負担増が進められており、社会保障が良くなったと実感している人は少ないのではないのでしょうか。今後もさらに社会保障が縮小され、少子高齢化が進む中で、地域の困った声や要求はどんどん増えていくと考えられます。

神戸医療生協では地域の班会、公開講座や生協学校などで、組合員自身が学び、署名行動や国会要請、自治体キャラバンなど世直しの輪を広げる運動に取り組んできました。困っている事実から立脚

し、知を力にして運動する医療生協の活動はますます重要です。

憲法25条に書かれている通り、社会保障は国が責任をもって向上させていくものです。その憲法を根底から壊そうとしている政治に対し、改憲に反対する3000万人署名や社会保障改善を求める署名などの署名運動や4月から始まる統一地方選挙や参議院選挙で、しっかり私たちの意思表示をしていきましょう。

安倍内閣が実行した社会保障の負担増・給付削減

医 療	70～74歳の窓口負担の2割化、後期高齢者の保険料軽減特例の廃止、国保の都道府県化、病床削減と給付費削減など
介 護	要支援の保険給付外し、特養入所を原則要介護3以上に限定、所得160万円以上の利用料2割化、現役並み所得者の利用料3割引き上げなど
年 金	マクロ経済スライドやキャリアオーバーによる年金削減
生活保護	生活扶助費・冬期加算・住宅扶助・母子加算の削減、児童養育加算の減額など

月間民医連資料より抜粋

1月17日

阪神・淡路大震災から24年

震災復興長田の会では「人間・復興公的支援・住宅再建」ひとを街にまちに人を―」をスローガンに、「ひと・まち・くらし1・17メモリアル長田のつどい」を毎年行っています。黙とうから始まり、長田のまちの現状と課題の報告やトランペット演奏、温かい豚まんと豚汁のふるまい、倉敷市真備町からの被災地報告がありました。

震災後、神戸市は新長田駅南地区を再開発事業として建物の復興を進めました。現在、長田区二葉町に兵庫県・神戸市の合同庁舎が90億円をかけて建設中です。約1000人の県市職員が長田にやってきました。周辺のお店からの期待もある一方で、撤退するお店も多くあり、全体の店舗数は横ばいです。また神戸市は借り上げ復興住宅の入居期限がきたとして退居を求めています。

主催者から「長田のまちは神戸市の中で最も人口減少、高齢化が進んでいます。長田のまちが、今後この課題にどのように立ち向かっていくのか、全

国から注目されています」

「本場の復興とは、そこに暮らすひとが元気になる、早く立ち直れることではないでしょうか」とうつつたえがありました。

神戸医療生協の中でも、震災後に入職した、震災後に生まれた職員が増えてきています。こうした震災の経験を風化させない取り組みや、全国各地で続く災害に対し、今より少しでも早く「人間の復興」ができるように、被災者再建支援法の拡充を求めるなどの運動もますます重要だと感じました。改めて、復興とは何か、まちづくりとは何かを考える一日になりました。



(健康まちづくり部 橋本)

利用者の声①

長田北部支部でとんとんを利用されている長尾町にお住いのKさんにお話を聞きました。

——とんとんを利用したきっかけを教えてください

引っ越してきて5～6年したころ、ポストにとんとんのチラシが入っていました。こちらに友達が誰もいないため、連絡してみました。医療生協にもとんとんの利用がきっかけで加入させていただきました。

——どういったことで利用されていますか

はじめは話し相手や、一緒にカラオケに行ってもらいました。家で転倒し入院することになり一時中断しましたが、退院の時に家の片付けをお願いしたところ、快くきていただき、その後もゴミの始末や年末のお掃除などをお願いしています。私は車

原発ゼロの社会へ Vol.30

原発は持続不可能

年初にあたり、経済界を代表する経団連の中西宏明会長（日立製作所所長）が「東日本大震災から8年がたとうとしているが東日本の原発は再稼働していない。国民が反対するものはつくれない」「真剣に一般公開の討論をするべきだと思う」と発言しました。

今年に入り、日立製作所によるイギリスでの原発建設計画の凍結が濃厚となりました。安全対策の強化などで事業費が当初の2兆円から1.5倍の3兆円規模に膨らみ、出資

企業が確保できなくなったことと、事故などで損失が出た場合に単独で補えないためとされています。

原発の計画はベトナム、台湾、リトアニア、インド、トルコでも中止あるいは難航となっており、安倍政権の成長戦略の目玉でもあった原発輸出はすべて頓挫しました。

国連で決められたSDGs（持続可能な開発目標）では、2030年に向けて17の目標が掲げられています。「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」「住み続けられるまちづくりを」「つくる責任 つかう責任」「気候変動に具体的な対策を」などの目標を見れば、原発と持続可能な社会は相容れません。国連や世界銀行は、すでに原子力発電への投資は行わないことを表明しています。日本の企業も脱原発を表明しはじめています。私たちが原発反対の声をあげることで、原発のない持続可能な社会を実現しましょう。

助け合いの輪

～こんな活動しています～

有償ボランティア とんとん



いすで、主人も高齢になりできないことがあるので、とても助かり、感謝しています。

——利用した感想はどうでしょう

支援してくれる方がとても優しく、気遣いや心遣いも伝わってきます。自分もそういったことを学ばされながら、また利用したいという気持ちです。

——とんとんを利用して、周りの人に伝えたい思いなどあればお願いします。

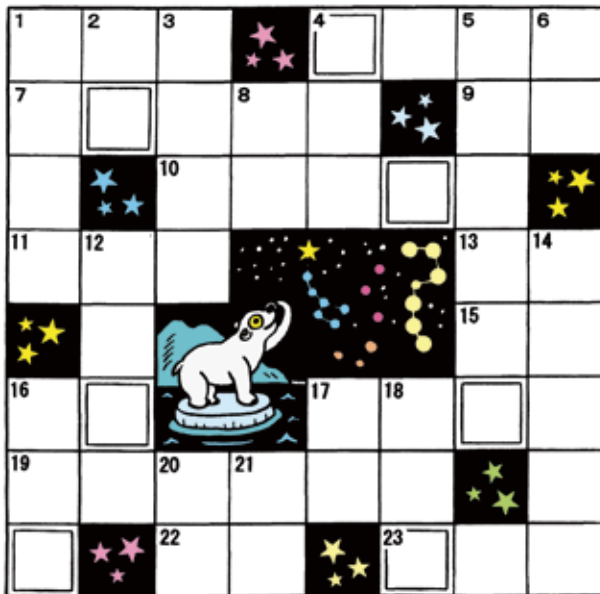
とんとんは介護保険だけではカバーできないものを補ってもらっている貴重な存在だと思っています。どの地域のどんな人にも医療生協のとんとんの助け合いがあることを、私もご近所の方や通院先のお友達に知らせていきたいです。

直通電話

078-647-7833

お気軽にご相談ください。

イラストをヒントにして、二重ワクの7文字
をうまく並べてできる言葉は？



●応募方法●

※切／4月1日（月）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。

●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。
有馬千恵／磯谷栄亮／岡西弘行／高畑直子／枝信永子／三輪茂子／平野廣江／福井陽子／栗屋順子／有馬昌宏（敬称略）

クロスワードパズル

🔑 ヨコのカギ

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 1 おせちの一品。紅白が縁起がいいですね | 13 過ちという意味もあります |
| 4 外国人との会話に使いたい。スマホの……アプリ | 15 カナダの長編小説「赤毛の……」 |
| 7 節分に食べる人が最近多い | 16 フェイク |
| 9 ……金、……違い、……道 | 17 昔はたき火で作りましたね |
| 10 冬の蔵王山といえば | 19 代表はリュウグウノツカイ |
| 11 東京・神田が有名。……店 | 22 正数と負数の境目になる値 |
| | 23 丑三つ時はコレも眠るとか |

🔑 タテのカギ

- | | |
|-----------------|-----------------------------|
| 1 きょうだいの一番下の子 | 14 精進料理で肉の代用として考案されたとか |
| 2 「逮捕」って読めますか | 16 京都の台所です。……市場 |
| 3 公共の秩序。……良俗 | 17 あご下のひげがある家畜 |
| 4 ……は百代の過客にして～ | 18 放送……、郵便…… |
| 5 軽々しく引き受けること | 20 万病のもとです。寒い時期は特に気をつけてください |
| 6 当たるといいね | 21 ……紙、……気、……白と呼ばれる都市 |
| 8 げじげじとか三日月とか | |
| 12 「中国のシリコンバレー」 | |

No365 (1・2月号) の答え コウキアツ(高気圧)

伝言板

- ◆あたたかい正月でほっとしています。夫と二人長田神社へ初詣に行きました。今は歯科のみ通院していますが、いざという時頼りになる病院です。今年もよろしくお願いします。（長田区 前川佳子）
- ◆オススメレシピに一言。シチューはカレーの具材の味がいい…というイメージがあり、カレーよりご飯に合いにくいからと敬遠していました。和風根菜シチューは冬の野菜とだし・みそであたたまりそうでgoodです！（須磨区 加藤侑希）
- ◆毎年いちご健診でお世話になっています。続けて受診すると、変化などもわかり安心感があります。（北区 鞠眞一郎）
- ◆いたやどクリニック65周年、番町診療所55周年おめでとうございます。地域に根ざした医師協の病院としてこれからも益々のご発展を！また「駒どり」やいたやど「ショート」等々の介護施設の充実も。待機者140人と驚く数字、採算もあろうかと思うのですが、本人の希望を可能な限り叶える為にも是非是非頑張ってください。（西区 南原紀美子）
- ◆三つの輪、いつも楽しく見えています！3人の子育て中で仕事もしており、なかなか長田まで行くには時間が無いので参加したことはありませんが、楽しそうなイベントが盛りだくさんで、いつか行ってみたいな～と詳細を見てくらんでいます。（明石市 藤原夕紀）
- ◆長く協同歯科でお世話になっています。スタッフの方、先生とも心づかいが優しく、丁寧に説明して下さいます。義歯をはめ込んだ時、少しの違和感もなくぴたっと入りました。今は歯の検診ですが、治療の時でも良心的です。今後もよろしく。（垂水区 日下部みさ）
- ◆「ロボドクターが見る夢」を読んでなるほどと思われました。でもそれはとても味気ない世界のように。一番の楽しみは「健康づくりイベント」です。歩けるといいなと思っています。（明石市 田中啓子）

※誤字・脱字など、内容が変わらない程度に編集をさせていただきます。

法律相談 (無料/要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211/18:00～	3/15金 4/19金	いたやどクリニック ☎611-3681/18:00～	3/28木 4/25木	協同歯科 ☎913-1155/18:00～	3/12火 4/9火
------------------	----------------------------	----------------	-------------------------------	----------------	--------------------------	---------------

2019年3・4月健康づくりイベント 問合せ 本部 健康推進課 ☎078-641-4322 E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp

ウォーキング 参加費：300円	3/22金 4/16火	アーモンド並木を歩こう 須磨離宮公園	距離：約4km	集合：JR住吉駅 10:00 集合：JR須磨駅 10:00
--------------------	----------------	-----------------------	---------	----------------------------------

WHO世界保健デーまちかど健康チェック 基本無料。骨密度と尿塩分のみ有料

4/ 1(月)	10:00～12:00	コープ西鈴蘭台	血圧、体脂肪、握力
4/ 5(金)	10:00～11:30	コープのつどいの場(JR加古川駅近く)	血圧、体脂肪、尿チェック、尿塩分、骨密度
4/ 8(月)	10:00～11:30	みどり前(房王寺5丁目バス停前)	血圧、体脂肪、握力
4/ 9(火)	11:00～12:00	コープ桜が丘	血圧、体脂肪、骨密度
4/13(土)	9:30～12:00	池田児童館	血圧、体脂肪、握力
4/13(土)	11:00～12:00	コープデイズ神戸西	血圧、体脂肪、握力、骨密度
4/16(火)	10:00～11:30	コープ魚住	血圧、体脂肪、握力、骨密度
4/17(水)	10:00～12:00	コープ白川台	血圧、体脂肪、握力、骨密度
4/18(木)	10:30～12:30	コープ志染	血圧、体脂肪、尿チェック、握力、骨密度
4/18(木)	14:00～15:00	丸五市場	血圧、体脂肪
4/24(水)	10:00～12:00	コープ名谷	血圧、体脂肪、握力
4/26(金)	14:00～15:00	本町筋商店街	血圧、体脂肪、握力、骨密度
4/26(金)	15:00～16:00	コープ兵庫	血圧、体脂肪、足指力、握力
4/27(土)	10:00～12:00	コープ北須磨	血圧、体脂肪、握力

看護師・保健師等による健康相談も行っています。ぜひお越しください。

12月27日 長田北部支部
大人のクリスマス会



12月9日 ひまわり25周年
すてんどぐらすコンサート



1月14日 虹支部喫茶
腹話術とゲーム



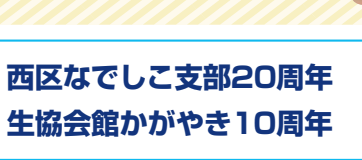
1月26日 西区なでしこ支部
新春のつどい



1月29日 健康カレッジ
「フレイル予防と社会参加」



1月31日
みき支部公開講座
「介護制度の
そこが知りたい」



西区なでしこ支部20周年
生協会館かがやき10周年

周年行事を
5月18日(土) 10時～15時
吉田郷土館 で行います。

新春のつどい

1月20日(日) 明石アスパピアにて神戸医療生協の新春のつどいが行われ、275人の組合員・職員の参加がありました。
オープニングのジャズバンドは、新春らしさを感じる心地よい演奏が響き渡りました。関西学院大学の富田教授による記念講演は、安倍首相の改憲への執念や安保法(II)戦争法の成立から、韓国のロウソク革命や米朝首脳会談など世界情勢の激変などわかりやすくお話しいただき、市民社会が真実を基に対話を広げること、安倍政権の下での改憲をくい止める展望があることを明らかにしました。

参加者からは「北朝鮮からアメリカへのミサイルは日本の上空を飛ばないと初めて知った。そこに防衛費投入はおかしい。もっと多くの人に知ってほしい」「市民の生活には政治が大切。希望が持てました」などたくさん感想が寄せられました。

年度末に向けての「加入」「増資」「署名」「班会への参加」「事業所の利用」のうったえもあり、楽しく、知識も得て、元気の出る新春のつどいとなりました。



あなたのまちの 支部長紹介



未来支部
このの 河野 しのぶさん

加古川にある未来支部では助け合い、健康づくり、世直しの三つの輪の理念を实践するべく地域に根ざした様々な取り組みを行っています。有償ボランティアとんとの運営、ふれあい喫茶、食事会、配食、まちかど健康チェックの開催、班会の充実、担い手育成など組合員の方とのふれあいを大切に、健康で文化的な生活の実現をめざしています。その活動の中心を担って日々奮闘されているのが未来支部の大黒柱、河野支部長です。

河野さんは小柄ですが、責任感が強く、いたって元気！フットワーク軽く、組合員さんのお宅や班会を訪ねてどこまでも単車を走らせています。手早い料理から小物づくり、新聞ちぎり絵、テニスまで趣味も好奇心も旺盛。曲がったことが大嫌いで厳しい面もありますが、組合員の方への優しさ、親切さ、医療生協活動への積極的な取り組みは未来支部の大きな柱です。支部でも仲間増やしや担い手育成、人集め等の課題が深刻になっていますが、2019年も仲間と一緒に頑張りたいとリーダーシップを発揮されています。

(未来支部 支部運営委員)

第77回 通常総代会

6/30日 9:30～13:00 神戸ポートピアホテル大輪田

定款第44条に基づき、総代選挙を以下の通り行います。

- ①総代定数は250人とします
- ②立候補受付期間は
3月14日(木) から
3月21日(木) までとします

問い合わせ
本部健康まちづくり部
TEL: 078-641-4322



南 富美子(北区)



岡崎伸子(須磨区)

昆布水

100mlあたり 塩分：約0.1g

<材料>

だし昆布…… 約20g(5cm角で約2g)
水 …………… 1.5L

<作り方>

容器に水を注ぎ、昆布を3時間～1晩漬けておく。(昆布は2～5cm角切りでも5mm細切りでもOK)

昆布水活用！手作り減塩なめたけ

大さじ1杯あたり エネルギー：15kcal、塩分：0.5g
(市販のなめたけ…18kcal、0.9g)

<材料>

えのき茸 …………… 400g(2束分)
昆布水 …………… 100ml
昆布水の昆布 …… お好みで(5mm細切り)

★調味料

醤油 …………… 大さじ3
みりん…………… 大さじ3
酢 …………… 小さじ1

<作り方>

- ① えのき茸の石づきを切り落とし、2cm幅に切る
- ② 鍋に①のえのき茸と昆布水と昆布水の昆布を加えて火にかける
- ③ しんなりしてきたら醤油とみりんを加え、中火にかける。沸騰してきたら弱火にして汁気がなくなるまで煮詰めてから酢を加える。
- ④ 軽く煮立てたら火を止めて完成！



Point

- 清潔な容器に入れ「冷蔵で1週間、冷凍で約1ヶ月」保存可能
- 豆腐にかける、納豆のタレかわり、野菜炒めの調味料かわりなどアレンジ多様♪



神戸医療生協減塩グループ