

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

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

歯と口の健康を
守ろう！…………… 4面

なでしこ歯科
修繕報告とお礼…………… 5面

西区なでしこ支部
生協会館かがやき



地域で学んだ 三つの輪

2019年度
新入職員
研修



未来支部
じけまち生協会館



長田北部支部
たんぽぽの家

組合員数 5万7,028人 出資金総額 19億620万1,000円
1人あたり出資金 3万3,425円 支部 53支部 班数 469班 3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
5・6月号
No.367

みんなイキイキ活動中



丘の風 支部です

丘の風支部はJR垂水駅の西側、地域で言う霞ヶ丘、五色山、歌敷山、海岸通りの5つの地域にまたがる支部です。海岸通り地域は、昨年新たにエリアに入った地域です。

支部の規模は1班、運営委員7名、機関紙配布の担い手が21名と小さな支部ですが、スターヒルズ班では班長の磯崎さんのお宅で健



スクエアステップの様子

康チエックと、様々な学習・脳いきいきを中心に、昔ながらの班活動を行っています。先日、千代ヶ丘福祉センターで公開講座「認知症予防」を実施し、8名の組合

員と13名の地域の参加者が集まり有意義な公開講座を行うことができました。学習の後に「スクエアステップ」を行うと後日班登録する事になりました。週明けにもさらに新しい班の登録があり、班の数が一気に3倍になりました。現在、高丸のコープでのまちかど健康チエックを計画中です。今後も「参加して楽しいと喜ばれる活動を、広げていきたいね」と、みんなと話しています。
(健康まちづくり部 松岡)

明石水仙 支部です

支部が力を入れて活動しているのは、出資金の増資活動です。出資金は医療生協を運営する「もとで」です。安心して医療や健診が受けられるよう、施設や医療機器の充実、そして新しい事業をはじめるときに活用されるものです。私たちの支部では、運営委員をはじめ7

20年以上続いています。そして毎年100万円をこえる出資金を集めています。高齢化社会を「元気で長生きする」活動として、認知症の予防や健康体操、健康寿命を延ばす学習会などを行っています。

人の組合員が一軒一軒訪問を行って増資活動に取り組んでいます。この活動は

健康寿命を延ばす為には一人ひとり個性があつて違いはありますが、その人に合った「適度の運動」「腹八分目でバランスの取れた食事」「睡眠は6から7時間しっかりとる事」が大事です。年1回必ず健康診断を受けて自分の身体をチェックす



公開講座の様子

る事が大事ではないでしょうか。「自分の身体は自分でしっかり管理する」事をモットーにして活動していきたいです。
(支部長 佐伯圭一)

キラッと輝く看護 32



「民医連の医療を多職種と語ろう」～中堅看護師研修 初の試み～

神戸医療生協の2018年度の中堅看護師研修では「民医連の医療を多職種と語ろう」と「認知症」「緩和ケア」「無料低額診療」をキーワードに研修を行いました。看護師だけではなくリハビリ科や栄養士、事務、医師、ケアマネジャー、ケースワーカーそれぞれの視点で話し合いました。

「この人認知症あるけど介護保険の申請はしてないの?」「お金がなくても診てもらえるシステムがあるんだ!」など、患者さんを病気だけでなく生活からも考え、「顔の見える関係はとても大事」「患者さんを全人的にとらえ、関わるには多職種の協力なしではケアできない」など白熱した論議と感想があがりました。「患者の立場に立ち、患者の要求から出発し、患者とともにたたかう看護」民医連の看護の基本を忘れないで看護していきたいと思えます。



(看護教育研修委員会 福島真美)

カンガルーのポケット

90

フラリマンはつらいよ

小児科医 木村 彰宏



仕事が終わってもそのまま家に帰らずに、書店や家電量販店、ゲームセンターなど夜の街をフラフラ漂う男族のことを「フラリマン」と呼ぶそうです。何か目的があつてお店に行くのではありません。家で自分が歓迎されていないと感じるので、帰る時間を遅くするために仕事や飲み会を口実にして、その実お金を使わずに時間つぶしをする男族です。

フラリマンは2つの種族に分かれます。1種族目は子育て世代のフラリマン。ママは子どもの世話や仕事に、毎日あわただしく過ごします。家事を手伝おうとしても技能の低さから、足手まといになるばかり。ママの関心は子どもの将来にむかい、パパの入り込む隙はありません。2種族目は子育てを終えたフラリマン。一日中家でゴロゴロし、口から出る言葉は「めしまだか」。自分勝手に動き回るので、粗大ごみよりも始末に負えません。家にいること自体が罪つくりのような目で見られるので、居場所さがしに徘徊します。

テレビから聞かれない言葉が飛び込んできます。「フラリマン」。

テレビ番組でフラリマンが取り上げられてからの反響は、ふたつの

種族で異なります。子育て世代のママからは、「何をのんきなことを言ってるのよ、わたしなんか一日中子育てと仕事に追われて、お茶を飲む暇もないのよ」と抗議の声が聞かれます。子育て卒業の女性からは「亭主元気で留守がいい」との声も。政府が促進しようとしている働き方改革には、長時間労働の解消、正規・非正規社員間の格差是正、高齢者の就労促進などの課題が取り上げられています。過労死につながる長時間労働を規制するために、労働基準法では労働時間を「1日8時間、週40時間」までと定められています。が、労使間で協定を結ばば(サブロク協定)残業時間の上限がややふやになります。過労死ラインを越える残業協定が結ばれることもあります。

長時間労働と意識改革

長時間労働は働く人の健康だけでなく、生活者としての経験の積み上げを損ねます。働けるうちは働けるだけ働かされて、働きが鈍ると時短という名の給料カット。フラリマンはそのような働き方の犠牲者かもしれません。「人間は労働を通して

社会的存在になる。社会的存在とは、自分一人の世界の中ではなく、人々との交流の中に生きているということである」という言葉があります。仕事を通してまわりの人や社会に役立っているという喜びと自負。このことが人を大きく成長させます。職場での仕事だけでなく、子育てや家事は大切な仕事です。男性だけでなく女性も同じように仕事を通して誇らしさを培うことができ、子育てや家事を通して新しい自分に出会うことができる社会であることを願います。

フラリマンと揶揄される男性諸氏が視野を広げ、家族や子育てにも優しい勤務時間と賃金を保障する働くものの目線の改革を推し進め、手に入れた時間を地域の活動やボランティア活動に向けたり、子育てや家事を分担する能力開発に取り組むなどの意識改革が求められます。

カンガルーの国では、自分のため家族のため、仲間のために働きます。長時間労働って言葉はカンガルーの辞書には載っていませんよ。人間の国のおとうさん、もう一度働き方を考えてみませんか。



募集中! 探してはす

○紙芝居の絵が描ける方

健康づくり委員会で、健診の啓蒙活動のための紙芝居を作成予定です。
紙芝居の絵を描いていただける人はいませんか?

○「三つの輪」ニュースの配布者

神戸医療生協では、地域の組合員さんが「三つの輪」ニュースを手配りしています。ご近所に配布できる「担い手さん」を募集しています。少しなら配ってもいいという方がいればご連絡ください。

○わが家のアイドル写真

わが家のアイドルを大募集中です。あなたのうちのアイドルを「三つの輪」に掲載しませんか?

お問い合わせは本部健康まちづくり部
078 (641) 4322まで

なでしこ歯科修繕報告とお礼



被害時



修繕完了

2018年9月の台風21号の暴風で、生協なでしこ歯科は建物に大きな被害が出ました。

屋上・外壁・内装と広範囲に被害を受けましたが、2019年3月初旬に無事全ての修繕を完了することができました。組合員の皆様には修繕増資にご協力を頂き、ありがとうございます。心より御礼申し上げます。(生協なでしこ歯科 職員一同)

歯と口の健康をまもろう!

6月4日~10日 「歯と口の健康週間」

口の健康は食べることはもちろん人と会って話したりする上でとても大切です。昨今の研究では、口の健康状態が脳梗塞、心筋梗塞、誤嚥性肺炎、糖尿病など全身に多くの影響を与えることが明らかになっています。この機会に、専門家のケアを受け、歯と口の健康を守り、全身の健康づくりへとみんなで取り組んでいきましょう。

歯科検診ではどんなことをやるの?

- ①虫歯のチェック
- ②歯周病の検査
- ③レントゲン撮影(必要に応じて)
- ④歯石除去などのフリーニング

歯周病の初期症状に気が付いていますか?

- 朝起きたら口がネバネバする
 - 口臭を感じる、口臭があると言われる
 - 歯の根元がしみる
 - 歯と歯の間によく食べ物がはさまる
 - 歯石・歯垢がついていると思う
 - 歯みがきをすると歯肉から血が出る
 - 歯が長くなったように見える
 - 硬いものをかむと痛い・かめない
- 1つでも該当したら歯周病の疑いがあります。重症にならないうちに歯科医院で相談しましょう。

お口の健康アドバイザー活躍中!!

- 内容 ● あいうべ体操 ● 噛む事の大切さ
● こどもも大人もあいうべ体操

紙芝居の貸出もしています。ご連絡お待ちしております。

連絡先: 本部 健康推進課

TEL: 078 (641) 4322



神戸医療生協 歯科事業所

- | | | | |
|----------|-----------------|------------|-----------------|
| ● 協同歯科 | ☎078 (913) 1155 | ● 生協なでしこ歯科 | ☎078 (978) 6480 |
| ● きたすま歯科 | ☎078 (741) 7224 | ● いたやど歯科 | ☎078 (612) 3160 |



お気軽にご相談ください

利用者の声②

今回は真陽支部のYさんにお話をお聞きしました。
——とんとんを利用したきっかけを教えてください。

足が動かなくなり急遽神戸協同病院に入院することになりました。退院に至る過程でとんとんの紹介をしていただきました。——どういったことで利用されましたか。

3カ月ほったらかしになっていた家の整理や買い物の付き添いをしていただきました。介護保険のヘルパーさんのお掃除と合わせて、今は部屋がとてもすっきりしています。

——利用した感想はどうでしたか。

突然動けなくなり落ち込んでいた時に、とんとんの方が自然体でおだやかに接してくれました。地域の食事ににもお誘いいただき、練習中のオカリナをその場で披露させていただく

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



となりました。

——とんとんを利用していたYさんが、今度は食事でオカリナを披露するというのは、とても素敵ですね。

助け合いは心と心のつながりだと感じています。食事も新しいお友だちがたくさんでき、今後参加していきたいと思っています。

——周りの人に伝えたい思いなどあればお願いします。

私は神戸協同病院に入院して、入院患者同士の会話やリハビリの先生とのやりとりで生きる力をもらいました。何も持たない状態から入院してリハビリや介護保険の申請、退院からのデイケアやとんとんの利用など、切れ目のない連携にも感激しました。遠いところではなく、通いやすいところにこうした地域に密着したケアがあるのは素晴らしいと思います。この魅力をもっとたくさんの人に知ってほしいです。

原発ゼロの社会へ Vol.31

原発はまちづくりにも良くありません。

東日本大震災、東京電力福島第一原発事故から8回目の3月11日を迎えました。自主避難者に対する住宅支援は、多くが3月末で打ち切られました。国は除染が進んだとして帰還を促していますが、福島県の浪江町では2019年2月時点で住民登録数約18,000人に対し、居住人口は910人。住民の帰還意向調査では、「帰還しないと決めている」が49.5%です。

隣の宮城県では、3月15日に11万人の署名による女川

原発2号機の再稼働の是非を問う住民投票条例案が否決されました。反対した議員は「2択の投票方式で県民の幅広い意思を的確に把握できるのか」「原子力政策は国が責任を負うことが現実的」と述べました。県民代表の県議会が県民の意見を聞かない事態が起こっています。

原発が立地する女川町では、原発の建設が始まった1980年の人口は16,105人、2010年は10,051人、2015年には6,334人で、1980年から比べると人口は39.3%、商業では1983年の371店舗が、2016年には41店舗に減少しています。原発の補助金に依存し、地場産業の育成保護に力を入れてこなかったことや、未だに女川原発の再稼働を推進していることが人口流出の要因との指摘もあります。原発は事故が起こっても、起こらなくても人々の暮らし・まちづくりに大きな影響を与えます。あなたのまちに、日本に原発は必要でしょうか。少し考えてみませんか。

1	2		3		4	5	6
7		8		9			
		10					
11	12			13	14		
15							
					16	17	
18		19		20	21		
22			23				

メ切／5月31日（金）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。
打田和代／日高真治／森田穎子／榊原君子／中林
敦／木村和子／松尾恵利子／北丸博人／田辺優子
／森本英佐子（敬称略）

ヨコのカギ

- | | | | |
|----|-----------------------------|----|------------------------------|
| 1 | ……も方便 | 11 | ひしゃく型をした……七星 |
| 3 | お釈迦（しゃか）様の誕生
を祝う仏教行事 | 13 | 野球選手をこう呼ぶことも |
| 7 | 42.195キロメートルの競
技 | 15 | ……中、……情、……弁 |
| 9 | 日本のプロ野球球団が本拠
地にする……球場は6つ | 16 | 奈良公園の人気者 |
| 10 | 標高3776メートル | 18 | プロテインとは？ |
| | | 22 | 山口県の冬の味覚といえば |
| | | 23 | 富山県魚津市は「……の見
える街」として知られます |

タテのカギ

- | | | | |
|---|------------------------------|----|----------------------|
| 1 | 素性がよく分からない人。
どこの……とも分からない | 8 | 2020年東京五輪で種目復活。……ボール |
| 2 | 芭蕉とともに「奥の細道」
の旅をした門人 | 12 | 料理。……スクール |
| 3 | 裁判官の職名の1つ | 14 | カツオ一本釣り漁のえさ |
| 4 | リリーは寅さんの…… | 17 | 竜やかっぱは……の動物 |
| 5 | カップルの写真です。……
ショット | 18 | 頑強で粘り強い。……ガイ |
| 6 | 空港と市街を結ぶ……バス | 19 | 団子の仲を取り持つのは？ |
| | | 20 | 始皇帝は……の創始者 |
| | | 21 | ……影、……見、……夜 |

No366 (3・4月号) の答え ホッキョクセイ(北極星)

◆「三つの輪」表紙の明石梅の花巡りはとてもきれいで
すね。元気だったらきっと参加していただろうと思い
ます。
(須磨区 80代 岩城圭子)

- ◆きたすま歯科にいつも大変お世話になっております。
良心的な診察・治療でとても信頼しています。わが家は30年前に引越し、きたすま歯科へは電車で行かなければいけません、ずっと通い続けています。今後も「8020」を目指し、歯を大切にしていきたいと思えます。
(西区 60代 栃尾謙三)
- ◆この度初めて加入させて頂きました。三つの輪を拝読させて頂き、こんなに沢山の支部があることを初めて知りました。皆様の健康ウォーキングとっても楽しそうで素敵だと思います。次回の号も楽しみに待っています。
(長田区 30代 山下あかね)
- ◆「カンガルーのポケット」いつも楽しみに見えています。子育ては随分前の様に思いますが、自分も子どもによって育てられたんだなあと感じています。次は孫に対しても参考になりたいと思っています。
(須磨区 60代 長谷川雅美)
- ◆今回三つの輪を読んでいて初めて「とんとん」の存在を知りました。こういった新しい存在をこれからも載せて下さい。
(垂水区 70代 立石美知子)
- ◆伝言板が楽しみです。以前親しくしていた友人が伝言板に掲載され、久しぶりに連絡をとり、会うことができました。
(西区 60代 松尾恵利子)
- ◆医療福祉生協の通信教育に初めて挑戦しました。2つの講座でしたが何とか最後レポートも提出できました。改めて「社会保障」「国民健康保険制度」の歴史を学び、現在の施策の後退に危惧を感じ、運動の輪の広がりを感じました。
(須磨区 60代 関内旬一郎)

※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く場合があります。



村松好美(明石市)



藤田幸子(須磨区)



法律相談 (無料/要予約) **神戸協同病院** 5/17金 6/21金 ☎641-6211/18:00～ **いたやどクリニック** 5/23木 6/27木 ☎611-3681/18:00～ **協同歯科** 5/14火 6/11火 ☎913-1155/18:00～

2019年 5・6月 健康づくりイベント

ウォーキング	5/22水	淡路島ウォーキング (距離：約5km)	集合：明石ジェノバライン 9:40 お昼は各自でお願いします。明石には14：00頃到着予定にしています。要予約。	参加費：300円＋船代
	5/31金	ホテルウォーキング (距離：約1km)	集合：JR元町駅 西改札口 19:00	参加費：300円
	6/18火	あじさいウォーキング (距離：約4km)	集合：山陽江井ヶ島駅 10:00	参加費：300円

WHO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

5/10(金)	10:00~12:00	コープ大蔵谷	握力	骨密度
5/11(土)	11:00~12:00	コープデイズ神戸西	握力	骨密度
5/14(火)	11:00~12:00	コープ桜が丘	握力	骨密度
5/14(火)	10:00~11:00	コープ福田	握力	
5/15(水)	10:00~12:00	コープ白川台	握力	骨密度
5/16(木)	14:00~15:00	丸五市場	握力	
5/17(金)	11:00~12:00	コープ西神	握力	骨密度
5/21(火)	14:30~16:00	コープ大久保	骨密度	
5/23(木)	10:00~12:00	学園都市キャンパススクエア	尿検査	尿塩分 足趾力 握力 骨密度
5/24(金)	10:00~11:30	コープ西明石	骨密度	
5/24(金)	15:00~16:00	コープ兵庫	握力	足趾力
5/24(金)	10:00~12:00	コープ高丸	握力	
5/27(月)	14:00~16:00	西神南セリオ	尿検査	尿塩分 握力 骨密度
5/27(月)	15:00~16:00	妙法寺駅前	握力	
5/29(水)	10:00~12:00	コープ名谷	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。

健康づくりイベント

脳いきいきインストラクター
養成講座

日時：7月3日(水)
14：00～16：30
場所：クリエイト第2ビル
1階フリースペース
受講料：300円

誰もが安心して暮らせるまちを目指してあなたが中心となり地域で認知症予防活動をしていきましょう。

※各地域では脳いきいき班会(認知症予防活動)が開催されています。興味がある方は健康まちづくり部までお問い合わせください。

あなたのまちの 支部長紹介



蓮池支部
滝井 正子さん

蓮池支部は山陽電鉄西代駅より東三丁にある生協会館「はすみや」を拠点に活動しています。7年前に組合員・地域の方のたまり場、憩いの場所がほしいと開所されました。毎月ふれあい喫茶、おしゃべり班会、食事を開催し、準備から運営まで頑張っておられるのが滝井支部長です。

食事はカレーにデザート付きで200円、おいしいと大好評で30人以上の参加があります。午後は歌う会、ギター伴奏者の司会で懐メロをリクエストし全員で大声で歌い、参加者は元気になって帰っていかれます。滝井支部長は、飛び入りで来られる方も明るい声と笑顔で迎えられ、「またきてネー」と見送られます。

運営委員も少ないですが、担い手さんとともに持ち前のエネルギーと前向きな姿勢で健康づくり、仲間ふやしと日々明るく活動される、頼れる支部長です。

(蓮池支部 運営委員)

配達します

おむつや介護用品

高齢になると排尿障害でお困りではないですか？“おむつ”などご自宅まで配達させていただきます。介護用品の相談も行っています。まずはお電話ください。

☎078-641-4444
介護ショップ きょうどう

長田区腕塚町2丁目 本町筋商店街



魚のピザ風香味焼き

1人あたり エネルギー：125kcal、塩分：約1.0g
※タラ1切れ80gの場合

<材料>

お好みの魚(タラ、アジ、鮭などがおすすめ)：1切れ
スライスチーズ：1/2枚(ピザ用チーズでもOK)
こしょう：少々
ケチャップ：大さじ1
ネギ(白ネギでも青ネギでもOK)：小口切り2つまみ
白ゴマ：小さじ1/2(お好みで)

<作り方>

- ① お好みの魚にこしょうをふり15分程度おく
- ② ケチャップ、ネギ、白ゴマを混ぜておく
- ③ ①の魚表面の水分をふき、スライスチーズ1/2枚をのせる
- ④ ②を上から塗り広げてアルミホイルの上に並べる
- ⑤ トースターに④のアルミホイルごとセットして15分ほど焼く(焦げないように注意してください)
- ⑥ 皿に盛りつけ、お好みの野菜を添えたら完成♪



オススメレシピ

神戸医療生協減塩グループ

