



2018年／11月号 No.378

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



9月22日 組織強化月間スタートダッシュ集会

「共同組織・健康へのつながり」についてお話をしてくれました。すぐインパクトがあったのは、孤独は

インフルエンザ 予防接種スタート

10月15日(月)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ります。

互助組合員が**一般料金5000円**で接種を受けた場合には、**互助組合から2000円を補助**します。つまり実質3000円!同居の家族にも適用されますので、ご活用ください。詳しくは病院・診療所の窓口でおたずねください。

孤独・孤立は 万病のもと!?

記念講演はハイムス・アロンさん。民医連と共同組織の活動を研究する文化人類学者です。

タバコや高血圧と同じくらい危険!というお話。いろいろな調査で孤独が病気の遠因と示されているのに、一般の病院は施設内で病を治すだけ。健康教室をおこなったりすることはあるでしょうが、病気

(2面につづく)

9月30日投票された沖縄県知事選挙で、故・翁長知事の遺志を継ぎ「オール沖縄」が推した玉城デニーさんが沖縄の知事選史上最高の得票で当選。沖縄にある全ての米軍基地の早期返還と辺野古新基地建設を阻止する民意があらためて示されました。本当に良かったですね。この応援活動にご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。

組織委員長 青木公一

互助組合から11人 全国で2400人参加

集会には全体で約2400人、互助組合からは11人の代表が参加。住吉北支部が「支部分割から地域に密着した健康づくりの活動と取り組み」で演題発表をおこないました。全国の共同組織の活動経験に学び、力にしてこれからの活動に生かすことを確認しました。



全国共同組織交流集会参加の11人



「有意義だった」

AED体験医療懇談会

生田支部 羽原光彦



9月20日(木) 生田診療所待合室で医療懇談会を開催しました(参加12人)。街でよく見かけるAEDの看板ですが、いざという時に使えるように参加者に体験してもらいました。

救助の要請からAED準備

居場所でなぐんで

葺合南支部 南 靖子

第1と第3水曜日、9時30分になるとまず、コーヒーを楽しむに待っていてくれる人がやってきます。「家ではインスタントばかりだから、ここで飲むコーヒーはほんと美味しい」。

11時過ぎには、30分の開始を待ちきれない人が食事に来ます。「今日の献立は筑前煮と酢の物がメインね。どちらも好き」と食べ始め、「このデザートおいしい」と健啖ぶり。

次はカラオケ。1時半に



なると、美声が聞こえてきます。カラオケです。機器が古いので、なかなか曲が出てきません。レトロで良い、なんていう人もいて、不思議な昭和の雰囲気を楽しんでいます。昔話あり、愚痴あり、笑い飛ばして、歌をついでに聴くという感じかな。5人のときもあり、9人のときもありで、だいたい同じ曲が毎回流れています。ちつとも飽きないのがおもしろいでしょう。大声で唄い、おしゃべりをして。体に良いことづくめ、薬いらずだね、なんて話してます。ほら聞こえるでしょう。あの曲、あなたを誘っているの。きてね。

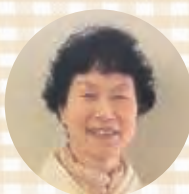
ご協力ください

今号『健康ニュース』に下記チラシが折り込んであると思います。「近くに事業所がなく、なかなか出資協力できないわ…」というみなさん、ぜひご活用を



リンゴの赤ワイン煮

超シンプルだけど 大人気のデザート



ほくら支部 津村晴美さん

【材料】

リンゴ……………2ケ
砂糖……………50g
水……………1/2カップ
赤ワイン……………1/2カップ
レーズン……………大さじ1～2
レモン汁……………小さじ1

【作り方】

①リンゴの皮をむき1ケを8等分に切る。
②鍋にリンゴを並べ材料を入れて弱火で20～30分煮る。
③冷まして器に盛る。



今号の 主な記事

終の棲家どこに? ……3 沖縄県知事選応援の報告 ……4 ロコモ予防ワンポイントレッスン ……5 ヘルシー料理教室のお知らせ ……5 まちがいは7つ ……6 互助組合11月のとりくみ一覧 ……7 わが家でグルメ気分「リンゴの赤ワイン煮」 ……8

「5年毎に実情に合わせながら見直す」として、この18年、「見直し」が進められてきました。導入直後から利用者が増加したことで、介護費用の増加や受けるサービスの不均衡の問題が発生し法改正を。それから自立支援施設の給付の見直しや負担の在り方、介護認定基準が見直されました。

政府が進めた介護保険制度改革は、増え続ける高齢者医療費を抑制すること、医療から介護を切り離し、公的補助を大幅に削減し、個人負担をアップすることで、より安上がりの介護システムに移行することを目的としていまし

現在、通所介護や在宅介護でも基準がきびしくなり、利用者の安心を奪っています。特養入所は、要介護3以上でないといれない基準となり、介護認定度を厳しくして門戸を狭め、多くの待機者を出しています。

私の知っている、ある特養の現場では、限られた人員で良心的な介護がおこなわれていますが、食事介助では1人で3人もの介助をしている現実、また特養の施設では医療サービスが提供できないため、夜間の熱発者対応では、看護師不在のなかで、職員も利用者も不安な状況に置かれるという問題があります。月1回の嘱託医回診では、病人に対応しきれません。

国の人員基準では到底人手が足りない、増やすと経営が成り立たないと施設管理者は言います。

国はこうした現実をどう見ているのでしょうか？

一人暮らしの高齢者は年々増え、2025年の認知症推計では、5人に1人と言われています。

その対応のためと打ち出された地域包括システムは地域へ丸投げ。行政は何をするのかぜんぜん見えません。

**社会保障は
国の責任です**

自立支援施設や特養を、行政の責任で拡充する早期の対応が必要だと思っています。

全世界が平和の方向へ動いている時、軍事費を過去最高に増やしなが、社会保障費はいっそう削減して、個人への負担増・給付減の大改悪は許せません。参院選後には、さらに社会保障制度の大改悪がもくろまれています。改悪阻止の大きな闘いが必要ですよ。

北神支部 眞鍋靖子

住み慣れた地域でいつまでも
安心して住み続けたい
そんなおmoiを応援したいから

ヘルパーさん募集

ああすは、ヘルパーさんの
スキルアップを応援しています

常勤介護員（初任給、経験加算あり、昇給あり）		
介護福祉士	195,400 円より	完全週休2日制
ヘルパー2級・初任者研修	184,300 円より	65歳定年
看護師	199,900 円より	定年後雇用あり
非常勤：ヘルパー2級・初任者研修で		その他手当など詳細は お問い合わせください
生活1,260円より		
身体1,460円より		

資格による加算、早朝夜間休日加算あり 昇給あり
キャンセル手当、年休、マイバイク・マイ自転車手当あり

介護福祉士、ヘルパー2級など介護資格要

**その他詳細は、面談にて。
まずは、お電話を**

NPO法人地域福祉会ああす
☎385-0530へ

法人本部：神戸市東灘区住吉本町1丁目24-27
稼働地域：東灘区・灘区・中央区

投稿募集

「終の棲家～」コーナーへの投稿や質問を募集しています。このテーマにかかわる体験談、ご意見、ご質問をお寄せください。ご質問は200字程度、体験談やご意見は800字程度にまとめて、互助組合事務局までお送りください。なお編集部から連絡させていただきますので連絡先は必ずご記入ください。



（1面からのつづき）

の原因である孤独は治してくれませんか。

共同組織は 孤独を治療する

共同組織をもっている病院は、班会やサークルの紹介、なんでも相談会やボランティア活動が人間関係を豊かにし、孤独という社会問題を解決できると話されました。

「共同組織は孤独を治療する」「共同の営みは医療機関と共同組織が共に支えあつ」地域に頼られる医療機関・共同組織（東神戸医療互助組合）として、組合員と職員が一体となって地域での「駆け

孤独の社会的な「治療」

- ・ 班会や趣味のサークル
- ・ 友の会や組合員コーナー
- ・ なんでも相談
- ・ 訪問
- ・ ボランティア活動

⇒人間関係を豊かにする
⇒孤独状態から社会参加へ
⇒社会的な問題を社会的に解決
⇒脱医療化した病院？

残された1カ月、各支部での取り組みでは、秋のバス旅行・青空健康チェック・医療懇談会開催・健康ニュース配達者の協力も得ながら、組合員訪問行動を計画推進しましょう。

各支部運営委員のご近所さんにも呼びかけ、仲間増やし、出資・増資、居場所づくり、趣味・サークル活動や、一人ぼっちの組合員をつくらない活動など

込み寺」となるよう信頼を高めて、推進することが求められているのではないのでしょうか。今回の集会で強く感じ学びました。

組織強化月間 ラストスパートへ

9月22日の月間スタートダッシュ集会は、75人の組合員・職員の参加で、10～11月の「秋の組織強化月間」の成功に向けて、目標を共有し、具体的な行動をスタートさせました。

今年の月間スローガンを再度掲載します。

① 病院リニョアルを見据え、新たな仲間づくりと互助組合活動の担い手づくりを進めましょう！

② 地域要求を知り、健康で安心して住み続けられる街づくりをすすめましょう！

③ 改憲を許さないとりくみを地域の各種団体と連携して大きくひろげましょう！

を、それぞれの地域で旺盛に展開しましょう。地域の要求や困りごと相談なども、しっかりと把握して、親身な対応を進めましょう。

新たな段階に入った「病院リニョアル」に向けて、理事・支部運営委員・職員が一丸となった奮闘で「秋の組織強化月間」目標を総達成しましょう。

平成の年号もあとわずかになりました。最後の平成30年も、平成の名に似合わず、地震・台風による災害に見舞われ、各地に大変な被害をもたらしました。北摂の地震に始まり、台風による増水・土砂崩れで、岡山・広島・北海道で大勢の死者を出しました。後始末に善意のボランティアの人たちが応援されるのを見ますと涙がこぼれます▼以前から災害の起きるたびに、国や自治体は「想定外」を連発し、過去の災害の教訓を活かした対策が取られていない。軍事費には最大の予算を計上するが、災害が起こると警告されても、対策の予算は後回しで、結果、大きな災害を出す。これは人災と言われてもしかたないであろう。住民の避難を呼びかけるだけでは情けない。国民の命と財産を守るのが国と自治体の責務ではないのか。憲法を改悪し、米国の戦争に参加するような安倍内閣は一日も早く退陣してもらいたい。

恒夫





メイ

灘西支部
竹田みどりさん

5月に来たから「メイ」。人間大好き。誰にでも愛想をふりまき、おかげで大人気。ひっかくと威嚇するとかとんでもない。どこかの総理と違い、平和を愛していました。でも昨年末、「虹の国」へと旅立って行きました。

ロコモ予防 ワンポイント レッスン

シリーズ2

19

背筋を鍛えて
体幹を強くします

背筋運動

- ①うつ伏せになります。
- ②腰骨の下からお腹にかけてタオルを敷きます。
- ③少しアゴを引いて背中を反らします。
- ④この姿勢で呼吸は普通にして10秒～15秒間維持します。
- ⑤これを1セット10回を朝、昼、晩に3セット行います。



国道509号線・沖縄協同病院の前にある古波蔵（こはぐら）東交差点で早朝宣伝に立つ筆者（一番手前）

私たちは活動のセンターは「五者共事務所」。連日、全国から来た人が、数十人規模で入れ替わり立ち替わり集まっています。事務所に着いて、最初の約1時間はレクチャーです。沖縄の戦後史、どのようにして米軍基地がつく

私は9月11日～14日、神戸健康共和国グループの職員2人と一緒に沖縄に行き、選挙応援活動に参加してきました。11日の到着後は、すぐに沖縄県庁前での街頭演説会に参加。まだ告示日前でしたが、たたかい半ばで急逝した翁長前知事の無念をはらそうとする支持者の熱気に包まれました。

翌12日からは、早朝から晩までフル稼働です。朝は幹線道路でスタンディング宣伝、人通りのある所でのビラ配布や全戸配布、細い路地にまで入るハンドマイク宣伝、電話かけ等々、一日中びっしり。告示日にはビラ折りや証紙はり加わりました。

14日まで活動して、私たち3人は神戸にもどりまして、共和会グループからは、投票日までに延べ12人が沖縄に行つて応援活動。さらに大勢のみなさんが、本土でできる活動に参加されたことと思います。今回の応援活動に送り出してくださったみなさん、そして全国各地で奮闘されたみなさん、ほんとうにお疲れさまでした、そしてありがとうございました。

県知事選挙に続き、10月14日投票の豊見城市長選挙でも、玉城二期新知事を支える候補が当選。新基地反対の民意は明白に示されました。私たちのなすべきことは「オール沖縄」のみなさんを孤立させず、支えるように、本土の世論を変えていくことです。がんばりましょう。



台風で本土に帰れなくなり、五者共事務所に居残って当選確実の報に沸き返る人たち

デニーさん圧勝で 新基地許さぬ民意鮮明に

社保委員長 北嶋 寿一



9月25日 北支部バス旅行



10月11日 北神支部バス旅行



9月16日 灘東西支部合同バス旅行



10月13日 沖縄県知事選挙告示日、全国各地で辺野古新基地反対の署名行動がとりくまれ、沖縄にエールを送りました。左の写真はJR住吉駅前

ヘルシー料理教室

「飾り巻き寿司」

日時 12月1日（土）
10：00～13：00

場所 東灘区民センター調理実習室
会費 600円（エプロン・三角巾持参）

※当日、受付でお支払い下さい。

定員 36人（申し込み順）
講師 東神戸病院 調理師
主催 東神戸医療互助組合・保健委員会
申し込み締め切り 11月28日（水）

《お問い合わせ・お申し込み》
東神戸医療互助組合

電話：078-851-9381
FAX：078-821-7270

＊互助組合のサークル紹介＊ 沖縄三線同好会

2年前に初心者ばかりで立ち上げた「沖縄三線同好会」。今では東灘GENKI祭ステージにも立つなど、恐れを知らぬ活動ぶりです。定例稽古は互助組合本部で毎月第3土曜午前・会費無料。芦屋に分室をつくる相談も進行中です。ベテランで演奏仲間をお探しの方も、初心者の方も大歓迎。興味のある方は、遠慮なく互助組合本部事務局までご連絡ください。



東神戸医療互助組合 11月の行事・班会等一覧

11月中に各支部のエリアでひらかれる班会や行事の一覧です（10月16日現在で日程の確定しているものだけ掲載）。ぜひ、お近くの催しにご参加ください。開催場所や時間など、詳細は本部事務局または主催各支部にお問い合わせください。

本部

11月1日（木）住吉本町 沖縄空手同好会／毎週木・土・日曜日
11月17日（土）住吉本町 沖縄三線同好会／毎月第3土曜午前
11月21日（水）住吉本町 認知症予防インストラクター養成講座

野の花サロン

11月7日（水）住吉本町 野の花喫茶
11月8日（木）住吉本町 囲碁道場
11月14日（水）住吉本町 野の花喫茶
11月21日（水）住吉本町 野の花喫茶
11月22日（木）住吉本町 囲碁道場
11月24日（土）住吉本町 健康フラダンス教室
11月28日（水）住吉本町 野の花喫茶

芦屋支部

11月1日（木）呉川町 脳いきいきクラブ
11月7日（水）業平町 映画サロン
11月8日（木）大東町 打出班会／健康体操
11月23日（金）業平町 医療懇談会「認知症の話」

ほくら支部

11月10日（土）本庄町 本庄新婦人班会／健康体操
11月12日（月）森北町 サンライフ本山班会／健康体操
11月15日（木）深江南町 深江南班会／健康体操
11月21日（水）本山南町 本山南班会／健康体操
11月22日（木）本庄町 本庄住宅班会／健康体操
11月27日（火）青木 青木新婦人班会／健康体操
11月28日（水）本庄町 青空健康チェック@日の出湯
11月30日（金）本山中町 脳いきいきクラブ

うはら支部

11月2日（金）魚崎南町 魚崎せせらぎの会／脳いきいき
11月22日（木）甲南町 青空健康チェック@コープ甲南

住吉北支部

11月20日（火）鴨子ヶ原 鴨子渦森班会／健康チェック等
11月23日（金）鴨子ヶ原 脳いきいきクラブ
11月23日（金）鴨子ヶ原 街の保健室／健康チェック等

住吉北南合同

11月9日（金）住吉本町 健康ウォーキング

住吉南支部

11月7日（水）住吉本町 空区班会／健康体操
11月13日（火）住吉宮町 住吉宮町班会／健康体操
11月14日（水）住吉東町 脳いきいきクラブ住吉南A
11月15日（木）住吉本町 脳いきいきクラブ住吉南B
11月16日（金）住吉本町 どんぐり昼食会

11月28日（水）住吉東町 清流班会／健康チェック等

六甲アイランド支部

11月10日（土）向洋町 青空健康チェック@スポーツエキスポ
11月14日（水）向洋町発 バス旅行／フルーツフラワーパーク等
11月27日（火）向洋町 六アイ班会／脳と身体の健康体操

御影支部

11月12日（月）住吉本町 レンゲ班会／健康チェック等
11月14日（水）御影塚町 浜御影班会／脳トレ等

灘東支部

11月1日（木）篠原南町 脳いきいきクラブ
11月8日（木）鶴甲 脳いきいきクラブ
11月12日（月）大和町 大和西班会／健康チェック等
11月17日（土）鶴甲 鶴甲班会／健康チェック等
11月20日（火）琵琶町 琵琶班会／健康チェック等
11月21日（水）高德町 高羽班会／健康チェック等
11月22日（木）弓木町 六甲道班会／健康チェック等
11月28日（水）篠原南町 囲碁サークル@ほおすき

灘東西合同

11月16日（金）篠原南町 手芸サークル@ほおすき

灘西支部

11月1日（木）青谷町 ひまわり班会／健康チェック等
11月9日（金）篠原南町 喫茶／お元気カフェほおすき
11月14日（水）篠原南町 囲碁サークル@ほおすき
11月22日（木）摩耶海岸通 HAT摩耶班会／脳いきいき
11月23日（金）神ノ木通 医療懇談会「エコーの話」

葺合北支部

11月2日（金）旗塚通 喫茶／カフェラポール
11月9日（金）旗塚通 喫茶／カフェラポール
11月9日（金）旗塚通 脳いきいきクラブB
11月13日（火）旗塚通 脳いきいきクラブA
11月16日（金）旗塚通 神若班会／健康チェック等
11月20日（火）旗塚通 脳いきいきクラブC
11月27日（火）布引町 布引住宅班会／脳トレ等
11月27日（火）旗塚通 昼食会
11月27日（火）旗塚通 脳いきいきクラブA
11月27日（火）旗塚通 脳いきいきクラブC
11月30日（金）旗塚通 脳いきいきクラブB

葺合南支部

11月2日（金）八雲通 ヨガ教室
11月7日（水）八雲通 カフェ&昼食会&カラオケ

11月8日（木）筒井町 筒井住宅班会／脳トレ等
11月14日（水）八雲通 ふれあい班会／脳トレ等
11月16日（金）八雲通 ヨガ教室
11月20日（火）八雲通 青空健康チェック@大安亭市場
11月27日（火）協浜町 HAT協浜班会／風船バレー
11月28日（水）八雲通 脳いきいきクラブ

生田支部

11月6日（火）下山手通 青空健康チェック
11月19日（月）馬場町 青空健康チェック
11月20日（火）下山手通 青空健康チェック
11月29日（木）下山手通 医療懇談会「足指力チェック」

兵庫支部

11月7日（水）駅前通 水木班会／健康チェック等
11月10日（土）荒田町 青空健康チェック@荒田グラウンド
11月16日（金）バス旅行
11月21日（水）東山町 荒田班会／健康チェック等
11月7日（水）荒田町 うなご丘サロン／健康相談
11月12日（月）荒田町 うなご丘サロン／ちぎり絵

11月19日（月）荒田町 うなご丘サロン／貼り絵
11月26日（月）荒田町 うなご丘サロン／映画

北支部

11月10日（土）広陵町 青空健康チェック@広陵地域ふれあい祭
11月20日（火）鈴蘭台北町 青空健康チェック@コープ鈴蘭台東
11月24日（土）日の峰 青空健康チェック@コープデイズ
11月27日（火）松峰町 松峰班会／健康チェックお話等

北神支部

11月5日（月）西大池 カラオケ
11月6日（火）西大池 喫茶／いろいろ喫茶
11月8日（木）西大池 太極拳
11月12日（月）西大池 カラオケ
11月15日（木）西大池 大池班会
11月19日（月）西大池 カラオケ
11月20日（火）西大池 喫茶／いろいろ喫茶
11月22日（木）西大池 太極拳
11月26日（月）西大池 カラオケ
11月30日（金）西大池 映画サロン

クイズ

まちがいは7つ

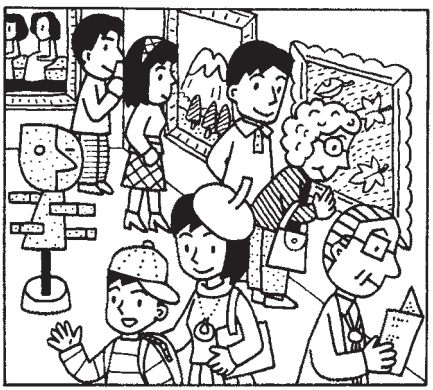
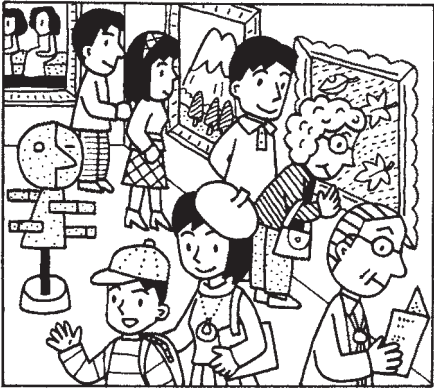
2つの絵に7か所ちがうところがあります。どこでしょうか？（印刷のよごれやかすれを除く）

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

『芸術の秋』

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
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（1月下旬発送予定）。

★377号では122通の応募があり、109通の正解でした。

★377号の答え——①月 ②三宝のおだんご ③花瓶 ④花瓶の花 ⑤左のウサギの耳 ⑥右の女性の袖 ⑦右下の梨

■当選者（377号）
山田 琴絵さん（芦屋市）
関内旬一郎さん（須磨区）
久保貴美子さん（東灘区）
島田 ゆりさん（東灘区）
米谷 和子さん（東灘区）
藤田 匡子さん（垂水区）
龍川由紀子さん（東灘区）
太田 孝子さん（東灘区）
藤岡 那緒さん（芦屋市）
桝上 政子さん（東灘区）

2018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）

19,929世帯

●出資金

1,236,933,362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	うはら支部
住吉北支部	住吉南支部
六甲アイランド支部	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)

●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」