

健康 いま News

2026 5・6 No.423

● 組合員数 17,580世帯 (転居先不明を除く) ● 出資金 1,441,097,060円 ● 1人あたりの出資金額 41,391円 (2026年4月1日現在)

主な記事 写真で振り返る2025年度 1・2 2026年度「互助組合支部総会」一覧表／薬局で〜す 3
2026年度 総代会方針(案)[ダイジェスト版] 4・5

東灘盆踊り

訪問行動

サロンすずらん5周年企画

東灘支部合同バザー

東神戸薬局健康フェア

チューブ体操

互助組合会館開設

灘西慰労会

くらしのサポート学習会

夜店だホイ

チューリップをめぐる会

定期総代会

秋の運動スタート集会

昼食会

お花見会

はじめての読者会

北神まつり

写真で
振り返る
2025年度



わたしの
守りたい笑顔



住吉北支部 M・Kさん

色鉛筆で、誕生日ケーキをみ
つめるワクワクな表情の孫たち
を描きました。いつまでもこの
幸せそうな笑顔続きますように
...と思ひながら。
イランの子供たちの笑っている
映像をみました。子供は戦争
の中でもカメラを向けられたら
笑うんですね。笑顔で余計悲し
くなりませんでした。未来を担う子
供たちが心の底から笑えるよう
に一刻も早くなつてほしいです。
戦争やめろ!!

支部だより
御影支部

百歳からも、
わたしの人生

御影支部 伊藤マツ子

大勢の方々に100歳の
お祝いをいただき、心
よりありがたく思っ
ております。

ていきたいと思っ
ております。

これからのことは、
できるだけ自分で考
えながら過ごしてい
たいと考えております。
年齢にとらわれず、こ
れからも自分らしく
日々を楽しんでいき
たいです。これからも
御影支部の方々に
お世話になります
が、どうぞよろしく
お願いいたします。

遠山先生には20年以
上診ていただいてお
ります。現在は2か
月に一度の診察で、
4種類の薬を処方し
ていただいております。
前回の診察では、
検査の結果、84
歳相当」とのお墨
付きをいただきました。
もうしばらく元気に
生きていきたいと思います。

内閣総理大臣から送
られた賞状と記念品を
前に



事業所紹介

ケアセンターふれあい
デイサービスでの
ボランティアさん
募集しています♪

所長 松下公典

ケアセンターふれあい
は、要介護・要支援の認定を
受けた方が通い、ご自宅
での生活を安心して続け
られるよう支援してい
るボランティアさん
が活躍しています。利用
者様が一日を楽しく
穏やかに過ごす

せるよう、お手伝い
していただくボラン
ティアさん募集して
います。活動内容は、
見守りや声かけ、お
話相手、お茶出し、入
浴後のドライヤーな
ど、どれも特別な資
格や経験は必要あり
ません。人と関わり
たい方や、地域で何
か始めたい方にぴ
たりです。無理な
範囲で参加いただけ
ますので、ぜひお
気軽にご応募くだ
さい。

ボランティア応募先
〒658-0005 神戸市
東灘区住吉本町2-20-15
078-843-0201



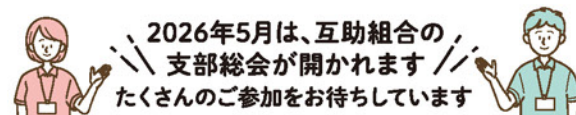
地域の健康を支える互助組合のパートナー事業所一覧

東神戸病院 ☎078-841-5731
(検診予約/保健予防科直通) ☎078-841-5673
東神戸診療所 ☎078-231-9031
生田診療所 ☎078-351-0251
東神戸訪問看護ステーションあじさい ☎078-856-7699
訪問看護ステーションなでしこ ☎078-594-7611
ケアプラザセンター東神戸 ☎078-858-8339
ケアセンターふれあい ☎078-843-0201

ふきあいの郷

柳筋診療所 ☎078-231-2335
デイサービスやなしん ☎078-862-1827
ケアホーム布引 ☎078-862-1828
東神戸訪問看護ステーションこすもす ☎078-232-3429
小規模多機能いづみの家・大池 ☎078-224-5005
神戸医療研究所 本社事務所 NPO法人 地域福祉会あす ☎078-842-2351 [代表]
本部事務局 ☎078-845-2520 [代表]

2026年度「互助組合支部総会」一覧表



支部	日時	場所	講師	テーマ
芦屋	5月25日(月) 14:00～	芦屋市民センター	東神戸病院 遠山 治彦 院長	地域医療について
ほくら北	5月17日(日) 13:30～	本山南第一住宅(南北合同開催)	地域福祉会あす 藤原みゆき 理事長	訪問看護と訪問介護の違い
ほくら南	5月17日(日) 13:30～			
うはら北	5月16日(土) 14:00～	横屋会館(南北合同開催)	東神戸病院 中野 勝行 放射線技師長	MRIとマンモグラフィーについて 健康吹き矢
うはら南	5月16日(土) 14:00～			
住吉北	5月23日(土) 10:00～	ひだまりルーム	神戸健康共和国 藤末 衛 理事長	「未定」
住吉南	5月 9日(土) 10:00～	野の花サロン	東神戸病院 浅田 友啓 医師	総合診療・家庭医とは
六アイ	5月10日(日) 14:00～	ウエストコート5 大ホール(予定)	東神戸病院 遠山 治彦 院長	T君ものがたり —彼はなぜ2度も脳梗塞になったのか—
御影	5月11日(月) 13:30～	ひだまりルーム	東神戸病院 リハビリテーション科	フレイル体操
灘東	5月16日(土) 14:00～	灘区民ホール	ラッキーランドリー バック ほか	文化行事
灘西	5月16日(土) 14:00～	なぎさ地域福祉センター	東神戸病院 松本 郁子 医師	食生活と生活習慣病
葦合南	5月18日(月) 14:00～	東神戸診療所 4階 多目的ホール	葦合南支部運営委員	落語鑑賞「宿替え」
葦合北	5月 8日(金) 14:30～	ふきあいの郷 地域交流スペース	神戸合同法律事務所 吉田 維一 弁護士	緊急事態条項と民主主義
生田	5月28日(木) 14:30～	生田診療所 待合スペース	生田診療所 武村 義人 所長	「未定」
兵庫	5月22日(金) 14:00～	兵庫区役所 大会議室	神戸医薬研究所 成山 昌子 薬剤師	OTC類似薬について
北神	5月10日(日) 10:00～	いろどりの家・地域交流スペース	東神戸病院 瀧本 恭史 医師	高齢者が日常気を付けること
北	5月16日(土) 14:00～	すずらんホール 多目的室	神戸医薬研究所 成山 昌子 薬剤師	OTC類似薬について

※ 各支部総会の参加人数の制限基準は設けません。各会場の基準に従ってください。



2025年度は、「寄り添い、つながり、支え合う」活動を大切にしながら、地域の中で多くの出会いと交流が生まれた1年となりました。高齢化や単身世帯の増加が進むなか、誰もが孤立せず安心して暮らせるまちづくりをめざし、班会や居場所づくり、健康づくりの取り組みを広げてきました。健康チェックや体操、認知症予防の活動には多くの方が参加し、「楽しく続けられる健康づくり」として定着しつつあります。また、昼食会やカフェ、季節行事などを通して、世代を超えた交流が生まれ、「ここに来ると安心する」といった声も寄せられました。さらに、平和や暮らしについて学び合う機会や、地域の声を大切にした対話も広がり、医療や介護、くらしを支える活動へとつながっています。これらの取り組みは、組合員と職員がともに力を合わせる「共同のいとなみ」として着実に前進しています。これからも、地域に必要とされる存在として、一人ひとりに寄り添いながら、誰もが安心して暮らし続けられるまちづくりを進めていきます。

「フレイルチェック」 という言葉をご存じですか？

生田調剤薬局 西井 直美



「フレイル」とは、病気ではないが、年齢と共に筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことをいいます。そのフレイルの状態になる前にご自身の身体の状態を診断評価し予防に努めましょう！というのがフレイルチェックです。調剤薬局では、フレイルチェックを無料で簡単に受けることができます。

対象は当年度70歳を迎える方です。対象者には、自治体から案内が郵送されます。ご予約が必要ですが、その案内状をご持参の上、ご来局下さい。所要時間は15～20分程度です。結果もその

場でお渡し致します。

最近、以前より疲れやすい等体調が気になる方も、そうでない方も一度フレイルチェックを受けてみませんか？普段、処方箋をお持ちになっていない薬局でも受けることができます。

対象年齢の方はぜひ受けてみてください。お待ちしております。



【問い合わせ先】

東神戸薬局 TEL:078-811-3948
柳筋薬局 TEL:078-231-6121
みどり薬局 TEL:078-251-9071
生田調剤薬局 TEL:078-361-3691

主人が亡くなって10年。春から家中、断捨離をどんどん進めると決めた。日頃、整理整頓して生活しているつもりでも長く使っていない新品、便利だからとしまっていた品々があちこちから出てきます。

リサイクルに出せるほどでもなく全部捨てる…。必要最低限の品で生活するとサッパリすると思う。ただ、写真類は歴史をふり返り、思い出にひたり整理が進みません。『写真です』やデジタルカメラの発売にのって、子供の成長、冠婚葬祭の集合写真、分厚い写真ブックの感想の書き込み、見入っていると時間が過ぎ1日が終わる…。

この品々を共有するお茶の時間ができたらしいなあ。残念ながら子孫繁栄せず。『私の老後に誰が付き合ってくれるの？』と心細くなっている今日この頃です。

(うはら南支部 T・M)





- 寄り添い、つながり、支え合う、一人ぼっちの組合員をなくし、安心して住み続けられるまちづくりに取り組もう
- 憲法を暮らしの真ん中に！ 医療・介護・平和を守る互助組合運動を強めよう
- 神戸健康共和国とともに地域へ出かけ、対話を広げ、地域医療・介護を支える活動を前進させよう

基本四課題 (仲間ふやし・出資金・担い手づくり・いつでも元気)

【方針】 ひとりぼっちをなくし、対話を広げ、
地域医療・介護を支える仲間と出資の輪を広げよう

【重点】

地域訪問・組合員訪問の重視(運動の土台)

- 地域訪問・組合員訪問を互助組合活動の原点として位置づけ、顔の見える関係を広げます。
- 年齢にかかわらず孤立しがちな方への声かけを強め、仲間ふやし・班会・出資へとつなげます。
- 対話を通じて地域や組合員の声を丁寧に受け止め、私たちの健康とくらしの要求を共有しながら、その実現に向けた取り組みを前進させます。

仲間ふやし

- 年間373名増(約15%増)を目標に、通年課題として計画的に取り組めます。
- 支部ごとの到達点や前進事例を共有し、「達成感」を積み上げながら支部活動の充実を図ります。

出資金

- 出資金4,545件、増資7,890万円、出資実人数838人(約15%増)を目標に、通年課題として計画的に取り組めます。
- 純増3,000万円を目標に、小口出資を重視しながら、医療やくらし、事業所の役割を語り合う「対話をともなう出資」に取り組めます。
- 継続的な増資を広げ、地域医療を支える力を強めます。

担い手づくり

- 50世帯に1人の世話人目標を見据え、まずは各支部で新たな担い手を2人増やす「+2作戦」に取り組めます。支部の規模にかかわらず、全支部で一步の前進をめざします。それぞれの役割を明確にし、訪問活動のなかから丁寧な声かけを行います。上半期・下半期で進捗を確認し、経験交流を通じて着実な広がりをつくります。
- 職員の地域参加のあり方も検討し、共同の担い手づくりを進めます。

いつでも元気購読促進

- 支部・職場での積極的な学習利用を推進し、『いつでも元気』純増27部をめざします。
- 班会や健康づくり活動と結びつけた紹介・読み合わせなど、「対話につながる普及」を工夫します。
- 地域の実践や組合員の声を積極的に記事として発信し、誌面づくりに主体的に関わります。
- まなびと元気普及委員会を中心に購読状況を分析し、減誌防止対策や継続購読の工夫を具体化します。
- いつでも元気の職員購読率は14%です。職員購読率増を目指して、呼びかけの強化をおこないます。

学びと
全国交流

第17回共同組織活動交流集会や兵庫民医連の学術運動交流集会に積極的に参加します。学ぶだけでなく、私たちの班会・健康づくり・仲間ふやしの実践を演題として発信し、互いに高め合う取り組みとします。

班会・居場所活動

【方針】 班会活動を土台に、つながりを広げ、
安心して語り合える場をつくろう

【重点】

- 班会を互助組合の基礎単位として再確認し、健康やくらしを語り合える場の充実を図るとともに、62班から70班への拡大をめざします。あわせて誰もが参加しやすい雰囲気づくりや広報の工夫をすすめ、新たな仲間が加わる仕組みを整えます。支部内外の世話人や班の交流を広げ、支部を超えた学びと支え合いを通じて組織の強化をすすめます。

楽しい健康づくり・予防活動の充実

【方針】 気づきと予防を大切に、地域に
ひろがる健康づくりをすすめよう

【重点】

- 健康チェックの内容や方法を充実させ、地域の実情に合った活動として発展させます。ヘルスアップチャレンジや健康講座など、世代を超えて参加できる企画を広げるとともに、フレイル予防月間を設けて「指輪っかテスト」などの身近な取り組みを普及します。医療懇談会を通じて専門的な学びを地域に届けながら、組合員健診やがん検診を受けやすくする仕組みづくりをすすめます。



多彩で楽しい取り組み

【方針】 世代を超えて出会い、
関わり続けられる互助組合へ

【重点】

- これまで活動を支えてきた世代の経験を大切にしながら、新しい世代ともゆるやかにつながり、互助組合にふれる「入口」を広げます。世代ごとの生活スタイルや関心に応じた企画を工夫し、若者や現役・子育て世代も参加しやすい時間帯や内容で、支部・地域・オンラインなど多様な場で実施します。さらに単発の行事で終わらず、丁寧な声かけで継続的な参加と加入につなげます。

広報・情報発信の強化

【方針】 互助組合の強みを活かし、
紙面とデジタルでつながりを広げよう

【重点】

- 「健康いきいきNEWS」を中心に、組合員の声や職員の現場の思いが伝わる紙面づくりをすすめます。手配り協力者を広げて配達率95%(現在90%)をめざすと同時に、支部ニュースの自主発行を定着させて発信力を高めます。さらにLINEやホームページ、SNSを活用し、若い世代や未接触層にも届く広報を強化して、つながりの広がりをつくります。



社会保障・平和・まちづくり運動

【方針】 いのちと暮らしを守る声を
地域から広げよう

【重点】

- 社会保障制度の拡充を求める運動をすすめ、マイナ保険証の強制や介護保険料の負担増、補聴器の高額化などの実態を集約して署名や自治体要請につなげます。憲法を暮らしに活かす立場から社会保障充実の声を広げるとともに、PFAS問題やバス問題、交通などの課題にも他団体と連携して取り組み、安全・安心のまちづくりをすすめます。



共和国との共同の営み

【方針】 組合員と職員がともに学び、
地域医療・介護を支える力を強めよう

【重点】

- 地域の声を共和国と共有し、現場の改善と法人経営の安定に活かします。班会や医療懇談会への職員参加をすすめ、顔の見える関係を築きながら、安心して受診できる環境を整えます。地域での対話や健康チェックを通じて医療機関とのつながりを強め、中長期構想と出資運動を一体で推進します。

互助組合会館の活用と拠点機能の充実

【方針】 交流と相談の拠点として、
地域にひらかれた会館へ

【重点】

- 会館を誰もが気軽に立ち寄れる場として活用し、季節行事や班会、学習会などを通じて日常的に人が集う拠点づくりをすすめます。地域に根ざした活動を通じて、そこから新たなつながりが広がる仕組みを強化します。



第50期 定期総代会のご案内

日時 2026年6月7日(日)
午前: 9時30分 開場 (午後: 1時 閉会予定)
10時00分 開会

場所 兵庫県中央労働センター 2階
大ホール
● JR・阪神「元町」駅より西北へ徒歩15分

完全版
2025年度のまとめ(案)と
2026年度のすすめ方(案)
はコチラから!



居場所への参加もボランティアも、どちらも大歓迎です



喫茶開店中 お気軽にどうぞ!!
ふらっと寄れる、ほっとできる場所

お茶を飲みながら、誰かと少しお話する。
そんな何気ない時間が、心をふっと軽くしてくれます。
どなたでも気軽に立ち寄れる空間…それが“居場所”です。
ぜひ、一度お立ち寄りください!!



あなたの
地域の
居場所

野の花サロン 神戸市東灘区住吉本町1-24-27

●毎週水曜日 10:00~12:00 ●費用:100円

ほおずき 神戸市灘区篠原南町6-1-10 グランピア灘1階

●第2・4金曜日 14:00~16:00 ●費用:100円

うなご丘サロン 神戸市兵庫区荒田町4-4-2

●毎週月・水・金曜日 10:00~16:00 ●費用:100円

サロンすずらん 神戸市北区鈴蘭台南町6-12-48

●第3金曜日 14:00~16:00 ●費用:100円



あなたの“ちょっといい時間”を
ここで一緒に過ごしませんか? **喫茶ボランティア募集中**

お茶出しや簡単なお手伝いをしてくださる方を募集しています。特別な経験は必要ありません。
「人と話すのが好き」「地域に関わってみたい」そんな気持ちがあれば大歓迎です!
月1回からでもOK! まずは見学だけでも、お気軽にどうぞ。

連絡先 東神戸医療互助組合 TEL:078-851-9381 FAX:078-821-7270



月刊誌
健康いきいきNews 4月号紹介

狭心症と心筋梗塞 P.6

胸の痛みや違和感、息切れ…狭心症
や心筋梗塞かもしれません。早期発見や
予防のポイントを一緒に勉強しましょう。

簡単!自炊のスヌ P.43

「自炊はめんどろ」を一掃させるポイントを知っ
て、楽しく簡単時短レシピをマスターしちゃいましょ
う! 簡単レシピは、我が家の定番になりそうです。



健康いきいきNews配達協力者ご紹介
いつもご苦労様です

『健康いきいきNews』は多くの組合員さんの温かいご
協力によって、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416人。お世話になっています。



配達地域

中央区国香通4丁目・
神若通3丁目~6丁目
なかたに あつこ
中谷 敦子さん
葦合北支部



配達地域

東灘区本山南
3丁目、8丁目
つぐら はるみ
津村 晴美さん
ほくら北支部

**東神戸医療互助組合
各支部の連絡先一覧**

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!



友達登録は
コチラから

芦屋支部 TEL(0797)31-7454
(芦屋民商内)

ほくら北支部 ほくら南支部

うはら北支部 うはら南支部

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)851-9381
(互助組合事務局)

北支部 TEL(078)851-9381
(互助組合事務局)

北支部 TEL(078)851-9381
(互助組合事務局)

北支部 TEL(078)953-2885
(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」

**出資金・出資運動に
ご協力下さい!!**

出資金は東神戸病院をはじめとする医療・介護の事業所を支える大きな力となっています。1口
1,000円単位でいつでも増資・減資(貯金のように預けたり、下ろしたりすること)ができます。医療・
介護を誰もが安心して受け続けられるためにみなさまの出資金で応援をお願いします。

父の介護をしながら「自分
(68歳)の老後を考えないと」
と頑張っています。ケアホーム
について教えてください。
「OTC類似薬」は保存してお
きます。とても参考になりました。
した。(灘区 藤原直美さん)
最後の7つ目が中々見つ
かりませんが見つかった時
はとっても嬉しい!!脳トレ
になりました。80歳になり頭
をいっぱい使い元気に過ご
していきたいと思っています。
(東灘区 横野慧子さん)
ニュース、写真多くなりま
した?知り合いが写ってい
ると身近に感じられていい
ですね。
(東灘区 西脇満智子さん)
毎号、楽しみにしております。
健康のみならず、生活に
も関わる情報を広く載せて
いただき勉強になります。こ
れからもよろしく願いま
す。(北区 木原恵さん)
大変な世界になりました。
ウクライナ・ロシア・アメリ



**郵便ポスト
大募集!!**
健康いきいきNewsの感想や
互助組合への要望など、皆さ
んからのおたより、近況報告、
川柳や絵はがき、まちがい探し
と一緒にまちがいを送ってま
す。
※おたよりポストに掲載する際
簡略にする場合があります。

カ・イスラエル・イラン、核だ
けは使わないでください。
(北区 千本雄三さん)
今年の1月4日から主人
が入院しています。毎日で
すが面会(面会時間20分)に
行っています。「ありがたう」
気をつけて帰りや」と言っ
てくれます。早く退院を願
いながら…
(東灘区 村上幾子さん)
応募のうち、ハガキ・
FAX・メール各々の内訳が
気になります。ハガキが値上
がりしたのでFAXに変え
ました。(東灘区 澤田聖さん)
NEWSの名称が「健康
ニュース」から「健康いき
いきNEWS」へ変更されま
した。健康で且ついきいき(生
き生き)に生活する為の
NEWSとして、より良い名
称になったと思います。以上
(東灘区 野口隆弘さん)

静かな出会い

兵庫支部 高橋 富枝さん

2017年頃、オーストリアの
ウィーンを旅した際、散策中に偶然
ルートヴィヒ・ヴァン・ベートーヴェ
ンのお墓を見つけました。そこには
今も多くの花が手向けられてお
り、長く人々に愛され続けている

ことを感じました。
もう二度と訪れることはないか
もしれませんが、あの時の静かな
空気とともに、心に残る大切な思
い出です。



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・FAX・メールにてご応募ください。
住所・氏名を忘れずに。記事の感想もお待ちしています!

■宛 先: 〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町1-24-11 東神戸医療互助組合事務局 宛

■FAX: 078-821-7270 ■メール: info@kobegojo.sakura.ne.jp

■締 切: 5月末日到着分まで ※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。

★422号では91通の応募(・はがき/58件・FAX/8件・メール/15件)があり正解率97%で
した。今回は、いつもにも増してたくさんコメントをお寄せいただきました。皆さん
の心がからうれしく、励まされています。

★422号の答え——①右端の人の襟②右端の人のスカートの形③女びなの袖
の形④男びなの太刀の長さ⑤男びなの笏(しゃく)の長さ⑥ぼんぼりの花
の数⑦麦餅の形

■当選者(422号)(6月上旬までに発送予定)

横野 慧子さん(東灘区)

間嶋 和子さん(東灘区)

野口 隆弘さん(東灘区)

中野 充昭さん(明石市)

三保 景子さん(東灘区)

樽谷 直之さん(東灘区)

登成健之介さん(東灘区)

森田 富子さん(中央区)

坂本 鈴子さん(東灘区)

中川真由美さん(宝塚市)

