

健康ニュース

2023年 / 9月号 No.407

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

組合員さんの出資金が大きな力に



▲現在の柳筋診療所

ふきあいの郷 柳筋診療所
事務長 村瀬 和人



▲以前の柳筋診療所

今号「健康ニュース」に右記のチラシを折り込んでお
ります。医療機器などの設備の更新や事業所の開設、建
て替えには組合員のみなさんからの出資金が大きな力と
なっております。医療・介護を誰もが安心して受け続け
られるためにみなさんの出資金で応援をお願いします。

出資に ご協力を!!

無差別・平等の医療・介護の実践を!
あなたの出資金で応援してください!

**出資金
増資運動に
ご協力ください!!**

東神戸医療互助組合
D118017H 29220
東神戸医療互助組合
D118017H 29220

柳筋診療所は、神戸市中央区
旗塚通にある「ふきあいの郷」
の2階にあります。「ふきあいの
郷」には、3・4階にサービ
ス付き高齢者住宅「ケアホーム
布引」、2階には柳筋診療所の
ほかに訪問看護ステーション
「こすもす」、ヘルパーステー
ション「あす」、居宅介護事
業所「ケアプランセンターわか
ば」、1階には「デイサービスや
なしん」があり、医療と介護を
一体的に提供できる施設です。
医療と介護の複合施設「ふきあ
いの郷」は、2011年まで神
若通にあった柳筋診療所が今の
地に移った時に誕生しました。



◀ふきあいの郷10周年の様子

(2面に続く)

東神戸医療互助組合

創立70周年

健康まつり

神戸ハーバーランド **入場無料**

11 / 5 (日) 11時~15時

2023年

模擬店コーナー

医療・介護コーナー

健康&体力チェック

お楽しみビンゴ大会

楽しいステージ

お楽しみコーナー

※2019年の様子

こどもコーナー

※内容は変更になることがあります。

JR神戸駅より徒歩5分です。
公共交通機関でお越し下さい。

創立70周年 健康まつり実行委員会

東神戸医療互助組合・神戸健康共和会・神戸医薬研究所・地域福祉会あす
《連絡先》TEL 078-851-9381/FAX 078-821-7270 (東神戸医療互助組合 事務所)

70th ANNIVERSARY

今号の 主な記事

柳筋診療所...1・2 組織強化月間の呼びかけ...2・3 薬局で~す「腸活で健康な体作りを!」...3
原水爆禁止世界大会in長崎...4 わが家でグルメ気分...5 支部だより...7 健康まつりのご案内...8



2019年「健康まつり」のステージの様子

域の方をお誘いしてぜひ参加ください！みなさんの参加を心よりお待ち申し上げます。
『健康まつり』は11月5日(日)にスペースシアターで開催します。1部では神戸健康共和国とともに70周年の記念式典をおこない、2部が健

待ちに待った
「健康まつり」
開催決定！

康まつりの本番となります。心躍る楽しいステージや魅力的な出店、子どもコーナーなど盛りだくさんです。ぜひ、当日は全組合員・全事業所が健康まつりへ結集し70周年を祝い、大いに盛り上がりましょう！
みなさんの想いを
出資金の力で
戦後間もなく、国民皆保険

制度もなかった時代に「お金で差別されず、誰もが安心して診てもらえる医療機関を！」という地域の願いに応え、神戸健康共和国は創立以来70年間、「無差別平等の医療」という形で実践し続けています。これらの事業所を互助組合は出資金でも支えてきました。出資金は病院・診療所の医療機器や設備の購入・更新に活用されています。出資金は「寄付」ではなく「お預かりしている」ものですので、利息はつきません。しかし、その出資金ひとつひとつが、病院やその他の事業所を支え、わたしたち地域の財産として、地域に寄り添って医療・介護活動をしています。この機会にみなさんの想いを1001000円の出資金にのせて、出資のご協力をお願いいたします。

【月間目標】※9月～11月
「仲間ふやし」425件
「出資金」5000万円
(年間850件)
(年間1億円)
「50でも元気」普及50部増

創立70周年を記念し、多彩で豊かな活動を広げ、ながまの輪を地域いっばいに広げましょう

2023年度、いよいよ東神戸医療互助組合は創立70周年という節目を迎えます。今年度は健康まつりや様々な企画を予定しています。ぜひ、1つでも多く、1人でも多く

参加して、この節目の年をともに盛り上げましょう！
さて、今年度も、9月は準備月、10～11月は組織強化月間として取り組んでいきます。互助組合のなかまの輪を

常任理事会

地域いっばいに広げて、夢と希望ある、最高の峰である20,000世帯の組織をともに作り上げましょう。

(1面からの続き)
実は、最近まで当時の柳筋診療所の面影がこの新しい診療所に残っていました。それは当時から使用していたホットパック(※)です。日々の診療の中で、ホットパックを利用しては患者さんと他の患者さんやスタッフが楽しく世間話をする光景がよく見られました。
しかし、機器の老朽化で2023年5月にとうとう使えなくなりました。診

療所では購入するかどうかを慎重に検討していました。そんな中、使用していた患者さんから「ホットパックが欲しい」、「また世間話がしたい」という声が聞こえてきました。それで、早速購入するわけにはい



※「ホットパック」は機械で温め、首や肩などにタオルで巻いて患部にゆっくりと当てて、痛みや緊張を和らげるための医療機器です。

かず、診療所での議論を重ねました。組合員さん方の声や

出資金が大きな後押しとなり、同年6月に、新しい機器を購入し、ホットパックを再開することができました。
ホットパックがあるおかげで、治療にももちろん役立ち、またこれまでのように世間話にも花が咲いています。組合員のみなさんには感謝、感謝です。ありがとうございました。これからも、地域のなかで患者さんそして組合員さんとともに歩む診療所であり続けるように頑張ります。

月間中は楽しい 企画がいっぱい！

先日、図書券が届いた▼「いっでも元気」という組合員と医療機関をつなぐ月刊雑誌に掲載されたからで、とても嬉しかった▼つきりクロスワードパズルの当選だもっていたが読者の広場だった▼というのも毎月巻末にある八ガキ(切手不要なのがよい!)に読者アンケートに記載し投稿している▼内容が充実しているので楽しみな雑誌である▼健康情報、脳トシ、図解つきの体操、美しい風景写真、「患者の本音」と「医者の言い分」、作ってみようと思う料理レシピなど記事が満載、何よりも全国で活動している様々な取り組みが参考になるし励まされる▼この全国のネットワークは今年で70周年！同じく私たちの東神戸医療互助組合も70周年！▼つながって、つながって地域でしっかりと地に足をつけた活動をしていきたい。

(つはら支部 M・M)



腸活で健康な体作りを！

生田調剤薬局 石井 園子



近年、腸内の善玉菌には、便秘解消以外にも多彩な力があることが分かっています。

免疫力向上、発がん予防、栄養改善、精神の安定、睡眠の質の向上、血中コレステロール低下、ダイエット効果、美肌効果など、健康な体を作るためになくてはならない存在です。

この善玉菌を増やすには次の2つの方法があります。

一つはヨーグルトや乳酸菌飲料などで善玉菌を直接摂取する方法です。これらの菌は腸内に定着しないとされているため、毎日続けて摂取する必

要があります。

もう一つはオリゴ糖や食物繊維など、善玉菌のエサになる食品をとることで、もともと腸内に住んでいる善玉菌を増やす方法です。

オリゴ糖は健康食品として多くのメーカーから発売されていますが、商品によって含まれているオリゴ糖の量が違うため、信頼できるものを選択しなければなりません。

便秘薬でうまく排便コントロールができない方や健康が気になる方は、ぜひ薬剤師にご相談ください。



カルガモの親子

葦合南支部
長井 良弘さん



新型コロナ前に東灘区の住宅街の公園の葦の生える小さな池に撮影に行った時、2羽のカルガモの親子が居た。雛はやんちゃなようで羽ばたきながら水面を走り回ったり、土手を上ったり、公園に来た人が与えたパンくずをさっと啄んだりとじっとしていなかった。雛を優しく見る親カルガモの姿に心引かれた。

秋の組織強化月間 グッショ集会

日程：9月16日(土) 14:00~15:15
会場：学校厚生会館 2階大会議室
内容：組織強化月間の行動提起など



カニカマサラダ

【材料(3人分)】		【調味料】	
ジャガイモ	4個	塩	小さじ2分の1
ニンジン	3分の1	砂糖	小さじ2分の1
タマネギ	小1個	酢	小さじ2分の1
きゅうり	1本	コショウ	少々
卵	2個	マヨネーズ	大さじ1
カニカマ	1パック		

【作り方】

- ①ジャガイモ、ニンジンを一皮むいてサイコロに切り、煮てから水切りをし冷やす。
- ②タマネギはスライス、きゅうりは薄切りにし、よく絞る。
- ③カニカマは半分に切って、さく。
- ④ゆでたまごの黄身と白身を分け、白身はサイコロに切る。
- ⑤①~④をボウルに入れて、調味料とともに混ぜ合わせる。



お好みでレタスやトマトなども添えてみてください♪

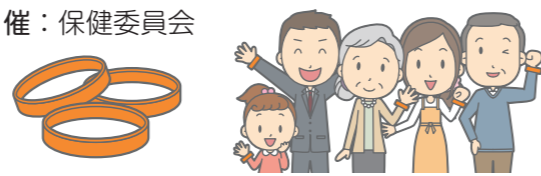
灘西支部
真鍋八重子さん

認知症サポーター実践講座

日程：10月1日(日) 14:00~16:00
会場：灘区文化センター 5階会議室E
講師：認定NPO法人認知症予防ネット神戸
理事長 伊藤 米美さん(看護師・認知症予防専門士・認知症ケア専門士)

参加費：500円
定員：40人(定員に達し次第終了)
申込メ切：9月22日(金) 必着
申込先：東神戸医療互助組合
電話(078) 851-9381
(平日9:00~17:00)

主催：保健委員会

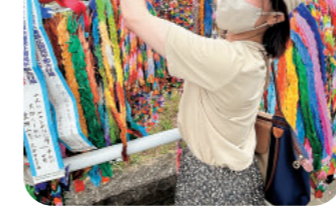


東灘なんでも相談会

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



日時：9月30日(土) 10:00~12:00(受付は11:30まで)
場所：青木文化センター(東灘区青木5-1-16)
主催：東灘区社会保障推進協議会
(問い合わせ先：078-851-9381 東神戸医療互助組合事務所内)



分科会の中で「私たちは過去から目を背ける

世界大会の感想を教えてください。初めて参加しました。総会

折鶴の会 橋本 憲一郎
台風のため、大きく日程が変わり、平和公園での行動は我々少数ではありましたが、このような時だからこそ、みなさまの代表として折鶴を奉納できたことに誇りを持って

これからできる平和の運動などありますか？署名活動をたくさん行っているのだからサインするのではなく、意図をしっかりと理解し、積極的に参加したいと思いました。

2023年原水爆禁止世界大会 in 長崎 78年目の夏、核兵器廃絶を願って、7人が参加

8月7~9日に長崎で開かれた原水爆禁止世界大会に神戸健康共和国から7人(そのうちの1人が折鶴の会)で参加しました。参加した職員、折鶴の会の方からの感想が届いたので紹介します。

に感謝いたします。

折鶴の会 橋本 憲一郎

事務 中島 秀汰

今回参加し、いろいろな被爆者の方たちの生の声を聞くことができたので、聞いたことを自分の身近な人たちに語り継ぐことができると思いました。病棟と一緒に働くスタッフに伝えようと思います。

看護師 高見 侑里

今回学んだことを職場でも共有していくことが必要だと感じました。多少の知識はあっても、深く知ることで原爆の怖さなど改めて感じることができました。また、知らない言葉も多くあったため、自分自身も知識を深めていくことが必要だと思いました。

看護師 久山 真侑

今年の秋もヘルスアップチャレンジ!

- 今年7コースのチャレンジをご用意
- ①めざせ健脚1日7,000歩ウォーキング
- ②筋力アップに!筋トレコース
- ③バランスの良い食事と「すこしお、で生活改善コース
- ④お口の健康でフレイル予防コース
- ⑤脳いきいき生活実践コース
- ⑥かがやく現役世代コース【20代~60代推奨】
- ⑦キッズチャレンジコース【3~12歳まで】

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。



あなたに読んでいただきたい1冊

H病院物語Ⅱ

~病院あれこれ~
遠山 治彦(東神戸病院 院長) 著
出版:文芸社 定価1,210円(税込)

遠山院長のエッセイ「H病院物語」第二弾が発売されました。前作に続き、H病院の診療で、著者が患者・家族とのやりとりから感じる事がリアルで且つリスペクトあふれる描写で書かれています。クスッと笑える微笑ましい章から、コロナ禍の医療、超高齢化社会、大切な人の死を迎えてなど、医療現場の課題にも踏み込む章もあります。本書の中の気になるテーマについて親しい人と話し合ってみるのもよいと思いました。前作とあわせて、折にふれ組合員さんの手にとっていただきたい本です。ジュンク堂神戸住吉店でも発売中です! (東神戸病院 地域連携相談室 黒瀬 智子)





お疲れ様です。健康ニユー
ス楽しく拝読しています。ま
ちがいがしを一番に見てい
ます。「あんなとき こんな
とき」も参考にできる内容も
良い。これからもいろんな情
報よろしくお願ひ致します。
(北区 佐伯 順子さん)

青空健康チェック 再開!!

御影支部 小林 アオイ



7月20日(木)、2年8か
月ぶりに御影クラッセだんじ
り広場で「青空健康チエッ
ク」を再開しました。
快晴の中、スタッフが準備
している間に、早くも6人ほ
どの方が来られたので感染予
防対策を徹底して開始しまし

新型コロナウイルス感染拡
大が減少傾向にて安堵してい
たところ、また情報によると
「ヘルパンギーナ(注)」の流
行の兆しとのことで油断でき
なく心配です。(注:夏風邪)
(東灘区 道上 静男さん)

今年初めて梅ジュースを作
りました。ソーダで割って飲
むとこんなにもおいしいもの
だとは。来年も作ります。
(東灘区 尾川 智子さん)



毎回楽しみに「まちがいがし」に挑戦しております。今回からメールでの応募が可能となり、助かります。(兵庫区 坂越 有登さん)

規制が緩和されて、マスク姿が減少していますが、感染者はジワジワと増えつつあるようです。気を緩めず、これ以上感染拡大のないようお互いに、今まで以上に気を付けたいものですね。
(東灘区 久次米 菊栄さん)

昨年健康ニユー9月号「心のスナップ」にジャカラントの花の記事が載りました。「息を飲む美しさ」にひかれ、一年楽しみに待って、6月花見に出かけました。同じ記事を見て花見にいらしての方にお会いして、嬉しくなりました。
(東灘区 西脇 満智子さん)

た。開催している間は、受付から血圧、体脂肪、握力、骨密度と、それぞれの項目に待ち行列ができる程盛況でした。クラッセの掲示板を見て参加された方が多く、健康に関心がある方が多いと思えました。

暑い中、37人の参加で増資も1件あり、次はいつと聞かれて帰っていく方もおられ、思い切って再開して良かったです。

新しいゲームで たぐさんの人と つながりを!!

住吉北支部 佃 美子

住吉北支部の脳いき班会では昨年から輪投げを楽しんできました。輪投げは、高得点が出る一方、狙っても思うようには入らないなど、体力にあまり左右されず、初めての人も経験者も笑顔で参加してもらえました。

もっとたぐさんの人たを誘い、楽しくつながっていただけるゲームはないかと支部役員で探して「モルック」と「ボ

ツチャ」の2つのゲームを購入しました。「ボツチャ」は赤と青のチーム対抗のゲームです。ビーズの入った柔らかいボールを投げます。「モルック」はペットボトルくらいの大きさの木製の棒を投げて、木製のピンを倒して点数を競うゲームです。まだ、私たちモルックブックを見ながらやっていますが、難しいところは無視してこたけのルールでもいいかなとラフに楽しんでいきます。住吉北から新しいゲームを流行らせて、たぐさんの人とつながり、楽しみながら心と体を活性化していきたい。



▲ボツチャ



◀モルック

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・FAX・メールにてご応募ください。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

■FAX 078-821-7270

■メール info@kobegojo.sakura.ne.jp

■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。

★406号では116通の応募があり、111通の正解でした。
★406号の答え——①左の笹飾り ②星の笹飾り ③右の笹飾り ④右下の笹の葉 ⑤右の人が持つうちわ ⑥その人の浴衣のそで ⑦だっこされている子どもの足

■当選者(406号)
稲葉さちこさん(北区) 島田 佳幸さん(東灘区)
毛利利江子さん(東灘区) 脇本 俊子さん(灘区)
穴戸タツ子さん(灘区) 石野美佐子さん(灘区)
木原 恵さん(北区) 柳田 茂利さん(東灘区)
谷川由美子さん(長田区) 登 萌那さん(灘区)
(10月上旬までに発送予定)



南 美和さん
配達地域 灘区 篠原中町1丁目、2丁目 4丁目、6丁目

清水 節子さん
配達地域 兵庫区 荒田町1丁目、2丁目 4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393人。お世話になります。

いつもご苦労様です
健康ニユー
配達協力者ご紹介

公式アカウント
はじめました!

お友達登録はこちらから!

最新情報やイベントなど東神戸医療互助組合に関するお知らせをお届けします!

2023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) 18,435世帯
- 出資金 1,400,590,936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)851-9381 (互助組合事務局)
北神支部 TEL(078)953-2885 (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」