



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

2021年／1月号 No.391

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。



秋の一日を楽しく交流

北神支部 眞鍋 靖子

11月27日(金)、北神支部は有馬瑞宝寺公園へ紅葉狩りに行きました。

今年はコロナで明け暮れ、毎年行っているバス旅行や餅つきもできない中、何かしようと急遽企画



しました。僅かな準備期間でしたが、運営委員さんの頑張りで、喜ばれる取り組みになりました。

心配していた天気にも恵まれ、太陽の下では汗ばむ程で、紅葉もまだ少し残っておりホッとしていました。到着後、検温と消毒を済ませ

まずは弁当をーその後、Aさん提供の野点の珈琲が!「山で珈琲が飲めるなんて最高!」と軽快な司会で議事進行!各班の現状と会員紹介が次々なされ大きな拍手!最後はマスクを付けたまま楽しく歌って終了。

33人の参加で新しい仲間も1人増え、楽しく交流出来た一日でした。

支部独自で健康体操

六アイ支部 高西 裕子

2か月に一度、支部企画の「脳と身体健康体操」を実施することになりました。担当の運営委員で相談し、「ドレミ体操」で歌いながら和やかに始め、神戸市の「元気!いきいき!体操」をメインにし、希望が多かった脳トレゲームを楽しみ、最後にお喋りタイムを設けることにしました。

神戸市の体操DVDの内容を文章化。次に体操のポイントを写真

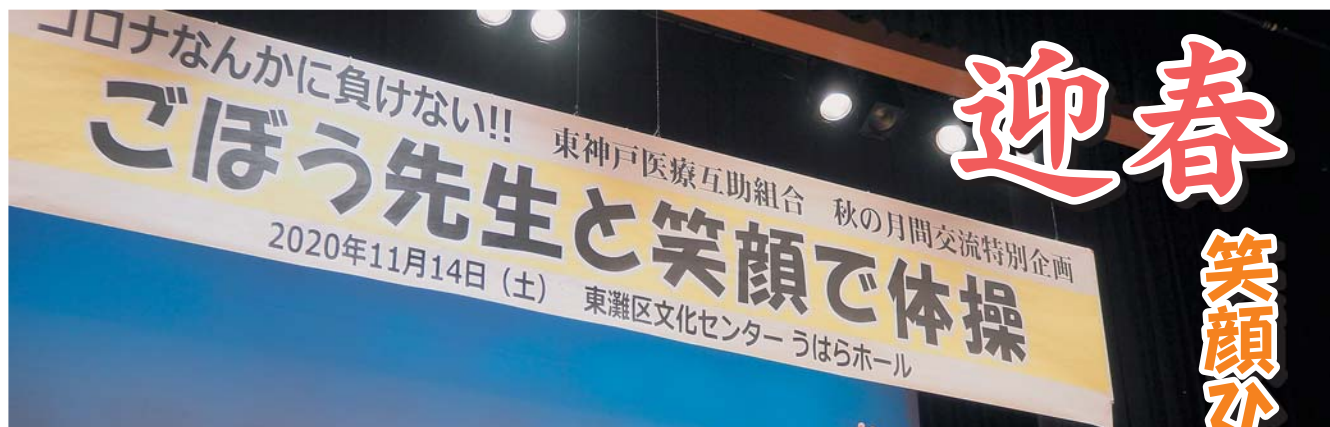


に撮り、拡大印刷するなど、入念に準備。

当日、講師役は緊張しましたが、どちらの体操も皆さん一生懸命やってくれました。脳トレの「間違いない探し」や「どんちクライズ」も盛り上がりました。お喋りタイムはお茶だけでしたが、自己紹介・六アイの情報交換・互助組合や東神戸病院の取り組み紹介など話題は尽きず時間を忘れるほどでした。皆さんは、「楽しかったあゝ」「ありがとー」と言ってお喋り、片づけをしてくださいました。これからも工夫を重ね、一緒に楽しみたいと思います。

迎春

笑顔ひろげた月間特別企画



11月14日(土)、東灘区文化センターで東神戸医療互助組合の組織強化月間特別企画がおこなわれ、総勢163人が参加しました。

「まるで氷川きよし、こんな歓迎初めて!」登場したごぼう先生を驚かせたのは、小規模多機能いろどりの家・大池とケアセンタ―ふれあいの利用者や職員による横断幕と応援つちわによる歓迎。ごぼう先生のDVDをいつも体操で使っているの、本物に会えると、何日も前から準備したとか。

動いて笑って楽しかった!!クイズも交えながらテンポ良く体操とお話を進められ、笑いの絶えないまま、あっと言う間に終了時間。

「時間が過ぎるのを忘れるくらい楽しかった」「笑いながら座っている体操もあるんですね」などの感想が多く寄せられ、コロナ禍で減った笑いを取り戻してもらえたようです。

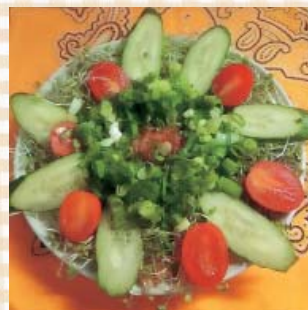
ヘルシーお好み焼き

玉葱入りのヘルシーなお好み焼き。野菜たっぷり玉葱が癖になりますよ。

【材料】

A: 小麦粉、キャベツ、玉葱、卵、山芋
B: 鰹節、葱
C: スーパースプラウト、トマト、胡瓜
ソース、マヨネーズ(好みで)

量などはすべてお好みでどうぞ。



【作り方】

- ①Aに水を入れ混ぜる。
- ②少し弱火でゆっくり焼く。
- ③ソースを塗り、Bをのせる。
- ④まわりにCを盛り付ける。



灘東支部
立石節子さん

今号の 主な記事

東神戸診療所でコロナウイルス抗体検査開始、1月にはPCR検査も…3 健康サポート薬局…3 心のスナップ「手づくりおみこし」…5
組織強化月間の御礼…7 互助組合を支える人たち…7 わが家でグルメ気分「ヘルシーお好み焼き」…8

～新型コロナウイルス～ 東神戸診療所で11月より抗体検査開始、 1月にはPCR検査開始

東神戸診療所 所長 郷地秀夫



東神戸診療所では11月2日から新型コロナウイルス精密抗体定量検査を開始し、1月には速やかに新型コロナウイルス感染を診断できるようPCR検査を始めます。また、発熱した患者さんをできるだけ断らないように、診療所を改装して発熱専用外来を設置します。

郷地秀夫所長に、抗体定量検査を中心にお話をうかがいました。

抗体とは？

感染していてもウイルスが悪いことをしないように抑える作用を中和抗体と言います。免疫機能の一つとして、ウイルスを壊すための目標をつくったり、活性を抑えたりして中和するのが抗体の役割です。なかには悪い働きをする抗体もあるので、やっつけるべき異物を見極めて排除する抗体が必要です。抗体があってウイルスをやっつけてくれるかどうか、あれば免疫をつけているということです。

それを見つけるのが抗体検査です。

持っている人の血液を採って血清として輸血したら、症状が軽く済むなど治療にも使える可能性があります。自分自身も発症しない。ウイルスごとに独自の抗体があります。

今回の新型コロナウイルスは特に若い感染者で無症状が多く、抗体ができている可能性が高い。免疫がついているので心配は要らなくなるし、やみくもに行動を規制する必要もなくなり、本人も安心できます。

東神戸診療所の抗体検査とは？

抗体には表面抗体と核遺伝子抗体の2種類があります。表面抗体とはウイルスの膜のイボイボ（スパイク）が細胞につかないようにブロックする抗体で

のようなロゴマークを掲示しています。

健康サポート薬局である旨を表示できる薬局の基準は、以下の2つの基準を満たしている薬局です。

■かかりつけ薬剤師・薬局の基本的機能——①服薬情報の一元的かつ継続的な把握と指導を実施、②患者からの電話相談等への24時間対応、③かかりつけ医をはじめとした医療機関等との連携。

■健康サポート機能——①地域との関係機関との連携体制、②常駐する薬剤師の資質確保、③間仕切り等で区切られた相談窓口、④健康サポート薬局である旨や取り組み内容を分かりやすく表示、⑤要指導医薬品及び一般用医薬品、介護用品等の取り扱い、⑥土日にも一定時間開店、⑦健康に関する相談に対応でき、積極的な健康サポートも実施できる。（次号に続く）



健康サポート薬局

地域に貢献する 薬局をめざして

東神戸薬局は11月に『健康サポート薬局』を届出し、承認されました。健康サポート薬局とは、医薬品医療機器等法において「患者が継続して利用するために必要な機能及び個人の主体的な健康の保持増進への取り組みを積極的に支援する機能を有する薬局」と定義されており、かかりつけ薬剤師・薬局の基本的な機能を備えた薬局のうち、地域住民による主体的な健康の維持・増進を積極的に支援する薬局で、左の画像



す。核遺伝子抗体はウイルスの遺伝子を見つけて排除する抗体です。

検査方法には定性検査と定量検査の2種類があり、定性検査は抗体が有るか無いか、定量検査は抗体がどれくらいあるか量が分かります。

複数の検査機器メーカーと精度や信頼性について比較検討を重ねた結果、東神戸診療所では表面抗体の定量検査ができる機器を導入しました。精度は類似のウイルス抗体を誤って見つける交差反応が皆無です。1回で80人分を18分で判定できます。検体は少量の血液を採取します。

抗体検査の役割

新型コロナウイルス感染症は健康な人には無症状であることが多く、いつの間にかかかって抗体ができている場合、安心できます。周囲にPCR陽性の人がいったり、感染した人と接触した経験のある方は、抗体がすでにできている可能性があるので検査されてはいかがでしょう。PCR検査は高額でなかなかできない中、抗体検査であれば安心です。

ワクチンの効力が出ているか確認のためにも抗体検査が必要です。ワクチンとは抗体をつくるための薬ですが、ワクチン接種後に抗体ができたかどうか、この抗体検査が確認に有用です。新型コロナウイルスのワクチンの持続力はまだ確認できていないので、検査でデータを集めていく必要があります。

また、クラスターが発生している医療機関や福祉施設の関係職員についても、抗体ができていれば職場復帰を早めることも可能になります。

PCR検査について

鼻の粘膜組織から新型コロナウイルスの遺

伝子を増殖させて感染の有無をチェックする検査です。粘膜組織の中に少量の新型コロナウイルスがいれば診断することができます。特に感染・発症のリスクの高い高齢者や、医療機関や福祉施設の関係職員など必要な人が無症状でも何度も受けられるようにしていく必要があります。

検査の申込と費用は？

抗体検査は保険外の検査なので、希望される方はどなたでも受けられます。お申し込みは診療所にご連絡ください。

PCR検査とは異なり、保険外の検査なので費用は、①一般2,500円、②東神戸診療所の通院患者さんと東神戸医療互助組合員さん2,000円、③医療機関や福祉施設の関係職員は1,500円、④いずれも2回目以降の検査費用は1,500円、⑤PCR検査で陽性が出た方は匿名で無料検査、そのご家族は500円で検査いたします。PCR検査は保険適用検査のため、検査費用は公費負担となります（他の再診料などは加入している保険の負担割合によって自己負担が生じます）。



右の大きな機械が抗体定量検査の装置

神戸に住んで60年弱、思う
によくここまで来たものだ▼
子どものころ、親にはこき使
われたものだ。夏は朝の4時
ごろから牛の餌の草刈り、3
〜4km離れた田畑へ大八車で
地道の凸凹、石ころだらけの
道の堆肥運び、前に進まなか
った。遊びは川での鮎捕り、
冬は山へ兎の罠かけだった▼
4年生ごろから始めた新聞と
牛乳配達で、雪の時は腰辺り
まで雪に埋れながら歩いて2
時間近くかけて配達して、そ
れで貰ったお金で辞書、漫画
を買っていたな。おじいは
鮎などを捕って来ると自分で
捌き、塩焼きにして目を細め
て喜んで食べていた▼小6の
時、伊勢湾台風で山が半分崩
れ、水車小屋も流され、水車
が自転車のリムのように畑の
中を転がり、石の突き臼が味
噌汁の御椀の様にゆらゆらと
畑の中を流れていった。家の
中は床下に山土が20cm位積も
っていた。その日に畳をめく
り2か月2階での生活▼今思
えば懐かしい思い出かもしれ
ない。（猪の鹿ドッド）





11月18日(水)、うはら支部は近くの公園でグラウンドゴルフ大会。15人が参加し、「コロナでしばらく集まれなかったのうれしい」と喜んでいただきました。

ほおずきで開催している灘東支部合同の手芸サークルは、密を避けながら楽しく干支の丑をつくりました。



12月4日(金)、各支部で今年新しく選出された支部運営委員を対象にして、教育学習委員会主催で学習交流会がひらかれました。



感染予防と創意工夫で 月間中も多彩に活動

11月21日(土)、御影支部は地元の阪神「御影」駅周辺を歩く「みんなで遠足」を企画し、11人が参加して遠足を楽しみました。



北神支部は、奮闘する医療機関の職員を激励しようと、時間はかかりましたが、持ち回りでタペストリーを作成。東神戸病院と済生会病院に贈りました。



11月28日(土)に「秋のウォーキング」夙川の歴史探訪」が20人の参加で開催されました。阪急夙川駅を出発した一行は、途中、カトリック夙川教会を經由して、旧山本家住宅に向かいました。

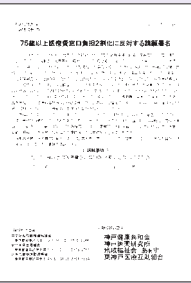
夙川の歴史探訪

秋のウォーキング

旧山本家住宅では、スタッフの説明を聞きながら見学をしました。その後、震災記念公園の「火垂るの墓」の碑を見学し、阪急苦楽園口駅周辺からは夙川沿いに歩いて、阪急夙川駅で解散しました。参加者は「楽しかった」など笑顔で話していました。

医療費2割負担反対！ 署名にご協力ください

政府はいま、75歳以上の医療費窓口負担を2割に引き上げる準備を進めています。健康ニュースが手配りで届いている地域で右のような署名用紙と返信用封筒が折り込みされています。ぜひ、ご協力ください。



無料低額診療 学習会

日時：2月20日(土) 14:00～

会場：東灘区文化センター8階 会議室2

講師：才田靖人(医療ソーシャルワーカー)

定員：25人

(事前申込が必要です)

申込先：東神戸医療互助組合
(担当 相野・三木)

電話 (078) 851-9381

※新型コロナ感染症拡大の影響で開催を見合わせる場合があります。その場合、お申し込みいただいた皆さまには直接ご連絡いたします。

新春のつどい

囲碁将棋大会

中止のお知らせ

新型コロナの感染拡大をうけ、残念ですが恒例の「新春のつどい」(例年1月上旬開催)と「囲碁将棋大会」(例年2月開催)について、今年度は中止することを決定しました。

参加を楽しみにされていた皆さまには、たいへん申し訳ありませんが、よろしくご理解のほど、お願い申し上げます。



町内の子どもや親御さんと「おみこし祭り」に参加した写真です。手作りの神輿や大うちわ、揃いの法被で着飾って地域を練り歩きました。子どもたちの成長を喜びながらみんなで楽しんだ思い出がよみがえります。



手づくり

おみこし

生田支部 齊木 幸子さん



終活の前に…

「老活」セミナー

12月5日(土)、司法書士の青葉洋明さんを講師に招き、野の花サロンにてボランティア委員会主催「終活も大事だけど、その前に…老活セミナー」がひらかれました。

認知症になったとわかれると銀行口座を凍結されるなど、家族に負担をかけることがあります。そうならないために、人生の終わりに向けた「終活」に留まらず、あらたな制度である「家族信託」の活用など自らが元気でいる間に行うこと「老活」について詳しく説明されました。

参加者からは、「資産も無いので自分には関係ないと思っていた。口座を凍結されて息子に迷惑かけないよう、きちんと意思表示しておきたい」「若い人にも聞いてほしい内容だった」などの感想が出されました。

大腸がんチェック はじまるよ

1月～3月は大腸がんチェック月間
年に一度はチェックしましょう！

この大腸がんチェックは、2回採便して郵送するだけの簡単なチェックです。70歳以上の方などは自治体の制度によって無料。詳しくはお住まいの自治体にお問い合わせください。

無料制度の対象外の方は、互助組合の大腸がんチェックをお勧めします。

価格は500円(採便キットをこちらから郵送する場合は600円)。

お申し込みは→東神戸医療互助組合事務局

(電話 078-851-9381, FAX 078-821-7270)



あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願いいたします



兵庫支部運営委員
朝田 恵子



北神支部長
岡本 暁良



北支部支部運営委員
板谷 純子



生田支部
服部 しのぶ



葦合南支部運営委員
大野 聖美



葦合北支部運営委員
中谷 敦子



灘東支部運営委員
秋本 廣子



灘西支部運営委員
木野 恵市



御影支部運営委員
今村 陽一



六アイ支部運営委員
藤原 美音



住吉南支部長
兵頭 和子



住吉北支部運営委員
梅村 真一



うはら支部運営委員
北林 美奈子



ほくら支部運営委員
中町 則子



芦屋支部運営委員
久保 克美



神戸医療研究所
代表取締役
山口 扶左子



地域福祉会あす
理事長
細谷 禮二



神戸健康共和国
理事長
藤末 衛



東神戸医療互助組合
理事長
漁島 国弘



東神戸医療互助組合
理事長
東神戸医療互助組合



「薬局でゝす」の骨粗鬆症のクスリ、切り取ってファイルにしました。私自身、薬を飲んでいたので、とても重要な注意点です。歯科に内科の薬使用証明を持参したことがあります。

住森登代子（垂水区）

教会の看板の写真、良かったです。カボチャ料理も楽しみです。

藤井 恵（長田区）

まちがいは7つのレイアウトが横になり、ハガキに貼ります。

山崎悠哩（垂水区）

貼るのは、片方の絵だけでもいいですよ。

編集子

夫婦で90歳を迎えました。お陰様で元気で生かされています。

ます。感謝です。

松宮 吟（東灘区）

芸術の秋？もあつという間に北区の長い冬がやってきている気がします。

村上睦子（北区）

またがんばってまちがいさがしをしたいです。いっぱい見つけたいです。がんばります。うえのあおい7才

上野 藍（東灘区）

本年も病院の先生、看護師さん、スタッフの皆さまに大変お世話になりました。ありがとうございました。

山田祐美子（芦屋市）

気がつけばすっかり秋に！木々も少しずつ紅葉となり、山々が色づくのが楽しみの毎日です。横山裕美子（灘区）

いつも楽しみにしています。母（92歳）が初めて応募いたします。

竹内ふき（東灘区）

もう12月、コロナコロナの一年でした。早く自由に外出

組織強化月間の御礼

理事長 漁島 国弘

胸躍る体験や、うれし涙を流す経験などが生まれた「秋の組織強化月間」に参加されたみなさんに感謝申し上げます。「コロナ禍の中、組合員の声を聞き、新しい輪を広げ、笑顔を取り戻そう」「地域の宝である共和会の事業所の経営を、私たちの活動と出資金で守ろう」のスローガンを掲げ、さらに「コロナ禍に負けず、地域に踏み出し、出資金・仲間をふやそう」と呼びかけ運動が始まりました。

今回は、これまで経験したことのない「コロナ禍」のもと、感染防止に努めながら、職員を支え、励まし合い、ともに心あわせた連帯感ある取り組みとなりました。

なかでも、「コロナ」で人と会うことを我慢し、「組合員さんとの交流ができない」とほど辛いことはない」との声も多く寄せられるなか、いろいろ工夫をこらした行事や集いが企画され、生き生きとした活動が展開されました。



住吉南支部
松本純一さん

互助組合を支える人々たち

毎月第2／第4木曜日、午後1時から5時まで、野の花サロン「囲碁道場」に囲碁仲間が揃っています。松本さんは、机や椅子を配置したり、用具やお茶を準備したり、終了後の後片

まちがいは7つ

1月号は
当選者2倍

『お正月』

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

2月10日到着分まで

※正解者の中から抽選でいつもの2倍＝20人の方に500円の図書カードを進呈（3月下旬発送予定）。

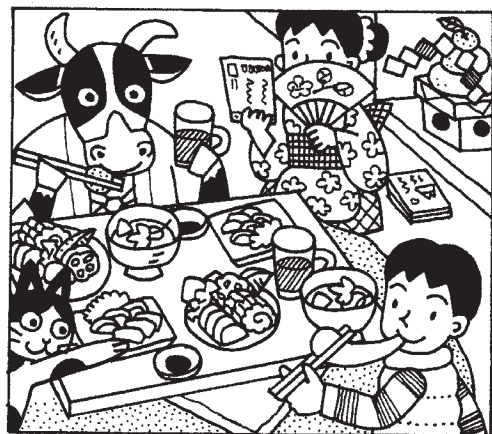
★390号では134通の応募があり、128通の正解でした。

★390号の答え——①ベレー帽 ②筆

③テーブルクロス ④バナナの数 ⑤テーブルの上のグラス ⑥手前のキャンパス ⑦左手前の人のエプロン

■当選者（390号）

室田 笑子さん（東灘区）
吉田 昌三さん（灘区）
久保加代子さん（東灘区）
坂田ひとみさん（東灘区）
太田 孝子さん（東灘区）
古澤 チエさん（灘区）
古川 紀子さん（東灘区）
田辺 英子さん（東灘区）
渡邊 節子さん（長田区）
阿部千鶴子さん（東灘区）



できる日が来ますように。

小倉愛子（東灘区）

神戸からだいぶ遠くなりましたが、応援する側にまわっています。

佐藤正志（右手県）

カボチャの料理、バターとも合いました。

笠森幸恵（東灘区）

毎号、楽しみにしています。大事な医療関係の情報もさることながら、楽しいイベント、

これからもよろしくお願いします。

木原 恵（北区）

新年もできるだけ病院にお世話にならないよう、健康に過ごしたいと願っています。

尾川智子（東灘区）

高となったことです。

郵便振込による出資にも、「医療関係の方々が安心安全な環境で働けるよう願ってやみません」など、心が熱くなるコメントがたくさん書き込まれていました。

月間中の仲間ふやしは174人（4月から11月末の累計は2443人）、出資金は1364人から約5751万円（4月から11月末の累計は2847人から約9161万円）、『いつでも元気』誌は23部の拡大となりました。みなさま、ほんとうにありがとうございました。

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。

いつもご苦労様です

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324人。お世話になります。

葦合北支部
河邊 正明さん



配達地域
旗塚通3丁目

うはら支部
川村 テイさん



配達地域
魚崎北町3・5丁目、甲南町3丁目

2020年12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）19,462世帯
- 出資金 1,312,649,152円

●各支部の連絡先一覧
芦屋支部 TEL(0797)31-7454
(芦屋民商内)
うはら支部
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)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：普通通13870
★いずれも名義は
「東神戸医療互助組合」