

健康ニュース

2021年/11月号 No.396

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

組織強化月間折り返し点 組合員の絆と交流を深め

笑顔あふれる活動を



10/8 うはら支部「萩の会」

**うはら支部「萩の会」
4年ぶりの再開**
「萩の会」が10月8日、4年ぶりに再開して、33人の参加でにぎわいました。東神戸薬局の成山薬剤師が、「新型コロナウイルス」について講演。参加者からワクチンの副

反応の経験談や質問等が数多く出され、大いに盛り上がりました。続いて、「いつでも元気」30周年記念パンフレット体操に沿ってみんなで体操し、購読を訴えました。今回は美習中の薬学生2人も見学し、「高齢の方の生きがいを作っていくかなければならない」との感想が寄せられました。

交流企画が各地で進められています

9月末で緊急事態宣言が解除され、感染対策をしっかりと行いながら班会や居場所活動を再開しています。それぞれの支部ではウォーキングなど屋外での交流企画を開催し、交流を図っています。「深江文化村探訪」「ほくら支部」「みんなまで遠足第二弾 御影碑めぐり・白鶴酒造資料館」(御影支部)などが

秋晴れの中で取り組まれ、歴史を学びながら交流を深めています。参加した組合員からは「久々に家族以外の人と話せて楽しかった」などの感想が寄せられています。



10/2 御影支部「みんなまで遠足」

(2面に続く)

今号の 主な記事

共同組織交流集会in山梨プレ集会の報告から…2 新型コロナQ & A～遠山治彦先生に聞く…4 心のスナップ「なんの実?」…5 まちがいは7つ…6 11月の行事・班会等一覧…7 支部だより…8 わが家でグルメ「抹茶かん」…8

班会で 楽しい時間を



灘西支部には、二つの班会があります。今回は「ひまわり班」を

灘西支部 M



紹介します。毎月第1月曜日に「ほおずき」でしています。本部から事務局の方が来られ、脳トレや体操で1時間ほどの楽しい時間を5〜7人ほどで過ごしています。脳トレは、まちがい探し、計算、歴史やバラバラ漢字等々ですが、少しばかり頭が固くなった私達には思いのほか難問です。特にまちがい探しは、数個は簡単に見つかるのですが、残りが見つからない。「一体どこが違うの?」とにぎやかなこと。ヒントをもらい答えがわかった時は、ちょっとした達成感です。無理せずできる体操と組み合わせ、集中力と頭と身体、そして心を柔軟にすることの大切さを、改めて知る時間だと思っています。

ウォーク班会

住吉南支部 鷺崎トシ子

毎月1回、第2金曜日午後4時から(夏の間だけ5時から)歩いています。住吉南支部には住吉川というウォーキングにとっても良いところがあり、多くの方が朝に夕に歩いておられ、夏に子どもたちが水遊びを楽しんでいます。



「コロナ禍により参加者が少なかったり、中止したこともありましたが、毎回4〜6人ぐらいの参加で東神戸病院前に集合し、遠いところでは魚崎の浜まで歩いていきます。折り返して1時間ほど歩いたところで解散することになっています。今回は緊急事態宣言中で、ほとんどの班の班会が中止だったので、マスクをしておしゃべりも控えてただ歩くだけでしたが、久しぶりにみんなに会えて嬉しかったです。早くコロナが収束して、川でエサを探している鴨やサギに話しかけたり、魚を眺めたり、おしゃべりしながらのウォーキングができる日を楽しみにしています。



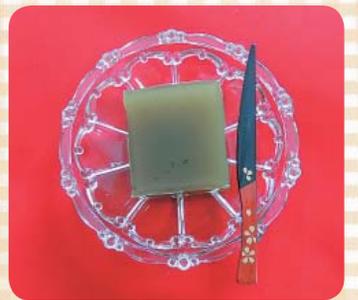
抹茶かん

【材料(4人分)】

- 抹茶…………… 小さじ1/2
- 砂糖…………… 30g
- 塩…………… 小さじ1/4
- 粉寒天…………… 小さじ1
- 水…………… 250ml
- 片栗粉…………… 小さじ1 (下記水で溶かす)
- 水…………… 小さじ1

【作り方】

- ①砂糖と抹茶を混ぜる。
 - ②鍋に250mlの水を入れ、粉寒天を振り入れる。中火にかけ、混ぜながら溶かす。沸騰したら1分ほど煮る。
 - ③①を加えて溶かし、火を止める。
 - ④水溶き片栗粉を加え、混ぜる。再び火にかけ1分ほど煮立たせる。
 - ⑤流し箱に流し入れ、冷やし固める。
 - ⑥箱から出し、4等分する。
- ※流し箱がないときは、鍋で冷やしてからスプーンで分ける。
※抹茶の代わりに桜の塩漬、竹炭などでも作れます。



北神支部 明尾 正昭さん

(1面からの続き)

で開催されます。詳しくは、本紙折り込みの支部ニュースや案内チラシをご覧ください。

組合員のみなさんと対話をすすめるため、訪問やお電話などもしています

「コロナ禍で地域の様々な行事の自粛が続く、家に籠もりがちになって、人と話す機会



9/24 電話で対話のひとつコマ

が減ったという人が増えていきます。互助組合では訪問・手紙・電話で地域のみなさんの暮らし向きやご要望を伺う

全国の経験に学び、さらに交流の輪をひろげよう

9月6日、「全日本民医連

共同組織活動交流会in山梨



日時 2021年 9月6日(月) 14:00~17:00
【オンライン視聴会場】
東神戸薬局 会議室 AI・AII (3階)

「平和・いのち・人権のつながり強めるまちづくりを進める全国各地の創意工夫をこらした取り組みを紹介されました。その一部をご紹介します。

活動を進めています。「互助組合○○支部です」とお声がかかったときは、お気軽にお話しください。

まだ互助組合に加入されていない人をご紹介ください

東神戸医療互助組合に加入すると、組合員価格でのお得なセット健診など、さまざまな組合員特典があります。健康づくりをサポートする互助組合のネットワークを大きく

広げるため、ぜひ仲間ふやしにご協力ください。

健康ニュース 配達ボランティアも募集中!

みなさんにお届けする健康ニュースの多くが、地域の組合員の配達協力者に支えられています。気軽に声かけできる範囲・部数での配達網にしていくため、「5部くらいなら配れる」など、お気軽に事務局にお声がけください。

北海道 つながろう 1万人対話 道央健康友の会連絡協議会

今までのように部屋に集まって密になる活動が困難になる中、電話による対話・つながりをひろげる活動など、コロナ禍でもできる活動を模索し、進めてきました。①お食事会中止からお弁当を一人暮らしの高齢者に届けて歩く活動へ、②臨時電話を設置し、75歳以上の高齢者への電話かけ、③電話での「なんでも相

つながりひろげて1万人にせまる対話を達成

訪問件数	3,133	対話件数	2,011
電話件数	8,413	対話件数	4,046
その他		対話件数	1,474
健康相談会		参加人数	771
集会・サークル・居場所		参加人数	1,013
合計	11,546	合計	9,315

行動参加者	2019年度	2020年度
職員	890	1,158
友の会会員	328	643
	1,101	1,508
	464	1,127

談会」を開催など。コロナ禍の危機的な状況に対応して、①医療・介護事業所が深刻な経営状況に陥る中、国や自治体による支援を

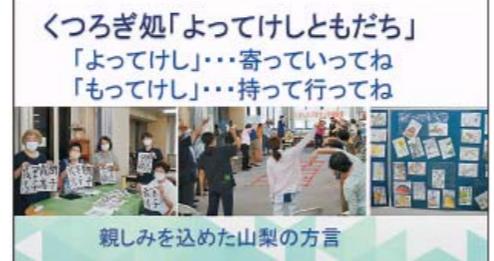
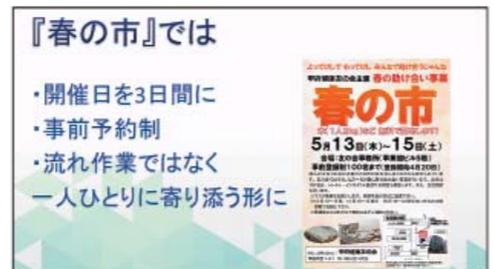
求める活動、②企業倒産、雇用調整、非正規労働者を中心とした雇い止め、自殺者の増加など深刻な社会情勢の下、

各地域の社会保障推進協議会など、地域の一員として「SOS相談会」への参加や無料低額診療事業の紹介などを進めてきました。



山梨 『春の市』よってけしでもってけし
「食糧支援事業を通じて広がった地域とのつながり 甲府健康友の会」

コロナ禍以前からの居場所づくりや、なんでも相談会の経験をベースに、コロナ禍で



生活困窮に陥った市民への食料支援事業『冬の市』を、昨

年12月におこないました。地域・友の会、職員や市民団体から米や食料品の提供を受けて、94人が参加。赤ちゃんを背負い、子ども3人連れてきた若いお母さんが「助かります」

と涙ぐむ姿や、「アルバイト収入が減り、生活費・家賃の支払いが大変」などの声が寄せられました。今年5月におこなった『春の市』は、対話と友の会への入会のお知らせを重視して開催。102人が来場し、42人が友の会に入会しました。子ども服、おもちゃ、学習ドリルなども配布。「寄り添い型の相談活動シングルマザーやホームレスの方の生活保護申請などにつながりました。

ご協力ください 緊急増資アピール

東神戸病院など、神戸健康共和国の事業所の施設の改装や医療機器の更新は、組合員の皆さんの出資金で支えられています。とくに自民・公明政権の悪政によって、「コロナ禍のしわ寄せが医療機関や一部業種を直撃している今、あらためて増資を呼びかけています。



出資金は101000円から受け付けています。お近くの支部運営委員や職員にお声がけくださるか、振込用紙の折り込みチラシ(上の写真)をご活用ください。

大阪 子ども食堂と地域の援助で
「働きたながら高校進学」を選んだAくんの物語 健康友の会みはら鳳支部

2016年から「子ども食堂」を開始しましたが、コロナ禍でも継続するため、食堂スタイルからテイクアウト方式に転換しました。5年前から関わっているAくん(当時小学校5年)、父親の育児放棄によって学校だけが居場所になっていまし

子ども食堂で学習支援をおこない、少しずつ学習の習慣が身につく、自信もつけてきて、その後、高校への進学を希望。就職して、定時制高校に通えるようになりました。就職の前には、無料低額診療事業を利用して、歯の治療も完了。現在、最初の職場は辞めてしまいました



が、介護初任者研修を受けて介護施設に再就職し、休みをとって「子ども食堂」にも来ています。



1970年代、つまり私の30代、40代は、住民運動に没頭した時期であった……。国道2号線の大気汚染に悩まされ、芦屋から転居してきた御影では、区画整理に対する反対運動のピークであった▼山手幹線、弓場線など、6本の道路を通すために、JR、阪急、住吉川、石屋川で囲まれた地域の「区画整理」が神戸市によって施行されていた▼住民集会、署名運動、市長との会談、建設省への陳情など、弱い住民の抵抗は、いすれも力不足であった。私有権の侵害、道路公害に反対する住民の合言葉は「川と緑の街を守る」であったが、現在、事業はほぼ計画通り完成している▼しかし、私たちの運動は、空しいだけではないと思っている。区域外の道路建設計画は縮小され、区画整理方式は土地買収方式に変更された。弱者の抵抗はいつの時代も何らかの成果があると信じている。(Y・I)

東神戸病院院長 遠山治彦先生に聞く

新型コロナ Q&A



Q1 ワクチンを打てば絶対感染しない？

A1 ワクチンは、感染予防、重症化予防に確実に効果があります。特に重症化予防に力を発揮します。では、ワクチンを2回打てば感染しないのか？答えはNOです。

みなさん。コロナ、コロナです。すでに1年半以上がたちました。ワクチン接種も2回打ち終えた方がようやく6割を超えました。そして、デルタ株が席巻した第5波が、ようやく収まりつつあります。

東神戸病院でも「風邪発熱外来」で診断されたコロナ患者さんの人数は、8月は56人でしたが、9月は25人となっています。これで、コロナが収まるのかどうか？これはまだわかりません。変異株の問題、ワクチンの有効な期間の問題など、いろいろな要素があります。

「コロナで疲れてきたころに、「感染者数が減り」「ワクチンも打った」、さらには「緊急事態宣言も解除」された。解放されたい気持ちになります。あらためてよく出る疑問にお答えしましょう。特にワクチン関連の質問が多いようです。



Q2 海外のようにワクチン2回終わったらマスクなしの生活もOK？

A2 Q1のように、ワクチンを打っても感染する可能性はあります。ただ、ワクチンを使った人で感染した人は、軽症が多く、中には無症状の人もいます。ただ、ややくいこい、その人の症状は軽くても、感染した場合のウイルス量は、症状がある人やワクチン打っていない人と比べても差はない」との報告があります。つまり、自分は軽くても、人

に感染させ感染を拡大する可能性があるといつことです。マスクは、なかなか外せませんね？！

*ワクチン接種がすすんでいるイスラエルでは、いったんマスクの着用義務を解除していましたが、デルタ株拡大の中、今年6月25日には再び、マスク着用を義務化しました。

Q3 ワクチン2回済んで、有料で民間PCR検査も受けました。旅行に行ってもいいですよ？

A3 旅行に行くのかどうかは、最終的にはご自分の判断です。ただ、Q1で述べましたように、ワクチン接種は必ずしも「感染しない」「感染させない」の保証にはなりません。また、PCRもその時点で

の感染の可能性をある程度判断できるものですが、今後の感染については、何の意味もありません。また、PCRは感染して発症前には陰性に出やすいですし、感染が治癒した人でも長く陽性となることあり、注意が必要です。

Q4 「副反応が怖いからワクチンは打たない」という人に、どう勧めたらいい？

A4 まず、ワクチンは重症化予防には明らかに効果がありますので、できる限り接種をお勧めします。副反応は、疼痛や発熱などがあり、通常のインフルエンザより、高率に出ます。しかし、コロナ重症化の症例をいよつほど見てきた立場からは、あの重症化を避けるためには、ある程度の副反応があっても接種してほしいと思います。

Q5 ワクチンを打てない体質の人は、生活するうえでどう注意が必要？

A5 前述のように、体質上ワクチンが打てない人がいます。こうした場合、やはり感染予防を徹底することが重要です。特に手洗い、そしてマスク着用。これは、非常に重要です。

Q6 これから毎年コロナワクチンを打つような世の中になるんやろか？

A6 これは、まだわかりません。今のワクチンも接種後時間がたつと効果が低下してくるため、3回目も検討されています。しかし、コロナウイルスは変異を重ねていくでしょうし、最終的には弱毒性のものに変わるかもしれません。そうなること：ワクチンが不要となるかもしれない。ただ、これは私の楽観的観測ですし、いつその時が来るのかはわかりませんが。

Q7 一人暮らしだから、家から一歩も出なければ安全ですよ？

A7 むすかしい質問ですね。確かに、一歩も外に出なければ、感染のリスクはとて低いです。でも、家で閉じこもってしまうと、筋力が落ちて、それまでの日常生活でできていたことができなくなったり、人との交流が減るための、抑うつ症状などを起こす可能性があります。人間は、一人では生きていけませんから。



なんの実？

六アイ支部

みーちゃんさん



この木の実、なんの花の木の实かわかります？ 春先には白い花が咲き、街角でよく見かけますよ。答え……「ロシの実です。」

クリスマスBOX プレゼント物品募集



「クリスマスに寂しい思いをする子どもをなくそう」と、12月18日(土)、子どもたちにクリスマスBOXを提供する催しをおこないます。春の「さくらBOX」、夏の「ああす夜店」、秋の「ハロウィン」に続く、冬の企画です。ぜひ、子どもたちに贈るクリスマス・プレゼントをお寄せいただきますようお願いいたします。ご協力いただける方は「地域福祉会ああす」



☎078-845-2520 まで。

組合員のみなさんからさまざまな質問が寄せられています。遠山治彦先生に答えていただきました。



東神戸医療互助組合 11月の行事・班会等一覧

組織強化月間最終の11月に開かれる班会や行事の一覧です(10月20日現在の予定)。ぜひ、お近くの催しにご参加ください。コロナ感染その他の状況次第で変更となる場合もありますので、インターネット (<http://kobegojo.sakura.ne.jp/event.htm>) で最新情報にアクセスするか(右のQRコードからも可)、本部事務局までお問い合わせください。



- 【本部】**
 11月4日(木) 住吉本町 沖縄空手同好会(毎週木土日)
 11月10日(水) 住吉本町 野の花喫茶
 11月17日(水) 住吉本町 野の花喫茶
 11月20日(土) 住吉本町 沖縄三線同好会
 11月24日(水) 住吉本町 野の花喫茶
 11月25日(木) 住吉本町 沖縄三線同好会
 11月27日(土) 住吉本町 健康フラダンス
 11月27日(土) 兵庫七福神めぐり
- 【芦屋支部】**
 11月2日(火) 南宮町 沖縄空手同好会(毎週火曜)
 11月4日(木) 吳川町 脳いきいきクラブ
 11月11日(木) 若宮町 医療懇談会「フレイル予防」
 11月11日(木) 大東町 打出班会/健康体操
 11月21日(日) 精道町 ミステリーウォーク
 11月27日(土) 春日町 沖縄三線同好会芦屋班
- 【ほくら支部】**
 11月8日(月) 森北町 サンライフ本山班会
 11月13日(土) 本庄町 本庄新婦人班会/健康体操
 11月17日(水) 本山南町 本山南班会/健康体操
 11月18日(木) 深江南町 深江南班会/健康体操
 11月19日(金) 本山南町 脳いきいきカフェ
- 11月23日(火) 青木 青木新婦人班会/健康体操
 11月24日(水) 森南街 ぶらぶらウォーキング
 11月26日(金) 森北町 脳いきいきカフェ
- 【うはら支部】**
 11月5日(金) 魚崎南町 魚崎せせらぎの会
 11月12日(金) 魚崎北町 グラウンドゴルフ大会
 11月17日(水) 魚崎北町 フレイルチェック
- 【住吉北支部】**
 11月11日(木) 秋のウォーキング@東灘図書館集合
 11月26日(金) 渦森台 渦森脳いきいき@渦森会館
 11月30日(火) 医療懇談会「新型コロナについて」
- 【住吉南支部】**
 11月10日(水) 住吉東町 認知症予防班会
 11月12日(金) 住吉本町 健康ウォーク班会
 11月17日(水) 住吉宮町 住吉宮町班会
 11月18日(木) 住吉本町 脳いきいきクラブ
 11月24日(水) 住吉東町 清流班会
- 【六甲アイランド支部】**
 11月6日(土) 向洋町 手づくりの会
 11月15日(月) 向洋町 脳と身体健康体操

- 【御影支部】**
 11月10日(水) 御影塚町 浜御影班
 11月11日(木) 住吉本町 囲碁道場
 11月25日(木) 住吉本町 囲碁道場
- 【灘東支部】**
 11月4日(木) 篠原南町 脳いきいきクラブ
 11月8日(月) 大和町 大和西班会
 11月16日(火) 琵琶町 琵琶班会
 11月20日(土) 鶴甲 鶴甲健康班会
 11月24日(水) 篠原南町 囲碁サークル@ほおすき
 11月26日(金) 篠原南町 お元気カフェほおすき
- 【灘西支部】**
 11月1日(月) 篠原南町 ひまわり班
 11月10日(水) 篠原南町 囲碁サークル@ほおすき
 11月12日(金) 篠原南町 お元気カフェほおすき
 11月25日(木) 摩耶海岸通 HAT摩耶班会
- 【葦合北支部】**
 11月5日(金) 旗塚通 柳診カフェ「ラポール」
 11月5日(金) 旗塚通 認知症・介護予防教室B
 11月9日(火) 旗塚通 認知症・介護予防教室A
 11月12日(金) 旗塚通 柳診カフェ「ラポール」
 11月19日(金) 旗塚通 柳診カフェ「ラポール」
 11月19日(金) 旗塚通 認知症・介護予防教室B
 11月23日(火) 旗塚通 認知症・介護予防教室A
 11月26日(金) 旗塚通 神若国香旗塚班

- 【葦合南支部】**
 11月5日(金) 八雲通 ヨガ教室
 11月10日(水) 八雲通 ふれあい班
 11月19日(金) 八雲通 ヨガ教室
 11月24日(水) 八雲通 脳いきいきクラブ
- 【生田支部】**
 11月18日(木) 下山手通 こども食堂
- 【兵庫支部】**
 11月1日(月) 荒田町 囲碁将棋
 11月4日(木) 駅前通 水木班会
 11月8日(月) 荒田町 ちぎり絵教室
 11月12日(金) 荒田町 なんでも相談会
 11月17日(水) 荒田町 荒田班会
 11月20日(土) 荒田町 コンサートを聴く会
 11月22日(月) 荒田町 映画の会
 11月26日(金) 荒田町 なんでも相談会・平野班会
- 【北支部】**
 11月2日(火) 鈴蘭台南町 すずらん体操班会
 11月9日(火) 鈴蘭台南町 すずらん体操班会
 11月16日(火) 鈴蘭台南町 すずらん体操班会
 11月17日(水) 鈴蘭台南町 サロンすずらん・カフェ
 11月26日(金) 松が枝町 松峰班会
- 【北神支部】**
 11月2日(火) 西大池 いろどり喫茶
 11月11日(木) 西大池 太極拳班
 11月16日(火) 西大池 いろどり喫茶
 11月18日(木) 西大池 大池班会(健康班会)



葦合南支部
松山 博子さん

配達地域
北本通4~6丁目



北支部
桜井 昇佑さん

配達地域
筑紫が丘

『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

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。

- 2021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) 19,061世帯
 - 出資金 1,367,873,391円
- 各支部の連絡先一覧
- | | | |
|---------------------------------|---|--|
| 芦屋支部 TEL(0797)31-7454 (芦屋民商内) | 葦合南支部 TEL(078)231-9031 (東神戸診療所内) | ● 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 |
| ほくら支部
住吉北支部
六アイ支部
灘東支部 | 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)
葦合北支部 TEL(078)231-2335 (柳筋診療所内) | ● いずれも名義は「東神戸医療互助組合」 |
| 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)597-6962 (支部長個人宅) | |



まちがいは7つ

『芸術の秋』

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)。

★395号では142通の応募があり、131通の正解でした。
★395号の答え——①月 ②すすき ③右の人の帯 ④猫の耳 ⑤団子の数 ⑥左手前の人のお腹 ⑦左奥の人の着物の袖

■当選者(395号)

奥州 和子さん(垂水区)	藤原 美音さん(東灘区)
石井 正浩さん(西区)	村上 睦子さん(北区)
清水 恭子さん(東灘区)	後藤 淳子さん(東灘区)
石井 良子さん(北区)	藤田 匡子さん(垂水区)
松浦 歌子さん(北区)	山野 順子さん(東灘区)