

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



ステージでは地元・住吉中学校吹奏楽部のみなさんによる素敵な演奏も楽しめました



健康まつり
秋晴れの住吉公園に1000人

11月5日、2年に一度の健康まつりがひらかれ、ステージや健康チェック&体力測定コーナー、子どものひろばなど、大勢の来場者でにぎわいました。子どもがとぎれずフル回転だった「ふわふわパング」、各支部の模擬店など、これらの活動を支える財政にもプラスとなりました。

新春学習会

日時 1月6日(土) 午後2時開会
場所 兵庫県中央労働センター大ホール (地下鉄「県庁前」西出口から西へ徒歩7分)

1部 講演 「沖縄から見えるこの国の未来」
沖縄民医連会長 講師：座波政美先生



2部 懇親会
※参加ご希望の方は事務局までご連絡ください。

今号の主な記事

- 北支部設立20周年のつどい...2
「終の棲家」どこに?...3
ロコモ予防ワンポイントレッスン...5
大腸がんチェックはじまるよ...5
ダブルチャンス「まちがいは7つ」...6
囲碁将棋大会のご案内...7



認知症の予防とケア
支部活動の新しい展開

うはら支部 宮本 琴子

10月2日、うはら支部「のより班」として本山西地域福祉センターでいきいきクラブをスタートしました。雨降るなか組合員8人、事務局1人で、初めに自己紹介をして、次に「認知症予防」の紙芝居をして、まちがいがさし、パズル、計算、指を使っ



た脳下しなどで、頭の中はフル回転。「難しい」「わかった、できた」と笑い声もひるがり、音読も声をそろえて気持ちスッキリ。5カ条カレンダーの説明をして、2ヶ月後、12月4日を持ってきてください。最後にお茶とお菓子がほっと一息。第1回目が楽しく終了しました。次回を楽しみにしています。



青空健康チェック
驚きの81人参加

六アイ支部 高西 裕子

今年の青空健康チェックは、頼みのフリーマーケットも満杯で断られ悩んでいました。そんな時、夫の「スポーツエキスポは？」の助言に、思い切って六アイのソフト面をフォローしているイベント会社を訪れ、地域振興会の方に主旨を話し、仲間に入れて頂きました。スポーツエキス

科医)を講師に「認知症について」のテーマで学習しました(上の写真で牧師さんのようにみえるのが千古先生)。軽度認知障害(MCI)、認知症状や原因となる疾患、生活習慣の見直しを中心とした予防とケア、そして早期発見・早期治療の大切さ等々。最後にもわすれ外来の流れを説明していただいたて終わりました。

ポは、六アイのスポーツ施設などが協力して開催するイベントです。
当日、芝生広場には会員が6人も集まり、看護師と担当者計8名で準備。場所は同時間開催のシテイマラソンのゴールからも良く見える所にしてもらいました。健康まつりでの健康チェック・体力測定をテントの前後にたくさんぶら下げ、ノボリ旗もあるだけ立てました。そして、すぐに計測できる握力測定をトップに配置しました。



握力計に惹かれた子どもが次々とやってきます。マラソンを終えた家族連れも次々に。協力して夢中で対応するうちに、予想以上の参加で名簿や記録の用紙が不

足。担当者は何度もコピーに走りまわりました。しまいには恐ろしく感じて、参加者が少し途切れた時に、予定した3時間より少し前だけ、思い切って打ち切ることにしました。
当日、互助組合や六アイ支部の班会・行事案内も配布しましたが、その後の反響はまだまだありません。また、今回の活動がどう評価され今後も参加が可能なか不明です。しかし、驚きの体験を生かし、何とかつなげていきたいと思っています。

	特別養護老人ホーム		老人保健施設		介護療養型医療施設		65歳以上人口
	施設数	定員	施設数	定員	施設数	定員	
芦屋市	6	328 (1.26%)	4	275 (1.06%)			25,943
東灘区	11	560 (1.13%)	5	413 (0.83%)			49,623
灘区	7	356 (1.06%)	4	405 (1.21%)	2	71 (0.21%)	33,522
中央区	8	415 (1.24%)	7	544 (1.62%)			33,518
兵庫区	8	442 (1.38%)	6	350 (1.09%)	1	10 (0.03%)	32,099
北区	21	1,121 (1.80%)	11	972 (1.56%)	3	93 (0.15%)	62,118
合計	61	3,222 (1.36%)	37	2,959 (1.25%)	6	174 (0.07%)	236,823



「ハートページ」(無料配布) / 行政の窓口やあんしんすこやかセンターなどにおいてあります。ご覧いただくのが便利です。

「いつまでも住み慣れたまちで、住み慣れた自宅で過ごしたい」という選択肢については、シリーズ後半でお伝えすることにして、まず今回から数回にわたって

具体的に、どこにどんな施設があるかは、すべての介護事業所などが網羅されている

終の棲家のごと、みなさんほどのように人生設計していただけますか？
まわりを見渡せば、最後まで自宅で元気に過ごしていらついった方もお見受けします。それが理想ですよ。で

も残念ながら、病気や怪我などが原因で、元氣なときは違つ形で、誰かの助けが必要になることも少なくありません。そついつの場合に、どんな過ごし方の形があるか、今回からシリーズでご紹介していきます。

「終の棲家」どこに？

シリーズ 介護最前線 ①

「何らかの施設」を終の棲家を選ぶ場合について、どういふ種類の施設があり、どんな特徴があるか、ご紹介していきます。

一口に入居施設と言つても、ショートステイまでふくめると多種多様ですが、まず介護保険法に定めのある「介護保険3施設」と、それ以外に大別されます。

「介護保険3施設」とは特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護療養型医療施設の3つ。上の表は、互助組合の支部があるそれぞれの地域に、各施設がどれくらいあるか、またその定員と当該地域の65歳以上人口比を示したものです(編集部調べ)。次回から、それぞれの施設について、特徴などを紹介していきます。

いのちと暮らしを守る運動 さらに！

北支部が設立20周年の集い



記念講演する東神戸病院長・遠山治彦先生(11月18日)

11月18日、鈴蘭台福祉センターで北支部設立20周年の集いを開催しました。
まず田嶋俊三支部長が開会あいさつ。「支部発足時の組合員数は693人だった。3年後に北支部が分離独立し、北支部は567人で再出発。350人の新しい仲間を迎えて現在916人。いま組織強化月間の最中ですが今年度中に1000人の支部にしたいと頑張っています。大きな課題のように見えますが組合員さん3人にお一人が紹介

していただければ達成は可能です。皆さんのご協力をお願いします」と決意を述べました。
本部から前田電成専務が祝辞を述べ、訪問看護ステーションなどでし菅原美由紀所長と特養こまどりの郷・宮野孝子理事長が来賓のごあいさつ。北区での互助組合の活動のさらなる発展への期待を述べられました。
続いて東神戸病院長の遠山治彦先生に記念講演をしていただきました。遠山先生のお話は「神戸健康共和会の歴史と役割」と「高齢者の健康で気を付けること」について。このお話のなかでも、互助組



合への期待が話されました。休憩・喫茶の後は組合員さんによる文化行事。沖縄の三

北支部結成準備を報じた「健康ニュース」1996年7月号

色えんぴつ

総選挙などの結果が示したものは？
総選挙の結果、自公で議席の3分の2を占めました。3割弱の得票で6割強の議席、小選挙区制は民意を反映したものではありません。選挙直前に野党第一党の政党が無くなり、市民と野党共闘に逆流が持ち込まれましたが、各地で市民と野党共闘の努力で、38議席から69議席へと前進し、新たな希望と確信を生み出しました。▼選挙後は改憲が争点に。しかし民意は9条守れが過半数です。逆流のなかでもふれずに市民と野党の共闘がますます大事になっていきます。(田嶋俊三)

線にあわせての歌声・民謡と、津軽三味線の演奏を楽しみました。
集いの参加者は35人。医療互助組合の活動の意義と楽しさを学び、地域の人たちとともに活動する気持ちを新たにする機会となりました。



東神戸薬局 成山 昌子

薬による緑内障



風邪薬やアレルギーの薬など、医薬品(塗り薬や吸入薬、点眼薬も含む)を使用したあと、緑内障が起こることがあります。頻度は少ないですが処置が遅れると視力低下を起こすことがあるので注意が必要です。

薬を使ったあと「急激に目の充血、目の痛み、頭痛、吐き気、目がかすむ」が起こった時は、出来るだけ早く眼科を受診してください。

病院や、薬局で薬を受け取るときに緑内障の

有無)を確認されます。また、お薬情報に「眼圧が高くなる場合があります」と書いてある場合は注意が必要です。

一度は眼科受診をして自分の眼の状態を把握しておくことも大事です。特にステロイド剤を使用している方は眼科での定期的なチェックをお勧めします。

秋の支部バス旅行



秋の月間&社保平和の活動



2017年度「秋の組織強化月間」が無事終了いたしました。ご協力いただいた組合員の皆さん、職員の方々に、厚く御礼申し上げます。

今回の月間は、10月22日に神戸市長選挙や総選挙等がおこなわれ、11月5日には「健康まつり」開催という慌ただしい日程のなかでの月間となりました。

しかし、直前の6〜7月に猛暑のなかでとりこまれた各支部の訪問行動の経験を生かし、困難事例の聞き取りなどを実施した組合員行など多彩なとりこみがおこなわれました。

この月間中の加入は185人(世帯)、出資金は1202件・約2900万円でした。残念ながら目標には達しませんでした。また「いつでも元気」の普及は、事業所での会議やバス旅行の車内での訴えなどで広がり10部を超える成果がありました。みなさん、本当にお疲れさまでした。



ことばでスナップ
生田支部
齊木 幸子さん

水仙は 水平線を 見て育ち
ギリシャ神話の美少年(ナルキッソス)の化身と言われる水仙は、平安末期に観賞用として日本に伝わり、その後野生化しました。横向きに咲く水仙の花は水平線を見て育ったのです。

面影を 見出して変わりし 秋の雪
浮かんで流れ、形を変えて消えゆく秋の雪です。しっかりとながめて行くうちに、人間の面影を見出しました。

水槽の メダカのダンス 餌の時
うちのメダカは餌をやる時とてもすばらしいダンスを見せてくれます。ツツクリズムと色々な仕草が可愛くてこの句を作りました。

おなか筋力トレーニング

ロコモ予防 ワンポイントレッスン

- ①床に座り、両膝を立て両手を組む。
- ②足は肩幅くらいに広げて、上体を後ろに倒し、腹筋を使って体勢を保つ。
- ③その体勢のまま、ゆっくり息を吐きながら、おなかを右側にひねり、元の位置まで戻る。この時、腹筋を意識する。
- ④同様に左側にひねり、元の位置まで戻る。
- ⑤左右、それぞれ1セット10回を朝、昼、晩に3セット行う。



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

大腸がんによる死亡率は男女とも毎年高くなっています。いまお勧めしている大腸がんチェックは、2回採便して郵送するだけの簡単なチェックです。70歳以上の方などは自治体の制度によって無料です。詳しくはお住まいの自治体にお問い合わせください。無料制度の対象外の方は、互助組合の大腸がんチェックをお勧めします。価格は500円(採便キットをこちらから郵送する場合は600円)。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) までどうぞ。



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



- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|-------------------|----------------|--------------------|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|------------------------|
| 兵庫支部運営委員
宮本 美代子 | 北神支部長
岡本 暁良 | 北支部支部長
田嶋 俊二 | 生田支部運営委員
大前 雅裕 | 葦合南支部運営委員
森本 増枝 | 葦合北支部長
榎本 和子 | 瀬西支部運営委員
木野 恵市 | 瀬東支部運営委員
八十 直子 | 御影支部長
島田 俊子 | 六アイ支部運営委員
藤原 美音 | 住吉南支部長
松下 長生 | 住吉北支部運営委員
加藤 恒夫 | ほくろ支部運営委員
北嶋 寿一 | うはら支部運営委員
安藤 貴美 | 芦屋支部運営委員
廣瀬 久美子 | 地域福祉会あす理事長
細谷 禮二 | 神戸医療研究所 代表取締役
山口 扶左子 | 神戸健康共和国 理事長
藤末 衛 | 東神戸医療互助組合 理事長
漁島 国弘 |
|--------------------|----------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|-------------------|----------------|--------------------|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|------------------------|



何度か応募しています。図書カード当たるといいなあ〜！

山野のこ子 (東灘区)

寒くなりましたね。この1年、月一度の脳トシを楽しみました。まちがい探しも、うまくいったかもしれません。

大賀清子 (兵庫区)

健康ニュース、毎月、楽しく拝見しております。頭の体操もありがとう。

井上 馨 (垂水区)

遠くまで送っていただき、ありがとうございます。今回はだいたい考えました。正解かどうか？いちおう応募してみました。

大和美智 (岡山市)

まちがいさがし、当選者10

人の中に入りますように。いつも「グルメ」コーナーも楽しみにしています。

藤田吉子 (加古川市)

「まちがいは7つ」、前号はかなり難しかったみたいで、ものすごく久しぶりに応募が2桁台にとどまりました(正解した人の当選確率は上がりませぬ)。今号まちがいがさしはお正月号だけの「ダブルチャンス」。いつもの2倍!! 20人が当選しますから、みなさん挑戦してみてくださいいね。

編集子

脳いききだよりの「3歩目でストップ」、さっそく試してみようかと思えます。

林かつみ (北区)

わが家でグルメの「さつまいもサラダ」、さっそくつくってみます。さつまいも大好きです!!

石野美佐子 (灘区)

毎日の献立を考えるのが大変。いつも「わが家でグルメ」のレシピを見て、わが家の食卓の一品として並んでい

稲葉悦子 (北区)

ロコモ予防ワンポイントレッスンはいいですね。続けられそうです。

松宮 吟 (東灘区)

ます。

ダブルチャンスまちがいさがし 『羽根つき』

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、いつもの2倍=20人の方に500円の図書カードを進呈(3月下旬発送予定)。

★372号では92通の応募があり、85通の正解でした。

★372号の答え——①左端男性の帽子 ②キャンパス ③女性のスカート ④その下のマグカップ ⑤右端男性が持つ葉 ⑥本 ⑦ズボン

■当選者 (372号)

- 清水多賀男さん (東灘区)
- 藤田 吉子さん (加古川市)
- 原口 廣さん (東灘区)
- 関根 良子さん (須磨区)
- 大仁多恵子さん (東灘区)
- 沢瀬善之助さん (東灘区)
- 岡 紘子さん (東灘区)
- 森崎 一さん (中央区)
- 阿部千鶴子さん (東灘区)
- 坂越 峯里さん (兵庫区)



図書券が届いたら、私もワンダフル!のんびり平和な年になりますように。

西村彦二郎 (須磨区)

来年も大幸(けんこう)な一年でありますように。もし



囲碁の心は 平和の心

御影支部 今村陽一

囲碁用語が元になった言葉があります。

囲碁は「烏鷲の戦い」といわれています。カラスとサギの争いです。つまり、黒と白

との対戦であることは、皆さんご存知のことでしょう。

黒石と白石、一つ一つに能力の差はなく、機能は同じです。将棋やチェスでは、駒によつて働きが異なり、序列があります。囲碁の石は全く平等なのです。したがって、囲碁のルールは単純で誰でも手軽に始められ一日でゲームができるようになります。

「黒白をつける」という言葉があります。

有罪か無罪か、どちらが正義か、結論を出すことをいいます。灰色や玉虫色は許されません。囲碁の勝負に引き分けはありません。勝つか負けるかの二つに一つです。とはいえ、相手への敬つのはあらゆるゲームと共通です。「ダメを打つ」とは、無駄なことをするという意味です。囲碁の着手では、一目の得も無く、ときにはマイナスとなる一着です。「ダメをつめる」ともいいます。世の中では一見つまらないことでも大変重要な意味があることがあります。囲碁の世界でも、ダメな一着が妙手になることがあり、人生は深いですね。

「ダメを出す」という意味が少し違います。念を押すことです。無駄なようにも聞こく主張したり、繰り返したりします。嫌われる場合が多いのですが、親切な場合もあるようです。

みなさん、2月4日の「囲碁・将棋大会」に参加して、一緒に「平和の心」を交流させませんか!

第30回 新春 囲碁将棋大会

とき 2018年2月4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 405・406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 Email info@kobegojo.sakura.ne.jp

メ 切 1月19日(金)



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。

兵庫支部 岡本 勇さん



配達地域 荒田町3・4丁目



配達地域 住吉宮町6丁目

2017年12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) 20,070世帯
- 出資金 1,192,606,182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)
- 葺合北支部 TEL(078)231-2335 (柳筋診療所内)
- 葺合南支部 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)