

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

シリーズ
下町の緩和ケア病棟③… 4 面

事業所新年ごあいさつ
…… 6・7 面



中村 律子さん(西区)



三好 佳南子さん(加古川市)



赤星 光枝さん(須磨区)



八幡 摩耶子さん(長田区)



小串 容子さん(明石市)

各支部の班会での作品の一部です

組合員数 5万6,569人 出資金総額 19億2,777万8,250円

1人あたり出資金 3万5,237円 支部 53支部 班数 469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(949)1105

2018年
1・2月号
No.359

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

新年おめでとつございます。
昨年、一昨年と「三つの輪」を中心にお話させていただく機会が多かったように思います。情勢が複雑なときこそ、事業と運動の原点に立ち返って私たちの活動を見直す必要をよく感じています。

昨年の月間スタート集会はいへん盛り上がり、その後の取り組みと健康チャレンジにつながるものとなりました。私も毎晩入浴中に「あいうべ体操」を行っております。

7月に人類史上初めて核兵器を違法化する核兵器禁止条約が国連会議で採択されました。残念なことには私たちの政府は参加していませんが、条約の意義を考えると私たちを大いに勇気づけるものです。

また突然の国会解散となり、私たちを取り巻く社会や政治を

考えることになりました。

2018年は、大きく二つのテーマから出発することになりそうです。

ひとつは「憲法9条を守る」運動です。

昨年は憲法施行70年目の年でした。この間日本が一度も戦争をすることがなかったのは、戦争放棄・戦力不保持・交戦権否認を掲げた9条があったからといふのは常識です。

それが今、9条に自衛隊を認める項目を書き加える動きがあります。

よく言われているように日本を「戦争をする国」に変えようとする動きです。

「軍事力にたよる平和」ではなく「武力によらない平和」を私たちはつよく願っています。必要なことは改憲ではなく、憲法を真に実現すること、憲法を守り育てる国づくりだと思います。学習と改憲反対の署名運動をより一層の力で取り組みましょう。

もうひとつ、診療報酬と介護報酬の同時改定が行われます。

これまでは医療費の適正化の名のもとに患者負担増と事業所の経営圧迫が続いてきました。今回新たに効率化重視が強調されています。全体としての経営環境はさらに厳しくなるものと予想されます。

とくに介護保険への影響には十分に注意が必要です。ヘルパーによる生活支援が削減されようとしており、医療・介護・組合員の活動の総合力がこれまでに以上求められています。医療と介護の連携、助け合い活動を強めていきたいと思います。

昨年から中長期計画の論議が始まっています。今年は、中長期計画を作り上げていく年にしたいと思っています。私たちを取り巻く環境は急速に変化しています。三つの輪の理念を大切にしながら、長年蓄えてきた実績と教訓、組合員と職員の協同の力を今こそ生かしましょう。今年もよろしくお願いいたします。

2018年元旦



生まれてきてくれてありがとう

小児科医 木村 彰宏

「子育てって、難しいですね」

外来に來られたおかあさんが、しみじみと語られます。「分かっては、いるんですけど、疲れているときなんか、つい子どもに声を荒げてしまいます。本当は子どもも、しんどいんですよ」おかあさんの子どもさんへの温かい気持ちが伝わり、わたしの胸も熱くなります。

新聞紙上には、「今年上半年で子どもの虐待通告数は3万人超」という文字が踊ります。虐待は、身体的虐待、性的虐待、ネグレクト、心理的虐待の4タイプに分けられます。最近では身体的虐待は、我が家なりの厳しいしつけの方法だと抗弁することは通用しなくなりました。一方心理的虐待は、しつけの一環として生活の中に溶け込み習慣化している恐れがあります。福井大学の友田明美先生は、虐待という言葉が与える強烈な響きから、「自分や自分の家庭には、あてはまらないのでは」と

見過ごされるのを避けるために、マルチトリートメントという言葉に置き換えて説明されます。Mat(悪い)とtreatment(扱い)を合わせて

「不適切な養育」という言葉です。不適切な行為が軽いのか重いのか、子どものためを思っただけなのか、子どものためでないのかに関わらず、子どもの身体やこころが傷つく行為はすべてマルチトリートメントと言われます。(子どもの脳を傷つける親たち・NHK出版新書)

生まれた時には300gでしかないヒトの脳は、身近な存在から適切な養育と愛情を受けて成長します。とりわけ乳児期や思春期は、成長にとって大切な時期です。この時期に受けた不適切な養育は子ども自身では抵抗できないために、自分の脳の方を変化させることで自分を守ろうとすることが分かってきました。最新の脳科学によると、親同士の激しいけんかを見た子どもの視覚野は委縮し、特に言葉のD.V.の目撃では20%近く減少すると報告されています。

一方心理的なマルチトリートメントを受けると、言語に関わる聴覚野の容積は増加します。子どもの脳が発達するときには、木々を剪定するようにシナプスの刈り込みが行われ、残ったシナプスで能率よく情報伝達が行えるように育ちます。この刈り込みが上手に進まないと脳に負荷がかかり、情緒不安を引き起こします。「あなたなんか生まれてこなければよかったの」と、身近な存在

から言葉のマルチトリートメントを受け続けると、苦しみから回避するかのようになり脳が変形していきます。

子育てで大切なこと

ひとつは、「わたしのそばにこの人は、安心できる存在だ」と、子どもが思えることです。渡辺和子先生は言われます。「使命という言葉は命を使うと書きます。何の役にも立たない人でも、生きていること、そのことが使命なのです。生きていることに価値があるのです。この思いを持たないと、役に立つ人と役に立たない人、できる人とできない人、好きな人と嫌いな人によって、命の重さというものが違ってくるのです」(愛と祈りで子どもは育つ・PHP文庫)

茉奈香奈さんの「いのちの歌」は素敵な歌です。「生きてゆく事の意味・問いかけるそのたびに・胸をよぎるといふ・人々の暖かさ・この星の片隅で・巡り会えた奇跡は・どんな宝石よりも・大切な宝物(中略) いくつかは誰でも・この星にさよならを・するときに来るけれど・命は継がれてゆく・生まれてきたこと・育ててもらえた事・出会ったことと笑ったこと・その全てにありがとう・この命にありがとう」(Miyabi 作詞)

カンガルーの国では、子どもはみな大切に育てられます。人間の国の子どもたちもみな、「生まれてきてくれてありがとう。生まれてきてよかったね」と言われながら育ちますように。

キラッと
輝く看護

28



2年目ナース1泊研修へ!

看護師研修の一環として、2年目の看護師に1泊研修を行っています。日々の仕事で悩んだり、学びを深めたいことをこの研修で取り組んでいます。先日、7名の看護師が「しあわせの村」で研修を行いました。緩和ケアや認知症、嚥下訓練など研修生から知識を深めたいと聞いて各現場の看護主任や言語聴覚士から講義をしてもらいました。また、あの阪神・淡路大震災を経験した看護師から体験談と東北などへの支援の話を聞く機会を設けました。(研修生の中には阪神・淡路大震災の時には生まれていなかった人もいます)

日々の悩みなどを語らい「悩んでいるのは私だけじゃないんだ」と思え、これからの仕事への活力になったことは間違いないと思います。教育担当者も大変な中での取り組みではありますが、研修生の成長と担当者自身の成長にもつながっています。これからも続けていきたいと思っています。



あなたの街の
支部長紹介



西神支部
川崎 環さん

西神支部の支部長は 神戸健康共和国を今年定年退職したばかりの若い支部長です。民医連の理念、共同組織のあり方は現役時代にバッチリ学んでいる頼もしい支部長です。

趣味は 読書・食べ歩き・ジョギングなどとても多彩で、時間があれば青春18きっぷで四国に渡り「うどん」を食べ歩き、自ら「うどん」を作るまでに至っています。今年の西神支部のごくろつさん会には、参加者に振舞ってもらえる予定です。SNSにも強く、毎日Twitterでつぶやいているので、のぞいてみて下さい。たまちゃん、の日常が垣間見られますよ。

性格は おだやかで、怒っている姿を見たことはありません。物静かですが、芯が強く、行動力もあり、西神支部の活性化が期待されます。先日の神戸マラソンも完走した元気いっぱいの新支部長です。

(西神支部 桑田みどり)

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	—	—	—	●	—	—

※当面の間休診

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	●	—	—	●	●	—

★2月～木曜日午後は14:00～16:30に変更になります。

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	●	—	—	●	●	—

★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。



シリーズ 下町の緩和ケア病棟 ③

今回はボランティアの天羽さん、北さん、榮さんにお話しをおうかがいしました。
「ボランティアに参加したきっかけは？」
「建設運動や事業所との関わりが強く、参加しました」「看護の仕事に携わっていたので、やってみようと思いました」
「ボランティアをおこなって、嬉しかったことは？」
「ボランティアの養成講座を受けて、多くの知識を得られたこと、自分の人生や生き方を顧みる良い機会となりました」「ティータムに出した飲み物が『おいしかった』『ありがと』と喜んで頂けると嬉しかった。私たちの元気づけられます」
「ボランティアに大切に思うことは？」
「行為や声かけを決して押し付けることなく、患者さんや家族に寄り添ったサービスをすることだと思います」「患者さんの症状がいろいろあり、心が痛む時もあります。一緒に参加する仲間と仲良くなり、共有することが大切だと思います」「何事も自然体で、さりげなく、笑顔で接することができればと心がけています」
「ボランティアさんから見た、神戸協同病院の緩和ケアの良ところは？」
「個室は広く、家族さんも病室でゆっくり過ごせる、とても穏やかなところだと思います。人に宣伝してしまいたい」



「病棟のスタッフ皆さんが、笑顔で落ち着いた雰囲気、ゆったりしています。臨床心理士もいて、心のケアも安心です」「患者さんと職員がフレンドリーで、微笑ましくなります」
「今後、緩和ケア病棟に望むことは何でしょうか？」
「患者さんの中には、気持ちが落ち込んでいられる方もおられます。お話ししたり、絵手紙を書いたり：毎日少しの時間でも良いので、みんなが集まったらいいなと思います」「もつと穏やかな時間が過ごせるよう、音楽などが流れたらいいなと思います」
ボランティアが終わって帰途につく時、穏やかな空気の中で癒されているのを感じるそうです。みなさん、やりがいを持って頑張っていたいただいています。

緩和ケア病棟
ボランティアスタッフ募集！
(募集要項)
・募集人数 10名程度
・2月に選考面談、ボランティア養成講座を実施します。
・応募・お問い合わせは、神戸協同病院 事務次長・森まで
(078-641-6211)

原発ゼロの社会へ Vol.26

今、わたしたちにできる事…！

福島原発事故から7年近く経ちます。日ごと、マスコミは福島原発事故の報道から遠ざかっています。しかし、神戸の関西電力社屋前はじめ全国各地での「脱原発を求め」抗議行動は続いています。
こうした抗議行動を背景に世論の7割以上が脱原発を求めているのに再稼働が進むのは、安倍政権が「エネルギー基本政策」で原発を「重要なベースロード電源にする」(2014年4月)と決めたからです。

- そんな中、私たちにできることは何でしょうか？
- ①原発で発電する電力会社から電力を買うのをやめ、自然エネルギーを主電源とする電力会社を選択しましょう。2016年から電力自由化が始まり、自由に電力会社を選択できるようになりました。
 - ②国政選挙は勿論、地方選挙でも「脱原発」の公約を掲げる議員を選びましょう。候補者の選挙公約に注目してください。
 - ③原発をめぐる訴訟で、司法は「国と大手電力会社に過失がある」「避難行動を始め、安全基準が満たされていない」など、「経済より生命の尊重を」の主張を始めました。全国の原発をめぐる訴訟を注目しましょう。
 - ④何よりも「世論の高まり」が重要です。班会や公開講座の話題にし、多くの人々と一緒に「脱原発」の世論を高めていきましょう。班会や公開講座の講師は、神戸医療生協が準備します。
- さあ、わたしたちにできることから始めていきましょう。

訪問看護STつばさ

訪問看護ステーションつばさは9月で設立20年を迎えます。「住み慣れた地域での生活を支えたい」という熱い想いは20年前と変わらず、訪問看護・リハビリを行っています。現在は約190名の利用者様がおられ、24時間の対応をしています。総勢15名のスタッフで今年も元気に訪問しますのでよろしくお願い致します。(所長 井口 環)



きたすま歯科

新年明けましておめでとうございます。デジタル口腔撮影装置を購入し、お口の状態を鮮明に撮影できる準備を整えました。お口の変化に柔軟に対応させて頂けるよう、スタッフ一同頑張っていきます。今年も宜しくお願い申し上げます。(所長 柴田麻紀)



生協なでしこ歯科

成年だけに三つの輪ん、ワン、ONE
一昨年に神戸医療生協4歯科院所の中で唯一(オンリーワン)、厚生労働省から認定された「かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所」として生協なでしこ歯科スタッフ全員が一つ(one)になって、患者様、組合員様にとってNo1(one)の歯科診療所を目指し本年も安心・安全な治療を提供し定期的な検診や予防に取り組んでいきます。(所長 窪 高志)



協同歯科

あけましておめでとうございます。協同歯科は、今年も組合員の皆さまに満足していただけるよう職員一丸となって頑張ります。現在、協同歯科では歯科衛生士が不足しており、日々の診療に支障をきたしかねない状況です。組合員の皆さんのお口の健康を守るためにも、お知り合いで歯科衛生士がいらっしゃる方は是非ご紹介してください。本年もよろしくお願い申し上げます。(所長 藤本貴士)



いたやど歯科

あけましておめでとうございます。いたやど歯科も開設19年目に入ります。開設当初から『最後まで口から食べる』を支援させて頂くため、あらゆる年代の方々を対象に必要な治療を提供して参りました。社会では、高齢化が一段と進み、格差も広がる状態が続いている中、いたやど歯科としては、医科との連携を深め歯科往診の充実を図り、だれでもいつでもを理念として今年もスタッフ一同がんばりたいと思っております。(所長 津村政則)



神戸協同病院

ここ2、3年の高齢者は変化しています。一つは90歳以上の人が増えてきている。もう一つは年以上に若く見える人が増えてきているということです。患者さんはいろんなことを教えてくれます。この間外来で筋トレ歩行法を覚えてもらいました。「膝を高く上げ踵から地面について歩くのです、腹と腰がしまつてきますよ。」試してみました。確かに筋肉が鍛えられます。カロリー消費も多い感じです。それから少し膝を上げて歩くようにしています。暗い帰り道で前後に人がいない時には膝を高く上げて歩いています。0脚は正にも効果がありそう。今年もみなさん健康に過ごしましょう。よろしくお願い致します。(院長 上田耕蔵)



ひまわり診療所

あけましておめでとうございます。ひまわり診療所は、今年の12月で開設25周年を迎えます。これまで地域に愛され、信頼され、組合員さんや患者さんに気軽に利用していただける診療所を目指し、12名の職員一同で頑張ってきました。外来では、いつも長い長い待ち時間でご迷惑をかけているにもかかわらず私や職員に笑顔で接してくれるたくさんの患者さんに心から感謝しています。これからもできるかぎり組合員さんや患者さんに寄り添う気持ちを忘れずに、頑張っていきたいと思っております。今年もよろしくお願い致します。(所長 尾崎 進)



デイサービスほのぼのの郷

初春のお慶びを申し上げます。デイサービスほのぼのの郷は今年、14歳になります。この間、全国的にデイサービスは増え続け、デイクアと合わせるとコンビニの数より多いといわれ、徐々に淘汰の道をたどっています。今年の報酬改定では、「自立支援」「機能訓練の強化」「重度化防止」の強化がKey word となります。ほのぼのの郷は施設設備の充実においても、さらに機能訓練の充実を明確にし、介護者の身体的精神的支援とあわせて強化を図っていきたくと思っています。ワン！(所長 高寄淳子)



訪問看護STかけはし

まけへんで〜
「チームかけはし」
かけはしは2017年4月に(東二見)にお引越をしました。持ち前の笑顔と元気をお届けし、安心して在宅生活が送れますようスタッフ一同これからも頑張りたいと思いますのでどうぞよろしくお願い致します。世知辛い世の中ですが、「何事にもまけへんで〜」(所長 宮本公子)



訪問看護STにじ

新年明けまして、おめでとうございます！！
伊川谷に転居し、早くも2年が経ちました。西区だけでなく、須磨区・垂水区にも訪問をし、ご本人やご家族が快適で安心して暮らせるお手伝いを、明るく・元気にスタッフ一同で、2018年度もお届けいたします。(所長 大川友枝)



いたやどクリニック

今年は成年。おとうさんに代わってわたしが新年のごあいさつをさせていただきます。おとうさんの病院は、内視鏡検査や漢方外来、皮膚科外来、アレルギー外来、発達外来で頑張っています。「患者さん言葉で、ていねいに」が合言葉だそうです。病気で困りの方は、おとうさんの病院に、ご相談してくださいねワン(きむらナナ)
あけましておめでとうございます。ぼくは、おさんぽがだいすきです。ごはんもだいすきです。おひるもだいすきです。だいすきがいっぱい、げんきです。だいすきをいっぱい、みんなでげんきないちねんにしましょうねワンワン(きむらハッチ)



今年もよろしくお願ひします



専務理事 井上 徹

あけましておめでとうございます。2018年がはじまりました。2017年は、国民主権、平和的生存権、基本的人権を普遍的権利として宣言した世界に誇る憲法が施行され70年の節目の年でした。7月には人類の歴史ではじめて、核兵器を違法とする「核兵器禁止条約」が、世界の122カ国の賛成で、国連会議で採択されました。「安心してらせるまちづくり」をスローガンにした総代会方針の実践では、これまで培ってきた「三つの輪」とりくみをさらにひろげ、「地域まるごとの視点での健康づくり」や「組合員・地域の困りごとを協同の力で解決していく」ことなどが前進しています。2018年は、神戸医療生協にとって大きな分岐点となる年です。4月に控えた医療・介護報酬の同時改定をはじめ

め、医療・介護、社会保障制度の仕組みが大きく変えられようとしています。その変化に対応していきながら、絶えず「組合員が、住み慣れた場所で、いつまでも、安心して、くらし続けられる」まちづくりを、組合員と職員の協同、医療生協と諸団体・個人との協同をすすめながらとりくんでいくことが求められています。また、「戦争か平和か」、二つの道のたたかきも正念場を迎えます。改憲を許さず、「戦争をする国づくり」から、「憲法をいかす国づくり」に変えていくとりくみが、益々重要となります。医療・介護へのいっそうの負担増と給付削減のなかで、生存権・健康権を保障する上でも貧困と格差の解決に立ち向かう医療・介護活動と運動をすすめていくことが特に重要です。人と人のつながりを大切に、協同を貫きながら、医療・介護などのサービスの質の向上をさらに追及し、「事業と運動」をすすめていきます。今年もよろしくお願ひします。

熊本

被災地へ継続的な支援を！

前回の益城町につづいて8月西原村仮設への支援活動に参加しました。300戸の大規模で一部木造もあり、高齢者や障害者が多い仮設住宅です。健康チェックに来られた方の8割は高血圧の薬を服用しており、医療費介護費用の減免終了になることに不安な様子でした。高齢の母親と暮らす57歳の女性は自身もリウマチで手足が不自由なこともあり、介護保険で入り口に手すりやスロープを設置し、デイサービスやヘルパーの支援を受けて生活しておられました。住宅再建の目途もたえず、いつまでこの生活がつづくのかと不安がある中でも私たちのような支援による催しがあることで「住民が集まる機会になる、全く何もない月もある・」とコミュニケーションの場を求められておられました。一日だけの支援で役立つのかと思いつきの参加でしたが、続けていく意義はあると再認識しました。一方、集会所に来られなかつ

た方はどうされているのか、閉じこもっている人はいないか気になります。戸別訪問などするには時間が短いですが、地元の支援者との協力で支援活動の継続が大切だと思えます。そして日常的に忘れがちな被災地の状況ですが、職員や組合員さんが参加し現場を見て実体験できる機会だと思えます。
(訪問看護ステーションつばさ 橋 明子)

宮城 宮城の震災支援に参加して

震災支援で10月14日(土)はクリエイト兵庫として山元町の秋祭り、15日(日)はINGとして宮城県南医療生協の健康まつりで、たこ焼き店を出し行列の店となりました。14日(土)の夜には地元組合員さんが、自家製の野菜や地元のお魚でもてなして下さいました。特に名物の「はらこめし」と秋刀魚のつみれ汁が絶品で、ありがたくもあり恐縮しました。行く度に美味しくなるものに出会えます。被災した方々にとっては、新たなコミュニティ形成が大きな課題



も伝えたいので、また宮城に行きたいです。クリエイト兵庫介護センターに 加藤 通世

自分震災支援に行つて何かできてる、という訳ではなく、ただINGの企画に乗っているだけで申し訳く思うこともしばしばです。それでも応援する気持ちを少しでも伝えたいので、また宮城に行きたいです。クリエイト兵庫介護センターに 加藤 通世

10月29日(日)・30日(月)の2日間44名の参加で、杉原千畝記念館(岐阜県加茂郡)と満蒙開拓平和記念館(長野県飯田市)に行つてきました。それぞれの記念館では、ガイドさんの詳しい説明があり、知れなかつた多くの事実を知ることができました。満蒙開拓記念館では、「満州に行かれた経過や隠された真実、なぜ開拓団の多くの人が命を落とさなければならなかつたのか」開拓団の知れなかつた歴史の説明を聞きました。

「悲惨な出来事を知るだけで終わってはいけません。なぜ、そのような悲惨な出来事が起きたのか、そのことをしっかりと学び、考えることが大切であることを多くの人に伝えてほしい」というガイドさんの言葉が、今の情勢とも重なり、熱い思いが胸に迫りました。(平和社保委員会 金森 寿子)



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

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		月	火	水	木	金	土
9:10~12:10	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。

矯正		月	火	水	木	金	土
9:10~11:30	あさ	—	—	—	—	—	● 隔週
14:30~16:30	ひる	—	—	—	—	—	—
18:00~20:20	よる	● 隔週	—	—	●	● 隔週	—



矯正		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	—	—	—	—	● 第2	●
	よる	—	●	—	—	—	—

★矯正相談は隔週土曜日午前、診断は月1回水曜日午後



きたすま歯科 ☎078-741-7224

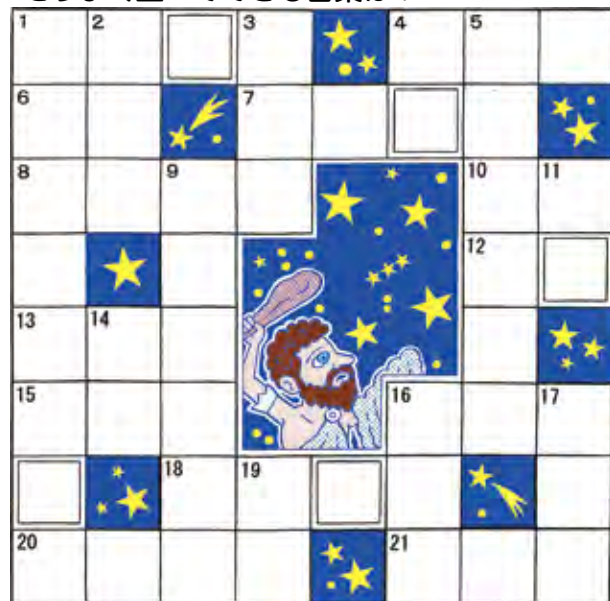
成人・小児		月	火	水	木	金	土
9:10~12:10	あさ	●	●	●	●	●	●
14:30~16:30 (土)14:00~16:20	ひる	●	●	●	—	●	●
16:50~19:10	よる	●	●	—	●	●	—
往 診		—	—	●	—	●	—

年末年始休診のお知らせ
12月30日(土)~1月3日(水)

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、13:00~16:00
12/31~1/3 9:00~12:00

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？



● 応募方法 ●

※切／1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、通信などもあわせてお寄せください。
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。

長井恵美子／住隆行／千葉敬子／山本まり／鎌倉
由香里／立石美知子／森政子／橋本茂／古賀忠彰
／西村和代 (敬称略)

クロスワードパズル

ヨコのカギ

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 1 愛称は「流氷の天使」 | 13 100歳まで踊る？鳥です |
| 4 「……マーク」とは初心運
転者標識のこと | 15 ロシア革命で成立した国の
略称 |
| 6 1割の100分の1の単位 | 16 「つつしんでお喜び申し上
げます」ということ |
| 7 えびす様が右手に持ちます | 18 風邪かな、……計はどこ？ |
| 8 正月の代表的な遊びです | 20 計画を実現することです |
| 10 日本工業規格。……マーク | 21 ピント外れの質問 |
| 12 香車の別名です | |

タテのカギ

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1 山下達郎の「クリスマス・
イブ」は……の定番 | 9 サイコロなどの立方体 |
| 2 ウィリアム・テル、アダム
とイブ、ビートルズで連想
するものは？ | 11 人混みでは要注意です |
| 3 ……レス、……ウオーマー | 14 食い違い |
| 4 「一本！」にはわずかに足
りない。「……あり」 | 16 サッカーの三浦知良選手は
「……カズ」と呼ばれます |
| 5 マイナンバーカードの交付 | 17 耐え忍ぶことです |
| | 19 ……同文、……省略 |

No358(11・12月号) の答え アスリート

伝言板

◆おかげさまで今年もWHOウォーキングに参加する事
が出来ました。しあわせな気分でカリンの実がなる歩
道を4Km歩きました。途中で百合子とジャンケン・
ごはんと角砂糖早口ことば等の楽しい関所があり、
ヤッター！勝ったー！とわいわい言いながらあつと言
う間にゴール。テープを切ってゴールは達成感ありま
した。楽しかったー！健康チャレンジで力をつけて去
年も参加したいと思います。お世話になりました。
(明石市 岡本ちか子)

◆「身近な病気」のコーナーをいつも真面目に拝読して
います。口腔ケアの大切さを改めて思いました。
(垂水区 山田登美子)

◆姉と二人で地引網に初めて参加しました。30cm近
いクロダイが抽選で当り塩焼きにして全部平らげまし
た。とってもおいしかったです。(長田区 西晶子)

◆病気の話、カンガルーのポケット、いつも読ませて頂
いてます。支部長紹介も楽しいです。クロスワード、
今回も長時間考えてやっと答えにたどりつきこれで眠
れます。いい体の体操になりました。
(加古川市 前川京子)

◆あいうべ体操続けています。高齢になると健康の事が
一番気にかかりますので三つの輪はすみずみまで読ん
で良さそうな事はすぐに取り入れて実行しています。あ
りがとうございます。次にカンガルーのポケット、子
育ては遠い昔の事ですが興味を持って読みました。豊
かな時代になって現在は情報が多く大変と思いま
す。私はただただ健やかに育ってほしいとの願いのみ
でした。当時「大岡信」の詩が新聞に載っていました。
その中に「朝は見て、昼は呼びて、夜は触れて確
かめおらねば子は消ゆるもの」私はとても感動したの
でこの詩を覚えています。カンガルーの子育てと似て
いるのでは。(垂水区 朝日敬子)

◆よろけて尻もちをつき骨折して協同病院の先生や皆様
には大変世話になりました。知識と経験豊富なりハビ
リの先生に出会え二ヶ月後退院時には杖もつかず翌日
にはグランドゴルフを楽しめる迄に回復出来、先生に
は感謝の気持ちでいっぱいです。
(須磨 下前五十三)

※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。

新春を慶び、憲法と平和を守る運動に夢と展望をもとう

新春のつどい

日時：2月4日(日)9:30～12:00

場所：新長田ビブレホール
3階 大ホール

記念講演：

「平和憲法を活かして
安心して暮らせるまちに」

伊藤 千尋氏

*皆さん、是非お越しください。



法律相談 (無料/要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211/18:00～	1/19金 2/16金	いたやどクリニック ☎611-3681/18:00～	1/25木 2/22木	協同歯科 ☎913-1155/18:00～	1/9火 2/13火
------------------	----------------------------	----------------	-------------------------------	----------------	--------------------------	---------------

2018年1～3月 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	2/21水	岡本梅林(約4km)	参加費：300円 集合：JR住吉駅改札前 10:00 「梅は岡本、桜は吉野、みかん紀の国、栗丹波」と唄われている梅と一緒に見に行きましょう！！
	3/23金	アーモンド並木(約4km)	参加費：300円 集合：JR住吉駅改札前 10:00

すこしお調理実習 10時～12時 参加費：600円

講師：管理栄養士、減塩アドバイザー

東播磨生活創造センター「かこむ」	2/21(水)	定員：25名
アスパア明石北館8階	2/15(木)	定員：25名
新長田ピフレホール	1/23(火)	定員：35名
新長田ピフレホール	1/31(水)	定員：35名

ボランティア大募集！

①毎週木曜日12時～14時いるかサークル(新長田ク
リエイト第2ビル1階)

「こどもと親の居場所づくりの場」小さいお子さんや
お母さんと一緒に時間を過ごしていただける方。

②ウォーキングイベントのスタッフとして参加してい
ただける方。

神戸医療生協くらしの助け合い

有償ボランティアとんとんのご紹介

「ちょっと助けて」といえる人間関係が希薄になっている今、医
療生協の組合員どうしが助け合える仕組みとして 神戸医療生協有
償ボランティア「とんとん」があるのをご存知ですか？
組合員同士の助け合いなので 常にスタッフが待機しているわけ
ではなく、依頼があれば事務局がご自宅に伺うなどしてお話を聞
きし援助できる組合員を探すのです。(支援費用1時間500円 交通
費その他実費費用あり)

困りごとを気軽に相談できる仕組みを広げていくことは「安心し
てくらし続けられるまちづくり」につながります。直通電話が開通
しました。ご依頼は下記までお電話ください。

078-647-7833 (相談時間 月曜日から金曜日 9:00から17:00)

自分に来ることならお手伝いしたいと思われる支援者も大募集し
ています。詳しくは健康まちづくり部 078-641-1651にお問い合わせ
ください。



ほんマニア
ほんまちズム



有馬ウォーキング



友が丘「サルコペニア」
公開講座



長田 公開講座「ノロ・
インフルエンザの話」



ひと・街・くらし 1・17長田メモリアルウォークとつどい

阪神淡路大震災から23年目を迎え、復興したと思われるがまだ更地の
ままの所も多い。鎮魂と1・17の体験を語り継ぐために一緒に歩きましょう。

日時 1月17日(水) 9:30～ 参加費無料

会場 ふたば学舎(旧二葉小学校) 長田区二葉町7丁目1-18

内容 長田ウォーク／松平晃さんトランペット演奏／
長田の今・報告と交流

震災復興長田の会 1・17メモリアル長田実行委員会

豚まん

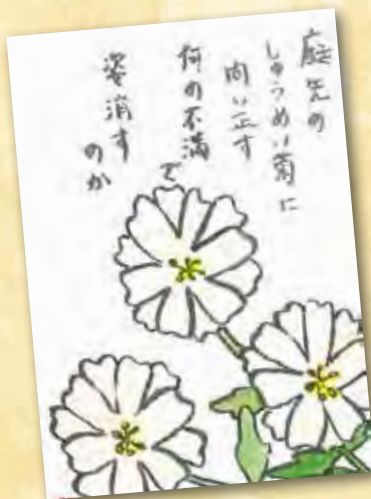
豚汁

あります

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。



狩口ひまわり班(垂水区)



中島 香津子さん(西区)



宮下 壽子さん(西区)

わが家の アイドル

Part.30



またのどか
前田 和ちゃん
6歳

やっと上の前歯が抜けました。毎日、元気に小学校へ行ってます。

生協なでしこ歯科 前田さん



みやわき やまと
宮脇 大和くん
0歳

育休中の同僚とベビーが来ると抱っこ争奪戦。

生協なでしこ歯科 宮脇さん



のぐち みはな
野口 望花ちゃん
7歳

七五三です、次に着物を着るのは成人式かな～

生協なでしこ歯科 野口さん

わたしの



オススメレシピ

神戸医療生協
減塩グループ

ぶりの大葉ごま味噌焼き

1人あたり エネルギー：244kcal、塩分：0.3g

<材料2人分>

ぶり……………2切れ
レモン汁or酒 ……適量
レモンorゆず(くし切り) ……2切れ

《味噌塗りダレ》

(A) 味噌……………小さじ1
白練りごま……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/4
酒……………大さじ1/2
大葉(千切り)……………2枚分

<作り方>

- 1 ぶりをさっと水洗いし、水気をふきとる。レモン汁(酒)をぶりにかけておく。
- 2 味噌塗りダレ(A)をすべて混ぜ合わせておく。
- 3 味噌だれが焦げるので先にグリルかトースターでぶりの両面を焼き、火を通しておく。
- 4 そのあと、②の味噌ダレをぬり、焦げ目がつくまで焼く。
- 5 器に盛り、レモン(またはゆず)をしぼって完成♪



- ごまの風味で薄味でもコクが出ます！
- 柑橘類(レモンやゆず)と香味野菜(大葉)で調味料が少なく済みます！

