

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

みんなイキイキ活動中
支部紹介…………… 2面

神戸医療生協60周年記念特集
…………… 4面

阪神・淡路大震災から25年
…………… 5面



すこしお調理実習



すこしおとは…

「少しの塩分ですこやかな生活」をめざすとりのくみの総称です。神戸医療生協では1日あたり6gの塩分摂取量を目標にしています。

こんだて表 (1人あたりのエネルギー、食塩相当量)

【主食】 生姜ご飯 …………… (230kcal、0.5g)
【主菜】 蒸し鶏 …………… (391kcal、0.55g)
【副菜】 鶏ささみときのこの白酢和え … (145kcal、0.63g)
【汁物】 卵スープ …………… (55kcal、0.5g)

【合計】 821kcal、2.18g

組合員数 5万7,900人 出資金総額 18億9,150万3,000円

1人あたり出資金 3万2,668円 支部 53支部 班数 458班 1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		

2020年
3・4号

No.372

みんなイキイキ活動中



北須磨東部 支部です

支部の元
氣力の源が
毎週の卓球
班。「ピン
ポーン」と
和やかに打
ち合う健康
卓球のグル
ープをベテランが支えます。
一方、卓抜した力量を持つ本
格派のグループも。メンバー
が友人を呼び合い、支部の
「仲間ふやし」がけん引力です。
毎月第二土曜のウォーキン
グ班は、奥須磨公園・しあわ
せの村・鳥原貯水池・森林公

園など、季節に合
わせ自然や歴史を
話しながら、朝8
時半に出発して昼
前には帰る活動で、
長続きしています。
隔月第三土曜の
DVD劇場は、往
年の名画や話題の
最新作（字幕がし
んどいので邦画に限る）で、
泣いたり笑ったりの二時間。
今年一月で47回を数え、参加
者は延べ600人近くに。
月一回のノルディック班、
年3回の旅行班に加えて、20



奥須磨公園を歩くウォーキング班

数名が参加して
年3回定例化し
たバーベキュー
も近く班に登録
の動き。
こうした活動
のなかで、地域
の情報交換がさ
れて、相談活動
につながっている
のが支部の特徴。医療・介護
を中心に暮らし・法律・税
金・年金どんな悩みでも全力
で親身に対応できる支部へ努
力を重ねます。
（支部長 石田正夫）

みき 支部です

みき支部は、今年結成10周
年を迎えます。
三木市の人口約7万7千人、
住宅が密集している地区もあり
ますが、田園地帯も多くあり
ます。また、神戸医療生協
の事業所もありませんし、長
田の本部からもしばしば離れ
ていますので、みき支部は
「健康づくり」を中心にした
活動をやっていることと運営委
員会では話し合っています。

現在、み
き支部には
6つの班が
あり、にぎ
やかに活動
しています。



脳いきいき教室（スクエアステップ）
コープ志染

まず、ノルディックウォー
キング班が3つ。三木山森林
公園を歩きます。「みんなと
一緒に歩く」と楽しいし、続け
られる」と人気があります。
さらにウォーキングの場所は
広がり、三木防災公園を歩く

班もできました。
それから脳いきいき班が三
木地区、緑が丘地区、別所地
区の計3つ。ゲームや音読で
大きな声を出し、笑い、脳の
活性化をします。
そして、コープ志染で「ま
ちかど健康チェック」を行っ
ています。顔見知りの人、常
連さんも次々増え、その場で
医療生協に加入される人も出
てきています。
今後コープ志染で昨年の夏
から始めた生協の「脳いきい
き教室」を新班にしていくな
どや各関係機関との連携をも
っと深めていきたいです。
（支部長 小巻良三）

未来のお医者さん ようこそ 民医連医療・医師後継者づくりのとりくみ

毎年、医学部の
奨学生が企画し開
催されているウイ
ンターセミナーが、
12月25日（水）に
神戸医療研究所で
行われました。今
回は「格差と貧
困・こどもの抱え
る問題」をテーマ
に兵庫医科大学3
年生と1年生が



奨学生による企画の様子

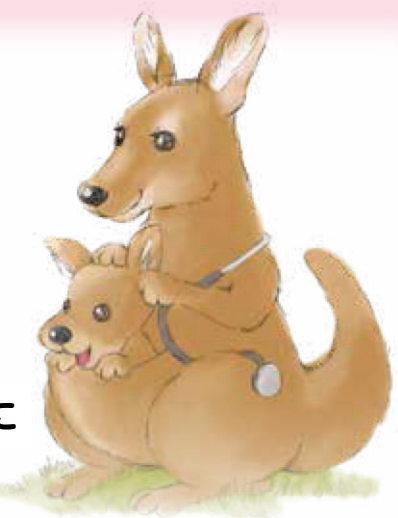
リーダーを務め、企画を行いました。講師
は大阪の生野区を中心に、大阪で子どもの
貧困支援に取り組まれているNPO法人C
PAO（シーパオ）代表の徳丸ゆき子さん
を講師にお迎えしました。徳丸さんは、「私
たちの活動は医療で言えば絆創膏です。根
本から治療するには政治や社会を変えない
といけないんです」と強く訴えられていま
した。講演後は、貧困の原因や必要な支援
について交流しました。
今回企画を担当し
た学生からは、「徳
丸さんのお話は私が
経験したことないエ
ピソードばかりで頭
でっかちな知識だけ
の学習から目で見て
感じる学習ができた
ように感じます。講演や交流を通して貧困
について深く考えさせられました」といっ
た感想が出されました。
終了後には20年度兵庫民医連に入職予定
の医学生3名のお披露目もありました。
（医学生対策担当 山根弘幸）

カンガルー のポケット

95

素足に合う靴を探しに

小児科医 木村 彰宏



不登校の始まり

に出合いました。
不登校。かつては登校拒否や学校
恐怖症と呼ばれたこともあります。
年に30日以上欠席した児童生徒を不
登校と定義すると、2018年10月
の文科省の調査では小中学生の不登
校は14万4000名以上、同世代の
子どもの1・47%にのぼるといいます。

不登校のはじまりは、様々です。
何となく元気がない。食欲が落ち、
眠れていない様子。イライラして、
些細なことに突っかかる。兄弟への
いじわるが増える。トイレからなか
なか出てこなくなるなど登校の準備
に時間がかかり過ぎる。後から考え
ると不登校のはじまりだったのだな
と気づくことがあります。頭痛や腹
痛、吐き気などの身体症状が出るこ
ともあります。気持ちの上では「学
校に行かなければならない」と思っ
のですが、身体の方が学校に行くこ
とにストップをかけているのです。

子どもが学校に行けなくなると保
護者の方は混乱します。小学校・中
学校・高校・大学と進学し、その後
就職して幸せな家庭を築いて欲しい
と子育てをしてきた保護者の方が大

部分だと思っています。高学歴社会の中
で、競争をくぐり抜けてきた保護者
からすれば、学校に行くことこそ幸
せをつかむ大前提であり、学校に行
かないことは、とんでもないことで
す。なぜ学校に行かないのかと腹立
たしく思い、子どもを問い詰めた
まです。不登校の当事者によるアンケ
ーでは、子どもどうしの関係、学校
の雰囲気、いじめに次いで、よくわ
からないという答えが上位を占め、
なぜ学校にいけなかったのかという問
いは、子どもにも簡単に答えられ
るようなものではありません。学校
に相談すると、いじめはないので登
校させてくださいといわれ、難しけ
れば保健室に来るだけでも、いや校
門にタッチするだけでもよいのでと
指導され、そのことが子どもを追い
つめ苦しめ、不安定にし、学校と保
護者への不信感をつのらせます。そ
の結果、家庭内暴力や無気力、うつ
状態などの二次的な症状が出るこ
も稀ではありません。

子どもを受け入れ、認める

不登校をおこした子どもとのおつ
きあいを、奥地先生は、「学校に行
かなければと考える脳」と、「身体

が動かない、学校に行けないという
身体」の分裂を保護者が受け入れ
て、不登校を認めることから始まる
と言われます。「靴は足のためにあ
ります。きゅうくつだったり、ぶか
ぶかだったりすると、うまく歩けま
せん。そんな時、なぜこの靴をはか
ないの？悪い足だね」といって、足の
ほうを叱りますか？足に合う靴を探
しますよね」奥地先生は子どもと学
校との関係を、このようなたとえ話
で説明されます。義務教育は子ども
にとつての義務ではありません。憲
法26条で保障された子どもが教育を
受ける権利・学ぶ権利を保障するた
めに、行政や保護者に課せられた義
務です。

身体に異常がないか調べたうえ
で、まずは心と体をゆつくり休め
て、早起き・早寝・身体を動かすな
ど生活のリズムを取り戻しましょ
う。そして学校以外の多様な学びの
場を保障される中で、市民として生
きていくうえでの必要な力を育てる
機会をたくさん持つてほしいですね。

さあ、素足に合う靴を探
しに行きましょう。カンガ
ルーも一緒にお待ちします
からね。



「部活動は何に入っているのか
な」。お子さんの学校生活をお聞き
すると、診察が終わったあとで、残
られたおかあさんから「実は最近、
学校に行っていないんです」と相談
されるが増えてきました。夏休
みや春休みなどの長い休み明けに相
談が増えるように思います。
憔悴されているおかあさんに、ど
のような言葉をかけると良いのか
迷っているときに、奥地圭子先生の
「明るい不登校」（NHK出版新書）

'50'70年代 創設期

今回は、神戸医療生協の元専務理事、大橋豊さん(90)にお話をうかがいました。1958年、当時28歳で協同診療所(現・神戸協同病院)に入職し、事業所の立ち上げや経営に携わり、現在は阪神大震災の被災者を支援する「兵庫福祉ネットワーク」を設立し、相談活動をする傍ら、レッドパージ被害者に対しての国家賠償を求める訴訟に尽力されています。



当時を語る大橋元専務

無からの出発

終戦後、戦争によって、犠牲者や困窮者の生活を守り、働く者のための医療機関をつくろうという要望が強くなり、「勤労者生活擁護協会」を設立しました。たまたま、軍が備蓄していた衣服などが戦争犠牲者団体に払い下げられていたことを知り、払い下げた物資を公定価格で人びとに配布などして4万円の資金を得て、診療所の建設が具体化しました。

電して、長田などの街中には電気がまわらず、深夜にしか電気がいきません。中小企業の労働者は日中も資材の調達などがあるので、夜に町工場で機械を動かして、結局寝る間を惜しんでの作業になりました。健康を害し、栄養失調の労働者をどうにかしないといけないと、電力を民主的に管理する動きも当時の労働組合を中心に行われていました。1948年の神戸協同診療所の設立にはこうした背景から4名の職員で診察をはじめました。患者さんの様子についてこう話します。

「屋根や壁、扉がトタンではなく、むしろでできた小屋が川沿いなどあちこちにあって、そこに住んでいる生活に苦しい患者が診療所に来るときは服装ですぐに分かりました。福祉事務所に連れていくなどの措置もとっていました」当時の診療所の様子がうかがえます。

板宿診療所誕生

朝鮮戦争が始まった1952〜53年ごろは、経済界の不況と、政府の引き締め政策で、失業者があふれていました。須磨にも生活保護患者が多く、当時、須磨民商の会長を中心に板宿診療所建設の運動が始まりました。経営不振に悩む診療所の先生に出張診療を頼み、会長宅の2階を改造し1953年、板宿診療所が開所に至りました。

「医療生協」として出発

板宿診療所の移転や神戸協同病院新設などを見据えて、1961年に大衆組織である「生活協同組合」にすることにりましたが、生協として認可されるまでは長い道のりがありました。

「生協法では、300人以上の出資者で申請後3か月以内の許可しなければならぬとありましたが、541人の出資があり、申請しましたが、



設立当時の神戸協同診療所（長田区腕塚町）

明日に向かって

90歳になりました。週3日のヘルパーさんの食事づくりにささえられ生きています。力を合わせて健康と福祉のまちづくりをすすめたいと思います。

兵庫県が2年間認可してくれませんでした。その理由は、生協を管轄する「厚生課」と医療を扱う「医務課」の意見の対立などからで、認可が下りたのは1963年になってからのことでした。そして同年には神戸協同病院と番町診療所が開設されました。

～阪神・淡路大震災から25年～

「1.17メモリアル長田のつどい」に参加して当時をふりかえりました



森本神戸市議による復興状況の現状と課題の報告

震災復興長田の会による「ひと、まち、くらし、長田のつどい」を毎年行っています。今年は「伝えていこう、あの日、あの時、あの運動」をテーマに、黙とうを行った後、長田のまちの現状と課題の報告、トランペットの演奏や温かい豚まんや豚汁のふるまい、今回は胆振東部地震の被災地、北海道厚真町からの報告がありました。

今回初めてメモリアル集会に参加してみて、新しい住宅や立派な建物がたち、見た目は復興したように見えても、長田に住んでおられる人、商売をされている人にとってはずっと震災の影響は続いているのだということを改めて感じました。震災を知らない世代も増え、自分自身も含め年々震災当時のことが風化しがちになっているのではないかと思います。次の世代に語り継ぎ、毎年震災当時のことを思い出し考える日にしていくことが大切だと思いました。

(協同歯科 歯科衛生士 小野 敦子)

1月17日、大きな揺れの中、息子と娘を抱きかかえて布団の中でじっとしていました。台所は足の踏み場もないくらい食器が散乱していました。家からは、南部の空が真っ赤になっていたのが見え、そこから煙で視界が悪くなり、川西通では毛布をかぶって呆然と人が立っていたのが思い出されます。災害が起こるたび、被災者の支援が少しも改善されないと感じます。避難所はプライバシーが守られず、生活再建も不十分です。忘れないだけでなく、教訓として生かす必要があります。震災はまだ終わっていません。

(組合員 秋定 まなえ)



展示見学で震災の様子を学ぶ参加者

原発ゼロの社会へ Vol.34

新しい安全神話は許しません

東京電力福島第一原子力発電所で保管する処理水について、経済産業省が「薄めて海洋放出」「蒸発させて大気に放出」などの案を出しました。政府や東電は国内外の原発でも日常的に処理水の海洋放出が行われており、基準値以下まで薄めれば健康上の問題は無いという姿勢です。

しかし、福島原発の処理水は、2018年にトリチウム以外の放射性物質も基準の濃度を超えているものがあることが判明しています。他の海洋放出とは内容が全く異なるものです。

さらに、福島県内の除染で出た汚染土についても、国は全国の道路、公園や農地造成などの公共事業に再利用できるとしており、今後子どもが遊ぶ公園等に汚染土が使用される可能性があります。

不都合な情報を隠した上で「他もやっているから問題ない」「事故が起こっても大丈夫」と進めた先に生まれるのは、新しい安全神話です。

いずれの問題も、情報を包み隠さず開示し討議することが求められるのではないのでしょうか。

伝言板

- ◆オスメレシビを利用しています。11月号のカリウム たっぷり「あったかポトフ」手羽元とざっくり野菜 よくマッチしてとてもおいしかったです。 やよい支部では1月からグランドゴルフの班が出来る 予定です。参加出来るのを楽しみにしています。 (播磨町 70代 福井陽子)
- ◆いつもひまわり診療所の尾崎先生にお世話になっています。やさしい笑顔の先生のファンです！かぼちゃサラダ お正月に作り大好評でしたよ！料理楽しみです。 (明石市 70代 杉田裕子)
- ◆パズルは頭の体操と思ってしました。INGの活動数を知ることができてよかったです。(須磨区 70代 藤井とき)
- ◆神戸医療生協60周年おめでとうございます。私は現在、いたやど歯科でお世話になっています。先生、衛生士さん方々、とても丁寧に説明をきっちりして下さい、安心してかかっています。(北区で通院が少し遠いですが)さすが民医連の院所だと思っています。これからもよろしく願います。(北区 80代 眞鍋靖子)
- ◆痛めた膝をノルディックウォーキングでリハビリして、良くなりました。近くにノルディックウォーキング班があつて良かったです。(須磨区 70代 栄和美)
- ◆「人生をどう生きるか、人生で何を大事にするか」と言う道上理事長の言葉に、私も残りの人生を医療生協の理念に共感して、少しでも役に立てばと日々を過ごしております。(西区 80代 花田津留子)
- ◆健康チャレンジ、楽しんで取り組めた。(長田区 40代 折原純)
- ◆年末からパズルを楽しんでいます。なんとか解けたので娘に出してもらいます。長生きして良かったといえる社会に。(垂水区 90代 赤路佳寿子)

※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。

お知らせ

60周年特集に合わせて、医療生協にまつわる思い出を、ハガキなどでお気軽にお寄せください。



◀中村良子 (明石市)

藤田幸子▶ (須磨区)



支援者の声

今回は、神戸協同病院周辺でとんとんの支援をされている駒二長支部の佐伯さんにお話をお聞きしました。

——どのような支援をしていますか

依頼としては、ごみ捨てやお部屋の片づけ、利用者の方では手の届かない蛍光灯や換気扇の掃除をしたりしています。初めは職員と一緒に活動を始めました。

——どのような方が利用されていますか

様々ですが、病院を退院して間もない方で、一人暮らしの方や掃除ができないなどの家へ行くことが多いです。利用者の健康状態もあるので、支援を予定していた日が急ぎよ中止になったり、お薬を服用する時間の都合によって支援する時間帯を変更する場合もあります。

——支援を通して感じたことは

依頼が終わった時に喜んでいただけの利用者の方を見たときにはこちらもうれしい気持ちになります。特に、利用者の身体に合わせた支援をすると喜んでくれることがあります。例えば、足腰が不自由な利用

助け合いの輪

～こんな活動しています～

有償ボランティア とんとん



者と部屋の整理をしていて、利用者が椅子に座ったままの状態で物の判別ができるように、台の上に荷物を置いて一緒に作業をすることがありました、その時には利用者から気に入られているかなと思ったりもします。

——とんとんの支援を通して、思いなどがあれば教えてください。

支援をしていると、今まで知らなかったことを知識として知ることが度々あります。それも含めて勉強になります。支援に行った地域の中で一番遠かったのは長田区の五位ノ池町や、兵庫区の吉田町です。遠い地域なので、支援者が少ない地域でボランティアの方が増えるといいですね。

暮らしの助け合い活動「とんとん」では支援ボランティアの募集をしています。詳しくはお近くの事業所(表紙下面に記載)またはとんとん事務局(078-647-7833)まで連絡ください。

法律相談 (無料/要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211/18:00～	3月なし 4/17金	いたやどクリニック ☎611-3681/18:00～	3/26木 4/23木	協同歯科 ☎913-1155/18:00～	3/10火 4/14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

ウォーキング	3/31火	菜の花ウォーキング	集合：10：00～ 場所：地下鉄名谷駅 参加費：300円 距離：4km 総合運動公園の菜の花を見に行きます。是非ご参加ください。
	4/28火	藤・牡丹ウォーキング	集合：10：00～ 場所：山陽西江井ヶ島駅 参加費：300円 距離：3km 藤の花や牡丹を見に行きます。是非ご参加ください。
	要予約 5/29金	生瀬廃線敷ウォーキング	集合：9：30～ 場所：阪急 神戸三宮駅 東口改札前 距離：5km 参加費：無料 持ち物：昼食・懐中電灯 神戸三宮駅に集合してからJR生瀬駅に向かいます。 JR福知山線廃線敷を歩きます。途中では長いトンネルがあったり、昼を過ぎますので持ち物には注意してください。コースは基本平坦です。予約の上ご参加ください。



すこしお調理実習 参加費：500円

管理栄養士の指導の下、塩分を少なめの料理を作ります。塩分控えめにするコツなどを一緒に学びませんか？調理後は作った料理を食べます。参加ご希望の方は健康推進課まで。

日 時	場 所	持ち物
3月31日(火) 9：30～	垂水勤労市民センター 3階 料理教室	三角巾、エプロン

12月26日
長田北部支部
大人のクリスマス会



1月19日
ほのぼのおしゃべり
レストラン



1月21日
西舞子支部
新春のつどい



1月19日
西区なでしこ支部
新春のつどい



1月25日
神戸医療生協
新春のつどい



2月10日
虹支部
喫茶



三つの輪371号(2020年1・2月号)で文章の誤りがありました。お詫びして訂正させていただきます。

6面 神戸協同病院 挨拶文

正 認知症を予防するには運動、会話、アルコール0.7合／日まで、バランスのとれた食事、孤立しないことです。

あなたのまちの 支部長紹介



西区ブロック
玉津支部
南 恵津子さん

私達の玉津支部は、3年前に範囲の広い西区なでしこ支部よりおおむね玉津中学校区の範囲で分割し、活動拠点や医療生協の病院など何もないヨチヨチあるき出した支部です。

南支部長は、立上げから2年間支部長として頑張つて頂いた中崎さんから今年引継ぎ、新しい体制で自分達の出来る事を地道に活動させていただきます。

南さんは、神戸協同病院の看護師さんとしてお勤めされていて、休日には、子どもの空手指導と公私ともに多忙に過ごされています。

この前、体調を崩し激やせしておられ運営委員皆で心配していました。南さんがいなければ、成り立たない支部ですので、ご自身・ご家族の身体を労り無理せずに、玉津支部で出来る活動をリードしていただきたいと思います。

(支部運営委員 板本恵子)

ヨコのカギ

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1 ホグワーツ……魔術学校はハリー・ポッターの母校 | 15 身振りや動作、表情のこと |
| 4 自動車王と呼ばれています | 17 日本海中央部にある大和堆は……の好漁場です |
| 7 首都はストックホルム | 18 高麗や姫高麗などの種類があります |
| 8 非常に近いこと | 19 再構築を意味する英語 |
| 10 ……勝手、……捨て | 21 おでんの人気具材 |
| 12 東京の住民 | 22 寅さんの妹 |
| 13 損をしました。……が出る | |

タテのカギ

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1 ミライトワとソメイティは東京2020の…… | 9 さまざまな人間感情です |
| 2 作……、製……、文…… | 11 昭和の時代、「黄金バット」などがありました |
| 3 ……ケーキ、……マーチ | 14 商品が市場で売買される時の値段 |
| 4 弘法大師は選ばれません | 16 1995年3月、東京の地下鉄でまかれた神経ガス |
| 5 勉強でお世話になりました | 18 「羊歯」って読めますか |
| 6 急須に似ていますが、持ち手は上です | 20 紀貫之が書いた……日記 |

No371(1・2月号)の答え ミチノエキ(道の駅)

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6文字をうまく並べてできる言葉は?



応募方法

メ切/3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。

高砂たづ子/中野学/角岡昌子/中嶋和男/河田智子/赤路佳寿子/吉田佐和子/匿名希望/橋本佳代子/矢内貴美子(敬称略)

わたしの



オススメレシピ

神戸医療生協減塩グループ



『鮭のゴマ焼き』

1人あたりのエネルギー：320kcal、食塩相当量：0.81g

<材料> 1人分

鮭の切り身……………	1切		
マヨネーズ……………	5g	パン粉……………	大さじ2
みりん……………	2g	白ゴマ(すりゴマ)……………	大さじ1
酒……………	2g		
しょうゆ……………	2g	春キャベツ……………	30g
砂糖……………	1g	人参……………	10g
しょうが汁……………	少量	大根……………	30g

<作り方>

- 1 鮭を下味につけこむ(5分)。
- 2 マヨネーズを鮭の上に全体に塗る。
- 3 衣をしっかり押しつけるようにまぶす。
- 4 フライパンもしくは、トースターで焼く。
- 5 キャベツ・大根・人参は千切りにし、添える。

今回は、健康づくり委員の組合員さんと神戸協同病院の栄養科職員と一緒に調理実習を行いました。
みなさんもぜひご家庭で参考にしてみてください!