



神戸市東灘区住吉本町2丁目19-3 TEL(078)851-9381 FAX(078)821-7270 Email info@kobegojo.sakura.ne.jp URL www.k-kyowakai.or.jp

2024年／11月号 No.414

発行 東神戸医療互助組合

日本国憲法第25条 (生存権、国の社会的使命)
すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。
国はすべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の
向上及び増進に努めなければならない。

楽しく、笑い、豊かでパワー貰った



秋の運動、スタート集会!!

秋の組織強化月間
(11月30日まで)



寸劇「地域訪問は楽しい!!組合員さんとの愛の架け橋」

「秋の組織強化月間」の成功をめざして、9月14日(土)に「2024年度秋の運動スタート集会」が、あすてつぽKOBEOで開催されました。今回の集会では、例年の集会と違い、楽しい企画を取り入れ、いつも(平均70人)よりも多い、94人の参加がありました。

インフルエンザ 予防接種スタート

10月初旬から東神戸病院や各診療所でインフルエンザの予防接種が始まっています。
互助組合員が一般料金5,000円(税込)で受けた場合には、互助組合から2,000円を補助します。つまり実質3,000円!同居のご家族の方にも適用されますので、詳しくは病院・診療所にお問い合わせください。

(2面に続く)

平和・いのち・くらし。健康を守って70年「地域の人たちと共に安心して住み続けられるまちづくり」夢と希望ある「最高の峰の組織を」
集会では最初に、事務局の相野より月間の行動提起をしました。行動提起では
●「自分たちの地域で顔の見える関係づくり」

今号の
主な記事

秋の運動スタート集会…1～2 薬局で～す…3 地域活動アンケート…4 支部だより・事業所紹介…5
11月の行事・班会等一覧…6～7 わたしの健康法…8

わたしの健康法

起きたら 畑を見回る



北支部 佐藤フミ子

猫の額といつには猫に申し訳ないほどの我が家の畑(庭)。朝起きたらこの畑を見回るのが私の一日の始まり。この夏は胡瓜とトマトがたくさん採れ、毎日たっぷり食べた。多



の秋は私にビタミン補給をしてくれるかな?

庭を埋め尽くすさつまいも畑



東神戸医療互助組合と組合員さんとの絆として、隔月発行している「健康ニュース」。各支部での配達協力者の皆さんのご協力もあり、約1万部は配達されています。しかし、地域によっては協力者が見つからず郵送分が約3500件あります。
郵便料金は、定型で84円から110円と26円も値上げとなり、今年の予算計上も対応していましたが、他の水光熱費もあり大変な状況です。
そこで皆さんにお願いです。健康ニュースに折り込まれている各種署名に関しては、可能なかぎり事務所や病院・診療所にお渡しください。
また、送料の負担を少しでも減らすため、ご自身のちよつとしたウォーキングのため、2か月に一度の『健康ニュース』配達にご協力いただけないでしょうか。配達いただける場合は1部あたり30円の協力金を年度末にお渡ししています。大変一方的なお願いばかりですが、ご協

健康ニュース 手配り協力者大募集!!

配達地域
芦屋市(80戸)、神戸市東灘区(300戸)
灘区(350戸)、中央区(420戸)
兵庫区(12戸)、北区(120戸)

お問い合わせ先
☎078-851-9381(平日9時～17時)
東神戸医療互助組合 事務局



力のほどよろしくお願いします。
(組織委員会)

10月から郵便料金が値上げ!!
手配り協力者を増やして

2024年10月1日の 東神戸医療互助組合

●組合員数(転居先不明を除く) 18,115世帯
●出資金 1,415,309,276円

●各支部の連絡先一覧
芦屋支部 TEL(0797)31-7454(芦屋民商内)
ほくら北支部 ほうら南支部
うはら北支部 うはら南支部
住吉北支部 住吉南支部
六アイ支部 御影支部
灘東支部 灘西支部
TEL(078)851-9381(互助組合事務局)

葦合北支部 TEL(078)231-2335(柳筋診療所内)
葦合南支部 TEL(078)231-9031(東神戸診療所内)
生田支部 TEL(078)351-0251(生田診療所内)
兵庫支部 TEL(078)371-1841(事務局長個人宅)
北支部 TEL(078)851-9381(互助組合事務局)

北神支部 TEL(078)953-2885(支部長個人宅)
●出資金はこちらへ
郵便振替
口座番号:01180-7-29220
銀行振込
みなと銀行住吉支店
口座番号:普通213870
★いずれも名義は「東神戸医療互助組合」



9月29日～30日の2日間に渡り、岡山県で全日本民医連共同組織活動交流集会がおこなわれ、東神戸医療互助組合からは13人が参加し、全体では1700人の参加がありました。本集会のテーマは「地域の中からつながり広げ、平

6年ぶりの現地開催！ 共同組織活動交流集会に 13人が参加しました！

和・いのち・人権が大切にされる世界へ―あらたな担い手とともに、誰ひとり取り残さないまちづくり―です。

1日目の全体会ではオープニング・開会宣言のあと、沖縄・大阪の代表者より基調報告がありました。報告の中で「個人の尊厳が守られ、その人らしく生きることのできる地域・社会のあり方や、環境問題・健康被害についても考え、いのちが大切にされる社会をつくる運動を共同組織の力で発揮し進めましょう」と訴えられました。その次の「能登半島地震と石川県健康友の会連合会の支援活動」では僅かな時間で会場の参加者から120万円のカンパが集められました。記念ライブでは、テレビで会えない芸人、松元ヒロさんが出演され、政治のありかた・憲法について楽しく学びま

した。

夕食交流会では兵庫県を代表して漁島理事長より「兵庫県知事選」に挑戦される、おさわ芳清、医師の紹介をし、会場より「共に闘いましょう」と大きな拍手がありました。

2日目の分科会では濱本鶴男さん（芦屋支部）が芦屋市の保健所統合反対や子ども医療費拡充の運動を報告しました。各地の報告には通院者の移動手段の問題や認知症に対する地域のあり方といった神戸健康共和会・東神戸医療互助組合と同じような課題を持ち、それを改善・進めるための工夫が発表されていました。

互助組合の組合員からは「参加して良かった」「他法人に知り合いもいて話ができよかった」といった感想が寄せられました。

分科会では各地の改善 ・工夫された点が発表



分科会で発表された濱本さん

病院内の薬局・薬剤師の紹介

東神戸病院 院内薬局 下浦 芳久



東神戸病院の薬剤師は、外来でみなさんと会うことはほとんどありません。入院の患者さんを主に担当しています。

薬剤師5人と事務1人で入院患者さんの薬を担当しています。

飲み薬の取り揃え（調剤）は勿論、注射の取り揃えや一部の点滴は、クリーンベンチという機械で清潔な場所（無菌）を作り出して点滴を混合しています。

その他患者さんの状態に合わせ、医師や看護師等と相談しながら、一人一人の患者さんに合った

薬を処方しています。薬の相談や飲み方、副作用の確認等も入院患者さんと相談しながらおこなっています。

新しく発売される薬等の学習も日々おこなっており、その時々最善の治療ができるように病院チームの一員として頑張っています。

今後は、外来の患者さんへも入院患者さんと同じように薬の相談や飲み方、副作用の確認等をおこなっていきたいと考えていますので、よろしくお願いいたします。



行動提起



上方落語協会 桂三ノ助さん

「全日本民医連第18回共同組織活動交流集会」の結団式も同時におこないました。共同組織活動交流集会は2018年の横浜集会以来、実に6年ぶりの対面での交流集会となります。代表団（13人）からは全国の経験から学び互助組合に活かすために、しっかりと参加したいとの決意が述べられました。

最後に北山副理事長の閉会のあいさつで幕を閉じました。参加された方からは「楽しいひとときでした」

（1面からの続き）

●「楽しい企画で仲間ふやしを」

●「支部・事業所での健康づくりの促進を」

●「事業所の利用促進や見学会の実施を」

などの活動計画が分かりやすく報告されました。

その次は落語鑑賞です。出演いただいた落語家の桂三ノ助さんの落語では笑いに包まれ、会場は大いに盛り上がりしました。そして、「桂三ノ助さんが互助組合に加入されました」との報告があった際には、会場から大きな拍手が沸き上がりました。

落語が終わった後は、今年のスローガン「地域訪問を通して、地域の要求を知り、職員とともに健康で安心して住み続けられるまちづくりをすめましょう」をテーマにした



寸劇の様子



全日本民医連共同組織活動交流集会in岡山 結団式の様子

た！」「分かりやすく、ユーモアがあり、とてもおもしろかったです」「皆さんの熱演にハクシュー」「例年になく楽しい、スタートに相應しい集会になったと思います！月間、盛り上がりそうですように」などの声が聞かれました。

「秋の運動」の成功へ！！

秋の運動は後半に突入します。すべての支部がいろんな地域で健康チェックや相談会、訪問行動などをおこなう中で、互助組合の仲間を増やし、出資金の増資などに協力いただける取り組みを広げ、秋の組織強化月間を成功させましょう！



月間方針を聞く参加者

1947年から1949年生まれのいわゆる「団塊の世代」と呼ばれる人々が75歳を迎えるのは、2025年あたりです▼「2025年問題」は、75歳以上の人口が一気に増えることを危惧して生まれた言葉であり、介護業界にとっても大きな影響を受けると考えられています。社会保障費の急増などが見込まれる社会問題でもあります▼75歳以上の後期高齢者が増えること、介護にかかる予算は膨れ上がります。また、病気になったときに診られる医師が減ったり、介護職員の人材不足が加速したりすることも懸念点です▼不安材料ばかりですが、年を取ることは仕方のないこと。老後を楽しむ過ごすために「無理をせずにできることを行う」「バランスの取れた食生活を送る」「適度に運動する」「身だしなみを整える」「他者との交流」「生活習慣の見直し」これらの6つの項目を行ってみましょう。

（Y・K）





あかつきの空

住吉南支部
村上 次郎さん



早朝5時過ぎ、朝の配達中に「あかつきの空」の美しい光景に見とれ、思わずスマホでパチリ。
夜明けのあとはどんな素敵な世界が広がるのかは私たち次第なのかな。



写真①



写真②

思わぬプレゼント

御影支部

支部だより

御影支部 担当事務局

先日、御影クラッセの青空健康チェックに参加された組合員さんが一つのファイルを持ってこられました。それは毎回お渡しするチェックシ

トをファイリングされたものでした(写真①)。ここ数年にわたるもので、家にもまだあるとのことでした。見せていただき、こういう形で健康チェックが生活の中に溶け込んでいるのだと感激を新たにしました。

事務所に戻り、パソコンを開き調べてみると、御影クラッセでの健康チェックは2013年から開始となっており、(写真②)延べ利用者は3500人を超える計算になります。この人数は継続の証であり、東神戸病院の看護師さん・薬剤師さんの協力と運営委員さんの努力のたまものだと感じました。

今後5年10年と続けていく力を持ちました。



2013年当時の若い運営委員さんたち

健康・階段モエモエ川柳・標語を募集!!

東神戸病院のHPH委員会では「階段モエモエ」(階段登って脂肪を燃やそう)ということで、階段に川柳や標語を貼って、手軽な健康づくりを推奨しています。

そこで今回「階段」に限らず「健康」をテーマに、川柳や標語を互助組合員さんや患者さん、病院職員に募集します。健康や階段にまつわるエピソードなどを綴ってみませんか?

【テーマ】「健康」「階段」

【投稿方法】病院1階のコミュニティセンターに設置される、健康・階段モエモエ投稿箱にご投稿ください。

- はがき投稿の際は①健康モエモエ②氏名③電話番号かメールアドレス④投稿作品(複数可)を記載していただき東神戸医療互助組合宛(住所は表紙に記載)にお送りください。
- Web投稿は右の二次元コードをスマホのカメラで読み取ってください。



【募集締切】2024年11月30日まで

【賞品】1、2、3位の方にクオカードをプレゼント!

ご投稿いただいた作品の中から、HPH委員会で選考いたします。当選発表はカードの送付をもって代えさせていただきます。

【発表】優秀作品は名前を伏せて外来フロアや、病院の階段に掲示します。

【運営責任】東神戸病院HPH委員会(HPHとは健康増進活動拠点病院のこと)

地域活動に関するアンケート

ご協力お願いします

ケアプランセンター東神戸 中村 晶子

私はケアプランセンター東神戸でケアマネージャーとして働きながら、関西学院大学専門職大学院で地域活動の再活性化に関する研究を進めています。少子高齢化や都市化の影響で、地域のつながりや活動が減少している中で、皆様のご意見を伺い、組合員活動をより多くの方に楽しんでもいただけるものにと考えています。

ご回答はすべて匿名で扱われ、個人が特定されることはありません。

二次元コードからアンケート

12月以降も

今までどおり保険証でも

受診できます!!

12月2日から現行の保険証は発行されなくなりますが、期限までは今の保険証が使えます。また、マイナ保険証がなくても12月2日以降に資格確認書がお手元に届きます。

資格確認書は、現在お持ちの保険証とほぼ同じ形式で、これまでの保険証と同様に利用できます。

『マイナンバーカードは作ってみたけど、保険証のようには持ち歩くのは不安だ』という方には、10月から保険証利用

事業所紹介

デイサービスやなしん

地域の一人として共に支え合いたい

所長 太田 綾子

2011年12月、旧柳筋診療所は、複合施設・介護施設「ふきあいの郷」として蘇りました。その中にある「とことんつきあう医療と介護」として受け継いでいるデイサービスやなしん。アットホームな雰囲気「専門職の存在」「多彩な活動」「個別のニーズへの配慮」「美味しい食事」「交流の場」「利用者の意見尊重」といった特徴を取り入れ、実現するための体制を築くことが大切と考えま



す。健康状態や生活支援が必要な利用者さんにとって、入浴や機能訓練、服薬管理や健康チェック、急な体調変化への対応などは介護職・看護師によりおこなわれています。利用者さんとの信頼関係を大切に、絶えずサービスの向上を追求する姿勢を心がけ、地域の一人として共に支え合い笑顔あふれるよう目指します。

マイナ保険証の紐づけを解除するには

国民健康保険・後期高齢者医療の方は、市町村役場で「マイナンバーカードの健康保険証利用登録の解除申請書」をもらい、当窓口へ提出してください。その他の保険の方は、ご自身の加入する医療保険者にお問い合わせください。

- ・回答所要時間 約5分
- ・回答期限 2024年11月30日まで

【お問い合わせ先】

ケアプランセンター東神戸 中村 晶子
akiko-n@k-kyowakai.or.jp
TEL: 078-858-8339



トにご参加ください。ぜひ皆様のご意見をお待ちしております!

住所: 〒651-0068
神戸市中央区旗塚通5丁目1-25
ふきあいの郷1F
TEL: (078) 862-1827

問い合わせ

東神戸医療互助組合 11月の行事・班会等一覧

組織強化月間最終の11月に開かれる班会や行事の一覧です（10月16日現在の予定）。ぜひ、お近くの催しにご参加ください。状況によっては変更となる場合がありますので、詳細は本部事務局（☎078-851-9381）または主催各支部にお問い合わせください。

【本部】

11月6日（水）住吉本町 野の花喫茶
11月8日（金）住吉本町 健康フラダンス
11月13日（水）住吉本町 野の花喫茶
11月14日（木）住吉本町 囲碁道場
11月16日（土）住吉本町 沖縄三線同好会
11月20日（水）住吉本町 野の花喫茶
11月23日（土）住吉本町 健康フラダンス
11月27日（水）住吉本町 野の花喫茶
11月28日（木）住吉本町 囲碁道場

【芦屋支部】

11月7日（木）呉川町 脳いきいきクラブ
11月8日（金）業平町 朗読の会
11月14日（木）大東町 打出班会／健康体操
11月23日（土）南宮町 沖縄三線同好会芦屋班

【ほくら北支部】

11月15日（金）本山南町 脳いきいき班会
（おしゃべり班会）
11月15日（金）森南町 医療懇談会
「マイナンバーについて」
11月20日（水）本山南町 本山南班会
（脳いきいき班会）
11月22日（金）森南町 脳いきいきカフェ
（脳いきいき班会）

【ほくら南支部】

11月12日（火）深江本町 深江本町体操班
11月21日（木）深江南町 深江南班
11月26日（火）青木 青木新婦人班会

【ほくら南北合同】

11月13日（水）本山南町 三線同好会
11月27日（水）ウォーキング@打出天神社

【うはら北支部】

11月8日（金）田中町 医療懇談会「介護保険について」
11月14日（木）田中町 たんぽぽひろば

【うはら南支部】

11月1日（金）魚崎南町 魚崎せせらぎの会

【住吉北支部】

11月22日（金）渦森台 渦森脳いきいき@渦森会館

【住吉南支部】

11月1日（金）住吉本町 健康さんぽ班会
11月6日（水）住吉本町 空地区班会
11月13日（水）住吉東町 認知症予防班会
11月15日（金）住吉本町 どんぐり昼食会

11月19日（火）住吉宮町 住吉宮町班会
11月21日（木）住吉本町 脳いきいきクラブ
11月27日（水）住吉東町 清流班会

【六甲アイランド支部】

11月2日（土）向洋町 手作りの会
11月14日（木）生野銀山へバス旅行
11月25日（月）向洋町 六アイ班／脳と身体の健康体操

【御影支部】

11月13日（水）御影塚町 浜御影班会
11月21日（木）御影中町 青空健康チェック
@御影クラッセ

【東灘8支部合同】

11月30日（土）六甲アイランド芝生広場
グラウンドゴルフ大会

【灘東支部】

11月7日（木）篠原南町 脳いきいきクラブ@ほおずき
11月11日（月）大和町 大和西班
11月19日（火）琵琶町 琵琶班会
11月22日（金）篠原南町 お元気カフェ@ほおずき
11月27日（水）篠原南町 囲碁サークル@ほおずき
11月28日（木）弓木町 六甲道班
11月29日（金）篠原南町 映画班会@ほおずき

【灘西支部】

11月8日（金）篠原南町 お元気カフェ@ほおずき
11月13日（水）篠原南町 囲碁サークル@ほおずき
11月27日（水）篠原南町 囲碁サークル@ほおずき
11月28日（木）摩耶海岸通 HAT摩耶班

【灘東・灘西合同】

11月11日（月）篠原南町 麻雀サークル@ほおずき
11月15日（金）篠原南町 手芸サークル@ほおずき
11月18日（月）篠原南町 麻雀サークル@ほおずき
11月20日（水）出石へバス旅行
11月25日（月）篠原南町 麻雀サークル@ほおずき

【葦合北支部】

11月1日（金）旗塚通 柳診カフェ「ラポール」
11月5日（火）旗塚通 介護・認知症予防教室A
MCI認知症予防教室P

11月8日（金）旗塚通 柳診カフェ「ラポール」
11月12日（火）旗塚通 介護・認知症予防教室A
MCI認知症予防教室P

11月15日（金）旗塚通 柳診カフェ「ラポール」
11月19日（火）旗塚通 MCI認知症予防教室P
11月22日（金）旗塚通 神若・国香・旗塚班会

11月30日（土）旗塚通 医療懇談会「記憶について」
【葦合南支部】

11月1日（金）八雲通 ヨガ教室@東神戸診療所内
11月6日（水）八雲通 昼食会@東神戸診療所内
11月15日（金）八雲通 ヨガ教室@東神戸診療所内
11月20日（水）八雲通 昼食会@東神戸診療所内
11月27日（水）八雲通 輪投げ大会@東神戸診療所内

【生田支部】

11月13日（水）下山手通 手芸班
11月21日（木）下山手通 こども食堂
11月28日（木）下山手通 医療懇談会「風邪の予防」

【兵庫支部】

11月7日（木）駅前通 水木班（健康チェック）
11月8日（金）荒田町 なんでも相談会
11月11日（月）荒田町 ちぎり絵教室
11月14日（木）菊水町 なでしこの会
11月16日（土）荒田町 コンサート聴く会
11月20日（水）出石へバス旅行
11月22日（金）荒田町 なんでも相談会
荒田町 ドルフィン（食事会）

【北支部】

11月5日（火）鈴蘭台南町 認知症予防体操班会
11月11日（月）近江八幡へバス旅行
11月12日（火）鈴蘭台南町 認知症予防体操班会
11月15日（金）鈴蘭台南町 「サロンすずらん」
喫茶＆健康チェック

11月19日（火）鈴蘭台南町 認知症予防体操班会

【北神支部】

11月1日（金）西大池 3B体操班
@いろどりの家・大池
11月5日（火）西大池 いろどり喫茶
@いろどりの家・大池
11月8日（金）西大池 3B体操班
@いろどりの家・大池
11月19日（火）西大池 いろどり喫茶
@いろどりの家・大池
11月21日（木）西大池 大池班会（健康班会）
@いろどりの家・大池

クイズ まちがいは7つ

2つの絵に7か所ちがうところがあります。どこでしょうか？
（印刷のよこれやかすれを除く）
絵に7か所の○印を入れ、ハガキ・FAX・メールにてご応募ください。住所・氏名を忘れずに。記事の感想もお待ちしています！

■宛先 〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町2-19-3
東神戸医療互助組合事務局 宛
■FAX 078-821-7270
■メール info@kobegojo.sakura.ne.jp

■しめきり 12月10日到着分まで
※正解者の中から抽選で10人の方に500円の図書カードを進呈。

★413号では101通の応募があり、98通の正解でした。
★413号の答え—— ①右上の雲の形 ②右端のウサギの耳の位置
③中央のウサギの尻尾 ④三方の高さ ⑤三方にある一番上の団子の大きさ
⑥左端の人が持つ花瓶の形 ⑦左端の人が持つ花瓶に活けてあるススキの葉の長さ

■当選者（413号）
阿部千鶴子さん（東灘区） 辻 洋さん（灘 市）
加藤 弘子さん（須磨区） 奥田 静子さん（尼崎市）
石山 直子さん（東灘区） 松本 洋子さん（北 区）
神山 伸子さん（灘 区） 楠木とし子さん（兵庫区）
三金喜美子さん（東灘区） 武田 茂さん（長田区）
（12月上旬までに発送予定）

出資金・出資運動 にご協力下さい！！

出資金は東神戸病院をはじめとする医療・介護の事業所を支える大きな力となっています。
1口1,000円単位でいつでも増資・減資（貯金のように預けたり、下ろしたりすること）ができます。
医療・介護を誰もが安心して受け続けられるためにみなさまの出資金で応援をお願いします。