



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

みんなつながろう！

各支部で元気にたのしく訪問・対話のとりくみ



「つながろう！」をスローガンに、各支部で組合員訪問・対話のとりくみが計画され、いくつかの支部は出足早く6月から行動を開始しました。

楽しく対話はずむ

灘東支部では、大石川診療所の待合室でおこなっている毎月の支部運営委員会(左の写真)で計画を練り上げ、いざ訪問へ。行動に参加した支部運営委員の浜中利美さんは――

7月3日午後2時から、2時間ばかりで14軒



を訪問しました。うち在宅は9軒。そのなかに、偶然、同行したAさんのお知り合いの方がいらっしやいました。来年の1月に百歳を迎える一人暮らしのKさん(右の写真)。(Aさんの)お母さんと親しく、よく行き来していたのよ。お母さんとは女学校が1年違いで先生の噂話なんかしたもので」と、話が尽きません。Kさんは84歳のときにパソコンを習おうと受講を申し込み、週4回、1回1時間以上、2ヶ月でほぼマスターしたそうです。見習わなくてはと思います。Kさん、いつまでもお元気

訪問を終えて、楽しく



活躍しています

住吉南支部では7月19日ピューター住吉館市民広場で運営委員5人・職員3人で青空健康チェックをおこないました。暑い日でしたが建物の陰で通り風があり、涼しさも感じました。ピアを見た人や通りのすがりの人が来られ血圧・体脂肪・骨密度などを測って行われました。全体で28名

地域に根づいた 平和盆踊り大会

「つーきがーでたでーたー、ゆかた姿の人びとや子どもたちが踊ります。7月22日、陽が沈みきらぬ暑いなか、第11回夢風船生田川夏祭り・平和盆踊り大会が開かれました。

の参加でした。8月5日には病院の盆踊りが雨の神公園で、にぎやかにおこなわれました。住吉南支部は毎回踊り手として揃いの浴衣で盛り上げます。車椅子の患者様も大勢参加され盆踊りを楽しみました。近所の人や子どもたちの参加も多く、東灘各支部や職員さんの夜店などで皆さん楽しめました。今後も組合員訪問活動・医療懇談会・青空健康チェックなどを計画していきます。この他病院でのボランティア活動なども頑張っています。



例のお好み焼きを、汗を流しながらフウフウいって焼きました。今年は開始が遅かったので、焼き上がり待つ人の列ができ、「おばちゃん、まだあ？」の声にあせって思わずひっくり返し損なったり。年々地域の伝統行事が減っていくなかで、盆踊りや餅つき大会は、地域の人びとに待ち望まれ、とくに子どもたちは屋台での飲食やマジックボールすくいなどの遊びに、日常生活になじみを感じているように思います。地域に溶け込み、人びとの集まれる居場所になる互助組合活動を、さらに進めます。

ことしは住吉公園
いきいき健康まつり
11月5日(日) 10時～

みんな来てね～

住吉 JR線
住吉東町駅 国道2号線
地域福祉センター
住吉小学校
テニスコート
住吉公園グランド
鳴尾御影線
阪神電車

「つながろう！」をスローガンに、各支部で組合員訪問・対話のとりくみが計画され、いくつかの支部は出足早く6月から行動を開始しました。

御影支部では、まず第一弾として、2組5人で御影本町6丁目の組合員訪問を実施。対象25軒のうち16軒で対話となり、「主人が病気で、家では何もしない。老々介護が毎日大変だ」、「日中は一人で家にいる、足が不自由なので外出が思うようできない」、「喫茶店の

家賃13万円がかなりの負担。何人が集めて店を利用して班会を開けないかな？」などの声が寄せられました。

御影支部では「今まで気づかなかった新たな問題点の掘り起しができた」、「御影地域内でも弱い弱者など格差が生じている」、「9月からの組織強化月間もふくめて定期的な訪問活動が、これからますます必要になってくるのでは？」と、次の計画を相談中です。



赤しそジュース



兵庫支部 居相朱光子さん

- 【材料(1人分)】
- 水 2杯
 - しそ 1束
 - ざら目砂糖 800g～1kg
 - クエン酸 25g～30g
- ※酸味の好きな人は好みの量を加えて

【作り方】

- 湯をわかす。
- 洗った赤しその葉を入れ、5分ほど沸騰させる。
- しその葉を取り出し、煮汁に砂糖をとかして、クエン酸を加え、すぐに火を止める。
- 熱湯消毒したビンなどに移して保存する。



※しその殺菌作用で体内消毒！夏バテ、アトピー、花粉症にも良いということです。氷を入れてもよし、炭酸で割ってもよし、お酒に入れてもきれいです！

今号の主な記事

組織強化月間にご協力ください…2	最近の選挙結果に思う…3	原水禁世界大会参加報告…4
ロコモ予防ワンポイントレッスン…5	クイズまちがいは7つ…6	わが家でグルメ気分…8

組織強化月間にご協力ください

一人ひとりを大切に みんなでつながろう

組織委員長 青木 公一（御影支部）

めっちゃ暑い夏も一息、東... 6月の総代会決定で「一人... 互助組合員さんとの架け橋... 支部のうちの支部で青空健康... チェックや組合員訪問行動を... おこない、数々の経験を... ことができました。



青空健康チェック

場合が多く、毎号の配達... の際に配達先の組合員さ... 一人軒一軒に声かけでき... ないのが現状です。... それで1面記事で紹介... されている灘東支部や御... 影支部のとりくみでは、... ニュース配布とは別に、... 支部役員とニュース配達... ボランティアの人が組を... つくり、少しずつでも着... 実に訪問・対話を広げま... した。

御影支部では、あるお宅を... 訪問したら、偶然、御影クラ... ツセ広場での青空健康チエッ... ク（上の写真）を受けた組合... 員さん。「あのとき骨密度を... 測ってくれた方ですね」と言... われてビックリ。すっかり記... 憶され、日ごろの活動の大切... さ、親切丁寧な対応が重要と... 痛感しました。... この訪問活動で、独居や夫... 婦二人だけという世帯の組合... 員さんたちの要望や困りごと... など、今まで見えていなかっ... た課題や問題点も、少し明らかになりました。

強く大きな互助組合で、病院リニューアル実現へ... 組合現勢は、転居先不明を... 除く組合員が約2万世帯で、... 昨年と大きく変化がありませ... ン。新規入会も着実に増加し... ています。転居や高齢独居... での退会も相当数にのぼって... います。6～7月の訪問活動... で、単身や老夫婦世帯の組合... 員さんの生活実態がつかいま... した。組織強化月間でも「一... 人ほつちの組合員さんをなく... そつ」の合い言葉で、訪問・... 声かけが重要と考えていま... す。

組織強化月間 スタートダッシュ集会
日時：9月16日(土) 午後2時～4時
場所：私学会館206号室
各支部役員、班の世話役のみなさん
ご参加ください。

色えんぴつ
政府は、年金、医療、介護... のなどの社会保障費をいっそ... う削減するため、給付額の引... き下げや保険料の値上げ、さ... らに医療費窓口負担の増額を... ねらっています。高齢で働け... なくなったり、生活の糧は... 年金と預金です。ところが昨... 年の臨時国会で、自民・公明... ・維新の3党が「年金カット... 法」を強行採決。施行は4年... 後です。施行されると、物価... が上がっても年金は上がら... ず、マクロ経済スライドが適... 用され、30年間で国民年金受... 給額（現在の平均受給額5万... 5千円）は3割、厚生年金... （平均14万8千円弱）は2割... 減額されます。今でも兵庫県... 下の高齢者の61%が月10万円... 以下の暮らしです。さらに生... 活を切り詰めねばならないの... か。高齢者も若者も、すべ... ての国民が安心して高齢期を... 暮らせる年金制度「最低保障... 年金制度」は世界の常識。日... 本でも国の責任でつくるべき... です。（H・T）

最近の選挙結果に思う

嶋 ユウ

7月に、重要かつ注目され... た自治体選挙がたまたかわれ... た。10日投開票の那覇市議選... 挙、2日の投開票の兵庫県知... 事選挙、および東京都議選挙... である。その結果について感... 想を述べたい。

那覇市議選の結果を、主に... 『沖縄タイムス』7月11日付... を参考に振り返る。「オール... 沖縄」で辺野古新基地反対を... すめる翁長県知事と城間幹... 子那覇市長を支える与党が過... 半数に達するかが注目され



た。結果、40議席中、与党は... 1議席減の16議席にとどまっ... た。主要要因は「オール沖... 縄」のなかの保守系党派「新... 風会」が軒並み落選して1議... 席へ後退したことである。一... 方で野党の自民党は、改選4... 議席から7議席へ伸ばしたも... のの4年前の当選者数には遠... く及ばなかった。安倍政権へ... の批判票は共産党に集まり、... 3議席を伸ばした。来年は名... 護市長選、県知事選、那覇市... 長選が戦われる。揺るがない... 「オール沖縄」体制を推し進... めてほしいものだ。

た。東京や沖縄のように、そ... の受け皿として政党と県民の... 共同が広がらなかつたためと... 考える。... 都議選の結果は、安倍政権... に大打撃を与えた。二階幹事... 長が「落とすなら、落として... みる」と開き直っていたが、... 結果は57から23議席へ歴史... 的な大敗。強引な国会運営など... に対する都民の反発が招いた... と考える。... 21の選挙区で野党+市民が... 共同で押し上げた候補が勝利... し、その批判票の受け皿とな... った。都民ファーストも批判... 票の受け皿となり、55議席へ... 躍進したが、都民ファースト... 代表の野田数氏は日本会議に... 所属し大日本帝国憲法を掲げ... る右翼。都民ファーストは安... 倍政権と同様に未来がない。... 身近なところから共同の芽... を紡ぎ上げていこう。

薬害根絶 「誓いの碑」
東神戸薬局 成山 昌子
今年も薬害根絶デーがとりくまれました。
厚生労働省の前には、「誓いの碑」があります。
1996年の薬害エイズ裁判和解時に、「被害者に必要なのは国に慰霊をしてもらうことではなく、二度と薬害を起ささないことを誓ってもらうことだ」との遺族・被害者の強い願いを受けて建立されました。碑文には、「千数百名もの感染者を出した『薬害エイズ』事件 このような事件の発生を反省してこの碑を建立した」と刻まれています。
1999年8月24日に除幕式がおこなわれ、2000年以降、毎年8月24日に「薬害根絶デー」がとりくまれています。今年の8月24日も厚労省前でリレートーク、厚労省・文科省との交渉、全国各地での宣伝行動などがおこなわれました。

知事選でご支援ご協力... いただいたみなさん、あ... りがとうございました。... この選挙で掲げた要求を... 実現していくため、引き... 続きがんばります。

核兵器禁止条約への参加を 日本政府に迫る世論ひろげよう

社保平和委員長 北嶋 寿一(ほくら支部)

8月7日～9日、長崎で開かれた原水爆禁止2017世界大会に神戸健康共和国グループの代表団として参加させていただきました。

核兵器禁止条約が7月7日の国連条約交渉会議で採択された直後の原水禁世界大会です。6千人を超える参加者全員が国連決議を歓迎し、熱気につつまれた大会となりました。国連や外国政府の代表、海外の市民運動からの参加者も多く、核兵器廃絶を願う政府と市民運動の人たちの、ま

さに世界大会だと実感しました。採択に至る経過やヒバクシヤを中心とした72年におよぶ原水禁運動の話や、今回の決議の画期的意義や、条約そのものが持つ力が理解ができました。日本は、唯一の被爆国でありながら、この条約交渉会議に参加もせず、反対の立場を変えていません。日本政府が米国の核兵器の傘から抜け出さないなら、9条を守り、条約を批准する政府に変えるし



7/25 原水禁世界大会社行会で決意表明する北嶋団長

かありません。今回の核兵器禁止条約は、このような道筋を示してくれたと思います。核兵器廃絶にむけて、「ヒバクシヤ国際署名」と対話を大いに広げましょつ。いま互助組合でとりくんでいる組合員訪問・対話活動のなかに「ヒバクシヤ国際署名」を入れたり、各支部の集まり(支部運営委員会や地域の班会など)で、核兵器禁止

条約や憲法9条を語りあい、平和を築く声を広げていきたいと思います。9月20～26日、「草の根」からの多彩な行動をつなぐ世界同時行動「平和の波」も提唱されています。みなさん、それぞれの条件にあわせて、この運動に合流しましょう。



7/25 原水禁世界大会社行会



7/20 生田診療所で平和バザー



7/9 国民平和行進、芦屋から御影へ



7/9 国民平和行進、御影での集会



8/5 東神戸病院など盆踊り大会



7/22 東診・柳診が平和盆踊り大会



東神戸病院で原爆パネル展開催中



ヨーロッパ電車旅

兵庫支部 高橋 富枝さん

4月の中旬から5月の初めにかけて、チュリッヒ・ヴェニス・ブタペスト・ウィーンへ鉄道を利用した旅をしました。そのときに見かけたウィーンの駅の風景です。日本と違って改札口はなく、ただ切符を買って目的の列車に乗り込むだけ。列車の中で車掌が検札にきます。国を越えれば、その国の車掌が乗り込んできて、またしっかりと検札していきます。海外で鉄道を利用する旅は初めて。楽しかったです。



【訂正】前号「心のスナップ」記事で、「1泊2日」は誤りでした。「2泊3日」に訂正します。

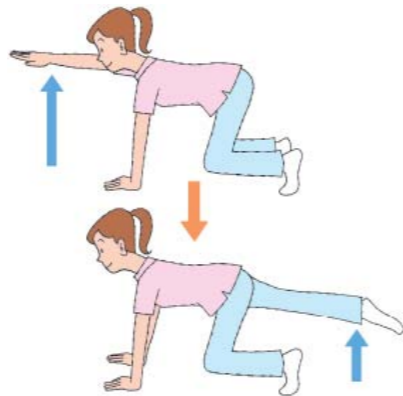
口コモ予防 ワンポイント レッスン

シリーズ2 13

片手片足あげ

体幹バランスを養います

- ①床に四つん這いになります。
- ②右手を床から離し、地面と水平にまっすぐ伸ばして10秒間保つ。
- ③右手を元に戻し、右足を水平にまっすぐ伸ばして10秒間保つ。
- ④左手・左足も同様におこなう。
- ⑤左右交互に10回で1セット。朝・昼・晩と、1日3セットおこなう。



※慣れてきたら、右手と左足、左手と右足を、それぞれ同時に床から離しておこなってください。さらにバランス感覚が養われます。

ことしもやるよ! ヘルスアップチャレンジ

今年は6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お顔と身体のシェイプアップコース
- ④脳いきいきコース
- ⑤お口さわやかスッキリコース
- ⑥私の健康法コース

達成者の方には「達成賞」を贈呈します(未達成でも「参加賞」を贈呈)。詳しくは折込チラシ、またはホームページで
→<http://kobegojo.sakura.ne.jp/huc2017.pdf>



毎年恒例・秋のウォーキング企画 灘・東灘区の歴史散歩 旧西国街道を歩く

日時: 10月28日(土)
午前9:00～午後1:00
定員: 30名(申込順)
申込〆切: 10月19日(木)
参加費: 200円(資料・保険代)

お問い合わせ・参加申込は
東神戸医療互助組合(☎078-851-9381)
担当・藤本までどうぞ。



健康ニュースいつもありがとございます。前号8ページの支部だよりで、歩こう会のみなさん楽しそうですね。それと豚肉の二色巻き、私もよくつくります。美味しくビール肴になり喜ばれています。

山野 順子(東灘区)

若い人は見つけるのが早いですね。孫娘といっしょに見つけました。頭の体操になりました。

豊田 節子(中央区)

6月末に大阪舞洲ゆり園に息子と行ってきました。一般入場料は千二百円ですが私の名前は百合子→無料なんです(笑)。大規模な広さと、みごとな百合の香りに癒やされました。

安本 百合子(尼崎市)

前号で紹介された「院内ラウンド」のとりくみ、いいですね。外部の第三者の目でチェックするのが、効果的だと思います。

渡辺 節子(長田区)

毎日、暑すぎてうちのワンコも夕方のお散歩がなかなか歩けず、大変です！昼間の地面の熱が残ってて暑そうなので！

村上 雛(北区)

まちがいがしあしの絵、おつくりの方どんな方でしょうか。チャージングで毎号のことながらの配慮に敬服いたしております。

松浪 美年子(西区)

今日、2年ぶりに長男が東京から帰省します。家に到着するまで心配です。親八力です。ハガキが値上げしてもがんばります。

笠森 幸恵(東灘区)

まちがいがしあし、初めて応募させていただきました。頭の体操になります。

村山 千和子(東灘区)

『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(9月下旬発送予定)。

★370号では128通の応募があり、121通の正解でした。

★370号の答え——①ビーチボール ②左端女性の水着 ③カニの足 ④浮き輪 ⑤右端男性の手ぬぐい ⑥沖の島 ⑦カモメ

■当選者(370号) 高島シズ子さん(西区) 中根 亜胡さん(東灘区) 福家賢太郎さん(須磨区) 大西 勝藏さん(西区) 矢野 末子さん(東灘区) 坂本 元明さん(中央区) 川上 俊智さん(東灘区) 祖浦 清江さん(灘区) 松平 信子さん(東灘区) 武田 茂さん(長田区)

7/7 まちがいは7つ



応募多数のなかで当選するのは難しいと思いますが、これからもがんばって挑戦します。

道上 静男(東灘区)

インターネットでの応募、

福家賢太郎(須磨区)

考えてくださいね。スマホで きないの。 上野 祐一良(北区) ハガキでの応募も残しておいて!!

認知症サポーター養成講座を 各地で

神戸健康共和会は、認知症の予防や本人と家族への支援をもっと広げるため、それを担う職員・互助組合員・地域社会のみなさんの共通認識の基礎となるべき内容を精選した「認知症サポーター養成講座」の標準プログラムを定め、講座をひらいています。

内容は——①認知症とは、②認知症のケアと介護、③認知症の予防、④本人と家族を支える社会制度。所要時間は約2時間半です。

7月8日(土)の講座では、東神戸病院の千古吉孝先生などが講師を務め(写真)、72人が受講しました。



出前講座します

神戸健康共和会と東神戸医療互助組合では、できるだけ多くの組合員と全職員の修了をめざして、出前講座の要望にも、できる限り応えます。各地域の班会や友人どうしの集まりなど、参加10人以上なら、出前要請を受けつけます。お気軽に互助組合事務局までご相談ください。

(☎078-851-9381)

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

沖縄三線同好会

「沖縄の民謡が大好き」「以前から三線をひいてみたかった」——そんな思いの初心者があつまり同好会をはじめました。みんなで初歩の初歩からはじめあつて練習します。毎月1回、顔をあわせて次回まで



の課題を確認しあいながら、自宅で練習をすすめます。定例のお稽古は毎月第2土曜・午前10時〜東神戸薬局3F・A2会議室。ほとんどみんな「うん十歳の手習い」ですが、少しずつ上達して、健康まつりのステージではその到達点を披露します。請うご期待！入会や見学、詳細の問い合わせなど互助組合事務局・郡司までご連絡。



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327人。お世話になります。

ほくら支部 大竹久美子さん



配達地域 本山北町1丁目、北青木4丁目

葦合北支部 戸崎曾太郎さん



配達地域 熊内町4丁目

2017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) 19,992世帯
- 出資金 1,192,606,000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)371-1841 (事務局長個人宅)
- 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)