

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 きかん紙委員会

〒653神戸市長田区腕塚町2丁目2-10

-0036 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  
……………2面

カンガルーのポケット  
……………3面

はばたく未来の  
歯科衛生士！…………4面

## あの日を想う、平和のために



8月4日～6日の間、原水爆禁止世界大会（広島）に、  
神戸医療生協を代表して参加しました。

（5面にも掲載しています）

組合員数 5万8,052人 出資金総額 20億2,205万600円  
1人あたり出資金額 3万4,832円 支部数 54支部 班数 541班 7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  
9・10月号

No.387



## カンガルー のポケット

110



## おもてなしの国で

小兒科医 木村 彰宏

「定期券を落としたかも知れない。かんがるうつ子が、困り顔で話します。心当たりの場所を探すと、駅前のスーパーに届いていました。落とした貴重品が届けられ返つてくる。災害時にも暴動や略奪が起ららない。先のオリンピックでは、誘致の決め手となつたのが「お・も・て・な・し」の言葉。この国を人情豊かな国と感じている方は少なくありません。

人助けをするためには、余裕が必要です。困っている人を見かけた時に、少し時間の余裕がある人は63%が立ち止まり手助けをしたのに対し、時間がない人は10%ほどという社会実験があります。今の日本人は、忙しすぎて人助けができるのかとも言えません。

「やさしくない国」

しかし統計では「やがて」では説明できない事実があります。「やがて」しない国——「ポンの政治経済学」（田

信頼できますか」の問い合わせに対して、33・7%の人ができる、ややできると答えるに留まりました。田中先生は家族や友人、地域の住民など、知り合いしか助けない「内輪にやさしい国民」ではないかと述べられます。

カンガルーの国では、困つてゐる仲間を一番に考えるカンガルーを、いつもリーダーに選んでいますよ。



卷之三

ています。世界チャリティー機関CIAFは114か国の人々にインタビューを行い、報告書を発表しました。「この1か月の間に、見知らぬ人を助けましたか」の質問に対し、「はい」と答えた日本人は12%、114か国中114位。「この1か月の間に寄付をしましたか」には、「はい」が12%。107位、「この1か月の間にボランティアをしましたか」には、「はい」が12%、91位。総合順位では114か国中、114位という「世界人助け指数」最下位の国になりました。

た。「社会意識に関する世論調査」(内閣府2020)によると、地域の

人あたり国内総生産は、OECD加盟37カ国中18位に落ち込んでいます。



長田区  
五どおり  
支部です

長田区  
五どおり  
支部です

五どおり支部は2010年に  
結成しました。活動の大きな転  
換点は、地域の街づくり協議会  
が開催している『まつり』に参  
加し、健康チエックで  
70名を超える人たちが  
受けてくれたことです。

車までの細長い市街地が支部の  
活動地域です。震災後、家はす  
べて建て替えられ、行政と住民  
が共同した街づくりがすすめら  
れました。



## 脳いきいき班会の様子

支部です。去年から生協会館になつた、かもめ会館を拠点に活動しています。運営委員は40代1人50代1人60代2人70代2人80代3人の計9人で構成されています。中には高齢で活動が難しくなつたお母さんから娘さんにバトンタッチして参加してくださる方もあります。まさに家族ぐるみで医療生協の活動に取り組んでいます。

支部は20年度21年度連続で題達成しています。これは運営



## フレイル予防班会の様子

成果です。密に連絡を取り合い、決して「ひとりぼっち」を作らない運動が継続的に必要です。今期も目標達成に向けて最後まで諦めずに頑張ります。

# 原発ゼロの社会へ Vol.4

### 目先の利益か未来の持続か

岸田政権は、参議院選挙後の7月14日に、電力逼迫にひっぱく対応するという理由で原発9基の再稼働を明言しました。このうち半分を超える5基は関西電力の所有する老朽原発で、他人事ではありません。稼働を予定している美浜3号機では、放射性物質を含む7トンもの水漏れにより運転再開が遅れる事故も起こっています。

増え続ける東京電力福島第一原発の処理水（汚染水）についても7月に原子力規制委員会が東電の海洋放出の計画を認可し、東電が工事をすすめるなど、原発を動かすことありきの動きがみられます。

しかし、原発を動かすことで発生する放射性廃棄物（核のゴミ）は処分する方法も場所もなく、何万年も未来の世代に残ることは明らかです。汚染水の海洋放出についても、未だに汚染水が増え続けていることが問題であり、根本的に汚染水を増やさなければ海洋放出は必要ありません。ウクライナでは原発がロシア軍に攻撃される事態が起り、何が起きるかわからない状況です。自らの電力や利益を優先することで、わたしたちのいのちが脅かされるようなことはあってはいけません。少し立ち止まって考えてみませんか。



# 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	9/20 火	淡路島 ウォーキング	集合時間：9:45 集合場所： <b>明石ジェノバライン 明石港のりば</b> 淡路島公園に行くコースです。 持 物：昼食(現地でも買えます) 参 加 費：300円+船代(大人片道550円) ※団体、障がい者手帳割引あり)	
	10/10 祝月	WHO ウォーキング	受 付：9:30～ 開 始：10:00 集合場所： <b>明石公園 千畳芝(剛の池北側)</b> 参加費：無料 2km・4kmのコースを設定しています。	
	11/15 火	好古園 ウォーキング	集合時間：10:00 集合場所： <b>JR姫路駅 西側改札口前</b> 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) ※団体、障がい者手帳割引あり)	

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。ウォーキング当日の朝7時の時点で降水確率60%以上の場合は中止します。



神戸協同病院 栄養科



## 『豚肉ともやしの あっさり蒸し』

1人あたり エネルギー：422kcal

### <材料> 1人分

もやし	100g(1/2袋)	塩	少々
豚バラ肉	100g	こしょう	少々
青ねぎ(カットねぎでも代用可)	20g	ポン酢	少々

### <作り方>

- 器にもやしを盛り、豚バラ肉をもやしの上に隙間無く覆い、塩・こしょうを振る。(豚肉を重ねすぎると、豚肉がくっついて食べにくくなるので注意！)
- ラップをかけ、500～600Wのレンジで5分程加熱する。
- レンジから取り出し、刻んだ青ねぎとポン酢をかけて完成。

### Point

コンロを使わず、電子レンジだけですぐに出来る1品。豚肉にはたんぱく質やビタミンB1・B6が豊富で、しかも水に溶けて出てしまいやすいビタミンがレンジで加熱することにより丸ごと食べるこの出来るおすすめのレシピです。特にバラ肉は脂質が豊富で軟らかく濃厚な味わいが特徴。エネルギーが高く、筋肉維持に必要な必須アミノ酸も豊富な食材なので体重が減ってきた方、筋肉が落ちてきたという方にもいかがでしょうか。

## 伝言板

◆カンガルーのポケット「おとなになるということ」を挙げて、新成人の3倍以上生きてきた私は果たしてこの条件を満たしているかなとドキドキしました。自分も大切に、寄り添いも大切に、出来るといいなあ。  
(兵庫区 60代 木村 和子)

◆お父さんと楽しく問題を解くことができました。ありがとうございました。(長田区 8歳 安藤 陸都)

◆毎月、おしんべ支部月が丘班脳トレマージャンを楽しんでいます。はじめはあがりかた、少しずつ役を覚え、符計算を覚え、マージャンの形になってきました。  
(西区 60代 軸屋 真弓)

◆最近、スクエアステップが頭・からだ(体力)・こころに良いとあちこちで見受けられます。私もこの年齢ですが頑張って楽しく参加したいです。  
(垂水区 80代 岡田 幸子)

◆松元ヒロさんの映画を見る会を急きょ実施して下さいありがとうございました。多くのスタッフを見て、みんなの意気込みを感じられました。今こそ平和憲法を!ヒロさんみたいに楽しく信念を持って語っていきたいですね。  
(明石市 70代 岩崎 八千子)

◆入会して1年末満です。以前は医療生協の存在も知りませんでした。会報を見ることによって、知らなかつたことを知る良い機会だと思っています。  
(須磨区 70代 藪 みち代)

◆カンガルーのポケット、戦争体験をのちの世に語り継ぐは感じ入るものがありました。次号も楽しみにしております。  
(西区 20代 春名 明日美)

◆毎号の支部長さん紹介。やはり「ひと」。温かほっこり感謝です。  
(須磨区 70代 吉村 洋子)

◆暑い日が続き、コロナに加え熱中症対策も欠かせない毎日です。医療に携わっておられる方々の大変なご苦労に感謝します。  
(明石市 50代 神野 美和)

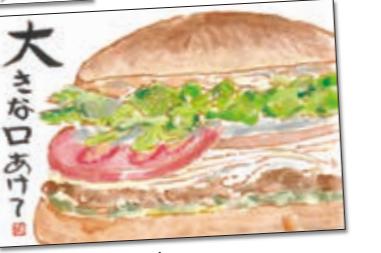
◆藤井正代さんの戦争当時の様子は、92才の今も詳細にそして鮮明に思い出せる忘れられない事なのだと感じました。今、戦争やコロナで世の中が不安で包まれていますが、そんな時こそ冷静に考える力、流されない勇気を持ちたいと思います。  
(垂水区 60代 松本 寿々子)

※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。

※伝言板のみのご投稿もお気軽にお寄せください。



田岡いく代(明石市)



矢野愛子(北区)

6月23日  
真陽支部  
健康チェック



6月30日  
西舞子支部  
健康チェック



7月10日  
平和行進  
須磨区役所

7月11日  
平和行進西区  
みきブロック  
スタンディング



8月16日  
飛松支部  
脳いきいき&歌いましょう合同班会

## わが家のアイドルとオススメレシピを募集しています!!



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写真とともにお送りください (写真はお返しいたします)。



①料理名 ②材料 ③作り方 ④ポイント を明記のうえ、⑤写真とともにお送りください。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。

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 レ 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



西区  
なでしこ支部  
足立 史夫さん

支部長紹介



今日は少し趣向を変えて自己紹介です。ご存じの方もおられますかが昭和と平成こそ違え23年3月11日生まれです。

性格は瞬間湯沸かし器を自認する程の超短気です。しかし最近は接触不良により中々スイッチが入らなくなりました。

趣味は幅広く、中でもワイヤー（作る）パズル（解く）野球、駅伝（観る）が大好きです。ちなみに65年以上のライオンズファンです。

医療生協との関わりは母や妻の活動を長らく冷めた目で見つめていますが、いつの間にか何故かどっぷりとつかるようになりました。

こうなったからには、その中を自分なりに泳ぎ渡つていこうと覚悟を決めました。発症してから60年を経過する吃音症の影響で、思うことを中々上手く伝えられないところがありますが今後ともどうかよろしくお願いします。

（支部長 足立史夫）

**法律相談**  
(無料/要予約)

神戸協同病院  
641-6211/18:00~

9/16金  
10/21金

いたやどクリニック  
611-3681/18:00~

9/22木  
10/27木

協同歯科  
913-1155/18:00~

9/13火  
10/11火

### ⌚ ヨコのカギ

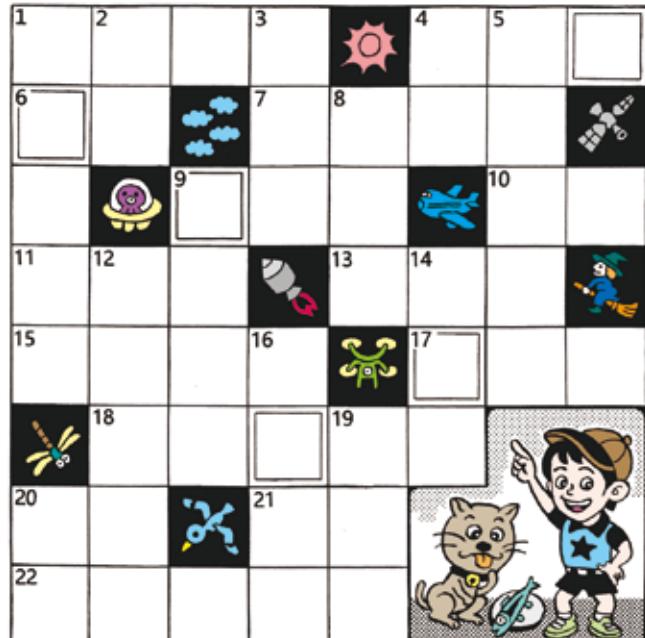
- |                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| 1 島根県出雲地方では旧暦10月を……月と呼びます | 13 すでに結婚しています      |
| 4 敷居とコンビです                | 15 お互いに顔を知っています    |
| 6 ……をこぼす、……る              | 17 「土竜」って読めますか？    |
| 7 「遺産」のことです               | 18 通話中の電話機。……に呼び出す |
| 9 敷布団やベッドの上に敷きます          | 20 穀物粉や酵母などが主原料    |
| 10 7色といえば                 | 21 「香車」の別名         |
| 11 都合が悪いことをこの人のせいにする政治家も  | 22 心地よい調子がある様子     |

### ⌚ タテのカギ

- |                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| 1 楽曲「神田川」といえば          | 9 最初の決心            |
| 2 1977年公開のSF映画「……との遭遇」 | 12 心疾患の診療には必須      |
| 3 バトンをつなぎます            | 14 ニシンが卵を産みつけた……昆布 |
| 4 魚市場をこうも言います          | 16 きわだっている様子       |
| 5 男性の礼装の一つ             | 19 網などで焼く調理法       |
| 8 管、弦、打、鍵盤などの分類があります   | 20 東京がバトンを渡しました    |

### 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5文字をうまく並べてできる言葉は？



No.386 (7・8月号) の答え デイキャンプ

●はがき郵送またはメールでも受付をしています ●〆切 9月30日(金) 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コードから読み込みます）】

- 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。

●前号クロスワードパズルの応募総数は162通（うちメールは98通）でした。パズルの正解者の中から次の10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。

浅野久美子／岡村和子／亀岡弘芳／黒木美歩／上月明美／嶽鐘二／武田祥子／谷茜／土橋徹／丸山節子  
(敬称略)



応募方法