



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／9月号 No.395

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。

ワクチンは？治療薬は？ いつまで続くこんな生活？ 新型コロナ克服の展望

東神戸病院院長 遠山 治彦



おそろくその理由には——
①国民には自粛を要請しながら……(しかも生活保障も不十分な中で)、世界最大のスポーツのお祭り「オリンピック」をおこなったこと。当然、「自粛しろ」というメッセージも虚しいものとなります。②そして、明らかにワクチンの接種が遅れたこと——などが考えられます。

総理大臣、ワクチン大臣は、いろいろと口では言ってきましたが、実際にはワクチンの供給は遅れ、大混乱となりました。第5波の到来は、まさに政治の失敗の結果も大きいと思います。

第5波はなぜ、これほど早くやってきたのか？

東京オリンピックも本日が閉会式(8月9日)にこの原稿を書いていきます。多くのアスリートが汗を流していましたが……そのオリンピックの影で、感染が再度爆発しています。テレビや新聞は圧倒的にオリンピックを取り上げてきましたが、感染拡大は恐ろしい勢いです。



コロナが恨めしい
久しぶりの脳いきいき

茸合南支部 岡 敦子

昨年のコロナ禍が始まって以来、脳いきいきクラブが実施できたのは数えるほど。



今年も3月からお休みでしたが、ようやく7月に開くことができました。予定のある人もいて、5人の参加でしたが、「久しぶり、元気だった？」と再会を喜び合いました。

初めの5力条カレンダーに基づく報告も、項目はそっちのけで、たまりにたまった話が次々に。コロナ禍での生活、ワクチンのあとのこと、世話をしている病氣中の夫のこと、弟のこと、自分の体の不調のことなど、話し出したら止まりません。

それでも、朗読、クイズ、体操などやって、「あーあ、楽しかったね。8月は夏休みで、9月にまたやろうね」と再会を約束して閉会しました。

御影支部 配達協力者さがし 奮闘中

担当事務局 森 浩司

2020年度に健康ニュースを200部近く配っていた方が長期入院したことで、特定の人に役割が集中する状況の改善に取り組んでいます。

御影支部運営委員会では誰がど



の区域で何部配っているか情報共有と可視化を進めるとともに、配達地図の控を事務局で保管し、配達が困難になったり配達者が変わった時にスムーズに引き継ぎできるようにしました。

御影支部ではさまざまながりを活かしてお願いし、昨年度から4名の方が新たに配達に協力いただいています。

「一人の百歩よりみんなの一歩」の言葉のように、みなで少しづつ力を出し合う機関紙活動を探索し続けます。

ワクチン接種には まちがいなく効果が

ただ、ワクチンの効果があったことは間違いのないでしょう。

ワクチン接種が進んだ国では、感染を減らすことにある程度成功しました。(ただし、感染予防効果は低下しているとのデータもあり油断はできません)。

また、この第5波ではワクチン接種が進んでいる高齢の方の感染が少なく、その点で第4波に比較すると死亡率が減っていることは救いである。



す。

新型コロナウイルスは、新しいタイプで急いで作られたワクチンであり、今後副反応には注意はいるでしょう。しかし特に重症化予防の点ではワクチンの効果は大きく、

(2面に続く)

10月1日～11月30日

今年の秋も ヘルスアップチャレンジ！

●今年は8コースのチャレンジをご用意

- ①めざせ健脚 1日5000歩ウォーキング、
- ②足から口コモ予防ゆっくり筋トレ、
- ③ポッコリおなか解消信号まちだけ筋トレ、
- ④ふた開け楽々お風呂でグーパー筋トレ、
- ⑤バランスの良い食事と“すこしお”で生活改善、
- ⑥お口の健康でフレイル予防、
- ⑦脳いきいき生活実践、
- ⑧自由設定コース——詳細は、折込チラシ、または右のQRコードからダウンロード、または互助組合事務局に資料請求してください。



今号の 主な記事

薬局で～す「OTC販売」…3 ナガサキデー集会で発言しました…4 組織強化月間のよびかけ…4 心のスナップ…5
まちがいは7つ…6 おたよりポスト…6 『いつでも元気』を読もう…7 わが家でグルメ気分「星空」水ようかん…8

生田支部
中島 理香さん

7月の子ども食堂のデザート

2層の寒天で“星空”水ようかん

【材料】(12cm×16cmのタッパー1個分程度)

かき氷のみつ(白またはブルーのもの) … 50ml
水 … 50ml
粉寒天 … 1g
星の飾り(お菓子材料のアラザンや駄菓子など)
こしあん … 100g
水 … 200ml
砂糖 … 大さじ1
塩 … 少々
粉寒天 … 2g

【作り方】

- ①鍋に、Aの水、かき氷のみつを入れ、火にかけて混ぜながら、粉寒天を煮溶かす。
- ②水でぬらしたタッパーに流し入れ、粗熱が取れたら、飾りを入れる。そのまま、冷蔵庫で冷やし固める(星空部分になります)。
- ③鍋に、Bの水、粉寒天を入れ、火にかけ、混ぜながら煮溶かす。
- ④③に砂糖を入れ、溶けたら、火を止め、こしあん、塩を入れ、滑らかになるまで、よく混ぜる。
- ⑤②の寒天が固まってから、②の寒天の上に、④の水ようかん液を流し入れて固める。



組合員証お持ちですか



組合員の皆さまには、加入時に左の写真のような「組合員証」をお届けしています。

東神戸病院では新型コロナウイルスワクチンの組合員さん向け予約時に、窓口で組合員証の提示が必須でした。そのため、組合員証が行方不明になっている組合員の方から再発行依頼や問い合わせがたくさんありました。

再発行など必要な手続きをお願いします。

組合員証は、出資金を出し入れする通帳として利用されるだけでなく、組合員であることの証しです（互助組合事務所のコンピュータが動いていない時間帯は組合員かどうか確認できません）。組合員証がお手元にはない方は、互助組合事務局にご連絡いただき、再発行の手続きをお願いします。

また届出住所や同居家族登録に変更がある方もお手続きをお願いします。お問い合わせや変更の手続きは互助組合事務局まで。

電話：078-851-9381

メール：info@kobegojo.sakura.ne.jp

訪問介護員募集中！



NPO法人「地域福祉会あす」です。地域の多くの高齢者が支援を待っているので「あす」はまだまだ人手不足。ヘルパーさんを大募集中です。

是非お力をお貸しください。

介護福祉士、ヘルパー2級など、介護資格要

ヘルパーさんのスキルアップも応援しています

詳細はお電話

(078-845-2520)、

またはホームページで→



「明けない夜はない」「やまない雨はない」…朝が来るまで、雨が上がるまで、なんとか耐え……
そのあとに、今までよりも良い世界が来ることを！



明けない夜はない

収束が見通せるまで、がんばって私たちが気をつけたいことを、ページ右下の表にまとめてみました。



薬局でのOTC販売



東神戸薬局 近藤 由佳

東神戸薬局ではOTC医薬品（いわゆる市販薬、医師の処方箋なしでも購入できる医薬品）も販売しています。陳列条件があるためカウンターの後ろに置いていて、まるでオブジェのようですが販売しています。

残念ながら大手ドラッグストアのように大幅な値引きや十分な品ぞろえはできていませんが、ご希望の品があれば取りよせます。処方薬との飲み合わせが確認できることは調剤薬局の利点だと思います。

また、薬局と契約している在宅患者様の訪問配薬時に使い捨て手袋や服薬ゼリー、口腔ケア用品なども一緒にお持ちすることもできます。取扱い品目の一覧表を作成していますので訪問時に見ていただこうと計画中です。レトルト介護食も取り扱うことができますので薬剤師にお声をおかけください。

生田調剤薬局、みどり薬局、柳筋薬局、東神戸薬局ひかり店、それぞれ特色のある品揃えですので各店舗でお尋ねください。

治療については、これはまだまだ明るいニュースはありません。
いくつかの抗ウイルス薬の効果も限定的です（効果が否定されている薬もあります）。ステロイドは、ごく初期の時には効果は否定的でしたが、現在は確立しています。しかし、血中酸素飽和度が93%以下での使用であり、切り

治療方法は まだまだ手探り

今の第5波は、若い人が中心です。いくら若い人といえども、これほど感染者が増加し、ワクチン未摂取の自宅待機者が増えると、自宅で亡くなる方が増加しないか心配です（そしてすでに、この心配は現実のものになるうとしています）。

コロナ禍収束の 方向性は見えるか

こうして見ると、あまり樂觀的なことは言えませんが：私として考える収束していく方向性は、①ワクチン接種が進み、また必要なら追加接種が可能となり集団免疫を獲得すること、②ウイルス自身が弱毒化していくことになるのではないかと思います。

（1面からの続き）

抗体カクテル療法？

最近、抗体カクテル療法が承認されました。トランプ大統領も使用したという薬剤で期待される方も多いでしょう。

たしかに、重症化予防効果は期待されますが、軽症・中等症が適応になり、入院患者しか使用できません。軽症・中等症が原則自宅療養となった場合は使用できず、かなり限定的な治療になる可能性があります。残念ながら、現在も……まだまだ治療については手探りの状況です。

いま私たちが気をつけたいこと

- (1) やはり、しっかりとした感染対策を継続すること。手洗い、アルコール、マスク着用はこれからも重要です。
- (2) ワクチン接種を勧める。もう摂取を済まされた方も多いと思います。ご家族中で、あるいは周囲の方で、ワクチンがまだの方にはワクチン接種を勧めていただきたいと思います。
- (3) 感染に注意しながら人とつながること。人とのつながりがなくなるとは、さらに心身ともに弱ります。何らかの形で……繋がり合う工夫が必要だと思います。
- (4) 人災としてのコロナを考える。明らかに政治のために、健康や生活が破壊された人がいます。感染症としての視点と、社会的な視点でコロナ禍を見る必要があると思います。そして、このことを今後の活動に結び付けないと、こうした事態は繰り返されます。



「あー何を書こう。」原稿を依頼されたけれど、あれやこれやといういろいろありすぎて文がまとまらない▼夫とはテレビでのオリンピック扱い方について口論に。こんなことで喧嘩したくないのに▼新聞に介護施設の利用料の値上げの記事が小さく載っていた。貯金の金額によって食費が上がったりと、とても複雑な内容。少し前まで勤めていた老健の利用者さん達大丈夫かなあ。「家族に迷惑かけたくない」と遠慮しながら暮らしていた▼神鋼の石炭火力発電所が4月中旬から新たに2つ動き出している。同じ頃から六甲アイランドにしていると私の喉に痛みがあるのはどうして？大石南町（前の職場）でも調子が悪かった。よそへ行くと大丈夫なのだけども暑い！地球温暖化もこのまま進むと日本はひどいことになりそう▼何もできない閉塞感。期待するのは秋に行われる衆議院選で政権が変わること。

(H・T)



原水爆禁止世界大会

ナガサキデー集会で発言しました

平和アクションプラン推進チーム

●この夏、東神戸医療互助組合や神戸健康共和国など四者で取り組む「平和アクションプラン推進チーム」の活動を、全国に発信しました!!

まず8月6日(金)、全日本民医連「平和の波」オンライン交流会、続いて9日(月)、原水爆禁止世界大会ナガサキデー集会で、私たちの活動を報告。コロナ禍で、オンライン開催となりましたが、世界中の方々の核兵器廃絶への想い、取り組みを共有することができました。国内外から一緒にがんばりましょうという温かいメッセージも届き、胸が熱くなりました。

このような貴重な場で報告できたこと、この機会を頂けたことに、改めていつもご支援下さっているみなさんに感謝いたします。唯一の被爆国に生きていく私たちにできること、核兵器禁止条約批准を求める署名を広げ、一刻も早く日本政府に条約を批准させるために、これからも頑張っていきたいと思っています。

(柳筋薬局 長浜 悠)

●平和や核兵器について関心を持ち始めたのは小中の修学旅行での平和学習です。そこから自分でできることはなんだろうと考えてはいました。が、何もできずにいました。平和アクションの活動を通して、やっと自分にできる何か



オンラインで発言中



を見つけた気がします。よろしく願います。

(東神戸薬局 井上 唯)

●平和アクションプラン推進チームは若手の職員が中心となって活動していると知り、私もできることがあるのではないかと、参加することにしました。さまざまな活動を通して、平和について自分の考えを持てるようになりたいです。

(本部総務部 乾 涼香)



7月9日
(金) 東灘区、10日(土) 中央区、兵庫区の平和行進に参加。核兵器禁止条約への批准を求めるアピール。



歩き慣れた三宮に機関銃の銃痕を見つけ、76年前の神戸に思いを馳せました。

7月31日(土)は県原水協の祝教允さんにガイドをお願いし「KOBEE平和ウォーキング」(神戸の戦跡めぐり)。

脳いきいきクラブ&班会交流会報告

保健委員会

7月21日(水)、東灘区文化センターで「脳いきいきクラブ&班会交流会」が開催され、24人が参加しました。

前半は、3つのグループに分かれて、支部の実践の交流をおこないました。司会を担当した保健委員の絶妙な進行により、はじめは緊張した面持ちだった参加者も打ち解けていき徐々に盛り上がっていききました。

グループ内では「できたこと」に焦点を合わせて達成感をもってもらった工夫「90歳代の人が楽しみにして参加され、一生懸命取り組んでい



る姿に励まされる」「もっと身体を動かす運動もしたいが

会場が狭いのが悩み」などと交流。

課題として、①脳いきいき5力カレンダーが日常生活に定着していくような運営、②次の担い手の育成、③各支部のとりくみの定期的な交流、などがあげられました。

後半はケアセンターふれあい・柳原所長から、熱中症予防と、コロナ禍でもできる室内運動のお話。「主に大腿筋を鍛える足の運動」「手指の運動」「ジャンケンゲーム」などが紹介され、参加者も実践してみました。

参加された方からは、「早く(活動を)再開して、頑張ろうと力が湧いてきました」と感想もいただき、充実した交流会となりました。

組織強化月間のよびかけ

組織委員長 青木 公一

コロナ禍での長期間の自粛生活と互助組合活動での制限された取り組みが、もう一年半以上も続いています。しかし、こんな中でも昨年度は、組合員さんからの心温まる出資金で大きな成果を上げました。これは、神戸健康共和国を自らの医療機関として守るうとする共同の力の表れでした。

さて、2021年度も組織強化月間が近づいてきました。9月の準備月と10月・11月を組織強化月間として取り組みたいと思っています。皆さん協力よろしくお願いします。

組合員の意識高まる取り組みと訪問行動

互助組合の組合員は、転居先不明を除き1万9240世帯です。今後、組合員証の新

「コロナ禍での「ひとりぼっち」をなくそう

健康ニュースの配達協力者を増やして、配達時に組合員さんへの声かけが出来る体制を作りたいと思います。そのことで「ひとりぼっち」の組合員さん対話が出来たり、絆を保つことに繋がります。

ある支部では新加入された組合員さんを訪問し、配達協力者や運営委員につなかりました。加入申込み用紙の裏面

互助組合を支える人たち

横山幸人さん(北支部)



「病院の帰り」と言ってサロンすずらんに時々寄られる横山幸人さん。さっぱりした

表情に、北支部の事務局長や支部長を歴任され、支部の土台を創って来られた方の静かな喜びが滲みます。

生田診療所の事務長など大切な仕事をされて退職後、互助組合北支部の事務局長に。大腸がんチェックと青空健康チェックに旺盛に取り組み、組合員と地域の人々の命と健康を守る先頭に立つてこれ

今年は恒例の健康まつりの開催が中止となりましたが、屋外企画の検討を進めていこうと考えています。それらを通じて新たな仲間ふやしにつなげるための楽しい企画にしたいものです。

(月間目標)

「仲間ふやし」425件。

(年間8500件)

「出資金」増資5000万円。

(年間1億円)

「いつでも元気」普及50部増

ました。『市民の中に互助組合を』のスローガンで始めた健康チェックは北支部の伝統になって広がっています。

横山さんは互助組合の活動の一環として北区の社会保障推進協議会を立ち上げて、その事務局長も続けてこれられ、さらに平和と民主主義を守るたたかいの一翼も担ってこられました。

いまも健康ニュースの手配りに参加され、互助組合の活動に励ましをいただいています。

9月号の誌面より



全日本民主医療機関連合会が発行する月刊誌『いつでも元気』は、あなたと民医連をつなぐ月刊誌として、今年で30年になります。

名前のとおり、健康づくりを中心に「コロナ」対策から、体力づくり・脳トレ・食事・薬等、多彩な記事と美しい写真を満載し、気軽に読め、生活に役立つ情報誌です。



『いつでも元気』を読もう

全国の活動も紹介されており、私たちの活動にも役立ち、参考になると思います。

『いつでも元気』は1部380円。

お申し込みは、東神戸医療互助組合事務局、または各支部担当者へどうぞ。

サークル紹介

灘東ウォーキングサークル

灘東支部 立石 節子

5年前から月1回歩いてい

ます。固定メンバーではなく集合時間に集まった人で行っています。昨年コロナ禍で中止もありますが、3密を避け時間、場所、交通機関利用は短くなどを皆で考え、昨年は5回、今年は6回歩いて



ン2回接種者多数)で紫陽花を学び鑑賞しました。これから歩きを楽しみます。



住吉南支部
中農 和子さん

配達地域
住吉本町1丁目



兵庫支部
宇城 明子さん

配達地域 石井町、大同町、雪野御所

『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。

健康ニュース
配達協力者ご紹介

いつもご苦労様です

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。

●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」

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)597-6962 (支部長個人宅)

●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)
葺合北支部 TEL(078)231-2335 (柳筋診療所内)

2021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)
19,240世帯
●出資金
1,353,526,842円

夏のキャンプのようす。早くこのように自由に思いきり楽しめる日が来ますように。

宮本 琴子(東灘区)

キャンピングカーが欲しいなあ…。

澤田 聖(東灘区)

外での遊び、キャンプいいですね。昨年の2月からどこにも行っていないなあ〜ワクワクチン打ったら外出できるんかなあ。

東川 達子(高砂市)

初めての応募です。今までは、あと一つが見つかりませんでした。今回はスムーズに。応募者が多いかな？

小田 茂昭(東灘区)



をせっせと書いています。漢字も忘れてることが多いですが、辞書をひきながらボケ防止を兼ねて、これからも旧交を温めたいと思っています。

久次米菊榮(東灘区)

いろんなぴつコーナーが大好きです。いつもありがとうございます。

藤井めぐみ(長田区)

休日の早朝は、主人が子どもたちと蝉捕りに出かけます。虫が苦手な主人ですが、触らずに上手に虫籠に入れます(笑)。捕まえた蝉たちはベランダから逃がしてやりま

川崎 慶子(東灘区)

わが家でグルメ気分、いつも作りやすそうで、心のこもった料理が載っていますね。「かんだん〜巻き寿司」つくってみます。

植木 孝子(東灘区)

大西先生が亡くなられたとのこと、初めて知り、びっくりしました。車椅子で診療室

に入られるところを見て…。シヨックです。長いあいだお疲れさまでした。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

高橋 悦子(東灘区)

コロナ禍のため、子どもの

『十五夜』

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。

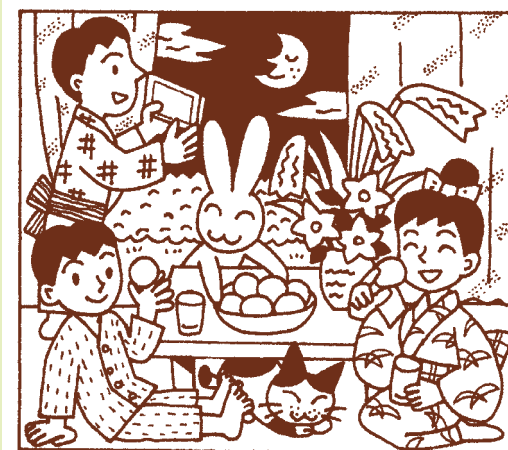
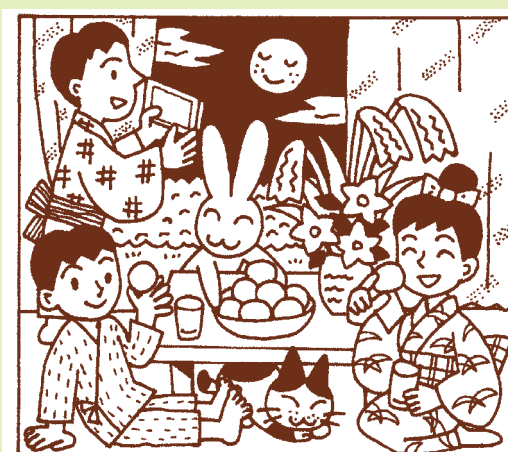
■宛先 〒658-0051
神戸市東灘区住吉本町2-19-3
東神戸医療互助組合事務局 宛

■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)。

★394号では135通の応募があり、119通の正解でした。
★394号の答え——①中央のテント
②右のテント ③ペットボトル
④右の椅子の背もたれ ⑤帽子
⑥ポット ⑦左の男性の足

■当選者 (394号)
小田 茂昭さん(東灘区)
西脇 幸子さん(北区)
北村 博明さん(東灘区)
坂本 恵子さん(北区)
山口 聡子さん(東灘区)
宮本 琴子さん(東灘区)
上野祐一良さん(北区)
池本 昌子さん(北区)
松本 淳子さん(東灘区)
川上 昌美さん(東灘区)

まちがいは7つ



今日コロナワクチン1回目、接種してきました。今ところ副反応は出てないが、みんな翌日にと聞くので、明日が怖い。

葦岡 和子(西区)