



2017年 / 1月号 No.367

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。

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



## 兵庫支部結成10周年祝賀会

2016年10月29日(土)、兵庫支部の結成10周年を祝う祝賀会が兵庫区役所会議室でひらかれ、140人近い参加者で会場が埋め尽くされました。地域での健康づくりのとりくみをひろげながら、コツコツ組合員訪問と仲間ふやしを進めてきた兵庫支部。組合員数はすでに855人(世帯)に達しています。参加者は「早く4桁に到達しよう」と元気いっぱい、新たに決意を固めました。

## 新春学習会

日時 1月7日(土) 午後2時開会  
場所 兵庫県民会館 11Fパルテホール  
(地下鉄「県庁前」東出口①から50m)

一部

講演 憲法がまもる！  
医療・介護・福祉  
安心して住み続けられる  
まちづくりのために

講師 白神優理子弁護士

二部

懇親会

参加希望の方は  
互助組合事務局まで  
ご連絡ください  
(TEL 851-9381)



今号の  
主な記事

東神戸病院の「医療構想」…2 年女男ことしの抱負…3 ロコモ予防ワンポイントレッスン…5  
北神支部いどり映画サロン…7 わが家でグルメ「ビビンバ」…8



## ふきあいの郷5周年 感謝祭で地域にアピール

葺合北支部  
ミチコ・プラトリイ

医療と介護の複合施設「ふきあいの郷」が2011年12月1日に開館して、早5年が経ちました。当時、地域に複合施設はなく、最新で、夢の膨らむ、私たちがみんなの「ふきあいの郷」を見上げたことを昨日のよう「思い出しま



す。

これからもっと信頼され愛される「ふきあいの郷」になるために、全館開放してその特長を見ていただくこと12月10日(土)、「5周年記念感謝祭」をおこないました。柳筋診療所は医療・在宅療養・健康相談コーナー、柳筋薬局は薬剤師さんによるお薬相談ブースを開設等々、各事業所がコーナーをつくり、アピールしました。例年のように、もちつきもおこない、地域のみなさんにも喜んでいただきました。

さあこれをステップに、2017年はいっそう前進しましょう！

## 恒例のバスツアー ことしは淡路島縦断

北神支部 岡本 暁良

10月3日、心配された天気もパラ程度で雨で何とか最後まで傘なしで回ることができました。参加人数も昨年と同じ47人でほぼ満席となりました。

今年は「格安、ぐるり一周グルメツアー」という事で



淡路ハイウェイオアシスを皮切りに、道の駅うずしおで昼食をとり観潮。帰路はたこせんの里、フルーツ農園でぶどう狩り、最後は淡路花さじきの広大な公園に咲く花を觀賞。到着した時はあたり一帯が濃霧でしたが、一瞬にして晴れ一面が見渡せる景色が広がりました。ぶどう狩りの旬が過ぎていたのが少し残念でしたが、ますます(?)の昼食と沢山のおみやげを手に「参加してよかった」という感想が多く聞かれました。実行委員の皆さま、お世話になりました。有難うございました。

## ビビンバ

30年前に韓国の友人に教わり少し和風にアレンジして



北支部  
大藤 末子さん

### 【材料と作り方】

- ①ナムルをつくる——●肉(牛でも豚でも良い)：炒めて焼き肉のタレで味付けする●干シタラ：塩ぬき(塩分が少し残る位)して細くさき、んにくのすりおろし、ごま油をまぶしてごまをふる●卵：きんし卵をつくる●ほうれん草：ゆでてしょうゆ、ごま油、ごまであえる●きゅうり、にんじん：せん切りにし、ごま油でさっと炒め、塩で味付けをしてごまをふる●豆もやし：ゆでて熱いうちにしょうゆ、ごま油、ごまであえる●ぜんまい水煮：食べやすい長さに切り、ごま油で炒め砂糖少々しょうゆで味付、ごまをふる。

- ②糸とうがらし、コチュジャン、キムチ：器にご飯を盛り、ナムル①を色どりよく盛り付け、キムチ、糸とうがらしのをせ、まぜご飯のようにしていただく。好みでコチュジャンを添える。



- ③わかめスープ：鍋にごま油を入れ、わかめを弱火で炒め水を入れ和風だし、薄口しょうゆで味付けをする。干シタラを少し入れると味がよくなる。

ビビンバを半分ほど食べたら、わかめスープをかけて食べても美味しいですよ！



### 東神戸病院の「医療構想」

## 地域の医療と健康増進の砦

### 地域のみなさんのかかりつけ医として

東神戸病院事務長 前田 竜成

11月22日の夕刻、寒さが厳しくなるなか、「東神戸病院がめざすもの——組合員さんとともに医療構想を語る」懇談会が東神戸薬局の3階でおこなわれ、組合員さん23人をふくめ、計38人にご参加いただきました。

議してきました。それがようやく形になってきて、互助組合員のみなさまにも知っていただき、またご意見も届きました。この懇談会を企画しました。

#### 地域で生活すること支援



最初に、千古医師より「外科医の退職など不安なこともあるが、病院の医療構想を理解していただき、リニューアルを成功させたい」とあいさつ。遠山医師から「地域のみなさんのかかりつけ医として、地域で生活し続けることを支援する『生活支援病院』の役割をより鮮明にすること、また医療や介護を提供する以前に、地域のみなさん

#### 他の医療機関と密に連携して必要な医療を確保

その後、4つのグループに分かれて組合員さんと職員とで意見交換を実施。とくにご意見が多かったのは外科手術の問題です。「外科の先生がいなくなると手術をしなくなるのが不安」、「他の病院へ手術を紹介してくれるのはわかったが、戻って来たらちゃんと受け入れてくれるのか」といった不安の声がありました。これらの不安については、しっかりと東神戸病院が他の医療機関と連携して、安心して戻ってきてもらえるように応えていきます。その他にも「何かに特化し

た病院でなく、広く診てもらえる病院であってほしい」、「他の病院は患者送迎をおこなっているのでもちも強化すべき」、「他は介護分野に力を入れてくれるので、もっとそこに力をいれるべき」、「病院のアプリが足りない。無料低額診療のことも知らない人が多い」、「いま病院がどのようなことをしているのか分かりにくい。情報が少ないので病院ニュースなどももっと広げて配布してほしい」など、病院を良くしたいというみなさんから寄せていただきました。

#### みなさんの声が東神戸病院の宝

病院にとって組合員さんは本当に「宝」であると痛感できる会となりました。今後、頂いた意見を具体化できるように、病院全体でとりくんでいきたいと思えます。また、定期的に意見交換がおこなえる場を計画していきたいと思えます。これからも、ぜひ積極的なご意見をお寄せください。

### 色えんぴつ

毎日寒いですが、外に出るのはおっくうだし、親しい友達も近所にはいないし、「家でテレビでも観ようか」と思っておられる方、案外たくさんおられるのではないのでしょうか？ たまには思いきって出てみてはいかがですか？ 暖かくして▼月に二度「お元氣力フエほおすき」をひらいています。2時間程度の営業ですが、スタッフを入れて30人ほどの人たちが集まっています。コーヒを飲み、お菓子を食べ、歌っておしゃべりして、認知症予防の軽い体操もして…と、もかく楽しんでます。どの方の笑顔も輝いています。カフエのほかに「手芸クラブ」や「囲碁・将棋クラブ」などもあり、「脳いきいき」も。何より、知り合いがたぐさんできることは素晴らしいことです。私も多くの人たちと知り合えました▼きつと新しい喜びや楽しみが見つかると思いますよ。さあ一歩を踏み出しましょう。(M)

# とり年に羽ばたくぞー!

## 年々年男 ことしの抱負

**七度 廻りくる**  
願いは穏やかな日々と皆の健康です  
大賀 清子 (兵庫区)

**「コケッココ」夜が明けた**  
と言え  
新年に!  
副島 因義 (音屋市)

**「知は力」**  
学びながら  
元気に楽しい  
人生に!  
大江戸子 (灘区)

**我慢できない**  
安倍政権  
市民運動の前進に向けて  
飛躍の年に!  
金光 宗夫 (東灘区)



### 外用薬による接触性皮膚炎

東神戸薬局 成山 昌子



今回は外用薬による接触性皮膚炎のお話です。塗り薬、貼り薬、点眼薬、点鼻薬、消毒薬などを使用しているとき、使用した部位が「ひりひりする」「赤くなる」「痒くなって発疹や汁が出てくる」などの症状が現れたら接触性皮膚炎の可能性があります。心配な症状がある場合は医師又は薬剤師に相談してください。

お薬によっては使用し始めたときに刺激感がある物があります。また使用法が間違っているとかぶれの原因になることがあります。外用薬の処方を受ける時は薬剤師から説明を受け、説明書をよく読んで使用してください。

接触性皮膚炎は、お薬を使用したときすぐに起こる場合と、しばらく使用した後で起こる場合があります。また、シップを貼った後に紫外線に当たるとかぶれる場合もあります。相談するときは、何の薬を何時から使用しているかお知らせください。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

**いつでも元氣** 2016 No.362

MIN-IREN

特集 元氣な介護職/human story 岩瀬千佳さん

民医連の発行する月刊グラフィック誌『いつでも元氣』はためになる健康情報満載。300号を機にA4サイズに変更され、さらに読みやすくなりました。1部380円。お申し込みは互助組合事務局まで。



# 2016年 秋の組織強化月間 多彩にがんばりました



11月1日から始まった「神戸イルミネーション」に行ってきました(神戸フルーツパーク)。中庭いっぱい光と音楽に包まれて、幻想的でした。入園料1000円を払っても一見の価値あり!



## 光の宮殿

西宮市

甘安恒さん

10・09 灘西東合同バス旅行



11・13 うはら支部バス旅行



11・27 御影支部バス旅行



12・10 健康料理教室クリスマスディナー



11・25 京都嵐山へ健康ウォーキング



11・19 灘地域シンポジウム



各事業所で地域訪問行動／写真は10.20住吉地域



9.26 くらしと命を守るハンドブック学習会／しっかり学習して地域訪問行動へ



病院は玄関に横断幕をはりだし恒例のポスターセッションで組織強化月間を盛りあげた

## ヘルスプロモーション (健康増進活動)



10・16 東灘GENKIまつり



10・29 北区健康まつり



10・20 御影チエック

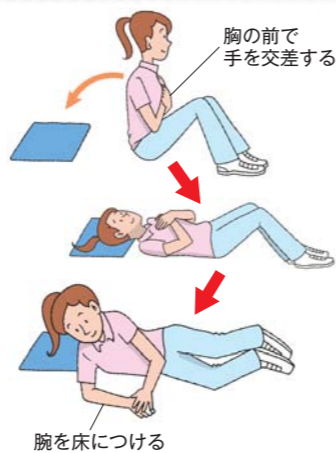
## ロコモ予防 ワンポイントレッスン

シリーズ2 10

### ダウン腹筋

転倒や腰痛を防ぎます

- ①寝た時に頭の位置にくるように座布団(クッション)を置く。
  - ②両腕を胸の前で交差させ、膝を曲げて座る。
  - ③両腕を交差させたまま、5秒間かけてゆっくり上半身を倒す。
  - ④交差させた腕を解き、右腕を床につけて、右半身を横に傾けながら体を起こし、②の姿勢にもどる。
  - ⑤これを5回おこなう。(反対側の左腕、左半身も同様に行う)
- ※きつく感じる時は、かける時間を3秒に縮めたり、座布団(クッション)を二つ折りにするなど、調整してください。



腕を床につける  
腕を床につけて、体を横に傾けながら起き上がる。腹筋へ負荷がかかりすぎないようにする。

## 大腸がんチェックはじまるよ

1月～3月は大腸がんチェック月間 年に一度は大腸がんチェックを受けましょう

お住まいの自治体の制度により、70歳以上の方などは大腸がん検診を無料で受けることができます。詳しくは役所などにお問い合わせください。  
無料制度の対象外の方は、ぜひ、東神戸医療互助組合の大腸がん検査キットをどうぞ。500円(郵送は600円)にて販売。  
お申し込みは東神戸医療互助組合事務局(電話 078-851-9381, FAX 078-821-7270)まで。



## 第29回 新春囲碁将棋大会

とき 2017年2月5日(日) 午前10時～ (午前9時30分受付開始)  
ところ 神戸市勤労会館 403・404号室  
参加費 組合員1000円 非組合員2000円  
申込先 東神戸医療互助組合 TEL 078-851-9381 E mail info@kobegojo.sakura.ne.jp  
メ 切 1月25日(水)

## あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願いいたします



- |       |          |       |       |       |        |       |          |       |           |       |        |        |       |       |          |       |          |       |          |       |        |       |        |       |           |      |           |      |       |          |       |             |        |               |      |             |       |               |
|-------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|----------|-------|-----------|-------|--------|--------|-------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|-----------|------|-----------|------|-------|----------|-------|-------------|--------|---------------|------|-------------|-------|---------------|
| 朝田 恵子 | 兵庫支部運営委員 | 岡本 暁良 | 北神支部長 | 田嶋 俊二 | 北支部支部長 | 西畑 花子 | 生田支部運営委員 | 神田 文子 | 葦合南支部運営委員 | 東田 栄治 | 葦合北支部長 | 加藤 加代子 | 灘西支部長 | 大永 昭子 | 灘東支部運営委員 | 井内 節子 | 御影支部運営委員 | 高西 裕子 | 六甲一支部支部長 | 松下 長生 | 住吉南支部長 | 原田 和子 | 住吉北支部長 | 寺谷 正則 | ほくら支部運営委員 | 北山 稔 | うはら支部運営委員 | 芦屋支部 | 濱本 鶴男 | 青空健康チエック | 細谷 禮三 | 地域福祉会のある理事長 | 山口 扶左子 | 神戸医療研究所 代表取締役 | 藤末 衛 | 神戸健康共和国 理事長 | 漁島 国弘 | 東神戸医療互助組合 理事長 |
|-------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|----------|-------|-----------|-------|--------|--------|-------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|-----------|------|-----------|------|-------|----------|-------|-------------|--------|---------------|------|-------------|-------|---------------|





まちがいさがし、またあとひとつがわからない…。やなしんのヘルパーさんに助けってもらいました。

釜井幸子 (中央区)

7つ見つけたときは、シメシメまだボケてないと、一人であの世の主人に言っています。

加茂和子 (西宮市)

今回は早くみつかることができました！

宮武凜乃 (兵庫区)

毎回二つ三つ苦労するのですが、今回はわりあいすぐできました。いつも楽しみにしています。

阿部のり子 (北区)

小さな絵のなかに、その時期の事柄がめいっばいまと

ていて、いつも感心しながら、楽しんでがんばっています。

村上睦子 (北区)

誕生日記念として、まちがいさがし、応募してみます。もう誰も祝ってくれないので(涙)。

中野千枝子 (西宮市)

わが家でグルメの記事、レシピが大好きなので、このレシピご飯、楽しみです。

藤井めぐみ (長田区)

健康ニュース、毎月のお届けありがとうございます。できれば私も配布に協力したいと思います。

坂本 彰 (北区)

ロコモ予防、85歳の母と一緒にやっています。簡単そうなのに、母はフワフワで笑ってしまいました。まちがいさがしも「頭の体操だよ」と言っていて、一緒にしています。

岡崎孝子 (灘区)

よその国のことに気をとられているうちに社会保障が改

### ダブルチャンスまちがいさがし 『お正月』

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

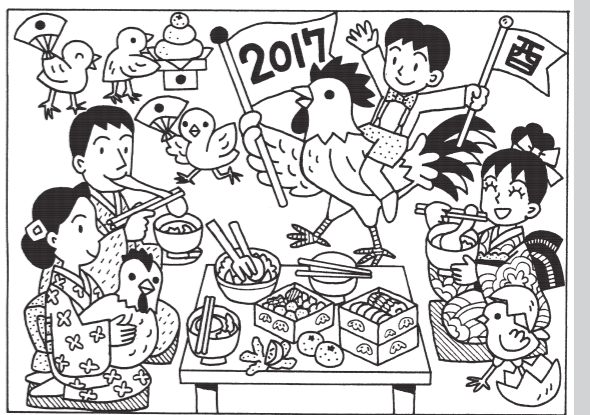
■しめきり 2月10日到着分まで ※正解者の中から抽選で20人の方に500円の図書カードを進呈(3月下旬発送予定)。

★366号では189通の応募があり、175通の正解でした。

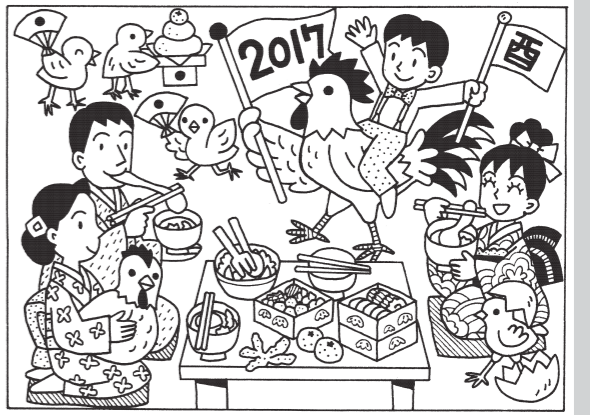
★366号の答え——①妹の髪飾り ②妹の袖 ③姉の髪飾り ④お父さんの足 ⑤弟のネクタイ ⑥鳥居 ⑦右下の銀杏の葉

■当選者 (366号)

- 片岡美早穂さん (東灘区)
- 三枝 桃花さん (伊丹市)
- 西尾とも子さん (中央区)
- 葭岡 和子さん (西区)
- 三浦 栄子さん (東灘区)
- 荒木 千年さん (西宮市)
- 村上 雛さん (北区)
- 内藤三和子さん (中央区)
- 島田 ルリさん (東灘区)
- 井上 馨さん (垂水区)



### 2017 新春クイズ 7つの間違い



昨年9月に石川県で全国共同組織活動交流集會がおこなわれ、全国のさまざまな活動を交流、集會の成果を月間に生かし、誰もが安心して住み続けられるまちづくりをすすめようと、秋の組織強化月間をスタートさせました。

月間で、新しく196人(世帯)が加入、出資金増資は1374人のみなさまから2660万円の出資金増資にご協力をいただきました。ありがとうございました。

## 秋の組織強化月間 加入・出資金増資の御礼

健康づくり運動ではヘルスアップチャレンジに132人、認知症講座45人、健康ウォーキング(京都・嵐山)17人、料理教室27人、支部主催のバス旅行や健康班会などにもたくさん参加していただきました。「居場所」活動では、喫茶や昼食会、サークルなど、多くの組合員さんに世話役として参加していただいています。ぜひ、今後も組合員さんの参加で互助組合らしい活動を広げていきましょう。

### 【訂正とお詫び】

前号(366号)「わが家でグルメ気分」の記事中、レシピ提供者・清原京子さんの所属支部が「うはら支部」となっていますが、正しくは「住吉北支部」でした。お詫びして訂正いたします。

## 互助組合のサークル紹介



北神支部では、小規模多機能「いろいろの家・大池」で隔月の「いろいろ映画サロン」をひらいています。

11月の上映作品は『ひまわり』でした。ソフィアローレンの力強い女性とマルチエロマストロヤンニのちよつといい加減なイタリア男の2人が結婚。夫に召集札状が来てロシア戦線に送られ、12日間しななかつた新生活。終戦になつても夫は帰ってこない。酷寒の中、夫はロシアで死んだと知らされた。信じられない妻はロシアへ。そこには夫と若い妻と娘がいた…。妻が列車の中で慟哭する姿は哀れだ。夫はイタリアの妻の元へ出征する時に約束していた毛皮のマフラーを持って訪れた。しかし妻にも家族がい

いつもご苦労様です  
健康ニュース  
配達協力者ご紹介

うはら支部  
宮本 隆三さん  
配達地域 田中町5丁目

北神支部  
今西栄美子さん  
配達地域 鹿の子台

### 2016年11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) 19,989世帯
- 出資金 1,159,606,000円

● 各支部の連絡先一覧	御影支部 TEL(078)851-9381	生田支部 TEL(078)351-0251 (生田診療所内)
芦屋支部 TEL(0797)31-7454 (芦屋民商内)	灘東支部 TEL(078)801-5503 (大石川診療所内)	兵庫支部 TEL(078)575-4413 (支部長個人宅)
ほくら支部 TEL(078)851-9381	灘西支部 TEL(078)801-5503 (大石川診療所内)	北支部 TEL(078)594-7611 (訪看 までしこ内)
うはら支部 TEL(078)851-9381	葦合北支部 TEL(078)231-2335 (柳筋診療所内)	北神支部 TEL(078)202-2820 (支部長個人宅)
住吉北支部 TEL(078)851-9381	葦合南支部 TEL(078)231-9031 (東神戸診療所内)	
住吉南支部 TEL(078)851-9381		
六甲アイランド支部 TEL(078)851-9381		

悪されてしまいそうです。稲垣郷子 (西脇市)

だ。日々の献身が「心のスナック」になったんですね。川上俊智 (東灘区)

事を楽しんできました。みんな健康で、楽しい毎日が送れるようになったらいいですね。宇城明子 (兵庫区)