

神奈川みなみ
医療生協 12
機関紙 月号

みなみ

発行月 2017年12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

今年も大盛況！ 健康まつりを開催

葉山

10月22日（日）葉山クリニック



平野先生による講話



ビンゴで特賞！

三浦

11月3日（金）三浦診療所



模擬店は完売御礼



子どもも楽しんだもちつき



大盛り上がりのビンゴ大会



各団体による踊り

10月、11月にかけて各地で健康まつりを開催しました。

逗子地域では、台風の影響により中止となりましたが、横須賀・三浦・葉山では開催することができ、みなさまの協力により大成功でした。

協同組合まつりにも参加し、たくさんの人に医療生協をアピールできました。

横須賀

11月19日（日）衣笠診療所



子ども太鼓によるオープニング

協同組合まつり

11月11日（土）三笠公園



大人気の足指力測定



介護の講演も好評でした



おしるこ無料配布！



握力測定も実施



200名以上の測定者でした

はまゆうだより

薬局コラム 食生活と睡眠

朝食は簡単なものでよいので脳のエネルギー源として糖分を補給することが望ましいでしょう。エネルギー不足で日中の活動が低下すれば、夜の睡眠に影響しかねません。就寝に近い時間の夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げるので出来るだけ控えましょう。

最近の研究では、普段眠っている時間に食事を一週間とりつづけると、食事の時間にあわせて大脳皮質や肝臓の体内時計がずれてしまうことが分かっています。

コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。敏感な人は就寝の5～6時間前から控えた方よいでしょう。就寝前の喫煙もニコチンが刺激剤として作用するので好ましくありません。睡眠薬がわりに飲用されることの多いアルコールも寝つきをよくしますが、明け方の睡眠を妨げるのでおすすめできません。

最後に、生活習慣病が不眠の原因になることが分かっています。生活習慣病の予防や快眠を得るためにも良い生活習慣を身につけましょう。

(記事提供：はまゆう薬局)

2017年10月 理事会報告

1. 医療生協強化月間の取り組みについて話し合われました。

8月9月の事業所強化月間は、2か月間で仲間ふやし117人、出資金増資669万6千円となりました。

10月から始まった支部・地域の強化月間の取り組みについても報告され、健康チェックで加入者を増やしている支部の報告や、バス旅行などの計画、健康まつり予定などが報告されました。ひきつづき、地域訪問や健康チェックで月間目標達成に向け取り組むことを確認しました。

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。

職員と家族の参加状況が報告され、集約日時点で職員・家族91人が参加をしています。昼休みに集団でセラバンド体操に取り組んでいる職場の取り組みなども紹介されました。また、地域支部では班会や健康チェック、健康まつりなどでチャレンジシートを配布した取り組み状況が報告されました。11月以降、チャレンジ継続の声かけや回収方法の具体化を検討していくなどの課題を確認し、取り組みを強めていくことを確認しました。

3. 2017年9月度の患者利用者状況が報告されました。

外来患者：4,484人、訪問看護：123人
訪問ヘルパー：96人、デイサービス：142人
ショートステイ：65人、ケアプラン：330人

4. 2017年9月度と上半期の経営状況が報告されました。

9月度経常利益：▲455万円
上半期経常利益：▲1,464万2千円

5. 2017年9月度の組織活動統計が報告されました。

9月は仲間ふやし65人、出資金増資額507万円でした。4月からの累計では、仲間ふやし210人、出資金増資額1,471万2千円です。

2017年9月末現在

組合員数：15,624人／出資金額：428,968,000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

たらとキャベツのおろし煮
とろとろのだし汁とキャベツでごはんに合う煮魚



<材料> 2人分

- ・たら …2切れ(140g)
- ・酒 …少々
- ・片栗粉 …適量
- ・キャベツ …100g
- ・大根おろし(水分切る) …1/2カップ
- ・オクラ …2本
- (A)・だし汁 …120ml
- ・しょうゆ …大さじ1/2
- ・みりん …小さじ2
- ・砂糖 …小さじ1

<作り方>

- ①たらは食べやすい大きさに切り、酒をかけ、片栗粉をまぶす。
- ②キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に(A)調味料を熱し、①のたらを入れ加熱する。
- ④仕上げにキャベツと水分を切った大根おろしを入れひと煮立ちさせる。器に盛り付け、茹でたオクラを添える。

○他の白身魚でも美味しく作れます。

たらにまぶした片栗粉のとろみと大根おろしで、だしが絡みやすくなり塩分控えめでも美味しい煮魚に。

1人分あたり エネルギー 164kcal 塩分量 0.9g

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

- しめくくり集会について詳細を協議、決定しました。
- やりきろう月間について協議しました。

健康づくり委員会

- 第2回「介護カフェ」について協議・討議しました。
- ウォーキング企画について協議しました。5月下旬に小網代の森を散策します。

社保・平和部会

- 署名の取り組みについて報告、検討をしました。
- 核兵器廃絶国際署名は、11月20日時点で7,005筆の到達です。
- 「安倍9条改憲NO!憲法を生かす全国統一署名」の取り組みについて協議し、12月まで4,600筆を目標に取り組むことを確認した。

★地域の話題★

輝け！高齢期

かながわのつどいin三浦半島

11月14日 ベイサイドポケッツ



講演をするリラン・バクレー氏

「ひとりぼっちの高齢者をなくそう」をスローガンに、「輝け！高齢期かながわのつどいin三浦半島」が開催されました。記念講演の講師はドキユメンタリー映画「ザ・思いやり」の監督であるリラン・バクレー氏。「思いやり予算・誰を思いやるの？」をテーマに、アメリカ人の立場から思いやり予算の矛盾点を、ユーマアを交え、会場を引

き込みながら話してくれました。各団体によるリレートークでは、年金問題や税金問題、地域での活動が報告されました。午後の部は文化行事です。各団体から踊り、合唱、三味線、朗読、体操の発表がありました。トランペット演奏に合わせ、参加者全員での合唱では会場が一つに盛り上がりました。最後に健康と平和を願うコールをおこない参加者全員が気持ちをひとつにして幕を閉じました。

今回の開催地域は未定ですが、決まり次第お知らせします。多数のご参加をお待ちしています。

鳥の目・虫の目

最終回

「はるばると来つるものかな」。振り返ってみると、よくぞここまで来たものだと思う。独り身になって2年、何をしてもいい、何もしなくてもいいような身の上になってから余計に小さな庭を見るのが多くなった。「沢ガニも出なくなった。トンボも飛ばなくなった。コジユケイも訪ねてくれなくなった」などと考えているうちに、思いはどうしても若かりし日につながる。

世界大恐慌が始まる直前に生まれ、4歳のときに満州事変、10歳で日中戦争。小学校では教育勅語、中学校では竹槍訓練と軍事教練、勤労動員。あげくの果てに敗戦。飢えと栄養失調に苦しみながら占領軍の傍若無人ぶりを見て過

した。そんな時代に生きていけるか、世の動きとくに政治のあり方に敏感になった。新憲法に感動し、全面講和要求、破防法反対、安保改定反対などの運動にも積極的に参加した。あれからもう半世紀以上。世の動きは変わってきたとはいふものものの立憲政治を踏み

じり、戦争に走る政権が依然として力を持っている。「まあ、これからどうして歩いていけばいいのか」。一つ覚えれば一つ忘れるよ

うな頭で、今日も庭を見ながら考えている。(風)

地域まるごと健康づくり

秋の支部旅行

みなみのわ

11月16日、それは晩秋の最高のお天気でした。幸いなことに私たち(城北支部・佐野支部合同)の旅行はお天気に恵まれます。

参加者は当然のことながら年々高齢化しています。最高齢は前回93歳、今回は90歳です。ガイドなしのバス旅行です。隣の人とたくさんおしゃべりが出来ます。

今回の行き先は、箱根美術館と旧吉田茂邸。敗戦直後の総理として御苦労されたことでしょう。政界のドンとして国内外の賓客を招き政治論議を

交わされたでありましよう。応接間、政治の草案を練ったでありましよう。齋など吉田氏の風貌を思い起こしながら見学しました。建物は一度火災にあい焼失したのですがまったく元の数寄屋造りに建て替えられてこの4月に一般公開されたそうです。もちろん庭園も純日本庭園で一見の価値があります。

一方、箱根美術館の紅葉は最高でした。秋の日差しを浴びて輝く紅葉の美しさは筆舌には表せません。

昼食は鈴廣で金目鯛の

ショートステイ 安護楽

こんにちは



アゴラで文化祭

10月のレクリエーションは「アゴラ文化祭」でした。秋の味覚さつま芋を使った蒸しパン作りをしました。当初は、焼き芋を振る舞う予定だったのですが、めずらしく2週連続の台風に見舞われ

てしまい、焼き芋は断念。芋たつぷりの蒸しパン作りでした。「子どもの頃よく食べたわ」「昔によく作ったの。懐かしいわ」と昔話を交えながら楽しく作りました。

午後からは催し物としてマジック披露です。台風の影響で出演者が来られるかどうか心配でしたが無事に到着、楽しいマジックを披露してくれました。利用者も参加したフォーク曲げでは見事に曲げることができ、みんなで驚きました。披露してくれたマジックは驚きの連続で、利用者はおどろくやら楽しむやら。台風というハプニングもありましたが、今回もみなさんの笑顔がたくさん見られました。



蒸しパン作りの様子

余談ですが、台風だったのは私が雨女だったからかもしれません(笑)。ショートステイ安護楽 榎本 祐子

城北支部

支部長 山下幸子



薬剤師さん募集!

組合紹介に制度あり、お薬の知識が活かせる。給与優厚、研修あり。医療の現場で活躍したい方、ぜひご応募ください。

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。

リハビリ頑張ります

四季を感じられなくなった今日この頃。カレンダーを見たら、あくも11月半ば。今年もあと1ヶ月半で終わり。何もかもやる気を失い、ただただ楽しみはパズル。元気なのは上半身だけ。本来の自分を取り戻すためにリハビリを頑張ります。

三浦市/K・O

小さなジェントルマン

先日、スーパーのエレベーターで小さなジェントルマンに会いました。

トルマンに会いました。閉まりかけのドアを開けてくれたり、私が降りるまで開けるボタンを押して続けてくれた坊や！ありがとうございます。

ベビーカーを押すママのあとを歩く姿がとてもたくましく見えました。

三浦市/かなな

言葉をもっと大切に

武力による「平和」だの、「丁寧な」説明、「謙虚な」態度だの、権力者によって、日本語が粗末に扱われているようなご時世。言葉を大事にしないう国の行く末が心配です。

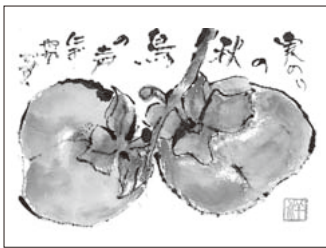
横須賀市/岡本育子

光の夜

季節を感じている間もなくクリスマス。私の住む東逗子は光の夜。点灯式も終え天空を望む最高のツリーに眩いばかりのイルミネーション。土日はイベントもあり、露店も出ていたのでそれは賑やか。

楽しいパズルに期待

はじめてパズルをやってみました。もともと好きだったので、なかなか時間がなくてできなかったのを、ふと思いつきでやってみたのです。とても難しい問題にビックリしました。特にタテのカギ⑧に考え込みました。



逗子市/市村洋子

た。もしかしたらヨコの力ギ⑩と入れちがっているのではないかと思いましたが、やってみると期待していますよ。

逗子市/百武ゆり子

文芸コーナー

信号を無視して落葉舞ひ行けり
椋鳥の朝餉にぎやか柿熟れて

葉山町/高梨民雄

晩秋の長き廊下に静寂あり
リス啣へ我見つむ猫初冬の日

横須賀市/佐々木美江子

静かなり寺の銀杏拾われず

横須賀市/花純

※今年も掲載した作品以外にも多数のご投稿がありました。ありがとうございます。

来年もみなさまのご投稿お待ちしております。

編集後記

今年最後の「みなみ」をお届けします。1年間ご愛読いただきありがとうございました。

そして配布者のみなさま、みなさまのお力で「みなみ」を読んでいただけ

です。紙面を借りてお礼申し上げます。

ご好評をいただいております。

編集部一同

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2017年12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)	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) 新井善中村 (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	濱田堀内 (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います。

葉山クリニック 診療体制表 ☎046-878-8200 2017年12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

※偶数月の第1火曜日は中村先生となります。

三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388 2017年12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 (胃カメラ後診察)	岡田	藁谷中村立壁 (第1,3,5週) (第2週) (第4週)
午後 診療 3:00~6:00	藁谷石井	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 (整形外科) 2:30~5:00 [予約] (第1,3,5週)	休診

逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530 2017年12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 (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。

11月号の正解

ヘ	イ	キ	ク	ヤ
エ	ス	オ	ー	エ
コ	ス	ウ	ラ	リ
キ	コ	ー	ス	
ウ	リ	ヨ	ウ	ハ
ス	ソ	ウ	ダ	ン
ヒ	ト	デ	メ	マ

正解 (クリスマス)
当選者(敬称略) 応募総数64通
▶横須賀市/中居泰子・柴田とよ子・桑原真理子・林純子
▶三浦市/橋本久仁子・大井恵子
▶逗子市/笠原玲子・鈴木睦子・中村正子
▶葉山町/西和子
お詫び 11月号の応募総数に誤りがありました。お詫びして修正いたします。◇→50通です。

◇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。(12月末日必着。発表は1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

12月号
おたのしみパズル

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

出題：機関紙編集委員会