

協同の力で、いのち輝く社会をつくりましょう

第75回 通常総代会が開催されました

2017年度の活動の中心テーマ

1. 今年度、累積赤字を解消させます。引き続き財務状況の安定に向けサービスの質向上が伴う経営改善を進めます。
2. 2年目の取り組みとなる『神奈川まるごと健康づくり（通称：かなまるくん）』を大きく広げます。
3. 地域の人びとの医療生協への参加を進めます。組合員1万6千人への回復を目指します。
4. 地域包括ケア方針（中長期計画）に基づく新たな事業計画の具体的な準備を進めます。
5. 日本国憲法が生きる平和で人権が尊重される社会を目指して、社会保障・平和運動を広げます。

6月18日にウエルシティ生涯学習センターで第75回通常総代会が開催されました。総代会では2016年度に行ってきた活動のまとめや、2017年度の1年間に私たちが取り組む課題が話し合われました。秋田専務理事より中長期計画についての説明があり、医療生協の地域包括ケア方針や葉山クリニックの将来構想について説明されました。全体会討論では、会場から6人が地域や事業所で行っている活動についての報告をし、議案書の内容が深まりました。あわせて、議案書に対する質問や意見も出されました。

採択では、すべての議案が賛成多数で採択されました。また、特別決議「世界に誇れる平和憲法を守り、核兵器のない世界の実現を」（別掲）を満場一致で決定しました。

2017年度も、協同の力で、いのち輝く社会をつくるために活動をしていきましょう。

特別決議 世界に誇れる平和憲法を守り、核兵器のない世界の実現を

安倍首相が施行70年の憲法記念日に、「2020年を、新しい憲法が施行される年にしたい」と明言し、自衛隊の存在を9条に書き込むことなどを表明したビデオメッセージを改憲派の会合に寄せ、改憲議論を加速させようとしています。期限を区切って改憲をあおる姿勢はあまりに異常です。世界に誇る平和憲法を守る世論を広げることが急務です。

「ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名」（「ヒバクシャ国際署名」）が始まって1年あまりが経過しました。国連で「核兵器禁止条約」の実現に向けた画期的な動きが生まれるなか「すみやかな核兵器廃絶を願い、核兵器を禁止し廃絶する条約を結ぶこと」を求め、この署名への注目と共感が広がっています。

国連は7月までに「核兵器禁止条約」の採択をめざしています。3月の第1会期では、参加した被爆者の訴えが各国政府の間に大きな感動を呼び、「ヒバクシャ国際署名」にも期待が寄せられました。「ヒバクシャ国際署名」は40近くの国々から集まっています。6月の国連会議・第2会期に向け、さらに署名に取り組む必要があります。核兵器禁止条約をめざす国々は、困難を乗り越え、前進していくためにも、国際的な世論の強力な後押しを必要としています。

世界は、日本政府が被爆国にふさわしい役割を果たすことを求めています。米国などの核保有国に追随し、禁止条約の国連会議に参加しないと決めた日本政府の姿勢には、内外から失望と批判が集まっています。

署名の最終的な目標は、「2020年までに世界で数億人」です。運動の飛躍とともに、「核兵器禁止条約」の実現から核兵器の廃絶へと、日本も世界も変える規模の国民的な大運動に発展していくことが何よりも期待されます。

「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」を理念として掲げる私たちは、世界に誇る平和憲法を守り、戦争も核兵器もない世界の実現に向けて全力で取り組みます。

2017年6月18日
神奈川みなみ医療生活協同組合
第75回通常総代会

議案採択の状況

- ◆第1号議案 2016年度事業活動報告承認の件
反対：0 保留：1 賛成：多数
- ◆第2号議案 2017年度活動方針及び収支予算承認の件
反対：0 保留：1 賛成：多数
- ◆第3号議案 2017年度役員報酬決定の件
反対：0 保留：3 賛成：多数

《永年勤続表彰者》

〈常勤職員〉

- 20年表彰者 【衣笠診療所】 山岸 律也・中 裕寄恵
【みうら訪問看護ST】 小村 寛美
- 10年表彰者 【衣笠診療所】 日下 久美子
【在宅福祉センター】 中熊 由紀
【ショートステイ安護楽】 菊地 英美子
【本部】 鈴木 貴博

〈非常勤〉

- 10年表彰者 【衣笠診療所】 松岡 京子
【葉山クリニック】 猪坂 啓子
【デイサービス「元気」】 高橋 則行・伊藤 哲義・田尻 智子
【ショートステイ安護楽】 川口 光子・松村 恵子・陣野 律子
金子 廣子・永嶋千津子・伊東 時江
- 【みうら訪問看護ST】 山口 順子
【デイサービスみうら】 塩川 健二

《功労賞表彰者》

- 【衣笠診療所】 長内 利恵
- 【在宅福祉センター】 八巻 瑞穂
- 【葉山クリニック】 秋本 美穂・渡邊 恵美
- 【みうら訪問看護ST】 内藤 淳
- 【みうらヘルパーST】 宮川 初江
- 【逗子診療所】 横田 なおみ



塩と上手におつきあい
すこしお

はじめませんか?

上手に “すこしお” できていますか?

塩分摂取量は1日あたり6gをめざしましょう

厚生労働省では、1日の塩分摂取目標量を男性8g、女性7gとしています。2014年の国民健康・栄養調査では塩分摂取量が9.7gとなっています。医療福祉生協では、1日あたり6gをめざしています。市販の加工食品や保存食など、見た目にはわからなくても塩分は食材の中に入っています。食品パッケージに記載してある食塩相当量を確認してみましょう。調理には、酸味や香辛料で味を引き立てたり、濃いめの出汁などで減塩を心がけましょう。

塩分をとりすぎると、むくみ・血圧上昇・のどが渇くなどの症状が現れます。塩分過剰な状態が続いてしまうと腎臓や心臓などに負担がかかり、病気を引き起こす可能性があります。生活習慣病を予防するには、塩分のとりすぎに注意するとともに、バランスのよい食事や適度な運動を心がけるとより効果的です。まずは自分自身や家族の生活習慣・食生活を一度見直すことから始めましょう。



- <材料> 2人分
- ・うどん … 2玉
 - ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) … 100g
 - ・玉ねぎ(スライス) … 50g
 - ・きゅうり … 1/2本
 - ・人参 … 20g
 - ・みょうが … 2個
 - ・プチトマト … 1個
 - (A) ・麵つゆ(3倍濃縮) … 10ml
 - ・水 … 50ml

薬味野菜(みょうが・大葉・生姜など)を多く使用することで、つゆが濃くなくても美味しくいただけます。減塩を心がけるならば、つゆは飲まないようにしましょう。

冷やし たっぷり野菜 うどん

薬味の香りで昼食に ピッタリ!

<作り方>

- ①うどんは茹で、冷水でよく冷やし、水切りする。
- ②豚肉と玉ねぎは茹で、冷水で冷やしてから、水分を切る。
- ③きゅうり、人参は千切り。薬味のみょうがも千切りにして水にさらす。
- ④器にうどんを盛り、②と③、食べやすく切ったプチトマトを盛り付け(A)をかける。

1人分あたり(つゆも含む)
エネルギー 367kcal 塩分量 1.0g

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)

真では1人だけですが、医療生協の班会には珍しく男性の参加者もたくさんいます。体操を始める前には健康チェック。その後には葉山体操やセラバンド体操、ストレッチをします。セラバンド体操とストレッチは、参



堀内セラバンド班

葉山北

みなみのわ

へーえ!すごい脚点だね

葉山北支部の堀内セラバンド班です。毎月第2金曜日に堀内会館で開催しています。葉山北支部のほかにも上山口や一色から参加者があり、男女20名ほどで楽しみながら体操をしています。写真では1人だけですが、医療生協の班会には珍しく男性の参加者もたくさんいます。体操を始める前には健康チェック。その後には葉山体操やセラバンド体操、ストレッチをします。セラバンド体操とストレッチは、参

加者が講師になつていることも特徴です。体操も楽しく取り組んでいますが休憩時間のおしゃべりも楽しみです。これも人が集まる秘訣かもしれません。結果返しの資料をそれぞれ見せ合いながら、「脚点がすごいね」なんて楽しくしゃべっています。脚部の筋肉量を少しづつ「脚点」が110点をこえている82歳のひともあります。みんなで集まって体操することが大切だと、その人は言っていました。組合員さんならどなたでも参加可能ですので、一緒に楽しく体操を楽しみましょう。新しい方の参加をお待ちしています。

2017年5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。
総代会の運営を確認しました。また、総代会の議案を確認しました。
2. 2017年5月度の患者利用者状況が報告されました。
外来患者：4,462人、訪問看護：122人
訪問ヘルパー：105人、デイサービス：145人
ショートステイ：62人、ケアプラン：324人
3. 2016年5月度の組織活動統計が報告されました。
5月の仲間ふやしは14人でした。出資金増資額は1,675,500円でした。
4. その他
医療福祉生協連の通信教育について組合員受講者への法人からの補助について確認されました。

2017年5月末現在

組合員数：15,657人 / 出資金額：424,203,000円

地域の話

つながりや縁の大切さを学ぶ

神奈川エリア大学習会

「人と地域をつなぐ力を育む協同組合」をテーマに、神奈川エリア大学習会が開催されました。法人からの参加者は、組合員・職員あわせて43名でした。会場のホワイエには「生協の父」とされる賀川豊彦氏のパネルコーナーがありました。賀川氏の関東大震災での活動は、日本におけるボランティア活動の原点と言われているそうです。基調講演は、茨城大学

准教授の長谷川幸介氏による「協同組合の魅力と可能性」についてでした。参加者はうなずきながら聞き入り、「つながり」や「縁」の大切さを学び、協同組合の役割を再確認していました。

各生協の活動報告では、法人代表として初声支部の前川支部長が、支部ニュース発行や骨量測定会をきっかけに体操の班会が始まったことを報告しました。

あらためて協同組合の活動の大切さを学べた学習会でした。



報告をする前川支部長

鳥の目・虫の目

300年近く前の1790年1月、アメリカの初代大統領ジョージ・ワシントンが議会で演説した。日本では東海道を弥治さん喜多さんがエッチラオッチラと歩いていった頃である。ワシントンの演説は次のようなものだった。

「戦争に備えることこそ平和維持の最も有効な手段の一つである」。

平和を維持するために武力に支えられた不断の準備をよびかけたこの演説は、その後手を変え品を変えながらアメリカの伝統的な国是となり、国境を越えて世界の「常識」であり続けてきた。それは、とめどない軍拡競争を引き起こし、2016年3月現在1万5,350発もの核兵器を地球上にあふれさせ、「人類を何度も滅ぼすことができる」ほどになった。

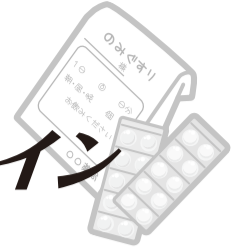
ジョージ・ワシントンの亡霊のように「基地ヨコスカ」を母港とした同名の米空母の姿を見ると、300年もの間軍拡にしがみつき、いまなお軍縮に反対するアメリカや他の保持国、ただ一つの被爆国でありながらアメリカに尾を振ってつき従い、世界の核軍縮に反対を続けるわが国政府の情けない現実を思わずにはいられない。

いまなお続く軍拡競争の前に、わが憲法はこう立ちまわっている。

「平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しようと決意した(憲法前文)」。

(風)

見逃さないで、高齢者の脱水サイン



こんな方は注意!!

- 室内の設定温度が28度をこえている
- 室内の風通しが悪い
- 直射日光の当たる部屋にいる
- 一日中長袖厚着でいることが多い
- 水分を摂取する量が少ない

脱水状態になると

身体の血圧低下・脳血流減少により、立ちくらみ・めまいがするといった症状がでます。さらに脱水状態がすすんだ場合、筋肉痛、筋肉硬直(こむら返り)が起こることがあります。これらは血液の塩分濃度低下が原因となって起こります。

こんなチェック方法も

【ハンカチーフサイン】

手の甲の皮膚をつまみ上げて脱水状態をチェックする方法です。

正常な状態ならすぐに戻りますが、脱水を起こしているとハンカチをつまみ上げて離したようにしばらく戻りません。

高齢者は真夏でも喉の渇きを感じにくくなり、食欲が減退し水分摂取量が減りやすいため、こまめに水分をとるように気をつけましょう。

ショートステイ 安護楽

洋食パーティーで大満足

ショートステイ安護楽では、食事の提供元であるセントラルキッチンの協力を得て、ケータリング形式の洋食パーティーを開催しました。

おかわり自由のバイキ

デイサービス みうら

安心への心配り —楽しい時間

デイサービスみうらではレクリエーションの環境として、季節の花をモチーフにした立体的な作品や、持ち帰ることができる小物を利用者さんと職員で協力して作ります。

ング形式のメニューには、エビフライ・ハンバーグ・スクランブルエッグ・サラダやナポリタンにパン、デザートとしてアイスクリームです。いつもとは違う食事にみなさん目を輝かせていました。利用者さんからは、「職員さんと一緒に食事をするのは初めて。楽しみながら美味しく食べることができましたよ。とても嬉しい時間を過ごすことができました。97歳まで生きてよかったです」などと、嬉しい感想がもらえました。利用者さんからの言葉に、職員一同もニコニコ顔。みなさんに喜んでいただき大成功に終わりました。



食事を楽しむ利用者さん



美味しそうに盛りつけられた食事

次回開催もお楽しみに！と言いたいのですが、年に2回しか開催できないのはここだけの秘密に...

次回開催もお楽しみに！と言いたいのですが、年に2回しか開催できないのはここだけの秘密に...

高梨 卓也

こんにちは

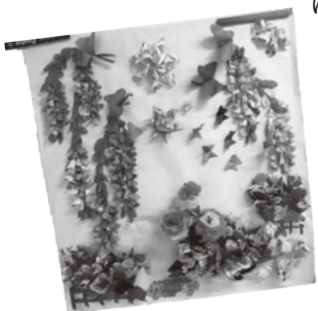


利用者さんが楽しみにしている入浴でも、浴室の飾りつけや入浴剤に工夫をこらして、大根葉や菖蒲の湯、ミルク風呂・さくら風呂などを企画し、季節を感じながらの入浴を楽しんでいただいています。順番が待ち遠しくウズウズしている人もいるほど好評です。もちろん、体調の変化には

万全の気を配り、安心して入浴をしていただけるように心がけています。デイサービスみうらは、安心して楽しい時間が過ごせます。見学は随時受け付けていますのでどうぞ。

デイサービスみうら

大高 直樹



手作り作品

薬剤師さん募集!
 組合員紹介に制度あり、お薬に関する知識や技術を学ばれます。医療の現場で活躍するチャンスです。

募集
はまゆう薬局
 衣笠診療所前 横須賀市平作1-12-7
 ☎ 046-850-3113

なぎさ薬局
 三浦診療所前 三浦市南下浦町上宮田3262-4
 ☎ 046-889-2421

お問い合わせ
 一般社団法人 **メディホープかながわ**
 はまゆう薬局・なぎさ薬局は、神奈川みなみ医療生協とともにあゆみ、地域の皆さんに密着した事業をすすめていきます。
 045-624-8704 (人事担当)

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。

たしかに!

鳥の目・虫の目の、「最近朝三暮四の大流行だ」には思わずうなずいてしまいました。

逗子市/うおの目

今年はお上手にできるかな

いつもお世話になっております。梅雨明けを期待して、今年3キロだけ梅干を漬け込みました。いつも満足にできず、これでは主婦失格ですね。久しぶりに数独に挑戦しましたが、頭の回転もこまらなかつたので苦戦しました。

横須賀市/安藤

お兄さんに感謝

観光にきていたお兄さんにかえって助けられました。出会った人に老人ホームの場所を聞かれたのですが、地元なのにわからず困っていたところ、お兄さんがスマホで探してくれました。わかった時には、「なんだ、あそこか」と思いましたが、聞きなれない名前が聞かれたためか、よくわかりませんでした。自分の無知さが情けなくなり、ありがとうございました。お兄さんに感謝です。

三浦市/K・O

三日三晩挑戦

なかなか解けないパズルに三日三晩かけて挑戦をしました。なかなか解けずじまつたので、涼しくしたのですが、涼しくしつとり雨のなかで集中し、解けた時の喜びは格別でした。

横須賀市/渡辺敏子

ネバーギブアップ

6月号の数独は4月号以上に難しく、ギブアップ目前でしたが、三日間ばかりでなんとか解けました。三日目の朝は大好きなカツ丼でしたから、それが思考回路のエネルギーになったのか。ネバーギブアップですね。

三浦市/かな

同じ失敗はしないように

数独が大好きで前回久しぶりに応募をしたのですが、ポストにいられた直後に、「あつ、宛先を書き忘れた」となりました。

逗子市/岡本育子

文芸コーナー

紫陽花と カフェの分岐路 俄雨
 横須賀市/いさ子

翡翠の 一瞬の青 ハート射る
 寄り集まひ 何の相談 金魚達
 ありのまま そのままで良いと 梅雨の空
 横須賀市/花純

No	コース名	受講料(円)
1	医療福祉生協の支部運営委員・班長	5,000
2	医療福祉生協と憲法	5,000
3	医療福祉生協と明るいまちづくり	5,000
4	入門・協同組合と医療福祉生協の生い立ち	5,000
5	高齢者のいきいき生活(ライフデザインノート付)	7,000
6	医療福祉生協のいのちの章典	6,500
7	医療福祉生協の地域包括ケア	7,000
8	地域まるごと健康づくり	7,000
9	職場づくりの基本	7,000
10	医療福祉生協のあゆみ	8,000
11	医療生協の接遇改善	8,000
12	医療福祉生協と社会保障	8,000

料金：全コース1,000円 ※修了した場合のみ。
 ※修了されなかった場合は、差額の4,000円~7,000円が自己負担となります。

通信教育のお知らせ

神奈川みなみ医療生協も加入している「日本医療福祉生協連」では、通信教育を行っており、12コースの「日本医療福祉生協連コース」が設定されています。

協同組合は、2016年11月にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

医療生協本部
 荷見(はすみ)まで
 ☎ 046(853)8105

6月号の正解

たてのかぎ、よこのかぎ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。(7月末日必着・発表は8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。

当選者(敬称略)
 ●横須賀市/南洲富美代・太田妙子・松島俊子・明田正輝
 ●三浦市/堀泰子・鈴木明日香・坂田治世・田原美子
 ●逗子市/中野清一 ●葉山町/磯崎つや子

応募総数47通
 正解(3447)

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

7月号 おたのしみパズル

◆たてのかぎ
 ①雷を伴った激しい雨。
 ②年末にその年のお世話になった人などに贈り物をする事。また、その贈り物。
 ③太陽が出てくる方向に向かって左の方角。
 ④くまがまっすくでいくつもの節があつて中が空っぽの植物。
 ⑤石灰石・粘土などを焼いて粉末にしたもの。または、無機質接着剤の総称。
 ⑥子供の遊具の一つで、斜めの長い面をすべて遊ぶ設備。
 ⑦最初の一段。碁・将棋・柔道・剣道・珠算などで、技量に応じて与える段位の最初のもの。
 ⑧貧しいことと富んでいること。貧乏人と金持ち。
 ⑨壊れた物のかけら。
 ⑩のどが刺激を受けたときに起こる、短くて強い息。
 ⑪英語でカギのこと。

◆よこのかぎ
 ⑫戦争・戦闘に関する記録。軍記。
 ⑬元気のあること。敵をおそれさせる力や勢い。
 ⑭助けること。助ける人。
 ⑮梅の実をシソの葉と共に塩づけにした、すっぱい食べ物。
 ⑯人を呼ぶときや合図をするときに鳴らすベル。
 ⑰人間のほだ。また、それくらい温かき。
 ⑱声変わりの起こる時期。
 ⑲ティンク。特にカスタードプリンク。

出題: こぶた

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