

三つの輪

2014

7 8 月号

神戸医療生協

神戸医療生協 検索

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

No.338

ISO9001 認証取得

主な記事

どこが変わった?
診療報酬

3面

診療あんない

7・10面

69年目の夏

8・9面



おいしいお米に な—れ!

どろんこ遊び& 田植え体験



now 組合員数 5万2,613人 | 出資金総額 17億6,159万5,800円 | 1人あたり出資金 3万3,482円 | 支部 51支部 | 班数 445班 | 5月31日現在

組合員のみなさん *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。

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
訪問看護ステーション つばさ ☎078(646)2371 にじ ☎078(797)7085 かけはし ☎078(948)3375

第72回通常総代会 開かれる

6月22日(日)に、第72回通常総代会が神戸朝日ホールで開催され、総代249名、オブザーバー169名、理事35名、監事3名、計456名が参加しました。

理事長あいさつ

道上理事長からは、6月18日に強行採決・成立した「医療介護総合法」が社会保障を大きく後退させる内容であること、集団的自衛権行使容認の動きに対し、国民全体で「ノー」の声を大きく広げ、憲法を守る取り組みを強めようと呼びかけられました。

また、緩和ケア病棟開設に向けての「3つのコンセプト」(骨格となる考え方・概念)についての提案がされました。

一つ目は、「切れ目のない医療の中での緩和ケアの追求」＝神戸協同病院が60年にわたり、保健予防・急性期医療、慢性疾患医療、リハビリ、在宅医療、介護連携など切れ目のない医療を実践してきたこと。緩和ケア

は、医療・看護の継続性に不可欠な分野であり、そのセンター的機能を果たすこと。

二つ目は、「医療生協ならではの緩和ケアの実現」＝緩和ケア病棟への組合員のボランティア参加や、在宅での生活支援を、職員と組合員が「協同」しておこなうなど、「医療生協ならではの」の取り組みをすすめること。

三つ目は、「下町の緩和ケア病棟」＝多くの人が働き暮らす場であり、人と人のふれあいや温かみのある「下町」の良さを特徴を活かした病棟づくりをおこなうこと。

今後、3つのコンセプトを職



員・組合員の中でさらに深め、緩和ケア病棟の開設をすすめます。

板崎専務理事の報告と方針提起

板崎専務理事からは、2013年度のまとめと2014年度方針の提起がありました。

昨年度は、いたやどクリニック60周年、番町診療所50周年、ひまわり診療所20周年、訪問看護ステーションかけはし10周年など、節目としての行事が取り組まれ、組合員や職員の中で神戸医療生協の歴史と事業・運動に確信が深まったこと。また、51番目の支部となる「虹支部」(加古川ブロック)が誕生するなど、活動地域がさらに広がったこと。一方、事業面では、法人全体で5113万円の赤字となり、2007年以来の大変厳しい事態となったことが報告されました。

2014年度は、神戸協同病院の緩和ケア病棟開設を成功させることと同時に、経営面での取り組み強化が協調され、とりわけ、神戸協同病院の収益減少の大きな要因である患者確保をすすめること、そのためにも組

合員を増やし利用結集を強めること。「健康の輪」の運動では、まだまだ低い健診受診を大きく発展させることなど、事業所の経営改善を職員と地域の組合員が力を合わせ取り組み、緩和ケア病棟開設の成功へと結実させようとの提起がされました。

地域・事業所からの発言

地域からの発言では、昨年度に結成された虹支部の取り組み(加古川)、若い人を対象にした活動(明石)、西舞子支部のあゆみ(垂水)、担い手班会交流の取り組み(西区)支部での健診の取り組み(須磨)、脳イキイキ班会の活動(長田)、支部での助け合い活動(兵庫)など、豊かな活動が報告されました。また、文書発言として、地域での助け合い活動(加古川・肥塚啓子総代)、班活動について(明石・廣田弘子総代、垂水・佐治和江総代)がありました。

事業所からは、歯科署名活動の経験、緩和ケア病棟開設に向けた職員の活動、東日本震災支援活動、駒どりの歩みと今後、医療生協との連携などが報告されました。

実質マイナス改定

診療報酬は政府・厚生労働省が決定しています。今回の改定では0.1%のプラス改定ですが、消費税増税に伴う費用の増加を考慮すると、実質は医療機関にとってマイナス1・26%の改定です。

2025年に向けて

今回の改定では、「2025年問題」に向けての国の方針が示されています。「2025年問題」とは、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になる2025年以降、病院にか

かったり要介護の状態になる国民が急激に増え、医療・介護費が増大することが予測される問題です。

こうした将来が予測される中、在宅医療や介護を含む地域での包括的なケアのための仕組みを今から作り上げていくことが求められています。

また、政府が進める社会保障費削減の政策を反映し、医療・介護について大きく費用抑制をする方向を打ち出したという面もあります。

●今回の改定の基本方針●

- 1 2025年に向けて、医療提供体制の再構築、地域包括ケアシステムの構築を図る。
- 2 入院医療・外来医療を含めた医療機関の機能分化・強化と連携、在宅医療の充実等に取り組む。

ポイント1

入院医療の機能分化

国は、高度な医療を提供する急性期病床の大幅な削減と、

それによる医療機関の再編を行おうとしています。

急性期とは一般的に、病状が悪化している状態で、全身管理が必要な時期です。回復期とは、症状が安定に向かっている時期で、リハビリを行ったりしながら、在宅生活への適応を促す時期です。

今回の改定で、診療報酬の高い急性期病棟の施設基準が厳しくなったため、対応できない病棟は回復期等への変更を求められることとなります。

今後患者さんは、医療資源の集約された大病院で治療を行い、症状が安定したら回復期の病院へ移り、そこからさらに在宅へ、というように、病棟機能による病院の変更や早期の在宅復帰が求められることとなります。この「病院から在宅へ」の流れは、医療費の削減と、「公助から自助へ」の流れとも見えます。

ポイント2

地域包括ケアの導入

病院と在宅が連携した、包

括的なケアの仕組みづくりとして、入院では「地域包括ケア病棟」、外来では「地域包括診療料」が新たに導入されました。

地域包括ケア病棟は、急性期後の回復期を担う病棟として、リハビリなどを行いながら、患者さんの在宅復帰までを支える病棟です。長期入院の難しい一般病床の受け皿としての役割もあります。神戸協同病院も、4F病棟の一部14床を地域包括ケア病床へ変更して対応しています。

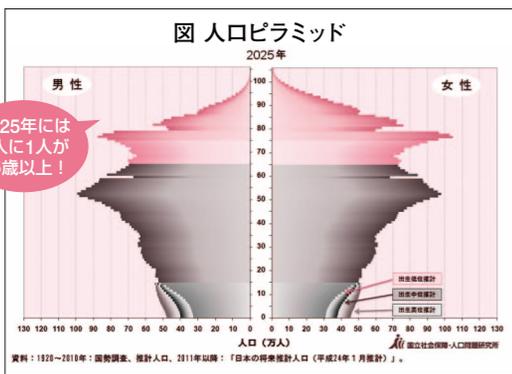


地域包括診療料(1503点/月)は、「主治医機能」を重視し評価した、届け出制の包括点数です。算定対象者は、高血圧症・糖尿病・脂質異常症・認知症の4疾病のうち2つ以上を有した患者で、複数の疾病を主治医として治療・管理している患者です。算定すると再診料や検査料等がすべて包括点数に含まれることとなります。

どこが変わった?診療報酬



4月に行われた2年に1度の診療報酬の改定について、今回の改定のポイントを解説します。



国は、高度な医療を提供する急性期病床の大幅な削減と、

病院と在宅が連携した、包

緩和ケア病棟のボランティア活動について

緩和ケア病棟では、ガンによる痛みや苦痛を和らげられることを重視します。そしてできるだけ社会との関わりを持つことができ、よりよい環境づくりも心がけます。そのため、医師や看護師を中心とした病院スタッフだけでなく、ボランティアもチームの一員としてケアを行います。

Q1 緩和ケア病棟のボランティアの役割は？

- ① いる「こと」で、患者さんに安心や安らぎを感じてもらえる
 - ② 医療者と共にケアの質の向上を支える
 - ③ 社会との橋渡しになる
- 病院という日常生活からかけ

Q2 ボランティアは、どんな活動をするの？

- 緩和ケア病棟のボランティアは、病院によっての特徴はあるかもしれませんが、一般的には次のような活動をしています。
- ・患者さんの身の回りのお世話
簡単なそうじ・おつかい・散歩・縫い物
 - ・お茶やお菓子の準備
 - ・特技を活かした援助（アロママッサージ・音楽コンサートなど）
 - ・病院の庭や植物の手入れ

Q3 緩和ケア病棟のボランティア活動をするにはどうしたらいいの？

神戸医療生協が行う緩和ケア病棟ボランティア養成講座を受講していただきます。

講座の内容は、「緩和ケアとは」「緩和ケア病棟の特徴、療養生活の実際」「コミュニケーションについて」などの講習と現場での実習などを考えています。日程が決まり次第別途お知らせします。

ボランティア活動は緩和ケアにとって欠かせないものです。神戸医療生協らしいボランティア活動をめざしたいと思えます。

・季節や病棟の行事の企画や準備（クリスマス会・お誕生会など）
もちろん、これらのことがすべてできる必要はありません。時には姿を見せるだけで患者さんや病院スタッフを元気づけることにもなります。

わが家のアイドル Part.9

みなさんの身近な「アイドル」の写真とコメント(20文字程度)を本部(表紙参照)まで送ってください。送っていただいた写真は返却できませんので、ご了承ください。

- なかい ゆうと 仲井勇人くん (27歳)
- サクラ (右・白色) モモ (左・黒色)
- るい 孫の琉生くん (1歳)
- たにばやし みゆ 谷林美優ちゃん (6歳)
- 5月4日 誕生日のお祝いをしました。"笑顔にありがとう!" 西区 嶋崎さん
- 念願のネコ耳を買ってもらって大満足! 須磨区 谷林さん
- 待望の初孫「お風呂、ダイスキ!!」 垂水区 幸田さん
- いつも笑顔にしてくれてありがとう 生協なでしこ歯科 荒木さん

7月・8月 イベント案内

毎週月曜日	17:15~18:15	「健康美体づくり体操教室」協同病院南館3階
毎月第3水曜日	10:00~11:00	「たいそう元気塾」番町診療所
7月5日(土)	13:00~17:00	「体力測定会&シッティング風船バレー大会」真陽小学校
7月7日(月)	10:00集合	ウォーキング「妙法寺のロマンを巡るコース」地下鉄・山陽板宿駅
7月20日(日)	9:30~	「囲碁将棋大会」新長田勤労市民センター3階 講習室
8月2日(土)	9:30~	心の健康講座「落語で学ぶ悪質商法撃退術」林家染二 神戸市立地域人材支援センター(長田区)
8月23日(土)	9:30~12:00	「親子クッキング」神戸市立地域人材支援センター(長田区)
8月24日(日)	10:00~12:00	「親子木工教室」朝霧生協会館

予告! 詳細はホームページをご覧ください

- 9月13日(土) 14:00~ 「親が見るこどもの世界」講師:木村医師 西神南セリオホール
- 9月19日(金) 10:00集合 ウォーキング「烏原貯水池コース」地下鉄湊川公園駅 東出口②
- 10月4日(土) 10:00~ 「地引網まつり」須磨海岸

7月から10月に健康チャレンジを実施します!

すべて予約必要。参加費または食事代がかかります。

問い合わせ先 本部 健康推進課 ☎078-641-4323 E-mail: health@kobe-iseikyo.or.jp

組合員のみなさん 医師・看護師・薬剤師・リハスタッフをご紹介します。

地域に育ち、地域に根付き、地域に生かす医療をめざしています。

資料請求・お問い合わせは

神戸医療生協 Tel. 0120-992-986 <http://www.kobe-iseikyo.or.jp/>

診療 あんない

いたやどクリニック

☎078-611-3681

受付時間 ○午前 8:00~12:00 ○水曜日午後 1:00~4:30
○午後 3:30~7:00 ○火曜と土曜の午後休診

◆内科	月	火	水	木	金	土
午前	坂井 丸 中山	上田 小谷	安川 坂井	道上 斉藤(女医)	津田 ★安川	趙①③⑤ 湧谷②④ 道上②④ 湯浅②④ 坂井①③⑤
午後	坂井		坂井 2:00~4:30	橋本	趙 安川	《特診》 ★糖尿病

◆皮膚科	月	火	水	木	金	土
午前						
午後	岡					

◆小児科	月	火	水	木	金	土
午前	木村 高木	高木 田村	木村 高木	韓 9:20~	木村 高木	木村 または 高木
午後	木村		田村 韓	木村 (第2は休診)	木村	

※木村医師・田村医師の診療は「アレルギー専門外来」(完全予約制)です。小児専用電話(621)9952

協同歯科 ☎078-913-1155

下記の時間で予約制ですが、急患受付時間は ○午前 9:00~11:00
○午後 2:30~4:00 ●夜間 6:00~7:30です。

◆成人科	月	火	水	木	金	土
9:10~12:10 午前	○	○	○	○	○	○
2:30~4:30 午後	○	○	○	○	○	○
6:00~8:20 夜間	○	○	○	○	○	○

◆小児科	月	火	水	木	金	土
9:10~11:50 午前	○	○	○	○	○	○
2:30~7:10 午後	○	○	○	○	○	○
夜間	○	○	○	○	○	○

◆矯正科	月	火	水	木	金	土
9:10~11:30 午前	○	○	○	○	○	○
2:30~4:30 午後	○	○	○	○	○	○
6:00~8:20 夜間	○	○	○	○	○	○

★土曜と日祝日の午後6:00~9:00に時間外急患対応を行っています。時間外急患電話受付時間 午後5:00~8:00
★往診については、月・火・金曜日で、病院・施設・お宅へ伺っています。事前に電話でのお問い合わせをお願いします。
★矯正科の月曜・土曜日は隔週です。
★急患の場合は事前にお電話ください。

きたすま歯科 ☎078-741-7224

◆成人、小児、往診

○午前 9:10~12:10 ○午後 2:30~4:30 ●夜間 6:00~8:20
(注意) 小児歯科特診は(偶数)隔月1回月曜の午後

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○
夜間	○	○	○	○	○	○

★予約制になっています。急患の受付もしていますのでお電話してからご来院ください。また、往診などの希望の方はご相談ください。
★お口のクリーニングも予約OK。
★予防とメンテナンスを重視しています。

いたやど歯科 ☎078-612-3160

	月	火	水	木	金	土
9:10~12:10 午前	○	○	○	○	○	○
2:30~7:10 午後	○	○	○	○	○	○

★小児歯科特診は火曜日午後に行っています。
★往診は火曜日に行っています。往診希望の方は、ご相談ください。
★予約制になっています。急患の受付もしていますので、お電話してからご来院ください。

カンガルーのポケット⑥

嵐のせいじ

小児科医 木村 彰宏

「今日は、講演会があるから帰りは遅くなるよ」と伝えると、おかあさんカンガルーから「自分で健康管理ができる範囲で引き受ければよいの」と心配半分、迷惑半分の返事がかえります。「自己責任の嵐」が、我が家でも発生中です。

嵐のはじまり

今から10年前、「自己責任」と言う言葉を有名にした事件がありました。

2003年に始まったイラク戦争で劣化ウランが使用された事を知り、高校を卒業したばかりの今井紀明さんは「ベトナムの悲劇が繰り返されるのではないかと」と、イラクに行く決意を固めます。2004年4月イラク中部のファールージャ近くで今井さんたち3人の日本人は武装勢力に拘束されます。「自衛隊の即時撤退」という武装勢力の要求に対し、時の小泉首相は「自己責任論」をぶちあげます。マ

青年の10年間の歩み

事件から10年が経ち、人質の一人今井さんのその後を追った新聞記事が掲載されました。今井さんは社会人になる前に、もう一度海外の国際協力の現場で働いてみたいと、ザンビアの学校増築のボランティアに出かけます。そこで、将来に希望を持って学ぶ子どもたちの表情に驚きを感じます。帰国すると、

そこには暗い表情をした若者たちがいました。

不登校の児童生徒数は、12万人前後を推移しています。引きこもりを続ける若者数は、70万人近くとも言われています。受け皿となる通信制高校の卒業生の2人に1人は、就職も進学もしていません。今井さんは自信を失い不登校や引きこもりを経験する生徒を立ち直らせようと、通信制高校の生徒を支援するNPO「DXP」を立ち上げます。高校生を支援するボランティアには、①否定しない②年上、年下から学ぶ③さまざまなバックグラウンドの人から学ぶ、の要件を求めます。

不登校や引きこもりのきっかけは、友だちとのトラブル、生活環境の急激な変化、親子間の問題、病気をした、職場になじめなかつたなど様々ですが、世間の目は優しくありません。同じ境遇に置かれてもそれを取り越えて立派に活動している若者もいるんだ。人間関係や職場の難しさは誰もが感じていること

だ。いつまでも甘えてはいけないなどと、「こころも自己責任」の嵐が吹き荒れます。

誰もが希望を持てる社会に

10年を経て、今井さんは記者に語りかけます。「自己責任」と言う言葉は国にとって都合のよい言葉。それが安易に広がっていけば、リスクを負って挑戦する人や、弱い立場に置かれた人間はつぶされてしまうのではないかと「どんなに否定されようが、誰にでも生きる価値はある。一人ひとりの若者が希望を持てる社会をつくりたい」

一人の青年の旅は始まったばかりです。しかし、嵐の向こうに、若者の未来を切り開こうとする青年に、不屈の魂を感じます。同世代の一人として暖かな目で青年を追い続ける鶴塚健記者の優しさに心が動かされます。カンガルー社会でも、子どもを責任ある大人カンガルーに育てることが目標です。でも弱った時には子どもへの責任にしないで、子どもに自信が戻るまで、ゆくりと見守りますよ。

地域での平和運動のとりくみ紹介

平和写真展

- 兵庫ブロック 7/1～約2週間 会場 兵庫区役所
- おしんべ支部 7/19～20 会場 こすもす会館
- 西区なでしこ支部 7/4～13 会場 生協会館かがやき
- 長田北部支部 8/1・2 会場 たんぼぼの家
- はすいけ支部 8/1～7 会場 生協会館はすみや
- 伊川谷支部



ききプロ

ききとりプロジェクト (青年のとりくみ)

ききプロは、兵庫県内の青年有志が集まり、被爆体験や戦争体験を聞きとりし、映像などの記録に残すとりくみです。

戦争体験者・被爆者の高齢化も進み、私たちは戦争体験・被爆体験を聞くことのできる最後の世代とされています。こうした中で、核兵器・戦争の恐ろしさと平和の大切さを次世代に継承し、核兵器のない平和な未来を創るため、このプロジェクトを立ち上げました。



次回! 7月27日(日)14:00～
参加者募集中!!

主催: 兵庫ききプロ実行委員会
連絡先: 神戸医療生協内 担当 橋本 (☎078-641-1651)

2014年 平和行進コースガイド



国民平和大行進は、“ノーモア・ヒロシマ! ノーモア・ナガサキ!” “核兵器のない世界を”と核兵器廃絶を訴えて、文字通り全国を歩く行進です。今年も全国から8月の広島・長崎をめざし歩くこの行進は、雨の日も暑い日も休むことなく56年続いています。人類と核兵器は共存できません。誰でも、いつでも、どこからでも参加できます。一歩でも二歩でも一緒に歩きましょう!

14 13 00 00	10 10 30 15	9 9 30 00	7/12	17 30	13 12 30 30	11 00	9 8 00 30	7/11	18 00	16 45	15 10	14 20	9 8 00 30	7/10
加古川市役所	別府市民センター	播磨町役場	二見市民センター	二見市民センター	明石市役所	舞子公園・明石大橋下	須磨浦公園・みどりの塔	須磨浦公園・みどりの塔	須磨浦公園・みどりの塔	下中島公園・須磨区民センター	長田区役所	兵庫区役所	御影公会堂	

語り継ごう「被爆体験」

二度と戦争を 起こさないために

被爆体験を聞く 語り手: 古石忠臣さん (垂水区在住)



市内では、逃げてきた人が水を求めた。背負っていた水筒には水がたきさん入っていたが、兵隊として行動していた自分は、軍の部隊長の命令がないと勝手に水をあげることもできなかった。

しばらくして、黒い雨が降った。放射能が入っているなんてことを知らない当時の被爆者たちは、できた水たまりの水をすくってみな飲んだのです。焼け野原になった一帯の中で黒い鉄

69年目の夏

すべての人が声をあわせ、核兵器のない世界、
非核と9条輝く日本へ

広島・長崎の被爆から69年目を迎えます。
この夏、集団的自衛権の行使容認など、憲法解釈が変えられ、
日本がふたたび戦争をする国に変えられようとしています。
今こそ、あの戦争の悲惨さを語り継ぎ、
歴史を学んでいきましょう。
69年目の夏を前に、
「平和」に関する特集をお届けします。

私は昭和20年、16歳で兵隊に志願した。
8月6日の朝、私は爆心地から直線距離で80〜90km離れた忠海(広島県)というところにいた。そこでは空が光ったらしいが私は分からなかった。お昼に食事に戻ってきたら、「アメリカが特殊爆弾を落とした。すぐに応援に行ってくれ」と言われ、広島市内に入った。

の金庫だけが燃え残って2・3つ、傾いた夕日に照らされてニョキと立っていたのが印象に残っている。
8日の朝から4日くらい、死体を焼く作業をした。途中で、戦友と「誰かも分からないまま焼いてしまっているのだから」という話になり、割れた皿にもんべの切れ端と、名札の燃え残った部分と、骨のかけらをいれて、火葬場の脇に並べた。

煙が上がっている所は火葬をしている所とわかるので、いろいろな人が自分の肉親を捜しにやってきました。なかなか探し人が見つかることはなかったが、一人、並んだお皿の中に自分の娘らしき骨を見つけた母親がいて、ハッとした後、お皿に顔をうずめて「ごめんね」といって泣いていた。「戦争とはこんなにも無情なものなのか。こんなことしたらあかん」と心から思った。

また、被爆2世は被爆者健診が年1回のみとなっている(1世は年2回)。被爆者手帳を持たない2世は、親である1世が亡くなってしまったら、自分が被爆2世だという証明ができなくなってしまう。ただ2世の中にも差別を恐れ、自分が2世であるということを表に出したくない人も多くいる。

平成2年から続けてきた小学校での活動が20年以上になった。これからも元気を限りはこの活動を続けたい。

母親は、骨ともんべの切れ端を持って、「兵隊さんありがとう」と言っていて帰っていった。
その年の12月までに約14万人の人が亡くなった。

戦後、就職のときも広島部隊にいたことで差別された。神戸で結婚したいと思う女性に出会って、結婚のあいさつに行ったが、隠さずはっきり言ううと思っ自分が被爆者であることを打ち明けたら、向こうの親や親戚には結婚をよろこんでもらえなかった。そのような差別が多くあったので、長く被爆体験を語ることはしてこなかったが、平成元年に、「このまま被爆体験を語り終わってしまっはいけない」と思い、地元の小学校の校長に「被爆体験を子どもたちに話したい」と言いに行った。

神戸協同病院 <☎078-641-6211>

受付時間 ◎午前 8:00~12:00 ◎水曜日午後 2:30~5:00
◎午後 3:45~7:00

◆内科	月	火	水	木	金	土
午前	眞鍋 道上 上田 中田	眞鍋 津田 松尾 田尻(晋) 高井	兼田 10:00~ 上田 松尾 小松	津田 新小田 安川	兼田 10:00~ 上田 新小田 中田	西郷 中田 道上①③ 高田①③⑤ 津田②④
午後	関 松尾 上田 中田		兼田 2:30~ 上田 中田 小松	津田 馬場 眞鍋 竹内 安川 3:00~	西郷 中田 今中 大楠	岩佐①③⑤

◆外科	月	火	水	木	金	土
午前	石川		石川(乳腺・一般) 田尻(楓) (乳がん検診のみ)	吉田/妻鹿 (乳腺・一般)	吉田(乳腺・一般) 田尻(楓) (乳がん検診のみ)	吉田①③⑤ (乳腺・一般) 石川②④ (乳腺・一般)
午後	吉田 (乳腺・一般)			妻鹿(乳腺・一般)	石川 (乳腺・一般)	

◆整形外科	月	火	水	木	金	土
午前	日高 (受付11時まで)	日高	浜武	井上		日高①③⑤ (受付11時まで) 浜武②④
午後	浜武				浜武①③⑤ 日高②④ (受付6時まで)	

◆皮膚科	月	木	金
午前	松田		
午後		南①③⑤ 鷲見②④	

★木曜日は17:00から診察です。



◆泌尿器科	月	火	水	木	金	土
午前		小山	小山	小山		小山①③⑤
午後	小山			小山		

生協なでしこ歯科 <☎078-978-6480>

◆成人	月	火	水	木	金	土
9:10~12:10 午前	○	○	○	○	○	○
2:30~4:30 午後	○	○	○	△	○	○
4:50~7:30 夜間	○	○	○	○	○	○

◆小児・障害者	月	火	水	木	金	土
9:10~12:10 午前	○	△	○	△	○	○
2:30~4:30 午後	○	○	○	○	○(2:00~4:20)	○
4:50~7:10 夜間	○	○	○	○	○	○

◆矯正 ○火曜日(毎週午後2:30~7:10)
○土曜日(隔週午前9:10~12:10、毎週午後2:00~4:20)
※矯正相談は隔週土曜日午前、診断は月1回水曜日午後
△小児 金曜日午前は休診の場合あり。
★往診は毎週火曜日に行っております。
★予約制になっております。
急患の場合は事前にお電話ください。
★保育 月~金曜日の午前と月曜日の午後(4:00まで)。

番町診療所 <☎078-577-1281>

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 午前	松岡	松岡	松岡	松岡	松岡	松岡/(代診) 福山(皮膚科)
5:00~7:00 午後	松岡				松岡	

ひまわり診療所 <☎078-941-5725>

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 午前	診察 胃カメラ	尾崎 尾崎	尾崎 尾崎	尾崎 尾崎	尾崎 尾崎	尾崎 吉田①③⑤ 田畑②④
4:00~7:00 午後	診察	新小田	新小田		尾崎	

★その他、健診、予防接種等はお問い合わせください。

「原発ゼロの社会へ」⑧

原発なくさナイト

「第百夜」

3年前に始まった「関西電力・神戸支店前抗議行動」は、この

日(5月30日)に100回目を迎えました。「原発をなんとかしたい、その思いが集まっています。ですから、雨が降る日も、年末も年始も、他の人はいないかもしれない」と思って「自分だけは」と来る人がたくさんいます(参加案内文より)こんな思いで続けてきた行動です。「毎回来ている人が一人は連れてこよう」と集まった人が

500人。西区からお母さんのグループは「夕方のこの時間は参加できないけど、今回は節目だから来ました。この子らの未来に



5月30日 関西電力神戸支店前抗議行動

かどうか! 全性についての判断を避けるのは裁判所の責務を放棄する事だとも述べました。安倍首相どうしますか? 国民の人格権を守る立場で再稼働を止めさせ、「原発ゼロ」を判断するかどうか!

原発はいりません」と、語ってくれました。

勝訴! 大飯原発訴訟

福井地裁は、大飯原発に再稼働差し止めを命じる画期的な判決を出しました。5月始めの大飯高裁では、「原発の安全基準が審査中である」事を理由に、別の団体からの再稼働中止の仮処分申請を却下していました。しかし、福井地裁は「人格権に基づく安全性の確保は、規制委員会などの安全審査には左右されない」と述べ、司法として安



1日目は、室津港から船に乗り、上関町の原発建設予定地に立寄りしました。上関町では当初海岸を埋め立てて原発を建てる計画でしたが、対岸の祝島住民の根強い反対運動によりいまだ建設されていません。

祝島から建設予定地まではたった4km程しか離れておらず、事故が起これば島民は逃げ場がありません。また、汚染水が漏れれば、島民の生業である1本釣りの漁業もできなくなります。美しい海と、豊富に獲れる魚を守るために30年間祝島の人々は命がけの運動を続けているのです。

米軍基地はいらない

2日目は岩国平和委員会の吉岡事務局長に米軍基地周辺を案内していただきました。広大な埋め立てを行ってきたこの基



地には整備に莫大な税金をつぎこんでいます。米軍による事件や事故が発生しても他の地域と同様に裁判にもかかれず、泣き寝入りをしている地位協定の現実に、心から怒りがこみ上げました。

2日間の平和バスツアーを通じて、原発は祝島だけでなく日本に造らせない。平和を守る運動を強め、生活を脅かす米軍基地と安保条約をなくすことが共有されたのではないでしょうが、平和社保委員長 木下清子

身近な病気の話

夏を元気に

いたやどクリニック

小児科 木村 彰宏

暑い夏がやってきました。今年の夏は、どのような「予定」でしょうか。子どもが小さいうちは家族旅行。少し大きくなると部活が忙しくなり、受験生は、休みどころではありません。子どもが育ち、ご夫婦ふたりの生活になると夏の予定も暑いだけ息をひそめて秋の訪れを心待ちにされていることでしょう。

どんな過ごし方をされても、健康を害しては大変です。「夏バテ」には、3つの原因があります。①気温が高くなり消化機能が低下する。②汗を大量にかき脱水を起こす、反対に水分を摂りすぎて体内の水分やミネラルのバランスが悪くなる。③湿度が高くなると汗の蒸散が妨げられ、体内に熱がこもり体温調節ができなくなる。一緒に「夏を元気に過ごす方法」を考えましょう。

「夏バテ防止は食事から」

暑くなると気温の変化に身体がついていけず、胃腸の働きが弱いため食欲が落ちます。食欲が落ちると、あっさりとしたものに手が延びがちですが、栄養バランスを考えないと夏バテの原因になります。

- ①「1日3回食べる」を守る。
- ②ビタミンB1は疲労回復に役立つので、豚肉やうなぎ、大豆を摂る。
- ③ビタミンCにはストレスや暑さに対する抵抗力を高める作用があるので、野菜や果物もしっかり摂る。
- ④肉や魚、卵などたんぱく質も摂る。

そうは言いつけと難しい、と思われる方は、栄養士さんに相談されてはいかがでしょうか。食欲が落ちる夏場にも、おいしくいただける献立作りを教えてくださいましょう。

「水分を上手に摂ろう」

熱中症は、身体の水分とミネラルのバランスが悪くなり、体温の調節ができなくなる病気です。気分が悪くなり、倒れたり場合によっては死につながることもあります。

スポーツの時に、適切に水分

摂取を行うと持続力が増し、運動成績も良くなることが分かってきました。①試合や練習の開始30分前に、250〜500mlの水分を補給する。②一度にたくさん飲むのではなく、15〜30分間隔でコップ一杯の水分をこまめに飲む。③冷えた水分(10度前後)は、素早く吸収されます。④汗と一緒に失われる水分とミネラルを補給するために、糖質が少し含まれているスポーツドリンクを飲む。

熱中症は、スポーツ以外でも起きます。風通しが悪い部屋や、夜間睡眠中にも熱中症になると言われます。①水分は少しずつこまめに摂ること。②清涼飲料水は糖質が多いので空腹感を満たしてしまい食欲不振につながる。③アルコールには利尿作用があるので、飲んだ以上に水分を出してしまい、かえって脱水に陥ることがある。

「夜を涼しく快適に」

蒸し暑い夜が続くと、寝つけなくなり、睡眠不足は、夏バテ直行便です。睡眠後1時間以内に発汗が多くなるので、寝

ついても不快が増します。「寝返り」は背中中の血行不良を防ぎ、蒸れた背中に空気を送り込むことで不快を取り除く動作です。しかし、寝返りの回数が増えると睡眠が妨げられて、起きた時に眠った気がしない結果になります。

①寝る前にエアコンで部屋を冷やしておく。寝つきやすくなるが、冷やし過ぎは禁物。室温は26〜28度に設定し、3時間ぐらいいで切れるよう設定する。②寝具は、背中の蒸れを防ぐために、クールマットが快適。掛け布団はガーゼを重ねたガーゼケットもお勧め。③寝る前に、ぬるめのお風呂(38〜40度くらい)に入ると、深部体温が下がり睡眠を誘うので、シャワーで済まらずに、20分程度お風呂に入る習慣を作る。④寝る前は、テレビやゲーム、パソコンなど明るい光を発するものは見ないこと。目覚めたら朝陽を浴びて、覚醒と睡眠のリズムを整えます。

暑い夏を乗り切る方法は、お役に立ちましたか。カンガルーは、木陰でのお昼寝が一番のお勧めです。

おいしくて (はっぴい) あんど (うっきい) シシビ。 さいふにやさしくて

シーチキンポリカキ丼

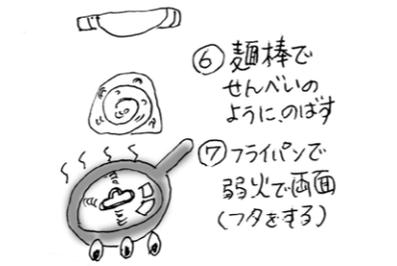
- ＜材料＞
シーチキン缶 1缶 (シーチキン 165g 缶使用)
A 砂糖 大3
しょうゆ 大3
生薑 大2 (粗みじん切り)



- ① 片手鍋に材料A全部入れて火にかける
- ② 割りばしをたがえて①の本分がなくなるまで混ぜる
- ③ 最後は、こげない様に火から離して鍋をゆすりながら混ぜる

ピンチはチャンス! 『ねぎ』焼き

- ① ボールに薄力粉を入れて箸で混ぜながらAを入れる。湯かなじんだら、手で混ぜて、2〜3分間練る
- ② ラップをして15〜20分常温でねかせる
- ③ ②を3等分にし、打ち粉をして、直径20cmにのばす
- ④ ごま油+ねぎをのせる
- ⑤ くるくると巻く
- ⑥ 麺棒でせんべいのようにのばす
- ⑦ フライパンで弱火で両面(7タをきる)

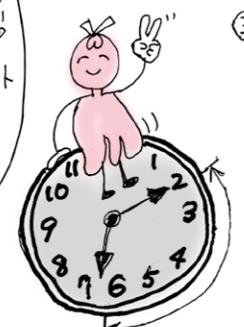


- ＜材料＞
薄力粉 150g
ねぎ 1束 (小口切り)
A 熱湯 1/2カップ
サラダ油 小1
塩 小1/4
ごま油 小1/4
酢(しょうゆ)は、お好みで食べる。

「桜でんぶ」のようになります。 ↓ 白ごはんに錦糸玉子のり、糸しょうがをトッピングすると完成!

夏料理の工夫

- ① 水分をできるだけカット
- ② 容器の乾燥
- ③ 火をしっかりと通す



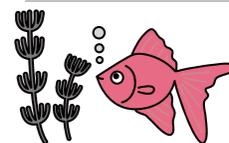
しいたけチーズ焼き

- ① しいたけの石付きをとり、細かくぎんでしいたけの傘のうらたを入れる。
- ② マヨネーズ+しょうゆ+チーズをのせる
- ③ オーブんで焼く。



田中雅子 介護員 皆さまの存在です。

組合員伝言板



◆のぞみ支部の散歩班に参加しています。すがすがしい朝のウォーキングは、身も心も洗われ楽しいひとときを過ごしています。近隣の方と一緒に歩いて楽しんでいますか。

(元井まゆみ 加古郡)

◆今、いたやど歯科でお世話になって居ります。健康に、歯は大切とつくづく思います。8020目指して丁寧に歯磨きしています。

(山崎恵子 長田区)

◆いつもかかりつけの病院の休診日に具合が悪くなり困ったという時に助けていただき大変、感謝しております、これで2回目。今回は組合員に加入させていただきました。歯科もあるとこのので今度お世話になろうかなと思っっています。

(古宮妙子 長田区)

◆緩和ケアの成功と経営改善に是非とも医療生協組合の底力が試される年ですね。地域住民の期待や要求に応えられる医療活動や社保・暮らしを守る運動も強めていきたいものです。内向きではなく広く地域に出かけましょう。

(渡辺節子 長田区)

◆いつも機関紙有難うございます。色々参考になります。特に今回は「緩和ケア」人ごことは思えません。

(中野雅子 長田区)

◆デイサービスほのぼのの郷10周年おめでとうございます！ALSだった母が呼吸器持参してお世話になり大変喜んでいたことを忘れることができません。本当にありがとうございます。

(石川こども 明石市)

◆健康チェックをコープ大蔵谷店で2回受けました。今回も受け体脂肪や骨密度チェックも前回と比べてみたいと思います。

(國光朱美 明石市)

◆「困ったときの常備菜」を作らせていただき参考にさせていただきます。

ただきました。これからも楽しみにして居ります。

(中原須寿子 兵庫区)

◆家の近所に、キレイなツツジ通りがあります。パズルの回答が、とってもタイムリーだと思えました。(笑)

(村松真圭 須磨区)

◆久しぶりにクイズに応募します。「組合員伝言板」「パズルの正解者」の中に知り合いの人の名前を見つけて喜んでいきます。

(山際きみ江 明石市)

◆「ウォーキングでイキイキ」のページ参考になります。日頃は何かの用事で目的地に向かっていたただ歩くだけという事が多いですが、良い季節になりゆったりと自然を味わいながら歩いてみたいと思います。明石の海辺を歩くコースいいな。3つのコースとも切り取って手帳にはりました。

(遠藤和子 須磨区)

◆加古川にも医療生協の病院がほしいですね。姫路に住んでいたころは共立病院で定期的に検診してもらっていました。やは

ヨコのカギ

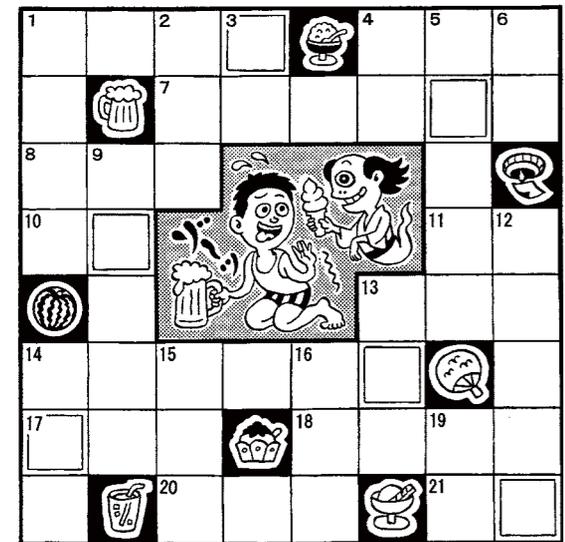
- 1 ……もと暗し
- 4 土地の地形や気候、景観など
- 7 スマトラ・ジャワ・ボルネオなどの島々からなる国
- 8 飲食店で水をお願いするときには？
- 10 中には何もありません……
- 11 横山大観、ルノアール……
- 13 違憲の……保護法は廃止を交番のことです
- 17 ベルトとも言います
- 18 新宿副都心は……ビル街入室する前の礼儀
- 20 60歳は還暦、70歳は？

タテのカギ

- 1 世界文化遺産は簡近。……製糸場
- 2 天然で最も硬い物質
- 3 ……を踏んだリズムをつける
- 4 サザエさんのお母さんの名は？
- 5 あとのことが気になって……を引かれる
- 6 自動で開くものもある
- 9 フランクリンが発明しました
- 12 グライダーを日本語で言う
- 13 積乱雲がときどき落としま

クロスワードパズル

《解き方》
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？



パズルの正解者の中から次の10名の方に千円分の図書カードを郵送させていただきます。

柏原純子、村松美代子、水田敦子、新澤邦子、堀江良子、鵜飼純子、千谷斐子、萬水幸子、松田淳子、土井一功 (敬称略)

絵手紙・ちぎり絵も募集しています。掲載された方には図書カードをお送りします。

5・6月号パズルの解答

ツツジセン

応募方法

- ☆み切/7月31日必着
- ☆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「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。」

法律相談日(無料)

	7月	8月
19時より(要予約)	協同歯科 ☎913-1155	10(木) 12(火)
18時より(要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211	18(金) 15(金)
18時より(要予約)	いたやどクリニック ☎611-3681	24(木) 28(木)

相談は全て弁護士が対応しています。

健康情報24時間 テレホンサービス

フリーダイヤル 0120-979-451
兵庫県保険医協会
http://www.hhk.jp/

7月のテーマ	
月	夏の乳幼児の下痢症
火	歯周病はいつから？
水	肩こりの予防と治療法
木	アレルギー性鼻炎の免疫療法
金土日	大切な心の健康づくり

8月のテーマは決まっています。ホームページ・電話でご確認ください。

7月21日(月・祝)は金土日のテーマを放送します。



(西区なでしこ支部 橋本登志子さん)

短歌

膝腰に「よいしょ」と
声かけデイにゆく
何も出来ぬが
恥ずかし時あり

須磨区 宮 和子さん

り医療生協は医療をはじめとして信頼感がちがいます。高齢になるほど痛感しています。

(長谷川京 加古川市)



かがやき
5周年

生協会館どんぐり開設5周年



どんぐり
5周年



おめでとう! 生協会館



はすみや
1周年

なまいろの組合員かつどう 虹の パレット

▼ デイサービス
ほのぼのの郷
体験会



健康仲間のつどい

平和バスツアー



▲ 岩国米軍基地
見学中



眞鍋医師と
石川副院長による 公開講座

西区 囲碁班

