

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

第77回
通常総代会…………… 2 面

神戸市
認知機能検診…………… 3 面

みんなイキイキ
活動中…………… 5 面

～神戸医療生協2025年にむけての構想～

地域の期待に応えられる 医療生協をつくらう



第77回通常総代会開催
6月30日(日)神戸ポートピアホテルで2019年度第77回通常総代会が、総代250人、来賓・オブザーバー他217人の参加で開催されました。井上専務理事より第1号議案「2025年に向けての構想と第8次3カ年計画」「2019年度わたしたちの運動のすめ方」をはじめ第5号議案までの提案があり、すべての議案が賛成多数で採択されました。
(関連2面)

第8次3カ年計画スローガン

憲法を守り、『安心してらせるまちづくり』を支える「事業と運動」をつくらう

組合員数 5万7,200人 出資金総額 18億8,489万8,300円

1人あたり出資金 3万2,952円 支部 53支部 班数 436班 5月31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		

2019年
7・8月号
No.368

生協強化月間

今年の生協強化月間は

9月1日～11月30日まで

9月1日 スタート集会開催

安心してらせるまちづくりを

すすめるために医療生協を
もっと強く・大きく・たくましく

道上理事長のあいさつでは、「創立60周年を目前に、原点を振り返り、「民医連綱領」「いのちの章典」を改めて学び「三つの輪」の活動と三か年計画を成功させること、医療介護を語り合うこと。憲法を語り合うことが提起されました。

来賓の参加は、兵庫県生活協同組合連合会専務理事の松岡久雄氏、日本共産党国会議員団兵庫事務所長の金田峰生氏でした。

全体討論では、ブロック、支部、班、事業所より、9つの発言があり、「生協会館はすみやが喫茶やお食事会を通して運動の広がりが生まれている経験」「安否確

認の事例を通して班で学習の場を設けるようになった経験」「2025年に向けた方針を受けて支部の活動と今後のとりくみを改めて検討したことの紹介」「明石の『安心して受けられる健診制度をすすめる会』の運動について」「事業所を中心とした活動と、無関心にならない」をテーマにした番診ブロックの姿勢について」「定年退職を機に地域で始めた班会活動について」「西区地区別総代会の論議から今後の運動をどのようにすすめるかについての問題提起」など、ブロックや支部、班などのとりくみについて7題、事業所からは、番町診療所の無料低額診療事業の報告、神戸協同病院からは、認知機能検診の内容や予約や受診方法についての発言がありました。

また、今年度は役員の改選も行われ、理事34人と、監事4人が新役員に選任されました。理事5人と監事2人が退任となりました。



創立60周年フ。レ企画

「いのちの章典」学習会

参加費
無料

日時 7月28日(日) 9:30～

講師 藤原 高明さん
(香川医療生活協同組合理事長)

場所 新長田勤労市民センター 3階大会議室

前進座公演「ちひろ —私、絵と結婚するの—」

日時 9月26日(木) 昼の部14:00 夜の部18:30(開場はいずれも30分前)

場所 神戸文化ホール 中ホール

料金 チケット: 5,000円/22歳以下3,000円



第6回囲碁・将棋大会

日時: 8月18日(日) 10:00～15:30

場 所: 新長田勤労市民センター3階講習室1

参加費: 組合員 1,000円

組合員でない方 2,000円

※お弁当つき(飲み物はご持参ください)



いずれもお問い合わせは、神戸医療生活協同組合 健康まちづくり部 TEL078-641-4322



4月14日 デイサービスほのぼのの郷15周年 フラワーアレンジメント体験



5月18日 西区なでしこ支部20周年
生協会館かがやき開設10周年



6月9日 長田北部支部20周年

祝 周年行事

今年、周年を迎えた
各所のようにです

支部の周年行事では組合員による出し物やこれまでの支部の歩みをふり返り、みんな
で喜び合う楽しい周年行事となりました。

神戸市認知機能検診



第1段階

受診する年度内に65歳以上になる市民が対象

認知症の疑いの有無を診断

問診・長谷川式テスト

検診：無料

第2段階

第1段階で認知症の疑い有という結果になった方対象

認知症の確定診断

画像検査、神経心理検査、血液検査、日常生活動作評価

保険診療：一部負担金については後日償還払いで神戸市が助成

※認知症事故救済制度

認知症と診断された方が対象

- 認知症と診断された方が事故を起こし賠償責任を負われた場合に保険金が支給される
- 認知症事故救済制度専用コールセンター開設
- 行方がわからなかったときにGPSで早期発見し事故を未然に防ぐサービス

受診券の申し込み 神戸市総合コールセンター：078-333-3330（年中無休9:00～12:00）

神戸協同病院では2019年1月から始まった神戸市認知機能検診の第1段階（認知症の疑いの有無を診断）の医療機関として、受入枠を拡大しながら、6月上旬までに60人を超える方を受け入れ、18人の方を認知症の疑い有で第2段階（認知症の確定診断）の医療機関に誘導しています。想定よりも多くの方が第2段階に誘導されていることから、第2段階の診察も行えるようになる必要があると申請を行い、5月下旬から

第2段階についても受入が可能になりました。今後診断がついた方についても、介護センターやあんしんすこやかセンターなどの連携、組合員活動との連携など医療生協ならではのネットワークでフォローを行っていきます。また運動、交流などを通じて、認知症の予防にも取り組んでいきます。

※いたやどクリニック、番町診療所でも神戸市認知機能検診の第1段階の受け入れを行っています。



カンガルーのポケット

91

可愛げってなあに

小児科医 木村 彰宏

頼ることができる信頼の気持ち。感謝を言葉や態度で表して、人懐っこい笑顔をみせる「可愛げ」。こんな子どもに出会うと、「この子のためなら、なにかしてあげよう」という気持ちかわきおこります。

「可愛げ」は、子どもの話だけではありません。研修に来られた看護師さんや研修医の先生が、わたしの説明に熱心に耳を傾けてくれると、うれしくて先輩冥利に尽きる思いがします。

一方「可愛げがない」という言葉があります。表情は暗くて、不機嫌そうで無表情。愚痴や文句ばかりが口につき、ネガティブ志向そのものの。甘えていいところでも助けを頼まない意地っ張り。相手の意見を否定して受け入れず、感謝や反省の気持ちを示さない。こんな人とはお酒を飲んでも盛り上がりがないし、一刻も早くバイバイしたい気持ちになります。

それでは、どうすればお得意いっぱいの「可愛げ」満載の子どもに育つのでしょうか。

「可愛げ」を育む

○人を信頼することが難しい世の中

になりました。育ててもらう中で「両親から受けた深い愛情が、うまくいかなくても後悔しない他者への信頼を育みます。」

○感謝と反省の気持ちを言葉や態度で表す技も育ちの賜物です。両親が家族や知人と話す時に使われるなげない一言や、テレビ番組や新聞記事へのコメントに、謙虚な姿勢を学びます。

○弱音をなくことを良しとしない子育ては、甘え下手な子どもに育てます。困難に自力で立ち向かうことをいつも強要されると、子どもは助けを借りずに何事も自分で解決しようともがきます。

○特別な課題がある子どもの子育てには注意が必要です。発達課題がある子どもの子育てでは、必要以上に親の責任を感じられ、かたくなに暮らされると、まわりからは助けてあげたくても助けにくい状況が生まれます。食物アレルギーの世界でも、子どもの命は自分しか守れないからと、100%手作りの食事で育てられると、親子共に社会の中での適応力が育ちません。アレルギー対応の食品を上手く使いこなし、外食も大丈夫な所

を探してみようかなと力を抜いた子育てが、子どもの笑顔を育み、「可愛げ」のある子どもに育てます。「可愛げ」あるおとなであり続けるためには、毎日の努力も大切です。弱みを見せることをためらわず、甘え頼る練習をはじめましょう。

○明るい笑顔は脳が元気な証拠です。「くう・ねる・あそぶ」を第一番に考えて、いろいろな人との出合いを大切にして、脳と身体を活性化させます。医療生協は脳活性化の最高の場です。

○人懐っこい笑顔は、表情筋のトレーニングから。「あいうべ体操」を日課にして、鏡の前で笑顔を鍛えます。人は笑顔には笑顔で返したくなるから不思議です。

「可愛げ」がなくなると、人は生きていくことができます。でもその生き方は自分もまわりの人の心も暗くし、生きづらくなります。自分一人でやらずにはと力まないで、肩の力を抜いてまわりの人と助け合いながら暮らしてみませんか。

カンガルーの世界では、どの子どもも「可愛げ」100%の子カンガルーです。「可愛げ」がきびしい自然の中で育つ秘訣ですからね。



みんな 活動中



西区なでしこ 支部です

また館内には班会における作品をはじめ多くの展示が所せま

世紀をこえた20年
本年最大の目標であった支部創立20周年並びに生協会館かがやき開設10周年の記念式典を5月18日盛大に開催しました。組合員・職員をはじめ81名の参加でした。プロの演奏や組合員によるステージ、軽食をとりながら文字通り歌あり踊りありと本当に楽しい一日でした。

しと並べられ、活動と趣味の広さを充分に感じてもらえたのではと思います。この紙面をお借りして当日お忙しい中をご出席頂いたご来賓や他支部の皆様方に心よりお礼を申し上げます。
6月からは息つく暇なく社保学校(4回)、平和行進、原爆パネル展と行事が続ぎ運営委員・担い手さん達に各自の持ち場で自身に合った活動をお願いしています。そんな中、特徴的な行事と思うのは今回13回目となるクイズ大会です。7月と1月に珍問奇問難問に頭をひねり笑いこけながら楽しめます。
年々高齢化が進む中では、

出来るだけ身の丈に合った活動をと心がけていますが、結局あれもこれもと欲張り秋以降も研修バスツアーやグラウンドゴルフ大会、秋の健康まつりと目白押しです。その間にも大小20の班会がひっきりなしに開催されて一に健康二に健康を目指しイキイキ活動中の西区なでしこ支部です。
(支部長 足立史夫)



記念式典の様子

北須磨西部 支部です

北須磨西部支部は、地下鉄西神山手線の名谷駅の北西部、人口

約45000人、組合員数約15000人の地域支部です。運営委員7人中心に助け合い・世直し・健康づくりの各ブロック専門委員会にも参加し3つの輪の活動を広げています。ニュースは、68人の担い手の協力で配布しています。
班は7班あり、その中で昨年は2班(ふたば班、やまも

も班)でき、班づくりをきっかけに友人を誘い組合員が増えました。
「班会でのおしゃべりが楽しい、班会がとつても待ちどお



ブッドスマイル班会 転法輪寺

しい」と組合員さんに喜ばれています。医療生協ならではの班活動で健康チェック、脳いきなりトレーニング、タオル体操、折り紙、食事、ノルディックウォーキングと、健康づくり、手や頭を使うことを楽しみながら取り組んでいます。また、班会の中で増資にも協力していただいています。
長年、懸案だったまちかど健康チェックをコープ白川台のご協力で毎月第3水曜日の午前中に定例化して行っています。毎月、健康チェックに来られる方もいます。
(支部長 上野良治)

長田・北区 ブロックです

ブロック組合員交流会

5月30日(木)、事業所利用委員会や地区別総代会などの他にも顔の見える連携・交流をしようと組合員と職員30人で交流会を行いました。神戸協同病院からは無料低額診療事業、入院時に差額ベッド代を取らないこと、医療内容などの紹介があり、「訪問看護や訪問リハ、往診をしていることを知らなかった」「病院の良さをもっと地域に知らせることが大事」などの感想がありました。また、巡回バスのルートや職員の接遇についての率直な意見や、組合員の声を直接聞いてほしいという思いも出されました。組合員と職員のお互いのがんばりを知る機会となり、今後とも取り組んでいきたいと思っています。
(健康まちづくり部)



病院の医療内容紹介

伝言板

- ◆ 4月の離宮公園ウォーク参加させて頂きました。説明・案内がいき届き、とても楽しかったです。ありがとうございました。(西区 70代 長濱恵美子)
- ◆ まちかど健康チェックっていいですね!でも残念なことに徒歩で行ける距離ではしていない…。散歩がてらバスに乗って出かけてもいいですね!でも近くでしてくれると嬉しいな!(垂水区 70代 三浦喜美子)
- ◆ いつも将棋愛好班会にて会員の皆様と将棋を楽しんでおります。医療生協囲碁将棋大会も楽しみにしております。今後共よろしくお願い致します。(長田区 50代 岡村克彦)
- ◆ 西区おしんべ支部の秋桜班では月1回脳トレをしています。血圧体脂肪の測定後、三つの輪の「カンガルーのポケット」を全員で音読し、計算ドリルや漢字、トランプ等で10人位がいつも大笑いし、2、3歳若返って?帰ります。(西区 80代 花田津留子)
- ◆ 3年前から年に1度の健康診断を協同病院でお世話になっています。皆さん、親切で選んでよかったと感謝しています。今年も6月に伺います。よろしくお願いします。(須磨区 60代 根来詳子)
- ◆ 5・6月号のオススメレシピを見て「魚のピザ風香味焼き」をイワシで作ってみました。身近な材料で簡単な作り方がうれしいですね。おいしくできました!(長田区 70代 花畑とも子)
- ◆ なつかしい名前を紙面に見つけました。いよいよ退職です。なにしようかと思案中!(加古川市 60代 山本和美)
- ◆ 私たちの地区に集会所開放日が月1回あり、血圧測定を医療生協の職員・組合員がして下さいますが、先日卓球のお遊びがあり、一緒にして下さいました折からとても親しみを感じ、これからは何かとご相談も出来ると嬉しく思いました。ありがとうございました。(須磨区 70代 宮本嘉津子)

※誤字・脱字など、内容が変わらない程度に編集をさせて頂いた場合があります。



4月22日
須磨離宮
ウォーキング



5月22日
淡路島
ウォーキング



5月18日
垂水ブロック
地区別総代会



5月25日
西区・みきブロック
地区別総代会



6月2日
健康なかまのつどい



6月8日
長田・北区ブロック
プチうんどうかい

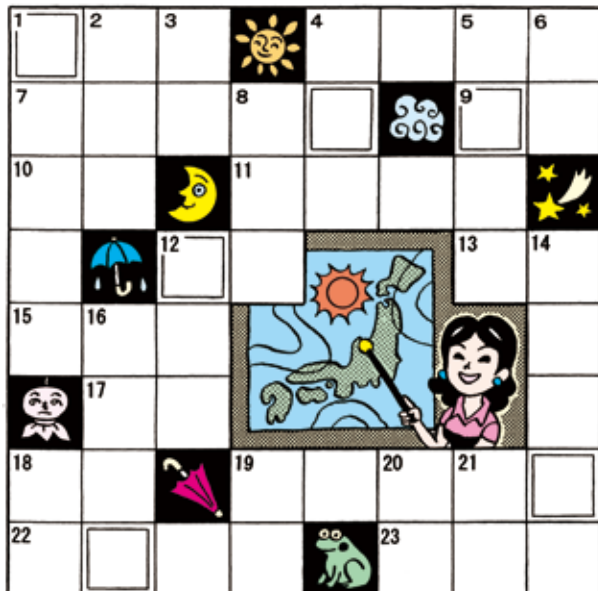


中村良子(明石市)



松岡照子(須磨区)

イラストをヒントにして、二重ワクの6文字
をうまく並べてできる言葉は？



● 応募方法 ●

メ切／7月31日（水）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。

●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。

保城高子／猿田万須枝／大辻けい子／坂口千鳥／
藤原和美／折原牧子／舩木富美子／永松鏡一／森
本光代／塩見祥行（敬称略）

クロスワードパズル

🔑 ヨコのカギ

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 1 なおみと圭といえ | 15 ミュージシャンの演奏旅行 |
| 4 6月第3日曜日 | 17 安楽……、車……、座…… |
| 7 何でもよく知っている人 | 18 万病のもとといわれます |
| 9 収穫量日本一は和歌山県 | 19 ……、氏名、年齢は？ |
| 10 昔、岡山県と広島県東部に
あった国 | 22 他人の気持ちを推し測ること。最近もニュースに |
| 11 卵を産まない鳥 | 23 シューベルトが18歳の時
に作曲したとされる歌曲 |
| 12 実際に大げさに言うこと | |
| 13 シトシト、ジメジメ | |

🔑 タテのカギ

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| 1 機嫌が悪いこと | 8 バイオリンより大きい |
| 2 青春のシンボル？ | 12 消防車がたくさん積みます |
| 3 大阪市内で南北を走る幹線
道路をこう呼びます | 14 1位です！ |
| 4 安藤百福さんが発明した
……ラーメン | 16 登山靴につける滑り止め |
| 5 一定時間にできる仕事割合 | 18 過密の反対 |
| 6 親指……、人魚…… | 19 中心となる棒 |
| | 20 昔の時刻で、昼の12時前後 |
| | 21 主成分は塩化ナトリウム |

No367 (5・6月号) の答え ネットツウハン(ネット通販)

法律相談
(無料/要予約)

神戸協同病院
☎641-6211/18:00～

7/19金
8/23金

いたやどクリニック
☎611-3681/18:00～

7/25木
8/22木

協同歯科
☎913-1155/18:00～

7/9火
8/13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

キウ ン オ グ	9/30日	烏原貯水池ウォーキング (距離: 約5km)	集合: 神戸電鉄丸山駅 10:00～12:00 参加費: 300円 (勾配が急な区間があります。)
	10/14日(祝)	WHOウォーキング (距離: 約4km)	集合: JR須磨駅 10:00～12:00(受付9:30～) 参加費: 無料 南側の海岸 新長田方面に歩いていきます。

WHOウォーキングとは 1998年に世界保健機関(WHO)が健康で豊かな高齢社会をめざし「地球を包む健康ウォーク」をしようと呼びかけて始まったものです。
神戸医療生協では1999年からとりくまれています。今年度も世代間の隔たりを超えたウォーキングにしたいと思います。みんなで楽しく元気に歩いていきましょう。

原水爆禁止2019年 世界大会

2020年・被爆75年を
めざし、核兵器のない
平和で公正な世界へ
歴史的な一歩を
ふみだそう！

今年も
代表者が
参加します。

長崎 8月7日(水)～9日(金)

平和行進通し行進者 激励会

7月10日(水) 18時～
クリエイト第一ビル3F



みなさんご参加お待ちしております

ボランティア大募集！

第1～4木曜日12時～14時
(祝・祭日除く)新長田クリ
エイト第2ビル1階

子どもと親の居場所づく
りとして子育てサークルを
開催しています。
子どもが好きな
方は是非お問い合わせ
ください。



あなたのまちの 支部長紹介



おおくぼ支部
基石 笑子さん

おおくぼ支部は、明石市の中央部に位置し、支部エリア

の組合員数は約480人です。JRの大久保駅前には、大型の商業施設があり、今後も開発がすすめられていく地域です。おおくぼ支部は、17年度、18年度と2年続けて組織四課題目標を総達成しました、そのおおきな原動力となっているのが基石支部長です。神戸医療生協の組合員になったのは明石におさい支部の食事に参加したのがきっかけです。若い頃は調理師として明石の保育所で働いていました。人見知りをしない性格で、明るく元気です。趣味は山のぼりで、富士山にも2回のぼったそうです。現在は支部活動の合間に老人ホームの食事のお手伝いに行っています。おしゃべり上手で行動力がある、抜けている頼れる支部長です。

(健康まちづくり部 大石)

医学生、医学部をめざしている人を紹介してください。

将来、兵庫民医連の医師となる人を増やし、育てる大運動を実施中！

兵庫民医連では、卒業後、民医連の医療活動に参加し、よりよい医療を進めたいと考える医学生のみなさんを対象に、奨学金制度を設けています。経済的に援助するだけではなく、病院・診療所など医療現場での実習や、全国の医学生との学習・交流など、様々な活動の機会を提供しています。

みなさんのご家族やお知り合いの中に、医学生や医学部をめざしている人はいらっしゃいませんか？ぜひご紹介ください。

奨学金の月額 1・2年生 50,000円 3・4年生 60,000円
5・6年生 70,000円

奨学金制度については、ホームページでも詳しく案内しています。 **兵庫民医連 奨学金** で検索。

ご紹介、お問い合わせ、奨学金資料のご請求は

兵庫民医連事務局 担当・福島まで

電話番号 078-303-7351

メールアドレス igakusei@hyogo-min.com

*メールの場合には、医学生（または医学部をめざしている人）のお名前、学校名、学年、住所、電話番号、紹介して下さった方との関係、紹介して下さった方の連絡先を入力して下さい。



神戸医療生協減塩グループ

簡単にもう1品・常備菜にも♪『ごまポン酢和え』 ごまポン酢

<材料> (作りやすい分量で作ってください)

●ポン酢：大さじ2 ●練りごま(白)：大さじ1.5 ●砂糖：小さじ1

『青菜とえのきのごまポン酢和え』

1人あたり エネルギー：51kcal、塩分：約0.4g

<材料> 4人分

小松菜(ほうれん草や青梗菜でも可)
.....3茎(約150g)

えのき1袋(約200g)
かにかま3本
ごまポン酢..... 大さじ2

<作り方>

- 1 小松菜は洗って根元を切り落とし5~6cm幅に切る
- 2 えのきは石づきを落とし半分に切り、①と合わせて耐熱容器に入れレンジ500Wで2~3分加熱する。火が通ったらキッチンペーパーで軽く水分を切っておく。
- 3 かにかまは割しておく
- 4 ②に③のかにかまと、ごまポン酢を加えてよく和える。冷蔵庫で少し冷やして完成♪ ※家にある食材+ごまポン酢で色々作ってみてください。



Point

- あっさりした食材に混ぜるときは練りごままで満足感アップ♪
- ごまは風味がよく、塩分が少ない減塩お助け調味料♪
- 練りごまが余ったら...他の調味料と混ぜて

『+焼肉のたれ=ごまダレ』『+和風ドレッシング=ゴマドレッシング』『+マヨネーズ=ゴマヨネーズ』などがおすすめ。サラダ、野菜スティック、冷ややっこにかけてもOK♪

