

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 さかん紙委員会

〒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

生協強化月間今年の重点  
…………… 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

## 生協 2020年度 強化月間が はじまります

期間 9/1~11/30



新型コロナウイルス感染がひろがるなかでも、  
「事業と運動」を深化させ  
強く、大きく、たくましい医療生協をつくろう

新型コロナウイルス感染がひろがるなかでも、対策を講じながらスクエアステップを行っています。

組合員数 5万8,025人 出資金総額 18億8,979万1,500円  
1人あたり出資金 3万2,569円 支部 54支部 班数 471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		

2020年  
9・10月号  
No.375

# 生協強化月間今年の重点



「患者・利用者の医療や介護を受ける権利を守る」「組合員・職員のいのちと健康、生活を守る」視点を貫いて「健康で、安心してらせるまちづくり」をすすめていきましょう。「事業と運動」を守るためにも「感染しない、感染を拡げない」ことが最優先課題となります。さまざまな制約のもとでも、地域でも事業所で「つながり」を大切にしたりくみをすすめていきましょう。生協強化月間を成功させ6万人の組合員で創立60周年を迎えましょう。(写真は昨年度の月間のと里克みの様子)

## 組織課題は総代会目標の80%達成をめざします

- ①仲間増やし.....2,800人
- ②出資金増資.....1億6,000万円  
(増資実人数...6,020人、増資件数...25,734件)
- ③班づくり.....60班
- ④担い手ふやし.....178人

## 「班を基礎に、支部を軸に」創意工夫したと里克みをひろげます

- 支部でよく相談し、工夫して班会を開催しましょう。
- テレビ電話や電話での対話や手紙、支部ニュース送付などつながりを大切にしたりくみをすすめていきましょう。
- 孤立したり、生活に困ったり、医療介護が受けられない人をつくらなとりくみ、困りごとを解決し「医療生協があってよかった」と地域から信頼されるとりくみをすすめていきましょう。



## 各ブロックで、生協強化月間にと里克む起点として「生協強化月間スタート企画」にと里克みます



## 組合員と職員が協同し大増資運動をすすめていきましょう

新型コロナウイルス感染への不安が広がる中で、かつてない厳しい経営状態になっています。組合員と職員が相互に思いやり、協同して大増資運動をすすめていきましょう。



## 新型コロナウイルス感染対策

### 感染防止の三つの基本

- 1 人との間隔はできるだけ2m (最低1m) あけましょう
- 2 マスクを着用しましょう。室内や近い場所で会話をする時は症状がなくてもつけましょう
- 3 こまめな手洗い。15秒以上かけて石鹸で丁寧にあらいましょう。

## フレイル予防にと里克もう!

フレイルとは...

フレイルとは、要介護状態と健康な状態の間をさし、早期に対策を行えば健康な状態に戻る可能性があると考えられています。地域では写真のように様々なフレイル予防が実践されています。

気になる方は健康まちづくり部 (078-641-4322) までご連絡ください。



写真は昨年度のと里克みの様子



## カンガルーのポケット

98

### この星の健康診断

小児科医 木村 彰宏

は地球気候の過去・現在・未来が書かれています。

**生命が生存する惑星**

小学生の頃、火星人が地球に攻めてくるのではないかと心配になったことがありました。横山先生は生命が生存する惑星の条件として、①液体の水が存在し、②地表温度の変動が狭い範囲内で安定し、③大気が惑星に引き留めるために一定の大きさが必要だと言われます。

火星は地球の10分の1の重さなので大気を引き留めておく力がなく、平均気温はマイナス50℃と凍りつき、火星人は住んでいそうにもありません。金星の大気は二酸化炭素が96%を占め、92気圧の地表温度は460℃を超え、秒速100mを超える暴風が吹き荒れているといえます。金星人に会うこともかたまりません。ふたつの星に比べると、地球の大気は酸素が21%、二酸化炭素は0.035%、平均地表温度は15℃と生命が生存する3つの条件が満たされた幸運な星であることに気づきます。

「今年も洪水の被害がひどかったですね」。2018年7月西日本豪雨、2019年の台風15号、19号、そして2020年7月の九州豪雨。50年に一度といわれる異常気象による災害が、毎年のように列島を襲うようになりまし。異常気象は日本近海の海水温の上昇だけでなく、地球規模の温暖化が遠因ではないかといわれます。地球温暖化が何故進むのかを整理するために、横山祐典先生の「地球46億年気候大変動」(講談社)を手に取りました。この本に

た地球の気候は、最近の地球物理学

の研究から、ほとんどの地表が氷に覆われていた氷期と、今より温暖で恐竜が地表を闊歩していた間氷期との間を約10万年周期で繰り返してきたことが分かっています。この気候周期に大きな影響を与えるのが地球の公転軌道です。地球が太陽の周りを回るとき、10万年周期で正円軌道と扁平軌道を繰り返したり、正円をたどると寒冷化し、扁平をたどると温暖化します。地球の軸の傾きも4万年と2万年の周期で地球の気候に影響を与えるといいますが、あまりにも長い時間での変動なので、これから氷期に向かうのか、しばらくは間氷期が続くのかは誰にも分かりません。

### 温室効果ガスの影響

地球の気候に影響を与えるもの一つは、大気中の温室効果ガスです。温室効果ガスという働きです。温室効果ガスと、すぐに二酸化炭素を思い浮かべられるかも知れませんが、水蒸気も最も強く働き、その温室効果は二酸化炭素の倍以上といわれます。大気中の二酸化炭素は、火山活動により地球内部から大気中に放出されます。反対に岩石が風化されるときに

大気中の二酸化炭素は固定され、大気から除去されます。固定された二酸化炭素は深層海流の働きで、深くに送られ閉じ込められます。

このように二酸化炭素の大気中への放出と除去は、絶妙なバランスの上に成り立っています。しかし環境活動家グレタ・トゥーンベリさんが指摘するように、産業革命以来、人類が放出している二酸化炭素量が急速に増加したために、このバランスが崩れつつあります。二酸化炭素濃度が600ppmを超えると太陽光を反射していた極地の氷が一気に溶けだしはじめ、冷却システムが働かなくなり温暖化が加速されます。気温が上昇すると海水の蒸発量が増え、水蒸気が大気中に蓄積されま。これが大気中の温度をより高く押し上げます。寒い時期が続いたり、反対に暖かくなりすぎないように、この星に働いていた絶妙なサーモスタットシステムが近いうちに破綻するのではないかと、横山先生は懸念されます。

地球温暖化がわたしたちの生活にどのような変化をもたらすのか、次号の「カンガルーのポケット」で見ていくことにしましょう。



'90年代 地域への支部のひろがり

今回は不動博さん(82)にお話をうかがいました。1962年に入職され、医療事務として病院、診療所で勤務した後、組織部(現在の健康まちづくり部)に配属され、常務理事を経験されました。



医療生協について語る不動さん

安心してくらしを  
まちづくりをめざす

日本の社会は大きく変わろうとしています。高齢化社会では「一人暮らし」が当たり前になり、そのケアをだれがするのかということが課題でもあります。

神戸医療生協はつながりづくりを重要視し、組合員一人ひとりが主人公となって、地域に根ざして安心してくらしのためのまちづくりをすすめていくことが大切だという考えから、1986年「三つの輪」(健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪)を提唱しました。

「三つの輪」の提唱は、神戸医療生協のとりくみとして現在も親しまれています。

医療生協の支部づくりの変遷

医療生協には、組合員が集う班会(地域班・サークル班)などの自主的な活動を、日常生活圏を中心として地域に定着させる役割体制として「支部」があります。当初の神戸医療生協では、5つの支部(協同・板宿・番町・垂水明石・北須磨)がありました。いずれも病院や内科・歯科の診療所といった事業所が支部活動の

中心として医療生協の活動を発信していました。1989年5月に開催された第40回通常総代会で「組合員が健康で明るい生活づくりに役立つ保健活動に、いきいきと楽しく参加でき、悩みや要求が解決できるような魅力あふれる運動をひろめよう」、「組合員の要求が多様化する中でみんなで相談しみんなできりくめる組合員活動のあり方について」が話し合われ、地域に寄り添う「新しい支部づくり」の方針をつくることになりました。新しい支部づくりの方針は、1990年12月の臨時総代会で採択され、ここから新しく21の支部が誕生することになります。

支部が地域の顔とつながる

「支部」では組合員や班の「要求や願い」を実現していくための計画や行事を行い「三つの輪」の運動を進めていきました。健康への情報が乏しいことで病気になる人が増え、一人暮らしの高齢者が増えてきたことでの「高齢者の生きがいづくり」など、組合員が「医療生協の主人公」となるような運動が広がりました。

1990年には1年間に延べ780回の班会が開催されていましたが、組合員の要求と願いが多くなる形で

致し、現在(2019年度)では延べ3584回開催されるまでに活動がひろがりました。

一緒に安心してくらしを  
まちづくりをめざす

現在、神戸医療生協の定款地域には54の支部があります。事業所から遠い地域で組合員活動を広めることは困難もあると思います。それでも地域に組合員がいて、困ったことがあれば頼ることができる。それが安心してくらしをまちづくりにつながります。組合員さんや地域の方々の医療生協への期待はますます大きくなっていきます。みんなの力を合わせて新しい時代をつくりましょう。

支部数と組合員数の推移

	1985年	1990年	現在 (2020年7月末時点)
支部数	5支部	21支部	54支部
組合員数	20,459人	35,440人	58,025人

神戸医療生協の定款(活動)地域

※( )内は現在の支部数  
神戸市(40)・明石市(9)・三木市(1)・加古川市と稲美町(3)・播磨町(1)・高砂市

みんな 活動中



おおくぼ 支部です

おおくぼ支部は、明石市の中央に位置し、支部エリアの組合員数は約450人です。JRの大久保駅前には、大型の商業施設があり、今後も開発がすすんでいます。



昨年のスクエアステップの様子

明石市は「子どもを核にしたまちづくり」を掲げ、中学生までの医療費無料化や、第2子以後の保育料無料化など全世帯対象の子ども施策を次々と打ち出し子育て世代を呼び込んでいます。支部運営のおおくぼ支部は、支部運営

委員4名、班が6班の支部です。わたしたちの支部活動は、この6つの班活動を柱としてすすめています。なかでも「ぼてと班」は毎回15名前後が集まり、支部活動を支えてくれている組合員が集う班です。毎回の班会の内容を考えるのが大変なのですが、す

(支部長 基石 笑子)

離宮 支部です

離宮支部は、JR鷹取駅から一谷、北部は高尾台までと広範囲にわたり地域特性も多様です。組合員約1300人、運営委員7人、9班、ニュー入配布者29人の体制で昨年、超ベテランの岡崎梅子さんから小畑明美さんに支部長交代、前支部長からの顔の広さと人望、新支部長のバイタリティと運営委員の頑張り、組織四課題を二年連続で達成しました。



昨年の夏季懇親会の様子

支部活動は、コープ須磨の店頭での「まちかど健康チェック」を好評裡に実施し、新支部長と運営委員ペアでの組合員訪問、いたやど文化祭などでのフランクフルト

販売などを行っています。班づくりでは、老人会や自治会の助けも受け、三年余りの粘り強い働きかけの甲斐があり、鷹取地域でウメ班を誕生させました。班活動では、折り紙の会(さくら班)など活発に開いている一方、休止しているところもあることから、全体の見直しをはかっています。

今後も、支部ニュースの定期発行をめざしながら、地域に根差した活動を進めたいと考えています。

(離宮支部運営委員)

未来のお医者さん

民医連医療・医師後継者づくりのとりくみ

6月29日(月)、兵庫民医連奨学生で香川大学医学部医学科6年生の青木岳喜さんが神戸協同病院に実習に来てくれました。訪問リハビリ、外来診療、心電図学習会、病棟業務の研修、1日の振り返りを行いました。

た。検査室の心電図学習会では、波形をみながら真剣にメモをとっていました。「なかなか大学でもあそこまでの学習はないので、ああいう学習会はいいですね」と感想がありました。青木さんは地域に根差した総合診療の道に進みたいと考えており、今後民医連での研修も決意してくれています。今回の研修ではいろいろな患者さんの最初の訴えや症状から予想外の病気を見つけて難しさや、病棟では一人ひとりの希望にそった対応をしているところ、地域で様々な職種が連携して患者さんを支えているところなどが印象に残ったようです。来年度、初期研修医として迎える予定です。皆さんよろしくお願ひします。

(医学生対策担当 山根弘幸)



石川先生と一緒に



学習会の風景

# 代表派遣が中止となったNPT世界大会 inニューヨークの派遣カンパについて

日ごろより、支部または事業所での平和へのとりくみにご理解とご協力をいただきありがとうございます。今年の4月に行われる予定であった、NPT（核拡散防止条約）再検討会議・原水爆禁止世界大会inニューヨークに、神戸医療生協から組合員1人・職員2人の代表派遣を決め、昨年12月からカンパ並びに物品販売に取り組んできました。残念ながら大会の中止が3月に発表され、代表派遣の送り出しはできませんでしたが、地域の組合員の皆様と職員のあたたかいご協力により、**58万2839円が寄せられました。**ありがとうございました。

平和社保委員会では、集まったカンパをどうするか協議した結果、次回、もしくは延期の日程が出た場合の代表派遣に使用させていただく事としましたので、感謝の気持ちをここに表すとともに、皆様にご報告いたします。（平和社保委員会）



1月25日の新春のついで挨拶する代表派遣参加者

## バスの 無料送迎をしています！

どなたでも  
ご利用できます。

直行	神戸協同病院⇔JR新長田駅南側 間	1日約10往復
㊦	神戸協同病院、JR新長田駅南側、いたやどクリニック 間	1日3便
㊧	神戸協同病院、JR新長田駅南側、いたやどクリニック、たんぽぽの家（長田区丸山町方面）間	1日1便

※時間帯、途中の停留場所などの詳細については病院、クリニックの受付職員におたずねください。



法律相談 (無料/要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211/18:00~	9/18金 10/16金	いたやどクリニック ☎611-3681/18:00~	9/24木 10/22木	協同歯科 ☎913-1155/18:00~	9/8火 10/13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-iseikyoo.or.jp

ウォーキング	9/30 水	生瀬廃線敷 ウォーキング 要予約	集合：9：30 場所：阪急 神戸三宮 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。また、足元が不安定なところがございますので履き慣れた靴で来てください。 ※ウォーキングは中止させていただく場合があります。	
	10/10 土	WHO世界と 歩こう ～明石公園～	集合：10：00 場所：明石公園 明石公園内を散策する予定です。 2kmと4kmのコースを設定していますので気軽にご参加ください。 ※ウォーキングは中止させていただく場合があります。	

## 伝言板

- ◆次々と天災が弱者を襲う、きっと地球温暖化の影響でしょう。神のお怒りですか、もう少し手加減して下さい。悲しいです。神様お願いします。（須磨区 70代 高砂 たづ子）
- ◆「三つの輪」、毎号読ませていただいています。健康に関することで大変勉強になります。今号は、P4、中川和彦さんの協同歯科誕生の記事が良かったです。今後の益々の御発展を祈念いたします。（垂水区 50代 赤田 勝紀）
- ◆今回の事で、どの医療機関も財政的に苦しい状況にあると聞きます。大変な中ですが、患者の拠り所として頑張ってください。（須磨区 60代 匿名希望）
- ◆以前、生協の平和行進に参加した事がありました。行進しながらの一斉コール等により、車道をはさんで対岸の歩行者の方たちからも応援コールが返って来たりした事を思い出しました。今年の「サイレント行進」にもかかわらず、実施される皆様方の熱意に脱帽の思いが致します。（加古川市 80代 鶴飼 純子）
- ◆コロナによる学校休校で小6の孫はすっかり「ゲーム」と「YouTube（ユーチューブ）」の依存症？になりつつあり、勉強は遅れを取り、すごく心配ですが、学校再開で元気に登校しているので少しホッとしています。[依存症]は本当にこわいですね。（須磨区 60代 坂本 幸子）
- ◆生姜ごはんにはスジ肉カレーを合わせてみました。グーでした。（暑い夏には食欲をそそると思います。）（長田区 70代 三浦 由喜子）
- ◆じめじめした梅雨をうらめしく思う私ですが、花壇に植えたキュウリやミニトマトは、生き生きした葉を広げています。やっぱり梅雨って必要ですね。（西区 60代 原 安佐枝）
- ◆伝言板を楽しみにしています。わが家のアイドルの赤ちゃんの笑顔はいつ見ても可愛いなあ～（明石市 60代 角田 春枝）
- ◆表紙の「組合員へのメッセージ」良かったです。医者・看護師など病院職員の方々と、組合員の連帯感がうまれました。今後がんばって下さいね。（長田区 70代 花畑 とも子）

※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。



藤田幸子(須磨区)



高塚かつ枝(明石市)



7月10日  
国民平和行進  
(須磨区役所前で)



7月11日  
国民平和行進  
(明石市民病院前で)



7月14日  
おしんべ支部  
健康チェック



6月10日  
未来支部たけのこ班  
脳梗塞について



7月13日  
西舞支部脳いき班  
コグニサイズ



### わが家のアイドル Part.40

榎原 凧くん(7歳)  
廉くん(4歳)

飯島 佑依ちゃん  
(7ヵ月)

初孫です！コロナの影響で会えないけど、ビデオレターで癒されています。何を見てもかわいいです。  
長田区 佐伯 薫さん

ピカピカの練習着が届いて、何故か兄より嬉しそうな弟の笑顔。  
長田区 榎原 加代子さん

あなたのまちの  
支部長紹介



西区・みきブロック  
西神支部  
名津井 春美さん

狩場台・糀台・美賀多台・竹の台・春日台・樫野台の6つの地区からなる西神ニュータウンと呼ばれる新興ニュータウンの支部は、10年ちよっと前に、西区北支部から独立しました。この広い地域を電動自転車で行き回っているのが、名津井春美支部長です。組合員を訪問し、担い手を増やし、運営委員を増やし、4つの課題を支部結成から続けて達成している原動力となっています。その行動力が評価され、初代支部長から理事になり、2019年6月まで無事につとめられました。4世代同居の主婦で、親・子・孫の面倒を見ながらの活動で、介護・保育などすべての問題にくわしく、運営委員も頼りにしています。理事退任後支部に帰ってこられ、再び支部長の座についてもらいました。公立高校が一つ、中学校が3つ、小学校が6つあるこの広い地域を、組合員を増やし、支部も…その運動の中心の人です。

(支部運営委員 井村忠晴)

ヨコのカギ

- |                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1 優勝して泣きました                | 15 大事に育てた……入り娘                    |
| 5 俳優・石原裕次郎のキャッチコピーでした。……ガイ | 16 よく似ていること                       |
| 7 知り合いです                   | 18 7月24日に開会するはずでしたが、さて来年は？        |
| 8 付き合いが広い……家               | 21 吐く息のこと                         |
| 10 寝間着です                   | 22 成虫の寿命は7日間といわれますが、実際は1カ月以上生きるとか |
| 11 能や狂言の歌詞                 | 23 北山、吉野、屋久といえば                   |
| 13 将棋で「金」になった歩             |                                   |

タテのカギ

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| 1 スペースとか、ユニバースとか、コスモスとか   | 9 奈良県の昔の名称               |
| 2 新型コロナ禍で電子マネーでの支払いが増えました | 12 豊臣秀吉の一代記              |
| 3 不安や気がかり                 | 14 蠡斯って読めますか？            |
| 4 御社。文章では？                | 15 別称は「またいとこ」            |
| 5 ……足配線は危険です              | 17 神から受け伝わったとされる宝器。三種の…… |
| 6 夏の風物詩の一つ                | 19 落語や漫才を楽しめます           |
|                           | 20 「♪松原遠く～」の題名           |

No374(7・8月号)の答え オンライン

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6文字をうまく並べてできる言葉は？



応募方法

メ切/9月30日(水)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。

盛美佳/北条あおい/福井義三/田中啓子/西村千鶴子/曾我重記/朝日敬子/安藤真敏/小堀綾子/小林尚子 (敬称略)

組合員さんからのレシピを紹介します  
林典子さん(西区)

『タラモサラダ・ソイバージョン』※

※タラモサラダ…ギリシャ・トルコ料理が由来 ソイ…大豆という意味

わたしの



オススメレシピ

<材料>4人分くらい

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| おから(生)……………150g | マヨネーズ……………大さじ4 |
| 玉ねぎ……………中1個     | レモン汁……………大さじ1  |
| 塩……………3g        | カラシ……………お好みで   |
| 明太子……………1~2腹    |                |
- (お好みでパスタの明太ソースでもOK)

<作り方>

- 1 玉ねぎをみじん切りして塩をふっておく。
- 2 おからをレンジで温める。冷凍している場合600wで3分、混ぜて再び600wで2~3分
- 3 玉ねぎの水気をギュッと拭き取る。
- 4 玉ねぎにあつあつのおから、マヨネーズ、明太子、レモン、カラシを加えて混ぜる。できたてもおいしいけど、玉ねぎの風味があるとおいしい。



Point

●『タラモサラダ・ソイバージョン』は、じゃがいもの皮むきもマッシュも、ゆでる必要ナシ！しかも今気になる血糖値も大丈夫。だっておからですから(^^)/体重を気にする方も、どうぞ安心してめしあがれ♡タンパク質と繊維もたっぷりです。