

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

カンガルーのポケット
…………… 3面

神戸医療生協60周年記念特集
…………… 4面

共に歩もう、 三つの輪を支える仲間たち 〔今春、入職した職員の顔ぶれ〕



組合員数 5万7,722人 出資金総額 18億9,378万1,900円
1人あたり出資金 3万2,808円 支部 53支部 班数 462班 3月31日現在

2020年
5・6月号
No.373

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にし	☎078(975)9575		

みんな人キイ☆活動中



垂水東支部です

垂水東支部は、垂水町石支所（1980年結成）からの流れをくむ歴史のある支部で、垂水東支部となつてから、23年の歴史を誇っています。これまで10年以上支部の掲げている目標に届かず悔しい思いをしていま



太極拳班の活動

したが、今年度は2月初めには総達成し、勢いに乗っている支部です。活動している班は、太極拳・くすの木（脳いき）・宇宙・カラオケ・ウォーキング・虹つ子・脳いき（公開講座）等7つで、3月に将棋班を結成しました。脳いき（公開講座の班会）は計画的に公開講座を実施、公開講座の前には手分けして地域に

2000枚のチラシを配布して参加者を集め、以前は15人前後であった公開講座の参加者が、平均30名を超え、その中から新加入に繋がるなど、「知らせる」に力を入れて結果に繋がってきています。他にも、休眠していた班会を復活させ、独立して活動していた班とも協力するなどの「つながる」活動もそれらの一助になっています。

個々の班会への参加者数はまだまだ少ないので、これからは「知らせる」「つながる」を意識し、今後の活動を広げて行けたらと思います。（健康まちづくり部 松岡）

長田北部支部です

長田区の北部にあり、すり鉢状の急斜面に民家がびっしりと並んでおり、急な階段と坂が多く、高齢者にとっては生活が大変厳しい地域ですが、約1000名の組合員がいる支部です。2019年に組合員みなさんのご協力のおかげで20周年を迎えることができました。支部として特に「助け合い」の活動に力を入れています。地域の高齢化に伴い



生協会館たんぽぽ家の前で

助け合い「こんとん」が行われています。助け合いの内容はさまざま、これまでに延べ58008件の助け合い活動延べ8006人の方が支援してくれました。支部では月に2回、14年間「たんぽぽの家」で食事をしています。食事を楽しみにされているかたも多く、いろいろな話をされ、たまり場になっています。高齢化社会の今だからこそ、多くの人が集まり、楽しく

話しながら食事ができる環境が大事だと考えています。また、資源回収や神戸市の市民花壇のとりくみもしてまちづくりをすすめています。この間若い世代も仲間に加わり、2019年度からは外に出ていく健康相談活動やフライパン1つでつくれる料理教室などのとりくみを始めました。これから先さまざまな壁にぶつかるともあると思いますが、めげずに、困っている人を見つけてすぐに行動するをモットーに地域の各団体と協力しながら安心してくらするまちをつくっていきたくです。（長田北部支部運営委員）

カンガルーのポケット

96

こころへの感染を防ごう

小児科医 木村 彰宏



「今日は△人に、新たな感染が確認されました」。テレビをつける、新型コロナウイルスのニュースが飛び込んできます。2019年11月に中国で確認された原因不明の肺炎は、世界中に不安を拡げています。コロナウイルスは、1万分の1mmの小さな球形RNAウイルスで、風邪の原因の10〜15%を占めるといわれます。自力で生きることができないために、ヒトやイヌ・ネコ・スズメなどお気に入りの動物を居場所として生活しています。ウイルスの立

場から考えると、居場所を提供してくれる動物に過度のダメージを与えて殺してしまうのは愚かな選択です。風邪ひき程度に軽く感染させた動物が次の動物に出会い、自分を拡げてくれるとラッキーです。コロナウイルスは種の壁を超えて他の動物に感染することは稀とされていますが、はじめて出会う動物に感染し暴走することがあります。2002年のSARS、2012年のMERS、そして今回のCOVID-19がそれにあたります。

流行の終息はいつなの

2009年に大流行した新型インフルエンザは、今では季節性のインフルエンザとして定着しています。ウイルスからすればヒトと共存可能なタイプに変異する方がお得でしょうし、ヒトからすれば適度な免疫力を獲得し、風邪のひとつとして対応できるようになるでしょう。共存可能な関係ができるまで、迅速検査法や治療薬の研究、ワクチンの開発が急がれます。

こころへの感染を防ごう

①高齢の方へのお願いく
①手洗い、うがい、マスクは感染

対策の基本です。②人がたくさん集まる狭い場所に出かけるのは避けましょう。③身体を動かすなら公園でのラジオ体操や、人通りが少ない通りでのお散歩がお勧めです。④基礎疾患の治療を続けましょう。病院に診察を受けて、お近くの薬局に処方せんをFAXしてもらえらる方法もあります。⑤親しい方と連絡を取り合います。⑥電話やスマホを使って、声を聞かなくても元気がでますよ。感染を避けられないのなら、できる限りあとでかかるようにしましょう。時間が経てば、世界中の研究者からより適切な治療法が提案されるはずですよ。

子どもたちへのお願いく

①早寝、早起き、しっかりと食べて、生活のリズムを大切にしようね。②お天気の日は、公園で身体を動かして遊ぼう。③ゲームをするならテーブルゲームがお勧めです。オセロやトランプ、将棋や人生ゲームなど、おうちの人や友だちと一緒に楽しめるゲームがたくさんあるよ。何かひとつ名人になって、みんなを驚かさうね。④テレビゲームは時間を決めて。これがなかなか難しいん

キラッと輝く看護 35



「2年目看護師、症例発表会」

2月に2年目看護師の症例発表会がありました。担当している患者さんが、入院中に不安に思っていることや悩んでいることを解決するために看護師と患者さんが一緒に考えたり、長期間呼吸器をつけていて家に帰ることができない患者さんを、ご家族と一緒に外出してお好み焼きを食べたりするなど、この1年でのさまざまな関わりをまとめ発表しました。1年目の時は、患者さんと話すことで精一杯だった看護師たちが、患者さんのことを想い、患者さんに寄り添った看護ができるようになっていて、私自身、2年目看護師の素晴らしい成長を感じました。



症例発表会のようす

4月からは3年目看護師！後輩も増え、任される仕事も多くなってきましたが、頼りになる先輩看護師をめざしてこれからも頑張ってくれることを願っています。（4階病棟副主任現場教育担当 上山紀恵）

だなあ。おうちのひとと一緒にできるソフトなら時間を守るかも。⑤スマホを見るなら、科学番組がお勧め。学校で習わなかったことを勉強して博士になろう。⑥今まで手になかった種類の本を読んでみよう。マンガで描かれた歴史の本や、鉄道やお城、宝石の図鑑、手芸の雑誌など、おとなになってからの楽しみにつながるかもよ。⑦一日一回は大笑いをする。流行のお笑い番組だけでなく、落語にも挑戦してみよう。⑧子どもシエフをめざそう。おにぎりや玉子焼き、野菜炒めからはじめて、おとうさんやおかあさんを驚かさうね。

君たちが笑顔をみせて元気で過している、おとなも元気ががんばれます。

一生の間に一度経験するかしないかの大変な毎日が続きますが、このころの中で感染しないように乗りきりましょう。

カンガルーも、マスクをはずして笑いあえる日が来ることを、楽しみに待っています。



'60年代
番町診療所の設立

今回は、森口眞良さん(78)に1963年8月に設立された番町診療所について、お話をうかがいました。森口さんは番町診療所立ち上げ直前の1961年、神戸医療生協に入職され、事務長、専務理事を務められました。現在は長田生活と健康を守る会で活躍されています。



設立時を話す森口元専務

番町地域での挑戦

1960年代の長田区番町地域は、不良住宅が密集し、水道や便所は共同で、共同便所には一か所に百人もが使用する状況で、この頃の住民の願いは、せめて雨の時には傘をささなくても炊事や用がたせる家がほしいという切実なものでした。医療に関しても、死亡診断書を書いてもらうために医者に診てもらおうという状況であるくらい貧困に悩まされた地域で、栄養失調などの環境要因から結核による死亡率が神戸市内で最も高い地域でした。

いかにという運動が、「差別のない診療所」というスローガンのもと始まりました。部落解放同盟(当時)や全日自労、生活と健康を守る会などの団体が相次いで結成され、医療生協としての組織活動を始めたばかりの神戸医療生協も加わり、地域での共闘がとりくまれました。時期を並行して、神戸大学医学部の学生が主体となってとりくむ活動が行われていました。内容としては番町地域での調査活動や健診活動、またウジ虫の発生防止のための薬剤散布で、地域の環境改善にとりくみました。現在の神戸医療生協医師の上田先生、道上先生をはじめ多くの



20世帯が使った、かつての共同水道

セツラーが、その後兵庫民医連の医師や看護師として活躍されています。しかし、住民の中には本当に診療所が開設されるのかという疑心暗鬼などから反対の声も多く、建設用地が決まりかけては妨害に合うなど困難を極めました。

やっとの思いで靴店を営んでいた川口さん宅の北半分(10坪)をお借りすることができ、1963年8月の開所に至りました。

森口さんご聞く

番町診療所の思いを語ります。診療所は開設まもなくから医師確保が大変で、苦勞の連続でした。そうした中、五十嵐先生が神戸協同病院から所長として赴任されました。五十嵐先生の献身的な診療態度は、「差別のない診療所」の象徴でしたし、五十嵐先生がいなければ今日の番町



開設時の番町診療所

医療生協のこれからについて

求められることが多様になっている時代に、民医連・医療生協の存在価値は何なのかを考えていくことが必要になってきていると思います。それを踏まえながら、これからも組合員と職員が一緒になって歩んでいけるような医療生協であつたらいいと思います。

診療所はありえなかつたでしょう。番町診療所は今の場所に開設するまでに2回移転し、そのたびに拡充してきました。2回目の移転をする頃に、出資金として5円玉を少しずつ貯めて数珠つなぎにして持ってこられた方がいました。今でも印象に残っています。番町診療所を大切にしたいと思っておられたのでしょうか。

署名集約数のおしらせ (平和社保委員会)

日ごろの署名へのご協力、ありがとうございます。支部や事業所での署名活動や毎年のバレンタイン行動、また2018年度より、機関紙「三つの輪」の配布時に署名用紙も同封させていただいており、毎回大きな反響がある事に感謝しております。

神戸医療生協でとりくんでいる署名の結果報告がしばらく出来ていませんでしたが、こちらで紹介させていただきます。

これまでにお願ひした主な署名とその結果は右記の通りです。

署名	集約数
安倍9条改憲NO! 3000万署名	17,047筆※
介護保険制度の抜本改善を求める署名	2,692筆※
社会保障制度の拡充を求める25条署名	3,649筆※
消費税10%反対署名	3,819筆※
ヒバクシャ国際署名	7,219筆
辺野古新基地建設反対署名	2,849筆
75歳以上の医療費原則2割化に反対する署名	3,755筆
ケアプラン有料化などの制度見直し中止など	3,004筆
安倍9条改憲NO! STOP改憲発議署名	1,729筆
社会保障制度の拡充を求める新25条署名	1,874筆

※は終了した署名 3月31日時点

●他にも、神戸市が敬老福祉パス制度廃止を検討している事に対して、「神戸市の敬老福祉パス制度の維持・拡充を求める署名」を集め、約2か月で複数の団体と合わせて約24,000筆を神戸市長に提出し、限定的な縮小に方針を転換させる事が出来ました。署名は市民が直接政治に声を伝える大切な手段です。今後もご協力を宜しくお願いします。

台風19号災害
支援募金の報告

台風19号災害支援について、昨年より支部、事業所において募金活動を行いました。3月31日現在、合計477,670円の支援募金が寄せられました。ありがとうございました。

支援募金は、全日本民医連、医療福祉生協連、一般社団法人クリエイト兵庫(ING)での災害復興支援活動に役立てられます。

原発ゼロの社会へ Vol.35

原発事故を忘れないとりくみ

東日本大震災から3月11日で丸9年を迎えました。震災の被災者には津波だけではなく、原発事故による被災者も含まれています。医療費免除制度は、県と市町村でお金を負担しあう仕組みであり、県に限らず市町村とも情報を共有し、県民の暮らしに寄り添った施策が続けられています。

新型コロナでは、首相判断で全校一斉休校という「政治判断」がされましたが、日本国憲法第13条が掲

げている一人ひとりの生命・自由・幸福追求を考えた上で原発をなくすことこそ政治判断が必要ではないでしょうか。

神戸医療生協も所属する兵庫民医連では、原発事故による避難者を対象に、避難者健診を実施しています。当時小さかった子どもたちも、小中学生や高校生になり、時間の経過とともに、未だに避難し続けている現実にも直面します。故郷に帰れないということだけではなく、被災者への医療費免除制度が継続されているのは現在では岩手県のみであり、経済的な負担も続いています。被ばくによる影響はどこに現れるかわからないという不安があり、避難者健診はそういった声に寄り添いながら、今後も継続的に取り組んでいく予定です。お近くにそういった方がいれば、是非避難者健診をご紹介ください。

国民平和大行進コースガイド

～核兵器のない世界を実現しましょう～

毎年夏に開催されている国民平和大行進は、“ノーモア・ヒロシマ！ノーモア・ナガサキ！核兵器のない世界を”と訴えて、全国から広島・ナガサキをめざして歩く行進です。だれでも、いつでも、どこからでも参加できますので、一歩でも歩きましょう。



7/12(日)				7/11(土)				7/10(金)				
高砂市役所	加古川市役所	播磨町役場	二見市民センター	二見市民センター	明石市役所	舞子公園	須磨浦公園みどりの塔	須磨浦公園みどりの塔	須磨区役所	長田区役所	兵庫区役所	石屋川公園南側
17:00着	13:00 14:00	10:15着	9:30発	17:40着	12:30 13:30	11:00着	9:00発	18:00着	17:00着	15:10着	14:20着	9:00発

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催が中止または変更になる場合があります。

NPT世界大会中止のお知らせ

NPT再検討会議にあわせて準備されてきたニューヨークでの原水爆禁止世界大会は、新型コロナウイルスの感染拡大にともない中止になりました。各支部、事業所でいただいた代表派遣カンパにつきましては、一旦本部に集約をさせていただいております。

法律相談 (無料/要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211/18:00~	5/15(金) 6/19(金)	いたやどクリニック ☎611-3681/18:00~	5/28(木) 6/25(木)	協同歯科 ☎913-1155/18:00~	5/12(火) 6/9(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

要予約 5/29(金)	生瀬廃線敷 ウォーキング	集合：9:30 場所：阪急 神戸三宮駅 東口改札前 距離：5km 参加費：無料 持ち物：昼食・懐中電灯 神戸三宮駅に集合してからJR生瀬駅に向かいます。 JR福知山線廃線敷を歩きます。途中では長いトンネルがあったり、昼を過ぎますので持ち物には注意してください。コースは基本平坦です。予約の上ご参加ください。	
6/30(火)	奥須磨公園 ウォーキング	集合：10:00 場所：地下鉄 妙法寺駅 改札前 距離：4km 妙法寺駅から歩いて奥須磨公園に行き、奥須磨公園内を散策します。 自然を感じながら歩きましょう！	

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ウォーキングは中止させていただく場合があります。

わが家のアイドル
Part.38

聡佑くん
(3月21日生まれ)

3月に生まれた孫の中村聡佑(そうすけ)です。泣いてもウンチしても何をしても可愛いです。

明石市 廣田弘子さん

伝言板

- ◆クロスワードはお母さんとがんばって問題をときました。分かるのはぼくがといて分からないのはお母さんがといてくれました。分かったのは4問ぐらいだけですがよかったです。二重のワクが全部分かった時、なんだかすっきりしました。(須磨区 9歳 丞々聖将)
- ◆気管が弱いので、今回のコロナウイルス感染が心配です…。早く収束しますように！
(播磨町 70代 山口由紀子)
- ◆「原発ゼロの社会へ Vol.34」を読み、政府や東電の姿勢に改めて疑問を抱きました。目先の利益だけでなく、将来を見すえた環境・社会づくりが一番大切ではないでしょうか。
(垂水区 40代 阿蘇美喜)
- ◆60周年記念おめでとうございます。私達夫婦は昨年9月に結婚60年を迎えました。いつも明石のひまわり診療所でお世話になっています。やさしい尾崎先生です。
(明石市 80代 上杉節子)
- ◆いつもカンガルーのポケットを楽しみに読ませてもらっています。子どもと向き合うことのむずかしさと重要性を感じます。
(西区 60代 萩原佳代子)
- ◆医生協60周年の歴史ページ(4ページ)大橋さんの作られた「福祉ネットワーク」の相談会でカレーを作っています。大橋さんはいつもやさしく声かけをしてくださいます。
(兵庫区 70代 西嶋節子)
- ◆「きたすま歯科」で定期健診をして10数年、いつまでも自分の歯で食べたいと、歯間ブラシやフロスを使用するようになりました。今回初めて、「よく磨けてますね」と言われ嬉しく弾んだ気持ちで帰路につきました。
(須磨区 60代 小川真理子)
- ◆昔の知り合いの人の名前を見つけ、なつかしいと。最近の様子を知ることが出来ました。
(北区 70代 朝川幸子)
- ◆コロナウイルスで班会やイベントなど楽しみにしていた行事が中止になり生活が激変。早く終息してほしい。神戸医生協創設期の大橋さんのお話が感動的でした。これからもお元気で活躍してほしいと思いました。
(長田区 70代 花畑とも子)
- ◆「コロナ」感染で自由に行動出来なくなり、何時収まるのかも分からぬ毎日、息苦しくなってきました。マスクは日常つけていません。1日も早く普通の生活に戻る時を待ち望んでいます。
(加古川市 70代 西村千鶴子)

※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く場合があります。

藤井和世▶
(明石市)



藤田瑠美▶
(須磨区)



曾我節代◀
(須磨区)



2月10日
ひだまり支部
減塩教室

2月15日
60周年実行委員会

2月18日
魚住支部
健康チェック

2月20日
未来支部上荘班
スクエアステップ

2月21日
西区なでしこ支部
第3回保健学校

2月21日
北野梅ウォーキング

2月24日
長田北部支部
料理教室

あなたのまちの
支部長紹介



明石ブロック
魚住支部
近澤 恵子さん

私と近澤恵子さんとは、子どもの年齢が同じだったこともあり、子育ての事、仕事の事、家族の事いろんな事を話し、時には喧嘩しながら支えあってきた仲間です。子どもが小さいときは、子連れで検尿カップがひっくり返らないようハラハラしながら健康チェックしたものです。近澤支部長は、学生時代福祉を専攻していたこともあり、その人の立場にたつて寄り添い、力になってあげることが出来る人で、尊敬しています。仕事もしながらの医療生協活動、支部長としての活動は大変だと思えます。私たちの支部はひまわり診療所を支える支部で行事も多く、活動も多岐にわたっています。個性豊かな支部運営委員ばかりで、会議が盛り上がりすぎて、議題が進まないこともあったりして、近澤支部長はまとめるのに大変だと思えます。近澤支部長を中心にみんなの力で新しい支部活動をつくっていきたくです。(支部運営委員 廣田弘子)

ヨコのカギ

- 1 ……的に助かった!
- 3 花盛りです
- 6 ベルンが首都
- 8 サザエさんの母親は?
- 9 返済不要の給付型……が広がってほしい
- 11 歌手・梅沢富美男さんといえば「……芝居」
- 12 刑事ドラマ。容疑が晴れた人は……
- 14 ……朝、……月、……春
- 15 MARCHは都内にある五つの……大学の頭文字
- 17 飛行機が通るコース
- 18 マリモといえば
- 20 単細胞動物の代表です
- 21 「欠伸」って読めますか?

タテのカギ

- 1 20歳未満は……禁煙
- 2 1、3、5、7……
- 3 新型コロナウイルス感染拡大で不足気味
- 4 春はこれでゆううつですね
- 5 ジャポニカ種とかインディカ種があります
- 7 甲賀ときたら
- 10 日が照っているのに小雨が降る。さつねの……
- 13 日本古来の妖怪の一つ
- 15 高齢者を指すことも
- 16 海外……、ゴルフ……、コンサート……
- 17 チョコレート味の飲料
- 19 英語では「ヒポポタマス」

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7文字をうまく並べてできる言葉は?



No372 (3・4月号)の答え オンダンカ(温暖化)

【訂正】三つの輪372号(2020年3・4月号)でクロスワードパズルの解答文字数が6文字とありましたが正しくは5文字でした。お詫びして訂正します。

応募方法

- 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。

※切/5月31日(日) 必着
宛先/神戸医療生協本部編集部(住所は表紙参照)
●当選者: 漆原通乃/長谷中正/菊野美恵子/谷迫マリ子/奥山美千子/匿名希望/福島京子/大西瑞穂/松田武/長谷弘子(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



鶏むね肉蒸し

1人あたりのエネルギー、食塩相当量
むね肉を4等分し、1人当たり100gとして計算した場合、エネルギー190kcal、食塩0.6g

<材料> 4人分

- 鶏むね肉…………… 400g(約1枚) 塩 …………… 2g
- オリーブ油…………… 大さじ2 こしょう…… 少々(お好みで調整)

<作り方>

- ① 鶏むね肉を(湯煎が可能な)チャック式の袋に入れる。
- ② ①の袋に塩・こしょう・オリーブ油を入れる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、炊飯器に湯を入れる。
- ④ 炊飯器の『調理』モードに合わせ(なければ、保温)、60℃で2時間を設定。
- ⑤ 出来上がれば、袋から取りだし食べやすい大きさにカットし、レモンをかけて食べる。



オススメ
レシピ
募集!

組合員のみなさんからのレシピを募集します。
以下の項目を明記、ご用意のうえ編集部まで郵送ください。採用された方には1,000円分の図書カードをお送りさせていただきます。ご応募お待ちしております。
①料理名/②材料/③作り方/④ポイント/⑤写真