

神奈川みなみ医療生協 機関紙

6
月号

みなみ

発行月 2017年 6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

6月7月 班会を広げよう月間

6・7月は「班会を」 広げよう月間

6・7月の2か月間は「班会を広げよう月間」です。

身近な仲間との健康づくり、助け合いなど、くらしの協同の場となる医療生協の班会開催を広げるために、毎年6・7月の2か月間を「班会を広げよう月間」として班活動の前進に力を注ぐ期間に設定しています。今年も6・7月の2か月間を月間として取り組みます。お友達やご近所の方に声をかけて「健康づくり」や「暮らし」についてのおしゃべりや学習会などの「班会」を開いてみませんか？神奈川みなみ医療生活協同組合では年間に1万回以上の班会を開催しています。



班会とは？

医療生協の組合員が3人集まれば「班」をつくることができます。どんなことをやりたいのか話し合っただけの名前と班長さんを決めて医療生協に登録します。お友達やご近所の方とならいろいろやってみたいことや学習したいことなどがたくさんあることでしょうか。楽しく健康になれる班会を開きましょう。

健康チェックも大事です

医療生協の班会は「健康チェック」を大切にしています。組合員同士がお互いの血圧を測ったり、体重・体脂肪などの体組成チェック、骨密度、足指力や握力のチェック、ウロペーパーを使った尿チェック、検査キットを使った大腸がんチェックなど、短時間でかんたんにできるチェックがたくさんあります。

班会を広げよう月間中は特にウロソルトペーパーを使った「尿塩分チェック」をお勧めしています。1日の塩分摂取量の理想量は6g。



1食につき2g以下の塩分量です。塩2gは小さじ2分の1弱なんです。みなさんの味付けはいかがですか？

職員を講師に呼ぼう

神奈川みなみ医療生協の診療所や介護施設で働く医師や看護師をはじめ、検査技師、作業療法士、ケアマネージャー、事務職員、医療・介護の専門家が講師になります。

す。班会で聞いてみたいことや学びたいことのテーマに沿った専門職員を講師に招いて、みんなで楽しく学ぶことができます。

豊富な班会メニュー

5月号の機関紙「みなみ」には班会マップが掲載されています。体操やセラバンド、脳トレ、趣味などの多彩な班会が紹介されています。気になる班会やご自宅の近くで開催されている班会に参加してみませんか？詳しくは、神奈川みなみ医療生協本部組織部までお問い合わせください。

お問い合わせ

TEL 046(853)8105
医療生協本部組織部



健康な時に受けるのが「健康診断」です！

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べく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、最初のうちにはほとんど症状を感じることはありません。逆に言えば、症状がで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。

しっかり学んだ 支部総会 三崎西 みなみのわ



5月12日(金)に、勤労市民センターで三崎西支部総会が開催され、37名の参加がありました。

今回は、三浦診療所の所長である藁谷先生から「生活習慣病と薬」についての講話がありました。

た。外来診療であった実例を交えながらわかりやすく話をしていたので、体調に違和感を覚えたらずは受診をすることが大切。とくに薬に抵抗のある患者さんへは、とても分かりやすく説明があり、病気によつ

ては薬を飲まなければならない危険な状態や、突如重篤な事態になってしまうこともあるとのことでした。また、健康診断についても重要性を訴えました。参加者からの質問にも丁寧に説明があり、総会の終了後には、「藁谷先生の外来診療日を教えてください」と言う人もいました。

医師を講師に呼んで学習ができる。医療生協らしい、しっかりと学べた総会でした。

ご存知ですか? かかりつけ薬剤師

かかりつけ薬剤師制度とは?

昨年の4月からはじまった制度です。信頼できる薬剤師をご自身で選び、契約することによって専属の薬剤師がつき、服薬後の継続的なチェックや薬に関する相談ができる制度です。

かかりつけ薬剤師のメリットは?

- ・担当の薬剤師が、ほかで処方してもらった薬や市販薬はもちろん、健康食品などとの飲み合わせもチェックします。
- ・お薬の相談を24時間いつでもできます。
- ・残薬の整理、飲み忘れ対策もしてもらえます。
- ・処方医への相談もおまかせです。

かかりつけ薬剤師の費用は?

追加のご負担は、処方せん受付1回につき20円～100円です(負担割合で異なります)。
※相談だけの場合は無料です。

かかりつけ薬剤師の条件

「かかりつけ薬剤師」となれる薬剤師には基準が設けられています。3年以上の薬局勤務経験があることや、定められた研修を受けていることなどです。

かかりつけ薬剤師制度を、ぜひご活用ください。



塩と上手につきあい
すこしお

はじめませんか?

「すこしお」とは?

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。減塩と聞くと、「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがち。「すこしお」を通して、減塩に対するイメージを変え、ひとりひとりがポジティブに「塩と上手につきあうこと」を考え実践する、そんな世界をつくる一助になりたいと考えます。1970年半ばより、各地域の生協では工夫をこらした減塩のとりくみを推進してきました。医療福祉生協では、これら減塩のとりくみを「すこしお」として名称化し、2015年「すこしお」を商標®として登録しました。

今回は、減塩を意識したレシピをご紹介します。



トマトの豚丼 トマトの酸味で しっかり美味しい

<作り方>

- ①豚肉は(A)をまぶして下味をつける。
- ②玉ねぎとトマトはくし形切りにする。
- ③フライパンにごま油、(B)を熱し①と②を加えて炒める。豚肉の色が変わったら(C)合わせ調味料とトマトを入れ全体を混ぜながらひと煮立ちさせる。
- ④器にご飯を盛り、③をのせる。

<材料> 2人分

- ・豚こま肉 ……100g
- (A) (酒…大さじ1
・カレー粉…小さじ1/2
・玉ねぎ…1個
・トマト…1個)
- (B) (にんにく(みじん切り)…小さじ1/2
・生姜(みじん切り)…小さじ1/2)
- (C) (鶏ガラ顆粒…小さじ1
・水…50ml
・砂糖…小さじ2
・しょうゆ…小さじ2
・酢…大さじ2
・片栗粉…小さじ1
・ごま油…小さじ1
・ラー油(お好みで)
・ご飯…1人分130g)

レシピ引用元

「塩分控えて素材が活きる!ワザありレシピ」
(トーコーコーポレーション株式会社)

牛丼・豚丼はどうしてもしょうゆ味になり、塩分過多になりがちです。トマトと酢の酸味を効かせて塩分を抑えた丼レシピです。

1人前あたり

エネルギー419kcal 塩分量1.0g

2017年4月 理事会報告

1. 第75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)10:00～13:10
会場：ウェルシティ5階 生涯学習センター 大学習室
- ②役員選出、発言の要請を行ないました。

2. 「班会を広げよう」月間について話し合いました。

6月・7月の2か月間「班会を広げよう」月間にとりくみます。月間方針をもとに各支部でも開催の検討をお願いします。尿塩分チェックとあわせて健康チェックにも取り組みましょう。また、各種学習やつくろうチャレンジなども取り入れ、班会への参加者を増やす工夫をしましょう。

3. 2017年3月度の患者利用者状況が報告されました。

外来患者：4,770人、訪問看護：122人
訪問ヘルパー：101人、デイサービス：140人
ショートステイ：64人、ケアプラン：325人

4. 2017年3月度・年間(仮決算)の経営状況が報告されました。

3月度経常利益：45万5千円
年間累計経常利益：4,109万円

5. 2016年度の組織活動統計が報告されました。

出資金増資は2,281万9,500円となり目標の3,000万円には届きませんでした。出資金減資額は2,193万7千円で88万2,500円の純増となりましたが目標の純増1千万円には届きませんでした。仲間ふやしは458人となり、目標(603人)の76.0%でした。一方、みなし自由脱退も含めた脱退は606人で148人の純減となりました。

2017年4月末現在 組合員数：15,663人 / 出資金額：423,548,000円

専門部会だより

健康づくり委員会

- 三浦行政区において「介護カフェ」を開催します。開催するにあたり、周知方法や企画内容、今後の方向性等について協議・決定しました。
- 10月、11月の強化月間は、まちかど健康チェックを多くの支部で実施します。健康チェックでの結果返しができるようになることを目標とした講座の開催について、開催候補日や講義内容、会場の確認、講師への依頼など詳細について検討し、依頼などの段取りについて協議・確認しました。
- 健康づくりチャレンジの参加者増を目指すにあたり、回収方法の改善をはかるためにどのようにしたらよいか意見交換しました。

社保・平和部会

- 6月27日に平和を学ぶバスツアーを開催します。予定人数になりましたので、申し込みは終了いたしました。
- 日本高齢者大会の参加者を募集しています。
日程：10月28日～30日(於：沖縄)
詳細は、医療生協本部にお問い合わせください。

教育・学習部会

- 生協読本を改定しました。ご希望のかたは、医療生協本までご連絡ください。

地域の話

平行行進

東京から
広島まで、
平和を訴え
ながら歩く
平行行進は
1958年に始まり、以
来59年、雨の日も風の日
も続けられています。今
年は史上初めて核兵器禁
止条約の交渉会議が国連
本部で開かれる中での行
進です。5月14日は三浦
市・横須賀市、15日は葉
山町・逗子市と神奈川み
なみ医療生協のある地域
での行進で、多くの職員、
組合員が参加しました。
「核兵器がない平和な世

界になりますように」と
の願いをこめたピースコ
ールでアピールしながら
歩きました。東京から広
島まで歩く通し行進者の
中にはアメリカから参加
した女子大生も
いて、彼女の核
兵器廃絶を訴え
るスピーチは感
動的でした。「核
兵器のない世
界」実現のため
より多くの方の
参加をお待ちし
ています。

各地域の平行行進の様子



逗子・葉山地域



三浦地域



横須賀地域

鳥の目・虫の目

朝三暮四(ちょうさんぼし)という言葉がある。
昔、宋の国に猿をたくさん飼っている男がいた。この男がある日猿どもに言った。「今
日からお前たちに木の実を朝三つ、晩に四つずつやることにする」。猿たちは怒ってそん
なに少ないのは嫌だキャッキョと騒いだ。そこで男は「そうか、じゃ朝四つ、晩に三つ
ということにしよう」と言ったところ猿たちは喜んで騒ぎは収まった。
お猿さんたちもあまりお伶俐とはいえないが、もつと悪いのは飼い主のやりかたではな
かろうか、というところからこの言葉が生まれた。「朝三暮四」。嘘やごまかしで人を愚弄
し、だますことをいう。

社会保障の財源にするから、というので消費税値上げに応じたのに、ふたを開ければ税金がほかに使
われていたり、介護の家庭負担を減らすという口実で介護保険料をとりたてながら施設から締めだして
家庭に戻したり、テロ対策とウソをつきながらの共謀法など、最近では朝三暮四の大流行だ。
エテどもにならないよう、ここは一つ性根を据えて真実を見極めて行きたい。

(風)

こんにちは



みうら訪問看護ステーション 居宅介護支援事業所

みうら訪問看護ステー
ションの居宅介護支援事
業所には、社会福祉士や
精神保健福祉士、介護福
祉士の福祉系資格だけで
なく、歯科衛生士や栄養
士など多彩な資格を持っ
たケアマネジャー達が
在籍しております。「足
腰が弱くなってきた」「物
忘れが目立ってきた」「高
齢の親と同居することに
なった」「自宅での介護
が大変」「自分の時間が
持てない」「病气やけが
があるが、自宅で療養を
続けていきたい」などの
お困りごとを、介護保険
のサービスを利用するこ
とによって、ご自宅での
生活や介護を無理なく続

ショートステイ 安護楽



ちらし寿司・菜の花のから
し和え・さわらの西京焼き・
潮汁・女雛の和菓子。3月3
日の華やかな食事です。
利用者さんは、「可愛い、
美味しそう」と言いながら、
幸せそうに食べていました。
おやつは手作りで、桜餅風に
フルーツ入り生クリームをト
ッピングしたものをホットプ
レートで焼きました。
手作りの箱に雛あられをお
配りしているそばから食べる
方もいて、楽しいおやつの日
と時でした。
ショートステイ安護楽
鈴木 典子



【介護相談受付時間】

月～金曜日 9時～17時
土曜日 9時～13時

みうら訪問看護ステー
ションの居宅介護支援事
業所には、社会福祉士や
精神保健福祉士、介護福
祉士の福祉系資格だけで
なく、歯科衛生士や栄養
士など多彩な資格を持っ
たケアマネジャー達が
在籍しております。「足
腰が弱くなってきた」「物
忘れが目立ってきた」「高
齢の親と同居することに
なった」「自宅での介護
が大変」「自分の時間が
持てない」「病气やけが
があるが、自宅で療養を
続けていきたい」などの
お困りごとを、介護保険
のサービスを利用するこ
とによって、ご自宅での
生活や介護を無理なく続

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、和歌などもお待ちしております。

自家製ジャムづくり

近頃は、暑くなってきたので「みなみ」を夕方に配達をしています。配付をしていると夕食の支度の良い匂いがしてきます。わが家では、夕食の支度を夫がします。

このハガキを書きながら、友人から届いた70個ほどのイチゴでジャムを作っています。良い匂いです。おっと、こげないように気をつけなきゃ。

逗子市/愛敬子

果樹や季節の野菜

わが家は昔からの広い借地。賃貸料に苦しんでいます。果樹や季節の野菜、せり、ふきのとうなどを収穫して食べるのがとても楽しみです。ただ、新聞記事などを読んで参考にしてはいるのですが、剪定や病害虫の駆除が今ひとつうまくいかず悩んでいます。

横須賀市/藤原かよ子

師長さん、ご自愛ください

逗子診療所看護師長さんの復帰記事。お体の不調を少しも存じ上げなかったの、驚くと同時によかったです。胸がいっぱいになりました。いつもすべてに気を配り、的確にフォローしてください。優しくして下さるの、優しくて堂々とした看護師長さんです。いらっしやるだけで患者は安心できます。

横須賀市/大島豪

ます。ご自愛の上、今後もどうぞご活躍くださいませ。

逗子市/山田淑江

あー食べたかった

先日、お好み焼きなどが入った袋を備えつけの買物カートに掛けたまま忘れて帰宅してしまいました。あわてて問い合わせしましたが届け出もなく残念。うっかりを反省です。あー食べたかった。

三浦市/かな

遠出はできないけど

5月号1面に掲載されていた、春風ウォーキングの記事。参加していても見ているだけで楽しめました。最近足腰が弱くなってしまい、遠出は難しくもっぱら近辺の散策とBSテレビで鉄道の旅を楽しんでいます。

三浦市/K・O

最高に幸せ

皐月の太陽をいっぱいにうけ、わが家の庭は花

文芸コーナー

【俳句】

● 伝えたき 言葉を攫う 青嵐

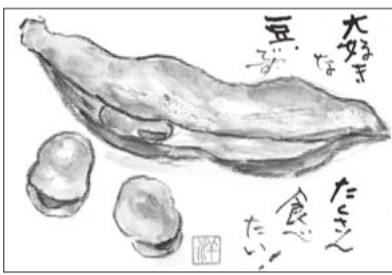
横須賀市/いさ子

● 赤潮の 光り輝く 夜光虫

逗子市/高橋竹子

● 走り茶や 四方山話し 昼下り

横須賀市/佐々木美江子



▲市村洋子

盛り。今年も母の日がきました。素敵な花やプレゼントに囲まれました。健康で優しい娘たちに成長し、老いていく母を大きな愛で見守ってくれることに心から感謝です。晩年、何の心配なく最高に幸せといえる自分になりました。

逗子市/佐藤君江

懐かしい景色

子どもの頃に楽しんだ潮干狩り。磯遊びを楽しんだ場所は埋め立て地になり、駐車場や魚市場、朝市など賑やかな場所に変わってしまいました。潮が引かなければ防波堤に渡れなかったあの頃の景色が懐かしいです。

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	岡田中村 (第3 9:00~10:30)	安藤長谷部 (糖尿)	岡田小野村(漢方) 立壁	岡田中村 (~10:00)	平野雄新井(糖尿) 中村(第4) (第1,2,3)	岡田平野雄 (第2,4)
午後 2:00~4:30	平野恵造	岡田塩田 (神経内科 第2,4)	休診	岸内堀内 (整形外科) (14:30~第1,2,4,5)	岡田 2:30から	休診
夜診 5:00~7:00	休診	岡田	休診	休診	岡田	休診

※小野村先生(漢方)・塩田先生(神経内科)・堀内先生(整形外科)・奥山先生(糖尿病)は事前予約制となっています。

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	平野 (第1,3,4,5) 中村 (第2)	平野	佐久間 (市大)	平野	小宮 (市大) 平野	平野 (第1,2,3,5) 中村 (第4)
午後 1:30~	中村 3:00まで	休診	中村 3:00まで	休診	平野 3:00まで	休診

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	藁谷立壁	藁谷石井	中村	藁谷徳永 (胃カメラ後診察)	岡田	藁谷中村立壁 (第1,3,4,5週) (第2週) (第4週)
午後 診療 3:00~6:00	藁谷石井 3:00~6:00	藁谷石井 3:00~6:00	休診	中村 2:30~5:00	石井 2:00~5:00 森(整形) 2:30~5:00 (予約) (第1,3,5週)	休診

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~11:45	芹澤石井(市大) 倉井(宏) (胃カメラ)	芹澤高橋	小宮 (市大)	芹澤清水高橋	倉井芹澤	倉井芹澤
午後 受付時間 2:00~4:30	芹澤倉井(宏) (胃カメラ)	芹澤	休診	根来 (市大)	倉井芹澤	休診

※都合により変更になる場合もあります。

5月号の正解

ア	セ	リ	メ	ド
カ	イ	チ	ユ	ウ
ヒ	ウ	ラ	ナ	イ
ゼ	ン	カ	オ	シ
イ	モ	チ	モ	ノ
リ	シ	ス	テ	キ
シ	ヨ	ク	ジ	ト

正解 (シオヒガリ (潮干狩り))
当選者(敬称略) 応募総数82通

- ▶横須賀市/ 富田伊佐子・高野智津子 清野栄美子・高梨朱美
- ▶三浦市/ 猪又ヤス子・伊達那美子
- ▶逗子市/ 愛敬子・平井京子
- ▶葉山町/ 小野田悦子・小峰貞二郎

◇問題◇
二重マスに入った数字の合計はいくつになるでしょう?
◇ルール◇
①空いているマスに、1~9までの数字のどれかを入れます。
②縦9列、横9列のそれぞれに1~9までの数字が1個ずつ入ります。
③太線で囲まれた3×3の枠内(マスは9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。
④縦列、横列、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。
答・ご住所・お名前を下記までお送り下さい。
正解者の中から抽選で10名様に図書券を送ります。(6月末日必着。発表は7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。未発表のものに限りません。採用の場合は図書券をお送りします。

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

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

出題：機関紙編集委員会

