

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



渦森台で まちの保健室

住吉北支部 佃 美子

住吉北支部は9月27日、渦森会館で「転倒予防」をテーマに医療懇談会を実施しました。毎月第4金曜日、ここで「脳いきいき」班会と「まちの保健室(健康チェック)」をおこなっていますが、今まで参加したことがない人にも来てもらいたいと、チラシ1



000枚を配って地域の人のお知らせしました。

当日、東神戸病院リハビリ科の山本さんを講師に、チラシを見て参加してくれた人2人、スタッフを含めて15人が参加しました。まず「転倒リスクチェック表」を記入し、高齢者の転倒事故の大半は自宅で起きているなど、転倒の概要についてお話を聞き、簡単な体操を教えていただきました。

ここで学んだことを生活に生かして、安全に楽しく地域で暮らしていきたいと思いをもちます。

コープ鈴蘭台東店 青空健康チェック

北支部 佐藤フミ子

北支部は850人の組合員さんがいますが、医療互助組合の知名度はまだまだ。青空健康チェックでも「この団体」「ここから来たの」と聞かれます。でも青空健康チェックは少しずつ認知されてきました。コープ鈴蘭台東店でさせていただけるようになってから、その日を待って来て



くださる方もいます。

東神戸病院から看護師長さんに来ていただき、血圧測定をしながら健康や病気のことなど相談のついでに「病院に行くとお金がかかるので」と、次の青空健康チェックは、いつ・どこで、メモをして帰る人もいます。

鈴蘭台の駅舎が新しくなり、今度は駅舎内のエントランスコンコースで健康チェックする許可をもらいました。室内なので天候に左右されずに骨密度も測定することができそうです。

少しずつ地域に根をおろしていくには、続けていかなければと思っています。

消費税10%の時代に

社会保障はどうなる!?

社会保障の充実へ消費税増税が実施された。景気悪化の中で実施された増税に政権内からも懸念や批判が出ています。

「財政危機打開のため」とはじまりましたが、消費税収は397兆円になりましたが、ほぼ同時期に法人3税(法人所得税、法人住民税、法人事業税)の税収は298兆円減り、所得税・住民税の税収も275兆円減りました。

法人税に対する税率引き下げや、増税による不況と経済低迷が税収を減らしています。

年から2017年の20年間に世界の主要国のGDPはアメリカ227%、イギリス170%、フランス178%、ドイツ166%などの伸びですが、日本は110%とほとんど伸びていません。31年の歴史によってその害悪がはっきりした消費税はやっぱりやめて、負担能力に応じた税制へと変えていくべきです。

ベテラン介護職の8万円賃上げも複雑な手続きや受給への高いハードルがあり、いきわたるのには一部の職員にすぎません。それどころか、その制度により利用者の負担増にもつながっています。また、子育て支援の保育料無償化も要望の多い乳幼児は対象外、保母への処遇改善の見直しも進んでいません。

私たちもともに運動する「消費税廃止各界連」は消費税廃止、当面は5%への減税を求め運動を始めています。皆さんもぜひご協力をお願いします。

消費税増税分が大企業減税に



何より消費税導入と度重なる増税により、暮らしと景気中小企業の営業を壊し日本を「経済成長のできない国」にしてしまいました。1997

今度の消費税と引き換えに、新たに制度化された

インフルエンザ 予防接種 スタート

10月15日(火)から東神戸病院や各診療所でインフルエンザの予防接種が始まっています。
互助組合員が一般料金5000円で受けた場合には、互助組合から2000円を補助します。つまり実質3000円! 同居の家族にも適用されますので、ご活用ください。詳しくは病院・診療所の窓口でおたずねください。



お気に入りのたれ&焼き豚



【材料】(4人分)
<たれ>
玉葱.....1個
にんにく.....少々
しょうが.....少々
醤油.....50cc
みりん.....50cc
酒.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
<焼豚>
肩ロース.....500g
<つけ合わせ>
人参・じゃがいも・しし唐など

【作り方】
①たれ用の玉葱・にんにく・しょうがをすりおろし、他の材料と混ぜる。
②肩ロースをタコ糸でしばる。
③ジップロック袋にたれ大さじ2~3とヨーグルト(できれば上の汁)大さじ2~3を入れ、肩ロースを漬け込み、冷蔵庫で約一日寝かせる。
④③をオーブンなら200℃で約50分焼く。オーブンがなければ、少し薄くしてフライパンや魚焼き器で焼く。
⑤つけ合わせの野菜は、一口大に切って、蒸す(焼いても良い)。
⑥残ったたれは、5分程火を通しておく。
⑦焼き豚を食べやすい大きさに切り、つけ合わせと共に盛りつけ、たれをかける(別にしても良い)。



六アイ支部 木村秀子さん

組織強化月間折り返し点

多彩なとりくみで

互助組合の魅力ひろげよう

秋の組織強化月間の成功をめざして、9月21日に「組織強化月間スタートタッシユ集会」が中央労働センターで開催されました。

70人参加で活動交流

参加者は組合員さんや職員



あわせて70人。集会では最初に、青木組織委員長から「今年の月間は数値目標ありきでなく、さまざまな楽しい企画や地域での活動を通して互助組合に関心を持ってもらい、そのなかで仲間づくりをひろげる」という月間方針が分かりやすく提起されました。

次に、支部や専門委員会などから計8つの活動報告がありました。教育学習委員会からの「いつでも元氣購読促進のアピール」では、ご家族で購読を楽しみにされているエピソードも交えた報告が参加者の心をうちまし

た。

うはら支部「健康チェックコープ店舗での開催」では、生協さんから要請があり開始した健康チェックの人数がさらに拡がっていること。

生田診療所の「子ども食堂開設」では、初めて開催された食堂にはカレーを求めて20人を超える参加があったこと。

保健委員会からは「健康吹き矢のススメ」として、吹き矢の健康への効果が報告され、吹き矢の実践もされました。

活動報告に

「刺激を受けた！」

また東神戸病院からは「強化月間」にむけて「マイカルテが新しくなります」、住吉南支部より「仲間ふやしの実践」、北神支部からは「地域活動」新しい場所での健康チ

エック」として、某ドラッグストア前で初めて健康チェックが計画されていることが発表され、最後に事務局から「健康まつりの案内」がありました。

残念ながら時間の関係で質問の時間がとれませんでした。が、どの報告も元気に満ち溢れ、月間できりくむべき活動内容が参加者に伝わったのではないかと思います。参加者からの感想では、「月間入口ーガンの『健康づくりと居場所の充実で、地域の福祉力を高めよう』は非常にわかりやすい」「刺激を受けた！」などの声がかれました。

後半の実践へ！

さあ、月間は後半に突入します。大事なのは「実践」です。11月4日に開催される健康まつりの成功にもこだわらず、すべての支部がいろいろな地域で健康チェックや相談会、訪問行動などをおこなうなかで、互助組合の仲間をふやし、出資金の増資などに協力いただけるとりくみを広げ、秋の組織強化月間を成功させましょう。

色えんぴつ

昨今、日本列島のあちこちで「想定外の」災害が起こり、ライフラインが止まり、救援が必要となっている。日本どこが被災地になってもおかしくない▼9月6・7日、広島で「看護の力で守ろう！命と平和」をスローガンに、「看護を良くする会」全国セミナーがひらかれ、阪神淡路大震災で看護師を辞めていち早く災害ボランティアとして活躍された黒田裕子さん（故人）の後を継いで活躍されている石口房子さんの講演を聞いてきた▼「災害看護」として①人間を見る、②暮らしを見る、③地域を見る、④孤独死を出さない、⑤最後の一人まで見捨てない、⑥現場に真実と解決策がある、⑦関連死を出さない、⑧福祉避難所の充実――の8つのポイントを強調されたことに心を打たれた▼この内容は看護の原点であり、互助組合活動と重なる気がする。隣にいる人を気遣うことが出発点。交流もあり元気をもらえた全国セミナーだった。（鈴木佐和子）

東神戸病院院長室から

「わたしのカルテ」

改定のお知らせ

11月1日より「わたしのカルテ」をこれまでのA5判からA4判に変更し、改定いたします。

自分で療養記録を管理

「わたしのカルテ」は、患者様自身に持っていた療養記録です。「わたしのカルテ」には、検査の結果をはじめ、先生の説明や栄養士

さんからのアドバイスなどを記録していきます。次の診察時に先生に聞きたいと思ったことや、症状があったことなどをメモにしたり「健康手帳」のように使えます。

よその医院などで東神戸病院にない診療科にかかったとき、たとえば眼科や耳鼻科などにかかったときのことを「わたしのカルテ」に記録し

ておく病院での治療にも大いに役立ちます。

外来待合室の奥に

コーナーを設置します

東神戸病院では外来待合室の奥に「わたしのカルテコーナー」を設置しています。そこには療養のためになるパンフレットなども置いてあります。そして利用される方が集まり、自分自身に必要な資料をとって「わたしのカルテ」にファイルしていきます。そうすることで本当の「わたしのカルテ」がつけられていきます。

患者と医療者の円滑な

コミュニケーションのために

医療者と患者様が共同してとりくむ「わたしのカルテ」は、お互いのコミュニケーションを円滑にし、より充実した健康管理、療養につながるものと考えています。1冊200円で販売いたします。

なお以前のA5判「わたしのカルテ」を使っていた方は、無料で交換いたします。ぜひ外来受付に声をおかけください。

わたしの健康管理手帳 わたしのカルテ. Includes an illustration of a family and contact information for 東神戸病院 (Koyama Hospital).

かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師. Features a photo of 柳筋薬局 中野 裕子 (Yanaginabe Pharmacy, Nakano Yuriko) and text discussing polypharmacy in the elderly.

● 空気の汚れ調査東灘実行委員会 ●

総会開き、リニキュアル・スタート

65人の参加で森岡先生の講演を学ぶ

9月29日(日) 14時から、六甲アイランドの神戸ファッション美術館会議室で「空気の汚れ調査東灘実行委員会」の総会がひらかれました。

毎年、6月に二酸化窒素を測定するとりくみをしてきましたが、実は「総会」のよう

なことをするのは、たぶん初めて(記憶にも記録にもない)。神戸製鋼の石炭火力発電所の増設がせまり、温暖化による異常気象が激しさを増すなか、二酸化窒素濃度を計るだけでなく、さまざまな環境問題を視野にいれたとりく



みを進める実行委員会にパーソナルアップしようと企画されました。当日は東灘区外から駆けつけた人をふくめて65人が参加。東神戸病院の森岡芳雄先生(小児科医/左上の写真)の「東灘区の大気汚染と健康被害」と題した記念講演を学んだあと、実行委員会の申し合わせ事項や年間活動方針を討議しました。記念講演や活動方針を深める熱心な意見交換がおこなわれ、最後に個人の実行委員募集が呼びかけられると、参加者の中から11人が新たに実行委員として名乗りをあげ、「空気の汚れ」実行委員会」は8団体21個人で構成される大所帯になりました。



た。また会場費や活動費カンパの呼びかけにも3万6千円が寄せられ、実行委員会のパーソナルアップをめざしてひらかれた今年の総会は、その目的を達することができました。



いが栗

うはら支部 佐々木智子さん

布でつくった「いが栗」です。食べられません。



東灘なんでも相談会

国保、年金、税金、医療、介護、法律問題、その他、なんでもご相談ください。相談無料・予約不要です。

日時 11月30日(土) 朝10:00~12:00 (受付は11:30まで)
場所 青木文化センター(青木5-1-16)
主催 東灘社会保障推進協議会

ハッピー料理教室

中華まん(豚まん)とスープ



日時 12月14日(土) 朝10:00~13:00
場所 東灘区民センター8F調理実習室
会費 600円(エプロン・三角巾・マスク持参)
定員 30人(申し込み順)
講師 東神戸病院調理師
主催 東神戸医療互助組合・保健委員会
申し込み締め切り 12月7日(土)
《お問い合わせ・お申し込み》
東神戸医療互助組合
電話: 078-851-9381
FAX: 078-821-7270 (担当: 三木美恵子)

秋のウォーキング企画 須磨の歴史探訪

日時 11月21日(木) 朝10:00~12:00
集合 10時にJR須磨駅改札口前
参加費 200円(資料・保険代)
定員 25人(申し込み順)
申し込み締め切り 11月12日(火)
須磨寺や網敷天満宮を訪ね須磨智慧の道などをボランティアガイドさんの案内で約4km歩くコースです。当日はお大師様の縁日です。
《お問い合わせ・お申し込み》
東神戸医療互助組合
電話: 078-851-9381 FAX: 078-821-7270 (担当: 三木美恵子)



http://kobegojo.sakura.ne.jp/data/archive.html

好評です! 健康吹き矢



世界各地で狩猟道具として古来から使われてきた吹き矢。矢を吹くときに普通の深呼吸と違って、胸式と腹式呼吸の両方を使い、横隔膜を大きく動かして瞬間的に強い呼吸をするのが特徴です。呼吸筋アップだけでなく、内臓の活性化(便秘予防)、誤嚥予防などが期待できます。すでに11の班会が「健康吹

りするマニュアルも作成しました。左のQRコードからダウンロードしたり、吹き矢班会に参加したりして、ちょっとしたチャレンジ、わくわく感、集中力を味わってみませんか?

2019年5月1日、新天皇の即位の礼が行われ、「令和」と改元されました。それまでは「平成最後の」云々と言われてきましたが、これ以後は「令和の時代」が始まりました。10月には「即位礼正殿の儀」が、戦前の「登極令」で定められた国事行為として行われます。続いて11月には「大嘗祭」が行われます。政府はさすがに宗教上の行事だから、国事行為にはできないとしながら「公的性格がある」として27億円もの公費をつぎ込みます。天皇主権から国民主権へ、国のかたちが大きく変わったのに、天皇即位の儀式が変わらないとい

私の「平成」時代(最終回) 芦屋支部副支部長 濱本 鶴男



平成の終わりに「思ひ」と「主権者」と「象徴」と

このでは、憲法の原則が泣きます。平成は4月30日で終わりました。しかしそれは、明治、大正、昭和とは違って、天皇自身が生涯を終えたというところではありません。「特別法」をつくることで、明仁さ

んの退位を認めたからです。江戸時代の光格天皇以来途絶えていた天皇の退位を復活させたことになりました。天皇の在位に合わせ「一世一元」とするようになったのは明治以降のことであり、この制度を天皇の終身制と決めたの

は皇室典範(1889年)でした。天皇には、国民と同じような苗字はありません。天皇のいわば名前でもある年号名は、正確には、亡くなったあとにつけられる名前です。「追号」とい、仏教でいう戒名のようなものです。したがって、平成時代の明仁天皇のことを「平成天皇」と呼ぶのは、生きている人を死亡後の名前で呼ぶことになり、失礼にあたります。その他にも、公文書である運転免許証は、役所の書類と同じく元号でしか記載されませんが、同じ公文書でもパスポートは元号を使用していま

せん。西暦が世界暦になっているからです。西暦と元号の換算もややこしい。「昭和」の時代は、その年数に25を足すと西暦の下2桁になるのでまだ楽でしたが、「平成」や「令和」になるとすくには答えられません。憲法によって、「主権者」ではなく「象徴」となった天皇の生死や、その在位に合わせ「時の流れ」を示すことを止めてはどうでしょうか。憲法の精神で歴史を前に進めることも私たち主権者の役割です。

東神戸医療互助組合 11月の行事・班会等一覧

11月中に各支部のエリアでひらかれる班会や行事の一覧です（10月16日現在で日程の確定しているものだけ掲載）。ぜひ、お近くの催しにご参加ください。開催場所や時間など、詳細は本部事務局または主催各支部にお問い合わせください。

- 本部**
11月2日(木) 住吉本町 沖縄空手同好会(毎週木土日)
11月4日(月) 健康まつり
11月16日(土) 住吉本町 沖縄三線同好会
11月28日(木) 住吉本町 沖縄三線同好会
- 野の花サロン**
11月6日(水) 住吉本町 野の花喫茶
11月13日(水) 住吉本町 野の花喫茶
11月14日(木) 住吉本町 囲碁道場
11月20日(水) 住吉本町 野の花喫茶
11月23日(土) 住吉本町 健康フラダンス教室
11月27日(水) 住吉本町 野の花喫茶
11月28日(木) 住吉本町 囲碁道場

- 11月21日(木) 住吉本町 脳いきいきクラブ住吉南B
11月27日(水) 住吉東町 清流班会/健康チェック等
- 六甲アイランド支部**
11月2日(土) 向洋町 手づくりの会
11月17日(日) 向洋町 青空健康チェック(スポーツエキスポ)
11月18日(月) 向洋町 六アイ班会/脳と身体の健康体操

- 御影支部**
11月11日(月) 住吉本町 レンゲ班会/健康チェック等
11月13日(水) 御影塚町 浜御影班会/脳トレ等
11月21日(木) 御影中町 御影クラッセ青空健康チェック

- 灘東支部**
11月1日(金) 森後町 青空健康チェック
11月7日(木) 篠原南町 脳いきいきクラブ
11月9日(土) 鶴甲 鶴甲班会/健康チェック等
11月11日(月) 大和町 大和西班牙会/健康チェック等
11月14日(木) 鶴甲 脳いきいきクラブ
11月19日(火) 琵琶町 琵琶班会/健康チェック等
11月20日(水) 高德町 高羽班会/健康チェック等
11月22日(金) 篠原南町 お元気カフェほおずき
11月27日(水) 篠原南町 囲碁サークル@ほおずき
11月28日(木) 弓木町 六甲道班会/健康チェック等

- 灘東西合同**
11月12日(火) 関空へバス旅行

- 灘西支部**
11月7日(木) 青谷町 ひまわり班会/健康チェック等
11月8日(金) 篠原南町 お元気カフェほおずき
11月13日(水) 篠原南町 囲碁サークル@ほおずき
11月28日(木) 摩耶海岸通 HAT摩耶班会/脳いきいき

- 葺合北支部**
11月1日(金) 旗塚通 喫茶/カフェ「ラポール」
11月1日(金) 旗塚通 認知症予防教室B
11月5日(火) 旗塚通 認知症予防教室A
11月5日(火) 旗塚通 認知症予防教室P
11月8日(金) 旗塚通 喫茶/カフェ「ラポール」
11月12日(火) 旗塚通 認知症予防教室P
11月19日(火) 旗塚通 認知症予防教室A
11月19日(火) 旗塚通 認知症予防教室P
11月25日(月) 旗塚通 昼食会
11月26日(火) 布引町 布引住宅班会/脳トレ等
11月29日(金) 旗塚通 神若班会/健康チェック等

- 芦屋支部**
11月7日(木) 呉川町 脳いきいきクラブ
11月14日(木) 大東町 打出班会/健康体操
11月25日(月) 業平町 医療懇談会「日本と世界の医療事情」

- ほくら支部**
11月9日(土) 本庄町 本庄新婦人班会/健康体操
11月11日(月) 森北町 サンライフ本山班会/健康体操
11月15日(金) 本山南町 脳いきいきカフェ
11月20日(水) 本山南町 本山南班会/健康体操
11月21日(木) 深江南町 深江南班会/健康体操
11月22日(金) 森北町 脳いきいきカフェ
11月26日(火) 青木 青木新婦人班会/健康体操
11月28日(木) 本庄町 本庄住宅班会/健康体操

- うはら支部**
11月1日(金) 魚崎南町 魚崎せせらぎの会/脳いきいき
11月20日(水) 甲南町 青空健康チェック@コープ甲南

- 住吉北支部**
11月19日(火) 鴨子ヶ原 鴨子ヶ原森班会/健康チェック等
11月22日(金) 鴨子ヶ原 脳いきいきクラブ
11月22日(金) 鴨子ヶ原 街の保健室/健康チェック等

- 住吉北南合同**
11月8日(金) 住吉本町 健康ウォーキング

- 住吉南支部**
11月6日(水) 住吉本町 空区班会/健康体操
11月12日(火) 住吉宮町 住吉宮町班会/健康体操
11月13日(水) 住吉東町 脳いきいきクラブ住吉南A
11月15日(金) 住吉本町 どんぐり昼食会

- 葺合南支部**
11月1日(金) 八雲通 ヨガ教室
11月6日(水) 八雲通 カフェ&昼食会
11月13日(水) 八雲通 ふれあい班会/脳トレ等
11月14日(木) 筒井町 筒井住宅班会/脳トレ等
11月15日(金) 八雲通 ヨガ教室
11月20日(水) 八雲通 カフェ&昼食会
11月27日(水) 八雲通 脳いきいきクラブ

- 生田支部**
11月5日(火) 下山手通 青空健康チェック
11月18日(月) 下山手通 青空健康チェック
11月19日(火) 下山手通 青空健康チェック
11月25日(月) 下山手通 リズムダンス
11月27日(水) 下山手通 医療懇談会「健康吹き矢」

- 兵庫支部**
11月1日(金) 荒田町 うなご丘サロン/カラオケ
11月6日(水) 駅前通 水木班会/健康チェック等
11月8日(金) 荒田町 うなご丘サロン/何でも相談

- 11月13日(水) バス旅行
11月15日(金) 荒田町 うなご丘サロン/カラオケ
11月20日(水) 荒田町 荒田班会/健康チェック等
11月22日(金) 平野町 平野班会
11月25日(月) 荒田町 うなご丘サロン/映画

- 北支部**
11月9日(土) 広陵町 青空健康チェック@広陵地域ふれあい祭
11月12日(火) 日の峰 青空健康チェック@コープデイズ
11月26日(火) 松峰町 松峰班会
11月28日(木) 支部旅行

- 北神支部**
11月14日(木) 西大池 太極拳
11月21日(木) 西大池 大池班会
11月22日(金) 西大池 映画サロン
11月28日(木) 西大池 太極拳

クイズ まちがいは7つ

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？(印刷のよごれやかすれを除く)
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

『みのりの秋』

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
12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(1月下旬発送予定)。
★383号では134通の応募があり、95通の正解でした。
★383号の答え——①左下の柵 ②その上の花 ③男性の髪 ④中央の子の腕 ⑤女性の首 ⑥車イスの車輪 ⑦右の女の子の髪

■当選者(338号)
佐藤ツヤ子さん(芦屋市)
大場 敏子さん(東灘区)
森本 隆一さん(中央区)
高橋 悦子さん(東灘区)
池田 恵子さん(灘区)
藤崎 泉さん(北区)
早水のぶ子さん(明石市)
山之内和美さん(中央区)
安積 教夫さん(灘区)
小倉 愛子さん(東灘区)

2019年10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) 19,822世帯
- 出資金 1,263,384,072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
灘東支部 灘西支部
葺合北支部 TEL(078)851-9381
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 □口座番号: 01180-7-29220
銀行振込 みなと銀行住吉支店 □口座番号: 普通213870
★いずれも名義は「東神戸医療互助組合」