

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

年度末月間にとりくんでいます
…………… 2面

カンガルーのポケット
…………… 3面

みんなイキイキ活動中
…………… 5面

健康づくりウォーキングで さあ一步を踏み出そう!



12月15日に
垂水駅から五色塚古墳まで
歩きました

機関紙「三つの輪 1・2月号」で記事の誤りがありました。詳しくは2ページに掲載しております。

組合員数 5万8,204人 出資金総額 20億276万7,100円
1人あたり出資金額 3万4,409円 支部数 54支部 班数 532班 1月31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にじ	☎078(975)9575		

2022年
3・4月号
No.384

2月1日
～
3月31日

年度末月間に とりくんでいきます。

新型コロナウイルス感染は、今も収束の見通しが立っていない。私たちは、感染がひろがる中でも「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」視点で「安心して住み続けられるまちづくり」を目指して、とりくみをすすめてきました。

2022年は、貧困と格差が拡大し、困難に直面する人々が益々増加することが考えられます。こんな時だからこそ「安心してくらせるまちづくりをすすめる、いのちと健康を守りくらしを支える」ことを目指している神戸医療生協を強く大きくすることはとても大切なことです。

秋の生協強化月間のとりくみでは、支部・事業所が奮闘し、新しいつながりがひろがり、仲間も増えました。また、多くの方から出資金のご協力をいただきました。しかしながら今年の目標である仲間ふやし3000人、出資金増資2億円の年間目標達成には、あと一歩の奮闘が必要です。



神戸協同病院でのコロナ感染者対応

未来のお医者さん

ようこそ
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

が生まれたことや、阪神淡路大震災の際には全国の学生から炊き出しの応援や手紙の激励が届いたことなどが紹介されました。

この奨学生会議に毎回参加してくれている兵庫医科大学1年生の近都有理さんは「学生を含む色々な方たちが民医連の運動に参加してきたから今があることが分かった。私も将来恩返しをしていきたい。」と感想を話してくれました。近都さんは、高校生の時に模擬面接や医師体験に参加し、昨年は番町診療所の実習に来てくれました。現在は、来年度の学習会に向けてリーダー学生も担ってくれています。



オンラインで奨学生
会議をしました

たぐさん学び活躍してくれている近都さんのことを今後もよりしく願っています。
(医学生対策担当 橋本史帆)

三つの輪紙面訂正とおわび

神戸医療生活協同組合 機関紙委員会

機関紙「三つの輪」2022年1・2月号で一部誤りがございました。

左記に正誤表を掲載しております。訂正しておわびいたします。

①神戸協同病院の診療時間について
(5ページ 診療あんない)

誤 内科・健診 木曜日 16:00～18:30

正 内科・健診 木曜日 夜間休診

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

②生協なでしこ歯科の矯正について
(8ページ 診療あんない)

誤 矯正相談は現在新規の方を一時休止しております。

正 矯正相談は一時休止しておりますが再開しております。

ちを弱めます。小中校生の不登校は、5年前の12・6万人に比べ、2020年には20・5万人と1・6倍に増えています。

○児童虐待

家庭機能の低下は児童虐待にもつながり、2020年には26・5万件、また児童生徒の自殺は2020年には499人とそれぞれ過去最高を記録しました。

子どもの実像を数字で見ると、子どもの世界に危機的な変化がおきつつあることが分かります。自分の気持ちをつまく伝えられない子どもに寄り添い、時には代弁者として声をあげる勇気が、おとなには求められます。また、家庭機能の低下は、コロナ禍で広がるおとなの抑うつ傾向や経済不安と強く結びついているだけに、困窮家庭への早急な援助が必要で。

カンガルーは、困っている仲間がいたら、みんなで食べ物を分け合います。子どもが元気をなくしたり、笑顔がなくならないように、いつも楽しいお話をするように心がけています。人間のみなさんも、知恵を出し合って子どもたちを守ってくださいね。

カンガルーのポケット

107

コロナ禍の子どもたち

小児科医 木村 彰宏



「修学旅行に行けてよかったね。楽しかったかな」。コロナ感染が落ち着いたを見せたころ、診察にやってきた子どもに尋ねます。「京都と鈴鹿に行ったよ」「ほくは広島だよ」。どの顔も明るく輝き、声にもうれしさがこもります。2020年冬に新型コロナ感染が報告され、全国一斉臨時休校が要請されてから、学校の様子は一変しました。夏休みまで続く臨時休校。部活動も制限され、登校できない日が続きました。

「コロナで、子どもの生活がどう変

○子どものうつ

コロナ禍の子どもたち

わたたのか、お話ししてただけませんか。夏の終わりにカンガルーには荷が重い講演依頼がありました。ためらいながらも勉強をし直すつもりでお引きつけすることにしました。新聞を調べ、ネットで検索し、国立成育医療研究センターの調査にたどりつきました。この調査は高校生までの子どもと保護者3000～7000名を対象に6回実施されています。新型コロナ感染が拡がり2年が過ぎた今、子どもの世界に何が起きているのか、この調査をもとにお伝えします。

「集中できなくなった32%」「すぐにイライラしてしまう37%」「寝つけない・よる目が覚める24%」「いやな夢・悪夢を見る22%」「ひとりぼっちだと感じる16%」「自分や家族を傷つけてしまう20%」など、子どものこのころの様子が心配です。小学生の15%、中学生の24%、高校生の30%に中等度以上の抑うつ傾向が見られるそうです。

○学校がおもしろくない

友だちと話をする時間が減った

46%。修学旅行が中止になった(2020年中学校51・5%、高校61・4%)。楽しいと思うことが少なくなった46%。学校での子どもどうしのやり取りが大きく制限を受けています。

○ゲーム依存の子ども

行き場を失った子どもが向かう先はインターネットやゲームです。コロナ禍で50%の子どものインターネット利用時間が増え、その結果100万人近くの中高生がネット依存に陥っていると言われます。ネット依存は脳の前頭前野の機能を低下させ、自己コントロールを困難にします。また、不規則な生活に陥ると、栄養障害や体力低下、睡眠障害を引き起こし、社会生活に支障が生じます。

○いじめ

小中高校で認知された「いじめ」の件数は、5年前の22・5万件から、2020年には51・7万件と2・3倍に増えています。中でもスマホやパソコンを用いた誹謗・中傷が急増しています。

○不登校の子ども

学校に魅力がなくなり、不規則な生活は、学校に行きたいという気持ち



みんな 活動中



北区 支部です

行政区である北区を活動エリアにして、主に神鉄鈴蘭台駅・西鈴蘭台駅周辺を中心に活動しています。

現在10班で活動しています。7年前に最初に立ち上げた『ぶっしゅいしよ班』では、一つのことに特化せず毎月違う内容の班会になるように取り組んでいます。その中で、毎年1月には集団検診、2・3月にはすこ塩班会、8月には、平和班会として戦争体験を語り合い



お出かけ班会の風景

『うちでうさぎ班会（食卓会）』『いっぶく班会（脳いき）』があります。五年前からコープ西鈴蘭台店で、毎月健康チェックにも取り組んでいます。

（支部長 松山一郎）

須磨区 たかくら台 支部です

私たちの支部は、須磨区高倉台を活動地域として、2009年に横尾支部から分割して誕生しました。今年で支部結成13年目を迎えます。四丁目を中心にUR住宅が3棟、銀行、郵便局、会館があり、その中にあるURの集会所を利用して運営しています。現在、運営委員は8人でうち半分が後期高齢者です（笑）。

班会も盛りだくさんです。絵手紙の班会は遠くに引越した方も交流が楽しいと通ってきてくれます。日曜モーター班は地域の婦人会の方たちと楽しいおしゃべりをしながらお茶をしています。また、グリーン班は地域の清



支部運営委員のみなさん

掃に力を入れており、手芸班は日常の生活用品や着物のリフォーム等に精一杯頑張っています。ノルディック班は足の不自由な方も意欲的に参加しています。この年末には連合自治会の催しに参加してウォーキングを行い、高倉台からしあわせの村まで全員が完歩し、バンザイと叫びました。このコロナの中で自由に動くことができない思いですが、組合員の人たちに「楽しみにしているから」と声をかけられると随分はげみになります。

（元支部長 池田世津子）

原発ゼロの社会へ Vol.40

関電前の脱原発行動500回！

2012年7月6日より始まった関西電力兵庫支社前（三宮）での原発反対の行動が、1月28日に「第500夜」を迎えました。まん延防止等重点措置の中ではありましたが関電前に100人が参加し、マイクの消毒やデモ中の発声は控えるなど感染対策を行いながら開催しました。この行動が原発反対の意思表示ができる場として、あたたかい

つながりが積み重なって500回となったことに改めて確信をもつことができました。

政府は処理ができない核のゴミの問題があるにも関わらず、脱炭素を理由にした原発再稼働、小型原子炉など原発政策をすすめている。また、東日本大震災から11年が経つ今、原発事故後の賠償打ち切りや処理水の海洋放出が進められようとしています。しかし原発は、目先の利益ではなく持続可能な地球環境や人権の問題として考えていかなければなりません。

関電前の行動は毎週金曜日18時から行います。行動に参加できない人も、電力会社を変える、選挙で脱原発の候補者を選ぶなど、一人ひとりの選択で社会は変えられます。原発のない未来にいきましょう。

平和社保委員会から

いつも平和社保委員会の活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。

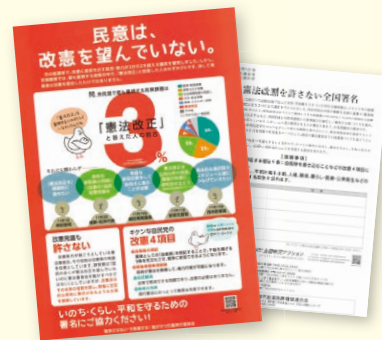
2022年も年金の引き下げや高齢者医療費窓口負担2割化への増加など社会保障の改悪が計画されています。私たちは署名や学習会を通して制度改悪反対の声をあげていきますのでご協力ください。

そして今年は、「戦争体験集」の編さんにとりくんでいます。戦後77年をむかえ、戦中・戦後のことを知る人がだんだん少なくなっています。日本国憲法前文には「政府の行為によって再び戦争の惨禍が起ること

のないようにすることを決意し」とありますが、その憲法を変え「戦争できる国づくり」をすすめるようとする政府と勢力がいます。

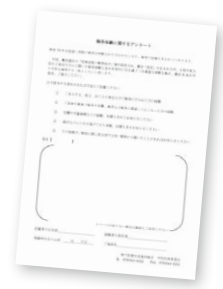
平和社保委員会では、戦争の悲惨さを後世に残すため、組合員のみなさんからの戦争体験を集めていますのでご協力をお願いします。また、「憲法改悪を許さない全国署名」が新しく始まります。みんなで一緒にとりくんでいきましょう。

神戸医療生協の平和社保委員会は「世直しの輪」をつないでいくために様々な活動にとりくんでいきます。



戦争体験の募集について

ご自身の体験、または親、祖父母世代から聞いたお話などをお寄せいただけます。アンケート用紙をお渡しいたしますので、詳しくは平和社保委員会（078-641-4322）にお問い合わせください。



署名行動のようす

いばしょ募集

神戸医療生協では地域の皆様が気軽に立ち寄れる「いばしょ」を探しています。手持ちの空き家や自宅を医療生協の「いばしょ」として提供可能な方はご連絡お願いいたします。



お問い合わせ：神戸医療生協 健康まちづくり部 ☎078-641-4322 宮本

助け合い委員会より お知らせ

神戸医療生協の文化企画

「つながる作品展」開催のお知らせ

組合員のみなさんが班活動などで制作した作品の展示会を行います。みなさんの作品を通して支部と支部がつながれる、そこから新たな人と人とのつながりが生まれる、そんな「作品展」にしたいと思います。ぜひお越しください。

日時：2022年4月29日（金・祝）11時～16時

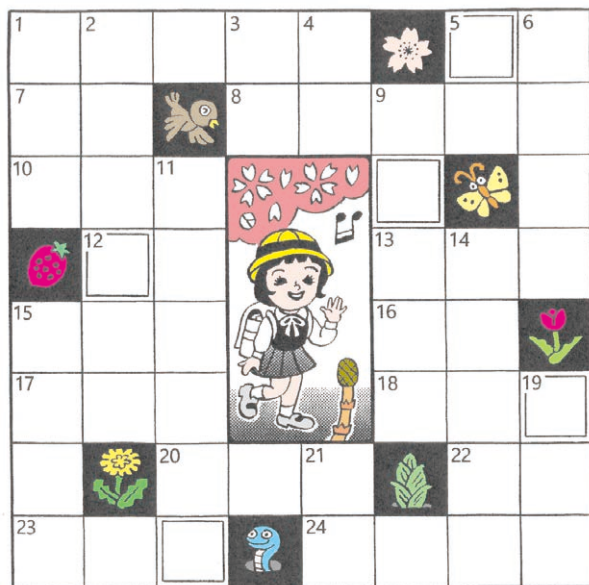
30日（土）10時～15時

場所：クリエイティブ第2ビル1階（長田区腕塚町2丁目2-10）

お問い合わせ：共育文化委員会 ☎078-641-4322 福島または野口



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？



No.383(1・2月号)の答え フユシヨウグン(冬将軍)

クロスワードパズル

ヨコのカギ

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 再利用します | 16 二つで一組 |
| 5 「小さい」を意味する仏語 | 17 思いがけないめぐり合い |
| 7 ……も甘いもかみ分けて | 18 報道機関という意味も |
| 8 日本工業規格に合格した印 | 20 鶏肉と卵の……丼 |
| 10 普通と違って特別なこと | 22 「花の……」とは桜の花が一 |
| 12 地球表面積の約30%です | 面満開になること |
| 13 花を植えています | 23 「檸檬」って読めますか？ |
| 15 人口は世界第2位 | 24 中の良い母親同士 |

タテのカギ

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1 「ピアノの魔術師」と称される19世紀の音楽家 | 6 ……の小径は京都・嵐山のシンボル |
| 2 最近「ツーリング」とも呼ばれます | 9 取っ手付きで円筒形の器 |
| 3 NHK朝ドラ「あまちゃん」のロケ地は岩手県……市 | 11 大勢が同じことを言います |
| 4 不在です | 14 「直接」という意味です |
| 5 ハチミツが大好きなクマの……さん | 15 走ったあとは、ハアハア |
| | 19 「李」と書く果実 |
| | 21 ひょうたんといえば |

応募方法が増えました！

- はがき郵送またはメールでも受付をしています
- メ切 3月31日(木) 必着

【はがき応募の場合】

- 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。

【メール応募の場合(QRコードからも読み込めます)】

- 宛先 kikanshi.3tunowa@kobe-iseikyo.or.jp
- 件名に「クロスワードパズル応募」と入力し、本文に「解答・住所・氏名・年齢」を入れてください。ご意見や通信などもあわせてお寄せください。



ここから読み込めます

- 前号クロスワードパズルの応募総数は130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。

藤田一郎／三島直枝／豊田悦子／植田慶子／宇田有星／大西智枝／楠本智士／手島千恵／杉本典子／黒嶋妙子 (敬称略)

伝言板

◆もうすぐ2才になる娘と表紙のはがきを見ながら動物あてっこをしました。「にゃあ(ねこ)」「きいん(きりん)」と言いながら指をさしていました。残念ながらトラは出てこず、ねこのぬいぐるみを持ってきて「いっしょー！」と言っておしまいになりました。ほんのひととき。あたたかい時間になりました。(垂水区 30代 岡崎 真帆)

◆骨粗しょう症の記事は昨年1月に圧迫骨折した私にとって本当に身近な病気の話でした。リハビリを続けて、やっと痛みも楽になってきました。毎日、体操もやっています。(須磨区 70代 根来 祥子)

◆毎回「オススメレシピ」を楽しみにしています。すぐ手に入る材料で美味しくでき、助かっています。(須磨区 50代 辻 千重子)

◆阪神淡路大震災からもう27年になるのかと驚いています。ついこの前のことのような気がします。防災についてつい忘れてしまいます、気をつけなくては。(明石市 60代 岩瀬 百合子)

◆フレイル予防に、朝のテレビ体操をしています。でも目が覚めたらこのことで、毎日は無理みたいです。でも健康寿命を一日でものばせるようにと思っています。(兵庫区 70代 八嶋 鈴子)

◆あたまを良くする処方せんを読みました。甥っ子が受験生なのでこのページを読んでほしくてあげました。受験生ではない私も為になるなあと思い、今から「運動と睡眠」心がけたいと思いました。(須磨区 40代 的野 雅代)

◆三つの輪、初めて全ページ拝読しました。正直、役に立つ情報が詰まっていますね！私も67才という高齢？なので、記事が相応なので嬉しいです。SDGsの記事も欲しいですね！(西区 60代 井上 勝博)

※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。
※伝言板のみのご投稿もお気軽にどうぞ。



田岡いく代(垂水区)

湯浅実彩(垂水区)



1月18日
明石しおさい支部
スクエアステップ
公開班会

1月22日
友が丘支部
野菜バザー



2月10日
五どり支部
御屋敷班



2月7日
兵庫南支部
フレイル予防班会

法律相談 (無料/要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211/18:00~	3/18金 4/15金	いたやどクリニック ☎611-3681/18:00~	3/24木 4/28木	協同歯科 ☎913-1155/18:00~	3/8火 4/12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	3/22 火	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
	4/5 火	桜ウォーキング	集合時間：10:00 集合場所：山陽電車 東二見駅 改札前 明石海浜公園に寄るコースで約4kmのコースです。 参加費：300円
	5/11 水	相楽園 ウォーキング	集合時間：10:00 集合場所：JR神戸駅 東口改札前 日本庭園を見て癒される約3.5kmのコースです。 参加費：300円(別途入場料) 兵庫県内に居住し65歳以上の方で公的機関が発行する証明書をお持ちの方は無料です。 ※公的機関が発行する証明書とは、老人手帳・運転免許証・パスポート・健康保険証などです。

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。

せら 菜菜ちゃん(1歳8カ月)



初めての雪につめたーい！
おっきくになったら一緒に
雪だるま作ろうね！
長田区 世良怜奈さん



わが家のアイドル
募集しています!!

- ①氏名(ふりがな)／②性別
- ③生年月日(年齢)／④保護者(投稿者)名／⑤電話番号を明記のうえ、⑥写真とともに

送り先(郵送またはメールでお寄せください)

郵送 ☎: 神戸医療生協本部編集部(住所は表紙参照)

メール ☎: kikanshi.3tunowa@kobe-iseikyo.or.jp
ご応募お待ちしております

あなたのまちの
支部長紹介



垂水ブロック
垂水東支部
佐治 和江さん

支部長の佐治さんは御年86歳を迎えるパワフルレディです。垂水東支部は前支部長の急逝により、1年以上も支部長不在の期間がありました。その間はどうしても支部活動が停滞し、思うように仲間づくりや班活動もできませんでした。

2021年5月、運営委員会で支部の体制や今後の取り組みをお話した時、「じゃあ私やりますよ」と自ら名乗り出てくれ、ほかの運営委員や理事さんも一瞬事態を把握できずポカーンとし直後みんなが拍手、突然の支部長誕生を祝いました。

支部長になった直後からもパワフルに動かれ、5月の内に新加入2名を探してきてくれました。長年班長として支部を下支えして来たからこそ、支部長の大変なこともご存じだと思いますが、引き受けてくれたことは感謝しかありません。支部長を中心にまとまりができた垂水東支部は公開講座や訪問行動など、次々と取り組んでいきます。

(支部運営委員、宇宙班一同)

第80回通常総代会

6月26日(日) 9:30～
神戸ポートピアホテル「大輪田の間」

総代選挙を以下のとおり行います。

- ① 総代定数は250です。
- ② 立候補受付期間は3月10日(木)～3月17日(木)正午までです。

お問い合わせ 本部健康まちづくり部 Tel:078-641-4322

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、開催方法、日時など変更する場合があります。

わたしの



オススメレシピ

『さんまの水煮缶と 里芋のコロッケ』

塩分1人あたり0.5g

組合員さんからの
レシピを紹介します
T・K様(明石市)



<材料> 2人分

◆材料

さんまの水煮缶：120g
里芋：3個(240g)
玉ねぎ：100g

◆調味料

塩こうじ：5g
コショウ：少々
小麦粉、卵、パン粉(生地用)

<作り方>

- ① 里いもは蒸して、つぶし、塩こうじを混ぜ、コショウ少々ふる。
- ② さんまは汁気を切り、①に入れ混ぜる。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにして①に混ぜる。4個に分けて丸める(大きめのコロッケにする)。
- ④ 小麦粉、卵、パン粉をつけて170℃～180℃の油であげる。

※好みの野菜などを添えて完成



●混ぜた材料はやわらかいので冷蔵庫で冷ましてからまとめると良い

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