

神奈川みなみ医療生協 機関紙

5月号

みなみ

発行月 2017年 5月
 発行所 神奈川みなみ医療生活協同組合
 横須賀市衣笠栄町2-19
 TEL 046(853)8105
 E-mail h-sosiki2@k-minami.or.jp
 URL http://www.k-minami.or.jp
 編集 機関紙編集委員会



総勢 75名の参加者

始めた頃で
 したので観
 察できる動
 植物が少な
 かったのは
 残念でした
 が、植物や
 生き物、小
 網代の森の
 環境につい
 て分かりや
 すく説明を
 していただ
 きながら自
 然観察を楽
 しみました
 た。散策路
 を歩いてい

る途中に川があり、油の
 ようなものが見えたので
 ガイド役にお聞きする
 と、それは汚れてはな
 酸化鉄の薄い膜であつて
 油ではないとのこと。鉄
 分をはじめ豊富な栄養素
 が含まれた土壌が雨など
 で流れ込み、川や海も栄
 養豊富になり多様な生物
 が生きていけるとい
 とを説明してくれまし
 た。自然って素晴らしい
 ですね。生物観察ではア
 メンボやカエルを見るこ
 とができましたが、楽し
 みにしていた小網代の森
 の代名詞でもあるアカテ
 ガニやカニダンスをする
 チゴガニなどは、今回は
 見ることはできませんで

小網代の森
 小網代の森は三浦半島
 の先端にあり、相模湾に
 面した約70ヘクタールの
 森です。森林、湿地、干
 潟及び海までが連続して
 残っている関東地方で唯
 一の自然環境と言われて
 います。森、川、海のつ
 ながりや棲息に必要なア

自然の中を散策
 ガイド役として、小網
 代の森に詳しい組合員の
 石渡喜一郎さん・小林直
 樹さんをお願いしまし
 た。ようやく緑が芽吹き

3月25日(土)、健康づくり委員会主催の
 ウォーキング企画として小網代の森へと散策
 に行きました。

春風ウォーキング

関東地方で唯一の自然環境へ



山を抜けると干潟や海が見えてきました

した。それでも
 参加者からは、
 「良い所だった。
 今度は花などが
 良い季節に家族
 で来たい」「三
 浦半島にこんな
 自然があつたな
 んて素晴らしい
 い」との声が聞
 かれ、みなさん
 楽しめた様子
 でした。季節ご
 とに違う景色が楽しめる
 ので、今度は別の時期へ
 散策企画を開催できたら



大自然の中を散策

と思います。
 今回は予定を超える大
 人数でのウォーキングで
 したが、急病人やけがが
 出ることがなく無事に終
 えることができました。
 予定数を超える申し込
 みがあり、参加出来な
 かった組合員のみなさま申
 し訳ありませんでした。
 次回の企画へのご参加を
 お待ちしています。

各行政区(横須賀・三浦・葉山・逗子)で
 5月から特定健診が始まりました。



健康な時に受けるのが「健康診断」です

普通、医師の診察を受けるのは病
 気の時です。しかし、健康診断は異
 なります。「自分では健康だと思っ
 ている時に受けるのが、健康診断であ
 る」ということです。人間の体は、体内で起こっている変化
 をなるだけ表に出さないようにしようという性質がありま
 す。つまり、体の色々な臓器で変化が起こっていたとしても、
 最初のうちはほとんど症状を感じることはありません。逆
 に言えば、症状が出てきたということは、症状を隠しきれな
 いくらいに進んでいる可能性もあるということです。

最も大切なことは「早期発見」と「早期治療」です。その
 ためには、症状がないとき、つまり自分が健康だと思ってい
 るときにこそ受けるのが健康診断であるということを理解し
 ていただけたらと思います。

地域まるごと健康づくり みなみのわ

今年度最初の支部総
 会が開催されました。
 支部活動を
 充実させよう

支部総会のスタート
 医療生協では、4月
 から5月にかけて各支
 部で支部総会を開催し
 ています。

4月5日、今年度最
 初の支部総会である平
 作阿部倉支部の総会が
 開催されました。総会
 には秋田専務も参加
 でした。総会では20
 16年度の支部活動や
 会計報告、2017年
 度の活動についても話
 し合い、2017年度
 の支部活動テーマは
 「支部活動を充実させ
 ルームを元気にしてい
 こう」に決定。班活動
 の紹介では、実際に使
 っている体
 操のDVD
 やプリント
 を見ながら
 の体操など
 も加えて楽
 しい時間に
 なりました。
 今年度は
 さまざま
 なことに取
 り組みなが
 ら、地域を
 元気にして
 いきたいと
 思います。



DVDを見ながら体操

班 会 で
楽 し く
元 気 に

班会マップ

生き生き班のご紹介！
近くの班会に参加してみませんか？

2017年度

(2017年度5月1日現在)

横須賀市

■追浜支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
健康体操(月)	毎週月曜日 10:30~11:45	追浜コミュニティセンター		岡田 865-1608
ハイキングクラブ	年4回【不定期】	—		長谷川 865-0105
やさしい小物づくり班	【不定期】	追浜コミュニティセンター		田口 813-1258
カラオケを楽しむ会	第2・第4水曜日	個人宅		布川 090-5554-8721

■浦賀支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
さざんか班	第3または第4木曜日13:30~	浦賀コミュニティセンター		木村 843-3079
あざみ班	【不定期】	浦賀コミュニティセンター		木村 843-3079
かもめ班	第3土曜日 10:00~	かもめ団地集会所		安田 843-4610
旅楽	【不定期】	野外		岸上 841-7654

■北下浦支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
大町谷班	第1・第3月曜日午後	大町谷町内会館		桜庭 849-2212
日生セラバンド班	第1・第3木曜日午後	日生自治会館		喜々津 849-2297

■横須賀西支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
小物づくり	第2・第4水曜日午前	武山プラザ		藤沼 856-1862

■逸見地域

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
キッチンマミー	第2水曜日午前	逸見東部町内会館		瀬野 825-4531
ひばり(カラオケ)	第3水曜日 12:00~	特定なし		
写るんです(写真)	【不定期】土曜日・日曜日	特定なし		

■久里浜地域

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
たんぼぼの会	【不定期】	久里浜コミュニティセンター		医療生協本部(組織) 853-8105

横須賀市

■佐野支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
金子班	月1回	個人宅		金子 852-3708
五月会	第4火曜日午後	南佐野町内会館		医療生協本部(組織) 853-8105
カラオケ班	毎月第1金曜日	カラオケ店		塚田 852-6146

■平作・阿部倉支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
さくら班	毎週月・火曜日午前	組合員ルーム		医療生協本部(組織) 853-8105
ころばん体操	月3回土曜日午前	組合員ルーム		山本 853-0608
歩きましょう	月1回【不定期】	—		田村 853-7095
ひまわり班	月2回火曜日午後または午後	組合員ルームまたは個人宅		角井 851-5540
すすむし班	第3土曜日	—		山本 853-0608
なのはな食事会	第4水曜日	組合員ルーム		川澄 852-5160
あじさい班	第1・第3午前	組合員ルーム		松本 851-5870
おしゃべり班会	不定期	組合員ルーム		荷見 090-3439-4795

■平作・城北支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
バザー班	第2金曜日 10:00~12:00	衣笠診療所前庭	バザー	野川 851-4208
あむあむ	第1・第3木曜日 10:00~14:00	組合員ルーム		山田 852-0937
手芸班	第1・第3木曜日 14:00~16:00	組合員ルーム		佐藤 850-1335
セラバンド	第2・第4火曜日 14:00~16:00	組合員ルーム		木屋 851-5719
食事会	第3水曜日 11:30~13:00	組合員ルーム		山下 851-5840
脳トレ班	第4月曜日午後 13:30~15:30	組合員ルーム		蓑島 851-2222
山下班	毎月最終水曜日 13:00~15:00	個人宅		山下 851-5840

■岩戸支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
レッド・アイランド	第1月曜日 10:00~12:00	COOP岩戸店 コミュニティルーム		赤島 849-7226
ストレッチ	月3回木曜日 13:00~15:00	岩戸コミュニティセンター		木名瀬 858-6377
天の岩戸	第1水曜日 10:00~12:00	「ひだまり」		中山 848-1478
夏つばき	第4火曜日 10:00~12:00	個人宅		伏見 849-7541
むらさき	第1or2月曜日 18:00~20:00	「ひだまり」		中山 848-1478
ほたるこい	第4月曜日 18:00~20:00	「ひだまり」		中山 848-1478
こものづくり	第4土曜日 10:00~12:00	「こんにちわ」		木名瀬 858-6377
筋トレ	第4木曜日 10:00~12:00	個人宅	適宜	中山 848-1478

■森崎支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
体操教室	第1・第3金曜日午前	森崎みんなの家		医療生協本部(組織) 853-8105

■小矢部支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
あるこう会	年2~3回	—		医療生協本部(組織) 853-8105

三浦市

■三浦行政区

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
ちどり会	第1・第3木曜日 13:30~14:45	勤労市民センター	コーラス 14:30~16:00	伊藤 882-5618
ひなの会	第3月曜日 9:30~16:00	三浦診療所 2階	小物づくり	杉山 888-4762
原うらら	第4火曜日 10:00~11:30	COOP原町店		伊藤 882-5618
ひまわり班	第3水曜日 10:00~11:30	COOP原町店		伊藤 882-5618

■三崎東支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
諏訪班	毎月15日 (土日の場合は変更)	諏訪会館		木村 881-2515

■三崎西支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
パラソル班	月に1回 10:00~14:00	個人宅		中島 881-5140
さわやか班	毎週木曜日 10:00~12:00	若草区 自治会館		末吉 881-3732
そよかぜ班	第2第4 金曜日午後	勤労市民 センター		原 882-4737
メープル班	6ヶ月に 1回午前中	個人宅	食と 運動ほか	品川 882-1462
うみねこ班	3ヶ月に1回 午前中	海外会館		佐原 881-3786
東岡班	3ヶ月に 1回13:00~	個人宅	健康チェック 懇談	佐藤 881-4379
べに花班	4ヶ月に1回	勤労市民 センター	1人暮らし 食事会	石井 881-7685
荒井班	4ヶ月に 1回午前中	個人宅		深瀬 881-4457
みなづき班	3ヶ月に 1回午前中	個人宅		原 882-4737

■初声支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
白鷺班	第3火曜日午前	京急ニュータ ウン三浦海岸 自治会館	 ※5班合同	近藤 888-3046
やまゆり班				
シクラメン班				
すすらん班				
やもりくん				
お宮さん	第4月曜日 10:00~	初声市民セン ター	セラバンド・ ストレッチ	前川 888-5552

■南下浦支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
菊名 セラバンド	第3月曜日 10:00~12:00	菊名区民会館		伊藤 882-5618
すみれ班	毎週火曜日 10:00~11:30	ウインザーハイム 集会所		佐竹 882-1926
ハッスル レディ班	第1水曜日 10:00~11:30	三浦診療所 2階		医療生協本部(組織) 853-8105
お江戸班	第2水曜日 9:30~11:30	金田区民会館		蛭田 888-1848
山もも班	第1月曜日 10:00~11:30	サンコートマホロバ 自治会室		柴田 888-5210
わかば班	第4木曜日 10:00~11:30	シーアイマシオン 集会所		保坂 889-0579

逗子市

■逗子東支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
こぶしの会	月3回月曜日	逗子 アリーナ他	太極拳	医療生協本部(組織) 853-8105
ウォーキング の会すみれ	月1回	—	ハイキング	宮沢 871-6933

■逗子中央支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
韓国語班	不定期 14:00~16:00	ふれあい ルーム	韓国語教室	藤原 722-7255
手作り班	第4火曜日	ふれあい ルーム	布ぞうり 作り手芸	小阪 724-7838
あすなる	第1・第3月曜日	個人宅	健康麻雀	岸本 724-7079
手芸班	第2金曜日	ふれあい ルーム	手芸	須田 873-6780
ゆう	第3火曜日	個人宅	手芸	土井 725-1760
グランド ゴルフ	毎週月・水曜日	池子 第一運動公園	グランド ゴルフ	上田 872-3217
ヨガ サークル	毎週水曜日月3回	ふれあい ルーム	ヨガ体操	岩田 872-0338
おしゃべり ソーイング	第1木曜日	ふれあい ルーム	洋裁	上田 872-3217
ハートの会	第3金曜日	ふれあい ルーム	料理	木村 871-0518
ビタミンE	第1金曜日	ふれあい ルーム	エクササイズ	大川 873-7811
マルチ班	第4水曜日	ふれあい ルーム	手芸	松坂 871-0683
ちぎり絵班	第2月曜日	ふれあい ルーム	新聞ちぎり 絵	梅川 873-2589

葉山町

■葉山南支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
水源地班	毎週金曜日午前	ふれあいサロン 「なかま」		清田 878-6755
筋トレ班	毎週 火・木・土午前	葉山クリニック	筋トレ教室	岩澤 046-803-3741
上山口セラ バンド班	毎週火曜日午前	上山口会館		仁科 878-6966
脳トレ班	第1・第3 土曜日午後	葉山クリニック 組合員ルーム	マージャン	祖父江たよ子 878-7393
新聞ちぎり 絵班	毎月1回 10:00~12:00	葉山クリニック 組合員ルーム	新聞ちぎり 絵	富塚鈴江 878-6044

■葉山北支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
堀内 セラバンド	第2金曜日 10:00~12:00	堀内会館		医療生協本部 (組織) 853-8105
イトーピア セラバンド	第2金曜日13:30~15:30 第4金曜日9:30~10:50	長柄イトーピア会館		
キッチン グランパ	第3日曜日 9:15~13:00	池上コミュニティ センター	料理	
ウェス作り	第2水曜日 10:00~12:00	あすま会館	ウェスづく り	川村・松岡 875-4472-875-2118
布ぞうり 作り会	第3水曜日 13:30~	個人宅		星野 875-7425
葉山ウォーク 「パンダナ」	隔月1回	葉山とその周辺	ウォーキング	窪田 875-8952

■葉山一色支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
ひかげ班	第2月曜日午後	個人宅	手芸	榎田 875-3014
しおさい班	最終火曜日午前	一色岡会館		榎田 875-3014
何かをつくり ましよう班	第3月曜日午後	個人宅	手芸	榎田 875-3014

組合員のひろば

機関紙の感想、日頃のエピソードや文芸、俳句、和歌などお待ちしております。

雨ばかりで残念

桜がやっと満開になったと思ったら、雨ばかりで残念です。観る方は傘をさしても良いけど、お花見や宴会に期待していたお店は気の毒でしたね。来年に期待です。

横須賀市／小林ゆみ子

我が家の果実見本園

すもも、金柑、温州みかん、ブルーベリー、八朔、甘夏柑、桜桃、柿、梅、苺、四季なりイチゴ。果実が実るのが楽しみです。我が家の小さな庭の見本園。父親が好きだったこともあって私も育てるのが好きです。手入れをすればもっと美味しくなるのかも。今度は30年でできないキウイに挑戦してみよう。

葉山町／長谷川忠信

新しいことに挑戦

桜吹雪がピンクの絨毯を敷いてくれたように綺麗です。4月号は読むところが満載で学ばせてもらいました。特に「新しいこと始めてみませんか？」に注目しました。

三浦市／かなな

春が1番好きな季節

私は4月につるし飾りを体験。目や手先はおぼつかないですが、5月から本格的に挑戦してみたいと思います。

逗子市／佐藤君江

解けたあとは気分爽快

今回の数独は難しく七転八倒でした。なかなか解けました。

横須賀市／佐々木美江子

文芸コーナー

〔俳句〕

哲学は 否なり京の 櫻道

横須賀市／いさ子

惜しまれて 桜前線 北へ向ふ

横須賀市／佐々木美江子

鳥の目・虫の目

スポーツの中で好きなものは？と聞かれると、ちゅうちよなくスケート競技と答える。1にスピードスケート、2にアイスホッケー、3、4がなくて5にラグビー、というくらいのものだ。ま、そんなことはどうでもいいが、普段めったに取り上げられないスピードスケートが連日放映された「冬季アジア札幌大会」をテレビにかじりついて堪能した。

●風のように走る選手たちの力強く美しい姿に感動したが、それにもまして表彰台に立つ選手たち、とくに日・中・韓の選手たちが並んで立つ姿に感銘を受けた。世界を代表する韓国の李相花（イ・サンファ）と日本の小平奈緒が並び立ち、健闘をたたえ合う姿は胸を打つものがあった。●選手たちのそうした姿を見ながら私の脳裏にチラチラするのはどうしてか。前回の思い出だ。朝鮮を植民地にしたのは日本、中国を占領したのも日本」で、決してその逆ではない、ということだ。

●このわかりきった事実が、今あながい忘れられているのではないか。中・韓の選手やサポーターたちが日本の君が代や日の丸を見るときどんな思いがするのだろう、ヘイトスピーチや慰安婦問題を考えながら、「わかだまりが解ける日はいつ来るのだろう、そのためには何をすればいいのだろう」と深く考えさせられた競技大会だった。

(風)

2017年3月 理事会報告

1. 年度末に向けた加入・増資の取り組みが話し合われました。
2月末で仲間ふやしは420人でした。出資金増資は2,105万円です。3月31日現在では仲間ふやしは458人、出資金は2,281万円となっています。
2. 第74回通常総代会に向け話し合われました。
①日程会場を確認しました。
日程：2017年6月18日(日) 時間未定(午前中を予定)
会場：ウェルシティ5階 生涯学習センター 大学習室
②総代会に向け「2016年度活動のまとめ」と「2017年度の活動方針」を話し合いました。次回以降の理事会でも引き続き討議を行います。
3. 2016年2月度の患者利用者状況が報告されました。
外来患者：4,665人、訪問看護：125人
訪問ヘルパー：103人、デイサービス：134人
ショートステイ：61人、ケアプラン：330人
4. 2017年2月度の経営状況が報告されました。
2月度経常利益：▲274万1千円 累計経常利益：4,063万円
5. その他
ヒバクシャ国際署名の取り組み強化を確認しました。署名にご協力をお願いします。

2017年3月末現在 組合員数：15,660人／出資金額：422,857,000円

5月号 おたのしみパズル

◆たてのカギ

- ①熟したイチゴの色。
- ②商品として製造された品物。
- ③想像上の動物。体は大蛇に似て、4本の足、2本の角・耳・ひげをもつ。
- ④関係ないものとして無視すること。問題にしないこと。
- ⑤関係ないものとして無視すること。問題にしないこと。
- ⑥ふところやポケットの中。「○○○○時計」
- ⑦物の裏と表。
- ⑧うらなうこと。
- ⑨すべての教科。すべての学科。持っている物。所持品。所有物。
- ⑩金銭を一定期間貸したことに對する報酬。利息。
- ⑪厚く切った肉を鉄板などで焼いた料理。
- ⑫ご飯を食べること。または、食べる物。
- ⑬行動の拠点となる場所。「秘密の○○」
- ⑭大地。陸地。つち。

◆よこのカギ

- ①暑いときや運動したときに皮膚から出る水分。
- ②目指すところ。めあて。目標。標的。「○○が付く」
- ③ふところやポケットの中。「○○○○時計」
- ④うらなうこと。
- ⑤すべての教科。すべての学科。持っている物。所持品。所有物。
- ⑥金銭を一定期間貸したことに對する報酬。利息。
- ⑦厚く切った肉を鉄板などで焼いた料理。
- ⑧ご飯を食べること。または、食べる物。
- ⑨行動の拠点となる場所。「秘密の○○」
- ⑩大地。陸地。つち。

出題：こぶた

たてのカギ、よこのカギにしたがってマス目をうめて下さい。二重枠の文字を並べかえた言葉が解答です。その言葉をハガキに書き、右のあて先までお送り下さい。正解者の中から抽選で10名に図書カードをお送りします。(5月末日必着・発表は6月号) 抽選に間に合わなかったお便りは次号で抽選をします。パズルの問題も募集しています。採用の場合は図書カードをお送りします。

①	②		③		④	⑤
⑥				⑦		
			⑧			
⑨		⑩				
			⑪	⑫		⑬
⑭	⑮		⑯			⑰
⑱						⑲

あて先 〒238-0031 横須賀市衣笠栄町2-19 神奈川みなみ医療生協 しんぶん係 FAX:046-852-8238 E-mail:h-sosiki2@k-minami.or.jp

4月号の正解

応募総数47通 正解(39名)12名

9	3	4	8	6	7	5	2	1
2	8	7	5	1	3	9	6	4
5	6	1	2	4	9	8	3	7
4	7	5	3	8	6	1	9	2
1	9	8	4	5	2	3	7	6
3	2	6	9	7	1	4	8	5
7	4	2	1	9	8	6	5	3
6	5	9	7	3	4	2	1	8
8	1	3	6	2	5	7	4	9

当選者(敬称略)

- 横須賀市／木村由美子・渡辺敏子・石渡松枝
- 三浦市／冷水慶子・佐久間和恵
- 逗子市／松井京子・川村智香子・松本敏子
- 葉山町／飯森三星・芝本節子