

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 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

2019年
生協強化月間…… 4・5面

原水禁世界大会
…………… 7面



60周年プレ企画

医療福祉生協の「いのちの章典」学習会、137人の参加で開催

7月28日、新長田勤労市民センターで職員、組合員が共に学びました。講師の藤原高明先生（医療福祉生協連前会長理事）からは「患者の権利章典」が「いのちの章典」へ発展した経過や全国各地の実践例が語られました。

憲法25条、9条、13条が基本に据えられていること、職員も利用者も同じ組合員であること、理念を学び実践することが大切だということ、等多くの学びがありました。又、「協同組合の思想と実践」がユネスコの「無形文化遺産」であることを初めて知ったという驚きの声もありました。

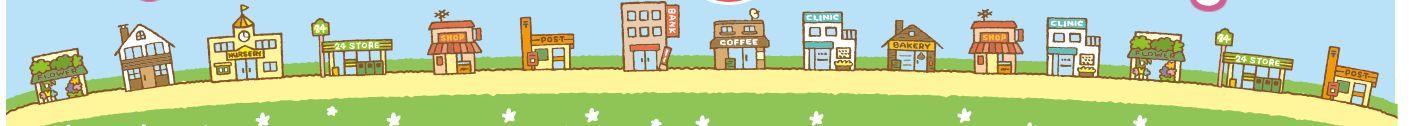
組合員数 5万7,389人 出資金総額 18億8,435万4,200円

1人あたり出資金 3万2,834円 支部 53支部 班数 441班 7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
9・10月号
No.369

みんな 活動中



兵庫北 支部です

兵庫北支部は、番町診療所からかなり離れた所にあります。3支部と長田東支部の4支部で診療所を中心に生協活動を行っています。

支部は、まちかど健康チェックを、マルシン市場の空き店舗を利用していただき、毎月第3木曜日の午前中に、職員とせせらぎ班員の協力を得て、寒い冬も酷暑の夏も地域や市場の利用者さんの健康管理に少



でも役立てばと、神戸医療生協の旗を揚げ行っています。商店主とも顔なじみになり、継続は力でも毎回10〜15名くらいの方に健診をさせていただいています。高齢者のお買い物のお客さんが多いので、休憩がてらどうですかと声掛けをし、足を止めていただいている実施させてもらっています。

私たちの班会場は町政会館から、「うなが丘サロン」(東神戸病院)のたまり場へと拠点を移し、血圧・体脂肪・検尿を実施後、マージャン・脳いきゲーム・吹き矢・輪投げ等を月一回行っています。

(支部長 山田耕助)

のぞみ 支部です

山陽本線、土山駅から東加古川駅の範囲、平岡町及び、稲美町全般を活動拠点としています。この地域には医療生協の生協会館がありません。班は現在5班で、運営委員は今年になって自転車に乗りなくなり、やめた人がいて4人で活動しています。のぞみ支部のエリアは、老人会活動、公民館活動に参加している人が多くて医生協になかなか参

加してもらえませんが、グラウンドゴルフには、老人会のグラウンドゴルフの人が多く入会しています。

本年度の組合員集会は、岡本保健師さんの「認知症にならないには」のお話とスクエアステップとクイズで楽しみました。スクエアステップは好評で、また支部で欲しいとアンコールがありました。稲美町と土山の合同のわかば班は、平和ボウルに集合して、ボウリングで汗を流して楽しみました。手芸を中心として出来た手作り班は、高齢



化が進み今ではおしゃべり班になっています。

この班は70〜80代が多く、70代の若い人が80代の人の困り事、病院の送迎、ゴミ出し等を、夫婦で手伝っています。

そんな中でも、240部の「三つの輪」ニュースは25人で配布しています。60代の若い人が欲しいです。

(支部長 大西牙子)

「看護研究発表会に 私たちの思いを寄せて」

神戸医療生協の看護部では、毎年看護研究・事例発表会を開催しています。誤嚥性肺炎を繰り返す高齢の母親を介護しながら「母に好きなものを食べさせたい」と願う息子さんに対し、少しでもその思いに寄り添えるように食事について検討し、多職種と協力しながら在宅で最期まで支えた事例。そして、ALS(筋萎縮性側索硬化症)の患者さんの独居生活を18年間支え続けた訪問看護ステーションの関わり。四肢の動きが数年で失われ、構音障害、嚥下障害があらわれる中、経口摂取とポータブルトイレでの排泄を強く希望され、その在宅生活の実現のために私たちに何ができるかを考え、他の医療・介護スタッフとサポート体制を充実させることで長期に支え続けた発表でした。多くの学びをくださった患者さんに感謝しながら、一部署の関わりだけでなく看護部全体の学びとして捉え、今後の看護に活かしていきたいと思っています。

今年度は75名の参加で、そのうち神戸医療生協の理事4名の参加もありました。看護部の取り組みを地域にも発信できる貴重な機会となりました。

(副総看護師長 中西)



キラッと 輝く看護 33

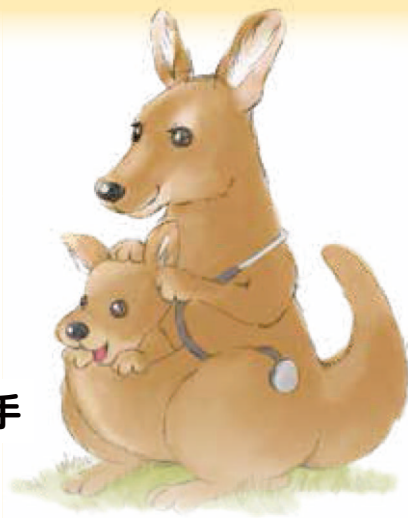


カンガルー のポケット

92

頼り上手は愛され上手

小児科医 木村 彰宏



「二人になれる自由な時間がほしいんです」保健所の1歳半健診に出かけた時のこと、おかあさんの切実な悩みに出合いました。おとうさんは、お仕事で夜遅く帰られ、おばあちゃんは遠くに住んでおられます。地域の子育て広場の情報や、ママ友との出会い方などを保健師さんをお願いして、次の方へと診察を進めました。これでよかったのかという思いと、少しでも相談していただ

けて良かったのかなという思いが交錯しました。

前号では「可愛げ」の不思議な魅力について取り上げました。今号では視点を変えて、助けられ上手についてお話ししましょう。

みなさんは自分の力では乗り越えることが困難な状況に陥った時に、どのように考えられますか。「自分よりもっと大変な人がいるのだから甘えてはいけない」「助けを求めた相手に迷惑をかけるのではないかと手を借りることに躊躇していませんか。そんなあなたに吉田穂波先生の『つらいのに頼れないが消える本』(あさ出版)から、頼り上手になるための秘訣をお伝えしましょう。

先生は人に頼ることが、自分のためだけでなく相手のためにもなる素晴らしいことだと話されます。頼ることが相手のためにもなるのです。先生は、人から何かを頼まれて、とても助かりましたと感謝されると、自己肯定感が高まる。自分が信頼できる人間として選ばれたと感じ、承認要求が満たされる。心が温かくうれしい気持ちになり、心身の健康状態が向上する。このように、

人に頼られることは、信頼と承認と尊敬の証をいただけることだと話されます。

自分もまわりもハッピーに

もちろん頼る方からすれば、心配事をひとりで抱え込まなくて済み、ストレスが減るので心身ともに健康になる。相手に信頼を示すことで深い人間関係を築くことができる。頼ることで余裕ができ、自分の得意な分野に集中できるなど、今までよりも楽に暮らすことができます。

頼ることで自分もまわりの人もハッピーになれるのに、なぜ頼ることができないのでしょうか。日本では小さい時から、「人に迷惑をかけてはいけません、自分のすることに責任を持ちなさい、自分で最後までやり遂げなさい、ひとりでできるようなうになって初めて一人前のおとなです」と教えられます。自立が時として孤立を招きます。先ほどのおかあさんも「女性だから家事ができて当たり前。育児も仕事も上手にこなさなくてはならない、子どもは母親がきちんとしつける義務がある」という先入観を持たれているのかもしれない。

もう一つ、頼り下手な人は、まじめで責任感が強いと言われるています。自分で最初から最後まで完璧にこなそうと抱え込んでしまつ、気づいのできるまで他の人に迷惑をかけたくない、何でも自分で解決しなくてはならないと思ってしまう、自分に対する要求水準が高いために、人から助けられることを受け入れられないなど。

頼る力を磨こう

まず大切なのは、頼ることは自分のためだけでなく、相手を幸せにすることだとポジティブな考えを受け入れることです。頼ることの大原則は、相手への敬意と感謝を言葉にして伝えること。相手の名前を声に出し、頼む内容を明確にして、相手の都合も聞くこと、頼り上手は愛され上手。さあ今日から頼る力(受援力)を磨いていきましょう。

カンガルーが住んでいる国の自然は過酷です。一人で子育てをしよつとすると大変です。みんなぞ知恵を出し合い、助け助けられながら暮らしています。おとなも子ども達もみな、頼り上手・愛され上手ですよ。



健康チャレンジは昨年を超える規模でとりくみます

目標は3000人。「健康チャレンジ」をきっかけに既に行っている健康づくりの活動をさらに広げ、新たに健康づくりにとりくむ人を増やしましょう。(詳しくは下記をご覧ください)



今年の強化月間は
9月1日から
11月30日
までです

2019年 生協強化月間

～安心してらせるまちづくりをすすめるために
医療生協をもっと強く・大きく・たくましく～

スタート集会

日時 9月1日(日)
会場 新長田ピフレホール
講師 北折 一氏
(元NHKディレクター)
●ガッテン流 おもわず話し
たくなる健康法の極意

組織課題は
総代会目標の
80%達成をめざします
仲間ふやし 2,296人
出資金増資
1億2,524万円

班を基礎に、支部を軸にした とりくみをひろげましょう

- ①全ての班で、月間期間中に班会（職員班も含む）を開催しましょう
- ②班会で「健康チェック」を実施しましょう
- ③支部ではマップづくりも含め地域の状況をよく把握し、支部の活動をすすめましょう

組合員と職員が協同した とりくみをすすめましょう

- ①健診受診者を支部と事業所が協力して増やしましょう
- ②職員は班会メニューの見直しも行い地域に発信しましょう
- ③各事業所には組合員と協力して「窓口コーナー」「相談コーナー」を設置しましょう

2020年度の神戸医療生協 60周年に向けた様々な企画 を成功させましょう

- ちひろ公演 9月26日(木)
 - WHOウォーキング 10月14日(月・祝)
- 今後の企画は決定次第、随時お知らせいたします

2025年にめざす3つの姿

- ①まちづくり・健康づくりの運動をすすめるたくさんの“場所”や“とりくみ”がひろがっている
- ②くらしを支え、安心してらせる“まちづくり”をすすめる組合員と職員がたくさんいて、身近なネットワークがひろがっている
- ③地域に根差した事業が、医療生協の基盤となっている

「生協強化月間」とは

1948年10月1日に「消費生活協同組合法」が施行されたのを記念に、全国の生協で「生協を強化すること」に集中して取り組む期間として実施される運動の事をさします。神戸医療生協はその年度ごとにテーマを決めて取り組んできました。中心課題は、「生協の強化」です。

お問い合わせは健康まちづくり部 Tel 078-641-4322 まで

私たちは「いつまでも健康で」を願い、「おたがいさまのたすけあい」の気持ちで互いに接しあい、「子や孫たちに平和な世の中を残したい」の思いで日々生活し、活動をしています。そんな事業や運動を地域に広げ、日々の保健・医療・福祉の活動を

通じて、医療生協への信頼を深め、仲間を増やし、医療活動や生協活動を広げて増資者をふやし安心してらせるまちづくりをすすめたいと思います。そして「医療生協を強く・大きく・たくましく」する生協強化月間にしたいと思います。

ひょうごまるごと健康チャレンジ2019 さあ、みんなで楽しく健康習慣を身に着けよう！

普段の生活の中で健康に気をつかわれていますか？「まず始めるのが億劫」、「運動が続かない」。そんな方に是非とりにくんでいただきたいのが「ひょうごまるごと健康チャレンジ」です。参加料は無料でどなたでも参加することができます。8つのコースからチャレンジしたいコースを選びパンフレットについている宣言はがきで申し込む形になります。スマホやパソコンからも申し込むことができます。チャレンジ期間は12月31日までの30日。報告をしてくださった方の中から抽選でうれしい賞品もあたりますのでぜひご参加ください。子ども専用の健康チャレンジ（キッズチャレンジ）もご用意していますのでお子さんもぜひご参加ください。

結果を報告していただいた方の中から抽選で
合計**200名様**に**3,000円分**の
JTBギフト券プレゼント！

抽選は2回 第1回 10月31日着分まで
第2回 1月10日着分まで

*当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

とりくみ期間：12月末までのうち30日

パンフレットやその他のお問い合わせは健康まちづくり部(078-641-4322)までご連絡ください。



健康チャレンジ
サイト↓



キッズチャレンジ
サイト↓



原発ゼロの社会へVol.32

安心・安全を守るためにできること。

原子力規制委員会は、航空機衝突やその他のテロなどが起こった場合に、放射性物質の放出を抑制するための特定重大事故等対処施設（特重施設）が設置できない場合は、原発の運転を停止することを示しました。関西電力ではどの原発も設置期限から1年～2年半遅れが出る見通しです。

6月7日、関西電力神戸支社前で抗議行動を行っているメンバー（以下、関西電力前のメンバー）で、関西電力の株主総会の前に、関西電力の大株主である神戸市に申し入れようということで、懇談を行いました。市の担当者と1時間ほど意見を交流する中で、神戸市としての考え方を知ると同時に、こちらの思いを伝える機会になりました。市民の安心・安全を守るのが市政の役割です。対応した神戸市の担当者は市民の意見を取り入れていきたいと話されていました。

関西電力前のメンバーでは、引き続きこうした取り組みをしていく予定です。私たちの願うまちづくりにするためにも、少しずつ、できることから私たちの声を伝えていきませんか。



原水爆禁止世界大会(長崎)に参加しました

私自身2回目の長崎大会への参加でした。節目となる2020年の大会を来年に控え、若い方達とともに被爆者の声を聞き、国内外の参加者と交流する貴重な機会を与えていただき感謝の念に堪えません。「生きている間に」核兵器禁止条約の批准国が50を超え、核兵器廃絶が実現するようという被爆者の切なる願いが叶えられるように、私も気持ちを一緒にして運動を続けていきたいです。

(竜宮支部 河村由美子)



7月23日 協同病院壮行会

今回の原水爆禁止世界大会(長崎)に、神戸医療生協とフリエイト兵庫から10名(組合員2名、職員8名)が参加し、平和について学び、考えました。来年の広島・長崎の被爆75年と、NPT(核兵器不拡散条約)発効50年、2020年NPT再検討会議という重要な節目に開かれた大会は、「生きているうちに核廃絶を」との被爆者の願いを念頭に、今後どのように語り、継承していくかが課題として挙げられました。全日本民医連の交流集会では、兵庫民医連の参加者が壇上に上がり、兵庫独自で取り組んでいる、県・市・町の首長顔写真入り核兵器廃絶国際署名用紙の紹介を中心に報告・アピールしました。

(理学療法士 庄野匡彦)

8月7日
世界大会開会式
8月8日
各分科会に参加
(佐世保基地調査見学など)
8月9日
世界大会閉会式



今年の原水爆禁止世界大会(長崎)に、神戸医療生協とフリエイト兵庫から10名(組合員2名、職員8名)が参加し、平和について学び、考えました。来年の広島・長崎の被爆75年と、NPT(核兵器不拡散条約)発効50年、2020年NPT再検討会議という重要な節目に開かれた大会は、「生きているうちに核廃絶を」との被爆者の願いを念頭に、今後どのように語り、継承していくかが課題として挙げられました。全日本民医連の交流集会では、兵庫民医連の参加者が壇上に上がり、兵庫独自で取り組んでいる、県・市・町の首長顔写真入り核兵器廃絶国際署名用紙の紹介を中心に報告・アピールしました。

伝言板

- ◆西区の「かがやき」の会員です。先日、20周年で良い一日を過ごしました。ますますの発展を祈ります。
(明石市 70代 西林享子)
- ◆カンガルーのポケットの記事の中には81才の私でも、納得したり、反省したりの内容が数多く感じられます。自然に笑顔で接したり、力まず物事も肯定的にとらえたり…と、前向きに生きていきたいと思っています。
(加古川市 80代 鶴飼純子)
- ◆毎年「いちご健診」を受けています。胃カメラを飲むのですが、年々えづき度が下がってきて、今年はルンルンでした。結果もルンルン?まだわかりません。
(北区 60代 靱真一郎)
- ◆須磨離宮ウォーキングに参加し、写真まで載せて頂き感激。内容の濃い記事でいつも楽しく拝読させて頂いております。
(垂水区 70代 松村新一)
- ◆今から20数年前、娘が体験看護師に参加させていただき、大変お世話になりました。今ではママさん看護師として日々過ごしています。その節は本当にありがとうございました。
(西区 70代 朝枝麗子)
- ◆結婚してすぐに広島に呉に転勤。そばには広島で被爆した人も居たりで。平和で公正な世界が永久に続くことを国民一体となり望みます。
(加古川市 70代 西村千鶴子)
- ◆各支部での元気な様子、100才時代自分で楽しいことを!! 時間の使い方のヒントになります。
(長田区 80代 田野陽子)
- ◆「クロスワードパズル」毎回楽しみにしています。認知症予防になるかと思ひ一生懸命。真ん中に女性予報士の絵があってヒントになり親切です。医生協は戦争に反対し平和を願う行動をとっているところが一番尊敬し、好きです。
(西区 70代 矢内さきみ)

※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。



佐藤智子(兵庫区)

7月13日
駒二長フレイル
予防の運動



8月3日
長田北部
平和のつどい



8月4日
ひまわり
サマーキッズ☆
スクール



国民平和大行進

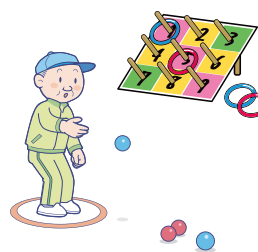


法律相談 (無料/要予約) **神戸協同病院** ☎641-6211/18:00~ **9/20金 10/18金** **いたやどクリニック** ☎611-3681/18:00~ **9/26木 10/24木** **協同歯科** ☎913-1155/18:00~ **9/10火 10/8火**

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	9/30日	烏原貯水池ウォーキング (距離: 約5km)	集合: 神戸電鉄 丸山駅 10:00~12:00 勾配があります。 参加費: 300円
	10/14日(祝)	WHOウォーキング (60周年プレ企画) (距離: 約4km)	集合: JR須磨駅 南側の海岸 10:00~12:00(受付9:30~) 参加費: 無料 ゴール: 若松公園 鉄人28号前 ゴール地点では60周年のプレ企画として、健康づくり体験コーナーを設置しています。 輪投げや、ペタンク、話題のスクエアステップなど様々な体験ができるコーナーを作っていますので、みんなで楽しくウォーキングを行い、楽しく健康づくり体験をしましょう。 ※内容は変更する場合があります。



WHOウォーキングとは 1998年に世界保健機関(WHO)が健康で豊かな高齢社会をめざし「地球を包む健康ウォーク」をしようと呼びかけて始まったものです。神戸医療生協では1999年からとくんでいます。今年度も世代間の隔たりを越えたウォーキングにしたいと思います。みんなで楽しく元気に歩いていきましょう。

リツキ
律毅くん
(8ヶ月)

わが家の
アイドル
Part.36

よ〜いやさ〜! 令和
最初のお祭りデビュー
が楽しみです。

姫路市
藤澤ほのかさん

あなたのまちの 支部長紹介



ひだまり支部
佐山 由美子さん

私達の支部長は佐山さんです。ひだまり支部は、最初私が支部長の時に、いつでも暖かく気軽に集える様にと願って私が名付けました。間もなくして私がヘルパスという重い病気にかかり、すぐさま支部長の役目を佐山さんに無理にお願いして交代していただきました。

佐山さんは関東人特有のちやきちやきした歯切れの良さが魅力で、リーダーシップを発揮しておられます。地域にもすぐになじまれて、今では佐山さん知らない人はいないといっても決して過言ではありません。地域の行事でもよく見掛けられ、八面六臂の御活躍です。私が支部内では最高齢ですが、支部長をはじめ、皆様やさしく労わってくださり、私にとって支部はオアシスです。

(ひだまり支部 熊合敏子)

ヨコのカギ

- | | |
|------------------|-------------------------|
| 1 区別しません | 14 空気中では秒速約340m |
| 4 腕時計のような……ラブル端末 | 15 海が陸地に入り込んだ所 |
| 7 ……鱗、……盤、……幕 | 17 ……悪、……道、……心 |
| 8 夏の徳島といえば | 19 多くの人が口をそろえて同じことを言います |
| 10 Jリーグファンです | 22 収穫量1位は青森県です |
| 11 お金ではかえませんが | 23 華やかでなく控えめなこと |
| 12 留守番をすること | |

タテのカギ

- | | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| 1 世界的に主要な穀物 | 11 チルチルとミチルが主人公 |
| 2 難しく言うと、野山に自生する食用植物の採取です | 13 撮影や録音をする場所 |
| 3 観光旅行 | 16 2021年に始まる大学入学共通テストで取り扱いが注目される受験科目 |
| 4 米ニューヨークの金融地区です。……街 | 18 若い世代。最近はあまりこう言いませんね |
| 5 長崎で討った……の敵 | 20 へま。……を踏む |
| 6 現場不在証明 | 21 プラごみ汚染が問題に |
| 9 積雲は……状の雲です | |

No368 (7・8月号) の答え テンキヨホウ(天気予報)

クロスワードパズル

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？



応募方法

※切/9月30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。

池原海代/岡本忠男/清水和子/神農雅恵/須藤華子/谷合公江/前島良恵/松井寿美江/村上智亮/匿名希望 (敬称略)

わたしの



オススメレシピ

神戸医療生協減塩グループ



うまみたっぷり♪『なす餃子』

1人あたり エネルギー：308kcal、塩分：約1.7g

<材料> 2人分

なす 2本
豚ひき肉 150g
しいたけ …… 2個
白ネギ …… 1/4本
ニラ 1/4束(約25g)
大葉 5枚
片栗粉 …… 適量
ごま油 …… 大さじ1

☆調味料

塩こしょう …… 少々
酒、しょうゆ、オイスターソース、
ごま油、片栗粉 …… 各大さじ1/2
すりおろしにんにく、
すりおろし生姜 …… 適量
★なすアク取り用(水500cc：塩小さじ1程度)

<作り方>

- しいたけ、大葉、白ネギ、ニラをみじん切りにする
- なすはヘタを取り除き、縦に5mm程度の薄切りにする。
- ②のなすを5分程度塩水につけアクを取り、水気をしっかりふきとっておく。
- ポウルに豚ひき肉、塩こしょうを入れてよくこねる。粘りが出てきたら①と調味料を加えてよく混ぜる。
- なすの表面に片栗粉を薄くまぶし、④のをせて半分に折りたたむorなすを重ねる。
- フライパンにごま油を熱し、⑤を並べて中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、ふたをして弱火で5分程度蒸し焼きにして火を通す。
- 食べやすい大きさに切り、盛り付けて完成♪お好みでポン酢をつけてお召し上がりください(ポン酢大さじ1で塩分約0.8g)



●具材に香味野菜、きのこを使用し風味と旨味アップ♪