

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



役員倍増、元気も倍増

灘西支部 竹田みどり
長年メンバー不足だった灘西支部運営委員でし



だが、今では倍増です。
人が増える情報も豊富になり、アイデアも広がってきます。元気も出てきました。あまり発言しなかったメンバーもよく発言するようになってきました。人は変われるものだということをあらためて知ることができました。

もとの、楽しく無理せず運営していこうとの思いはそのまま、一人ひとりの
人ひとりの
気持ちを生かせる場にしていきたく
いこの思い
とよりいっ
そこの運営
委員の増加
と、組合員
の増加を願
っています
(写真は昨
秋、灘東支
部と合同で
行ったにぎ
やかなバス
旅行)。



地域に根をはる 大きな支部めざして

芦屋支部 田中偉夫

芦屋支部は組合員数438世帯(1月末現在)の小さな支部です。「山椒は小粒でも」と意気込み、定例の班会以外にも、青空健康チェック、医療懇談会、バス旅行や、他団体とも共闘して社保平和活動にとりくんだり、

映画「カメジロ」を見て島田耕監督のお話を聞きたい、支部運営委員でもある文学者・濱本鶴男さんの解説で井上ひさしの絶筆「組曲虐殺」DVDを見るついで(写真)等々、多彩な文化行事にも力を入れてきました。しかし、い

ま活動中の班会は2つだけ。日常的に組合員のみならず顔をあわせる場がとて少ないのが悩みのタネです。「いつまでも安心して住み続けられる街づくり」のためにも、もっと多くの地域に、網の目のように、組合員の自主的な集まりや班会をつくりたい。そのための核づくり、内容づくりに向けて、運営委員一同、奮闘中です。

20万部のベストセラー『下流老人』の著者招いて新春学習会

一億総「下流老人」?

1月9日、互助組合など4者による新春学習会がひらかれ、過去最高の252人が参加しました。記念講演は『下流老人』の著者・藤田孝典さん。「下流老人の現状と対策」のテーマで約1時間、お話をいただきました。
冒頭「安倍総理が参院選前に高齢者への3万円ばらまき政策を打ち出したのは、この著書がきっかけ。一時金はもらってください。でも参院選では『アベ政治許さん』の心意気ですね」と述べた藤田さんに、会場一同拍手喝采。そして本題へ。その内容をダイジェストでご紹介します。



藤田孝典さん(NPO法人ほっとプラス代表、ブラック企業対策プロジェクト共同代表、厚生労働省社会保障審議会特別部会委員など)

年金があっても生活保護基準以下

いま日本全体の貧困率は16%、高齢者では20%に達する。推計700万人といわれ、高齢期は誰もが貧困に陥る可能性がある。年金で生活ができずに、コンビニの廃棄弁当をもらうなど、まともな食事もとれない人たちに出会い、生活保護申請につなげたことも。

②十分な貯蓄がない、③頼れる人がいないこと。
医療費負担や親の介護で貯蓄がなくなった、離婚による資産分与や低収入、等々のきっかけで「下流化」する。これは国や社会システムが生み出したものだ。65歳で受け取る年金は、厚生年金でも月平均16万円程度で、これは生活保護基準ぎりぎりだ。
社会保障切り捨てにNOと声を上げよう
今後ますます、年金受給額

が低下する。しかも非正規労働者が拡大してボーナスも貯金もなく、退職金もない人が増えて、生活保護基準以下の年金生活者が増える。「下流老人」は若者にとっても大きな課題。社会保障制度を切り崩し抑えている政府に対して声を上げなければいけない。
制度利用と社会参加を
収入が最低生活費に達していなければ生活保護を受けられる——①住民票がなくて

も、②労働収入や年金があっても、③家族や親族と同居していても、④生活に必要な資産は手放すことなく、制度利用は可能。我慢せず福祉事務所に相談してほしい。
「他人に迷惑をかけない」「御上の世話にはならない」というプライドを捨て、「お互いさま」の精神で助け合ってください。地域社会へ積極的に参加し「受援力」を身につける。
そして①お金がなくても生活を楽しむ、②お金がないことを補う知識や技術をもつ、③家族や友人などとの人間関係を豊かにつくる、④福祉制度をつまかく活用することが、いま大切だ。
最後に藤田さんは、「だからこの会場の皆さんは恵まれていますよ。日ごろから地域社会、趣味のサークルに関わり、こつこつ場に集い、孤立していかない。人間関係の貧困をなくし、幸福度を上げていきますように」としめくくりました。
互助組合運動のすばらしさを再発見できる講演でした。

今号の主な記事
無差別・平等の地域包括ケアを... 2
24時間365日対応のよりよい訪問看護へ... 3
戦争法廃止へ!... 4
ロコモ予防ワンポイントレッスン... 5
医療費控除 確定申告してますか?... 7
わが家でグルメ気分... 8

わが家でグルメ気分
ご飯がすすむ 手づくりふりかけ
【材料】
深めのフライパン (24cm)
1杯分ぐらい
かつおぶし...200g
昆布 (乾燥)...50g
きくらげ (乾燥)...30g
松の実...80g
ごま...少々 (調味料)
みりん...90cc
醤油...300cc
梅酢...60cc
砂糖...100~150g
【作り方】
①かつおぶしは炒って細かくもんでつぶしておく。焦がさないように注意する。
②昆布は細かくハサミで切り、大さじ1杯の酢を入れ30分ぐらい水に浸けてもどす。
③きくらげも水でもどし、細かく切っておく。
④下準備した材料 (①~③) に調味料を合わせて、1時間ほど炒って水分をとばす。最後に松の実・ごまなどをまぜれば完成です。
生田支部 天野純子さん

# 無差別・平等の地域包括ケアを

## 互助組合の活動にもとめられること

超高齢化社会の入口といわれる2025年をめどに、「住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの整備」が、日常生活圏域（おおむね中学校区）を単位に進められています。

地域包括ケアを実現するためには、地域の特性に応じた地域づくりが必要です。その

ための「地域ケア会議」が地域包括支援センター等の主催で始まっています。地域の課題や社会資源の把握、ネットワークの構築など、地域づくりを推進する会議であり、地域住民や地域に関係する全ての方が参加要請される可能性があります。

## 地域のなかで ネットワーク ひろげよう

互助組合は、今まで班会や

食事会など様々な活動やとりくみを地域の実情に合わせ展開してきました。これは、地域住民の生活を支えてきた大切な地域の宝であり、これからの地域づくりにおいて、より重要な役割を担うことが期待されています。地域包括ケア・安心して住み続けられる地域づくりに参加していくための大切なポイントは、①互助組合の班会や食事会等の情報を積極的に発信し、②活動を通して地域住民からの要求や地域の抱える課題、地域の資源などの状況をつかみ、③地域資源として地



待望の特養

# 「駒どりの郷」 いよいよ4月オープンへ

小規模多機能「いよりの家・大池」(写真手前)の隣接地に建設を進めてきた特別養護老人ホーム「駒どりの郷」(写真奥)が2月末に完成。3月11～13日に内覧会、3月13日に竣工式が予定されています。社会福祉法人駒どりの会、神戸医療生活協同組合、神戸健康共和国、東神戸医療互助組合の共同のとりくみが、ひとつのカタチとなりました。4月1日から事業開始となります。寄付金(建設カンパ)の応募は、まだ継続中。建設資金面での協力も、よろしく願います。

# 24時間365日対応の よりよい訪問看護へ

## 「こすもす」と「あじさい」を 4月から広域・大規模化

いま共和国には4つの訪問看護ステーションがあります(北区「なでしこ」、中央区「こすもす」、灘区「ほおすき」、東灘区「あじさい」)。4月から「ほおすき」を廃止し「こすもす」と「あじさい」に集約して、中央・灘・東灘の3区を「こすもす」と「あじさい」でカバーします。大規模化することによって、24時間365日対応でき、しかもより質の高い安心安全の訪問看護を提供するためです。

## 訪問看護とは？

看護師がお宅に訪問して、その方の病気や障がいに応じた看護をおこなうことです。健康状態の悪化防止や回復に向けてお手伝いします。主治医の指示を受け、病院と同じような医療処置も行ないます。自宅で最期を迎えたいという希望に沿った看護もおこないます。

訪問看護の内容は、健康状態の観察／症状悪化の防止・回復／療養生活の相談とアドバイス／リハビリテーション／点滴、注射などの医療処置／痛みの軽

減や服薬管理／緊急時の対応／主治医、ケアマネジャー、薬剤師、歯科医師との連携など。

## 対象は子どもからお年寄りまで

子どもから高齢者、病状や障がいがかんも重くても、全ての人が受けられます。

病院や診療所、お近くの訪問看護ステーション、地域包括センター、東神戸病院前の「ケアプランセンター東神戸」、「ふきあいの郷」内にある「ケアプランセンターわかば」など、各事業所でご相談に応じます。

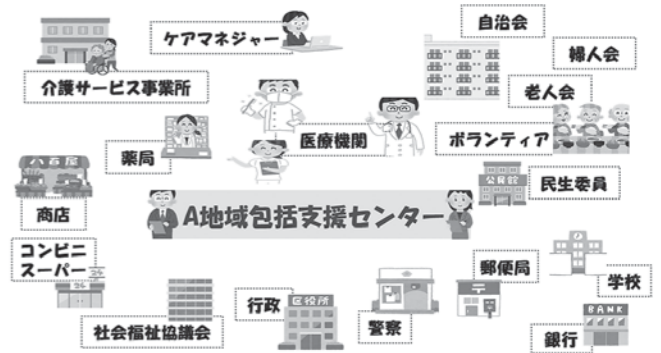


「あじさい」のお花見会で

## 医療保険・介護保険で受けられます

医療保険の場合は通常週3回までで、1回の訪問時間は30分から1時間半程度です。ご本人やご家族の希望により、どのくらい訪問すればよいか決めますが、病気や状態によっては毎日訪問することもできます。介護保険では、ケアプランに沿って1回の訪問時間は、20分、30分、1時間、1時間半の4区分があります。

費用は、介護保険の要介護度、医療保険の種類や所得、年齢によって異なりますが、原則1割から3割が自己負担です。自己負担が軽くなる制度もありますので、ご相談ください。



域ケア会議等へ積極的に参加し、④地域住民や地域に関係する多くの方と顔の見える関係をづくり、それぞれの役割を担いネットワーク構築を協働していくことです。

地域包括ケアの充実・強化のためにとりくまれている「認知症施策の推進」「生活支援サービスの充実・強化」「介護予防」等へ地域での活動を広げることも重要です。生存権・健康権を土台にした無差別平等の地域包括ケアの実現へ、いま互助組合が新しい役割を發揮するときです。

# 血液を固まりにくくする薬を服用中の方はご注意を！

心臓病や脳血管障害・慢性の動脈閉そく症などで治療中の方は、血栓ができるのを予防するために、血を固まりにくくする薬(抗凝固剤、抗血小板剤等)を飲んでいる場合があります。このような薬を飲んでいる方が、手術や出血を伴う検査を受ける場合には、その病態や処置内容に応じてこれらの薬剤の服用中止を検討する必要があります。

動脈閉そく症などの治療に必要な薬であり、服用中止しない場合もあります。中止する場合も薬の種類によって中止期間が異なるため、自己判断で勝手に中止してはいけません。

眼科や整形外科・歯科などの手術や検査の場合は、薬を出している主治医へ休薬の必要性について相談して下さい。

常日頃から、何の薬をのんでいるか医師へ伝えられるようにしましょう。



柳筋薬局 石黒友季子

ただし、心臓病や脳血管障害・慢性の

# 色えんぴつ

1月13～15日、宜野湾市長選挙の応援で沖縄を訪ねた。「世界一危険」と言われる普天間基地の閉鎖・撤去が最大争点となる選挙だったが、シムフさんは惜敗。辺野古移設反対の世論が73%にもかかわらず、なぜ!?▼選挙応援のあわただしい時間のなか、普天間基地が一望できる嘉数高台公園に行った。世界平和を願う地球儀をイメージした展望台からは、爆音を轟かせてオスプレイが1機飛来し、駐機場には十数機が整然と並んでいるのが見えた▼キャンプシユワブのゲート前で座り込みも体験。機動隊が送り込まれ資材搬入をめぐる攻防は激しさを増している。たまたかい続けるおばあたちは「戦後70年間、平和を感じたことがない」と命がけだ▼戦争法廃止の闘いはこれから。「オール沖縄」から「オール日本」へ。戦争を飲み込むマジモン(魔物)安倍首相の正体がわかった沖縄だった。(前原)



お風呂ツアー実施中。「おとめ温泉」毎月1回金曜日。希望なら「灘温泉」にも。入浴料4200円は自己負担、午後3時00分〜4時00分、車送迎あり。詳細は、互助組合事務局までお電話を（851・93381）



お風呂  
ツアー  
御影支部  
青木 公一さん

支部	到達%
ほくら支部	31.2
葦合北支部	22.3
芦屋支部	21.1
御影支部	19.4
兵庫支部	19.1
北神支部	17.3
住吉支部	14.7
六甲Is支部	12.4
灘西支部	10.3
灘東支部	10.0

戦争法廃止にむけ、広範な団体が協力して統一署名をくり、2000万筆を目標にとりかかっています。

神戸健康共和国グループは12月22日に2000万署名運動キックオフ集会をひらき、2万5千筆を目標にしてとりくむことを決めました（期限は4月末）。互助組合各支部

# 戦争法廃止へ 2000万署名にご協力ください

12/22  
2000万署名  
キックオフ集会



1/19灘区



1/19芦屋市



1/19兵庫区

は組合員数が目標です。毎月19日に各地域でとりくまれる署名行動をはじめ、多彩なとりくみが進んでいます。2月15日現在の到達率は、まだ4320筆。各支部の組合員数比の到達率も別表の通りです（10%以上の支部のみ掲載）。

署名用紙と返信用封筒  
残っていませんか？

各支部の地域では、健康二ユース前号に署名用紙と返信用封筒を折り込み、みなさんにお届けしました。まだお手元に残っている方、なるべく署名欄をつめて、至急ご返送お願いします！



## ロコモ予防 ワンポイントレッスン

シリーズ2  
5

### 脚後部引き上げ

- ①イスの背もたれを両手（または片手）で持ちます。
- ②左脚のかかとをそのまま後ろに引き上げます。4秒かけて引き上げ、4秒かけて戻します。姿勢はまっすぐに保ち（腰から曲がって前傾しないように注意）、目線はまっすぐ前を見ます。
- ③右足も同じ要領でおこないます。
- ④これを、左右それぞれ10回くりかえします。



## どうなる？ どうする？ 神戸空港



「ストップ！神戸空港」の会から、開港10周年を検証するパンフレットが発行され、好評発売中です（32頁/200円）。続ければ続けるほど赤字が膨らみ、税金投入が増える空港…。ついに神戸市長も「え〜い売っちゃえ」と運営権売却を打ち出しましたが、《負債は神戸市に、収益は民間事業者に》という、本末転倒なことになりそう。神戸空港を利用する人も気になる情報満載です。

## 組合員から大腸がんによる死亡者を1人も出さない！

大腸がんチェックの最終月3月になりました。まだ検査を受けておられない方はすぐに受けましょう。検査は「便潜血反応2回法」と呼ぶ方法で、検便で大腸内の肉眼では見えない出血を調べるもので2日分を調べます。1年に1回は大腸がんチェックを受けましょう。大腸がんチェックキットは500円にて販売しています。

●お申し込み・お問い合わせは  
東神戸医療互助組合事務所  
TEL：078-851-9381  
FAX：078-821-7270 まで。



## 今年はお済みですか？

『戦う民意』  
（沖縄県知事・翁長雄志著／角川書店／税込1512円）  
辺野古新基地建設をめぐって政府と沖縄が対立。民



### オススメの一冊

意は沖縄にあり。「沖縄の危機は民主主義の危機」。翁長知事が自分自身の言葉で、力強く語っている。これは「人間の誇りと尊厳を懸けた戦い」である。少年時代から政治家を志した動機などにも触れながら、いま政治家として何をしなければならぬかと、2015年12月15日緊急出版された。是非、多くの人に読んでほしい。（事務局 一井光義）



## 宜野湾市長選応援 ご協力ありがとうございました

1月24日（日）投票の宜野湾市長選挙に、神戸健康共和国からは職員3人が応援に行きました。普天間基地をかかえる宜野湾市でも、翁長知事を支え、オール沖縄の立場でたたかう市長をつくらうと奮闘しましたが、残念ながら現職の壁を破ることができませんでした。物心ともにご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。オール沖縄に連帯し、さらにはがんばります！



まちがいさがし、正月に孫(小五)と解きました。「楽しかった」と笑顔でした。安田幸夫(中央区)

今回は誰の力も借りずに、自分で見つけましたよ。まちがいさがし、クロスワード、数独をしているとき、小さな幸せを感じます。古澤チエ(灘区)

今年の目標——まちがいさがし10分以内に見つけろ！主人に頼らない！高島幾代(東灘区)

年末のおせち料理講習会、とても楽しかったです。正月に、さつまいもきんとん、伊達巻をつくり、家族にたいへん好評でした。ぜひまた参加したいです。大坂厚子(東灘区)

ひざ痛があり、足の筋力の衰えを感じるこのごろ。少しでも予防を...と思っています。ロコモ予防ワンポイントレッスンは、とても参考になります。大江さち子(灘区)

流行の下流老人、ここにひとり。田中静子(芦屋市)

健康ニュースをよく読むようになり、インフルエンザ予防接種の補助制度を利用させてもらいました。千円の補助はたいへん助かり、予約なしで受けられるのも良かったです。待ち時間の長いこと...でもまた利用したいと思います。矢野美智子(東灘区)

新年号の「しろえんぴつ」、同感です。松元和美(東灘区)

ますます生活しにくい世の中になってきました。「怒らなあかんで」「国会内の数は政権党が多いかもしれんが、外の数のほうがもっと多い

医療費控除

確定申告してますか？



「医療費控除」とは、病気や怪我の治療などで昨年1年間にかけた費用を確定申告すると、課税対象金額から医療費ぶんを控除する引いてくれる(つまり納めるべき所得税が安くなる)制度です。積極的に活用しましょう。《世帯合算》ここで言う医療費とは、自分だけでなく、生

計を共にする家族全員のぶんを合算することができます。《医療費》の範囲》医療費控除の対象になるのは、病院などに支払った治療費や薬代だけではなく、通院にかかった交通費(自家用車の燃料費や駐車代はダメ)、医

師にかからず自分で病気や怪我を治そうとして購入した市販薬なども含まれます(美容、予防、健康増進目的のものダメ)。《控除される金額》医療費合計のうち、10万円(年間所得200万円以下の世帯はその年間所得の5%)を超える部分控除される金額です(上限は200万円)。わからないことがあったら、税務署や行政の窓口で相談してみてください。

互助組合のサークル紹介

沖縄空手同好会



WEB http://shao.sakura.ne.jp Email gunji@shao.sakura.ne.jp

2006年から活動している老舗の同好会で、全沖縄空手道連盟所属沖縄空手道少林寺流振興会東神戸支部というのが正式名称です。唐手(空手)発祥の地沖縄で受け継がれてきた空手・古武道の技と型、そして「命ごう宝」のこころを学びます。基本の技や型の鍛錬が中心で、人との対戦競技はやりませんので、子どもから年配の人まで、ケガの心配なく取り組めます。実際、いま同好会のメンバーは、10、20、30、

40、50、60、70、80歳代の各年齢層の人たち計30人。運動不足解消「ストレッチ発散」護身術や健康法として「認知症やロコモの予防」「沖縄伝統文化の継承」など、目的はそれぞれですが、子どもから80代まで、みんなが同じ稽古メニューをこなします。稽古日は、毎週日曜・木曜・土曜(東神戸薬局3F)と、隔週月曜(ふきあいの郷)。入会資格は東神戸医療互助組合員であること。会費は月500円。詳細はホームページまたはメールで代表者・郡司までお問い合わせください。

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 4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(5月下旬発送予定) ★361号では174通の応募があり、170通の正解でした。 ★361号の答え——①破魔矢 ②左のざぶとん ③読み札 ④左の猿の手の位置 ⑤上の猿の髪飾り ⑥器のみかん ⑦右の女性の帯 ■当選者(361号) 宮本恵美子さん(東灘区) 藤枝 正子さん(東灘区) 松山 紀子さん(高知市) 前田 七重さん(東灘区) 野口 進さん(灘区) 石山 直子さん(東灘区) 荒木 亮子さん(東灘区) 中浜 時春さん(垂水区) 渡辺 節子さん(長田区) 富士原郁子さん(兵庫区) 藤本美津恵さん(北区) 樽谷 珠子さん(垂水区) 山本 貞夫さん(東灘区) 森田千恵子さん(東灘区) 川上 俊智さん(東灘区) 谷川 博和さん(長田区) 米田 慶子さん(北区) 高橋 紀子さん(西区) 岸野三恵子さん(灘区) 井上ツヤ子さん(灘区)

卒業

ぞと、チカラ見せたらか。千本勇三(北区) 宮本登喜子(赤穂市) とします。

昨年、乳がん検診でお世話になりました。異常なしで、安心してました。今年もボランティアにはげみます。村上幾子(東灘区)

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 長濱 光子さん 葺合北支部 北嶋 寿一さん ほくら支部 配達地域 森北町1・2丁目

2016年2月1日の東神戸医療互助組合 各支部の連絡先一覧 芦屋支部 TEL(0797)31-7454 灘東支部 TEL(078)801-5503 生田支部 TEL(078)351-0251 葺合北支部 TEL(078)231-2335 北支部 TEL(078)594-7611 葺合南支部 TEL(078)231-9031 北神支部 TEL(078)987-1554