

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

2022年を迎えて
…………… 2面

カンガルーのポケット
…………… 3面

力強く一歩前へ！
…………… 6・7面

頌春



長尾 瑞枝さん(垂水区)



鈴川 祥子さん(須磨区)



田岡 いく代さん(明石市)



三好 佳南子さん(加古川市)



藤田 幸子さん(須磨区)



堀田 純子さん(明石市)



浦田 晴代さん(加古川市)



脇 五月さん(加古川市)



谷口 貴美子さん(須磨区)



岡田 起佐子さん(須磨区)



河野 しのぶさん(加古川市)



塩野 菜美さん(兵庫区)

組合員数 5万8,123人 出資金総額 20億611万3,700円
1人あたり出資金額 3万4,515円 支部数 54支部 班数 526班 11月30日現在

健康・くらしに関するお困りごとは神戸医療生協にご相談ください

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		

2022年 1・2月号

No.383



あたまを良くする処方せん
小児科医 木村 彰宏

「1週間は何回くらい塾に通っているかな」。小さい頃から通院してくれている子どもも受験生。週に三日以上の塾通いが当たり前となりました。受験は多くの子どもにとって、はじめて出会う人生の岐路です。学校の先生や塾の先生に叱咤激励され、自分を受験生活に追い込んでいく。わたしが受験生の頃には四当五落という言葉がありました。学校から帰ると仮眠を取り、夕食とお風呂のほかに勉強だけ。好きなラジオもほとんどこいて、四時間睡眠ならサクラ

咲く、五時間睡眠なら不合格と先生に何度言われたことでしょう。科学的な根拠なしに、精神論だけの受験生活はもう二度と体験したくありません。アンダース・ハンセンさんの「一流の頭脳」(サンマーク出版)を読みました。スウェーデンの精神科医師ハンセンさんが、数多くの論文に目を通す中で得られた結論は、「頭を良くするには体を動かそう」。

アンダース・ハンセンさんの「一流の頭脳」(サンマーク出版)を読みました。スウェーデンの精神科医師ハンセンさんが、数多くの論文に目を通す中で得られた結論は、「頭を良くするには体を動かそう」。

体を動かそう

アンダース・ハンセンさんの「一流の頭脳」(サンマーク出版)を読みました。スウェーデンの精神科医師ハンセンさんが、数多くの論文に目を通す中で得られた結論は、「頭を良くするには体を動かそう」。

運動とストレスの研究によると、

運動と睡眠の相乗効果

運動とストレスの研究によると、



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	●	●	—	●	●	—

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

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

歯科訪問診療(※)	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	● 隔週	—	●	—
午後	●	●	● 隔週	—	●	—
夜間	●	●	—	●	●	—

★訪問時間は要相談。

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	—	—	—	—	●	—

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	—	●	—	—	●	—

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	—	—	—	—	●	—

★小児歯科特診の第4火曜日は休診。

年末年始休診のお知らせ
12月30日(木)~1月3日(月)

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
救急患者様の受付日は以下の日程になります。
12/30(木)、1/3(月) 9:00~12:00

救急の場合は

知っておきたい身近な病気の話



神戸協同病院 ☎078-641-6211 ※2022年1月より夜間診療の受付時間を変更しています。

内科・健診	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~17:00	—	—	●	—	—	—
16:00~18:30	●	—	—	●	●	—

※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	●	—	●	●	●	●
16:00~18:30	●	—	—	—	●	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	—	—	—	—	—
17:00~18:30	—	—	—	—	●	—

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	●	—	—	—	●	—

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	—	—	—	●	—	—

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
16:00~18:30	●	—	—	—	▲ 第2・4は受付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。



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

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。

骨粗しょう症について

神戸協同病院 放射線科 高橋 修平

骨粗しょう症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には1,000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。

骨粗しょう症になっても、痛みがないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折が生じやすい部位は、背中の骨(脊椎)・手首の骨(橈骨遠位端)・太ももの付け根の骨(大腿骨頸部)などです。

骨折が生じると、その部位が痛くなり動けなくなり、また、背中や腰が痛くなった後に、丸くなったり身長が縮んだりします。

からだの中の骨は生きています。同じように見えても、新たに作られること(骨形成)と、溶かして壊されること(骨吸収)を繰り返しています。骨粗しょう症はこのバランスが崩れることでおこり、骨がスカスカになってきます。骨粗しょう症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関りが深いと考えられています。

骨粗しょう症の検査は、X線(レントゲン)や超音波を使って行います。予防方法は、カルシウムやビタミン、タン

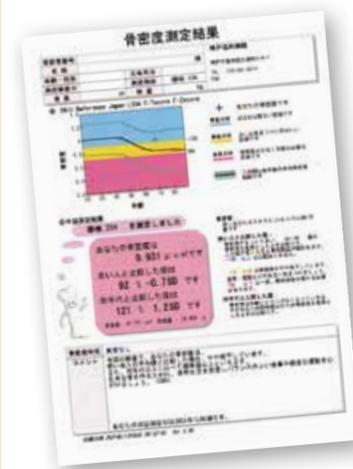
パク質などの栄養を適切にとること。禁煙し、アルコールは控えること。運動、日光浴をすることが大切です。

骨密度とは、骨の中のミネラル(カルシウムなど)のつまり具合のことです。体の骨密度が低くなると骨粗しょう症と診断されます。

骨密度をはかるには、X線(レントゲン)や超音波を使って検査します。中でも、腰の骨(腰椎)と太ももの付け根の骨(大腿骨頸部)の骨密度をはかることが診断に適しています。

骨密度健診について

- 価格 組合員2,200円(一般3,990円)
- お問い合わせ 神戸協同病院健診課 TEL078(641)6211



協同病院の骨密度検査装置が新しくなりました

今年の8月、協同病院の骨密度検査装置が新しくなりました。DEXA法というX線(レントゲン)を使った測定方法で、腰椎と股関節の骨密度を正確に測定します。

検査の時間は約10分間、寝ているだけで検査が完了します。骨粗しょう症が心配な方はぜひ一度、協同病院の骨密度健診を受けにきてください。



骨密度検査のようす

骨密度検査装置をはじめ、事業所の医療用機器は組合員のみなさまからの出資金から購入し運用させていただいております。引き続き出資金の増資にご協力をお願いします。



ひまわり診療所 医師
尾崎 進先生

あまり年齢は考えずに頑張りたいと思います (笑)



西神支部
井村 忠晴さん

6度目の虎年にコロナ撲滅とタイガースの優勝を期待しています。



やよい支部
税所 アヤ子さん

いくつになっても、寝込まないように頑張ります！



生協なでしこ歯科
小児歯科 歯科衛生士
横井 潤子さん

・健康的な体づくり
・体の柔軟性を高めるためにストレッチを頑張るぞ！



五どおり支部
樋口 仁さん

コロナ禍のなか、健康づくりに励む医師協への期待を感じます。今年も頑張ります。



2022年

年男・年女

力強く一歩前へ！ ~今年の抱負を聞きました~



長田東支部
堀井 説子さん

いつの間にか年女になってしまった感じです。組合員になってこれからもいつまでも健康でいたいです！



生協なでしこ歯科
小児歯科 歯科衛生士
春名 和花さん

・脱運動不足・脱コロナ太り
・毎日1万歩歩いて運動不足を解消！



二見支部
門田 多恵子さん

落ち着いて、慌てず、転ばず、1年をすごしたいと思います。



なでしこ歯科 歯科医師
窪 高志先生

寅年だけに今年こそ阪神タイガース優勝!!(隠れカープファンですが)



神戸協同病院 リハビリ
テーション科 理学療法士
野崎 萌里さん

リフレッシュ方法を見つける。仕事では周囲を見て行動する。



神戸協同病院 リハビリ
テーション科 理学療法士
竹内 亮さん

勉強も遊びも全力です。一緒に学び、遊べる仲間募集中です!!



神戸協同病院
外来看護師
西村 茜音さん

一人前の看護師に近づけるように知識と技術を身につけ、自分らしい看護を見つける。



北須磨西部支部
寶田 千代子さん

今年も班会で皆さんと一緒にワイワイガヤガヤするのが楽しみです。



神戸協同病院 回復期リ
ハビリテーション病棟看護師
山本 晶子さん

仕事もちろん頑張るけれど…家族との時間を今まで以上に大切にします。

みんな 活動中



西区 西神 支部です

年8月末に閉館しました。約9年間たまり場として会議、班会、戦争

西神ニュータウンの西神中央駅を中心に東西にのびた6地域が活動の範囲です。運営委員8名、班数は16班ありましたがコロナ禍の中で休班になった班もあります。その中でも地域福祉センターを使用できるようになった健康マイジャン班、認知症予防に「おしゃべりカフェ」を公園で開いたりと頑張っています。西神支部は生協会館「あじさい」



体力測定会のようす

展、フリーマーケットなど様々な事を行ってきました。2022年は開館10周年行事を予定していたところでした。ニュータウンでのたまり場探しは難しく今後の活動方針に

影響が出るのではと思っています。また、2020年から地域のNPOとの「体力測定会」を行い昨年は2回実施し、協力関係がうまれました。まちかど健康チェックもコープ西神で2か月に1回実施し、今後も健康チェックもコープ西神でもできればと思っています。今後の活動では休班の再開に取り組み、組合員訪問で地域の組合員さんとの結びつきを作りたいと思っています。地域の組合員さんも運営委員も高齢化しています。支部の若返りを図るためにも組合員さんとのつながりを大切にしたいと思っています。
(支部長 名津井晴美)

垂水区 狩口 支部です

「卓球班」は、毎週火曜日9時から4時まで、明石から垂水東部の人まで楽しく参加しています。初心者のための「ピンポン班」、昼間に参加できない方のための「夜の卓球班」、

に垂水・明石支部から、新しく垂水側の支部としてできました。地域の人の健康づくり、仲間づくりとして、班会に取り組んでいます。
は、淡路島と瀬戸内海の海を前にした風光明媚な地域です。阪神淡路大震災後に



支部運営委員のみなさん

また若いお母さんと子供たちによる「サタデーピンポン班」もありです。
「詩吟班」は先生を中心に「漢詩」を詠み（読み）腹式呼吸で発声し、健康増進に役立っています。「書道班」では書を深めています。今は新型コロナウイルスの影響で活動を休止している「うたう会」も2022年3月再開をみんな楽しみにしています。ほかに「脳いきいき班」「健康班」「狩口ひまわり班」「仲良し卓球班」もあり旺盛に活動しています。

また朝霧駅前コープではまちかど健康チェックを継続して取り組んでいましたがコロナ禍の影響で2019年6月以降こちらも休止し開催できていませんが、地域の人は再開を望まれています。これからも地域の人の健康づくり仲間づくりをすすめ、交流の場にしていきたいと思います。
(支部長 野崎和子)

原発ゼロの社会へ Vol.39

どうする？ 未来のエネルギー

2021年10月に閣議決定された日本の第6次エネルギー基本計画では、東京電力福島第一原子力発電所事故から10年が経過し、被災者の心の痛みにしっかりと向き合うとしながらも、2030年の電源構成で原子力発電は全体の20~22%としています。これは、現在40年以上経過した老朽原発を含めて、審査中と合わせた27基がすべて再稼働

かつフル稼働しなければ達成しない数字です。脱炭素社会の上でも原発は必要という意見もありますが、各地の裁判にあるように耐震性など安全の問題や、安全対策の費用なども含めれば事業用太陽光の方が安いと政府が試算を出したように、コストの面でも有利とはいえません。何より、原発から出る放射性廃棄物は処理方法もなく、将来の世代に負担を残す点では、気候危機と並んで深刻な問題があります。関西電力兵庫支社前での原発反対の行動は、2012年7月6日から毎週金曜日に一度も休まず続けられ、1月28日に500回目を迎えます。原発は私たちのエネルギーの問題であり、関電前の行動は、私たちの未来をどうするのか、考えさせてくれる場になっています。今後も原発がなくなるまで声をあげていきましょう。

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	●	●	—	●	●	—

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

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

歯科訪問診療(診)	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	● 隔週	—	●	—
午後	●	●	● 隔週	—	●	—
夜間	●	●	—	●	●	—

★訪問時間は要相談。

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(木)~1月3日(月)

救急の場合は

神戸協同病院 ☎641-6211

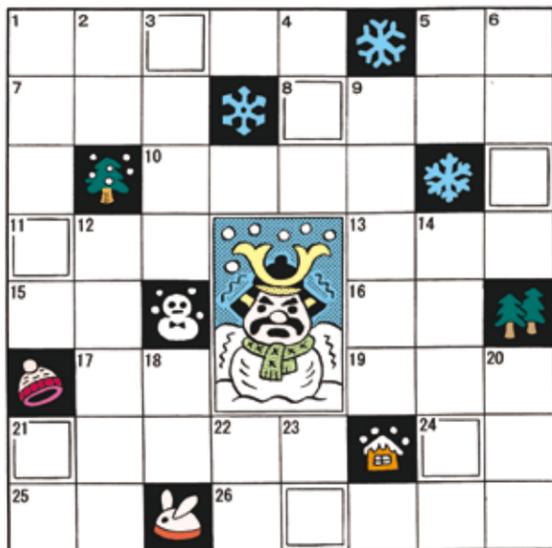
発熱がある場合は電話でご相談ください

協同歯科 ☎913-1155

救急患者様の受付日は以下の日程になります。

12/30(木)、1/3(月) 9:00~12:00

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？



No.382(11・12月号)の答え プログラム

クロスワードパズル

ヨコのカギ

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| 1 新型コロナの……を願う | 15 ネズミとトラの間にいます |
| 5 特色であること | 16 お雑煮の主演 |
| 7 長時間労働や……は心身の健康に有害といわれます | 17 真の値と近似値の差 |
| 8 「インボッショナル」の和訳 | 19 独り立ちすることです |
| 10 新型コロナの影響でイベントの……が相次ぎました | 21 足音をしのばせて歩く |
| 11 印刷物で文字がない部分 | 24 背くこと。「……を引く」 |
| 13 積乱雲が発達して発生 | 25 木を見て……を見ず |
| | 26 ファンヒーターのこと |

タテのカギ

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 1 会社の最高責任者 | 12 消防出初め式の花形の一つ |
| 2 水蒸気が結晶となって降る | 14 その道で最上位を占める人 |
| 3 たくわえた深い知識のこと | 18 古びて趣があることです |
| 4 あれこれよい方法を考える | 20 玩具。積んだり崩したり |
| 5 昔の岐阜県南部の呼び方 | 21 夜間、空気中の水蒸気が冷えて地面などで結晶化 |
| 6 思いがけない出会い | 22 7色の虹。下から3番目 |
| 9 欧文の固有名詞で最初に使う大文字 | 23 ……米、……人、……聞 |

応募方法

〆切/1月31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。

●前号クロスワードパズルの応募総数は131通でした。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。
村上 直美/霞岡 和子/多田 雄一/平川 杏風/上田 正夫/吉田 史朗/坂本 幸子/吉岡 昌行/吉田 大/田川 信昭 (敬称略)

法律相談 神戸協同病院 1/21(金) いたやどクリニック 1/27(木) 協同歯科 1月は休み
(無料/要予約) ☎641-6211/18:00~ 2/18(金) ☎611-3681/18:00~ 2/24(木) ☎913-1155/18:00~ 2/8(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: health@kobe-iseikyo.or.jp

ウォーキング	2/15 🔥	好古園 ウォーキング	集合時間: 10:00 集合場所: JR姫路駅 中央口改札前 好古園内を散策する約3kmのコースです。 参加費: 300円+入園料(18歳以上310円)
	3/22 🔥	菜の花 ウォーキング	集合時間: 10:00 集合場所: 地下鉄 名谷駅 改札前 総合運動公園まで歩く約3.5kmのコースです。 参加費: 300円

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。

フレイル予防サポーターが地域に誕生しました!!

健康づくり委員会が主催し、フレイル予防サポーター養成講座を7ブロックで開催しました。理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士・保健師の専門職員が講師となって学習を行い、89名の組合員がサポーター認定を受けました。サポーターは地域でフレイルを予防するための班会に月1回集まり、紙芝居やクイズ、身体の体操やお口の体操をすすめます。フレイル予防班会の参加者には約6か月間フレイルを予防していくための生活(運動・お口・食事・社会参加)を身につけていきます。



フレイル予防は一人ではなかなかできません。「みんな」で「一緒に」とりくむフレイル予防班会に参加することでフレイルを予防しましょう。
フレイル予防班会に興味がある方は健康まちづくり部(078-641-4322)までご連絡ください。

伝言板

- ◆ひまわり診療所で毎年夫婦で日曜健診をしています。数年前、夫が「大腸がん検査」でひっかかり、内視鏡検査でポリープを切除しました。毎年の健診のおかげです。感謝!! (明石市 60代 匿名希望)
 - ◆「原発ゼロの社会」は原発に限らず様々な社会問題を分かりやすく解説してくださり愛読しています。できれば毎号に掲載していただければと思います。(三木市 70代 宮島 敏明)
 - ◆支部長紹介を読み、こども食堂の活動も行っている事を知りすばらしい事だと思いました。(垂水区 60代 匿名希望)
 - ◆ひょうごまるごと健康チャレンジ2021に参加しました。一人ではなかなか続かない運動も企画としてチャレンジすることで継続し、今も習慣になっています。ありがとうございました。(兵庫区 40代 若松 祐子)
 - ◆最近、4歳の孫が景品の図書カードが欲しいと言っています。いろんなところに投稿しますがなかなか当たりませんね。(西区 60代 匿名希望)
 - ◆「組合員訪問」とっても素晴らしい草の根活動だと思います。地域とのつながりは大事ですからね。これからも地域との一体化のため、一人でもとりこぼさないために頑張ってください。(長田区 30代 成 俊男)
 - ◆一番に読むのは木村先生の「カンガルーのポケット」です。木村先生の温かいお人柄が表れていて読むとほっこりいたします。(明石市 50代 浅野 久美子)
 - ◆先日の明石公園ウォーク、晴天に恵まれ良かったです。いつもと違うコースを歩いて、菊花展で目の保養もでき楽しい半日でした。(西区 70代 竹川 順子)
- ※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きます。
※伝言板のみのご投稿もお気軽にどうぞ。



もくれん支部(長田区)



10月29日
WHOウォーキング
in 明石公園



11月5日
新長田支部
おでかけ班



11月11日
学園都市支部
オーラルフレイル
予防勉強会



11月20日
明石水仙支部
公開講座



11月24日
飛松支部
禅昌寺地域公開講座

阪神淡路大震災から今年で27年を迎えます。例年「ひと・まち・くらし1.17メモリアル長田のつどい」を開催していますが、今年も昨年に引き続いて中止します。

あなたのまちの
支部長紹介



長田・北区ブロック
真陽支部
榎原 加代子さん

いつも明るく朗らかで、下町人情豊かで組合員さんを大切にしてくる暖かく包み込んでくれています。この地域は高齢者と一人暮らしの方が多く、私が生活の事、病気、終活などの相談を受けてつなぎますとの確なアドバイスがもらえます。今、コロナ禍のため3つの班会しか開かれておりませんが支部には12班あります。活動できているのは、お楽しみ班、お針箱班、ウォーキング班です。そよ風班がお出掛け班を計画し久しぶりに楽しんできました。

彼女は行動的で機敏性があり、地域のことはなんでもよく知っているなあと感じています。私達運営委員5人も心合わせて組合員訪問、増資集めにと支部長の足を引っ張らないようにはげんでいきます。

(支部運営委員 水杉 幸子)

食料・日用品・衣類無料配布・
相談会を行いました

10月31日に2回目となる無料配布会と相談会を行いました。

前回(8月7日開催)は若い世代を対象にしたとりにくみでしたが、今回は全世代を対象にしたとりにくみとし、地域のあんしんすこやかセンターやヘルパーステーション、児童館・保育園・幼稚園などに案内をしました。



食料や日用品・衣類は組合員や職員、コープこづべのフードドライブなどからたくさんのお物資をいただきました。ありがとうございました。

当日は、開始30分で食料、日用品がなくなってしまう事態になるほど(100名以上)来られました。

来られた方にアンケートの記入をお願いしました。その結果、コロナによる影響が「あった」「少しあった」方は全体の6割を占め、「仕事がなくなった」「会社がつぶれました」などの声があり、深刻な状況も明らかになりました。また、いま最も必要としている支援では「食料」が半数近く、前回と同様に「次はいつしますか?」などの質問があったことから、引き続きとりにくみを行っていきます。食品や物品の提供をお願いします。

(健康まちづくり部 岡本 啓克)

『タラの甘酢野菜あんかけ』

1人あたり エネルギー：約280 kcal 塩分：1.1g

<材料> 2人分

◆材料
 タラ：2切れ
 片栗粉：大さじ1
 サラダ油(揚げ焼き用)：適量
 まいたけ：1/3P(約30g)
 ピーマン：1個
 玉ねぎ：1/4個(約50g)

人参：1/10本(約15g)
 サラダ油(炒め用)：大さじ1

◆調味料
 水：100cc
 だし醤油：大さじ1
 酢：大さじ1
 砂糖：大さじ1
 片栗粉：小さじ1.5

<作り方>

- 1 タラに片栗粉をまぶして適量の油で揚げ焼きにする
- 2 まいたけは手でほぐし、ピーマン・玉ねぎ・人参はそれぞれ千切りにする
- 3 調味料を全て合わせておく
- 4 フライパンに油を熱し2を炒める。火が通ったら3を加えてとろみがついたら火をとめる
- 5 1のタラを皿に盛り付け、4をかけて完成

Point

●だし醤油を使うことで減塩&うま味UP!

わたしの



オススメレシピ

神戸医療生協減塩グループ



募集!
オススメ
レシピ

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いただくか、kikanshi.3tunowa@kobe-iseikyo.or.jp にお送りください。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