



いのち輝く社会をつくりましょう

2018年度の活動の中心テーマ

1. 安全、安心、信頼を軸とした質の向上が伴うサービスを提供し、無差別・平等の医療・介護の実践と財務状況の安定に向けた経営改善を進めます。
2. 『神奈川まるごと健康づくり（通称：かなまるくん）』を旺盛に取り組みます。
3. 医療生協の地域包括ケアを実現するまちづくりを進めます。そのために医療生協に参加する仲間をふやし、組合員1万6千人を目指します。
4. 地域・職員組合員が「ともに学び・育ちあう」人づくりに向けて教育と学習に取り組み、医療生協活動を伝え広げます。
5. 憲法をまもり、生かす国民的運動に参加し、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。

第76回通常総代会が開催されました

6月17日に横須賀商工会議所において第76回通常総代会が開催されました。
総代会では2017年度に行ってきた活動のまとめや、2018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。全体会討論では、会場から8人が地域や事業所で行っている活動について報告をおこないました。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。
特別決議「憲法改正を許さず、世界に誇れる平和憲法を守り抜こう」（別掲）を満場一致で決定しました。
2018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 憲法改正を許さず、世界に誇れる平和憲法を守り抜こう

安倍政権はこれまでに秘密保護法、安保法制、共謀罪などを強行し、立憲主義を破壊する政治を推し進めてきました。年頭に「改憲を実現する年にする」と意気込みを示し、5月には憲法9条への自衛隊の明記について今年中に発議し、新しい憲法を2020年に施行するとして改めて改憲への意欲を示しました。

「憲法9条に自衛隊を明記する条文を付け加える」としたその内容は9条2項の後に、「前条の規定は、自衛の措置をとることを妨げるものではない」とし、「自衛の措置」には集団的自衛権が含まれ、9条2項が死文化され、無制限の海外での武力行使まで可能にするもので、到底許されるものではありません。

同時に、森友・加計問題やイラク・南スーダンPKO日報隠ぺい、働き方改革の厚労省のデータねつ造と過労死隠ぺい、文部科学省による教育現場への不当介入、福田前財務事務次官のセクハラなど、一連の疑惑・不祥事は枚挙にいとまがありません。政府による虚偽答弁疑惑、文書改ざん問題への不誠実な対応、証人喚問拒否など行政への信頼は失墜しているといわざるを得ません。

安倍政権は国会軽視、国政の私物化とともに、社会保障の解体を進め、公的責任を放棄し自己責任を押し付ける「我が事・丸ごと地域共生社会」を打ち出し、社会保障を企業のビジネスチャンスにつくりかえる営利化・産業化を推進しています。実質賃金は低下し、消費支出は減少、貧困が全世代に広がっています。今求められるのは、国に公的責任を果たさせる運動とともに、地域住民が安心して住み続けられるまちづくりを推進し、住民本位の自治体を実現することです。

「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、人のいのちと人権を守り、安心して医療・介護を受けられるよう、地域住民とともに活動しています。人の命を奪い、傷つける戦争政策には加担することなく、なんとしても憲法改正を発議させないよう全力で取り組みます。

2018年6月17日
神奈川みなみ医療生活協同組合 第76回通常総代会

議案採択の状況

第1号議案	2017年度事業活動報告承認の件	反対：0	保留：5	賛成：多数
第2号議案	2018年度活動方針及び収支予算承認の件	反対：0	保留：6	賛成：多数
第3号議案	2018年度役員報酬決定の件	反対：0	保留：7	賛成：多数
第4号議案	役員選任の件	反対：0	保留：6	賛成：多数

《永年勤続表彰者》

〈常勤職員〉

●20年表彰者	【衣笠訪問看護ST】	秋本	美穂
●10年表彰者	【デイサービスみうら】	大平	和世
	【本部総務部】	高館	加織
	【ショートステイ安護楽】	綿路	孝
	【逗子診療所】	磯野	陽太

〈非常勤〉

●10年表彰者	【デイサービス元気】	阿部	武
	【逗子診療所】	横田	なおみ
	【ショートステイ安護楽】	川瀬	治恵子

《功労賞表彰者》

【衣笠診療所】	草田	恵里
【衣笠診療所】	山岸	律也
【ヘルパーST】	松田	恵子
【三浦診療所】	秋田	彩智
【葉山クリニック】	渡邊	恵美
【ショートステイ安護楽】	菊地	英美子
【ショートステイ安護楽】	綿路	孝
【デイサービス元気】	高崎	千賀子
【デイサービス元気】	長岡	英俊
【デイサービスみうら】	渡部	慎司
【逗子診療所】	岩崎	恵美
【本部組織部】	嘉山	純子

はまゆうだより

薬局コラム

夏の養生

～暑い夏も胃腸の元気を保つには～

蕃秀（ばんしゅう：茂り栄えて美しいの意）と呼ばれる立夏から立秋までの夏の期間は、自然の中にも“陽”の気が溢れ、天地の気が盛んに交じり、花が開き実を結ぶ期間と言われます。人間の身体もそれに従い、体内の陽気が発散するように変化します。

今回は、この時期に気をつけたい養生のポイントをお伝えします。

☆胃腸の健康を保つには、甘味は控え、苦みと酸味を上手に使うのがポイント！

適度に汗をかき、陽気が皮膚を通じて発散されることはとても大切です。

しかし、これが上手いかなくなると体内に陽気が籠るため熱が発散されず、暑さを感じます。そして、冷たい物を飲食することにより胃腸が冷え、下痢などが起こりやすくなります。

冷たい物と同様に、甘みは胃腸の負担となりやすいので控えめを心掛け、体の余分な熱を取る食材、特に苦みのある野菜や殺菌作用もあり胃腸の働きを良くする薬味、汗のかき過ぎを抑える酸味を適度に摂ることもおすすめです。

(記事提供：はまゆう薬局)



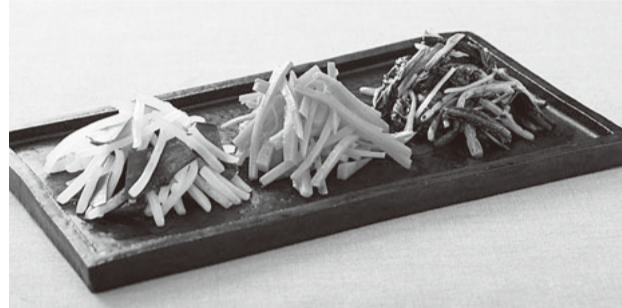
福と上手におつきあい
すこしお
はじめませんか？

すこしお

レシピのご紹介

3種ナムルの盛り合わせ

彩り綺麗で香り豊かに野菜と海藻をいただく



- <材料> 2人分
- ・ほうれん草…1/2束
 - (A) ・にんにく(おろす)…少々
 - ・生姜(千切り)…5g
 - ・しょうゆ…小さじ1/2
 - ・ごま油…小さじ2
 - ・粉唐辛子…小さじ1/4
 - ・人参…1/2本
 - ・ごま油…小さじ2
 - (B) ・にんにく(おろす)…少々
 - ・生姜(おろす)…5g
 - ・塩…少々
 - ・粉唐辛子…小さじ1/4
 - ・もやし…1/2袋
 - ・わかめ(乾燥)…2g
 - (C) ・にんにく(おろす)…少々
 - ・生姜(おろす)…5g
 - ・塩…少々
 - ・ごま油…小さじ2
 - ・粉唐辛子…小さじ1/4
 - ・酢…小さじ1

1人分あたり
エネルギー 160kcal 塩分量 0.8g

- <作り方>
- ほうれん草のナムル
①ほうれん草は茹で3cmの長さに切る。
②ボウルに①を入れて、(A)調味料で和える。
 - 人参のナムル
①人参は千切りに切り、フライパンでごま油で炒め、(B)調味料で和える。
 - もやしわかめのナムル
①もやしは熱湯でさっと茹で、ザルにあげる。
②もやし熱いうちにボウルにうつし、戻したわかめと(C)調味料も加えて和える。

すりおろしにんにく、生姜、ごま油を食材が熱いうちに和えることで、味のしみ込みがよく旨味たっぷりのナムルになります。
ほうれん草は千切り生姜でしょうゆを控え、やさしい和えものに。

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)

2018年5月 理事会報告

1. 第76回通常総代会に向け話し合いました
総代会の運営について確認しました。また、総代会の議案を確認しました。
2. 居宅介護支援事業の統合について話し合いました
葉山クリニックに併設する居宅介護支援事業所を、2018年10月に衣笠診療所に併設する在宅福祉センターと統合する計画が提案され、確認されました。
3. 2018年4月度の患者利用者状況報告
外来患者：4,474人、訪問看護：121人
訪問ヘルパー：108人、デイサービス：162人
ショートステイ：65人、ケアプラン：299人
4. 2018年4月度の経営状況報告
4月度経常利益：-844万9千円
5. 2018年4度 組織活動統計の報告
仲間ふやしは19人でした。出資金増資額は1,177,000円でした。

2018年5月末現在

組合員数：15,452人 / 出資金額：419,180,500円

専門部会だより

健康づくり委員会

- すこしおレシピ体験会のご案内(参加費：500円※当日徴収)
8月17日(金)10時～13時 於：大津コミュニティセンター 調理室
8月27日(月)10時～13時 於：逗子市で開催予定
※要申込み。持ち物：エプロン・三角布・布巾2枚・お箸
- コグニサイズ体験会のご案内(参加無料)
8月3日(金)14時～16時 於：産業交流プラザ 研修室

社保・平和部会(参加募集)

- 原水禁世界大会(広島)
8月4日(土)～6日(月) 於：広島県立総合体育館 グリーンアリーナ
*詳細は組織部まで。

組織活動部会(参加募集)

- 第14回全日本民医連 共同組織活動交流集会in神奈川
9月9日(日)～10日(月) 於：パシフィコ横浜
*詳細は組織部まで。

知っておこう！ 骨粗しょう症

人生最後の日まで立って歩けるように 第2回

こんな人が危ない！
自分でも出来る
骨粗しょう症チェック

はじめまして。逗子診療所で看護師をしている田縁です。

みなさんは、骨粗しょう症は女性に多い疾患というイメージをお持ちなのではないでしょうか？そのイメージ通り、男性は検査をおろそかにする傾向があります。実際に男性における骨粗しょう症の罹患率と骨折発生率は女性の約3分の1とされています。しかし、高齢化社会の日本では220万人以上の男性が骨粗しょう症を発症しており、治療を行わず重症化

すると、骨折のリスクが高まります。骨折後の死亡リスクの上昇や生活障害の度合いは男性の方が女性より深刻なので注意が必要です。

では、どんな人が骨粗しょう症になりやすいのかですが、まず、別表に該当する人はリスクが高いと言われています。特に痩せている人は、筋肉の量も少なく転倒から骨折を招くケースが多く見られます。

では、どんなサインに気をつけなければならぬのでしょうか？まず、若いときに比べて身長が3cm以上低下している人は背骨を骨折している可能性があります。椎体骨折を起しても3人に2人は無症状です。

症状が進んでくると立ち上がるときに背中や腰が痛んで日常生活に支障が出てきます。重度になる

と痛みで寝ていることが多くなったり、重い荷物を持ちたり、寝返りをしただけで骨折を起すこともあります。

将来のご自身の骨折リスクを把握することが出来るFRAXについて説明します。

FRAX(fracture risk assessment tool・フラックス)とは、WHO(世界保健機関)が開発した、自分自身で骨折発生のリスク(危険度)を判定することができる評価法のことです。対象は40歳〜90歳の人。インターネッ

トで公開されており、年齢、性別、体重、身長、骨折歴、喫煙の有無、アルコール摂取など12の質問に答えると、今後10年間の骨折発生の危険度が自動的に算出されます。

この危険率が15%以上の場合には、骨粗しょう症の治療を開始したほうが良いと言われています。

早期に治療を始めることが、骨折予防に繋がります。ぜひ利用してみてください。

逗子診療所
看護師 田縁 加寿子
(骨粗鬆症マネージャー)

骨粗しょう症になりやすい人

- 小柄で痩せている
- 閉経している女性
- 運動習慣がない
- 牛乳や乳製品が嫌い
- 家族に骨粗鬆症の人がいる
- ステロイド薬を服用している
- 糖尿病や甲状腺の病気にかかっている
- タバコを吸う
- アルコールをたくさん飲む人

※痩せている人は骨折のリスクが高くなるので要注意

人は無症状です。症状が進んでくると立ち上がるときに背中や腰が痛んで日常生活に支障が出てきます。重度になる

シリーズ 手をつなごう

介護の現場から

住み慣れた地域で暮らし続ける ～愛着ある自宅で生活を送るため～

10代の頃に他県から三浦へ転居されてきたBさん。知人のいない三浦の地でご主人と知り合い、夫婦で苦労しながら現在も住んでいる家を建て、4人の子ともたちを育てました。

100才を過ぎた現在は、ご主人とお子さん2人は他界され、訪問するご主人の思い出がある自宅を一人で守っていると、嬉しそうに繰り返して話してくれます。

ここ2、3年体調を崩し何度か入院され、主治医からは「体力的に一人暮らしは厳しく、ご家族と同居か施設入所しては？」と提案がありました。ご主人は「愛着のある自分の家で一人で生活したい」という強い希望で自宅に戻りました。退院後は、毎日ご家族や介護・医療支援者が訪問をし、福祉用具のレンタルも増やしながら生活を送っています。時折、代替わり

した近所の方が声をかけてくれます。私たちが訪問をすると、「よく来てくれました。ありがとうございます」と毎回手を合わせながら迎えてくれます。心細さから涙ぐむ時もありますが、昔話や何気ない会話をしていると笑顔が戻り「また来てくださいな」と大きな手で手を握ってくれます。そんなBさんに私たちも励まされ元気な言葉をいただきます。そして、ご利用者やご家族の笑顔をみんなで共有できることが私たちの大きな原動力になっていると感じます。

こんにちは



ひと味ちがった 盛り上がり あごらのゲーム 大会



金メダルを首にかけ喜ぶ利用者

川瀬知恵子
テイ安護楽
シヨートス

4月のレクリエーションとして「春のゲーム大会」を行いました。今回は、個人戦です。ゲーム内容は、割り箸の出し入れタイムを競ったり、長い布を足や杖でたぐり寄せる「座ってランニング」は、トーナメント方式で行ないました。デイサービス元氣から借りた「ストラップビンゴ」は

点数が倍増！大逆転の出来るボール投げとなりました。どのゲームも真剣勝負。闘志をむき出しにしてゲームをするみなさんに、スタッフもびっくりに。順番待ちの時間もムダにせず、鳴り物を使いながらの応援が盛り上がりました。優勝した齋藤邦子さん(95才)の首にはオリンピックさながらの金メダル。感激の涙が流れるシーンもありました。いつものレクリエーションとはひと味違うゲーム大会になり、利用者さんやスタッフのストレス発散ができました。

ともに考え、ともに動き、ともに学ぶ 通信教育のお知らせ

医療福祉生協連が行っている通信教育は、毎年1万4000人以上の組合員・職員が受講をしています。医療福祉生協連の独自コースは、活動経験のある組合員が添削、コメントをすることで好評です。「ともに」をキーワードに5人以上のグループ(お一人でも受講可能)で学習をして、組合員同士の学び合い・育ち合いをしましょう。

【問い合わせ】

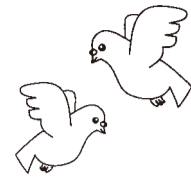
医療生協本部 荷見(はすみ)まで
TEL: 046-853-8105

おすすめコース

No	コース名
18001	医療福祉生協の支部運営委員・班長
18003	医療福祉生協と明るいまちづくり
18007	医療福祉生協の地域包括ケア

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～8,000円が自己負担となります。

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。

骨密度を保つ

山々の緑。紫陽花も雨に打たれて色濃くなりました。6月号に骨粗しょう症の記事がありました。私が、私も骨密度120%を保つために、毎朝ヨガ体操と週3回のスポーツクラブに行くことを実行しています。水泳もして夜はグッスリ。翌朝は蘇った細胞がにっこり顔。

今日の活力の約束ごとです。自分の身体は自分で守りましょう。

返子市/佐藤君江

わずらわしい うちが花

4人の孫のうち2人がこの春から就職しました。親元を離れて県外や市外で暮らし始め、我が家にも来なくなりました。近くに住んでいただけに寂しさもひとしお。わずらわしいうちが花です。

横須賀市/Y・K

梅雨前線に降ってほしい

梅雨前線を追うように台風が続きましたが、雨量は予報よりも少なかつたので安堵しました。6月に台風の発生が多いのは数年ぶりのこと。雨が降らないと水不足、米・野菜などの生育が悪くなるので、勝手ながら適当に降ってほしいと願っています。

機関紙みなみの数独は結構難解です。そんな時は集中と根気でクリア。こんなひと時が嬉しく、また介護の日々を頑張れます。

新連載に切実な 思い

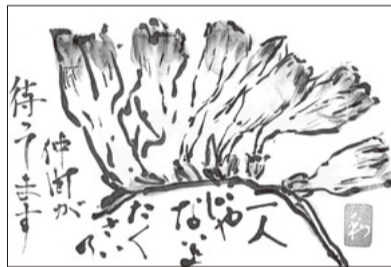
新連載の「骨粗しょう症」の記事を、大変興味深く読ませていただきました。副題の「人生最後まで立って歩けるように」は、大変重く、切実な思いです。

横須賀市/松島径子

数独を解く ひと時が嬉しい

機関紙みなみを楽しみにしています。数独のパズルが大好きで雑誌や新聞など、見つけ次第解いています。

三浦市/かな



横須賀市/木村和子

文芸コーナー

●夏木立笑顔で向かうお茶の会

横須賀市/いさ子

●梅雨ふかし人なつかしく長電話

横須賀市/佐々木美江子

●ニガウリの日除けに雌花ちらほらと

葉山町/高梨民雄

緑あふれる 小網代の森 新緑ウォーキング



カニダンスで有名なチゴガニ

今回のウォーキング企画は、「新緑ウォーキング」のネーミングどおり、ハンゲシヨウ(半夏生)やドクダミの花の白さやヘビイチゴの実の赤さがたくさん植物の緑の中に映えて、新緑を楽しむことが出来ました。トンボがとんでいたり、流れている川にはホタルのエサとなるカワナも生息しており、ホタルの時期には夜に森に入って鑑賞することも出来るそうです。前回のウォーキングでは見る事ができなかったチゴガニなどのダンスも見ることが出来ました。植物や生物をみながら、自然を感じ楽しみ歩けることができました。

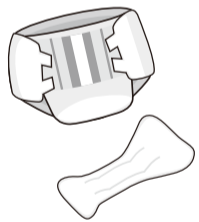
健康づくり委員会

ご協力をお願い

デイサービスで使用している、リハビリパンツ(M・L・LL)や尿とりパットが不足しています。

新品未使用で余っている物がありましたら、寄付をしていただくと助かります。

みなさまのご協力をお願いいたします。



【問合せ】

葉山クリニック デイサービス元氣
☎046-879-2270 担当: 竜澤

7月号 おたのしみパズル



◆たてのカギ

② たたかうこと。戦争や試合など。

③ 夏の次のすずしい季節。

④ 海にすむ、体が平たい、おめでたい魚。

⑤ 伸びた芝を刈り取ることを。

⑥ 演劇・映画などでこっけいな役。また、それを演じる俳優。こっけいな人。

⑦ 別れるときに言うあいさつの言葉。

⑩ 材木を積み上げること。木片を積んでいろいろな形を作る遊び。また、そのような木片のおもちや。

⑫ 人と付き合う上でしなければならぬこと。

⑬ 人が住むための建物。

◆よこのカギ

① 相手の人の家を敬って言う言葉。

⑤ 色。いろいろ。

⑦ いつもたくさん人が集まっている。にぎやかな場所。繁華街。

⑧ 酒などに酔うこと。酔った状態。

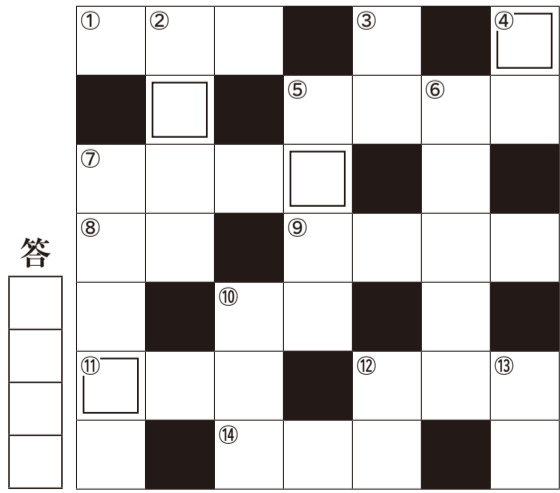
⑨ 固まったもの。全体から切り取られた部分である程度大きさを持つもの。

⑩ 心配なこと。心の中で苦しむこと。

⑫ その名前。

⑭ 決まっていること。決めたこと。先月の答え。

出題・おしず



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

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。

6月号の正解

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

当選者(敬称略)

- 横須賀市/入江美智子・宮川善次・木村千奈津・斉藤恵子
- 三浦市/田原美子・堀場峰夫
- 返子市/春澤佐陽子・前泰子
- 葉山町/鈴木幸三・天野明江