

三つの輪

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

支部ニュースが表彰されました！
..... 4面

組合員と職員で いっしょにとりくんだ 健康づくり

後だしじゃんけんで
負けましょう



さあ、歩くぞ！



両手じゃんけん
できるかな

10月10日（月・祝）、雨上がりの秋空のもと明石公園でWHOウォーキングが開催され、150名が参加しました。ウォーキングコースには、脳いきいきゲームや歴史クイズのポイントを設けて楽しみました。

組合員数 5万8,131人 出資金総額 20億2,786万4,700円
1人あたり出資金額 3万4,884円 支部数 54支部 班数 539班 9月30日現在

健康・暮らしに関するお困りごとは神戸医療生協にて相談ください

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
11・12月号

No.388



転居などで住所が変わる場合、または出資金残高通知書が郵送で届いていない場合は医療生協本部までお知らせください。



ご高齢カンガルーの取説

小兒科医 木村 彰宏



「携帯どー」に置いたかなあ?」出勤前に毎口のように口を出る言葉になりました。そのくせ散歩道をたどる所だとか、リードが外れたナナを追いかけた所だという、10年以上前の記憶がよみがえります。

一緒に考えてみましょう

平松類先生の「老人の取扱説明書」
(SB新書) を読みました。少し不遜

記憶力が落ち、長期的な記憶は残ります。また脳を守るうとする記憶の特性から、過去のいやな記憶は消えやすく、いい思い出だけが残るようにできています。まわりからは過去を美化し、昔の価値観にしがみついているようにみえるかもしれません、腹をたてないで気長におつきあいしてくださいね。

聴い声 特に若い女性の声は體にいい、かえって不快に感じることがあります。正面から低い声でゆっくりと話しかけるのがコツです。難聴が進むと社会的に孤立し、認知症が進むので、自分にあつた補聴器を探すのも一苦労です。

(2) 同じ話を何度もし、昔は良かつたという。→ 聽覚回路が正常な範囲内

とはいって常識的。"高齢の方の心配な行動は身体の変化からくるもので、本人だけでなく)家族も身体の変化の特徴を知り、具体的な方策を考えましょう"という姿勢が貫かれています。よく見られる19のあるある行動のうち、いくつかを"一緒に考えてみましょう"。

①本人は大声で話すのに、都合の悪いことは聞こえないふりをする。
→年をとると耳が悪くなります。

明が分かりにくい。→記憶力が衰えると会話を成立させるために「取り繕い反応」や「場合わせ反応」と呼ばれる無意識な取り繕いをします。それを指摘されると防衛反応が働き怒りだします。結論をせかさないでゆっくり話を聞いてください。本を読んだり散歩をするなどの知的好奇心を持つことは、認知症の予防につながりお勧めです。

気になり、自分が置かれている今の状況が許せません。体を動かし誰かのお役に立つことを見つけて続けてみることがお勧めです。

⑥エアコンが嫌いで利用してくれない。→年をとると暑さ寒さを感じにくくなります。実温度と体感温度の差が広がり、70代以上では、実際よりも2・55度も低く感じる

そうです。

年をとるもどかしさ

↓40才を超えると 人は実年齢より20%ほど若いと感じているそうです。70才では50才代半ばの感覚です。現役時代に仕事や家庭で頑張ってきた人ほど有能感が高く、自分の老いに気づけません。自分

いえ、一読されるといいですね。カンガルーは、本を読みながらで
きる限り仕事も続けようと思います。もし書うことや行動がこれまで以上
に気になつたら、遠慮せず教えてくださいね。



西
神
支
部



健康講座の風景

農業を考える班)が活動しています。支部の今 の重点課題は医療生協の活動が広い神出地域の中で一部にとどまっている事です。そのため、「三つの輪」が届いていない地域でニュース配布協力者を増やし、医療生協の情報をより多くの方に届け、医療生協の知名度を高めることが必要です。

支部結成と同時にコロナ禍となり、活動しにくい中ですが一步一歩確実に地域での活動を広げて行きたいと思います。

(健康まちづくり部 松岡茂樹)

射を失敗した時はどうする?」「コロナ禍で一番大変なことは?」などたくさん質問に答えました。

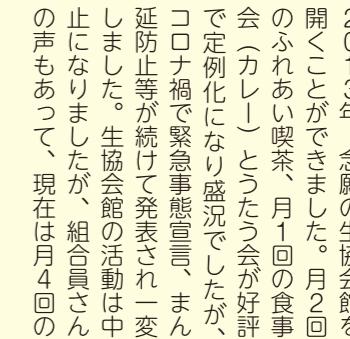
参加しての感想は、「初めて白衣を着て看護師の気分になれとてもうれしかった」「自分の心臓の音に感動した!」「今日の看護師体験は、人生を変える貴重な時間になりました」など、大変好評でした☆



高校生1日看護師体験の様子



(卷之五十一 城區田經)



お茶会を開いています。お休みしている班もありますが、班会を開くことができるようになりました。スクエアステップ、新婦人班の体操は人気です。映画友の会、おしゃべり班会は気軽に参加されています。最近できたイベント班では敬老のお祝いで手作りケーキをいただきました。今後は「すこしお」の公開講座、地域訪問を予定しています。健康チャレンジも声をかけています。2023年は生協会館開設10年になります。組合員のみなさんと楽しく話し合なが歩んでいけばと思っています。よろしくお願ひします



ふれあい喫茶でハイチーズ！

高校生との出会いに感謝 久しぶりの看護師体験



助け合いの輪

「ボランティア活動事例発表会」を行いました

2022年度助け合い委員会では「住みなれたまちで誰もが安心して暮らしていくよう助け合いの輪をひろげます」をテーマに①「地域での困りごと」を協同で解決していく②助け合い活動をひろげる③いばしょづくりをすすめますを方針に掲げすすめています。その中でも地域での助け合い活動の無償ボランティアや有償ボランティア（とんとん）は、年々高齢化が進むにつれて頼りにされる存在です。

9月27日に長田区文化センターで「ボランティア活動事例発表会」を行いました。

各ブロック（加古川・明石・垂水・西区・須磨・長田北・番診）の発表では、ゴミ出しや通院介助から認知症の方との関わりなど様々な活動を通じて地域とのつながりを深めている事例の発表がありまし



食料支援にご協力をお願いします

神戸医療生協ではコロナ禍の中4回にわたり食料支援を行い、延べ400名以上の方に食料支援を行ってきました。秋に入り、物価高騰の影響を受け、生活が厳しくなっている方もいると思います。そのため、引き続き食料支援を実施したいと考えています。

ご自宅にある食品（賞味期限が3か月以上ある常温保存可能で未開封のもの）や日用品（洗剤、生理用品など）をご提供お願いします。

連絡先：お近くの事業所または健康まちづくり部 078-641-4322



原発ゼロの社会へ Vol.43

矛盾した政府のエネルギー政策

原子力規制委員会は、原発の運転期間で定めた「原則40年、最長60年」のルールを削除することを容認しました。このルールは、福島第一原発事故後に事故のリスクを下げるためにできたもので、当時の改正には野党であった自民党も賛成しています。

今回の原発の運転延長の動きは、岸田政権が脱炭素や電力ひっ迫などを理由に原発の運転延長や新規増設を打ち出したことに連動しています。これまでの政府のエネルギー基本計画では、原発を「ベースロード電源しながらも、依存度を低減していく」としていたことにも矛盾するものです。国民の合意なく、政府の一存でエネルギー政策が転換されている状況になっています。

原発の燃料となるウランは100%輸入しており、再処理もできず、核のゴミの行き場も決まっていない不安定なエネルギーです。福島のことを忘れないのであれば、今すべきは原発を延命させることではなく、再生可能エネルギー中心の政策に切り替えることではないでしょうか。誰のための、何のためのエネルギーなのかが問われています。

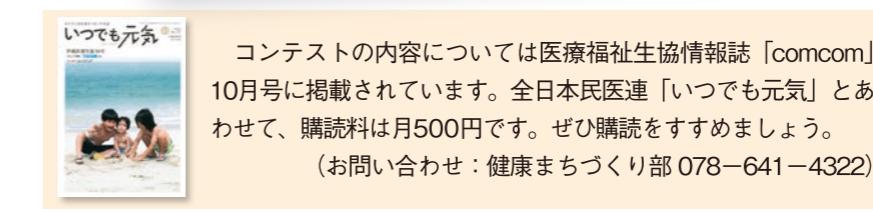
こんな活動 しています

機関紙・組合活動ニュースコンテスト



最優秀賞に 伊川谷支部ニュース 「トライあんぐる」

医療福祉生協が全国の会員生協を対象に募集した機関紙・支部ニュースコンテストの組合員活動ニュース部門で、伊川谷支部「トライあんぐる」が最優秀賞を受賞しました。作成するときに心がけている事などを支部長の富本順子さんに聞きました。



コンテストの内容については医療福祉生協情報誌「comcom」10月号に掲載されています。全日本民医連「いつでも元気」とあわせて 購読料は目500円です。ぜひ購読をすすめましょう。

(お問い合わせ：健康まちづくり部 078-641-4322)

タイトルの「アライあんぐる」は、もともと西神南・学園都市・伊川谷の三つの地域から支部活動が始まり、お互いに響き合つようとに名付けました。支部ニュースは毎月発行し、支部ニュースだけの時は班会などで渡しています。その他にも手配

さんとのつながりができるでいいま
す。紙面を作る時に心がけている
ことは、楽しく作成する、マイ
ナスなことは書かない、「主人公
は組合員」を頭において行事写
真やイラストなどを入れていま
す。「三つの輪」や支部ニュース
は「組合員へのラブレター」だ
と思つて作つています。

スクエアステップ 養成講座

受講生募集!!

転倒予防や認知機能低下を防ぐ効果がある体操を身に着け地域の指導者として活躍してみませんか?受講後は自身の健康づくりにも役立ちますが、地域の皆さんへ普及するボランティア活動に参加していただき、地域の活性化にも貢献することができます。

①11月18日(金) 10時~15時30分
ふたば学舎 2-A

②11月21日(月) 10時~15時30分
長田区文化センター 大会議室

③11月24日(木) 10時~12時
長田区文化センター 大会議室

募集人数 30人

- ・養成講座の全日程に参加できる方
- ・神戸医療生協の組合員で受講後積極的にボランティア活動として参加できる方

内 容 講義及び実技

受 講 料 3,100円 (テキスト代・認定料)

申込方法 神戸医療生活協同組合
健康まちづくり部まで
(TEL: 078-641-4322、FAX: 078-641-4351)



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	11/15 火	好古園 ウォーキング
--------	------------	---------------

集合時間: 10:00 集合場所: JR姫路駅西側改札口前
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)

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。

法律相談 (無料/要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211/18:00~	11/18金 いたやどクリニック ☎611-3681/18:00~	11/24木 協同歯科 ☎913-1155/18:00~	11/8火 12/16金 12/22木 12/13火
------------------	----------------------------	---	------------------------------------	-------------------------------------



神戸協同病院 栄養科



『白身魚のドレッシング蒸』

1人あたり エネルギー: 130kcal

<作り方>

- 器にカット野菜を盛り付ける。
- ドレッシングを全体にかける。(ドレッシングの種類で様々なアレンジが可能ですが)器にカット野菜を盛付ける。
- カット野菜[炒の野菜用]の上に魚を盛付ける。
- ラップをして、レンジで500~600W 3~4分加熱して完成。

Point

白身魚・赤身魚の分類は魚の筋肉の色によるものです。白身魚にはタイ、ヒラメ、カレイ、タラ、スズキなどがあります。鮭の身はオレンジ色をしていますが、アスタキサンサンという高たんぱくで低脂肪なのが白身魚の特徴です。コラーゲンも多く、消化にも良いとされています。

<材料> 1人分

お好みの白身魚	1切
カット野菜(炒め野菜用)	1/2パック
お好みのドレッシング	適量

伝言板

◆カンガルーのポケットの話し、お母さんから読みなさいと言われたので読みました。日本は他人のことを助ける人が少なくて少し驚きました。私は極力、人を助けるようにしています。募金は少ししています。でもこれから以上にしたいと思います。

(垂水区 10代 藤本 結月)

◆31年に生まれ45年終戦、15年戦争下、子供時代でした。毎日ひもじかったです。今の民主主義はよい政治形態には思いません。皆で選んだ政府が5兆円の戦費をもとに再び戦争への道を歩むのでしょうか。独裁政治と変わりません。

(西区 90代 久保 稔)

◆只今『健康チャレンジ』に取り組み中です。昨年は途中で挫折してしまったので今年こそ最後までやり通すことが目標です。

(明石市 50代 神野 美和)

◆片足立ちが25秒しかもたなかつたので危機感をいただき、フレイル予防班会に参加しています。股関節を鍛えるために少しずつ努力をしています。「継続は力なりをめざして…」

(西区 60代 松尾 恵利子)

◆いつも楽しく読ませてもらっています。健康増進を、兼ねて会員さんに三つの輪を、ポスティングさせてもらっています。三つの輪様様です。

(須磨区 80代 嶽 鐘二)

◆みんなイキイキ活動中を拝読し、皆さん自分の置かれた立場、場所で一生懸命生きているんだと感銘を受け、私も前へ進む刺激をいただいた思います。

(西区 70代 仁木 たか子)

◆おすすめレシピを作ってみました。もやしと豚肉があつさりしておいしかった。ポン酢の代わりにゆずみそで食べてもおいしかった。

(加古川市 60代 木村 みちこ)

◆何年も通院していますが、先月初めてやったら面白かったので、今月も家族で解きました。

(須磨区 10代 竹澤 優麒)

◆職場の健康診断でA判定でした。来年も今の状態を維持できるよう、食生活や運動に気をつけていきたいです。

(西区 50代 松尾 由香)

◆年齢とともに体の機能は衰えます。私も目がほとんど見えず、大好きだった読書も思うにまかせられませんが、残された機能を使い気持ちだけは前をむきたいです。三つの輪は文字が短く読みやすいのでいつも目を通し力をもらっています。

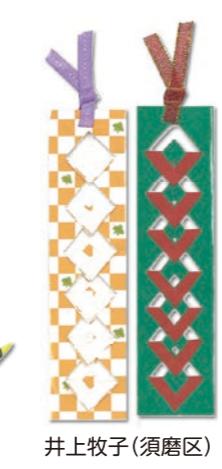
(西区 70代 和田 千恵子)

※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お寄せください。



藤田幸子(須磨区)



井上牧子(須磨区)



水木ちひろ(大阪市北区)



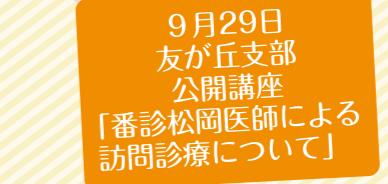
9月11、12日
協同組織活動
交流集会in山梨
(オンライン視聴)



9月10日
丘の風支部
公開講座
「介護保険制度について」



9月30日
加古川ブロック
スタート集会



9月29日
友が丘支部
公開講座
「番診松岡医師による
訪問診療について」



10月7日
北須磨西部支部
公開講座
「フレイル予防の
学習と運動」



わが家の
アイドル
Part.49

なな
さく
あお
碧
(3歳)

3人そろって七五三☆
元気いっぱいの3姉弟!
長田区 横原加代子さん

あなたのまちの 支部長紹介



長田・北区ブロック
もくれん支部
木下 清子さん

私たち「もくれん」支部、支部長の木下清子さんは2010年の支部結成時に理事として活動をスタートしました。当時支部運営の「フウハウ」もわからず木下さんと一緒に手探り状態で行事があれば何でも参加した思い出があります。

理事をされていたころから地域で自治会長を長年されており、その経験が医療生協運動にも役立てられているのではないかと思います。以前よりも幅が広く本当に元気印そのもの、すばやい行動力であらゆる活動にとりくまれるであろう支部長です。私たちがついていくかが心配ですが支部長とともに頑張ります。

● ヨコのカギ

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| 1 桜にたとえられる秋の花 | 13 松尾芭蕉の古里。……市 |
| 4 魚を捕まえる漁具の一つ。
……を打つ | 14 ほろ……、悪……、船 |
| 6 新垣結衣さん・星野源さんといえば「逃げ……」 | 15 ……を付けて返す |
| 7 ……折衷 | 16 曲芸をする水族館のスター |
| 9 12月15日から受け付けます | 18 イノシシの肉の別名 |
| 11 「近畿の水がめ」です | 21 「啄木鳥」と書く鳥 |
| | 22 僧侶が忙しく走り回る月 |

♀ タテのカギ

- | | |
|----------------|----------------------------|
| 1 晩秋～初冬の穏やかな日 | で着る人が多いですね |
| 2 ……金、……子、……道 | 16 2020年末で活動休止した男性アイドルグループ |
| 3 白鳥です | 17 ♪ ……なぜ鳴くの～、……の勝手でしょう |
| 4 カボチャを食べる日 | 19 赤穂浪士の吉良邸討ち入りの発端となった江戸城 |
| 5 食べると物忘れるとか？ | 「……の廊下」刃傷事件 |
| 8 インド発祥の健康法 | 20 埼玉県東部にある……市 |
| 9 熱いものは苦手。……舌 | |
| 10 一晩越すこと | |
| 12 最近はネクタイをしない | |

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.387 (9・10月号) の答え イワシグモ(いわし雲)

●はがき郵送またはメールでも受付をしています ●〆切 11月30日(水) 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179通（うちメールは116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。

東耕勲子／石田晴幸／足立良子／元西智子／三宅早苗／亀井よしの／小野田美知子／奥村克巳／小川マチ子／西佳代
(敬称略)



ここから
読み込みます