

神奈川みなみ医療生協 機関紙

8月号

みなみ

発行月 2017年 8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

守ろう9条！なくそう核兵器！

第19回 ピースフェスティバル 7月22日 鶴見公会堂

沖縄とともに 平和の想いを次世代へ

核兵器禁止条約が国連で採択された歴史的な年に開かれた今年のピースフェスティバル。「荒武者」というグループによる太鼓の演奏で開幕です。リズムカルな太鼓の響き、踊りながら観客を巻き込んでの楽しいパフォーマンスで会場を一気に盛り上げました。

続いて沖縄県東村議会議員の伊佐真次氏による講演「高江・辺野古で起こっている現実〜ヤンバルの森からの声〜」がありました。

沖縄本島北部の豊かな森に囲まれた地域はやんばる(山原)と呼ばれ、多くの貴重な生物・植物が生息しています。高江は約150名の人々が暮らす、美しい山と川にかこまれた緑豊かな集落です。

しかし高江は米軍北部

訓練所に隣接しており、2007年から高江を取り囲むようなオスプレイ用のヘリパッド(ヘリコプター着陸帯)の建設工事が始まりました。オスプレイは事故の危険性が高く、高熱の排気による火災、騒音、低周波による人体への悪影響、生態系の破壊も考えられることから、住民たちはヘリパッドの建設中止を訴え、10年にわたって座り込みによる抗議行動を続けています。

伊佐氏は建設反対の声をあげる議員がいないため東村議選に出馬。3回目で当選を果たし、「高江ヘリパッドいらぬ住民の会」の一員として活動しています。

住民の反対にもかかわらず2014年にはヘリパッドが完成。翌年から飛行訓練が開始されまし



講演をする伊佐真次氏

た。伊佐氏によればその影響か、国の特別天然記念物であるノグチゲラ500羽が学校の窓に激突し死んでいたりと、熱で芝が焦げて枯



国の特別天然記念物ノグチゲラ(沖縄県鳥)

れたりしているとのこと。また子どもたちが騒音で眠れず不眠症になったり、転居や避難を考慮する人たちもいるとのこと

国は日米安保条約を最優先に、7歳の子どもを含む住民15名に対し、いやがらせ訴訟をおこなうなど住民の声を貸そうともしません。伊佐氏はオスプレイを中心とした環境調査をして欲しい、静かに暮らしたい、普通の生活がしたいのだと話

されました。壇上のスクリーンには美しいやんばるの森とそこに生きる貴重な動物、それと対比するような泥水につかり戦術訓練をする米兵の姿、県外から送り込まれた物々しい機動隊の警備の様子など高江の現実が映し出されていました。

美しい自然と人々の暮らしを守るため、全国的に支援活動を展開し、一致点を見つけて一緒にがんばっていききたい。伊佐氏は最後にそう力強く話され講演を締めくくられました。

神奈川は沖縄に次いで米軍基地の多い県で、筆者の住む横須賀にも米海

軍の基地があります。横須賀でも日常的に米兵を見かけますが、沖縄のように銃を抱え武装した兵士の実戦訓練の姿を見ることはありません。第2次世界大戦が終わってもいまだ沖縄では戦争が現実のものなのだと言胸が痛

みました。講演の後は毎年恒例の若手職員による平和学校の卒業発表、今年の原水爆禁止世界大会に行かれる方の紹介があり、412名の参加があったピースフェスティバルは閉会しました。

地域の居場所づくり 小矢部

みなみのわ



「班会をひろげよう月間」の取り組みとして、小矢部支部では「おしゃべり会」を開催しました。多くの人が参加をして

ました予想に反して13名の人が参加をしてくれました。

おしゃべり会では自己紹介や健康チェック、簡単な体操などもおこない、楽しい時間でした。参加した人のなかには、転居してきたばかりでまだ友人が少ないの...という人もいて

健康診断 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。健康診断は異なります。「自分では健康だと思いつつ受けるのが、健康診断である」ということになり得ます。人間の体は、体内で起こっている変化が表に出さないうち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きているとしても、最初のうちはほとんど症状を感じないことにはほとんど言え、症状がでてきたときには、症状を隠しきれな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、症状がないとき、つまり自分が健康だと思いつつ受けるのが健康診断であることを理解していただけたらと思います。

らうため、回覧板での宣伝と会場周辺の訪問活動をしました。数人でも来てくれたら、と思つていましたが予想に反して13名の人が参加をしてくれました。この意見もありました。この意見については今回の運営委員会で検討することになりました。開催してみても、人となることが大切だとあらためて実感しました。これからも地域の居場所づくりのため続けていきたいと思つています。

夏バテになっていませんか？

夏バテとは？

人間の体は、暑くなるとその暑さに対応して体温を調節しますが、その体温調節機能が気温の変化に対応できずに働かなくなると、自律神経調節機能が低下し、「疲れやすい」「食欲不振」「睡眠不足」などの不調が現れます。その症状を「夏バテ」といいます。

夏バテを予防しよう

夏バテの予防方法をご紹介します。まず、エアコンは温度をこまめに調節しましょう。室内外の温度差が5℃以上になると、自律神経が乱れやすくなります。

次に栄養価の高い食品を食べましょう。食欲が減退しがちな夏は、量より質に重点を置いた食事を摂るようにします。また、タンパク質を摂るために肉、魚、大豆製品などを一食ごとにいずれか一品とることを心がけましょう。ビタミンやミネラルを含む野菜や果物も積極的に取り入れてください。

そしてぐっすり眠ってその日の疲れを取りましょう。なるべく早めの就寝時間を守ってぐっすり眠り、その日の疲れをその日のうちに取り除きます。寝る30分～1時間前にぬるめのお風呂につかり、暑くて寝苦しいときは頭部を氷枕で冷やすと早めに寝付くことができるうえ、よりいっそう深い眠りがえられます。

夏バテを防いで今年の夏を乗りきりましょう。



すこしお グッズのご紹介

医療福祉生協連は、地域まるごと健康づくりの中心的なテーマの一つとして、「すこしお生活」をすすめています。「すこしお生活」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。ご紹介している減塩を意識したレシピの他にも、塩分濃度が測定できるグッズやしょうゆを少しだけかけられるスプレーなども活用して「すこしお生活」を心がけましょう。



汁物などの液体に減塩生活の先を入れてボタンを押すだけで簡単に計測できます。暖かいもの、冷めたいものでも測定可能です。



刻み 野菜だれ

シャキシャキ感が美味しい山形のだし風たれ

- <材料> 2人分
- ・きゅうり … 1 / 2本
 - ・茄子 … 1 / 2個
 - ・みょうが … 1個
 - ・刻み昆布 … 3g
 - ・生姜(おろす)… 小さじ 1 / 2
 - (A) ・酢 … 大さじ 1
 - 薄口しょうゆ… 小さじ 1 / 2

<作り方>

- ①きゅうり、茄子、みょうがは粗みじん切りにする。
- ②ボウルに①、細かく切った刻み昆布、おろし生姜、(A) を入れ混ぜ合わせる。

薬味野菜の香りと昆布からの旨味で美味しい刻み野菜だれになります。

1人分あたり (つゆも含む)
エネルギー 34kcal 塩分量 0.8g

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)

こんな料理にも…

- 豆腐にのせて冷や奴に
- 茹でた野菜のドレッシングとして
- しゃぶしゃぶの薬味に
- ごはんにかけて
- ソテーした肉や魚にのせて
- うどんやそうめんの薬味として (つゆを控える)

2017年6月 理事会報告

1. 中長期計画(地域包括ケア方針)について話し合われました。
2017年から2022年までの中長期にわたって神奈川みなみ医療生協がめざす地域包括ケアの基本方針をまとめた「安心して住み続けられるまちづくり【地域包括ケア】方針」について話し合わせ、基本方針について確認しました。
2. 神奈川まるごと健康チャレンジ「健康チャレンジ2017」取り組み方針について話し合われました。
県内の医療生協と福祉クラブ生協・神奈川県生協連が主催して昨年行われた「健康チャレンジ」が今年も実施されます。健康を意識し、実行動や生活のリズムとして定着させていくためのきっかけとなることを目的に取り組みされており、多くの方に広げていく必要があります。神奈川みなみ医療生協では1000人の参加を目標に取り組みます。
3. ヒバクシャ国際署名の取り組みについて話し合われました。
「ヒバクシャ国際署名」についての取り組み方針について話し合われました。神奈川みなみ医療生協全体では2018年2月までに5,000筆を目標とし、2017年9月末までに目標の8割(4000筆)をやりきる取り組みを行います。各行政区・支部などでも目標を持って取り組みを計画しましょう。
4. 第75回通常総代会の振り返りをしました。
6月18日に第75回通常総代会が行われました。今回の理事会では次回の総代会への課題も話し合われました。
5. 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：4,518人、訪問看護：125人
訪問ヘルパー：108人、デイサービス：139人
ショートステイ：68人、ケアプラン：326人
6. 2017年5月度の経営状況が報告されました。
5月度経常利益：211万7千円
累計経常利益：マイナス658万円
7. 2017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16人でした。出資金増資額は1,708,000円でした。

2017年6月末現在

組合員数：15,663人 / 出資金額：424,407,000円

専門部会だより

社保・平和部会

- 平和を学ぶバスツアーを開催し、予科練平和記念館の見学をしました。45名の参加者でした。
- ヒバクシャ国際署名の取り組みについて討議しました。機関紙8月号に署名用紙と返信用封筒を折りこみます。ご協力をお願いいたします。

健康づくり委員会

- 保健委員交流会について討議しました。
- ウォーキング企画について討議しました。

組織活動部会

- 強化月間(地域・支部)の方針について討議しました。
取り組み期間：10月1日～11月31日

地域の話

予科練平和記念館を見学して

平和を学ぶバスツアー

横須賀市に「予科練」があつたことをご存知でしょうか？昭和4年に予科練の制度が設けられ、昭和5年に第一期生が横須賀海軍航空隊へ入隊。搭乗員としての基礎訓練をうけていました。その



45名の参加者＝零戦の実物大模型前にて

予科練を学び、あらためて平和について考えるために茨城県稲敷郡阿見町の予科練平和記念館へ行きました。館内は、七つボタンにちなんで7つの展示室の構成。それぞれにテーマがあり「入隊」「訓練」「心情」「飛翔」「交流」「窮迫」「特攻」となっていました。ガイドの案内をうけながら館内を

見学。展示室には予科練生の日記や手紙などが製本されて展示してあり、読むことも出来ました。映画が好きな生徒や異性に興味を持つ生徒、お菓子を食べながらマンガを読みたい生徒など、当時の若者も今の若者と変わりがなかったのだなと感じました。平和な時代に生まれていたら彼らはどのような思いでどのような過ごし方をしていたのでしょうか？見学をしながら、参加者の平和への思いがあらためて強くなっていくのを感じました。

今後平和を学ぶ企画をおこなっていきたくと思います。これからも一緒に学んでいきましょう。 社保平和部会

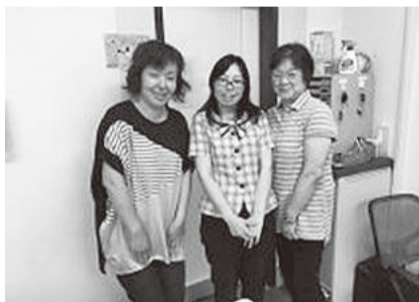
鳥の目・虫の目

「政治は言葉である」と昔から言われてきた。そのくらい政治家の言語は重い、という意味だろう。事実暴言や虚言で内閣が総辞職に追い込まれた例も過去にはいくつもある。吉田元首相の「バカヤロウ解散」などはその最たるものだろう。そんなことを頭に置きつつ次の国会答弁を見ていただきたい。

「明恵夫人に」権限がないということを私に伝えたのかと、ずっとしゃべられたから、何を何を私に、言わば籠池さんが何か私に依頼したいことについて私に伝えたのかな、あるいはまた自分が権限がないという説明をしたのかなということも含めて、何を聞かれたのか、これはわからないですよ、あの程度の質問ではですね。そこで私は、言わば自分の熱意については私に言いませんよ、それは。」

(風)

葉山クリニック 居宅介護支援事業所 地域に根づいた 事業所を目指して



葉山クリニックは周囲を緑に囲まれたのどかな場所にあります。居宅介護支援事業所はクリニック内の一番奥に事務所があり、現在2名のケアマネジャーと、事務員が1名在籍しています。同じ

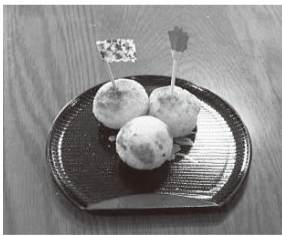
建物の中には、クリニックと、日帰りで1日を楽しく過ごす「デイサービス元気」、お泊りが必要な時に利用できる「ショートステイ安楽」が併設されています。同じ建物内の事業所なので利用時になにか変化があれば、主治医やクリニックの看護師にすぐに相談できます。デイサービスやショートステイの職員とも、密接な情報交換をしています。

葉山クリニック居宅介護支援事業所では、医療と福祉が連携を取りながら、利用者さんが安心して在宅生活が続けられるようお手伝いをしています。 介護についてのご相談は随時受け付けています。直接お越しいただくか、お電話でも受け付けていますので気軽にご利用ください。 組合員さんや地域の方々との「ふれあい」をモットーに、地域に根づいた居宅介護支援事業所を目指して活動を続けていきたいと思っています。 居宅介護支援事業所 渡邊 恵美

こんにちは



ショートステイ 安楽 母の日に手料理



母の日に手料理を楽しんでいただこうと、いももちボールを作りました。利用者さんたちは、「何が出来るの?」「初めて食べるからわからないわ」と、わくわくしている様子です。慣れた手つきで次々とウィンナーを

切る人、チーズの包装をゆつくりと丁寧にむく人、目盛を真剣に見つめて牛乳を量る人など、みなさん意欲的に作業をしていました。ゆでたじゃがいもの皮むきは全員で。力強くつぶすのは男性陣の役割。下ごしらえの出来たじゃがいもは、丸めて3種類の具を入れました。ビニール袋に入れてパン粉をつける作業では、片

麻痺の人もしつかりと振ってくれ、どどん仕上げていきました。たこ焼き器を使うのが初めての人もいて、興味深そうにボールを竹串でコロコロ転がしていました。「良い匂い!」「まだよ。もう少し焦げ目がつかないと」。初めての料理でも長年の経験と勤が働いています。みなさんイキイキとした表情です。 つまようじにカーネーションの飾りを付け、いももちボールにさして完成。「上手く出来たわね」。みなさん熱々のいももちボールを、嬉しそうに食べました。 ショートステイ安楽 濱田裕子

薬剤師さん募集!

組合員紹介制度
お知り合いの薬剤師さんを探して、
協会の活動を支援してください。
協会の活動に貢献して、
組合員としての優待を受けたい。
協会の活動に貢献して、
組合員としての優待を受けたい。

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

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。



すっかり予防し 元気に過ごしたい
猛暑が続きます。我が家の庭にはミニトマトがぶどうの房のように真っ赤な実をつけ、食卓に色を添えてくれています。返子診療所の「さくら通信」に「ブレイル」という言葉を発見。読ませてもらい納得。生きているならしっかりと予防し元気に過ごしたいですね。
返子市/佐藤君江

汗っかき
今年、梅雨入りしても雨はほとんど降らずに暑い日が続いています。体操や散歩をするときぐに替えるほどの汗っかきな私。今からこんなんで、8月はどうなるのでしょうか。
返子市/市村洋子

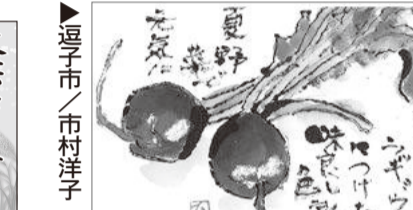
健康診断はぜひ
毎月楽しく読ませていただいています。おかげさまで健康に過ごしています。お医者さんにかかる機会があまりありませんが、健康診断は受けなければ...と思っています。その際はよろしくお願いたします。
返子市/早乙女晴子

一雨欲しいですね
暑中お見舞い申し上げます。毎日暑い日が続いていて一雨欲しいですね。
三浦市/市村洋子

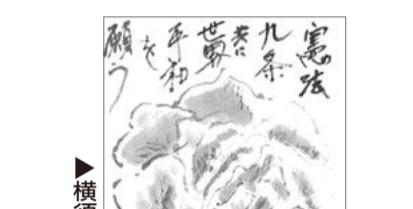
健康診断はぜひ
先月号の記事、「見逃さないで、高齢者の脱水サイン」は、参考にになりました。とても大切なことですね。夏を乗り切ることができるよう気をつけていたと思いました。
横須賀市/水間のり子

お祭りで喉が
三浦三崎のお祭り「海南神社夏例大祭」(三浦市指定重要無形民俗文化財)が無事に終了しました。人ごみの中に犬を連れてくる人やタバコを吸っている人がいて、タバコを吸いながら犬を連れてくる人も見かけました。この煙をまともに吸いこんでしまい、喉を痛めました。故障中の身体にムチを打ち最後まで頑張ったのですが、5年後はこの身体はどうなっていることやら...。
三浦市/K・O

夏を乗り切るように
先月号の記事、「見逃さないで、高齢者の脱水サイン」は、参考にになりました。とても大切なことですね。夏を乗り切ることができるよう気をつけていたと思いました。
横須賀市/水間のり子



返子市/市村洋子



横須賀市/木村和子

文芸コーナー
さあ出発 郭公が呼ぶ 朝の尾瀬
横須賀市/いさ子
梅雨明けを 思うが如く 雲ありし
横須賀市/佐々木美江子

7月号の作品に誤りがありました。お詫びして、左記のように訂正します。
(誤) 寄り集まひ 何の相談 金魚達
(正) 寄り集み 何の相談 金魚達
横須賀市/花純

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2017年8月1日現在

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 (糖尿) 新井 中村 (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	峯岸 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)・長谷部先生、新井先生(糖尿病)は事前予約制となっております。

葉山クリニック 診療体制表 ☎046-878-8200 2017年8月1日現在

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

三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388 2017年8月1日現在

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	岡田	藁谷 中村 立壁 (第1,3,5週) (第2週) (第4週)
午後 診療	藁谷 3:00~6:00 石井 2:00~5:00	藁谷 3:00~6:00 石井 2:00~5:00	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

返子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530 2017年8月1日現在

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:45	芹澤 石井 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	芹澤 倉井(宏) (胃カメラ)	芹澤	休診	根来 (市大)	倉井 芹澤	休診
受付時間	2:00~4:30	2:00~4:30		2:00~4:30	2:30~5:30	

※都合により変更になる場合もあります。

7月号の正解

ラ	セ	ン	キ	タ
イ	セ	イ	タ	ス
ウ	メ	ボ	シ	ベ
ン	ヨ	ビ	リ	ン
ヒ	ト	ハ	ダ	ダ
ン	ヘ	ン	セ	イ
プ	リ	ン	キ	一

正解 (ラベンダー)
当選者(敬称略) 応募総数74通
▶横須賀市/猪俣美枝子・ト蔵今子・山口喜代司
▶三浦市/宇津木和子・加藤光男
▶返子市/澁澤雅子・金山博子・市村洋子
▶葉山町/鍋倉典子・村井とし

◆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。(8月末日必着。発表は9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

8月号 おたのしみパズル

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

出題：機関紙編集委員会