

平和特集2

核兵器廃絶と平和の願いを ～世界に届ける高校生平和大使～ 「ビリョクだけどもリョクじゃない」

「模擬国連同好会」に所属しており、その先輩から話を聞いて高校生平和大使のことを知りました。「人のため社会のために考えて行動する」という学校の教育方針があり、学校や模擬国連同好会での学びを踏まえて実際に一歩踏み出して行動したいと思いを募りました。以前高

校生平和大使に選出された細谷美優花さん(小林聖心女子学院高校2年生)に、高校生平和大使の活動についてお話を伺いました。幼少期をベルギーで過ごした細谷さんは国際機関の職員になるという将来の夢を持ち、日頃から奉仕活動、国際情勢についての勉強に取り組んでいます。

校生平和大使だった方が学校の先輩にいらっしゃって、学校にも高校生平和大使の存在を知っている人が多かったため、友達からは頑張ってたねと応援されました。高校生平和大使に選出された時は私より両親のほうが驚いていましたが、応募する際に一緒にリサーチをしていたので両親も活動について理解して応援してくれています。



第27代高校生平和大使
広島研修・結団式で発言する
ほそや みゆか
細谷 美優花さん

6月15日(土)、16日(日)に出されたばかりかと思いますが、すでに行われた活動はありますか?



「平和の願いを私たちの手で」と誓う
細谷さん(右)と畑(左)

に第27代高校生平和大使広島研修・結団式がありました。とても緊張していましたが、平和に対する同じ思いを持つ全国から集まった高校生たちに出会えたことがとても嬉しかったです。参加者の中には東日本大震災を実際に経験した方もいて、私とは異なるバックグラウンドを持つ人の決意表明を聞くことができました。広島研修では被爆体験を伺いました。

国連において「ヒロシマ・ナガサキ・ピース・メッセンジャー」として認知され、1998年から現在まで、国連欧州本部の訪問。世界各地で核廃絶・平和な世界の実現を訴え、国内外に向け発信を行っています。

2面つづく

聞き手職員 畑美琴)

1面	核兵器廃絶と平和の願いを	2面	「原爆と人間」写真・絵画展/介護相談室Q&A	6面	パズル、読者のおたより
4面	ケアベース水道筋竣工/私たちもずっと増資しています/口座振替積み立て出資	3面	四季のカルテ「劇症型溶連菌感染症とは」(高野先生)	7面	みんなの体操、連絡先
		5面	こども禁煙ポスターコンクール/平和がいちばん/健康チャレンジ	8面	虹のギャラリー、からだ想いメニュー、だいきず絵本コーナー

被爆者の話を直接聞くのは初めてで、ご本人が話したくない思いを持ち、ためらいながらも被爆の経験を私たちに伝えてくださる様子が印象に残っています。

Qこれから1年を通しての活動で、海外派遣もあると伺っています。学業に支障はないのでしょうか？

A8月には長崎研修、スイス・ジュネーブの国連欧州本部訪問があり、12月には東京の大使館を訪問する行動もあります。ほかの都道府県の23人の高校生平和大使や、13人の兵庫活動サポートメンバーと分担して進めていくので、学校生活と両立して活動できます。これからの活動で、自分と同じ考えを持った人と自分が学んだことを共有するのがすごく楽しみです。ただ、活動を通して自分だけが学べたらいいというわけではないため、私の活動を次の人にいい形で引き継いでいくことに大きな責任と不安を感じています。

Q核兵器廃絶と平和な世界の実現のためには何が大事だと思いますか？

A私は核兵器を保持する必要のない世界こそが平和だと考えています。核の数は減ってきてはいますがそれだけでは意味がなく、そのあとの再発防止も含めて核の役割自体をなくすことが大事です。日本国内やアジア圏内での平和構築を進めることで、世界規模の大きな平和構築が実現すると思います。

また、被爆体験の話をできる人が少なくなっていることを受けて、被爆の歴史を確実に次世代に伝え、核兵器廃絶が達成されるまで引き継ぐことが、私たち高校生が平和活動をするための大きな意味になると思っています。



兵庫県
高校生平和大使の
公式Instagram

「原爆と人間」写真・絵画展

『見てください！あの日きのこ雲の下で起きた地獄絵を！』

日時 8月8日(木)～13日(火) 11時～19時
(ただし、13日は17時まで)

会場 JR神戸駅南地下街 デュオぎやらりー

入場
無料

主催：神戸市原爆被害者の会 後援：神戸市・神戸市教育委員会

写真パネル展

「ヒロシマ・ナガサキ 原爆と人間」

期間 8月20日(火) 11時～8月31日(土) 12時
(開館時間内、月曜日休館)

会場 神戸市立灘区民ホール 1Fロビー
(神戸市灘区岸地通1-1-1)

介護相談室

Q

&

A

Q

小規模多機能型居宅介護の利用料を教えてください。

A

要介護度に応じて1か月の定額料金と実費が必要です。

介護保険月額料金 (1割負担の場合)

要支援1	3,678円	要介護1	11,149円
要支援2	7,433円	要介護2	16,385円
		要介護3	23,835円
		要介護4	26,306円
		要介護5	29,005円

*上記料金に加算(個々に違う物あり)

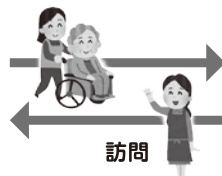
実費

宿泊費	1泊3,000円
朝食	320円
昼食	650円
間食	100円
夕食	650円

小規模多機能型居宅介護は、『通い』『訪問』『泊まり』を組み合わせ利用できる介護サービスです。住み慣れた地域で、継続して暮らせるように支援します。

どのサービスを利用してもなじみの職員によるサービスが受けられます

利用者の自宅



訪問



通い
(中心)

小規模多機能型
居宅介護事業所

泊まり
(様態や希望により)

お気軽にご相談ください。

小規模多機能とががわ ☎078-414-7014 / うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

はじめに

新型コロナウイルス感染症の報道が最近是一段落し、そうなると思議なもので、世の中からコロナウイルスが消えてしまったような錯覚に陥ります。もちろん実際は決してそんな事はなく、現在でもコロナにかかる患者さんは日常的に見受けられますし（特に最近夏期になり、診療所でもコロナの患者さんが増加してきている印象です）、高齢の方や基礎疾患のある方には引き続き注意が必要な状況は変わって

四季のカルテ

最近話題の「劇症型溶連菌感染症」とは

灘診療所

高野 修一 医師



いません。

その新型コロナウイルスに代わるようにして最近マスコミが良く報道するようになった感染症が、「劇症型溶連菌感染症」です。これまでも報道番組やニュースでも特集も多く組まれていますが、ご覧になられたことのある方も多いと思います。

劇症型溶連菌感染症とは？

この「劇症型溶連菌感染症」は、通常は子供を中心に咽頭炎などを引き起こす「溶連菌」という細菌が、主に成

い、というしかなさそうです。

最近のマスコミ報道

劇症型溶連菌感染症という病気自体は、新型コロナウイルスのように最近新たに出てきたものではなく、昔から一定の件数で（日本国内で毎年600〜900人）発生していました。しかし、今年はまだ6月の段階ですでに患者数が1000人を超え、急激な増加の状況を示しています。しかし、何故今年になって増加したかの原因は、様々な説がたてられています。現在のところ明らかになっていません。

患者数の増加に伴い、冒頭でも書いたように、最近になってこの「劇症型溶連菌感染症」がマスコミの話題になる事も増えてきました。感染してから悪化の速さや、人体に極めて重大な結果をもたらすことから「まるで細菌（バクテリア）が人を食っているかのよう」に見えるため、センセーショナルに「人食いバクテリア」とも呼ばれ

ています。ただ、新型コロナウイルスの流行初期の時もそうでしたが、マスコミが報道する医療情報は、（すべてとは言いませんが）視聴者の注目をひくために過剰に恐ろしい側面を強調するきらいがあり、見る人によって不要な恐怖やストレスを感じてしまいます。

おわりに

劇症化に至る原因は、ごく一部に毒性の強い「極悪溶連菌」が存在するという説や、感染する側の免疫力や抵抗力の弱さが問題であるという説、そしてその両方が関係しているという説など様々です。しかし、溶連菌そのものは比較的ありふれた病原菌で、「すべての溶連菌」イコール「人食いバクテリア」では決してありません。

情報が簡単に手に入る時代だからこそ、信じるに足る情報とそうでないものをきちんと見極め、正しく恐れることが大切だと思います。

灘区中原通に新施設

『ケアベース水道筋』竣工!

2024年9月
オープン

訪問介護、訪問看護、リハビリテーション、
小規模多機能型居宅介護、地域住民交流室(組合員集会室)、生協本部の複合施設です。

新施設『ケアベース水道筋』(灘区中原通2丁目2-1)が、
竣工の運びとなりました。組合員の皆様、近隣の皆様、
関係者の皆様に心より御礼申し上げます。

9月1日、小規模多機能とががわが先行して移転します。

内覧会のご案内

日時 8月31日(土) 13時~16時

場所 ケアベース水道筋 神戸市灘区中原通2丁目2-1

上記時間、自由に内覧いただけます。
暑い時期となります。お気を付けてお越しください。

7月10日建設委員会にて
建設現場を見学↓



9月移転予定

1 小規模多機能とががわ
(居間、食堂、台所、浴室)

9月移転予定

2 小規模多機能とががわ
(宿泊室、地域住民交流室)

移転計画

10月移転予定

3 ホームヘルプサービス | 訪問看護サービス | リハビリテーション部 | 生協本部
あおぞら(訪問介護) | あんず(訪問看護) | (訪問リハビリテーションなど)

私たちもずっと 増資しています

さつき班

さつき班で
みんなで増資楽しいわ



柴田 静子さん (河原支部)

10年間「とががわ」ありがとう

とががわで食事のボランティアを、開設からずっとしていました。若い職員や利用者の顔や名前を覚えることから始めました。100歳近い方でしたが、お食事のたびに「毎日美味しい食事をありがとうね」と嬉しい言葉をかけてもらったことが印象に残っています。今も交流が続いている職員や利用者家族もいて、とががわでの出会いに感謝しています。ありがとうございました。



豊崎 朱美さん (河原支部)

2011年1月17日、私たちが待ち望んでいた、日中のデイサービス、夜間の宿泊そして自宅での介護サービスなど、どなたでも利用できる小規模多機能ことができました。泊まるお部屋の名前も優しい花の名前になりました。2階には地域住民交流室があり、班会やセラバンド体操をした思い出がいっぱいあります。

秋の味覚が当たる

「口座振替積み立て出資」は今月まで!

お急ぎ
ください!

8月31日(土)まで!

口座振替

のお申込みで
各コース5名様 に抽選で秋の味覚を進呈



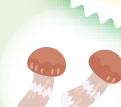
サツマイモコース
毎月 1,000円



さんまコース
毎月 3,000円



シャインマスカット
コース
毎月 5,000円



松茸コース
毎月 10,000円



お問い合わせ

ろっこう医療生活協同組合 生協本部 ☎078-802-3424 (平日9時~17時)

第8回 「にども禁煙(きんえん) 受賞作品発表! posterコンクール」

今年も応募してくれた皆さんありがとうございました。2歳から中学1年生までの52人から、大切なメッセージ作品が届きました。

受賞作品介绍



最優秀賞

元木 香乃さん
(小学2年)



<受賞者コメント>
絵の賞を2回取れて嬉しいです。
園工と体育が好き、意外と全部好き。
みんなを笑顔にさせる仕事がしたいです。



優秀賞

Y・Mさん
(小学5年)





優秀賞

H・Rさん
(小学3年)



全作品を見ることができます!

全ての作品が、ホームページwebサイトまたは、下記の展示でご覧になれますので、ぜひご覧下さい。

<ポスターコンクール作品展示 只今開催中>

期間: 8月15日(木)まで 開館時間内 (最終日16時まで)
(月曜日休館)

会場: 神戸市立灘区民ホール1Fロビー
(神戸市灘区岸地通1-1-1)



参加無料 ひょうごまるごと健康チャレンジ 2024

折込のパンフレットをご覧ください

自分でチャレンジ目標を決めて、**30回**を目指して取り組むイベントです。30回出来たら報告を出すだけで、抽選で嬉しい**プレゼント**が当たります。

今年は**ピンク!**

さあ夏から準備して、秋にはこうなりたい!これにチャレンジ!と、健康習慣づくりを一緒に!

パンフレットをダウンロードできます。



平和がいちばん

7月9、10日、「2024年核兵器廃絶国民平和大行進」に、29人の組合員・職員が、東灘区役所から中央区東遊園地まで参加しました。



「阪神淡路大震災30年事業」

手記・写真
募集

テーマ 「阪神淡路大震災30年」

募集内容 手記(400字以内)、 しめ切り 9月末日迄
写真・記録

送り先 ろっこう医療生活協同組合 生協本部

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15
TEL.078-802-3424 FAX.078-802-1649
e-mail. nakama@rokko-mcoop.or.jp

「無料なんでも相談」

医療や介護に限らず暮らしの中の困りごとの
相談コーナーです。

受付窓口 ろっこう医療生活協同組合 生協本部

☎078-802-3424 (平日9時~17時)

担当:古市 賢二(ふるいち けんじ)

一級ファイナンシャル・プランニング技能士

スクエアステップのご案内 歩く脳トレで楽しく運動 お誘い合わせてご参加ください!

日程	時間	会場
8月 7日(水)	14時~	上野会館 1階 (灘区赤坂通6-1-18)
8月 19日(月)	14時~	岩屋地域福祉センター (灘区岩屋北町2-5-3)
8月 28日(水)	14時~	六甲道組合員センター (灘区桜町3-2-2)
9月 4日(水)	14時~	上野会館 1階 (灘区赤坂通6-1-18)



申し込み不要、参加費無料、室内用シューズ、水分補給用の飲み物をご持参ください。
問い合わせ: ろっこう医療生活協同組合 生協本部 TEL 078-802-3424(平日9時~17時)

8月 夏季外来 休診の お知らせ

日 曜	8/9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
灘診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	○
六甲道診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	○	○	休診	○	○
東雲診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	○
うはらクリニック	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	休診	休診	○	○
にじいろクリニック	○	休診	休診	休診	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○

読者のまたより

- 平和特集の越後さんの記事を読んで、全員明治生まれだった祖父母の浅草寺のことを聞いておけば良かったと思いました。父母は幼かったので、あまり覚えていないようです。(O・Eさん)
- 四季のカルテを読みました。RSウイルスは耳にしたことはありましたが、深くは知りませんでした。今度子どもが産まれるのでとてもためになります。(M・Tさん)
- 少子化が進む現在にも増して、将来不安がある中、戦争は避けて欲しい。現在年金生活をしながら、平和な人類を願うばかりです。(M・Nさん)
- 越後實さんのインタビューを読んで、改めて「実体験」の重みに気づきました。何もかもが、遠隔・擬似・ヴァーチャルで事足りるとされるネット社会だからこそ、ジカ・ナマ・チョコのかけがえのない大切さを思います。(Y・Tさん)
- いつも楽しく拝読しています。戦後79年次の世代の私たちが戦争のこと語り継がなければならないと分かっているけど…何をすれば良いのか考えさせられます。(KYさん)

? 漢字パズルに挑戦!

疑	暗	老	女
飲	食	直	下
小	棒	無	無
心	一	对	命
急	在	主	転

リストにある漢字を使って、4字熟語を完成させ、残った漢字を使って出来る熟語を答えてください。

リスト

牛	策	大	朦	転	鬼
絶	臍	男	転	自	絶
心	若	為	醉	急	針
倒	機	客	馬	緩	眼

※ヒント ちゃんと眼を開けて…

応募方法

ハガキ、FAX、メールにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を送ってください。
※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

応募先

〒657-0831
神戸市灘区水道筋5-1-15
ろっこう医療生活協同組合
「健康いちばん係」
FAX.078-802-1649
nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日/8月末日

7月号の「数独パズル」の答え

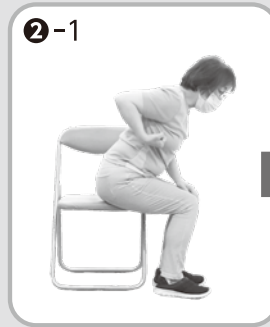
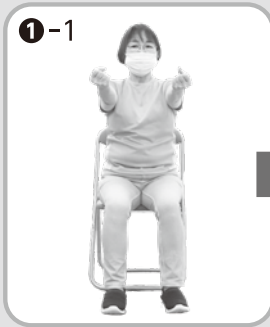
15 (A1+B8+C6)

5	7	9	3	4	6	8	1	2
3	8	6	A1	5	2	9	7	4
2	1	4	7	8	9	5	6	3
4	6	3	5	9	1	7	2	8
7	2	5	4	6	B8	1	3	9
8	9	1	2	3	C6	4	5	
6	4	8	9	1	3	2	5	7
1	3	7	8	2	5	4	9	6
9	5	2	6	7	4	3	8	1

6月号漢字パズル応募者数27人

みんなの体操

二の腕引き締め効果！筋トレ



- ①-1 拳をつくり、肘側が下になるように腕を伸ばす
 - ①-2 力を入れながら、拳を肩側にゆっくり持ってくる
 - ②-1 少し前傾になり、肘を後ろに引き、拳をつくる
 - ②-2 力を入れながら、拳を後ろに持っていく
- これを①、②ともに10回ずつ（②は左右交互に）

POINT **ポイント** *肘は固定しておこなってください
*できる方はペットボトルなどの重りを持ってチャレンジしてみましょう



ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばんチャンネル」

ろっこう医療生協公式Instagram

ろっこう医療生協の楽しい活動などを投稿しています。よろしくお祈いします！



ろっこう医療生協 灘診療所公式ライン

診療所からのお知らせや健康づくりの取り組みなど、役に立つ情報を配信しています。



あなたの健康を守る 医療生協のネットワーク

健康診断、予防接種、訪問診療、介護保険のご相談など、お気軽に最寄りの方まで

灘診療所 [入院12床] P有

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-6-3
内科・消化器内科・循環器内科・糖尿病内科
放射線科・リハビリテーション科
☎078-801-6665

<http://www.nada-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~ 6:30	△	○	○	△	○	△

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所 P有

〒657-0036 神戸市灘区桜口町4-5-12
内科・小児科
☎078-811-0555

<http://www.cl-rokkomichi.com/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 7:00	○	△	○	△	○	△

※日曜日と祝日は休診

東雲診療所 P有

〒651-0079 神戸市中央区東雲通1-4-24
内科・糖尿病内科・リハビリテーション科
☎078-262-7236

<http://shinonome-cl.jp/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後 4:00~ 6:00	○	△	○	△	○	△

△第2・4週目診察、第1・3・5週目休診 ※日曜日と祝日は休診
2024年6月から月曜日の午後は休診としました。

うはらクリニック P有

〒658-0082 神戸市東灘区魚崎北町5-6-12
内科・老年内科・呼吸器内科
☎078-452-6666

<http://uhara-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後 2:00~ 5:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

にじいろクリニック P有

〒658-0081 神戸市東灘区田中町2-9-10
コープは〜とらんどハイム本山1階
内科・糖尿病内科
☎078-413-3333

<http://nijiiro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後 2:00~ 4:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

介護事業所のご案内

訪問介護

- ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

訪問看護

- 訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661
- 東灘ステーション ☎078-413-3633

通所リハビリテーション(デイケア)

- つどい(灘診療所4階・5階) ☎078-801-6711
- 東雲診療所 ☎078-262-7236

居宅介護支援(ケアプラン)

- 医療福祉相談室 ☎078-805-6877

小規模多機能型居宅介護(通い・訪問・泊り)

- 小規模多機能とががわ ☎078-414-7014
- うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

訪問リハビリテーション

- リハビリテーション部 ☎078-802-6031

うはらハウス ☎078-452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支える見守りサービスを提供するバリアフリー構造の住宅(20戸)

だいすき
絵本
コーナー

どうぶつ会議

文：エーリヒ・ケストナー
絵：ヴァルター・トリアー
訳：光吉夏弥 発行：岩波書店



今から70年前のお話。
動物たちが嘆き胸を痛めています。「人間の子どもたちがかわいそうだ。かわい子子どもたちが、いつも、戦争や革命や、ストライキに、まきこまれ…それなのに大人は、子どものため

に世の中がよくなるようにあらゆることをしていると、会議ばかり開いている」と。そこで動物たちは考えました。「役に立たない人間に代わってどうぶつ会議を開くことにしよう。子どもたちのために!」。世界中の動物たちが会議をするため動物会館に集合する様子はドキドキハラハラ、全ての動物たちが入る動物会館のすばらしいこと。さあ会議はどうなるのか? 子どもたちの幸せのためにとりきめたことは? これは現代の話? と深く考えさせられる、大人も子どもも楽しめるお話です。(灘中央支部 M.T)

虹の

「残したい、海の色」

ギャラリー

佐藤 博史さん (六甲南支部)



昨年の9月に友人と沖縄旅行をしました。写真は新城海岸、エメラルドグリーンの海岸がとても美しかったのでパチリ。

作品募集 写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品をご応募ください。必要事項を記載のうえ、事務局まで郵送かメールでお送りください。
●お名前 ●ご住所 ●電話番号 ●タイトルとコメント(風景などは撮影場所も)
※掲載月は事務局にご一任ください。

【送付先】657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15
ろっこう医療生活協同組合 健康いちばん虹のギャラリー係

鶏肉のレモンバターソース

エネルギー(1人分)
245kcal

酸味や香味野菜の香りには「塩気を感じやすくする効果」があり、うす味でもおいしくいただけます。

材料(1人分)

鶏むね肉80g ……………1枚
塩……………少々
こしょう……………少々
油……………小さじ1弱
おろしニンニク……………少々
レモン汁……………中さじ1弱
砂糖……………小さじ1弱
バター……………中さじ2

塩……………少々
ブラックペッパー……………少々
レモン……………1/20ケ
じゃがいも……………中1/4個
玉ねぎ……………中1/8個
油……………適量
塩……………少々
こしょう……………少々
インゲン……………3本



作り方

〈下処理〉

鶏肉を、分量外の水20cc、塩1g、砂糖1gの漬け汁に30分以上漬けておくと保水効果で柔らかくなる。

〈レシピ〉

- 鶏肉を観音開きにし、塩こしょうする。
- フライパンに油を敷き、皮目から焼く。(なるべく弱火で焼くと柔らかく仕上がる)。
- 皮目に色が付いたら裏返し、火が通るまで弱火～中火で焼く。

- おろしにんにく、レモン汁、バター、塩を加えて鶏肉になじませる。
- 鶏肉を取り出して4枚くらいにスライスする。
- 同じフライパンでじゃがいもと玉ねぎを焼いて塩こしょうする。(じゃがいもはボイルでも可)
- インゲンを茹でる。
- 皿に切った④を盛り、じゃがいも玉ねぎとインゲンを盛る。
- 残った汁を鶏肉にかけて完成

感想:むね肉がやわらかくニンニクバターソースが旨味を引き出して、とても美味しかったです

からだ
想
い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(灘診療所の給食業務等を委託しています)

ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15
TEL.078-802-3424 FAX.078-802-1649
e-mail. nakama@rokko-mcoop.or.jp
URL. http://www.rokko-mcoop.or.jp

Webサイトに過去の
「健康いちばん」も
掲載しています

