健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

三っの輪

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

主な記事

新しい年の初めにあたり …… 2面
神戸医療生協60周年記念特集 …… 4面
60周年事業所あいさつ …… 6・7面

頌春

井上 恵美子さん(須磨区)

中村 昌子さん(長田区)

田岡 いく代さん(明石市)

小林 尚子さん(長田区)

鈴川 祥子さん(須磨区)

磯崎 由美子さん(垂水区)

駒二長支部手作り班

真陽支部お針箱班

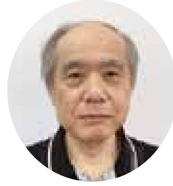
三宅 弥生さん(明石市)

組合員数 5万8,450人　出資金総額 19億2,133万600円
1人あたり出資金 3万2,871円　支部 54支部　班数 493班　11月30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		

2021年
1・2月号
No.377

二〇二一年の初めにあたり



神戸医療生活協同組合　理事長
道上 哲也

新年おめでとうございます。

昨年は年初から大変な年になりました。新型コロナウイルス感染症対策に追われる一年であり、運動や事業のすべての分野において大きな変化が求められました。

そのような状況において、新しい政権の目指す社会像は「自助・共助・公助」を強調し、自己責任を求める姿勢を引き続き進めようとしています。

一方で世界的には核兵器禁止条約が一月二二日に発効されることが決まりました。平和な世界実現に向けての偉大な一歩になります。

コロナ禍に関しまして以下の文章を紹介します。「地球上にはきわめて多様なウイルスがある。そのうちのほとんどは害を与えないもので人間の役になっているウイルスも少なくない。数十億年の歴史をへてヒトともバランスのなかで共生の関係をつくってきた。ところが資本主義のもとでの利潤第一主義は、この安定した生態系を壊し新しい感染症を次々に出現させるにいたっている」というものです。この間続けられてきた社会保障費削減政策は保健所の統廃合や医療現場の苦難などコロナ対策の上で弱点となった状況を生み出しています。そしてその背景には新自由主義的な改革がありました。私たちの生活や医療・介護が政治と深くつながっていることが一層明確になっています。

私たちは「患者・利用者の医療や介護を受ける権利を守る」「組合員と職員のいのちと健康、生活を守る」の二つの視点を中心に捉え、地域ではつながりを大切にする取り組みを積極的に行っていました。班会開催の工夫や手紙・メール・電話などでの連絡、食事会を「配達方式」でなどなど。またくらしの困りごとへの対応や相談活動の重視、つながりの薄かった組合員さんへの連絡も孤立した人を作らない活動として追求されています。事業所では感染対策をしっかりとしながら（入院患者様への面会制限などご迷惑をおかけしています。一方でオンライン面会という手段も始めました）診療を継続し、これまで以上に相談活動を重視しています。組合員の皆さんからの応援メッセージもいただきました。様変わりのなかで取り組まれた強化月間はさまざまな努力の結果、成果を生み出してきました。

六〇周年を迎える企画は制約がありながらも実現の努力が続けられています。歴史の重みを自信に、コロナ禍を乗り越え、新しい神戸医療生協を作っていきましょう。

今年もよろしくお願いいたします。

二〇二一年　初春

ようこそ 未来のお医者さん⑫

民医連医療・医師後継者づくりのとりくみ

9月26日（土）にサマーセミナー（兵庫夏季奨学生会議）をオンラインで開催し、学生14人（奨学生6人）が参加しました。「医療現場からみる子どもの貧困」をテーマに、健和会病院（長野民医連）院長の和田浩医師を講師に迎えました。講演の中でDVやネグレクトの疑いがある一家の事例が紹介され、印象や貧困の要因、支援策について意見交換しました。また、和田医師は「医療者がネガティブな感情を持つ時、相手は何か困難を抱えている。患者さんの話をよく聞き、困窮者の自己肯定感を高めることが重要だ。」と訴えました。参加者からは、「何不自由なく育ってきた自分にとって知らないことばかりだった。」「苦しい環境にいる患者さんにも手を差し伸べられるような医師になりたい。」といった感想が出されました。

サマーセミナー参加者の集合風景

カンガルーのポケット 100

自然のワクチン力を高めよう

小児科医　木村 彰宏

免疫力をあげよう

「今度のコロナワクチンには期待していいのでしょうか」。大手製薬会社さんの開発成功の朗報に心が踊ります。しかし通常はひとつのワクチン開発には5年かかるところを、数か月で出された結果には不安が残ります。

ワクチンは、特定の病原体に感染して得られる「獲得免疫」を、人為的に作り出す薬です。治療薬と違い健康な人に使うので、副作用が少ないことが開発の前提です。そのうえ、どれほど効果が持続するのか、病原体が変異しても効果があるのかなど、乗り越えるべき課題が多くあります。開発された場合でも、インフルエンザワクチンのように、変異にあわせて少し違うタイプのワクチンを、毎年接種する必要があるかもしれません。

ワクチンが魔法の杖でないとすると、免疫力をあげる作戦が重要です。藤田紘一郎先生は、「私たち現代人はたび重なる病原体の攻撃にも負けず命をつないできた祖先の生き残りです。強靭な免疫力をもって生まれてきたのです」と言われます。

免疫には「獲得免疫」のほかに、「自然免疫」というシステムがあります。単球や顆粒球、リンパ球などの白血球が、血液やリンパ液に乗って体内をパトロールし、病原体が入ってきたり、がん細胞が発生したりすると、すぐに攻撃して排除します。免疫細胞の中でも15～20％を占めるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）の活躍に注目が集まっています。NK細胞の活性は、15歳前後をピークに年齢と共に低下します。年をとると免疫力が下がるのは仕方ないことだとあきらめる前に、奥村康先生の「免疫力は上げられる」（主婦の友社）に教えを乞いましょう。

完璧をめざさず楽しく

①楽しんで食事をしよう

栄養学の本を開くと、免疫を高める栄養素として、βグルカン、スルフォラファン、リコピン、βカロテン、ネギオール、タンニン、ポリフェノールなど、難しい名前が並んでいます。奥村先生は栄養面にこだわって、しかめっ面をして食べるよりも、大好きな人と楽しくおいしく食べることが大切だと言われます。よく噛んで食べると免疫グロブリンが含まれる唾液が多く分泌され、表情筋も鍛えられて表情豊かな美人にもなれますよ。

②子どものように暮らそう

早寝早起き朝ごはんは、健康生活の定番です。睡眠不足になると、自律神経のバランスが崩れて免疫力が低下します。体温が1度下がると、免疫力は30％も低下するといいます。平熱を36・5度以上に保つと血行が良くなり、全身の細胞に酸素と栄養が運ばれます。新陳代謝が活発になるので若々しくなり、脳の老化予防にもつながりますよ。体を冷やさないようにするには、シャワーだけでなく、ゆっくりと湯船につかること。運動をして筋肉量を落とさないことも大切です。しかし激しい運動は、かえってNK細胞活性を下げてしまいます。無理のない適度な運動を続けましょう。もうひとつは禁煙。たばこを吸わない子どもを見習いましょうね。

③良い加減に暮らそう

勤勉で生真面目な性格や心配性は、免疫力を下げてしまいます。完璧をめざさないでほどほど暮らしをめざしましょう。たくさん笑ったり、大好きな歌を大声で歌うと、NK細胞が活性化されます。楽しいことを頭の中で考えるだけでも免疫力アップの効果があるそうです。

④セルフメンテナンスしよう

自分で体をマッサージしたりツボを刺激するだけで、リンパ液の循環が促進されます。自分をほめながら行うと、さらに免疫力がアップするそうですよ。

カンガルーは、お風呂に入る習慣はありませんが、その他の奥村先生の教えは自然と身についています。人間のみなさんも、毎日楽しく元気に暮らしてくださいね。

診療あんない

神戸協同病院　078-641-6211

内科・健診

	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:00	●	●	●	●	●	●
15:00〜17:00	—	—	●	—	—	—
16:00〜19:00	●	—	—	●	●	—

※健診の受付時間は診療より60分早く終了します。
詳細は事前にお問い合わせください。

外科（乳腺・一般）

	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:00	●	—	●	●	●	●
16:00〜19:00	●	—	—	—	●	—

皮膚科

	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:00	●	—	—	—	—	—
17:00〜19:00	—	—	—	●	—	—

整形外科

	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:00	● 受付11:00まで	—	●	● 受付11:00まで	—	▲ 第1·3·5は受付11:00まで
16:00〜19:00	●	—	—	—	● 受付18:00まで	—

▲受付終了時間が医師によって変更になりますので、事前にお問い合わせください。

いたやどクリニック　078-611-3681

内科・健診

	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:00	●※	●	●※	●	●	●
14:00〜16:30	—	—	●	●	—	—
16:00〜19:00	●※	—	—	—	●	—

※漢方外来は月曜9:00〜12:00、16:00〜19:00、
水曜9:00〜12:00

皮膚科

	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:00	●	●	●	●	●	● 第2·4
14:00〜16:30	—	—	●	—	—	—
16:00〜19:00	●	—	—	—	●	—

小児科

	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:00	●	●	●	●	●	●
14:00〜16:30	—	—	●	—	—	—
15:30〜19:00	●	—	—	—	●	—

★土曜日あさのアレルギー・一般外来は隔週です。

胃カメラ

	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:00	—	●	—	●	—	● 第4

「アレルギー専門外来」は完全予約制です。
小児専用電話 078-621-9952

番町診療所　078-577-1281

内科

	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:00	●	●	●	●	●	●
17:00〜19:00	—	—	●	—	—	—

皮膚科

	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:00	—	—	—	●	—	—

ひまわり診療所　078-941-5725

内科

	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:00	●	●	●	●	●	●
16:00〜19:00	●	—	●	—	●	—

胃カメラ

	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:00	—	—	—	●	—	●

★その他、健診、予防接種等はお問い合わせください。

'90年代 阪神淡路大震災発生時の取り組み

阪神淡路大震災から今年で26年が経ちます。地震発生直後、神戸協同病院、板宿病院（現在のいたやどクリニック）では、被災した職員も含めて不眠不休の活動がなされました。「ボランティア元年」と言われた時期に、被災者の健康と元の生活を取り戻すための活動が組合員により始められ、大きな取り組みになりました。

当時の様子を、明石在住の元理事で組合員による支援活動「大地震なんかに負けへんでの会」会長を務められた山下登美子さん（80）に伺いました。

当時を話す山下さん

何かしたいという思い

長田の町が燃えている映像が一日中放映され、心配でたまりませんでした。鉄道は動かず、道路は寸断されて行く事は叶いません。数日後、3時間かけて協同病院にたどり着き、無事に建っているのを見たときには、うれしくて涙がこぼれました。

病院の内外は多くの人で騒然としパニック状態でした。一瞬にして人々の生活の全てを破壊した地震の理不尽さに、怒りと悔しさがふつふつと湧いてきました。そして地震になんか負けへんで！今こそみんな力を合わせて、何かせな！と思いました。何から手をつけていいか分からない程、することはいっぱいありました。

組合員がシーツで「大地震なんかに負けへんで」という旗を作り、安否確認や支援物資の配布等で地域に出ていく時はいつも立てました。神戸医療生協の組合員さん含め、明石、須磨、西区から何人も何日も手弁当で来てくれましたが、その一人ひとりの行動が「健康で文化的な生活を取り戻す事」「ボランティア活動を通して組合員が育つこと」の2つを目的とした、「大地震なんかに負けへんでの会」の結成につながりました。

当時の医療部会（医療生協の全国組織）の呼びかけに応えて全国の仲間が大挙して支援に来てくれました。全国の方言が飛び交い、熱気に溢れていました。古いビルが余震で揺れる中、来てくれた人たちがすぐ支援活動に入って貰えるよう地図を作り、支援物資の仕分けをし、昼夜を問わず誰かが何かをしていました。若い学生達は自らユニークな活動を作り出し、避難所のお弁当が食べられない高齢者に、栄養科でおじやを作ってもらい届ける「おじや隊」や、集合住宅の上階まで水を運ぶ「水汲み隊」、避難所での「肩もみ隊」や子ども向けの「遊び隊」など、優しさをいっぱい届けてくれました。

神戸協同病院前での支援の様子

命の危険がなくなってからは、音楽や一人芝居など文化的なボランティアの受け入れもし、その方たちと、各避難所巡りをしました。こんな時にクラシック？と思いましたが、心揺さぶり、泣かせ、慰め、元気をださせてくれました。

地震発生後は、神戸医療生協の組合員はじめ、全国の医療生協あげて誠心誠意、地域救援や支援に奮闘した数か月でした。負けへんでの会は8月に解散しましたが、ボランティア活動に参加した組合員はその中で大きく育ち、支部活動の担い手になりました。

健康で文化的な生活を目指して

被災者が仮設住宅に入居したから解決ではありません。永住できる住居の確保もなく、仕事もない。日が経てば経つほど生活への不安が深まっていくのは神戸も含め、被災地の全てに共通しています。

街が崩壊したから大災害なのではありません。そこに暮らす人々の明日の生活が見えないから大災害なのです。国や自治体の政治が貧しいから大災害なのです。

コロナ禍で全国民が不安を抱えながら暮らしている今も同じではないでしょうか？

あの大震災を手を繋いで乗り越えて60周年を迎えた私達です。このコロナ災害にも**「負けへんで」**でがんばりましょう。

2021年 新年おめでとうございます

専務理事
井上　徹

2021年２月、神戸医療生協は創立60周年を迎えます。

戦後の荒廃と貧困のなかで生み出され、地域住民と一緒になってとりくんできたことは、ひとことで言えば「お金のあるなしで人の命を差別しない」そのために「目の前の患者さんや困っている人のために精一杯、対応する」同時に「いつでも、どこでも、誰もが安心して医療や介護が受けられるように社会保障制度を充実させる運動にとりくむ」ことを粘り強く追求してきました。その実践は神戸医療生協の理念として「三つの輪（健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪）」にまとめられています。

2021年は、私たちがこれまでに経験したことがない困難な環境のもとで迎えました。新型コロナウイルス感染症の拡大を通じて、良い医療・介護を実現するために、どんな社会を選択するのか、わたしたちに問われています。新自由主義と決別し、平和で「誰も置き去りにしない」人間的な連帯をひろげ、無差別・平等の医療と福祉が実現される社会をめざし、憲法の理念を高く掲げ、すべての人が等しく尊重される社会をめざすため、「いのちの平等を大切にする」医療生協の頑張りが求められています。

また、核兵器廃絶に向け、核兵器の開発や製造、保有や使用などを全面的に禁止する「核兵器禁止条約」の批准国が50ヵ国となり、今年１月22日に発効することとなりました。核兵器禁止条約を批准していない日本政府に、条約への署名、批准を求める運動も重要となります。

「感染しない・感染を拡げない」とりくみを慎重にすすめながら、「医療や介護を受ける権利を守る」「組合員と職員のいのちと健康、生活を守る」視点を大切に、厳しい環境のもとでも組合員と職員が心をひとつにして、「事業と運動」を継続・発展させ、時代を切り開く年となるよう、協同の力を発揮していきましょう。

今年もよろしくお願いします。

訪問看護 ST つばさ

所長　井口　環

あけましておめでとうございます。

私たちは、出会いを大切に、利用者様に安心して過ごしていただけるよう心のこもったケアに努めています。神戸医療生協の訪問看護の歴史を作ってこられた先輩方の心を引継ぎ、あたりまえの生活を大切に丁寧に過ごせるように利用者様と歩んでいきたいと思います。コロナ禍の困難な状況の中ですが今年も総勢20名のスタッフで笑顔と元気をお届けします。今年もどうぞよろしくお願い致します。

きたすま歯科

所長　柴田麻紀

神戸医療生活協同組合は２月に創立60周年。

組合員の皆様と共にこの節目を迎える事が出来るのは大きな喜びです。

今はコロナ禍の中ですが、少しでも安心して来院して頂ける様、一同精励いたす所存です。

本年もきたすま歯科を宜しくお願い申し上げます。

協同歯科

所長　藤本貴士

協同歯科は1981年5月に神戸と明石の境界、朝霧の地に誕生しました。現在の生協会館が設立当初の協同歯科で、1983年6月に現在の協同歯科へ移転しました。長い歴史の中『いつでもどこでも だれでも 安心してかかれる』歯科医療を標榜して組合員の皆様と共に発展してきました。コロナ禍の中、協同歯科では、感染対策を徹底し、初心忘るべからず、職員一同『いつでも どこでも だれでも安心してかかれる』歯科医療を胸に刻み診療に取り組みます。

訪問看護 ST にじ

所長　大川友枝

1999年の開設から今年で、22年になります。

地域で暮らす小児から高齢者まですべての年代の方に、安心して暮らせるお手伝いをさせて頂きます。

昨年から続いている新型コロナと2021年も付き合っていく年になるかと実感しています。

日々の生活に不安を抱えながらですが、体力、気力勝負で笑顔と元気でコロナに負けず前進できる年にしたいと思っています。

いたやと歯科

所長　津村政則

あけましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルスの影響で医療事業にとっては、かつてない厳しい状況となりました。特に歯科医療はその特殊性からスタッフには多大なストレス、患者様には不安を与えております。しかし「最後まで口から食べる」をモットーとした医療を、withコロナの中でも可能な限り対策を講じながら今年もスタッフ一同“全集中”致します。

番町診療所

所長　松岡泰夫

社会の分断と格差に抗う診療所として、地域住民のお役に立てるように、神戸医療生協として、行政や他病院と連携し、地域の医療と介護を前進させます。地域の方から番町診療所があってよかったと思っていただけるように、さらにかかりやすく、病気だけでなく生活の相談までのれる診療所として奮闘します。

神戸協同病院

院長　上田耕蔵

新年おめでとうございます。神戸協同病院は、昨年、「地域の健康を守り、いざという時の受け皿として、地域から頼られる病院をめざす」という目標をもって、感染対策にとりくみながら、日常診療とともに、発熱外来にもとりくんできました。12月には大変ご心配とご迷惑をおかけしました。コロナは飛沫+接触感染だけでなくエアロゾル感染にても伝搬します。マスク着用と部屋の換気に努めましょう。今年もよろしくお願いします。

いたやとクリニック

院長　木村彰宏

新型コロナの流行が長引く中で、職業の真価が問われています。エッセンシャル･ワークとも呼ばれる医療もその例外ではありません。ここなら通っても安心だと思っていただける医療環境を整えるとともに、患者さんの生活に本当に貢献する医療を提供できるよう、医療や看護の中身に全集中の呼吸で、磨きをかけていきたいと思います。今年もマスク越しに、あけましておめでとうございます。

ひまわり診療所

所長　尾﨑　進

今年も頑張ります！

あけましておめでとうございます。ひまわり診療所はコロナウイルスに負けず、日常診療を続けています。ご存知のように病気はコロナウイルスだけではなく、慢性疾患やがんや脳や心臓の病気など、いろいろあります。ひまわり診療所はコロナに対してできるかぎりの感染対策を行っていますので、これまでどおり来院していただき治療や検査をきちんと受けていただきたいと思っています。組合員のみなさん、一緒にこの難局を乗り越えていきましょう！

デイサービスほのぼのの郷

所長　高寄淳子

あけましておめでとうございます！今年は３年に一度の介護保険報酬改定の年です。介護保険制度は創設後20年を経て、中身の変遷が多くありました。特徴は、保険料や自己負担金は高くなったのに自助・互助・共助の名のもと、介護保険制度の利用範囲が狭まり、介護報酬は下げられました。ほのぼのの郷のような通所介護はその矢面に立たされています。通所介護、訪問介護、福祉用具は、在宅介護において、利用のFirstChoiceです。安心して利用できる制度に創り変えていきましょう。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

生協なでしこ歯科

所長　福島康祐

新年あけましておめでとうございます。

2005年に開所した生協なでしこ歯科は、多くの患者さん・組合員の皆さんに支えられ、今年16年目を迎えます。昨年から続く新型コロナウイルスの流行は、当事業所にもいろいろな面で大きな影響を与えていますが、スタッフ一丸となって困難を乗り越えようと奮闘しています。

この経験をバネにして、今年はこれまで以上に安心してかかりやすい歯科診療所をめざします。

どうぞよろしくお願いします。

歯科

全て予約制になっておりますのでご連絡ください。ご予約されていない方は表記の時間にご連絡ください。

協同歯科 ☎078-913-1155

成人	月	火	水	木	金	土
9:10～12:10	●	●	●	●	●	●
14:30～16:30 (土)14:00～16:20	●	●	●	—	●	●
16:50～19:10	●	●	—	●	●	—
往　診	●	●	—	—	●	—

矯正	月	火	水	木	金	土
9:10～11:30	—	—	—	—	—	● 隔週
14:30～16:30	—	—	—	—	—	—
16:50～19:10	● 隔週	—	—	●	● 隔週	—

小児	月	火	水	木	金	土
9:10～11:50	●	—	—	—	—	●
14:30～19:10	●	—	—	—	●	—
	●	—	—	—	●	—

生協なでしこ歯科 ☎078-978-6480

成人	月	火	水	木	金	土
9:10～12:10	●	●	●	●	●	●
14:30～19:10	●	●	●	—	●	—
往　診	—	—	—	—	●	—

小児・障がい者	月	火	水	木	金	土
9:10～12:10	●	—	●	—	—	●
14:30～16:30 (土)14:00～16:20	●	—	●	—	●	●
16:50～19:10	●	—	●	—	●	—

矯正	月	火	水	木	金	土
9:10～12:10	—	—	—	—	—	● 隔週
14:30～19:10 (土)14:00～16:20	— —	●	— —	— —	● 第2	● —

★矯正相談は現在新規の方を一時休止しております。

いたやど歯科 ☎078-612-3160

成人	月	火	水	木	金	土
9:10～12:10	●	●	●	●	●	●
14:30～19:10	●	●	●	—	●	—
往　診	—	●	—	—	●	—

小児	月	火	水	木	金	土
14:30～19:10	—	●	—	—	—	—

★小児歯科特診の第４火曜日は休診。

きたすま歯科 ☎078-741-7224

成人・小児	月	火	水	木	金	土
9:10～12:10	●	●	●	●	●	●
14:30～16:30 (土)14:00～16:20	●	●	●	—	●	●
16:50～19:10	—	●	—	—	●	—
往　診	—	—	—	—	●	—

年末年始休診のお知らせ

12月30日(水)～1月3日(日)

救急の場合は

神戸協同病院 ☎641-6211
発熱がある場合は電話でご相談ください
協 同 歯 科 ☎913-1155
急患の受付日が例年から以下の日程に変更しておりますのでご注意ください
12/30(水)、1/3(日) 9:00～12:00

みんなイキイキ活動中

やよい支部です

私たちのやよい支部は、明石市と加古川市の間にある人口34,000人余りの播磨町で活動しています。運営委員は7人で、運営委員会を第一土曜日に行っています。

昨年で支部発足10周年を迎えました。10周年のお祝いを運営委員会で協議して日程も決まって準備をしていたのですが、コロナの影響で延期になってしまいました

班会なども出来なくて不安でしたが、9月から再開しました。班は美女班、にっこり班(元気塾)、卓球班、バドミントン班、折り紙班、うたごえ班、カラオケ班、グラウンドゴルフ班、編み物班と9の班があり、和気藹々とした笑顔で溢れる班会です。どの班も活気があります。折り紙班の班長さんは御年90歳で、元気はつらつとした顔をされています。

コープ播磨での公開講座の風景

折り紙の指導をしてくださいます。町の行事にも参加させて頂き、班会で作った折り紙などを展示していると、「可愛いですね」「色とりどりで綺麗」と声をかけていただき人気のブースになりました。

コープこうべのコープ播磨さんからフレイル予防の公開講座を一緒にしませんかと声掛けを頂き11月16日にスクエアステップを開催しました。コープ播磨さんの行事に参加して健康チェックをさせて頂く機会もあり、これからもコープ播磨さんと合同で行事を続けて行きたいと思います。

（支部長　土屋　幸子）

明石しおさい支部です

明石しおさい支部は淡路島を望む海沿いの地域にあります。現在7班が職場、ご近所さん、趣味の手芸やスポーツ、韓国語講座で学ぶ仲間と好きで楽しめる事で班活動をしています。約20年前までは組織担当者主導で健康チェックや学習する班会でしたが、2006年に「脳いきいき班会」開催をきっかけに、組合員同士でできる活動に変化して来ました。

認知症予防、ロコモ、フレイル予防は自主的な努力の継続以外ないのですが一人では困難でも集まればできます。地域にある自治会集会場で火曜日・土曜日の週2回、4～10人でロコモ予防体操を開始。高齢になっても自分の足で歩くことを目標に、10年続いて60～80歳までが元気で効果を実感しています。今コロナで会場が使用禁止で困っていますが、体操仲間でウォーキングして体操やストレッチを始めています。会場閉鎖解除は先になりそうなので、自宅で出来る筋トレやあいうべ体操などの発信もしていきながら、コロナに負けない活動を続けていきたいと思っています。

（支部運営委員　當山　恵子）

ロコモ予防体操の様子

原発ゼロの社会へ Vol.36

核兵器禁止条約と原発

核兵器の開発から使用までを全面的に禁じ、核兵器を違法化する「核兵器禁止条約」を批准した国が50か国に達し、2021年1月22日に発効することが決まりました。被爆者をはじめ、多くの団体や個人から歓迎の声が聞かれます。

ここで原発と核兵器の関係についても考えておきましょう。原発は、原子力の平和利用の名のもとに、核エネルギーを使用しています。核兵器に使われるウランやプルトニウムといった物質を使用する原発は、核兵器が違法となる世界では、当然なくしていくべき方向にあります。

しかし、菅首相は核兵器禁止条約に署名する考えはないと述べ、日本は唯一の戦争被爆国として核兵器廃絶を訴えながら、核保有国との橋渡しを理由に核抑止力にしがみついています。原発についても、多くの反対の世論を受け、処理できない大量の汚染水や核のゴミがあっても、脱炭素や安全性向上を名目にやめることをしません。

日本政府が国連総会の委員会に提出した核兵器廃絶の決議案は、核兵器廃絶を「究極目標」とし、核兵器禁止条約には一切触れられていません。核兵器も原発も、未来の世代に残さないよう声をあげていきましょう。

ヨコのカギ

1　胃袋を四つ持っています
3　日本一有名な繁華街
6　長靴の形をした国です
8　スペインの民族舞踏・舞曲
10　電気プラグの差し込み口
11　ある期間の終わり。将来や未来という意味も
13　種……、同……、分……
15　重さの単位です
16　東南アジアにある国で、国民の９割近くがイスラム教徒です
20　元気な子をこう言いますね
22　キリスト教徒でなくても楽しみます
23　中島みゆきのヒット曲

タテのカギ

1　細菌より小さい病原体
2　タンは牛の……
3　会議で話し合う原案
4　ミカン科の果実。ブンタンともいいます
5　冬至にはユズを入れます
7　エゴイズムです。……主義
9　災害時の非常食にもなります。……食品
12　理想郷です。……の園
14　衝撃や影響という意味
16　首都はバグダッド
17　服装についてルール。……コード
18　12月です
19　原……、思……、妙……
21　円周率を表す記号

No376（11・12月号）の答え　テレワーク

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？

応募方法

〆切／１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）
●ハガキに「解答・住所・氏名・年齢」を記入の上、余白にご意見、通信などもあわせてお寄せください。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。
三浦喜美子／柏木久雄／堀立比古／角田みゆき／松田佳奈子／髙志ミチエ／長濱恵美子／西家和枝／横山嘉保／水本科子／　（敬称略）

法律相談（無料／要予約）

神戸協同病院	いたやどクリニック	協同歯科
1/15(金)・2/19(金)	1/28(木)・2/25(木)	1/12(火)・2/9(火)
641-6211／18:00～	611-3681／18:00～	913-1155／18:00～

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	2/18(木)	梅ウォーキング	集合時間：10：00　集合場所：**山陽　東二見駅**　参加費：300円 御厨神社に梅を見に行く約3.5kmのコースです。
	3/30(火)	桜ウォーキング	集合時間：10：00　集合場所：**阪急　夙川駅　改札南口**　参加費：300円 夙川沿いの桜を見に行く約４kmのコースです。

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策のため、参加を**予約制**とします。
参加ご希望の方はお電話ください。

アジの南蛮漬け

組合員さんからのレシピを紹介します
櫻本 栄一さん（明石市）

＜材料＞（2人分）
◆小アジ……10尾
◆玉ねぎ……1/2個
◆にんじん……1/2本
◆パプリカ黄色 1/3個（彩りのため）
●ぶなしめじ……1/3パック
●酢……60cc
●砂糖……大さじ1杯
●醤油……大さじ2杯
●めんつゆ……小さじ2杯
●塩……少々
●ごま油またはラー油……少々

＜作り方＞
❶ ●の調味料を計量して混ぜ合わせる
❷ 野菜を切る　玉ねぎ、にんじんは千切り、パプリカは薄く輪切り
❸ ぶなしめじは、石突きを切ってばらし、さっとゆでる
❹ ❶の調味料に野菜を入れる。20分ほどで野菜はしんなりする。
❺ アジの頭を落とし、腹に包丁を入れ、ワタを取り除く。小アジはぜいごをとらなくてよい
❻ ❺のアジを半分キッチンポリ袋に入れ片栗粉を入れて振る。残りも同じに振り、片栗粉を均一にまぶす。
❼ 油鍋、またはフライパンに油を少量入れ、揚げ焼きにする。
❽ 4のつけ汁と野菜の中に揚げたてのアジを入れ、30分ほど冷蔵庫に入れる。

Point　●タッパーに入れて冷蔵庫に保存すれば、３～4日は持ちます。骨まで柔らかくなっておいしくなりますよ。

写真左が櫻本さん
2019年11月10日、ひまわり生協会館で「オッサンの料理教室トライアル」を行いました。「男性も料理ができないといけない」という思いから、男性8名の参加で櫻本さん指導のもと調理実習をしました。

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。
下記の項目を明記、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

伝言板

◆足が悪くてみな様のような活動参加は出来ませんが、「三つの輪」のニュースを拝見して元気づけられております。オススメレシピも楽しみにしていますので美味しい料理を紹介して下さい。作ってみたいと思っています。　（加古川市　80代　髙野 ミスズ）

◆昨年から、健康チャレンジに参加しています。簡単な目標設定なので、多くの人が参加できて素晴らしい取り組みだと思います。　（明石市　60代　浅見 敬子）

◆「大豆の即席のり佃煮和え」材料もお手頃で簡単に作れるので早速作ります!! いつも「わたしのオススメレシピ」を楽しみに参考にさせてもらっています!!　（須磨区　30代　林 美加）

◆カンガルーのポケットは一番に読むところですが（大のファンです）。10、11月号の気温上昇の話、わかりやすく、おそろしく読みました。謙虚にくらし方を振り返り、快適のみ追求しない様に考えます。　（兵庫区　80代　橘 淳子）

◆座談会「訪問看護のとりくみについて」拝見しました。3年前に亡くなった主人は、在宅で要介護5でしたが、4年間訪問看護のお世話になりました。本当に助かりました。　（北区　70代　森 政子）

◆今月のクイズはむずかしかった！3日間考えました。でもとても楽しみなページです。当選しないけど毎月頑張ります～す。　（長田区　80代　西内 由紀子）

◆「あずみの里」裁判にご尽力されました皆様お疲れさまでした。　（垂水区　60代　古賀 ひとみ）

◆コープこうべのイベントで初めてスクエアステップの体験をしました。楽しく皆さんと笑いあり冷や汗ありのひと時でした。　（播磨町　60代　内田 久美子）

◆生協強化月間のとりくみを毎回楽しく拝読しています。各区間においての活動状況が写真によってよく解りますので。また、みんなイキイキ活動中についても、各支部の活動が解り楽しく拝読しています。　（西区　70代　松浦 時治）

◆表紙のウォーキングの写真を見て、「いいなあ～」と思い、私も六甲山登山しました。　（長田区　30代　藤塚 佳子）

◆健康づくりイベントのウォーキング、新型コロナウイルスの感染者もまだ減っていませんが、３密を避けてマスクを着用して参加してみたいです。運動不足の解消、リフレッシュ、気分転換につなげていきたいです。　（明石市　60代　長谷中 正）

※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。

虹のパレット

10月18日
番診ブロック
「みんな集まれ！ゲーム大会」

11月5日
西神支部
体力測定会

11月6日
長田北部支部
認知症講座

11月24日
飛松支部
健康チェック

11月29日
みき支部　公開講座
「老後の備え事始め」

わが家のアイドル Part.42

奏汰くん（1歳）

笑顔のかわいいヤンチャ坊主な我が家の長男。これからもスクスク大きくなってね。
明石市　松本 貴之さん

わが家のアイドルを募集しています!!
郵送またはメールでお寄せください。
氏名（ふりがな）・性別・生年月日・投稿者名、電話番号を明記のうえ、お写真とともに神戸医療生協本部編集部（住所は表紙参照）までお送りいただくか、kikanshi.3tunowa@kobe-iseikyo.or.jpに送信ください。（写真はお返しいたします）

あなたのまちの支部長紹介

西区・みきブロック
おしんべ支部
中山 鈴代さん

開発当時、西神戸ニュータウンと謳われた押部谷地域にあるおしんべ支部、支部長は中山鈴代さん。支部の良いところは課題や地域の結びつきを大事に活動するところです。班活動も活発で、月一回のコープや地域の祭りなどに青空健康チェックで参加。そして毎年秋の強化月間スタート集会としてのバスツアーは、仲間づくり、楽しみ、親睦の場として大変好評です。また、毎年の「平和のための戦争展」は小中学校、近隣のお店、自治会にも案内状を届け、ポスターも貼らせてもらい、訪れた子ども達もアンケートに率直な気持ちを書いてくれます。

そんな支部をまとめる中山支部長、子育てをしながら看護師として働き続けてきた、おとなしく見えてとても芯の強い人です。納得できない時、とことん追求しがんばる人です。お陰で運営委員会の出席率はほぼ100%、専門部も各々責任をもって動きます。厳しく目配り、まあるいかわいい笑顔の支部長さんです。（支部運営委員）

神戸協同病院の健診（健康診断）と検診

皆さん、「健診」と「検診」の違いってご存じですか？

神戸協同病院でいえば、「半日人間ドック」「いちご健診」「組合員健診」「特定健診」「後期高齢者健診」などの「健診」は、健康診断を略した呼称で、健康状態を調べて病気の早期発見、早期治療を行うものです。対して、「乳がん検診」「胃がん検診」「脳ＭＲＩ検診」などの「検診」は、特定の病気の早期発見・早期治療を行うために受けるものです。

「健診」だけではすべての病気の早期発見が難しいので「健診」と一緒に「検診」を受けていただくことが良いと思います。「若いから検診を受けなくても大丈夫」と思っているうちに病気は進行します。若いころから「健診」と「検診」を受け健康を維持しましょう。

神戸医療生協の事業所では「健診」と「検診」を受けていただくことが出来ます。

気になる「健診」「検診」がありましたら、**神戸協同病院健診係（078-641-6211）またはお近くの事業所（いたやどクリニック、番町診療所、ひまわり診療所）**までご相談ください。

健診コース

半日ドック

生活習慣病など身体の様々な部分をチェックします。いちばん充実した内容になっています。特定健診と併用で3,000円割引になります。

いちご健診

医療生協との出会い、地域での出会いが一期一会であることと、料金が15,000円に設定されていることから、名付けられました。組合員健診に胃カメラと腹部エコーが付いたお手軽な内容になっています。特定健診と併用で3,000円割引になります。

組合員健診

医療生協の組合員さん向けの、予約枠に制限の少ない、気軽に受けていただける基本の健診です。特定健診と併用すると、さらにお手軽な価格で受けられます。

特定健診

厚生労働省がメタボ対策として40歳から74歳の方を対象に実施しています。ご加入の健康保険から受診券が配布され、自己負担金は加入の健康保険によって異なります。

おすすめ健診

検査項目		半日ドック	いちご健診	組合員健診	特定健診併用 組合員健診 神戸市在住	特定健診併用 組合員健診 神戸市外在住
診察（問診・聴打診）		○	○	○	○	○
身体測定（身長・体重・腹囲）		○	○	○	○	○
血圧測定		○	○	○	○	○
視力検査		○				
聴力検査						
尿検査		○	○	○	○	○
胸部レントゲン		○	○	○	○	○
心電図		○	○	○	○	○
腹部エコー		○	○			
肺機能検査		○				
眼底カメラ		○			△	△
便潜血検査		○	○	○	○	○
胃検査（胃透視or胃カメラ）		○	○			
血液検査	腎機能（尿素窒素・クレアチニンほか）	○	○	○	○	○
	貧血検査（赤血球数・ヘモグロビンほか）	○	○	○	○	○
	肝機能（AST(GOT)・ALT(GPT)ほか）	○	○	○	○	○
	膵機能（アミラーゼ）	○	○	○	○	○
	脂質（HDLコレステロール・LDLコレステロールほか）	○	○	○	○	○
	糖尿（血糖・HbA1C）	○	○	○	○	○
	痛風（尿酸）	○	○	○	○	○
	電解質（ナトリウム・カリウム・クロール）	○				
	炎症反応（CRP）	○	○			
	肝炎ウイルス（B型肝炎・C型肝炎）	○				
神戸協同病院		○	○	○	○	○
いたやどクリニック		○	○	○	○	○
番町診療所		—	—	○	○	○
ひまわり診療所		●※	○	○	別途料金	○
健診料金（円/税別）	組合員	20,000	15,000	5,000	1,000（税込）	2,000
	一般	45,000	—	—	—	—

※眼底カメラ・肺機能検査はありません。骨密度測定があります

その他検診メニュー（オプション項目として追加もできます）　★＝おすすめ検診

検診メニュー	料金（円） 組合員	料金（円） 一般	神戸協同病院	いたやどクリニック	番町診療所	ひまわり診療所
★ 脳MRI検診	12,000	20,000	○	—	—	—
★ 乳がん検診	3,000	5,000	○	—	—	—
★ 胃カメラ	7,500	12,500	○	○	—	○
★ 大腸がん（便潜血）	600（税込）	1,000	○	○	○	○
★ 前立腺がん（PSA）	2,000	3,600	○	○	○	○
★ ABC検診	3,600	6,000	○	○	○	○

※上記の金額にプラス消費税となります（一部表示のあるもののみ税込み）