

神奈川みなみ  
医療生協  
機関紙

1  
月号

# みなみ

発行月 2018年1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

## わんダフルな年に!



ピピくん



レンくん



ロビンくん

### 2018

今年は戌年。犬を飼うことにより体や心の健康が向上するとも言われています。そこで、みなさま自慢の愛犬をご紹介します。健康管理に気をつけながら、一年間をワンダフルにお過ごしください。



パルカちゃん



チロちゃん チヤちゃん



リボンちゃん

### 新年のごあいさつ



理事長  
藁谷 収

あけましておめでとうございませす。

近年地球温暖化の影響とみられる異常気象が世界各地でみられ、昨年日本でも7月に九州北部での大豪雨、9月には台風18号が襲来し各地に甚大な被害をもたらしました。

この地球規模的な環境問題を解決するためみんなと一緒に考え、原発の再稼働をせずに地球に優しいといわれる再生可能エネルギーの有効利用を促進し、温室効果ガスを可能な限り減らし脱炭素社会を目指し、子供たちまたその子孫に美しい地球を残していかなくてはなりません。

新しい明日への明るい希望が持ちづらい社会ではありませんが、我々は医療生協活動を地域に広め皆さまの健康づくりにより少しでもお役に立ちたいと考えております。どうぞ今年も宜しくお願い申し上げます。

理事長 藁谷 収

はまゆうだより

薬局コラム

冬に気を付けたい  
かぜと養生について

—中医学で考える風邪とは何か—

まだウイルスや菌の概念がない遠い昔、病の原因の一部は自然界からもたらされる”邪気”と表され、それが体に侵入することでさまざまな症状を呈すると考えられていた頃がありました。

つまり、みなさんに馴染み深い、いわゆる風邪(かぜ)の症状は、まさに字のごとく風によってもたらされる邪気が原因となると言えます。

—冬に気を付けるべき風邪—

自然界からもたらされる邪気は、風邪(ふうじゃ)を含め6つあり、正確には風邪のみでかぜ全ての症状を起こすのではなく、その他の邪気と共に体に侵入して悪さをするので。

特に冬は寒さの邪気である”寒邪(かんじゃ)”が多く存在し、風邪は寒邪と結び付き侵入してくることが多くなります。これは「風寒感冒」と呼ばれ、強い悪寒、発熱、頭痛、身体の痛みなどを引き起こします。

—風寒を体に寄せない為に—

冬の養生は蓄えることを基本とし、激しい運動をして汗などで気を外に漏らすことを控え、頭から足先までしっかりと温め、風や寒さに触れる部分を極力減らしましょう。

また、冬は少し早く寝て朝は太陽が昇り少し暖かくなってから活動することで、風邪や寒邪を効果的に遠ざけることができます。

(記事提供：はまゆう薬局)

2017年11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月の仲間ふやし(加入者)は68人でした。4月からの仲間ふやしは280人になりました。

出資金増資は225万1千円で、4月からの出資金増資は1,693万3千円です。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、ひきつづき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。

先月に引き続き職員と家族の参加状況が報告され、職員・家族175人が参加をしています。すでにチャレンジシートの提出があったことや、達成賞の賞品がマッサージローラー付4色ボールペンに決まったことなどが報告されました。

3. 2017年10月度の患者利用者状況が報告されました。

外来患者：4,674人、訪問看護：122人

訪問ヘルパー：102人、デイサービス：135人

ショートステイ：57人、ケアプラン：318人

4. 2017年10月度と上半期の経営状況が報告されました。

10月度経常利益：1,110万7千円

上半期経常利益：▲353万5千円

5. 2017年10月度の組織活動統計が報告されました。

10月は仲間ふやし68人、出資金増資額231万円でした。4月からの累計では、仲間ふやし280人、出資金増資額1,706万円です。

2017年10月末現在

組合員数：15,654人 / 出資金額：430,055,500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

おろし玉ねぎしょうゆだれ

どうしてもしょうゆが使いたくなる人へ



<材料> 2人分

- ・玉ねぎ(おろす) …大さじ3
- ・オリーブオイル…小さじ2
- ・しょうゆ …小さじ1/2

<作り方>

- ①おろした玉ねぎにオリーブオイルとしょうゆを混ぜ合わせる。
- 器に盛り付け、茹でたオクラを添える。

おろし玉ねぎのピリッと辛みの効いた、しょうゆだれ。オリーブオイルでココもプラスします。

1人分あたり エネルギー 86kcal 塩分量 0.5g

こんな料理にも…

- 卵焼きや目玉焼きにしょうゆの代わり
- 焼き魚や、焼き肉のつけだれとして
- サラダのドレッシングとして
- 鍋のつけだれに
- 刺身にも

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)

塩分測定器

減塩生活



汁物などの液体に減塩生活のセンター部を浸し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。

【問合せ】

神奈川みなみ医療生協本部  
☎853-8105 (組織部まで)

¥2,200

学んでみよう! 生協学校 無料

日時：2018年2月21日(水) 10:00~12:00

会場：産業交流プラザ 第1研修室

内容：①「医療生協の生い立ち」

講師：荷見 正則(神奈川みなみ医療生協 組織部長)

②「フレイルについて」 + 「フレイル予防体操」※予定

講師：小村 寛美(みうら訪問看護ステーション 所長)

※内容は変更になる場合もあります。

申込開始日 1月9日(火)より

要  
申込

定員  
40名

定員になり  
次第 〆切

【問合せ・申込先】

神奈川みなみ医療生協本部  
☎853-8105 (組織部まで)

# シリーズ 手をつなごう

## 介護の現場から ①

### 住み慣れた地域で暮らし続ける ～認知症とともに～

Aさんは20代で結婚し、2人の子宝にも恵まれ専業主婦として子育てや家庭の切り盛りをしてきました。

高齢になるにつれ物忘れの症状があらわれ、長年連れ添った夫が他界すると急速に進行。一人での生活が難しくなり、同じ市内で暮らす長男宅で同居生活を送ることになりました。

症状の進行とともに徘徊や転倒を繰り返し、現在は左右の大腿骨折により寝たきりの生活ですが、家族による丁寧な支

援や介護サービスを利用しながら認知症や周辺症状に大きな変化はなく落ち着いて過ごされています。

家族は昼夜を問わないおむつ交換や食事などの対応に追われていますが、いつも生活の中心にはAさんがいます。何をするとともに丁寧な声かけをして、Aさんの意思を確認しながら接しています。食事や排せつはできるだけベッド上で行わないうように努め、家族の優しさにAさんも笑顔で「ありがとう」と答えます。

### 90歳代の女性Aさんの事例



医療生協かながわの報告を聴講する参加者

今年度も事業所では8・9月、支部・地域では10・11月に医療生協強化月間に取り組みました。12月13日にはヴェルクよこすかまで「強化月間しめくくり集会」が開かれ、強化月間の実施状況が報告されました。

秋田専務による開会のあいさつ後、荷見組織部長から強化月間中の特徴的な活動や到達状況についての全体報告がありました。各行政区を代表して佐野支部、城北支部、三崎西支部、逗子東支部が報告し、年度目標を達成した支部の報告では会場から拍手が起こりました。

## 強化月間報告しめくくり集会 12月13日 ヴェルクよこすか

た。それぞれの支部が工夫をこらし、力を合わせて活動される様子を知ることができました。

活動報告に続き、医療生協かながわ茅ヶ崎寒川ブロック理事の辻原春子さんから「地域にもっと医療生協を知ってもらおう」と題し、事業所の無い地域で健康まつりを開催した実践報告を受けました。他の支部の実情や他法人での取り組みが聞けて今後の支部活動に参考になったという反響があり、有意義な集会でした。



内藤 淳

## 地域まるごと健康づくり みなみのわ 福祉クラブと連携しながら



逗子行政区では、健康チェックやイベントの際に福祉クラブ生協と連携して活動をし



ています。医療生協の組合員だけでなく福祉クラブ生協の組合員にもイベ

ントの案内ができるので、呼びかけの範囲が広がります。また、試食や子ども企画をすることで、今まで参加がなかった人たちと出会うこともでき、加入や増資、医療生協活動の宣伝ができています。

一歩ずつですが、連携を通じてお互いの活動がより拡大されていることを感じています。これからもお互い手をとりあいながら、よりよいまちづくりを進めていきます。

## こんにちは



パン食い競争を楽しむ利用者

ない人もいて白熱した戦いでした。続いての仮装競争では、衣装の入った袋をバケツリレのように回してスタップが着替えていきます。今年は相撲力士に変身して大盛り上がり。ちなみに去年

## 大運動会 ショートステイ 安護楽

### 安護楽の大運動会

予行練習では「眠たいから休ませてください」「身体が痛いから痛み止めもらえませんか？」と言っていた人も、当日は朝から気合が入っています。

合わせたオリジナル体操で準備は万端、競技スタートです。まずは玉入れから。逆さまにしたビニール傘をめぐって球を投げ入れていきます。とにかく勝つためにみなさん必死で、立ち上がって投げた人も、終了の笛を吹いてもやめない人もいて白熱した戦いでした。

は女装でした。そして注意が一番必要な綱引き。みなさんスタート前から力が入ります。スタップが利用者のあいだや後ろに付き、事故がないように配慮しました。笛の合図とともに力強く綱が引っ張られ、あまりの凄さにテーブルの脚が壊れてしまうほどでした。最後はパン食い競争。勝ち負けよりも、あんパンから目が離れず手が出してしまう人も。今年は赤組の勝利でトロフィーをキャプテンに贈呈。感極まって男泣き。それを見てみなさんもらい泣き。笑いあり涙ありの運動会でしたが無事終了することが出来ました。

ショートステイ安護楽  
綿路 孝

# 薬剤師さん募集!

組合紹介に  
度々お話を  
いただきま  
す。生協の  
理念に共  
感し、学  
校卒業後  
も、薬剤  
師として  
働きたい  
という方  
は、ぜひ  
お問い合わせ  
ください。

## ・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。

# 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。

## 健康で長生き

私は団塊の世代なのですが最近同級生の訃報が多くなりました。

パズルや数独で脳トレをして、ウォーキングで体を鍛え健康で長生きしたいとつくづく思います。

横須賀市/工藤準子

## 頭をやわらかく

久しぶりの数独は、固くなった私の頭を少しやわらかくしてくれました。また次回も楽しみにしております。

逗子市/小林絢子

## 感動の流星

平成29年最終のふたご座流星群は、1時間ほど凍えながら観測して6個を見る事ができました。ハッキリと長い尾を引いた1つの流星は、生きて良かったと感動するほどでした。新年も元気に頑張りますよ!

三浦市/かなな



三浦市/佐藤保子

## 文芸コーナー

紅葉映えダム湖の放水白い龍

横須賀市/M・S

行く年やカレンダーのみ新しく

横須賀市/いさ子

数独はあきらめ庭の落葉焚く

葉山町/高梨民雄

ななかまど昔そのまま艶めく葉

そのうちに言ひし雑事も年の暮

横須賀市/花純

神奈川まるごと健康づくり

## 健康チャレンジ2017

結果提出メ切は、2018年1月31日(必着)です

2017年10月から12月にかけてチャレンジしていただいた、「健康チャレンジ2017」の取り組み期間が終了しました。参加されたみなさまおつかれさまでした。

チャレンジの結果提出メ切は1月31日(必着)です。チャレンジされた方は提出を忘れないようにしてください。

提出方法は神奈川みなみ医療生協本部または各診療所に、直接提出またはFAX、郵送をお願いいたします。

### 【問い合わせ】

神奈川みなみ医療生協  
本部 ☎046-853-8105  
組織部まで



達成賞は「マッサージローラー付4色ボールペン」



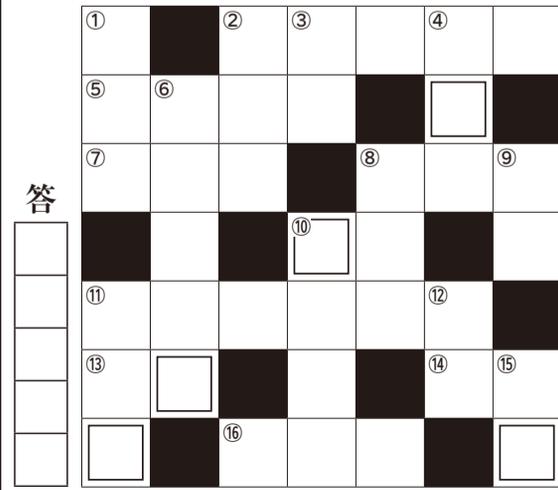
横須賀市/松原多鶴子



横須賀市/菅野マキ子



横須賀市/木村和子



答

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

### 出題:こぶた

- ◆たてのカギ
  - 1月の十番目の日。一日の十倍。
  - 身につけて持ってこえる。〇〇品。
  - 決まり。法律。法則。方法。
  - 肺につながる空気の通路。「〇〇の確保」。
  - 動力を起す機械。エンジン。内燃機関。
  - 黒く書かれた文字。収支決算がプラスになること。
  - 穀物やもちをつくために用いる木製の道具。
  - いっしょの家で生活すること。
  - 荒れ果てた広い原野。荒野。
  - 矢をつがえて飛ばすための道具。
  - 値打ちのある金属で、非常に重く、黄色いつやを持つもの。
- ◆よりのカギ
  - 事業を運営するときの基礎となる資金。
  - 親しい人や目下の人に初めて会ったときに言うあいさつ。
  - 活版印刷の文字の型。本・雑誌などの印刷物。
  - 地球をつつんでいる、無色・無臭の気体。
  - 水でやわらかくなっている土。
  - 平たくて幅の広い葉をつける樹木の総称。
  - 体などが浮かぶこと。体などを浮かす物。
  - 根から上にのびて、えだや葉を付ける太い部分。
  - 女性の医師。

たてのかぎ、より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。(1月末必着・発表は2月)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。

12月号の正解

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

応募総数45通  
正解(5+2=7)

### 当選者(敬称略)

- 横須賀市/藤沼美代子・坪井光子・内藤美智子・菅原美江
- 三浦市/川崎昭・佐藤富子
- 逗子市/小野仁嗣
- 葉山町/永津仁・富塚好美恵・鈴木茂

