



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

2023年／5月号 No.405

発行 東神戸医療互助組合

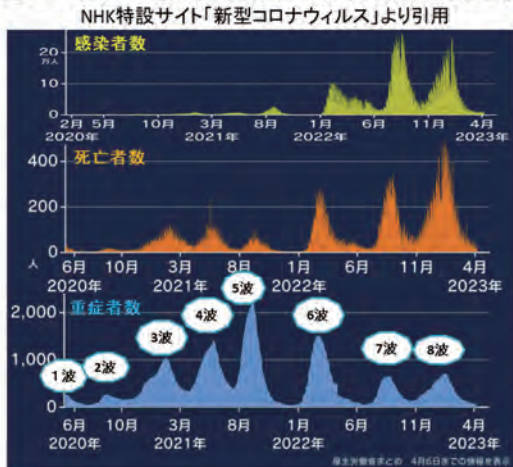
日本国憲法第25条 (生存権、国の社会的使命)

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。

新型コロナウイルス感染症

5類への引き下げで 気を付けてほしいこと

新型コロナ 感染者数・死者数・重症者数



みなさん、今回もコ
ロナのお話です。3月
13日には「マスク着用
の考え方」について、
基本的には「個人の判
断」となりました。ま
た、5月8日には、コ
ロナ感染症は「2類相
当」から季節性インフルエン
ザなどと同じ「5類」に移行
することになりました。こう
した動きの中で、かなり開放
的な気持ちになっている方も
多いかもしれません。

しかし、医療の現場からは
不安があります。ウイルスは
5類に格下げされても、すぐ
に性質が変わるわけではあり
ません。今までのコロナの経
過を示した図を見てくださ
い。この図は、多くのことを
示唆します。第7～8波の時
は非常に多くの感染者を出し
ました。重症者数は、第3～
6波のほつが、第7～8波よ
り多くなっていますが、死者
数は第7～8波のほつが多く
なっています。第7～8波の
時は、人工呼吸器が必要とさ
れる、「コロナとしての重
症」患者は少なかったが、コ
ロナ以外の基礎疾患の悪化で
亡くなる人が多かったことを
意味します。

これから
来るウイル
スも第8波
と大きく変
わらないの
なら…やは
り、基礎疾
患を持つ方
や、ご高齢
の方には非
常に怖い病
気だといえ
ます。コロ
ナの厄介な
ところは、

無症状や、軽症の人がいる一
方で、重篤となり死亡される
人もいるということです。健
康な若い方の感染が広がり、
リスクの高い高齢者の方にも
感染を広げてしまつと、第8
波が繰り返される可能性もあ
ります。
やはり、リスクの高い方の
多くいる場所、「医療機関」
「介護施設」でのマスク着用
は必須です。また多くの人が
集まる場所でのマスク、手指
消毒などの基本的な感染対策
は当面継続すべきでしょう。

今号は総代会議案別刷（左綴じ横書き4頁）を折り
込み、本紙は4頁に縮小して発行しました。

お引越された方、家族構成に変更があった方は互助組
合事務局までお知らせください。



東神戸病院院長
遠山 治彦



「たんぽぽひろば」
新班発足！
うはら支部 宮本 琴子
昨年の11月10日、新班を田中町
で発足しました。ずっと名前が決
まっていなかったが「たんぽ
ぽひろば」と名前も決定し、11
月、1月と回数を重ね、今年3月
9日、第3回目には2人の初めて
の参加がありうれしかったです。



話、楽しい体験など思い出しなが
ら話に花が咲きました。
今後参加者さんの要望を聞き
ながら楽しく班会を開催してい
きます！



脳いきを
中心に、大
好きな間違
い探しま
ど、脳をい
っぱい働か
せ、懐話ふ
だでは、2
枚のお題に
若い頃の

みんなで助け合って 楽しい手作り

灘東支部 手芸班 T・S

第3金曜日1時30分から3時過
ぎまで7～8人くらいが集まりベ
スト、ストラップ、帽子、ブロー
チ、干支など小物を作っています。
3月はブローチ、見本を作っ
て下さっているのを参考に材料
選びから始まり、針に糸を通す
と準備完了、分からない時は何度
も指導者の森さんに聞き、また助
け合いながらしています。でき
た！の声に拍手やはい、凄い



公式アカウント
はじめました！

最新情報やイベン
トなど東神戸医療
互助組合に関する
お知らせをお届け
します♪

お友達登録は
こちらから！



の声もあり皆で楽しみながらして
います。



葺合北支部
石井ユキエさん

旬の物を手早く、美味しく 鯛と菜の花のさっと煮

鯛には良質のたんぱく質が多く、胃が弱ったときの
栄養補給に。

【材料（1人分）】
鯛 1切（正味60g）
菜の花 50g
土しろうが 千切り少々
〈調味料〉
水 100ml
酒 大さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1
塩 少々

【作り方】

- ①菜の花は長さを半分に切り、塩ゆでにして、冷水に取り、水けをしぼる。
- ②鍋に調味料を入れて煮立て、鯛を入れる。鯛にスプーンで煮汁を掛けながら2～3分煮、中まで火が通ったら（竹串ですっと、通るまで）菜の花を加えてさっと煮る。
- ③器に鯛と菜の花を盛り合わせ、しょうがの千切りをのせる。



3月、お別れシーズンですね。まちがいさがしは、そりがむずかしかったです。あたりますように!!

坂越 有登 (兵庫区)

年々、健康について深く考える様になってきました。東神戸病院は心の支えです。

尾川 智子 (東灘区)

遠山先生の「H病院物語」是非読んでみたいと思います。いつも必ず顔を見て診察して下さい。

槇野 慧子 (東灘区)



鵜尾 郁代 (西区)

今年こそ茎ワカメの佃煮を作りたいと思っていた時に、レシピを掲載して下さり感激です。熱々炊き立てご飯にいつぱい乗せて食べたいと思います。

坂口 喜久枝 (東灘区)



健康ニュースで毎回色々な事で勉強になります。ありがとうございます。

富士原 郁子 (兵庫区)

3月に入ってから暖かい日が続き、今日(12日)エアコンを切りました。桜ももうすぐ開花するでしょうね。80歳を過ぎて、アチコチ悪くなり内科以外のDr達にもお世話になっております。主人共々、もう少し、おつきあい下さいますよう。

阿部 千鶴子 (東灘区)

茎ワカメの佃煮を作ります。わが家でグルメ気分を参考にして、喜んでくれる人がいると、やはり今年も送るつかなどと思います。

山崎 重子 (北区)

母の介護保険認定調査に立ち会いました。スラスラ答える母にヒヤヒヤしました。介護度下がないといいのです。

2023年4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) 18,637世帯
- 出資金 1,396,268,534円

●各支部の連絡先一覧

- 芦屋支部 TEL(079)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)
- 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)851-9381 (互助組合事務局)
- 北神支部 TEL(078)953-2885 (支部長個人宅)
- 出資金はこちらへ
- 郵便振替 □座番号: 01180-7-29220
- 銀行振込
- みなと銀行住吉支店 □座番号: 普通213870
- ★いずれも名義は「東神戸医療互助組合」

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 6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(7月下旬発送予定)。
- ★404号では118通の応募があり、72通の正解でした。
- ★404号の答え—— ①手前の人のマフラー ②その人のブーツ ③左側のそり ④左端の人の手 ⑤左から2番目の人の帽子 ⑥家の煙突 ⑦右上の人のスノーボード

■当選者 (404号)

- 川上 昌美さん (東灘区)
- 奥平ナオミさん (東灘区)
- 榊上 政子さん (東灘区)
- 石山 直子さん (東灘区)
- 木村 悦子さん (中央区)
- 加藤佐枝子さん (北区)
- 島田 ゆりさん (東灘区)
- 槇下 安子さん (兵庫区)
- 秋田 民代さん (垂水市)
- 稲垣 聡子さん (西脇市)

クイズ まちがいは7つ



わが家の「月下美人」 兵庫支部 門脇 操さん

月下美人は年に3回程度、21時〜22時ごろ開花し、一日でしぼみます。開花すると近所の皆さんが観賞に来られ、会話が弾んでいましたが、近年は開花するころには睡眠中です。歳には勝てませんね。



春とともに広がる 多彩な取り組み

春の訪れとともに、梅や桜、チューリップなど春の花を楽しむ企画が各支部でとりくまれています。支部主催の学習会も「オーラルフレイル」「隣がんなどの早期発見と予防について」など多様なテーマで行われています。

また、コロナ感染対策をとりながら食事会や喫茶も再開しています。



兵庫支部 輪投げ大会



住吉北支部 医療懇談会「オーラルフレイル」



教育学習委員会・保健委員会共催「高齢者もできる救急救命講座」



六甲アイランド支部 チューリップを愛でる会



うはら・ほくら合同医療懇談会



灘東支部 お花見&映画会

皆さん、最近「省エネ住宅」「高断熱住宅」という言葉を耳にしませんか?▼WHO(世界保健機構)は、住宅と健康に関するガイドラインで、冬の最低室温は18℃以上にするよう強く勧告しています▼私たちは「健康」とは、肉体的な健康(Wellness)と捉えていますか?しかし、WHO憲章には「健康とは、単に疾病がない状態ということではなく、肉体的、精神的、そして社会的に、完全に良好で全てが満たされた状態にある」と定義されています▼この「良好で満たされた状態」をウェルビーイングといい、健康に加え継続的な福祉や幸福感が含まれるとされています▼住まいにおいても、断熱性能が健康に影響を与えるエビデンスが揃い、建築物や都市の環境が、人々の健康や心身の状態に影響を及ぼすと科学的に立証されました。2025年には新築建築物は、原則全て省エネ基準を満たさなければならなくなりました。(アモル)

