

健康ニュース

2020年 / 9月号 No.389

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



入口で「お熱は？」と声をかけ発熱外来も受付中。右端に見えるのは冷風装置。ここにも出資金が！

緊急増資にご協力ください

新型コロナで大打撃！病院・診療所・事業所を守ろう！

組合員の皆さま、世界で猛威をふるう新型コロナウイルス感染症は、私たちの生活や経済に大きな影響をもたらしました。

この問題は、共に地域で医療や介護事業を担っている神戸健康共和会などにも経営的に大きなダメージを与えました。政府や行政は、補正予算を組みましたが、新型コロナを受け入れた医療機関が中心の支援内容となっており、発熱外来など独自で奮闘した病院などへの支援は僅かです。このような苦しい状況でも、共和会としては事業活動を発展させるために設備や備品の更新など投資を続けていく必要があります。互助組合は規約でも共同の立場として、共和会と協力・共同して医療や介護、経営活動に参加する事を掲げています。私たちの大切な事業所を守るためにも、ぜひ、出資金(増資)へのご協力をお願い致します(折込の郵便払込票もご活用ください)。

2020年8月吉日 東神戸医療互助組合

理事長：漁島国弘、副理事長：青木公一・北山稔・門脇操・大江幸子・森淳子、専務理事：前田竜成、他理事一同、各支部長：渡部明(芦屋)・北嶋寿一(ほくら)・宮本琴子(うはら)・久保正恵(住吉北)・兵頭和子(住吉南)・島田俊子(御影)・高西裕子(六アイ)・秋本廣子(灘東)・藤田昌子(灘西)・プラトリーミチコ(葺合北)・香川猛(葺合南)・渡部昌武(生田)・田嶋俊三(北)・岡本暁良(北神)・岡本勇(兵庫)

今号の主な記事

- 互助組合を支えるボランティア紹介…3
- 【いのちの相談所活動】を…4
- 北支部居場所「サロンすずらん」オープン…5
- 心のスナップ「津奈木のシンボル」…5
- まちがいは7つ…6
- 保健所存続へ芦屋市長に申し入れ…8
- わが家でグルメ気分「納豆サラダ」…8

秋の組織強化月間スタート

新型コロナに負けない組織づくりを

組織委員長 青木 公一

昨年末から新型コロナウィルス感染症が全世界で広がり、パンデミック状態継続中です。

互助組合の活動も「緊急事態宣言」のもと、各支部での班活動や青空健康チェックなどが活動自粛となり、一部現

在も休止を余儀なくされています。さらに、その第二波の様相が見られ、各地で過去最高の感染者数が報道されています。

組合員の皆さん、職員皆さん、今年はコロナ禍での特

(2面つづく)

7月15日、芦屋支部二役で伊藤舞市長(写真左端)を訪ね、芦屋保健所の存続を求める要望書を提出して懇談をおこないました。保健所は本来、保健、医療、福祉の総合的推進をはじめ、健康づくり対策、食品、生活衛生対策等によりくむことを目的としています。コロナ禍で保健所の機能を大幅に拡充すべきときに、あるこ



芦屋市長に申し入れ 保健所の存続・充実を

芦屋支部 廣瀬久美子



とか県は、芦屋保健所を宝塚保健福祉事務所に統合して、芦屋には「分室」を残し、一部の業務だけをおこなうとする計画を打ち出しました。

「許せない！」と支部運営委員会で相談し、保健所の存続と体制充実を求める要望書を市長に提出することにしました。渡部事務局長が「市も芦屋保健所の重要性を認識して要望書を県に提出しているが引き続き求めていただきたい」と訴えると、市長から「8月に県知事と懇談するのでその時に伝えたい」と回答をいただきました。

危機対応の余力ある 医療・福祉行政こそ



県議員 きただ 結

1947(昭和22)年に保健所法が改正され、保健所の役割が強化されて、以前は警察の業務だった食品衛生と急性感染症予防の業務が保健所に移管されました。国民の健康に関わる多彩な役割が期待され、多種多様で膨大な業務をおこなわねばなりません。感染症対策や保健予防活動だけでなく、公衆衛生に関わる営業許

可や立ち入り検査、害獣・害虫の駆除やペット飼育の相談みたいなことまで保健所の仕事です。1980年代初頭、第二次臨時行政調査会と中曽根内閣の発足以後、「行財政改革」という名の福祉切り捨てが強まります。大企業を潤わせる「ムダな公共事業」には惜しげも無く予算が注がれる一方、国民むけのサービスに対しては「ムダな人員の整理」とか「行政の効率化」が追求され、「もっと削れる」「もっと減らせる」と、通常時に運営できる限界ギリギリまで「効率性」が求められ続けました。その結果、1989(平成元)年にはまだ全国848(兵庫県内41)カ所あった保健所が、年を経るごとに減らされ続け、今年4月1日には469カ所(55%)。兵庫県にいたっては半分以下の17カ所(41%)にまで減ってしまいました。通常時の業務をこなすのにギリギリの体制では、危機に対応できません。ひとの命を託す医療・介護・保健・福祉行政こそ、自然災害や感染拡大などの危機に対応する余力、ゆとりが必要ではないでしょうか。まして現状からさらに保健所を減らすなんて言語道断。大幅な拡充を求めます。



納豆サラダ

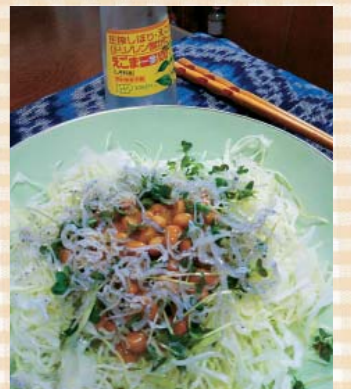
身体に良いと知っていても納豆が苦手だった私も、今では美味しくいただいています。トッピングをいろいろ加えるともっと美味しく食べられます。是非、苦手な方、チャレンジを！

【材料】

- キャベツ 細長く千切り 70~80g
- 納豆 1パック(たれもまぜておく)
- トッピング ネギ、スプラウト、大葉、ミョウガ、ちりめんじゃこ、その他なんでも
- オメガ3のアマニ油またはエゴマ油小さじ1(オリーブ油も可)



うはら支部 増谷典子さん



【作り方】

- ①納豆に付属のタレを入れて混ぜます。
- ②お皿に材料を盛り付けます。
- ③アマニ油を回しかけます。

(一面からのつづき)

りがちになります。今年のと
りくみでは、「自粛生活でお
困りごとはありませんか?」
「感染の不安や予防対策で困
っていることは?」など、行
政からの手が届きにくい方へ
の訪問行動や相談活動も積極
的に展開しましょう。

お困りごとは? 声かけ訪問行動を

「コロナまん延のなかで、単
身高齢者や老夫婦・障がい者
などは、とりわけ自宅にこも
るべき行政の当然の責任で
す。」

「コミセン」再開しました



東神戸病院の「コミュニティセンター」をご存知です
か?通称「コミセン」、病院待合室の南側にあるカウンタ
ーで、東神戸医療互助組合の窓口です。新型コロナウイルス
止のため、長らく閉鎖してしま
が、7月第一月曜日から再開しま
した(写真)。平日午前中に組合員の
ボランティアの人に入っていた
き、加入や出資の受付、あれこれの
相談などに応じています。ただし、
今はコロナ対応のシールド越し、病
棟の面会制限に準じて、対話も10分
以内に制限させていただいていま
す。ご協力よろしくお願ひします。

互助組合を支える人たち

ボランティア活動紹介



東神戸医療互助組合の活動は、本部役員だけの活動ではな
く、多くの組合員のみさんの積極的で多彩な活動参加によ
って成り立っています。互助組合活動のイメージを広げるた
めに、そんな方をお2人紹介したいと思います。



御影支部
井内節子さん

第1・第4月曜に、東神戸
病院の「コミセン」当番をしてい
ます。7月に「コミセン」が再開
した初日に当番をしたのは私
です。「あ〜つれしい。「ミ
センが開くの待ってたの」と
たくさんの方が声をかけてく
れました。「コミセン」当番歴十
数年なので、顔なじみの患者
さんも多く、4カ月ぶりの再
会に、おしゃべりの花が咲き
ました。

互助組合との関わりは、母
の時代から。母は25年間、病
院の中のボランティアとして
活動してきました。ボランテ
ィア仲間と会うのが楽しかつ
たようです。いつもつれしそ
うに出かけていく母を見て、

イルス感染症の予防や拡大防
止策を徹底して取り組みま
しよ。

活動の担い手ひろげ 強く大きな互助組合を

健康ニュースの配達協力者
をはじめ、支部運営の担い手
を広め、「組合員マップ」の
作成を進め、地域での班会・
医療懇談会を計画して、「地
域の絆」作戦をおこないま
しよ。

共和会事業所と職員を守り
「地域医療の砦」として、仲
間増やしや出資金(増資)
を年内には目標達成させる
ために奮闘しましょう。

最後に、新型コロナウイルス
感染症での政府の対応
「国民への安心感を」求め
て声を上げましよう。医療
や介護体制、社会保障制度
の充実を求めて改善させま
しよ。

特に、PCR検査のさら
なる拡充と医療機関の経営
危機を支援させる取り組み
も重要な強化月間の課題で
す。皆さん一緒に頑張りま
しよ。

「ス」の手配りを始めて二十数
年間、本山南町2丁目の70部
ほどを配ってきました。きつ
かけは、健康ニュースに出
ていた手配りボランティア募集
の記事。すぐに東神戸病院に
電話して、お手伝いしたいと
申し出ました。

それまでは、隣にどんな人
が住んでいるかもよく知りま
せんでしたが、健康ニュース
を配りながら、ご近所のみな
さんとおしゃべりするようにな
り、地域社会とのつながり
も広がっていききました。この
時期が一番健康でいきいきし
ていたと思います。

圧迫骨折の後遺症で、長時
間、外を歩き回るのがだんだ
ん難しくなり、手配りのほう
は2年前にリタイアさせても
うりましたが、満95歳を迎え
た今も、この地域で一人で生
活していけるのは、手配りや
班会のお世話、地域での公園
清掃ボランティアなどですつ
と体を動かしてきたおかげだ
と思っています。

みなさん、自分の健康のた
めにも、ニュースの手配りや
地域のいろんな活動に参加し
てみませんか。お勧めです。



昨年度「組織強化月間スタートダッシュ集会」のようす

■2020年度スローガン
◎「コロナ禍の中、組合員の
声を聞き、新しい輪を拡
げ、笑顔を取り戻そう!
◎地域の宝である共和会の
事業所の経営を、私たち
の活動と出資金で守る
う!

■基本課題の目標
仲間ふやし 425件
(年間850件)
出資金 5000万円
(年間1億円)
いつでも元気 +50部

色とりどり

神戸に引越してきて近く
の畑を借り、野菜づくりを始
めて十数年。今夏はトマト、
ナス、きゅうりを栽培。今年
は梅雨が長く、農作業をして
いると地球の温暖化の影響で
はないかと、ひしひしと感じ
ます▼各地でおきる集中豪雨
:と思えばカラカラ天気。農
家の人も激しい気候変動で難
しい作業を強いられるしてい
ます。ミミズがいる土は生きて
いると言われますが、そのミ
ミズも今年はちょっと少ない
ような:▼郊外を車で走って
いると、畑などが草ぼうぼう
になってるのが目立ちま
す。農業の後継者不足が深刻
です。日本の食料自給率もど
んどん低下して、今は30%
台。農業を国の基幹産業とす
べきだと思います▼畑作業は
「3密」とはほとんど無縁で
す。少しは日本の食料自給率
向上に寄与しているのではな
いかと、今日も老体に鞭つ
ち、雑草とりや害虫とたたか
いながら、鍬をふるっている
今日このごろです。

(O・A)

腎臓の働きと、薬と水

病院で発行される処方箋に検査数値が
表示されるようになりました。薬局では
その中でも、腎機能の検査値をよく参考
にしています。なぜかと言うと、腎臓の
働きが落ちると排泄されにくくなる薬
や、さらに負担をかけてしまう薬がある
からです。

腎臓の働きは、まず血液から水ととも
に不要な老廃物や薬を排泄し原尿を作
り、さらに体にとって必要な糖やミネ
ラルや水をもう一度吸収し、濃縮された尿
として排泄します。

この時水分摂取が不十分で血液が濃く
なっていると、老廃物を排泄す

るための腎臓の働きに負担がかかります。
腎臓の働きに負担をかけず老廃物や
薬や、薬の分解物を排泄するためにはし
っかりと水分をとる必要があります。制
限されてる場合を除いて、1日2リット
ル以上を目安にとると
良いといわれます。

利尿作用があるお茶
やコーヒーを好んで飲
まれる方も、水や白湯
なども併せてとるよう
にしましょう。



東神戸薬局
榎野みほ



草の根「5のちの相談所」

全国各地で活動を

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言は5月末に解除されましたが、引き続き、新たな感染拡大の波が押し寄せています。

国民生活においては雇用の



国道2号線沿いのお宅の門にも!

危機が深刻さを増し、大量の解雇・失業者、多くの倒産が危惧されます。「コロナ禍」は元々困難を抱えていた非正規雇用者・独り親家庭等を苦しめています。第2次補正予算では10兆円の予備費を計上したまま国会は閉会されましたが、国民のいのちと生活最優先・感染拡大の次なる波への備えのために、医療・介護を守る取り組み強化が求められています。

7月より各地域で生健会や社保協等との共催にて「国保と暮らしの何でも相談会」にも取り組みました。相談内容はやはり、生活保護申請が多く、減免・退職後の相談など20人近くありました。私たちは、困難を抱える方々のよりどころとなれるよう、「5のちの相談所」のポスターを事業所や自宅、自治会看板などに貼りだし、相談窓口としての役割を發揮しようと思えます。今こそ、地域に打って出て、地域の様々な困難に寄り添った取り組みを大胆に展開しましょう!

原水爆禁止世界大会 今年はおオンラインで参加



8月4日、広島原爆資料館前で全国から寄せられた1万1000余のペナントが披露されました

原水爆禁止2020年世界大会は、コロナ禍の中オンラインで開催され、貴重な成果を収めました。2日の国際会

議、6日の広島、9日の長崎集会に加え、各分野別、課題別集会も行われ活発な議論が展開されました。

民医連 平和の波交流会

8月8日、全日本民医連主催の「平和の波交流会」がひらかれ、共和会グループからは10人が参加しました。全日本としても初めてのオンライン交流会です。当日は全国各地から皆さんの仲間が86カ所にわかれて参加。

世界の話や、全国各地の仲間が斬新なアイデアでコロナをかわしながら熱心に取り組むようすを見て聞いて、平和への強い思いと元気をもらうことができました。共和会グループの参加者からは「私たちももっと伝え広

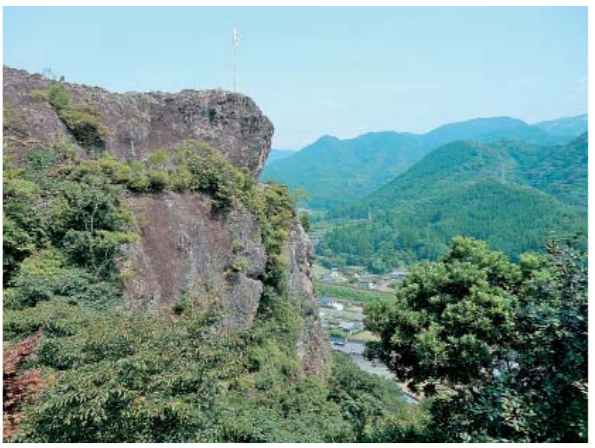


げなければ!」とても勇気が出ました」と感想が出されました。



熊本県 津奈木のシンボル 北支部 浦田 俊夫さん

わが故郷・津奈木町のシンボル重磐岩。高さ80メートルもある岩山です。中学生のころ先端まで行って、紙飛行機を飛ばして遊んだものです。今では地上の美術館からモノレールが引かれ、楽に登れるようになっていました。就職後帰省する際車窓から重磐岩を見て、帰ってきたと懐かしさが込み上げてきたものでした。



7月1日から毎週水曜の「野の花喫茶」を再開しました。「自粛」で地域から居場所が減っていたなかでの再開に、みなさん「待ってました!」と参加されました。コロナ対策でコーヒーなどの提供はなく、3密を避けたり、マスク着用したりと、ようすが変わりましたが、脳トレプリントや体操をしながら、毎回、会話に花が咲いています。



野の花喫茶が再開しました

北支部の新しい居場所「サロンすずらん」

北支部組合員の居場所『サロンすずらん』(写真)がオープンしました。当面1階のみオープンで、2~3カ月後に2階もオープン予定。神鉄鈴蘭台駅から徒歩2分、ダイエーのすぐ西です(鈴蘭台南町6-12-48)。1階は会議や喫茶、事務所として利用。2階(土足禁止)は全面バリアフリーで、必要に応じて可動仕切りで分離できるフリースペースと多目的スペースです。

“いつまでもこの街で健康に暮らしたい”組合員共通の願いを交流する場として、またひとりぼっちの仲間をつくらないために、いつでもだれでも気楽に立ち寄れる居場所として組合員さんから愛される場になるように願っています。そして無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす民医連運動の北区の拠点の一つとして役割を果たせるようにと思っています。お近くにお越しの際は是非お立ち寄りください。



今年も元気に 平和行進

7月9日、今年も平和行進が、無事、東灘を進んでいきました。コロナ禍のなか、工夫しての行進。核兵器禁止条約の批准国が順調に増えてきていることに勇気づけられた行進となりました。



兵器禁止条約」に言及し、その発効に力を尽くすことを呼びかけました。6日に3カ国、9日に1カ国が批准書を提出し、発効に必要な50カ国にと6カ国となっています。

被爆者の声、一筆一筆の署名が大きな力となります。私たち一人ひとりが自分のできることに取り組みましょう。兵頭晴喜 (東灘原水協幹事)

今年の秋も 10月1日~11月30日 ヘルスアップチャレンジ!

- 今年は8コースのチャレンジをご用意。
①めざせ1日5000歩健脚ウォーキング
②足から口モモ予防ゆっくり筋トレ
③ポッコリおなか解消信号まちだけ筋トレ
④お風呂でグーパー握力アップ
⑤バランスのとれた食事と“すこしお”で食生活改善
⑥お口の健康でフレイル予防
⑦脳いきいき生活実践
⑧自由設定コース
詳細は、折込チラシ、または右のQRコードからダウンロード、または互助組合事務局に資料請求してください。



囲碁道場 再開しました

コロナの影響で3月以来休場していた囲碁道場が、今日8月13日から再開しました。3密を避け、スリッパ、マスク持参での再開です。「そろそろ再開してるかと思って来てみた」という人や「待ってったんや!」という人も。

これからは従来通り、「野の花サロン」で第2と第4木曜、午後1時から5時まで。初めての方も奮っておいください。対局シールドを8つも用意してお待ちしております。



神戸健康共和会が加盟する全日本民主医療機関連合会が発行している月刊誌「いつでも元気」は、健康づくり・まちづくり・時事問題など多彩



「いつでも元気」ぜひ購読ください

な記事満載で、気軽に読める立派な雑誌です。全国各地の活動も紹介されており、東神戸医療互助組合の活動にも活かせるヒントが得られます。

5月号から始まった連載記事「終活講座」には、東神戸医療互助組合の読者の中からも「後で家族に迷惑をかけないように勉強しなくちゃね」と話題になるなど、暮

らに役立つ雑誌です。コロナウイルスが今なお収束せず外出控えが続く中、体力低下や認知症の予防のために自宅でできる体操や脳への紹介を増やしています。平和を巡る記事では、沖縄の米軍基地問題などマスクミが十分に報じない問題の本質を掘り下げた記事が続いていきます。

誰もが安心して平和に暮らせる社会をつくるためのヒントが詰まった雑誌「いつでも元気」を組合員・職員の間で、ぜひお読みください。1部380円。お申し込みは互助組合事務局までどうぞ。



生田支部 伊井 公美さん

配達地域 中山手通3丁目・8丁目



六アイ支部 細川 智子さん

配達地域 向洋町中1丁目・5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324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

2020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) 19,431世帯
- 出資金 1,275,136,962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
- 六アイ支部 御影支部
- 灘東支部 灘西支部
- TEL(078)851-9381 (互助組合事務局)
- 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 □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」

カラフルな健康ニュースになりましたネ。毎回、楽しみにしています。小学生の孫がマスク熱中症になり、頭痛に苦しみながら、それでも真面目にマスクをして登校してい

最後のひとつがなかなかかわからず、頼りの主人も昨年亡くなり、どうしようかと思っ

「コロナでどこへも行けず、近所の公園とか菊水山とか再度山など、軽く山歩き。右膝も痛く、遠くへは行けない。毎日の鈴蘭台のダイエー往復くらいかな。早く自粛解除してほしい。給付金もやっと入りましたが、友だちに「安倍さん年末もお願いします」と言ったら、安倍は年末まで持たんとか。

7つ見つけた時の母の嬉しそうな顔が思い出されます。存命なら今年7月で百歳！東神戸病院にはお世話になりました。 前敷清子(東灘区)

健康ニュースの配達を終えたあと、なんとなく気が向いて「まちがいは7つ」に挑戦

おばあちゃんやりました。楽しかったです。図書力

「図書カードください!!」これが今年の願いごとです。 木村夏江(須磨区)

『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)。
- ★388号では148通の応募があり、145通の正解でした。
- ★388号の答え——①右のUFO ②織姫のストール ③織姫の服 ④左のUFO ⑤牛の尾 ⑥彦星の頭巾 ⑦牛の角
- 当選者(388号)

- 佐伯 順子さん(北区)
- 中野 大さん(東灘区)
- 村田千鶴子さん(東灘区)
- 池田 恵子さん(灘区)
- 木下 直子さん(須磨区)
- 柳川 和子さん(東灘区)
- 佐藤 桃慈さん(灘区)
- 伊藤 孝清さん(東灘区)
- 相沢 節子さん(東灘区)
- 庄島 道子さん(西区)



知人のコメントが載ると、近況がわかり、嬉しく拝見しています。

関根良子(須磨区)

学校の席は1mはなれてない。20人学級ならいいのにな。 宮武凜乃(兵庫区)

大場敏子(東灘区)

クイズ まちがいは7つ



高島幾代(東灘区)

絵本辰雄(灘区)

北川かな(垂水区)