

健康ニュース

2021年 / 1月号 No.391

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



秋の一日を楽しく交流

北神戸支部 眞鍋 靖子

11月27日(金)、北神戸支部は有馬瑞宝寺公園へ紅葉狩りに行きました。

今年はコロナで明け暮れ、毎年行っているバス旅行や餅つきもできない中、何かしようと急遽企画



しました。僅かな準備期間でしたが、運営委員さんの頑張りで、喜ばれる取り組みになりました。

心配していた天気にも恵まれ、太陽の下では汗ばむ程で、紅葉もまだ少し残っておりホッとしました。到着後、検温と消毒を済ませ先ずは弁当をーその後、Aさん提供の野点の珈琲が!「山で珈琲が飲めるなんて最高!」と軽快な司会で議事進行!各班の現状と会員紹介が次々なされ大きな拍手!最後はマスクを付けたまま楽しく歌って終了。

33人の参加で新しい仲間も1人増え、楽しく交流出来た一日でした。

支部独自で健康体操

六アイ支部 高西 裕子

2か月に一度、支部企画の「脳と身体の健康体操」を実施することになりました。担当の運営委員で相談し、「ドリミ体操」で歌いながら和やかに始め、神戸市の「元氣!いきいき!体操」をメインにし、希望が多かった脳トレゲームを楽しみ、最後にお喋りタイムを設けることにしました。

神戸市の体操DVDの内容を文章化。次に体操のポイントを写真

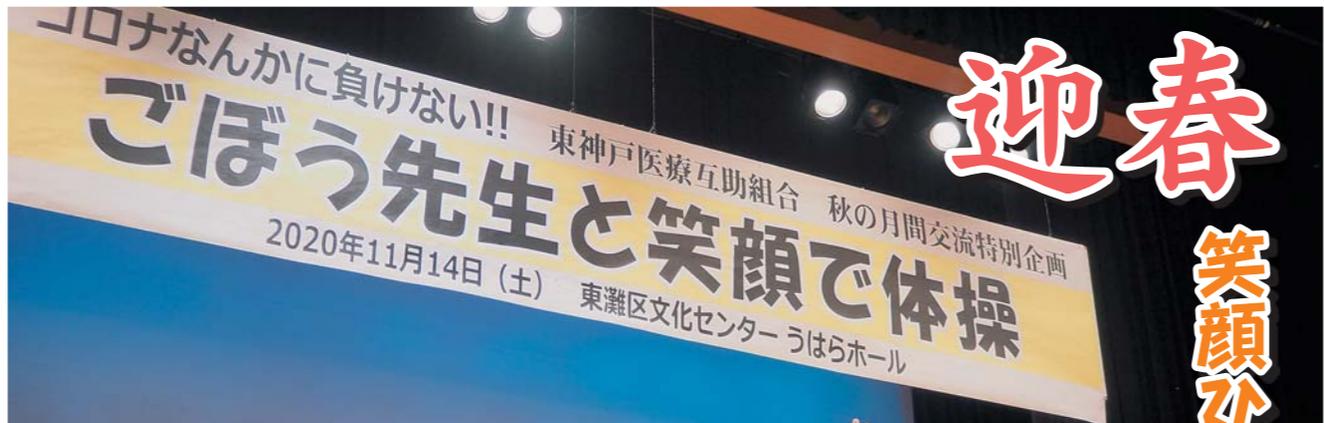


に撮り、拡大印刷するなど、入念に準備。

当日、講師役は緊張しましたが、どちらの体操も皆さん一生懸命やってくれました。脳トレの「間違いない探し」や「とんちクイズ」も盛り上がりました。お喋りタイムはお茶だけでしたが、自己紹介・六アイの情報交換・互助組合や東神戸病院の取り組み紹介など話題は尽きず時間を忘れるほどでした。皆さんは、「楽しかったあ〜」「ありがと〜」と言って消毒、片づけをしてくださいました。これからも工夫を重ね、一緒に楽しみたいと思います。

迎春

笑顔ひろげた月間特別企画



11月14日(土)、東灘区文化センターで東神戸医療互助組合の組織強化月間特別企画がおこなわれ、総勢163人が参加しました。

「まるで氷川きよし、こんな歓迎初めて!」登場したごぼう先生を驚かせたのは、小規模多機能いろどりの家・大池とケアセンターふれあいの利用者や職員による横断幕と応援つちわによる歓迎。ごぼう先生のDVDをいつも体操で使っているので、本物に会えると、何日も前から準備したとか。

動いて笑って楽しかった!!クイズも交えながらテンポ良く体操とお話を進められ、笑いの絶えないまま、あっという間に終了時間。

「時間が過ぎるのを忘れるくらい楽しかった!」笑いながら座ってする体操もあるんですね!などの感想が多く寄せられ、コロナ禍で減った笑いを取り戻してもらえたようです。

今号の主な記事

東神戸診療所でコロナウイルス抗体検査開始、1月にはPCR検査も...3 健康サポート薬局...3 心のスナップ「手づくりおみこし」...5 組織強化月間の御礼...7 互助組合を支える人たち...7 わが家でグルメ気分「ヘルシーお好み焼き」...8



ヘルシーお好み焼き

玉葱入りのヘルシーなお好み焼き。野菜たっぷり玉葱が癖になりますよ。

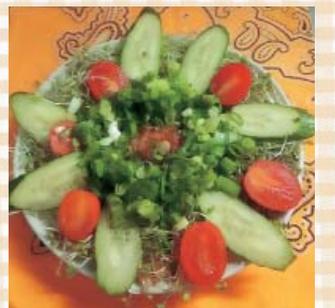
【材料】

- A: 小麦粉、キャベツ、玉葱、卵、山芋
 - B: 鯉節、葱
 - C: スーパースプラウト、トマト、胡瓜
- ソース、マヨネーズ (好みで)

量などはすべてお好みでどうぞ。



灘東支部 立石節子さん



【作り方】

- ①Aに水を入れ混ぜる。
- ②少し弱火でゆっくり焼く。
- ③ソースを塗り、Bをのせる。
- ④まわりにCを盛り付ける。



「薬局で「す」の骨粗鬆症のクスリ、切り取ってファイルにしました。私自身、薬を飲んでるので、とっても重要な注意点です。歯科に内科の薬使用証明を持参したことがあります。

住森登代子 (垂水区)

教会の看板の写真、良かったです。カボチャ料理も楽しみです。

藤井 恵 (長田区)

まちがいは7つのレイアウトが横になり、ハガキに貼やすくなりました!!

山崎悠哩 (垂水区)

貼るのは、片方の絵だけでもいいですよ。

編集子

夫婦で90歳を迎えました。お陰様で元気で生かされています。

松宮 吟 (東灘区)

ます。感謝です。

松宮 吟 (東灘区)

芸術の秋?もあつという間に北区の長い冬がやってきている感じがします。

村上睦子 (北区)

またがんばってまちがいさがしをしたいと思います。いっぱい見つけたいです。がんばります。うえのあおい7才

上野 藍 (東灘区)

本年も病院の先生、看護師さん、スタッフの皆さまに大変お世話になりました。ありがとうございます。

山田祐美子 (芦屋市)

気がつけばすっかり秋に! 木々も少しずつ紅葉となり、山々が色づくのが楽しみの毎日です。横山裕美子 (灘区)

いつも楽しみにしています。母 (92歳) が初めて応募いたします。

竹内ふき (東灘区)

もう12月、コロナコロナの一年でした。早く自由に外出

組織強化月間の御礼

理事長 漁島 国弘

胸躍る体験や、うれし涙を流す経験などが生まれた「秋の組織強化月間」に参加されたみなさんに感謝申し上げます。「コロナ禍」の中、組合員の声を聞き、新しい輪を広げ、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ろう」のスローガンを掲げ、さらに「コロナ禍」に負けず、地域に踏み出し、出資金・仲間をふやそう」と呼びかけ運動が始まりました。

「野の花喫茶」や「どんぐり昼食会」の再開をはじめ、「手作りの会」「フラダンス」「絵手紙」「ヘルマンハーブ演奏会」「グラウンドゴルフ」「みんなで遠足」等々あげればきりがありません。なかでも「ごぼう先生と笑顔で体操」には163人が参加し最高の盛り上がりとなりました。

今回の最大の特徴は、出資金がやしが、この10年間で最も高くなったことです。

互助組合を支える人々



住吉南支部 松本純一さん

毎月第2/第4木曜日、午後1時から5時まで、野の花サロン「囲碁道場」に囲碁仲間がご集まっています。松本さんは、机や椅子を配置したり、用具やお茶を準備したり、終了後の後片

まちがいは7つ

1月号は当選者2倍

『お正月』

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 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)。
★390号では134通の応募があり、128通の正解でした。

★390号の答え——①ベレー帽 ②筆 ③テーブルクロス ④バナナの数 ⑤テーブルの上のグラス ⑥手前のキャンパス ⑦左手前の人のエプロン
■当選者 (390号)
室田 笑子さん (東灘区)
吉田 昌三さん (灘区)
久保加代子さん (東灘区)
坂田ひとみさん (東灘区)
太田 孝子さん (東灘区)
古澤 千工さん (灘区)
古川 紀子さん (東灘区)
田辺 英子さん (東灘区)
渡邊 節子さん (長田区)
阿部千鶴子さん (東灘区)



できる日が来ますように。小倉愛子 (東灘区)

カボチャの料理、バターとも合いました。笠森幸恵 (東灘区)

これからもよろしく願います。木原 恵 (北区)

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。

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324人。お世話になります。

葺合北支部 河邊 正明さん



配達地域 旗塚通3丁目

うはら支部 川村 テイさん



配達地域 魚崎北町3-5丁目、甲南町3丁目

2020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) 19,462世帯
- 出資金 1,312,649,152円

- 各支部の連絡先一覧
芦屋支部 TEL (0797) 31-7454 (芦屋民商内)
うはら支部 住吉南支部 御影支部 灘西支部 TEL (078) 851-9381 (互助組合事務局) 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」