

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



結成10周年記念の集い
10月29日・兵庫公会堂

兵庫支部 門脇 操

兵庫支部は2006年10月7日に結成され、今年で10周年になります。結成当時、組合員530世帯も現在834世帯になりました。この10年



間「安心して住み続けられる街づくり」の旗を掲げ、医療懇談会・青空健康チエック・脳いきいきクラブ・組合員訪問・いつでも元気の普及・憲法9条を守れ等の運動を中心としながら、兵庫区内の7団体との共同行動にも参加して取り組んできました。

10周年を記念し「楽しく元気の出る集い」「組合員さんが主役の集い」にしようとする行委員会を立ち上げました。兵庫支部にとっては、この集いの成功とあわせ、秋の組織強化月間の成功をめざし運営委員会を中心に、組合員さんと一緒にとりのくむ決意です。10周年記念集会には、他支部の皆さんからの参加もお待ちしております。

35人で関空見学
バス旅行

ほくら支部 羽瀧茂治

ほくら支部では数年前に運営委員の交代などが続き、とりくみの規模が小さくなって、バス旅行も中型バスにしてみました。でもそろそろ反転攻勢、思い切って大型バス



に戻し、「関空見学ツアー」を企画。五月晴れの5月14日(土)、35人が参加して、黒潮市場と関西国際空港の見学を楽しみました(右の写真は関空内の展望デッキで滑走路を背景に集合写真)。

5月29日(日)の支部総会の参加者数は44人と例年並でしたが、域内の広い範囲から参加があったのが特徴です。9つの班会に加え、昨年からは青空健康チエックも再開できたので、今年は久びさに1000健康チエックの大台回復をめざします。

秋だ健康づくりだ月間だあ!



秋は、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋。そんなんです。毎年この時期におなじみの「秋の組織強化月間」がはじまります。

おもいつきり
健康づくり

東神戸医療互助組合は11月に創立63年を迎えます。組合員は実質2万世帯、支部は地域に15支部。支部ごとに、班を基礎にした健康づくりや明るいまちづくりにとりくみ、「安心して住み続けられるまちづくり」をめざして奮闘しています。

皆さんは、地域での互助組合のさまざまな活動に参加されていますか?
班会や医療懇談会、青空健康チエック、「たまり場」を活用した喫茶や昼食会、保健委員会主催の「ヘルスアップチャレンジ」、「ウォーキング」、「料理教室」など、さまざまなお楽しみがあります。

東神戸病院はHPH(健康増進活動拠点病院の略)に加盟する準備をはじめました。保健予防活動の重点を明確にして、まちづくりと結びつけて具体化をすすめる予定です。
《HPH》WHO(世界保健機関)が提唱するヘルス・プロモーション・ホスピタルの頭文字。HPH加盟施設はヘルスプロモーション(健康増進)を基本理念・実践に位置付け、地域を含め、施設内外

エビが「9」の形に見えるようにきれいに盛りつけて、9条守れの心意気をアピールしましょう。

9条エビチリ



【材料(4人前)】
エビ..... 400g(20尾)
かたくり粉..... 大さじ2
塩・酒・サラダ油..... 各少々

エビチリの素
A サラダ油..... 大さじ2
みじんニンニク..... 3カケ
みじんしょうが..... 1カケ
トウバンジャン..... 小さじ1
B みじん白ネギ..... 2本(または みじん玉ネギ..... 1コ)
砂糖..... 大さじ1
C しょうゆ..... 大さじ1
ケチャップ..... 大さじ6



【作り方】
①エビチリの素を作る。Aを弱火で炒め、Bを加え中火で炒める。Cを加え中火で炒める。
②エビは尻尾側一節殻を残し背わたを取り、かたくり粉(大さじ2)、塩少々をまぶして汚れを取る。これを水洗いして水分を拭き、酒少々、サラダ油少々をまぶしておく。
③サラダ油(小さじ2)でエビを中火で炒める。
④エビチリの素をからめる。
⑤中華だし(小さじ2)、かたくり粉(小さじ2)、水(1/2カップ)を混ぜたものを④に入れ、弱火で炒める。
⑥仕上げにゴマ油(小さじ2)を加え、小口ネギをトッピング。



うはら支部 前原 操さん

中華だし..... 小さじ2
かたくり粉..... 小さじ2
ゴマ油..... 小さじ2
小口ネギ..... 少々

しっかり組織強化

互助組合員は、東神戸病院をはじめ神戸健康共和国の事業所を利用したり、施設の改善・拡充のために出資金を出し合って施設の充実をはかっています。
互助組合を、人も資金も強く大きくすることが、施設の

充実や、豊かな地域活動につながります。組合員どうしのつながりが広がり、「たまり場」での交流も楽しみになります。
こんな地域の活動が小学校区単位で実現できるよう、組織強化の運動に挑戦しています。9月から11月、とくに意識をして「組合員」加入の呼びかけをおこなっています。ぜひ、ご協力をお願いします。

認知症予防講演会

いますぐ始めよう! 認知症予防

日時: 2016年9月18日(日) 14:00~
場所: コープこうべ 生活文化センターホール
講師: 朝田 隆先生
筑波大学名誉教授
メモリークリニックお茶の水院長



参加費: 500円
主催: 認定NPO法人 認知症予防ネット神戸
定員: ご参加希望の方は下記にお申し込みください。定員350人まで先着順に受け付けます。
申込先
Tel&Fax 078-841-4982
Email n\_yobounetkobe@yahoo.co.jp

「ご利用ください」

# 何でも相談窓口 地域連携ネットワークセンター

みなさんからどんなことでも気軽に相談をもちかけていただけるよう、東神戸病院は昨年9月、外来フロアに地域連携相談室「何でも相談窓口」を開設しました。

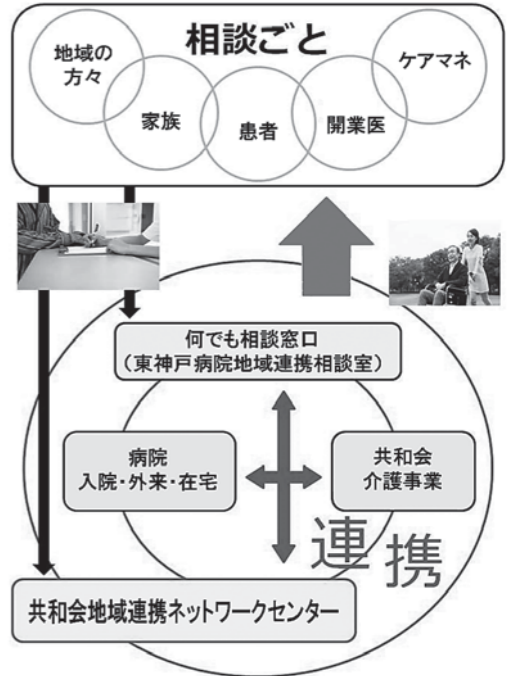
### 患者さん以外も お気軽にご利用

場所は互助組合のカウンター「コミュニティセンター」の隣です(写真)。



私たちがご相談にのります

**連絡先はこちら [9時~17時]**  
●共和会地域連携ネットワークセンター(才田)  
●東神戸病院何でも相談窓口(地域連携相談室)  
電話 078-841-5731(代表)



「窓口」といながら、実際の部屋には窓がありませんので、入りづらいかもしれませんが、そんなときは遠慮なく受付職員にひと声おかけください。

### たらいまわししません 共和会地域連携ネットワークセンター

また今年7月1日からは神戸健康共和会グループ全体の連携を調整する「共和会地域連携ネットワークセンター」をスタートさせ、センター長に医療ソーシャルワーカーの才田靖人病院事務次長(上の写真右端)が着任しました。

色えんぴし

参議院選挙の結果に思う▼東京都知事選挙では野党統一候補の鳥越俊太郎氏が、参院選で与党改憲勢力が3分の2に達するのを見て立候補を決意したと述べた。都政と国政は違つが「国政選挙では平和憲法を守る勢力が敗れたが、一国に匹敵する存在感をもつ東京の都知事選に勝利して東京から憲法を守る波を全国に世界に広げたい」と。しかしその勝利もかなわなかった▼世論調査によると「3分の2」の意味がわからずに投票した人がたいへん多かったという。原因はいろいろ考えられる。与党の自民党がアベノミクス一本で、公明党は議論の段階ではないと争点隠しをおこなったのも一因だろう▼しかし最も重要なのは、戦争の悲惨さを知らない世代が圧倒的に多いなかで、憲法ができた背景や経過と中身を教育されていないことではないかと思う。今からでも遅くない。気楽に参加できる学習会を、ぜひ。(K・I)

連携・調整をおこなうセンターでもありません。外部の医療機関や福祉関係機関との連携も図りながら、共和会内の各事業所が一体化し密に連携して、患者さんが安心して療養生活や社会復帰できるようなサポートします。患者さん・利用者さん・ご家族・関係機関

「窓口」といながら、実際の部屋には窓がありませんので、入りづらいかもしれませんが、そんなときは遠慮なく受付職員にひと声おかけください。

7月の参議院選挙では、安保法制廃止、社会保障制度の解体と医療・介護の改善反対などの政策実現、安倍政権の暴走のストップなど、野党共闘の成果に私は期待した。改憲勢力を3分の2以下に追い落とす戦いだった。

結果だつたらう。特筆すべきは、原発事故からの復興が進まない福島県と、辺野古新基地建設工事が強行されている沖縄県では、現職大臣を落選させる快挙を成し遂げたこと。3年前の参議院選挙と比べ野党統一の4党は13議席を増加させ、自民党と

## 世の中が「アベノミクス」

### 参議院選挙結果に思う

うはら支部 嶋ユウ

力は、論破された「アベノミクスは順調に結果を出している」「エンジンを最大限吹かす」と繰り返しつつ、野党共闘に脅威を感じたのだろう、公約に掲げていた改憲の争点は語らず、もっぱら野党攻撃を繰り返した。

しかし落胆するなかれ。今回の選挙戦は日本の政治に大きな変化をもたらし、次に希望をつなぐものとなった。全国32の1人区で野党統一候補が実現し、しかも11選挙区で勝利した。もし野党共闘ができていなかったら、惨憺たる

選挙結果は改憲勢力が3分の2を確保した。戦争法廃止を求めた2000万署名には

行政に、命と暮らしをまもる仕事をしつかりさせるには、

## 湿布薬の枚数制限について



生田調剤薬局 椿野 みほ

今年4月の診療報酬の改定で、一回の処方箋で処方できる湿布薬が基本的に70枚に制限されることになりました。政府にとって、これは医療費を削減する目的があり、ゆくゆくは湿布薬を保険から外す足掛かりにしようという思惑があるといわれています。そんなことをさせないためにも、飲み薬と同様に湿布薬も適切に使用していく必要があります。実際にはどの場所に一日何枚使用するのか、70枚で何日分になるのかを確認して調剤させていただいています。飲み薬の日数よりも不足してお困りの場合は、湿布の日数が終わるころに再度受診して、処方してもらえるか相談していただく必要があります。

湿布薬は、飲み薬ほど内臓への負担をかけにくいですが、長期にわたって多く貼る場合は注意したほうがいいでしょう。皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。



いま、学校も夏休みになった盛夏には、涼を求める子ども連れで、住吉川は活況を呈している。私のふるさとの篠山川で悪ガキらと涼を求めて過ごしたことは、昔、むかしの思い出である。



夏本番！  
うはら支部  
北山 稔さん

# ロコモ予防 ワンポイント レッスン

シリーズ2  
8

四つん這い腕立て伏せ  
上肢や大胸筋の筋力を鍛えます

- ①四つん這いになり、肩幅程度にヒザと足を開きます。
- ②両手も肩幅程度に広げ、手のひらを「ハの字」にします。
- ③両手の位置をヒザに近づけます。
- ④腕をゆっくりと曲げ、腰を低く、座り込むようにして顔を床に近づけます。
- ⑤これを10回くりかえします。



# ことしもやるよ！ ヘルスアップ チャレンジ

今年は10コースを設定しました。希望するコースを選んでチャレンジしてください。

- ①食生活改善コース
- ②健康体操コース
- ③ウォーキング
- ④美顔コース
- ⑤歯周病予防・歯ピカピカ8020コース
- ⑥測るだけダイエットコース
- ⑦インフルエンザ予防コース
- ⑧脳いきいき音読コース
- ⑨脳いきいき百ます計算コース
- ⑩自由設定コース



今年は申込期間中に「ヘルスアップチャレンジ・デモンストレーション説明会=9月16日(金)10時~」、実施期間中に「チャレンジャー交流会=11月4日(金)14時~」を企画しています。個人またはグループでチャレンジしてください。達成者の方には「達成賞」を贈呈します。詳しくは折込チラシかホームページで <http://shao.sakura.ne.jp/gojo/huc2016.pdf>



7/26 原水禁大会参加者壮行会

7/9 国民平和大行進が神戸を通過



8/4 原水禁世界大会開会総会

## 原水爆禁止世界大会参加報告 憲法9条を守らなければ と改めて強く感じました

終戦後71年目の今夏、貴重な機会を頂き、広島での原水爆禁止世界大会に初参加しました。8月4日の世界大会開会式から平和記念式典と世界大会



右から2人が筆者

閉会式のあった8月6日までの3日間は晴天が続き、先輩方の助言通りものすごい猛暑でした。兵庫県代表団は例年より少し人数が少なかったようですが、毎年参加されている大ベテランの方から初参加のフレッシュな方まで、とても良い雰囲気の前代表団となりました。諸先輩方の気遣いと心配りに感謝します。世界大会は現職と元職の国連軍縮問題担当上級代表の2人や世界各国の政府機関の方、平和運動団体が参加され、

会場はおおいに盛り上がりました。中でも被爆者の方からの体験談は、戦争がもたらす筆舌に尽くしがたい悲惨さと、その悲しみを生涯抱きつづも現在は穏やかな日常を送られている、人生の深過ぎる一面を垣間見ることができ、目頭が熱くなりました。現在の平和な日常は、余りにも多くの犠牲の上に成り立ったともいえる私達にとってかけがえのないものであり、この平

和な暮らしを守るために、憲法9条は絶対に守らなければならぬと改めて強く感じました。核兵器のない平和で公正な世界のために、共に力を合わせましょう。最後に、お忙しい中千羽鶴をありがとうございました。皆様から託された思いのこもった千羽鶴は、確かに原爆戦没者の慰霊碑に納めてきました。(本部総務課 廣瀬香子)

## 2000万署名御礼

昨年未より6月末までとりにくくきた「戦争法廃止2000万人署名」は共和国グループ合計で12016筆に到達しました。ご協力いただいたみなさん、ほんとうにありがとうございました。

参院選では、この世論を議席数に結びつけることができました。憲法の平和的民主的条項を守り発展させるため、さらに奮闘する決意です。みなさん、引き続きご協力よろしくお願いたします。

## 第20回ホスピス市民講座

ホスピスを振り返る  
～ホスピス医師のひとりごと～

日時：2016年11月6日(日)13時～  
場所：甲南大学

平生記念セミナーハウス  
(JR住吉駅・阪急御影駅より徒歩約7分)

参加券：500円※

♪ミニコンサートもあります♪

※参加券はあらかじめ病院・診療所受付などでご購入ください。「当日券」はありません。

## 沖縄ツアー メ切せまる！

東神戸医療互助組合が総力を挙げて企画・実行する「平和ツアー沖縄」は、まもなく受付をしめきります。参加希望の方はすぐご連絡ください。

普通の観光コースにはないポイントの見学や辺野古の座り込みで平和を学び、沖縄の美しい自然と食文化を満喫できるツアーです。詳しくは案内チラシをご覧ください。チラシはインターネットでダウンロードすることもできます。

→<http://shao.sakura.ne.jp/gojo/gojotour2016.pdf>



## 組織強化月間成功ダッシュ集会

開催日時 9月17日(土) 14:00~  
開催場所 たちばな職員研修センター  
・ 共同組織活動交流集会参加報告  
・ 月間方針  
・ 健康づくり紹介——ちちぶお茶のみ体操(茶トシ)、認知症予防へ向けた運動、コグニサイズ、他



□□モ予防、参考になりま  
す。続けるようにがんばりま  
す。

六田智子(加古川市)

いつまでも自分の足で歩け  
るように、□□モ予防体操し  
ていきます。

槇野慧子(東灘区)

クイズ、毎回楽しみにしてい  
ます。おたよりポストも笑  
顔になります。

石野美佐子(灘区)

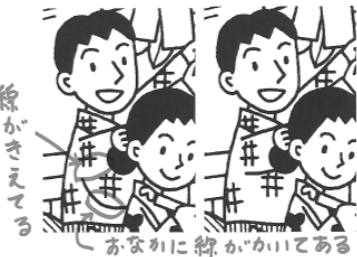


山野のり子(東灘区)

黒のボールペンでマークし  
たら、元からの間違いなの

か、私のエラーか??黒のペン  
は使うべきでないことを学び  
ました。ああ疲れた!  
清水恭子(東灘区)

毎回、正解者が100%で  
はないようですが、なぜ不正  
解になるのか。気になるのは  
私だけでしょうか?  
長濱勝彦(尼崎市)



右の例のように「男性の浴  
衣のたもとの形が違う」のを  
一つの間違いと数えてほしい  
ところ、細かく見て多重にま  
ちがいをカウントして「7つ  
あった」と安心し、大きなま  
ちがいを見逃す人がけっこう  
いるんです。お気をつけくだ  
さいませ。

編集子

最近、体力低下気味なの  
で、赤しそを買って、しそジ

# まちがいは7つ



## 『敬老の日』

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  
のよこれやかすれを除く)

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)。

★364号では108通の応募があり、99  
通の正解でした。

★364号の答え——①織姫の前髪  
②柵の高さ ③右下の花の笹飾り  
④中央下の笹飾り ⑤ひょうたん型  
の笹飾り ⑥女性の持つ短冊 ⑦男  
性のたもと

■当選者(364号)  
木下 恵子さん(三田市)  
湯川真理子さん(東灘区)  
小野寺文雄さん(北区)  
千本 民江さん(北区)  
加茂 和子さん(西宮市)  
柴田 旬子さん(北区)  
伊藤 孝清さん(東灘区)  
金谷 順子さん(中央区)  
田和 幸子さん(明石市)  
坂本 彰さん(北区)

コースをつくり、夏バテ予防  
対策をしています。職場に持  
って行って好評です。  
渡辺節子(長田区)

震災後に生まれたチンチラ  
シルバー色のメス猫が、今年

毎週、大阪の孫の家に通っ  
ています。とても七夕まつり  
が盛大です。今年も楽しみで  
す。交野市星田の星まつりで  
す。

## 出資金にご協力ください

「5万円5万円き、お金  
なくても相談にのってくれ  
て、安心してかかれる病院や  
介護施設がほしい」——そん  
な思いの人がお金を出しあ  
い、設立・運営しているの  
が、東神戸病院など神戸健康  
共和会の医療・介護事業所で  
す。このお金を「出資金」と  
いい、共和会の事業活動の元  
手になっています。出資金は  
寄付ではありません。100  
000円単位で、500円も増

資・減資すること(貯金のよ  
うに預けたり下ろしたりする  
こと)ができます。  
病院のリニューアル(建て  
替え)の時期もせまってお  
り、いま毎月400人(件)ほ  
どの出資件数を、2・5倍化  
し毎月1000人にするこ  
を目標にとりくんでいます。  
ぜひ、あなたも毎月の積み立  
てに出資にご協力ください。  
出資(増資・減資)のご相談  
は、互助組合事務局(078・

851・9381)のほか最  
寄りの事業所窓口や、各支  
部の互助組合役員までござ  
い。新しいリーフレットも活  
用ください。

## 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。

## 互助組合のサークル紹介

### 手芸同好会

手芸同好会は今年3月に1  
回目を開きました。ほおずき  
の場所が使用できることにな  
り、何か楽しいことがしたい  
という話合ったなか  
で、手芸  
をしよう  
というこ  
とで手芸  
サークル  
ができた。  
最

初は何人べらい集まってくれ  
るのか不安でしたが、フタを  
あけると9人の参加があり、  
ホッとしました。4回目の7  
月は12人の参加でした。また  
ボランティアで指導してくだ  
さる先生が、毎回材料も用意  
してくださって、作品もかわ  
いし和布のブローチや鯉のぼ  
り、7月は互助組合員さんか  
ら寄付していただいた材料を  
担当者が洗ってアイロンをし  
て、刺子の布巾をつくりまし  
た。刺子は初めての参加者が



多かっ  
たので  
が、皆  
協力し  
、それ  
ぞれ素  
敵な作  
品がで  
きまし  
た。時  
間

内に始めた方でもできあがる  
ように工夫されており、達成  
感があります。  
毎回おしゃべりをしながら、  
楽しくしています。皆様も  
お気軽に参加してください。  
(灘東支部・八十直子)

## 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325人。お世話  
になります。



住吉南支部  
松下 長生  
配達地域  
住吉東町2丁目



北支部  
佐藤フミ子  
配達地域  
鈴蘭台南町

## 2016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) 19,918世帯
- 出資金 1,134,606,000円

- 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 TEL(078)851-9381
- うはら支部 TEL(078)851-9381
- 住吉北支部 TEL(078)851-9381
- 住吉南支部 TEL(078)851-9381
- 六甲アイランド支部 TEL(078)851-9381

- 御影支部 TEL(078)851-9381
- 灘東支部 TEL(078)801-5503 (大石川診療所内)
- 灘西支部 TEL(078)801-5503 (大石川診療所内)
- 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)575-4413 (支部長個人宅)
- 北支部 TEL(078)594-7611 (訪看 までしこ内)
- 北神支部 TEL(078)202-2820 (支部長個人宅)