



2018年／7月号 No.376

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。

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



総代会で挨拶する漁島理事長

東神戸医療互助組合 第42回総代会 9条改憲・社会保障改悪STOP 憲法を暮らしのなかに活かそう

6月3日(日)神戸市勤労会館において、第42回東神戸医療互助組合通常総代会が開催されました。当日は15支部から選出された総代142人をはじめ、理事や職員など、総勢225人が集いました。冒頭、青木公一副理事長の

ユーモアを交えた開会挨拶に始まり、議長には伊井公美さん(生田支部)と昆美恵子さん(北支部)を選出。漁島国弘理事長の挨拶では、安倍政権により憲法改正が発議されようとしていることが、3千万署名をはじめ改

憲阻止の運動が重要。今年度は、昨年度の組合員訪問行動や居場所づくりをさらに飛躍させたい。9月に神奈川で行われる全日本医連共同組織交流会へ参加して、全国の進んだ取り組みを交流したいなど、決意がのべられました。

その後、来賓として東神戸病院の遠山治彦院長、地域福祉会あすの細谷禮三理事長、神戸医薬研究所の山口扶子社

長から、それぞれ挨拶をいただきました。

議案提案後、議事は討論へ。今年度は4つのテーマを設け、テーマごとに指定報告を受けたあと、関連する活動内容を各支部が報告する形式をとりました。

最初のテーマは「訪問活動」。

御影支部からは、昨夏の訪問行動から、対話することで地域の問題点や困りごとがよくつかめたとの経験が報告されました。フロアからは、灘東支部が班会を中心に

した訪問行動で新規加入があったり、班会への参加者が増えたとの報告をつけました。

(2面につづく)



皆の願い、楽しい企画
で互助組合の魅力を！

北支部長 田嶋 俊三



北支部は、班活動に力を入れ、地域要求にも積極的にとりくんでいます。運賃の高い神戸電鉄への福祉バス導入や栗生線存続など、他の団体と協力して皆の願いの実現に努めています。

また楽しい企画では、年1回のバス旅行「どこに行こうか」と知恵を出し合って進め

たたかえば活路あり
36人参加で支部総会

芦屋支部長 濱本 鶴男



芦屋支部は5月28日、支部総会をおこないました。安倍内閣のもとで、平和憲法が危うくなり、福祉政策が次つぎに崩されていくなかで、いま私たちの運動の発展が求められる。

芦屋支部の今後1年の活動

は、①平和憲法を守る、②基本的人権を守る、③地域の課題にとりくむ、④組織強化の課題を中心に進めていくことを決め、とくに④組織強化では、これまでの健康体操班会、脳いきいきクラブ、青空健康チェックに加え、新たに囲碁・映画・三線など、趣味のサークルもスタートさせることを決めました。

鶏むね肉のハム

【材料(5人分)】

鶏むね肉(皮は外す).....2枚 約500g
塩.....3g
こしょう.....適宜
(巻き込む内側のみに振る)

香草.....青しそ・山椒の葉、実・柚子の皮等(洋風ならバジル・ローズマリー・タイム等)

【作り方】

- ①むね肉に満遍なく塩、こしょう(内側のみ)をし、半日冷蔵庫で寝かせる。
- ②むね肉をロール状にラップでしっかり巻き、両端は折り返しゴム輪で止める(肉の状態で2~4本のロールになる)。
- ③大きめの鍋に湯約700ccを沸騰させ、湯の約1/3量の水を足す。
- ④鍋に②と好みの香草を入れ、蓋をし中火で沸騰させ、弱火で7~8分湯がく。
- ⑤火を止め、そのまま鍋の中で冷ます(季節にもよるが3時間以上)。
- ⑥完全に冷めてから取り出し、ラップを外す。
- ⑦好みの厚さにスライスし、盛り付ける。

・冷蔵庫で1週間くらい保存可。
・むね肉は「高蛋白・低脂肪・ヘルシー」で、あっさり美味しいです。
・細かく手で割き、サラダのトッピング・冷麺等にも最適。
・夏に冷やして美味しいハム、色々とアレンジし、楽しんで下さい♪



講演会 認知症予防と 認知症の人にやさしいまちづくり

日時：9月30日(日) 13:30~16:30(開場13時)
場所：コープこうべ 生活文化センターホール

第1部：基調講演
住み慣れたわがまちで安心して暮らし続けるために
永田久美子先生
(認知症介護研究東京研究センター研究部長)

第2部：パネルディスカッション
参加費：500円
定員：350人(要予約)

参加ご希望の方は互助組合事務局にお申し込みください
TEL：078-851-9381
E-mail：info@kobegojo.sakura.ne.jp
主催：認定NPO法人認知症予防ネット神戸

今号の 主な記事

シリーズ介護最前線「終の棲家」どこに?...3 薬局で〜す...3 沖縄平和ツアー報告...4 ロコモ予防ワンポイントレッスン...5
ことしも原水禁大会壮行会&ビアパーティ...5 まちがいは7つ...6 わが家でグルメ「鶏むね肉のハム」...8

報告する兵庫支部の
居相朱光子理事



二つ目のテーマは「居場所づくり」。

兵庫支部からは、今年の4月に念願の居場所「つなぐ丘サロン」を開設。立ち上げまでの苦労やオープンングイベントで行った健康チェック企画、そして、4月だけで来訪者が100人を超えていることなどが報告されました。続いて、フロアからは、北神支部から「いろいろりの家・大池」での喫茶や太極拳、カラオケ、映画会などの取り組みが報告され、年度末に逝去された長年の功労者への敬意とともに、遺志を継ぐ思いと決意が語られました。暮合北支部からは子どもにも大人気の夏のイベント「夜店だホイ」で、担い手も「やっていて良



あまりにも人が押し寄せてきて、息つくひまもなかった六アイの青空健康チェック

かった」とやりがいを感じられているとの報告。暮合南支部からも居場所づくりのとりくみで「苦労もあるが喜ばれることで元気づけられる」との報告がありました。

青空健康チェック 組織強化の課題も

三つ目のテーマは「健康チェック」。うはら支部から、コープ甲南の店長から「健康チェックをうちの店でもしてほしい」と声がかかり、初回には40人が参加したことなどを報告。フロアからは、六甲アイランド支部が初めて参加したスポーツイベントの青空健康チェックで握力計が人気

を集め、気がつけば80人も集まったことなどが報告。ほくら支部からも、銭湯前での毎月開催がスタートしたことが報告されました。

最後は「支部分割後の活動」について住吉北支部から報告。分割後、地域に密着した健康づくりを進め、「街の保健室」や組織拡大など、小さいながらも支部が団結して奮闘している様子が報告されました。

その他「いつでも元気」普及を呼びかける発言や、震災後の借り上げ復興住宅の入居継続を訴える発言、さらに、笑いを交えてHPH（健康活動増進拠点病院）のとりくみを紹介する報告と寸劇、大前まさひろ市議が神戸再開発の問題、きだ結果議が兵庫県政について、それぞれ報告するなど、計15人の方々から発言をいただきました。

韓国に、民医連の誕生 医療と福祉の皆に

昼休憩後、共和会の藤末衛

したい方にとっては向いていません。

②現在の制度は既に終了

移行期間も2024年3月末に終了します。現在の介護療養型医療施設は6年間の間に無くなると、他の施設に転化しなければなりません。長期入所が見込まれるのであれば入所先の施設がどのような方針をとるのかを確認する必要があります。同時に無くなっていく制度なので今から入所しようにも空きはほとんどなく待た期間がかかることも予想されます。

《利用料》

入居に係る費用は、家賃、食費、光熱費の他、日常生活にかかる雑費が必要となり、入居一時金はかかりません。特養や老健とは違い医療保険部分もかかってきます。負担額については本人や世帯収入、課税状況、部屋の種類によっても違いますので予め確認しておくことが必要です。

《申し込み》

病院退院後に選択されるケースが多いので、病院のMSWに相談することをお勧めします。

「終の棲家」どこに？

シリーズ「介護最前線」④

介護療養型医療施設

「介護保険3施設」の最終回は「介護療養型医療施設」のご紹介です。

介護療養型医療施設とは、他の2施設との比較で「リハビリや手厚い医療ケアを受けられる、介護度の高い高齢者向けの長期療養施設」という位置づけがされ、介護保険を使用しますが、あくまで「医療施設」です。また、介護療養型医療施設は、重介護者のための「介護療養病床」と「老人認知症疾患療養病床」と呼ばれる重度の認知症の方の為に病床の二つに分かれている事も特徴です。

《入居条件》

入居の対象者は原則65歳以上で「要介護1」以上の認定を受けていることが条件になります。伝染病などの疾患がなく、長期入院（入所ではなく）を必要としないことなど、施設によって条件は異なります、申請には、施設の申

し込み、面談・主治医意見書・診断書を通じて本人の健康状態や介護度を審査し、入所の判断が行われます。

《メリット》

①医療ケアが充実

医師が常駐している事や病院に併設されている事が多いので、医療的ケアが常時必要な方や寝たきりの方にとって利用価値が高いと言えます。

②機能訓練が充実

専門的な知識をもったリハビリスタッフが配置されていますので、寝たきりであっても機能訓練などをしっかりと受けられる体制が整っています。

《デメリット》

①イメージは病院への入院施設の殆どが多床室で4人部屋が半数近くになります。一般的な老人ホームに比べると個人のスペースは非常に少なく自宅と同じように生活を



これもHPH活動？5月5日、地元のだんじりに参加

理事長が出張から戻って駆けつけ、全国情勢や共和会の良好な経営状況、そして、韓国でも民医連と同じような志をもった医療機関の連合体が誕生したことなどが報告され、会場が大きく湧きました。

討論の後、議案採択に移り、すべての提案が満場一致で採択されました。

またこの1年間に諸活動で奮闘した支部への表彰がおこなわれ、「組合員ふやし部門」など計6部門のべ15支部が表彰されました。最後に、特別アピールが大きな拍手で確認され、門脇操副理事長の挨拶で、明日へつながる活気に満ちて、総代会は無事に閉会を迎えることができました。

色えんぴつ

七月七日は七夕祭り。古代の日本で、タナバタとは棚織女（たなばたひめ）のことで、神に捧げる着物を織り神棚に捧げたそうです。中国から伝わった織女と牽牛の伝説があわさって今日の七夕のお話になったとか。星祭り、織姫祭りと呼ばれることもあるそうです▼子どものころには、そんな由来は知らず、今は亡き祖母や母から教えてもらい、妹・弟とともに「笹の葉さらさら」と歌いながら、色とりどりの折り紙を切って飾りをつくり、短冊には願いごとを書き、「晴れてほしいなあ」と願いを込めて飾りつけをしたことを思い出します。まだ街の明かりも少なく、夜空が本当にきれいに見えたものです▼大きくなるにつれ、笹飾りの準備をすることも、夜空を見上げることがもなくなっていました▼今年も、久しぶりに願いごとを心の中で言って、夜空を見上げてみようかしらと思っています。そこには祖父母や両親も、やさしく輝いていることでしょう。（K・O）



服薬用ゼリーの話



東神戸薬局 長浜 悠

薬局では時々「こどもが薬を嫌がって飲んでくれない」「薬を飲むとむせてしまう」という声をお聞きます。そんな時に薬局では服薬用ゼリーを提案することがあります。

服薬用ゼリーとは薬をゼリーで包んで、つるんと飲めるゼリー状のオブラートです。薬のいやな匂いや味をマスキングし、のどに張り付か

ないようにしているのが特徴です。医薬品の添加物として認められた成分のみを使用し、薬の作用には影響がないよう考慮されています。1回あたりのカロリーは3kcal程度で、低カロリーのものがほとんどです。

デメリットとしては、服用コストがかかること。1回あたりの服用でゼリー代が20円～80円程度かかります。また賞味期限が短く、1回ごとの使い切りか、パウチ型商品の場合は開封後3～7日までに使い切る必要があります。

服薬用ゼリーを使うこと以外にも、お薬によっては飲みやすい形（口腔内崩壊錠や液剤、ドライシロップなど）がある薬もありますし、服薬する姿勢を変えるだけで改善することもあるので、お薬で何か困ったことがあればお気軽にご相談ください。



自然の不思議

暮合北支部

田中 妙子さん

カナダのカナディアンロッキー・バンフ国立公園にあるペイト・レイク(Pate Lake)の写真です。季節・時間により湖面の色が変わる湖です。色はペイト氷河から流れ出る堆積物により変化します。春は新緑、夏はコバルトブルー、秋はエメラルドグリーンに。



ダイナミックな大自然、(山・湖・氷河・森)の中に居ると身も心もリフレッシュでき、次へのエネルギーが貯えられます。

ロコモ予防 ワンポイント レッスン

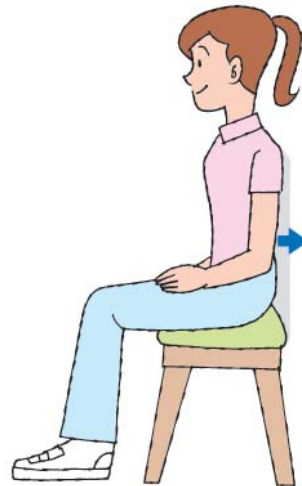
シリーズ2

17

背中壁押し

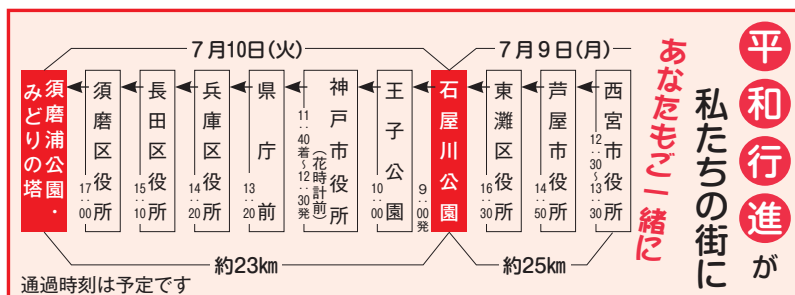
体幹を鍛えてバランスを強化します

- ①椅子の背もたれを壁に付けて、深く腰かけます。
- ②上体を真っ直ぐにして、背中全体を力強くゆっくりと壁に押し付けます。
- ③呼吸は普通にして10秒～15秒間維持します。
- ④この時、両手は太腿に添えておきます。
- ⑤これを1セット10回を朝、昼、晩に3セットおこないます。



共和会グループで県内リレー行進！

国民平和行進が兵庫県入りする7月7日(土)川西市役所～16日(月)浜山バス停で岡山県に引き継ぐまでの10日間、共和会グループのノボリをリレーしていきます。半日でも一緒にリレー行進に参加して下さる方を募集中。特に9日(月)・10日(火)芦屋～中央区の区間は、最大限の参加を期待してま～す！



ことしもひらきます！ 7月24日(火) 午後6時～8時 原水禁世界大会壮行会 & ビアパーティ

ことしも原水爆禁止世界大会(広島大会)に私たちの代表を派遣します。その代表団を激励する集会です。ぜひ、みなさん大勢でご参加ください。
参加費 1000円
会場 東神戸薬局3階会議室



社保平和委員会主催

沖縄平和ツアー

6月12日から2泊3日、8人で「沖縄平和ツアー」に行ってきた。真は「不屈館」の内村千尋館長(中央を囲む8人/右から3人目が筆者)。こじんまりした(左の写実は「不屈館」の内村千尋館長(中央を囲む8人/右から3人目が筆者)。こじんまりした(左の写

副理事長 青木 公一(御影支部)

沖縄戦と米軍支配の実相を知り、不屈のたたかい胸に刻んだ3日間

は、よくTVで目にする光景と同じでした。まさしく「世界で一番危険な」普天間飛行場。実際、14年前には基地に隣接する沖縄国際大学に米軍ヘリが墜落したのをはじめ、部品落下事故などは日常茶飯事。保育園や小中高校の上空をわがもの顔に

「不屈館」などを訪問
ハンセン病施設や
2日目、まずハンセン病施設「沖縄愛楽園」へ。1907年の「らい予防法」で感染者隔離政策が始まり、200

オスプレイが飛び回る基地の町でした。次に見学したのは辺野古の新基地建設現場。米軍に「普天間を返してほしいければ辺野古に新基地をつくれ」と要求され、日本政府が埋め立てを強行しています。座り込みを続ける反対住民の「テント村」には「闘争5168日」の看板。ジュゴンの住む海、大切なサンゴを守る埋め立て阻止の展望をこつ語っていました。「勝つ方法はあきらめないこと」。



最左端はガイドを兼ねて同行してくれた沖縄民医連事務局の新垣さん



5月3日・憲法記念日に三宮の東遊園地に9000人が集まり改憲阻止を訴えました。

STOP改憲 断念させるまで続けよう



3000万署

1年に裁判で違憲判決が確定するまで、この人権無視の政策が続きました。沖縄戦下での悲劇はなおさらだったそうです(右の写真は入所者が自らの身を削って掘った防空壕



跡で説明を受ける一行)。次に、本土復帰闘争のリーダー・瀬長亀次郎氏の資料を集めた「不屈館」を訪問。内村千尋館長(瀬長氏の次女)が、カメラローのエピソードを交え、沖縄のたたかいの歴史と現状を語ってくださいました。

沖縄での悲惨な戦争の実態と米軍基地の現状を、今回の平和ツアーで再認識し、二度と戦争を起こさず、平和を守る大切さを感じました。沖縄民医連の新垣さんをはじめ、お世話になったみなさん、ありがとうございました。



北神支部の太極拳班です。
2005年の4月、恒例のお花見で「皆さん一緒にやりま

✳️ 互助組合のサークル紹介 ✳️ 林先生を偲んで！ 北神太極拳サークル

しょう！私の動きについて来て下さい」と言われたのが、太極拳師範の林先生でした。みんな見よう見まねでやったのが太極拳の始まりです。年と共に運動量も減り、足腰を強くしたいの思いが太極拳に繋がり、早速5月から月2回でスタートしました。
「しっかりと足を踏ん張り、ゆったりした呼吸で、ゆつくり体を動かす」、簡単そうで

出資金にご協力ください

「誰でも安心してか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。1口1000円単位で、いつでも増資・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（新築移転）の時期もせまっており、今年度は1年間で1億円の増資を目標にして、とりくみを強めています。

郵便振替・銀行振込もご利用ください

出資金（増資）は、互助組合事務局のほか、最寄りの事業所窓口、各支部の互助組合役員が受けつけています。郵便振替や銀行振込もご利用いただけます。郵便振替の場合は通信欄に「出資金として」と明記してください。銀行振込の場合は「振り込んだお金は出資金です」と事務局までお電話ください。

■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」

意外に難しい。スタートしてから13年になります。
昨年9月、先生が亡くなられ、自分達の余りもの力不足に落胆、しばらく元気が出ませんでした。今後どうするか？やめる事は簡単だけれど悔しい！何とか続けて行こうと話し合い、予備体操はHPHを取り入れ、Youtubeの取り込みやDVD等利用して、頭も使い体も動かすたまり場になっています。最年少が72歳、最年長80歳、平均年齢75・5歳のメンバーでがんばっています。
(北神支部 眞鍋靖子)



北神支部
石塚 勝啓さん
配達地域
山田町上谷上、下谷上



灘西支部
小山 和子さん
配達地域
天城通6～8丁目、赤坂通8丁目

『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327人。お世話になります。

いつもご苦勞様です
健康ニュース
配達協力者ご紹介

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。

2018年6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）
19,994世帯
- 出資金
1,225,017,536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) 371-1841 (事務局長個人宅)
- 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)



浜中キヨミ（灘区）

までごおりの介護が受けられるのかどうか、とても不安です。

年末年始同様、このゴールデンウィークも街はたいへん静かでゆったりしているように感じます。

また介護保険の制度が変わるそうです。具体的にどう変わるかわからないので、今

今回はまちがいさがすに大変でした。よく似たところが多すぎて！

豊田節子（中央区）

アスパラのナッツ和え、好きです！
藤井 恵（長田区）

宇城明子（兵庫区）

5月の連休が終わり、まわりも落ち着いてきた感じ。木や草の新しい芽吹きがすばらしいですね。気候が安定してほしい！

平田治代（長田区）

「支部だより」から皆様方の表情が浮かんで来て、私も共に参加している気持ちになりました。医療でも先生方をはじめ、たくさんの方とのコミュニケーションがあり、安心感を抱きます。健康で心も広く楽しく過ごせるといいですね。HPHの広がりを願っています。

たしかに……。編集委員会で相談してみます。 編集子

るので、裏面にはグルメ欄をもつてこないでくれるとうれしいです。じゃあどの記事ならいいの？と聞かれると困るのですが……。
鵜尾郁代（西区）

『海だあ～！』

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

8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（9月下旬発送予定）。

★375号では120通の応募があり、114通の正解でした。

★375号の答え——①吹流しの模様
②吹流しの長さ ③真鯉の背びれ
④緋鯉の目 ⑤緋鯉の尾びれ ⑥女の子の帽子 ⑦男の子のカブト

■当選者（375号）

安積 教夫さん（灘 区）
石山 直子さん（東灘区）
島田 芳子さん（明石市）
坂本 鈴子さん（東灘区）
浜中 利美さん（灘 区）
村上 睦子さん（北 区）
上山 悦子さん（兵庫区）
岩田 智子さん（灘 区）
山田 詩織さん（芦屋市）
川越 博樹さん（灘 区）

クイズ まちがいは7つ

