

健康ニュース

2018年 / 9月号 No.377

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



昨年の北支部創設20周年のつどい

迫る 病院リニューアル成功に向け 仲間づくりと出資をひろげよう

秋の組織強化月間

組合員の皆さん、今年の秋の組織強化月間は、病院リニューアルに向けて東神戸病院をはじめ共和会グループの事業を支える互助組合の仲間を増やす「仲間づくり」を中心にとりくみます。そして、互助組合の活動をさらに活性化

させるために、健康ニュースの配達協力者や班会の班長さんなど「担い手づくり」にも力を入れます。仲間を増やすには、まず互助組合のことについて、地域のみなさんに関心を持っていただくことが大切です。そのため、互助組合活動を知っていただけける機会・場をつくるのが重要です。

地域にくまなく「居場所」を

「居場所づくり」では喫茶や映画会、健康相談会などをはじめ、囲碁やウォーキング企画など参加して「楽しかった！また参加したい」と思える企画を計画し仲間を増や

ひろげよう健康チェック

青空健康チェックを各支部で積極的に計画し、血圧や骨密度のチェック、握力チェックなどをはじめ、新たに導入



青空健康チェック



もっと広げられ 脳いきいき班会

住吉北支部 三神佳豆子

住吉北支部では、毎月第4金曜日の午後1時半から「脳いきいき班会」Ⅱ写真Ⅱ午後3時から「まちの保健室」を鴨子ヶ原のUR北集会所で開催します。

「脳いきいき班会」は1カ月の振り返りで、いろんなことを思い出しつつおしゃべりが長くなりますが、ゲームや音読も楽しんでいます。1時間の1時間です。「最近忘れることが多い」とか「認知症が心配」な方は是非ご参加ください。「まちの保健室」では血圧・体脂肪等を測定する健康チェックだけでなく、健康に暮らすための講座など予定しています。3・4月には老化によるフレイル予防の話やチェックを看護師さん指導のも



と楽しく実施しました。「ピフをみてきました」と言われると、まいた甲斐があったと嬉しくなりますが、もっと地域に広がるためには？ スタッフを増やすためには？が目下の課題です。

「終の棲家」どこに？ 投稿募集

本紙3面に連載中の「終の棲家どこに？」コーナーへの投稿を募集します。この連載では、いままで入所施設(介護保険3施設)と在宅介護のあらましをお伝えしてきましたが、次回以降、Q&Aや、実際の体験談などを紹介していく予定です。

「終の棲家どこに？」というテーマについて、ご質問は200字程度、体験談は800字程度にまとめて、互助組合事務局までお送りください。

掲載時の匿名を希望する場合は、その旨を明記してください(ただし編集部より詳細をお問い合わせする場合がありますので連絡先は必ずご記入ください)。

【質問・体験談の送り先】

郵便：〒658-0051
東灘区住吉本町2-19-3
東神戸医療互助組合・投稿係
FAX：078-821-7270
Mail：info@kobegojo.sakura.ne.jp



とんテキ

夏バテした体に栄養！
季節の野菜を楽しんでください

【材料(4人分)】

- 豚肉 1cmぐらいの厚さの豚口一ス4枚
- 調味料 塩、こしょう、油、カラシ
- 野菜 しめじ1袋、ピーマン4個、にんじん、もやし、トマト、レタス

【作り方】

- ①豚肉は切り込みを入れ筋を切って塩、こしょうをしておく。
- ②しめじはほぐす。ピーマン、にんじんは細長く切る。
- ③フライパンに油を熱して、ピーマン、しめじ、にんじんを炒め、塩で味付けして取り出す。
- ④油を少し入れ豚肉を中火で焼く。こんがり焼き色がついたら裏返し、フタをして中までしっかり焼いて(豚肉はレアでは食べられません)、皿にとる。
- ⑤フライパンに残った肉汁で、もやしを炒める。
- ⑥お皿に野菜を色どりよく盛りつける。カラシ醤油で召し上がってください。



御影支部
井内節子さん

なんでも相談会

日時 9月29日(土)
10時~12時
(11時30分受付終了)
会場 東灘区民センター
8階・衣服文化室
主催 東灘社会保障推進協議会
連絡先 東神戸医療互助組合
☎078-851-9381
★予約不要・参加費無料です★



(2面に続く)

今号の 主な記事

- 終の棲家どこに? 3
- まちがいは7つ 6
- 突然の災害に備えよう 4
- わが家でグルメ気分「とんテキ」 8
- ロコモ予防ワンポイントレッスン 5



新兵器！
足指間力測定器
「チェッカーくん」

「ズを知り実現するため、組合員訪問にとりくみます。」

病院リニューアル成功へ 出資金増資も全力で

いよいよ目前となりつつある病院リニューアルの実現に向け、私たちの病院をさらに発展させるために「出資（増資）運動」にも力を入れます。出資金に利息は付きませんが、100000円で何口

でも可能。もちろん減資（銀行預金のよりに出資金をおろすこと）もできます。出資金は、リニューアルや医療機器購入のために有効に活用させていただいています。

また、組合員の月間情報誌「いつでも元気」は、全国各地の組合員活動紹介や料理、写真、健康増進活動などが読みやすくまとめられた雑誌です。ぜひ、この月間で購読者を増やしましょう。



高村先生を講師に大腸ガン学習会

ぜひ、すべての組合員が職員と共に地域に足を踏みだし、秋の組織強化月間を成功させましょう！

「訪問行動」も大切です。「一人ぼっちの組合員をつくらない」をスローガンに、この地域で、安心して住み続けられるまちづくりをすすめるために、さまざまな地域の二

組合員訪問の声 「お元気ですか？」



生田川公園の盆踊り大会

許さない「3千万署名」や、貧困と格差をなくし基本的人権や社会保障の充実を求め「憲法25条を暮らしに活かす運動」にとりくみます。沖繩の翁長知事の遺志を引き継ぎ、基地問題解決に向けた支援もおこないます。

「終の棲家」どこに？

シリーズ「介護最前線」⑥

在宅介護のいま

一般的に「施設介護」と「在宅介護」の関係は、家族（または一人での自立した生活）ができるころまで「在宅介護」で頑張つて、介護度が重度になれば「施設介護」を選択するよう考えが大勢だと言われています。しかし、近年「老人ホームや介護施設には入りたくない」「自宅で最期まで過ごしたい」と「在宅介護」へのニーズは高まりを見せています。

国の方針としても「住み慣れた地域で長く安心して暮らす」ということを目的とした地域包括ケアシステムの構築に力を入れるなど後押しを行っています。本人・家族の覚悟を土台とした「自助」「互助」を中心としていることか



《在宅介護のメリット》

- ① 慣れた自宅・地域で暮らせる
住み慣れた家で、安心して家族に介護をしてもらうことでの安心感は絶大です。また、施設では、「施設の時間」に合わせる必要がありますが、在宅介護では要介護者中心に時間が流れ、わずらわしい制約はほとんどありません。
- ② 料金が安く済む（ことが多い）
必要に応じてさまざまなサービスを選択（介護・医療・福祉等々）できるため、全てがパックになった施設介護より、サービスの種類も内容も量の加減もできることから比較的安く済む傾向があります。

《在宅介護のデメリット》
① 家族にかかる負担が大きく限界も介護度が高くなるにつれ、

介護にかかる時間もどんどん長くなります。また、ちょっとしたことでも介助が必要になり、症状によってはひと時も目を離すことができなくなったりすることも多く、介護疲れや家族だからこそそのストレスにつながることは想像以上に多く、トラブルも起きています。また、家族はほとんどの場合、専門家ではないので、急病や怪我等緊急時に迅速な対応ができないことがあります。

② 一人の時間が多く孤独感が増す（ことがある）
家族がいる時間以外は一人で過ごす時間が多く、まして一人暮らしの方は一日中一人であり、何かあった時は自分でなんとかしなくてはならないなど、不安感が逆に増大。

《最後に》
介護を行う（または受ける）場所は、在宅か？施設か？という二者択一の問題ではなく、自分達（要介護者、家族含め）の今後の生活を考えるなかで検討することが必要なのではないかと思えます。冒頭の言葉を言いかえる

組織強化月間 ダッシュ集会

9月22日(土) 午後2時30分～
たちばな研修センター
(中央区橘通3-4-2)

8月7日は立秋だが、体温と同じほどに感じる高い気温が続く。今年7月は世界各地が熱波に見舞われ中東や北米では気温が50℃を突破、40℃近い熱波が続いたギリシャでは、山火事でこれまでに91人が死亡し、過去10年で最悪の事態になっている▼神戸気象台の7月統計によれば、4日～7日の4日間に7月全雨量の82%438mmを記録。前年の7月全雨量の6倍近くにもなった▼他方、7月8日以降25日まで降雨はなく、最高気温が30℃を上回る夏日が27日間、そのうち35℃を上回る猛暑日は7日間を記録した。ちなみに昨年7月に35℃を上回ったのは1日のみで、一昨年はゼロだった▼この2000年間で大気中の二酸化炭素濃度が25%も増え、地球全体が温室状態である。石炭火力発電は二酸化炭素の排出量が特に多く、温暖化の一大要因だ。石炭や原子力だのみを脱して再生可能エネルギーへの転換を急ぐべきだ。(ユウ)



と、「一般的に、施設介護と在宅介護両方を使っている方が多い」ということです。無理してどちらかを選択する必要はありませんし、そうしている人も少ないようです。

安心なのではないか、そんなことからお薬手帳の電子化は誕生しました。

電子版のお薬手帳にはたくさんのメリットがあります。一つ、電子版のお薬手帳では自分のお薬だけでなく、子どものお薬や親のお薬等自分以外の家族のお薬も一緒に管理することができます。紙媒体のお薬手帳では一人につき1冊のお薬手帳を持たねばならず、かさばります。電子版なら持ち運びに便利ですし、遠くに暮らしている家族の薬の情報も登録さえしていれば見ることができます。第二に電子お薬手帳が作られるきっかけにもなったように、もしもの時、電子版を登録しておけば携帯ひとつでどこでも確認することができるので災害時に薬がなくなっても、薬を出しやすくなります。

南海トラフ大地震が危惧されている今、新しく電子版のお薬手帳を登録されてみてはいかがでしょうか？



電子お薬手帳 って？



東神戸薬局 月生 輝也

病院や薬局に行くと必ず出していただきたいお薬手帳ですが、紙のお薬手帳だけでなく、電子版のお薬手帳もあります。これができたのは東日本大震災が契機と言われています。当時、多くの避難者の方々が服用中だったお薬を必要としましたが、お薬の特定は困難をきわめました。しかし、お薬手帳を持っていた患者さんにはすぐに処方をすることができました。避難時に多くの方が持ち出した携帯電話やスマートフォンにお薬の情報を入れていけば万一の場合も



紅葉の 日比谷公園

ほくら支部
大場 敏子さん

何十年ぶりに姉と二人で東京に行きました。日比谷公園で、ビルと紅葉と噴水のコントラストがきれいで、思わずカメラを向けました。



秋のウォーキング企画

～阪神尼崎駅南部を歩く歴史散歩～

日時 10月7日(日)

午前10時～午後1時

参加費 200円(資料代・保険代込)

定員 30人(申し込み順)

申込 9月28日(金)締め切り

集合 午前9時30分、

阪神『尼崎』駅西改札前

★参加費は、当日、集合場所にてお支払いください(交通費自己負担、昼食・飲料は各自持参)。

★お問合せ・申込：東神戸医療互助組合
電話：078-851-9381

FAX：078-821-7270 担当：藤本

ロコモ予防 ワンポイントレッスン

シリーズ2

18

背つげず両脚上げ
体幹を鍛えて転倒予防
を強化します

- ①しっかりと椅子に座ります。
- ②背もたれには背を付けずに、両脚を地面から浮かします。
- ③このとき両手はお腹に添えておきます。上体は真っ直ぐ伸ばし、顔は正面を向きます。
- ④普通に呼吸しながら10秒～15秒間維持します。
- ⑤これを1セット10回を朝、昼、晩に3セットおこないます。



北区の主な交通機関である神鉄は、7月の豪雨で6～7

(北神支部 眞鍋靖子)

今年もヘルスアップチャレンジ!

今年は6コースのチャレンジをご用意。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。詳細は互助組合事務局にお問い合わせください。

認知症予防 インストラクター養成講座

日時 11月21日(水)

10時～16時

会場 東神戸薬局

3F会議室

定員 45人

認知症予防「脳いきいきクラブ」は各支部でとりまかれるようになりました。脳いきいきクラブでインストラクターをつとめていただける方をもっと広げるため、NPO法人認知症予防ネット神戸のご協力を得て、久しぶりにインストラクター養成講座をひらきます。詳細は互助組合事務局にお問い合わせください。



土砂被害を受けた灘区篠原台

豪雨災害の灘区 篠原台へ組合員訪問

豪雨で土砂災害のあった灘区篠原台へ7月25日、安否と
今年7月、西日本豪雨が広域に甚大な被害をもたらしました。共和会グループに寄せられた義援金は8月20日現在で30万円以上に達し全額を全日本民医連を通じて岡山と広島に被災地に届けました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

お見舞いを兼ね、支部の役員など4人で組合員訪問しました。対話できた6軒では家屋の直接的な被害はなかったものの、現場の状況は想像以上にひどく、豪雨から2週間以上たつのに、まだ土砂にまみれた場所が多くありました。自治会のボランティアセンターも設置されていましたが、自治会長さんによると「まだ複数のお宅の泥出しが終わってない」とのこと。

7月5日は北神支部の運営委員会でしたが、朝7時と11時に警報が出ているなかで、やるのか中止なのか?やきもきしていたが何の連絡もなく、事務局へ問い合わせると、作業もしなければならぬので、会議はおこなうとのこと。いつもより1時間早めの招集だった。



自治会のボランティア受付テント



7/7~16 東京から広島へ向かう国民平和行進が兵庫県を通過。この10日間、共和会グループはリレーで全行程を通し行進!

7/24 原水禁世界大会社行会



7/16 よし!岡山との県境だ!



8/4 東神戸病院の盆踊り大会

夏の活動写真展

「ひとことじゃない!」 異常気象の日常化

突然の災害にそなえよう

❀ 互助組合のサークル紹介 ❀

フラダンス教室始動!

7月28日、待ちに待った第1回健康フラダンス教室に13人が参加しました。基本姿勢、腰の動きと足のステップ、さらに音楽に合わせて手の動きが入ると難しい。けっこうな運動量に、じんわりと汗ばみ、必死なので、つい顔がこわばってしまいます。でも、先生の優しくていねいな指導に、「楽しかった」「パウスカートを身につけたい」「はやく踊れるようになりたい」などの声が聞かれ、次回が楽しみなフラガール達でした。



出資金にご協力ください

「誰でも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。1口1000円単位で、いつでも増資・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（新築移転）の時期もせまっております。今年度は1年間で1億円の増資を目標にして、とりくみを強めています。

郵便振替・銀行振込もご利用ください

出資金（増資）は、互助組合事務局のほか、最寄りの事業所窓口、各支部の互助組合役員が受けつけています。郵便振替や銀行振込もご利用いただけます。郵便振替の場合は通信欄に「出資金として」と明記してください。銀行振込の場合は「振り込んだお金は出資金です」と事務局までお電話ください。

- 郵便振替 □座番号：01180-7-29220
- 銀行振込 みなと銀行住吉支店 □座番号：普通213870
- ★いずれも名義は「東神戸医療互助組合」



配達地域
弓木町、永手町、森後町、深田町



配達地域
住吉宮町2丁目

『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。

いつもご苦労様です
健康ニュース
配達協力者ご紹介

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。

2018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） 19,934世帯
- 出資金 1,232,693,362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 うはら支部
- 住吉北支部 住吉南支部
- 六甲アイランド支部 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)
- 出資金はこちらへ
- 郵便振替 □座番号：01180-7-29220
- 銀行振込 みなと銀行住吉支店 □座番号：普通213870
- ★いずれも名義は「東神戸医療互助組合」



募りました。

磯井恵子(東灘区)

色えんぴつのコーナーの一言のことも大好き。

藤井めぐみ(長田区)

毎回、家族で顔を寄せあいで、6つ目、7つ目を探すのですが、今回は珍しく独力で全てみつかることができました。

山田祐美子(芦屋市)

前回「薬局で「す」服薬用ゼリーの話、本当に有り難かったです。最近、私の叔父がお薬を飲みにくくなって、つらそうにしております、気の毒に思っていました。テレビでも服薬用ゼリーを宣伝していますが、本当に飲みやすくなるのかしらと気がなっていました。いっぺんに悩み解消でした。ありがとうございます。

岡崎孝子(灘区)

まちがいさがしの絵をみて、久しく海に入っていないことに気づきました。でも、その後の肌の痛み…。夏の思えば。

清水恭子(東灘区)

時間のムダと思いつつ、でも脳下し、楽しい絵を描いて探してみました。今回は割と早く見つかり、初めて応募

この暑さ、今まで体験したことがないです。毎日、ニンニクをひとかけ、ラップに包んでチン、匂いもなく、私のスタミナ源です。

大賀清子(兵庫区)

本当に良い脳下しだと思います。これを考える人、すごいねー拍手!!

中川ミチエ(東灘区)

グルメの情報、いつも楽しみにしております。

西村富久子(東灘区)

今年も赤しそジュースをせつせとつくり、夏バテ防止に

まちがいは7つ



『十五夜』

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）。

★376号では136通の応募があり、125通の正解でした。

★376号の答え——①中央男性の水着 ②カニのハサミ ③右下女性の足 ④サングラス ⑤上の女性のサンダル ⑥ブラウス ⑦右端のソフトクリーム

- 当選者（376号）
- 大道 昭子さん(中央区)
- 平山 房子さん(須磨区)
- 森本 俊夫さん(中央区)
- 福井 暁子さん(東灘区)
- 坂本 恵子さん(北区)
- 柳川 和子さん(東灘区)
- 巽 茂夫さん(東灘区)
- 川口 いとさん(西宮市)
- 磯川 陽子さん(東灘区)
- 宮本登喜子さん(赤穂市)

努めています。年々、やっぱり暑さは体にこたえます。夏風邪をひいてしまいました。熱はないんですが、セキがひどいです。皆さまも気が

渡辺節子(長田区)

をつけてください。

青木千佳子(兵庫区)

私の町にも老人のための介護・医療施設が何力所も増えています。自分がこれからお世話になるところかなと思っ

警報の日、被害がないように祈りながら、孫と一緒にまちがい探しました。

千葉敬子(兵庫区)

早水のぶ子(明石市)