



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

2016年／9月号 No.365

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。

秋は、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋…。そうなんです、毎年この時期におなじみの「秋の組織強化月間」がはじまります。

おもいつきり健康づくり

東神戸医療互助組合は11月に創立63年を迎えます。組合員は実質2万世帯、支部は地域に15支部。支部ごとに、班を基礎にした健康づくりや明るいまちづくりにとりくみ、「安心して住み続けられるまちづくり」をめざして奮闘しています。

認知症予防講演会

いますぐ始めよう！
認知症予防

日時：2016年9月18日(日)
14:00～

場所：コープこうべ
生活文化センターホール

講師：朝田 隆先生
筑波大学名誉教授
メモリークリニックお茶の水院長

参加費：500円

主催：認定NPO法人 認知症予防ネット神戸

定員：ご参加希望の方は下記にお申し込みください。定員350人まで先着順に受け付けます。

申込先
Tel&Fax 078-841-4982
Email n_yobounetkobe@yahoo.co.jp

秋は、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋…。そうなんです、毎年この時期におなじみの「秋の組織強化月間」がはじまります。



東神戸病院はHPH（健康増進活動拠点病院の略）に加盟する準備をはじめました。保健予防活動の重点を明確にして、まちづくりと結びつけて具体化をすすめる予定です。

互助組合を、人も資金も強く大きくすることが、施設の

充実や、豊かな地域活動につながります。組合員どうしのつながりが広がり、「たまり場」での交流も楽しみになります。

皆さんは、地域での互助組合のさまざまな活動に参加されています。班会や医療懇談会、青空健康チェック、「たまり場」を活用した喫茶や昼食会、保健委員

で活動。医療機関だけでなく介護施設も加盟可能。2016年2月時点で43力国、約900施設が加盟している。現在、日本では43施設が加盟。

こんな地域の活動が小学校区単位で実現できるよう、組織強化の運動に挑戦しています。9月から11月、とくに意識をして「組合員」加入の呼びかけをおこなっています。ぜひ、ご協力をお願いします。



結成10周年記念の集い 10月29日・兵庫公会堂

兵庫支部 門脇 操

兵庫支部は2006年10月7日に結成され、今年で10周年になります。結成当時、組合員530世帯も現在834世帯になりました。この10年

間「安心して住み続けられる街づくり」の旗を掲げ、医療懇談会・青空健康チェック・脳いきいきクラブ・組合員訪問・いつでも元気普及・憲法9条を守れ等の運動を中心にしながら、兵庫区内の7団体との共同行動にも参加してきんできました。

10周年を記念し「楽しく元気の出る集い」「組合員さんが主役の集い」にしようとして実行委員会を立ち上げました。兵庫支部にとっては、この集会の成功とあわせ、秋の組織強化月間の成功をめざし運営委員を中心に、組合員さんと一緒にとりくむ決意です。10周年記念集会には、他支部の皆さんからの参加もお待ちしております。

35人で関空見学バス旅行

ほくら支部 羽瀬茂治

ほくら支部では数年前に運営委員の交代などが続き、とりくみの規模が小さくなつて、バス旅行も中型バスにしていた。でもそろそろ反転攻勢、思い切つて大型バス

に戻し、「関空見学ツアー」を企画。五月晴れの5月14日（土）、35人が参加して、黒潮市場と関西国際空港の見学を楽しみました（右の写真は関空内の展望デッキで滑走路を背景に集合写真）。5月29日（日）の支部総会の参加者数は44人と例年並でしたが、域内の広い範囲から参加があつたのが特徴です。9つの班会に加え、昨年からは青空健康チェックも再開できたので、今年は久びさに1000健康チェックの大台回復をめざします。



エビが「9」の形に見えるようにきれいに盛りつけて、9条守れの心意気をアピールしましょう。

9条エビチリ

【材料（4人前）】

エビ……………400g（20尾）
かたくり粉……………大さじ2
塩・酒・サラダ油……………各少々

エビチリの素

① サラダ油……………大さじ2
みじんニンニク……………3カケ
② みじんしょうが……………1カケ
トウバンジャン……………小さじ1
③ みじん白ネギ……………2本
（または みじん玉ネギ…1コ）
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
④ ケチャップ……………大さじ6

中華だし……………小さじ2
かたくり粉……………小さじ2
ゴマ油……………小さじ2
小口ネギ……………少々

【作り方】

- ①エビチリの素を作る。①を弱火で炒め、②を加え中火で炒める。③を加え中火で炒める。
- ②エビは尻尾側一節殻を残し背わたを取り、かたくり粉（大さじ2）、塩少々をまぶして汚れを取る。これを水洗いして水分を拭き、酒少々、サラダ油少々をまぶしておく。
- ③サラダ油（小さじ2）でエビを中火で炒める。
- ④エビチリの素をからめる。
- ⑤中華だし（小さじ2）、かたくり粉（小さじ2）、水（1／2カップ）を混ぜたものを④に入れ、弱火で炒める。
- ⑥仕上げにゴマ油（小さじ2）を加え、小口ネギをトッピング。



うはら支部
前原 操さん

ご利用ください

何でも相談窓口 地域連携ネット ワークセンター

みなさんからどんなことでも気軽に相談をもちかけていただけるよう、東神戸病院は昨年9月、外来フロアに地域連携相談室「何でも相談窓口」を開設しました。

患者さん以外も
お気軽にどうぞ

場所は互助組合のカウンター「コミュニティセンター」の隣です（写真）。

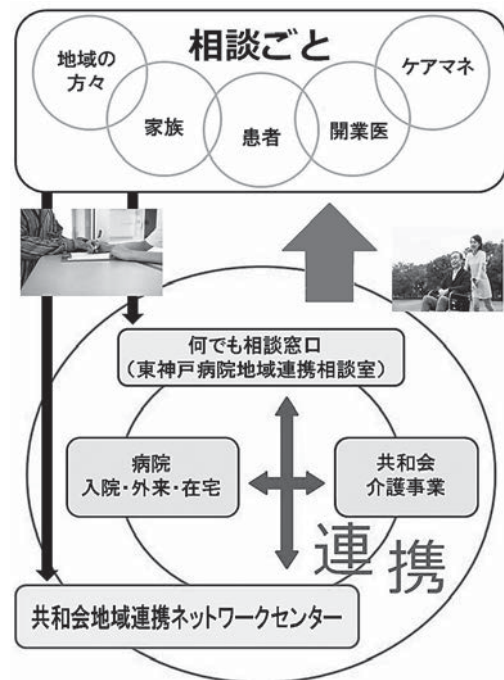


私たちがご相談にのります

連絡先はこちら [9時～17時]

- 共和会地域連携ネットワークセンター（才田）
 - 東神戸病院何でも相談窓口（地域連携相談室）
- 電話 078-841-5731（代表）

通院・入院中の患者さんやそのご家族からのご相談はもちろんです。広く地域のみなさんの小さな疑問や不安にもお応えしたいと思います。「知り合いが治療費のことで困ってるんやけど、なんかえ



えアドバイスないやろか」「お隣さんがケアマネを換えたいと言ってるんだが…」など、お困りの方の情報をお寄せください。相談室は多職種の職員で構成されていますので、その連携を有効に活用して、一緒に問題の解決に向けて努力し、地域で健やかに暮らしているお手伝いができればと考えています。

「窓口」といながら、実際の部屋には窓がありませんので、入りづらいかもしれません。そんなときは遠慮なく受付職員にひと声おかけください。

なんでも、お気軽にご相談ください。

7月の参議院選挙では、安保法制廃止、社会保障制度の解体と医療・介護の改悪反対などの政策実現、安倍政権の暴走のストップなど、野党共闘の成果に私は期待した。改憲勢力を3分の2以下に追いつ落とす戦いだった。

自民党など改憲勢力は、論破された

「アベノミクスは順調に結果を出している」「エンジンをも最大限吹かす」と繰り

返しつつ、野党共闘に脅威を感じたのだろう、公約に掲げていた改憲の争点は語らず、もっぱら野党攻撃を繰り返した。

選挙結果は改憲勢力が3分の2を確保した。戦争法廃止を求めた2000万署名には

世の中まぢが「へー」

参議院選挙結果に思う

うはら支部 嶋

ユウ

しかし落胆するなれ。今回の選挙戦は日本の政治に大きな変化をもたらし、次に希望をつなぐものとなった。全国32の1人区で野党統一候補が実現し、しかも11選挙区で勝利した。もし野党共闘ができていなかったら、惨憺たる

行政に、命と暮らしをまもる仕事をし、つかりさせるには、政治を変えるのが一番。それには市民が個人として、またグループで政治意識を高めながら、影響力を持つようになることがますます緊要となるだろう。医療互助組合の一員として、地域で影響力を高める運動へ広げていきたい。

湿布薬の枚数制限について

今年4月の診療報酬の改定で、一回の処方箋で処方できる湿布薬が基本的に70枚に制限されることになりました。政府にとって、これは医療費を削減する目的があり、ゆくゆくは湿布薬を保険から外す足掛かりにしようという思惑があるといわれています。そんなことをさせないためにも、飲み薬と同様に湿布薬も適切に使用していく必要があります。

実際にはどの場所に一日何枚使用するのか、70枚で何日分になるのかを確認し

て調剤させていただいています。飲み薬の日数よりも不足してお困りの場合は、湿布の日数が終わるころに再度受診して、処方してもらえるか相談していただく必要があります。

湿布薬は、飲み薬ほど内臓への負担をかけにくいですが、長期にわたって多く貼る場合は注意したほうがいいでしょう。

皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。



生田調剤薬局
椿野 みほ

たらいまわししません
共和会地域連携ネットワークセンター

また今年7月1日からは神戸健康共和会グループ全体の連携を調整する「共和会地域連携ネットワークセンター」をスタートさせ、センター長に医療ソーシャルワーカーの才田靖人病院事務次長（上の写真右端）が着任しました。

参議院選挙の結果に思う▼
東京都知事選挙では野党統一候補の鳥越俊太郎氏が、参院選で与党改憲勢力が3分の2に達するのを見て立候補を決意したと述べた。都政と国政は違うが「国政選挙では平和憲法を守る勢力が敗れたが、一国に匹敵する存在感をもつ東京の都知事選に勝利して東京から憲法を守る波を全国に世界に広げたい」と。しかしその勝利もかなわなかった▼世論調査によると「3分の2」の意味がわからずに投票した人がたいへん多かったという。原因はいろいろ考えられる。与党の自民党がアベノミクス一本で、公明党は議論の段階ではないと争点隠しをおこなったのも一因だろう▼しかし最も重要なのは、戦争の悲惨さを知らない世代が圧倒的に多いなかで、憲法ができた背景や経過と中身を教育されていないことではないかと思う。今からでも遅くない。気楽に参加できる学習会を、ぜひ。（K・I）

色えんぴつ



夏本番！
うはら支部
北山 稔さん

いま、学校も夏休みになった盛夏には、涼を求める子ども連れで、住吉川は活況を呈している。私のふるさとの篠山川で悪ガキらと涼を求めて過ごしたことは、昔、むかしの思い出である。

ロコモ予防 ワンポイント レッスン

シリーズ2
8

四つん這い腕立て伏せ
上肢や大胸筋の筋力を鍛えます

- ①四つん這いになり、肩幅程度にヒザと足を開きます。
- ②両手も肩幅程度に広げ、手のひらを「ハの字」にします。
- ③両手の位置をヒザに近づけます。
- ④腕をゆっくりと曲げ、腰を低く、座り込むようにして顔を床に近づけます。
- ⑤これを10回くりかえします。



ことしもやるよ！ ヘルスアップ チャレンジ

今年は10コースを設定しました。希望するコースを選んでチャレンジしてください。

- ①食生活改善コース
- ②健康体操コース
- ③ウォーキング
- ④美顔コース
- ⑤歯周病予防・歯ピカピカ8020コース
- ⑥測るだけダイエットコース
- ⑦インフルエンザ予防コース
- ⑧脳いきいき音読コース
- ⑨脳いきいき百ます計算コース
- ⑩自由設定コース



今年は申込期間中に「ヘルスアップチャレンジ・デモンストレーション説明会＝9月16日(金)10時～」、実施期間中に「チャレンジャー交流会＝11月4日(金)14時～」を企画しています。個人またはグループでチャレンジしてください。達成者の方には「達成賞」を贈呈します。
詳しくは折込チラシがホームページで
<http://shao.sakura.ne.jp/gojo/huc2016.pdf>



7/9 国民平和大行進が神戸を通過



7/26 原水禁大会参加者壮行会



8/4 原水禁世界大会開会総会

閉会式のあった8月6日までの3日間は晴天が続き、先輩方の助言通りものすごい猛暑でした。兵庫県代表団は例年より少し人数が少なかったようですが、毎年参加されている大ベテランの方から初参加のフレッシュな方まで、とても良い雰囲気代表団となりました。諸先輩方の気遣いと心配りに感謝します。

世界大会は現職と元職の国連軍縮問題担当上級代表の2人や世界各国の政府機関の方・平和運動団体が参加され、



右から2人目が筆者

第20回ホスピス市民講座

ホスピスを振り返る
～ホスピス医師のひとりごと～

日時：2016年11月6日(日)13時～
場所：甲南大学

平生記念セミナーハウス
(JR住吉駅・阪急御影駅より徒歩約7分)

参加券：500円※

♪ミニコンサートもあります♪

※参加券はあらかじめ病院・診療所受付などでご購入ください。「当日券」はありません。



沖縄ツアー メ切せまる！

東神戸医療互助組合が総力を挙げて企画・実行する「平和ツアー沖縄」は、まもなく受付をしめきります。参加希望の方はすぐ連絡ください。

普通の観光コースにはないポイントの見学や辺野古の座り込みで平和を学び、沖縄の美しい自然と食文化を満喫できるツアーです。詳しくは案内チラシをご覧ください。チラシはインターネットでダウンロードすることもできます。

→<http://shao.sakura.ne.jp/gojo/gojotour2016.pdf>

組織強化月間成功ダッシュ集会

開催日時 9月17日(土) 14:00～

開催場所 たちばな職員研修センター

- ・ 共同組織活動交流集会参加報告
- ・ 月間方針
- ・ 健康づくり紹介——ちちぶお茶のみ体操(茶トシ)、認知症予防へ向けた運動、コグニサイズ、他

会場はおおいに盛り上がりました。中でも被爆者の方からの体験談は、戦争がもたらす筆舌に尽くしがたい悲惨さと、その悲しみを生涯抱きつづも現在は穏やかな日常を送られている、人生の深過ぎる一面を垣間見ることができ、目頭が熱くなりました。現在の平和な日常は、余りにも多くの犠牲の上に成り立ったともいえる私達にとってかけがえないものであり、この平和

(本部総務課 廣瀬香子)

がとつていました。

参院選では、この世論を議席数に結びつけることができませんでしたが、憲法の平和的民主的条項を守り発展させるため、さらに奮闘する決意です。みなさん、引き続きご協力よろしくお願いいたします。



で、手芸をしようというところで手芸サークルができました。最

手芸同好会は今年3月に1回目を開きました。ほおずきの場所が使用できることになり、何か楽しいことがしたいといういろいろ話し合ったなか

手芸同好会

互助組合のサークル紹介

初は何人ぐらい集まってくれるのか不安でしたが、フタをあけると9人の参加があり、ホッとしました。4回目の7月は12人の参加でした。またボランティアで指導してくださる先生が、毎回材料も用意してくださって、作品もかわい

多かったです。協力が、皆でい、それぞれ素敵な作品ができました。時間内に始めた方でもできあがるように工夫されており、達成感があります。毎回おしゃべりをしながら、楽しくしています。皆様もお気軽に参加してください。(灘東支部・八十直子)



多かったです。協力が、皆でい、それぞれ素敵な作品ができました。時間内に始めた方でもできあがるように工夫されており、達成感があります。

「いづいづいづき、お金がなくても相談にのってくれて、安心してかれる病院や介護施設がほしい」——そんな思いの人がお金を出しあい、設立・運営しているのが、東神戸病院など神戸健康共和会の医療・介護事業所です。このお金を「出資金」といい、共和会の事業活動の元手になっています。出資金は寄付ではありません。1001000円単位で、いつでも増

出資金にご協力ください

資・減資すること(貯金のように預けたり下ろしたりすること)ができます。病院のリニューアル(建て替え)の時期もせまっております。いま毎月400人(件)ほどの出資件数を、2・5倍化し毎月1000人にすることを目標にとりくんでいます。ぜひ、あなたも毎月の積み立て出資にご協力ください。出資(増資・減資)のご相談は、互助組合事務局(078・

851・9381)のほか最寄りの事業所窓口や、各支部の互助組合役員までどうぞ。新しいリーフレットも活用ください。



転居の際はご連絡ください

毎号、かなりの数が「宛先不明」となっています。転居される際は互助組合事務局(☎078-851-9381)にご連絡ください。とくに、以前の住所から転送される郵便でニュースを受け取っていらっしゃる方は、至急、ご一報ください。ご協力よろしくお願いいたします。

いつもご苦勞様です

健康ニュース 配達協力者ご紹介

『健康ニュース』は多くの組合員のボランティアによって、みなさんのお手元に届けられています。現在、配達協力者は325人。お世話になります。

住吉南支部
松下 長生さん



配達地域
住吉東町2丁目

北支部
佐藤フミ子さん



配達地域
鈴蘭台南町

2016年8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) 19,918世帯
- 出資金 1,134,606,000円

- 各支部の連絡先一覧
- 芦屋支部 TEL(0797)31-7454 (芦屋民商内)
- ほくら支部 TEL(078)851-9381
- うはら支部 TEL(078)851-9381
- 住吉北支部 TEL(078)851-9381
- 住吉南支部 TEL(078)851-9381
- 六甲アイランド支部 TEL(078)851-9381

- 御影支部 TEL(078)851-9381
- 灘東支部 TEL(078)801-5503 (大石川診療所内)
- 灘西支部 TEL(078)801-5503 (大石川診療所内)
- 葺合北支部 TEL(078)231-2335 (柳筋診療所内)
- 葺合南支部 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)575-4413 (支部長個人宅)
- 北支部 TEL(078)594-7611 (訪看 なでしこ内)
- 北神支部 TEL(078)202-2820 (支部長個人宅)

黒のボールペンでマークしたら、元からの間違いなの

山野のり子(東灘区)



石野美佐子(灘区)

クイズ、毎回楽しみにしています。おたよりポストも笑顔になりますね。

槇野慧子(東灘区)

いつもでも自分の足で歩けるように、ロコモ予防体操しています。

穴田智子(加古川市)

ロコモ予防、参考になります。続けるようにがんばります。



か、私のエラーか?黒のペンは使つべきでないことを学びました。ああ疲れた! 清水恭子(東灘区)

長濱勝彦(尼崎市)



右の例のように「男性の浴衣のたもとの形が違う」のを一つの間違いと数えてほしいところ、細かく見て多重にまちがいをカウントして「7つあった」と安心し、大きなまちがいを見逃す人がけっこういるんです。お気をつけくださいませ。編集子

最近、体力低下気味なので、赤しそを買って、しそジ

ユースをつくり、夏バテ予防対策をしています。職場に持って行って好評です。渡辺節子(長田区)

震災後に生まれたチンチラシルバー色のメス猫が、今年

夏8月20日で100歳になります。これからも元気で長生きしてもらうために老猫の本を購入しました。110歳までは無理かしら? 山田紀久枝(東灘区)

笠森幸恵(東灘区)

『敬老の日』

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、ハガキに貼ってご応募ください。住所・氏名を忘れずに。

■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

■しめきり 10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(11月下旬発送予定)。

★364号では108通の応募があり、99通の正解でした。

★364号の答え——①織姫の前髪 ②柵の高さ ③右下の花の笹飾り ④中央下の笹飾り ⑤ひょうたん型の笹飾り ⑥女性の持つ短冊 ⑦男性のたもと

■当選者(364号) 木下 恵子さん(三田市) 湯川真理子さん(東灘区) 小野寺文雄さん(北区) 千本 民江さん(北区) 加茂 和子さん(西宮市) 柴田 旬子さん(北区) 伊藤 孝清さん(東灘区) 金谷 順子さん(中央区) 田和 幸子さん(明石市) 坂本 彰さん(北区)

