

神奈川みなみ医療生協 機関紙

11月号

みなみ

発行月 2017年11月
発行所 神奈川みなみ医療生活協同組合
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

一人ひとりが大切にされる社会を
~地域で、豊かに、人と生きる~

2017年神奈川県生協大会
10月10日・ワークショップ横浜

神奈川県生協連は「暮らしにとって重要なテーマを深める場」「交流と発信の場」として1969年から生協大会を開催しています。今年生協大会は基調講演「一人ひとりが大切にされる社会を」に、弁護士で日弁連憲法問題対策本部副部長の伊藤真氏を講師に招き、現在の重要なテーマである憲法問題を中心にお話しいただきました。

伊藤氏は「人間は戦争をしてはいけない。この1点は譲れない」として、まず憲法9条の話から講演を始められました。9条がなければ日本はベトナム戦争に参戦していたかもしれない。第2次大戦終結前の日本は71年間戦争を続けていたが、その後の72年間は9条があったので戦争をしていない。北朝鮮の脅威を訴えられるが、今こそ冷静になり、戦争の悲惨な現実―戦争は残酷で、無残で、悲しいだけ―を知ること。そしてどの戦争にも必ず「戦争の後」があり、アメリカの帰還兵の自殺者が戦死者の数を上回っていること。うつ病に苦しみ続けるものが多いなどの例を挙げられました。

日本国憲法は戦前への反省から神権的「国体」思想を否定し、「個人の尊重」を基礎とした真の立憲主義を確立するため生まれたもの。立憲主義とは憲法に基づく政治であり、憲法とは国家権力を制限して国民の権利・自由(人権)を守る法である。日本国憲法の根本



基調講演 講師 伊藤 真氏

的価値は憲法13条前段「すべて国民は個人として尊重される。」で、国家は個人の権利を守るために存在することが立憲主義の本質であり、一人ひとりの自由を保障し、だれもが人間としての尊厳を持って生きていくことをめざすものである。

伊藤氏のお話を聞きながら、今の日本のありようはどこかで大きく本来の憲法の目的からそれていっているのでは、との思いが強まります。

伊藤氏は最後にこの国をどんな国にしたいのか。私たちが覚悟を決め、冷静に、自立した市民として、それぞれが主体的に行動すること。明日の日本は今日の私たちが創る。今を生きる者としての責任を果たす。それも慌てず、焦らず、諦めず、一步一步が大切であると話を締めくくられました。

後半は各生協自慢の品の試食や販売で場内での交流があり、医療生協は健康チェックで参加。今年初めて導入した血管年齢測定器は人気を集め、



マスコットもいっしょに活動報告

行列ができるほどでした。若い方が血管年齢60歳代との判定に「ショックですけど、気付けて良かった」とのこと。生活習慣や食生活の見直しにつながるきっかけになれば良いなと思いました。

その後の各生協の活動報告ではみなみ医療生協は「高齢社会を豊かに生きる―健康寿命をのばそう」として99歳の元気な組合員さんを動画で紹介し、好評を得ました。年に一度の生協大会は学びの場であると同時に、県内他生協と交流し、活動を知ること視野を拡げ、生協にできることを知る良い機会です。誰でも参加できますので、ぜひ多くの方に来ていただきたいと思えます。

(下)

地域まるごと健康づくり
みなみのわ

医療生協活動を
地域にひろげよう



駅前広場で開催した健康チェック

10月から支部・地域での強化月間がはじまり、各地域で旺盛に骨量測定を中心とした健康チェックが開催されています。地域の会館や店舗、駅前広場を借りる以外にも個人宅や班会でも開催しています。

追浜支部が開催した駅前広場での健康チェックは60名ほどの参加者があり、おおくの人に医療生協のアピールをすることができました。健康チェックの開催にあわせ、組合員訪問やチラシ配布などの宣伝行動をおこなったりしている支部もあり地域への呼びかけを強めています。

また、組合員が友人を誘ってくれたりするなど、これまで築いてきたつながりを活かしながら増資やあたらしい仲間増やしも進んでいます。

11月も各地域で健康チェックを開催していきます。支部ニュースなどをご覧いただきご参加ください。引き続き、くらしを支える医療生協活動を地域にひろげていくために活動をしていきます。

はまゆうだより

薬局コラム

インフルエンザ
ワクチンQ&A

Q. インフルエンザワクチンの効果持続期間は？

A. 接種後2週間目頃から5カ月間程度効果が持続するとされています。インフルエンザワクチンを毎年接種する必要があるのはこのためです。また、インフルエンザウイルスは毎年のように変異するので、毎年そのシーズンの流行にあわせたものが生産されます。

Q. ワクチンの接種を受けたのに、インフルエンザにかかったことがあるのですが、ワクチンは効果があるのですか？

A. インフルエンザが体の中に入って増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が起こります。この状態を「発症」といいます。ワクチンには、この発症を抑える効果が一定程度認められています。また、かかっても症状が重くなることを阻止する効果があります。

Q. インフルエンザワクチンの接種によって、インフルエンザを発症することはありますか？

A. インフルエンザワクチンはウイルスの活性を失わせ、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して病原性を無くして作った不活化ワクチンというものです。ウイルスとしての働きはないので、ワクチン接種によってインフルエンザを発症することはありません。

Q. ワクチン以外の予防方法は？

A. 手洗いも効果的です。インフルエンザは、くしゃみ、咳により放出されたウイルス粒子を鼻や口から吸い込むことにより感染します。手洗いは付着したウイルスを洗い流し、体内への侵入を防ぐために有効と考えられます。

(記事提供：はまゆう薬局)

2017年9月 理事会報告

1. 医療生協強化月間について話し合いました。

8月から始まっている事業所での強化月間の途中経過が報告され、事業所での4月からの累計で仲間ふやしは150人、出資金増資は836万円が昨年を上回りましたが、月間の目標には届いていません。10月・11月に行われる支部・地域の強化月間準備状況についても話し合わせ、骨量測定やバス旅行、健康まつりなどの取組予定が報告されました。

2. 健康チャレンジ2017の取り組み状況について話し合われました。

神奈川まるごと健康づくり「健康チャレンジ2017」が10月から始まります。

医療生協の仲間(組合員)以外のお友達や知り合いにもおすすめて、「医療生協」を知らせていくための「きっかけ」として活用しましょう。

3. 2017年8月度の患者利用者状況が報告されました。

外来患者：4,527人、訪問看護：121人
訪問ヘルパー：102人、デイサービス：141人
ショートステイ：74人、ケアプラン：328人

4. 2017年8月度の経営状況が報告されました。

8月度経常利益：▲72万7千円
累計経常利益：▲1,009万2千円

5. 2017年8月度の組織活動統計が報告されました。

8月の仲間ふやしは63人でした。出資金増資額は390万円でした。4月からの累計では、144人、960万2千円です。

2017年8月末現在

組合員数：15,677人／出資金額：427,632,500円



塩と上手におつきあい
すこしお

はじめませんか？

すこしお

レシピのご紹介

鮭と生姜の混ぜご飯

季節の魚を生姜で風味豊かに



<材料> 5膳分 2合

- ・生鮭 … 1切れ
- ・塩、酒 … 少々
- ・米 … 2合
- ・生姜(千切り) … 20g
- (A) ・酒 … 大さじ2
- ・昆布 … 10cm角1枚
- ・水 … 400ml
- ・三つ葉 … 適量

<添え物>

パセリ、粒マスタードなどお好みで

<作り方>

- ①生鮭に塩と酒をふりかけ臭みを抑える。
- ②炊飯器に米、(A)調味料、千切り生姜を入れ、目盛まで水を加え、鮭を入れ炊飯する。
- ③炊きあがったら鮭をほぐして、お茶碗に盛り付け、三つ葉を添える。

○魚は、さば、さんま、かますなどでも美味しく作れます。

鮭と生姜たっぷりのご飯を炊き上げ、鮭の風味を活かします。塩鮭でなく生鮭を使い、塩分量を調節出来るようにし、そこで酒・昆布で旨味をプラス。薬味(生姜と三つ葉)で塩分控えめを感じさせなくなり、香りや食感も楽しめます。

1人分(1膳)あたりエネルギー 262kcal 塩分量 0.4g

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)

専門部会だより

組織活動部会

- しめくり集会について協議しました。
12月13日(水)午後 於：ヴェルクよこすか

健康づくり委員会

- ウォーキング企画について協議し、2018年5月に小網代の森に決定しました。
詳細については、あらためてお知らせをいたします。
- 介護カフェについて協議しました。

社保・平和部会

- ヒバクシャ国際署名は、10月14日時点の集約で6,756筆に到達しています。
引き続きご協力をお願いします。

教育・学習部会

- 生協学校について協議し、日程を決定しました。
2018年2月21日(水)午前 ※会場未定
- 組合員と職員の活動交流集会について協議しました。
2018年3月14日(水)午後 ※会場未定

地域の話題

原子力空母はいらない
—10・1横須賀集会—
1500名が参加

10月1日 力空母はいらない!10・1横須賀集会」が、横須賀市ヴェルニー公園で開催され、1,500人が参加しました。

現在の米原子力空母ロナルド・レーガンは2015年10月に配備され、丸2年となります。横須賀港への空母配備はもと「むこう3年」として実施され、それ以来、米空母



閉会のあいさつをする松下総務部長

あいつ、地元新団体からの報告などがされ、閉会あいさつは神奈川みなみ医療生協がおこないました。

神奈川みなみ医療生協からは、衣笠診療所所長の岡田医師をはじめ20名の職員・組合員が参加。集会後はベース前、中央駅前を通るルートのデモ行進をおこなって、市民にアピールしました。



デモ行進をする参加者たち

鳥の目・虫の目

国民の負担を増やそうとするとき、政権側が決まって使う「殺し文句」がある。「これ以上ごどもや孫の時代に借金を残さないため」というのがそれだ。税金を上げるときも、年金を下げるときも、医療費・介護費を上げるときもこの言葉が使われる。

たしかに子や孫を持ち出されると我々はヨワイ。ついコロリとだまされそうになる。だましの手口や中身はまた後日取り上げることにして、そんな政府がいま狂奔していることがある。

「トイレのないマンション」といわれる核のゴミ—原発の使用済み核燃料の再処理でウランやプルトニウムを取り出した後に残る高レベルの放射性廃棄物—が10万年にもわたって強い放射線を出すため、政府はガラスと混ぜて固体にし、地下300メートル以上掘り下げて最終処分しようとしているのだ。

これからどんどん増える核のゴミを10年以上、地下300メートルに保存すると言わう。地震・火山大国の日本でこんなことが許されるのだろうか。こんな「借金」を子や孫どころか長い長い後世の人類に残していいのだろうか。

(風)



秋の大運動会
デイサービス元気

プチ敬老会
ショートステイ安護楽



布をたぐりよせ、かけっこをしている様子

競技が始まる
と、みなさん「がんばれ」「やった」と大声援です。「勝った!」「負けた!」と子どもの頃のようになり、興奮しながら楽しみ、競技を終えると勝ったチームも負けたチームにも笑顔があふれま

また、縁の下の力持ちであるボランティアさん達にも支えられ、さまざまな企画が出来ることにスタッフ一同あらためて感謝の気持ちでいっぱいでした。
デイサービス元気
竜澤



ちぎり絵の作品=傘地藏とコスモス

現在、安護楽を利用している人の最高年齢は男性100歳、女性103歳です。日頃のレクリエーションの時間には体操や

現在、安護楽ではボランティアさんの募集もしています。お茶入れ、湯呑み洗い、洗濯物干しなど簡単なお仕事のお手伝いです。ご興味ある方はご連絡をください。
ショートステイ安護楽
白石 和美

ショートステイ安護楽では、敬老の日のお祝いとしてサンドイッチ作りをしました。

れるかと思いましたが、パンが足りなくなるハッピーニングがありバタバタしてしまいました。完成したサンドイッチを切りわけ、この日のために作ったランチョンマットにのせ完成です。ボランティア満点のサンドイッチにみなさん大満足でした。

現在、安護楽ではボランティアさんの募集もしています。お茶入れ、湯呑み洗い、洗濯物干しなど簡単なお仕事のお手伝いです。ご興味ある方はご連絡をください。

薬剤師さん募集!

組合員紹介に
お薬の知識を
生かして、みな
さんの健康を
支えたい。学
費、奨学金も
あります。

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

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ます。

045-624-8704 (人事担当)

神奈川まるごと健康づくり 健康チャレンジ2017

機関紙みなみ9月号に折り込んだ“健康チャレンジ2017”はその後いかがでしょうか?

まだ挑戦していない人もまだまだ間に合います。参加費は無料で、12月末までの30日間以上チャレンジするだけです。

健康のために何かを始めたい。そんな人にこの健康チャレンジをきっかけに手軽に楽しく健康づくりを始めてみませんか? 1人でチャレンジもよし。家族や友人と励まし合いながらやるもよし。仲間とチャレンジすれば楽しさも倍増して長続きもします。

チャレンジシートがない人は、お近くの診療

所・クリニックにありますので声をかけてください。また、インターネットでの参加もできますのでこちらもご活用ください。

チャレンジをした人は結果の提出もお忘れなく。結果提出締切は、2018年1月31日です



きつと力に

10月というのに梅雨の頃より多い雨が降り...。先週末には、孫が市の陸上記録会に出ると楽しみにしていたのに結局雨で中止。毎日朝練をして頑張っていたのに残念ですが、練習をしたことはきっと本人の力になっていくと思います。

横須賀市/Y・K

最高の気分

解けない数独にこれこれ1週間楽しみました。今日の寒さと雨降りに集中力が上がったのか、ピタリと答えが合って最高の気分です。もう暑いのはいやですね。

横須賀市/渡辺敏子

日本の四季は...

今年も春もなく入梅もなく夏は暑かったり寒かったりして高齢者には大

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。

変。10月に入っても真夏日があったりして何を着たら良いのか?と思えます。衣替えもしてしまいうる。着替えもなく、汗びっしょり。日本の四季はどこへ。でも、さすがに土や自然は秋ですね。1日1日にあわせていけば良いのでしょうか。

三浦市/K・O

長雨が続き、真冬のようになり寒いバスに乗りました。座席の上にあるエアコンから冷たい風が全開。吹き出し口を閉めようとしたが、誰かに頼もうとしましたがなかなか言い出せずに我慢をしていました。我慢も限界になり、思いきって学生さんに声をかけて閉めてもらいました。三浦市で下車をした学生さんにお礼を言っ、私はそのまま病

学生さんに感謝

横須賀市/島田まゆみ

いつもパズルを楽しんでいます。今回のパズルは苦労したので葉書を出したくなりました。

三浦市/石渡志津子

秋風がほほを撫でていき、柿も色深く首頭をたれて秋の深さを感じます。でも、この異常気象は年寄りにはついていきません。じつと固まらず

縄跳びに挑戦

三浦市/村山裕喜枝

今年も健康チャレンジシートがきました。私は1日100回の縄跳びに挑戦。3ヶ月間続けられるかな?

楽しいひととき

返子市/佐藤君江

秋晴れが恋しい

返子市/手澤章

文芸コーナー

迷い無く一票投ず秋日和
横須賀市/いさ子

新米の炊き上がる香の漂い
横須賀市/佐々木美江子

ロンドンを新幹線が走る秋
探せども枯野は見えず空家あり

独り生く小鳥群なし遊び来る
晩秋のブレーメン空青すぎる

横須賀市/花純

院へ。あのまま閉めずにいたら病院に着くころにはカゼをひいていたかもしれませぬ。

賀川豊彦さんに思う

返子市/佐藤君江

秋なのに暑い日が続きました。今は、寒く長雨続きでさわやかな秋晴れ(日本晴れ)が恋しいです。日本の四季はどうなっていますか? 何事も無いことを祈ります。

横須賀市/佐々木美江子

たての力
①心に動揺がないこと。落ち着いていること。また、そのさま。平静。「〇〇なふりをする」助けが必要な、危ない状態を表す信号。
②キリスト教の祖。
③整数のうち、二で割り切れない数。1、3、5、7など。
④空気を冷やす機械。
⑤鋼の表面に細かい凹凸がつけられた切削工具。
⑥生体における化学反応の触媒となるたんぱく質を中心とした高分子化合物。
⑦何も衣服をつけていない肌。何も化粧をしていない肌。
⑧表面を研ぎ磨くこと。
⑨梅干しや梅酒の原料。
⑩地表面に降った雨の量。降水量。
⑪獣毛などを束ね、柄に植えた道具。のりや塗料を塗るのに使う。
⑫どうすればよいかについて、話し合ったり、ほかの人に意見をきいたりすること。
⑬動く人の数。他の人の助け。

11月号 おたのしみパズル
◆たての力
①心に動揺がないこと。落ち着いていること。また、そのさま。平静。「〇〇なふりをする」助けが必要な、危ない状態を表す信号。
②キリスト教の祖。
③整数のうち、二で割り切れない数。1、3、5、7など。
④空気を冷やす機械。
⑤鋼の表面に細かい凹凸がつけられた切削工具。
⑥生体における化学反応の触媒となるたんぱく質を中心とした高分子化合物。
⑦何も衣服をつけていない肌。何も化粧をしていない肌。
⑧表面を研ぎ磨くこと。
⑨梅干しや梅酒の原料。
⑩地表面に降った雨の量。降水量。
⑪獣毛などを束ね、柄に植えた道具。のりや塗料を塗るのに使う。
⑫どうすればよいかについて、話し合ったり、ほかの人に意見をきいたりすること。
⑬動く人の数。他の人の助け。

10月号の正解
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

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

◆この力
①心に動揺がないこと。落ち着いていること。また、そのさま。平静。「〇〇なふりをする」助けが必要な、危ない状態を表す信号。
②キリスト教の祖。
③整数のうち、二で割り切れない数。1、3、5、7など。
④空気を冷やす機械。
⑤鋼の表面に細かい凹凸がつけられた切削工具。
⑥生体における化学反応の触媒となるたんぱく質を中心とした高分子化合物。
⑦何も衣服をつけていない肌。何も化粧をしていない肌。
⑧表面を研ぎ磨くこと。
⑨梅干しや梅酒の原料。
⑩地表面に降った雨の量。降水量。
⑪獣毛などを束ね、柄に植えた道具。のりや塗料を塗るのに使う。
⑫どうすればよいかについて、話し合ったり、ほかの人に意見をきいたりすること。
⑬動く人の数。他の人の助け。