

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

あたらしい年を迎えて
…… 2面

前進座公演
…… 4面

今年も元気に羽ばたこう！
…… 6・7面

神戸医療生協55年特別企画・前進座公演

黄金の稲穂のかなたに
仰ぎ見る 富士の姿は
どんなにか 美しかろう……

伊奈半左衛門
嵐圭史

怒馬富士
いかるふじ

新田次郎Ⅱ原作 田島榮Ⅱ脚色 十島英明Ⅱ演出

頌
春

いつも医療生協活動にご協力いただきありがとうございます。
神戸医療生協55年記念行事として、新田次郎原作、前進座上演「怒馬富士」を行うことになりました。
富士山最後の「宝永の大噴火」から300年、阪神淡路大震災、東日本大震災、今年は熊本地震・鳥取県中部地震と自然災害の不安が広がっています。
噴火によって田畑を奪われた農民たちの復興への熱い思いと、その声に耳を傾け救済に奔走した伊奈半左衛門の姿は、混乱の時代に生きる私たちに熱く迫って参ります。私たちの思いや日頃の活動とも重ねてごらんいただけるのではないかと思います。
早春の一日、ぜひ、前進座の舞台をお楽しみください。みなさまのお越しをお待ちしております。

実行委員長 櫻本美都恵

日時

2017年3月14日(火)
神戸文化ホール(中ホール)
昼14:00～(開場13:30) / 夜18:30～(開場18:00)

共催：神戸医療生活協同組合・ろっこう医療生活協同組合
後援：神戸市・神戸市教育委員会・明石市・明石市教育委員会
三木市・三木市教育委員会・神戸新聞社・加古川市・加古川市教育委員会

組合員数 5万5,574人 出資金総額 19億2,383万3,300円

1人あたり出資金 3万4,618円 支部 52支部 班数 458班 11月30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	訪問看護STかけはし ☎078(948)3375

2017年
1・2月号

No.353

あたらしい年を迎えて



神戸医療生活協同
組合 理事長
道上 哲也

新年おめでとうございます。
2017年初頭にあたり「挨拶をさせていただきます」。

昨年の生協強化月間『よいどん集会』では三つの輪とのかかりについてお話をさせていただきました。

あたらしい年を迎えるにあたり、三つの輪をどう受け継ぎ発展させていかなければいけないのかを考えました。

「健康でありたい」と思っても生活環境の悪化でままたらな「病気」になっても自己負担がどんどん増やされて医者にかかることを躊躇（ちゅうちゆ）してしまう」など厳しい現実が続いています。

健康な生活をおくること、病気になることも安心して療養できること、介護の不安なく暮らし続けることなどは私たちの権利です。

憲法13条では『誰もが個人と

して尊重され、命が守られ、幸せを求めて生きていくこと」がもっとも大切な人権として確認され、政治の最優先課題として位置づけられています。そしてその条件は憲法前文と19条で『平和であること』、25条で『健康で文化的に生活すること』ではつきりとうたわれています。

三つの輪は憲法に裏付けられた私たちの活動の指針です。

健康の輪 自分たちで健康づくりに取り組み、まわりの人たちに広げ、地域が全体として健康になっていく、そのような大きな目標を持ちたいと思います。

助け合いの輪 住み慣れた場所で暮らし続けること、たとえ病気になることも介護が必要な状態であっても望む場所で生活し、可能なら最期も迎えることができること、そんな環境づくりと人づくりが求められています。そして医療生協の院所も地域の資源のひとつになりましょう。

世直しの輪 私たちの努力はどんな場合にも必要ではありません

が、それだけでは実現困難なこととはたくさんあります。政治の矛盾がおもとにあることも少なくありません。世直しへの取り組みが有機的にかかわることで前進することもたくさんあるでしょう。

今、「地域包括ケア」が話題になっています。私たち「虹のサポートセンター」をスタートさせました。

地域での困りごとを職員・組合員の力で解決する第一歩です。『地域まるごと』と『持続／継続』がキーワードです。

職員がこれまで培ってきた知識や技術、組合員のつながりマップづくりで、地域での困りごとや課題が明らかになってきています。組合員と職員の協同でこの課題に取り組みながら神戸医療生協らしい地域包括ケアができていくことを期待しています。

この一年、課題はたくさんです。みんなの力で挑戦して、つぎの発展をめざしましょう。今年もよろしく願いいたします。

2017年元旦

まちづくりの窓口

「虹のサポートセンター」開設

国が2025年に向けて構築しようとしている「地域包括ケアシステム」には二面性があります。

社会保障費を抑えるために低所得者を切り捨て、家族に介護負担を

強いる面があると同時に、「医療・介護・介護予防・住まい・日常生活支援を包括的に受けながら住み慣れたまちで最後まで自分らしく過（すご）せるまちづくり」という面も持っています。これは医療生協のまちづくりそのものです。

今、すべての組合員・職員が力を合わせ、医療生協らしい「地域包括ケア」の実践を積み上げていくことが求められています。

10月に立ち上げた「虹のサポートセンター」は一言でいうと「地域包括ケア」の実践をサポートする部署です。

「虹のサポートセンター」は、3つのサポート機能を持っています。



相談を受ける所長の川端さん

その① 医療と介護の連携のサポート

「医療のわかる介護職」「生活のわかる医療職」を目指しています。が、現実はその制度の複雑さや、現場の多忙さから、一人の患者利用者を医療機関と介護事業所が情報共有し、同じ目標で支えていくには課題が多いのも事実です。

地域包括支援センターの職員や地域のケアマネジャーからは、「少しの間入院できれば生活が改善する」と思っても、入院相談を医療機関にすることができない」「看護師の助言がほしいが、訪問看護を位置付けていない利用者の相談をする看護師がいない」「独居で、本人からは正確な情報が得られない。主治医と気軽に情報共有できたら安心して援助ができる」などの声をお聞

きしています。「虹のサポートセンター」は医

療生協の医療機関と地域の介護事業所や様々な機関をつなぐ役割を担いたいと考えています。

その② 患者・組合員の困りごと相談

どこに相談したらいいかわからない相談を気軽に相談できるのが「虹のサポートセンター」です。つまり、患者・組合員サポート機能です。気軽に相談できる場所があるというのは、問題を深刻化させないための大事な要素です。「病気」や「介護」「生活相談」など、どこに相談したらいいかわからないときは、まず声をかけていただければと思います。お話を聞きし、可能な限りの助言をしたり、必要な専門機関につないでいくのが役割です。「虹のサポートセンター」には、常勤の社会福祉士と非常勤看護師2名が所属しています。

その③ 「助け合い」「居場所づくり」を地域に大きく広げていくための組合員運動サポート

医療生協の目指す「地域包括ケア」は、「医療」や「介護」の事業所職員だけでなく、地域の組



未来のお医者さん② 高校生一日医師体験から 医師への第一歩！

高校生の一日医師体験は、医師を目指している高校生・予備校生に医師の仕事を体験してもらう企画です。



神戸医療生協でも毎年春・夏休みに神戸協同病院や番町診療所などで行い、病院の医療機器に触れる体験や医師との懇談、往診同行などさまざまな形で医師という職業を体験することができま

す。昨年夏には34人の高校生が参加し、「患者と同じ目線で仕事ができる医師になれるよう頑張ります」「医師との懇談で、医師という職業への憧れが強くなりました」といった感想が出されました。

ご家族やお知り合いで医師を目指す高校生・予備校生の方がおられましたら、是非ご紹介ください。未来の医師の卵たちの第一歩を一緒に応援していきましょう！次回、春休みを予定しています。



「合員活動とも連携して地域で支えていくことが必要です。そのためには、組合員運動が地域包括支援センターや介護事業所などと連携をとることが求められます。新しい総合事業に関する知識も必要です。その様な視点を持って、健康まちづくり部の職員や事業所の職員とともに、医療生協らしい「地域包括ケア」の実践を行っていく役割が「虹のサポートセンター」の役割であると思っています。

神戸医療生協らしい「地域包括ケア」の実践のために「虹のサポートセンター」機能を利用してください。相談すれば何でも解決できるわけではありませんが、地域に存在する困りごとに向き合い皆で考え、実践と経験を積み重ねていくことこそ求められているのではないのでしょうか。

（虹のサポートセンター 所長 川端典子）

神戸協同病院 078-641-6211

内科・健診		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	あさ	●	●	●	●	●	●
15:00～17:00	ひる	—	—	●	—	—	—
16:00～19:00	よる	●	—	—	●	●	—

外科(乳腺・一般)		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	あさ	●	—	●	●	●	●
16:00～19:00	よる	●	—	—	—	●	—

皮膚科		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	あさ	●	—	—	—	—	—
17:00～19:00	よる	—	—	—	●	—	—

いたやどクリニック 078-611-3681

内科・健診		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	あさ	●	●	●	●	●	●
14:00～16:30	ひる	—	—	●	—	—	—
16:00～19:00	よる	●	—	—	●	●	—

皮膚科		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	あさ	●	●	●	●	●	● 第1・3
14:00～16:30	ひる	—	—	●	—	—	—
16:00～19:00	よる	●	—	—	—	●	—

番町診療所 078-577-1281

内科		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	あさ	●	●	●	●	●	●
17:00～19:00	よる	●	—	—	—	—	—

皮膚科		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	あさ	—	—	—	—	—	●

整形外科		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	あさ	● 受付 11:00 まで	● 受付 11:00 まで	●	●	—	▲ 受付 11:00 まで
16:00～19:00	よる	●	—	—	—	▲ 受付 18:00 まで	—

※▲受付終了時間が医師によって変更になりますので、事前
にお問い合わせください。



小児科		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	あさ	●	●	●	●	●	●
14:00～16:30	ひる	—	—	●	—	—	—
15:30～19:00	よる	●	—	—	● 第2は 休診	●	—

★土曜日あさのアレルギー・一般外来は隔週です。

「アレルギー専門外来」は完全予約制です。
小児専用電話 078-621-9952

ひまわり診療所 078-941-5725

内科		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	あさ	●	●	●	●	●	●
16:00～19:00	よる	●	—	●	—	●	—

胃カメラ		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	あさ	—	—	—	●	—	●

★その他、健診、予防接種等はお問い合わせください。



【観劇料金】

前売り券：組合員4,500円（一般7,000円）

当日券：組合員5,000円（一般8,000円）

障がい者：4,000円 学生：3,000円

みなさま新たな気持ちで新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は、介護保険制度改悪実施も始まり、年金の切り下げなど、私たちをとりまく状況はますます厳しくなっています。どんなときも、希望をもって助けあい、主張もして、力をあわせて立ち向かっていくのではありませんか。

さて「怒る富士」前進座公演も3月14日まで2カ月後に迫りました。

約300年前の11月23日、

富士山が突然大噴火し、火山

脚本を読み、なんと今の政治に通じているかとの思いにかられました。22年前の阪神大震災を経験し、市民

なおざりのまちづく

りをこの時とばかり

にすすめられました

た。4年前の東日本

大震災では原子力発

電所が破壊し、放射

能は今だに継続しています。

今年も、熊本、鳥取と地震が

相ついで起こっていますが、

対策は遅れたままです。

私たちは被災者のみなさん

に連帯して力をあわせ、医療

生協の活動をしてきました。

今回の前進座「怒る富士」公

演は、医療生活協同組合創立

55年、三つの輪（健康の輪・

助け合いの輪・世直しの輪）

提唱30年にふさわしい作品で

はないでしょうか？

私は「怒る富士」を多くの

皆様にご覧いただきたく

く、実行委員会の方々と

力をあわせ、ご案内

し、ご協力をお願いし

てまいります。どうか

よろしくお願い致しま

す。「怒る富士」は私

たちに力や勇気を与え

てくれると思います。

早春の一日を前進座

「怒る富士」公演にぜ

ひお越しください。実

行委員会一同、心より

お待ちしております。

実行委員長

櫻本美都恵

【お問合せ】神戸医療生活協同組合 078-641-1651

原発ゼロの社会へVol.22

「原発廃炉費用」新電力会社も負担？

原発の廃炉や賠償の負担の在り方を検討する経済産業省の作業部会は、昨年11月2日に「大手電力会社の原発廃炉費用（福島第1原発を除く）を新電力会社にも負担させる」新制度案を示しました。

もともと原発の廃炉費用は大手電力会社が負担し、大手電力会社が電気料金に上乗せして利用者から徴収しています。案では、早期に廃炉を決めた原発を対象に、大手電力会社が持つ送電線を新電力会社が使うときに、新電力会社が支払う「託送料金」で廃炉費用も回収できるとしています。このような仕組みで、新電力会社にも原発廃炉費用を負担させようとするものです。昨年11月現在、関西電力

美浜原発1・2号機（福井県）、九州電力玄海原発1号機（佐賀県）など6基が対象となっています。

大手電力会社が自社の利潤の為に利用した原発を廃炉にする時は、大手電力会社と関わりのない新電力会社の利用者が廃炉費用を負担する事になります。原発に頼りたくないとあえて新電力会社を選んだ利用者にも、廃炉費用が転嫁されることになるのです。

同時に開かれた有識者会議では、「廃炉費用を託送料金で他社に負担させるのは間違っている」「この課題を作業部会で論議するのは重過ぎる。国会などで話し合うべきだ」という反対意見も出されましたが、今回の案になりました。

このニュースは多くのマスコミは扱っていません。それは、原子力に群がる「原子カムラ」とも「原子力産業のペンタゴン」とも呼ばれる構造があり、その一角をマスコミが担っているからです。マスコミは原子力産業からの広告費という大きな収入源を失いたくないのだと思われます。

藤本 貴士

- ①協同歯科 所長
- ②亀の飼育
- ③昨年は多くの組合員の方に協同歯科を利用いただき、ありがとうございました。本年も安心安全の医療を心がけて、全ての患者さんに満足してもらえるよう頑張ります。

吉田 彰

- ①協同病院 外科部長
- ②愛犬のしつけ
- ③身体はだいぶんガタがきていますが、肩の力を抜いて頑張っていきたいと思っています。人生ここまで来ましたが、自分の中ではまだまだこれからだと思っています。

林野 麻貴

- ①協同病院2階病棟 看護師
- ②認知症予防のアロマセラピー
- ③本年も、リハビリにはげんでいる患者さんの笑顔がたくさん見られるように頑張ります！

辻 正昭

- ①新長田支部
- ②身体と脳を動かして活性化させること。
- ③毎日スポーツクラブのプールで、健康維持・老化予防の為に身体を動かしています。脳いきいき班会とあわせて今後も続けていきたいです。

太田 晃

- ①神戸協同病院 医療業務課
- ②お部屋探し（一人暮らし検討中）
- ③2年目の年となり、少しは慣れてきましたが、まだまだ日々精進の毎日です。一人暮らしも考え中ということで、少しでも自立（自律）した人間になれたらと思います。

宇野 君江

- ①明石しおさい支部
- ②今ハマっていることは野菜作りです。
- ③ロコモ予防・あいうべ・ラジオ体操を続けます。地域での助け合いや世直し活動も微力ながら頑張ります。

2017 年男・年女はこの人だ！

今年も元気に羽ばたこう！

岡本 初美

- ①丘の風支部
- ②家庭菜園
- ③今年は、何かひとつでも新しいことに挑戦してみたいです。

菊地 弘美

- ①横尾支部
- ②おばけ、ばけもの、妖怪にはまっています。（妖怪ウォッチには手が出せていません）
- ③目の前の課題・とりくみをコツコツみかさねていきたい。でもネエ「好きな事・やりたい事」しかできなのよネエ。

森 綾美

- ①生協なでしこ歯科 歯科衛生士
- ②猫吸い
- ③朝は苦手ですが酉年なので、来年は早起きできるように頑張ります！ いっぱい飲んで寝るお正月が楽しみです。

有近 みさき

- ①生協なでしこ歯科 歯科衛生士
- ②韓国ドラマ鑑賞
- ③一人でも多くの患者様に歯周病予防の重要性を認知してもらえるよう、日々の学習や、技術力を今後も高めます！

- ①事業所・支部
- ②マイブーム
- ③今年の抱負

山川 博

- ①未来支部
- ②時代小説や歴史ものなど、いろんな本を取り寄せて読むことです。
- ③今年もますます元気に活動し、安倍暴走政権ストップのために「世直しの輪」を大きく広げたいと思います。

歯科 全て予約制になっておりますのでご連絡ください。急患・新患は表記の時間にご連絡ください。

協同歯科 ☎078-913-1155

成人科		月	火	水	木	金	土
9:10～12:10	あさ	●	●	●	●	●	●
14:30～16:30 (土)14:00～16:20	ひる	●	●	●	—	●	●
18:00～20:20	よる	●	●	—	●	●	—
往 診		●	●	—	—	●	—

小児科		月	火	水	木	金	土
9:10～11:50	あさ	●	—	—	—	—	●
14:30～19:10	ひる	●	—	—	—	●	—
	よる	●	—	—	—	●	—

生協なでしこ歯科 ☎078-978-6480

成人科		月	火	水	木	金	土
9:10～12:10	あさ	●	●	●	●	●	●
14:30～16:30	ひる	●	●	●	—	●	—
16:50～19:10	よる	●	●	●	—	●	—

小児・障がい者		月	火	水	木	金	土
9:10～12:10	あさ	●	● 不定期	●	—	●	●
14:30～16:30 (土)14:00～16:20	ひる	●	—	●	—	●	●
16:50～19:10	よる	●	—	●	—	●	—

いたやど歯科 ☎078-612-3160

成人科		月	火	水	木	金	土
9:10～11:30	あさ	●	●	●	●	●	●
14:30～19:10	ひる よる	●	●	●	—	●	—
往 診		—	●	—	—	●	—

小児		月	火	水	木	金	土
14:30～19:10	ひる よる	—	●	—	—	—	—

★小児歯科特診の第4火曜日は休診。

年末年始休診のお知らせ
12月30日(金)～1月3日(火)

救急の
場合は

神戸協同病院 ☎641-6211 随時応相談
協 同 歯 科 ☎913-1155
12/30 9:00～12:00、14:00～17:00
12/31～1/3 9:00～12:00



矯正科		月	火	水	木	金	土
9:10～12:10	あさ	—	—	—	—	—	● 隔週
14:30～19:10 (土)14:00～16:20	ひる よる	—	●	—	—	● 第2	● —

★矯正相談は隔週土曜日午前、診断は月1回水曜日午後
★保育は月～金曜日の午前中で承ります。



きたすま歯科 ☎078-741-7224

成人・小児・往診		月	火	水	木	金	土
9:10～12:10	あさ	●	●	●	●	●	●
14:30～16:30 (土)14:00～16:20	ひる	●	●	●	—	●	●
16:50～19:10	よる	●	●	—	●	●	—
往 診		—	—	●	—	●	—

★往診のご希望はお気軽にご相談ください。
★予防とメンテナンスを重視しています。



と。睡眠時間を優先して生活リズムを築くこと。身体を動かして遊び、脳の活性化を図ること。身体とこころを健康に保つことが、やる気の基礎を作ります。

身体の調子を整えたうえで、まわりの人にほめてもらうと、「やる気スイッチ」が入ります。「うちの子は何をやらせても最後までやり遂げないし、ほめるとこなんて一つもありません」。おかあさんからはこんな手厳しい言葉が返ってくるようですが、「ほめて育てる」という子育ての極意のお話を、もう少しお読みください。

ほめる技術①

ほめられることは相手から認められること。承認されることは人の根源的な要求の一つです。鈴木義幸氏は「ほめる技術」（日本実業出版社）の中で「人は太古の昔から、協力関係を作ることによって生き延びてきた種です。好むと好まざるに関わらず、1人だけでは生き抜いていくことはできませんでした。そのために人の生存本能は、絶えず自分自身が協力の輪の中に入っているかどうか、仲間がいるのかどうかということに対してチェックをかけている。生き残れるかの戦い、安心したいという究極の欲求を満たしてくれた人に対して、人は絶大な信頼を寄せます」と述べられています。

ほめる技術②

石田淳氏は「まんがでわかる！ほめる技術」（宝島社）の中で、承認という行為を①結果承認、②行為承認、③

存在承認の3つに分けて説明されています。

①結果承認は、試合に勝った、表彰されたなど、まわりの子どもに比べて優れた結果を残したときにほめて認める行為です。ほめるタイミングも分かりやすく、誰にでも簡単に実行できます。しかし結果が出ないときは、努力が足りないのとらえがちになります。その結果、子どもは、ほめられることを目的に行動するようになる、ほめられないと適切な行動をしない、はじめからあきらめてしまつ、結果ばかり重要視する、友だちとの間に競争原理をもちこむ、などの副作用が生じると言われます。

②行為承認は、結果には触れず頑張っている、続けていることをほめて認める行為です。結果は誰の目にも見えますが、努力はすぐには見えません。子どもの行為をよく観察する目が必要で

③存在承認は、子どもそのものを受け止める承認すること。「大事に思っているよ。かけがえのない存在だと思っている。無理しなくてもそれでいいんだ」など、自分がどう思ったのかを子どもに伝えることが存在承認です。帰ってくればとりあえず安心できる、自分が自分でいられる、家をそんな空間にしてあげることこそ、子どものやる気を支える親の対応かもしれません。

存在承認については、次号で改めてお話しします。お楽しみにお待ちくださいね。



長田東支部
堀井 説子さん

**あなたの街の
支部長紹介**

「明るく、元気で行動的、そして頼りになる人」と支部運営委員のみなさんから絶大な信頼を寄せられているのが堀井支部長。、37年前妊娠中に風邪をひき、番町診療所の五十嵐所長（当時）の漢方外来を受診したのが医療生協に触れた最初だとか。趣味はフラワーアレンジメントで、毎回作品を番町診療所の待ち合

健康まちづくり部 大石 至

1	2	3		4		5	6
7				8	9		
		10					
11	12				13	14	
						15	
16					17		
	18					19	20
22				23			

メ切／1月31日(火) 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。

松田佳奈子／藤井清子／橋本勇／桂文江／上山美弥子／室井正純／川口久子／北角和代／藤井とき／永井恵美子 (敬称略)

🔑 ヨコのカギ

- | | | | |
|----|--------------|----|--------------|
| 1 | 世界一人口の多い都市は？ | 15 | 生……、絹……、毛…… |
| 5 | サルとイヌの間にいます | 16 | 寒いですね。……に覆われ |
| 7 | 地震を起こす？動物 | | た日本列島 |
| 8 | 宿に到着…。……イン | 18 | 今年は何枚出そうかな？ |
| 10 | お気に入りの服を着て食事 | 22 | 力が入りますね。お国…… |
| | をする時の必需品 | 23 | 減っていることが鳥獣被害 |
| 11 | 小さいなでっぱりです | | 増加の原因の一つとか |
| 13 | 短時間の入浴。……の行水 | | |

1	赤鼻が有名です	12	ジビエ料理の一つ。……鍋
2	ヘビとヒツジの間にいます	14	日本アルプスにすむ特別天
3	馬などをつなぐ綱。転じて		然記念物といえは
	人の結びつきの意味に	16	年末恒例、京都・清水寺で
4	遠慮がちでおとなしい性格		発表される「今年の……」
5	中央部が厚い……レンズ	17	お祈りします
6	頼むこと。……曲	19	すし屋さんの符丁の一つ
9	日本的なメロディーとこぶ	20	歴史好きの女性。歴……
	しが特徴です	21	ネズミとトラの間にいます

No352(11・12月号)の答え ゲイジツカ(芸術家)

◆先日元気塾の時に色々な筋トレを教えてくださいました。高齢ですが頑張ってます。ありがとうございました。(西区 長浜恵美子)

- ◆食べるの大好き人間のくせにいつも変わりばえしない我が家の食卓。今号の“オススメレシピ”の海老はんぺんを作ってみました。簡単なのにとても美味しい！久しぶりに新しいメニューが増えました。（須磨区 冠野百合子）
- ◆要介護5の主人を介護離職した長女と一緒に入浴・リハビリ・訪看さん等、皆さんのお世話になりながら自宅で暮らしています。丸六年になりますが今年初めて、年末年始を自宅で迎えられるそうです。（北区 森政子）
- ◆はじめてお便りします。健康まつりに行きたいと思います。（北区 村田文子）
- ◆戦時中は芋のつるまで食べていたなんて聞くと余程不味い物かと思える芋のつるですが、これが簡単な調理で美味しくなります。工夫次第では色々な調理の仕方があるそうです。捨ててしまうにはもったいない食事だと思います。（加古川市 松本恵子）
- ◆カンガルーのポケットを読んで最後のカンガルーのこたえ「ゆとり」まさしくそう思いました。何でもそうですが心の余裕は大切です。子育ての真っ最中はなかなかゆとりは難しいですが、ゆったり構えて子育てすると良い子に育つように思います。（西区 多田友子）
- ◆先達初めて内視鏡検査をしていただき、食道に良性でしたがポリープがあったようです。検査の大切さを改めて実感しました。

- ◆昨年8月から囲碁班をつくって月2回の班会を行っています。3人でスタートしましたが今は常時6人～8人(50～80歳台)の参加で楽しく脳トレに励んでいます。席亭役をしている囲碁をした事がなかった我が家のカミさんも時折、初心者の方と対局するようになりました。
(垂水区 北川寿博)

- ◆11月3日(明石)二見合同文化祭に恒例の医生協の健康チェックに参加しました。「寒くなったので血圧が気になって…」という方が多くいらっしゃいましたが、中には体調の不安があり、どの科にかかったらいいのかと前もって相談を準備されて来られる方もおられて嬉しく思う反面、より一層力量アップに励もうと思いました。
(明石市 山本さかゑ)

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

虹のパレット

ほんまちズム
健康チェック

第3回 西区
健康カレッジ

すこしお公開講座

明石しおさい支部

プロが教える
介護の実践講座

終活セミナー
「介護について」

五位ノ池支部

こころの健康講座

脳いきインストラクター養成講座

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 10:00集合 参加費 300円

2/21(火) 梅の名所へでかけよう(石ヶ谷公園 梅園) 4.5km

集合：JR大久保駅

● 現地解散、お弁当持参の方はゆっくりと時間をお過ごしください。お帰りは神姫バスがあります。

3/22(水) アーモンドの花を見に行こう 4km

集合：JR住吉駅 解散：阪神魚崎駅

すこしお講習会 時間 10:00~12:00 参加費 500円 講師：管理栄養士、減塩アドバイザー 要予約

「健康長寿は高血圧管理から」～すこしお生活のポイントと「簡単 おいしい すこしお料理」調理実習～
(尿中食塩濃度測定キットプレゼント)

1/31🔥 加古川かこむ	定員：25人	2/14🔥 明石アスピア	定員：25人
2/15🌊 新長田ピフレホール	定員：35人	2/28🔥 新長田ピフレホール	定員：35人

すこしおモニター募集

「すこしお生活」に賛同し、数値を記録し、気付いたことなどをまとめたレポートを提出いただける方を募集します。

期間：1月～3月31日の2カ月間 内容：①みそ汁などの塩分を測定する ②尿中食塩濃度を測定する

※①②いずれかの測定になります



藤田 幸子(須磨区)



岡本 ちか子(明石市)



村松 好美(明石市)

磯崎由美子(垂水区)



チビくん

我が家の愛犬チビです。毎日家のお留守番をしてくれてます。外に散歩に行くのがあまり好きではありません。

健康まちづくり部 大石さん



山崎 晴ちゃん
4歳

今日は、「いかりふれあい祭り」にきてくれました。

おじいちゃんといっしょに「ハイ、ピース」

兵庫区 山崎さん

わたしの



オススメレシピ

神戸医療生協
健康づくり委員会減塩グループ

野菜たっぷり！かぼちゃとツナのマリネ風

1人あたり エネルギー：340kcal、塩分：0.5g

<材料2人分>

かぼちゃ…… 1/8個(200～250g)
ツナ……… 1/2缶
玉ねぎ……… 1/4個
ピーマン……… 1個
ミニトマト……… 4個

★マリネ調味液

酢……… 大さじ2
レモン汁……… 大さじ2
砂糖……… 大さじ1
しょうゆ……… 小さじ2/3
こしょう……… 少々
ツナ缶の油……… 1/2缶分

<作り方>

- 1 かぼちゃは種とワタをとり、水でさっと洗う。ラップで包み、電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
- 2 加熱している間に、他の食材の下ごしらえをしておく。(玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切り、ミニトマトは半分に切り、ツナ缶は身と油に分けておく)
- 3 ①を取り出し、5mm程度の厚さのくし形に切る。(皮の有無はお好みで)
- 4 マリネ調味液を混ぜ合わせ、大きめのバットかボウルに入れておく。
- 5 フライパンにサラダ油適量(分量外)を熱し、かぼちゃの両面を2～3分ずつ揚げ焼きにして取り出す。
- 6 ⑤が温かいうちに、④のマリネ調味液に入れ、②の食材も加えて混ぜ合わせる。途中で混ぜながら15～30分程度漬け込んで完成♪

