

# 神奈川みなみ医療生協 機関紙

8月号

# みなみ

発行月 2019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

## 平和を学ぶバスツアー 平和特集

# 南房総の戦跡 赤山地下壕跡の見学



ガイドより説明を受ける参加者。安全のためヘルメットは必須

今回の「平和を学ぶバスツアー」で訪れたのは赤山地下壕跡。正式名称は、「館山海軍航空隊赤山地下壕跡」。全長約1.6kmもあり、全国的に見ても大きな壕ですが、資料が残されていないため謎多き場所です。建設時期ははっきりとわかっていないが、ガイドによると昭和10年代のはじめにつくられたという証言もある。しかし、大規模な地下壕が昭和16年の太平洋戦争開戦の前に掘られた例がないことや、建設に携わった館山海軍航空隊兵士たちによる複数の証言から昭和19年以降に建設工事が開始された説が有力で、昭和20年8月

15日の終戦の日まで工事が行われ未完成のままであるとのことでした。豪内の壁や天井は、学徒動員された当時の中学生が、固い岩盤の山をつるはしにより細かく掘った跡が見て取れ、うす暗い中、どれだけ大変な思いをして作業をしたのか、想像することは難しくありませんでした。その他、発電所や応急医務室、士官のガランルーム、薬品庫など内部施設の説明を聞きながら見学をしました。また、居住区近くの私有地にある、現存する最後の戦闘機用の壕は、敵に見つからないよう小さな丘の下にありました。

戦争を知らない親から生まれ、戦争を知るための遺跡なども相続などで取り壊されていくことや老朽化から保存が難しくなることなど、次世代に平和の大切さを繋げていくことがいかに大変なことかを学ぶことができました。(N)



分厚いコンクリートで固められた戦闘機用の掩体壕

## 私たちが被爆者は核兵器のない世界のために訴える！

神奈川県在住の被爆者は約3,800人。平均年齢は82才。被爆者の高齢化が進み、神奈川県原爆被災者の会でも活動を出来る人、続けられる人は少なくなってきたいます。それでも残りわずかの時間を平和活動に捧げ、核兵器のない世界の実現のため、一歩でも二歩でもと平和行進への参加や原爆展の開催など核兵器廃絶に向け、草の根運動を続けています。今年4月にはニューヨーク国連本部で開かれた、NPT(核兵器不拡散条約)

再検討会議第3回準備委員会において、日本をはじめ世界中から寄せられた941万筆余の「ヒバクシヤ国際署名」の目録を同準備委員会サイド議長へ提出がされました。被爆者たちは「知ってください」と声をあげ、原爆は広島・長崎を瞬間にして死の街へと変え、赤く焼けただれも救われない皮膚、屍の山、無残な光景にしたこと。死の淵から生き延びた者は放射線を浴び、「明日は自分が原爆症で死ぬかも」と恐怖を感じながら日々過

3歳の頃、広島で被爆。爆風で自宅のガラスが割れ、背中に無数の破片が刺さる。現在は、医療生協の理事の他、被爆証言など地域で平和活動をしている。



逗子行政区理事 上田 芳雄

ごしてきたことを伝えていきます。そして、核兵器は人間性を無視した絶対悪の兵器であり、各地で「聞いてください」と、被爆証言など真相を訴えながら、核兵器廃絶を心から求め運動をしています。唯一の戦争被爆国である日本。日本政府には「核の傘」政策から脱却し、核兵器禁止条約に参加するよう求め、「ふたたび被爆者をつくらない」という願いを実現するため、2020年のNPT(核兵器不拡散条約)再検討会議では、日本原水

## ニューヨークで核兵器廃絶を訴えよう



2020年に、ニューヨークにある国連本部で開催されるNPT(核不拡散条約)再検討会議にあわせ、医療生協からも代表者(1名を予定)を派遣します。被爆者が被爆の実相を各国代表や市民に伝える現地活動のサポートと核兵器廃絶を訴えるアピール活動を行ないます。

応募条件の詳細などは、あらためてお知らせいたします。

日程：2020年4月25日～5月3日

詳細：あらためてお知らせいたします。

## 2019年6月 理事会報告

### 1. 第77回通常総代会のふりかえりをしました

6月16日に第77回通常総代会が開催され、提案された3つの議案はすべて賛成多数で採択されました。来年の総代会に向けてよかった点や改ざん課題なども話し合いました。

### 2. 「健康チャレンジ2019」の取り組み方針について話し合いました

健康習慣を身につけるきっかけ作りとして、どなたでも気軽にチャレンジできる「健康チャレンジ」は毎年好評で参加者も年々増えてきています。今年も1000人の参加を目標に取り組みます。

ご家族やお友達など多くの人に参加をおすすめしましょう。

### 3. 2019年5月度の患者利用者状況

外来患者：5,442、訪問看護：109人  
訪問ヘルパー：80人、デイサービス：144人  
ショートステイ：67人、ケアプラン：307人

### 4. 2019年5月度の経営状況

5月度の経常利益：112万1千円。  
累計経常利益：マイナス798万3千円

### 5. 2019年5月度 組織活動統計の報告

5月の仲間ふやしは23人でした。出資金増資額は137万1千円でした。

#### 2019年6月末現在

組合員数：15,320人 / 出資金：414,400,000円

5月の理事会報告(7月号掲載)において、医療生協ヘルパーステーションの休止、廃止についての報告をいたしました。医療生協ヘルパーステーションとは衣笠診療所に併設されている訪問介護事業所であり、みうらヘルパーステーション(三浦診療所併設)ではありません。みうらヘルパーステーションについては、今後も事業継続をしていきます。

# からだ動かそう！ 健康 ヨガ

## Lesson⑦ イスを使った前屈のポーズ・猫背改善ストレッチ

イスを使ったポーズなので膝が痛い人やオフィスでの休憩時間でもできます。

### ●イスを使った前屈のポーズ

#### 【ポーズ】

イスに浅く腰をかけ、仙骨を立てるよう座ることで背すじを伸ばす。

足は腰幅くらいに開いておき、息を吐きながら、両足の間に上半身を前に倒していく。

そこでキープして2～4呼吸

#### 【効果】

呼吸で内臓をマッサージするようにほぐす。

腰から背中を伸ばす。

股関節をゆるませ、下半身の血行をよくする。

### ●猫背改善ストレッチ

#### 【ポーズ】

手を後ろで握手して、息を吐きながら胸を開いて腕を気持ち良く上げる。

できたら2～3呼吸。

#### 【ポイント】

猫背の人は鎖骨、胸元が狭くなり、巻き肩になってしまうため、目線が下がります。

こまめに胸の前と肩周りをストレッチしましょう。



イスを使った前屈のポーズ①



イスを使った前屈のポーズ②



猫背改善のストレッチ

## やさしいヨガ教室

日時：毎週水曜日 ①9:45～ ②11:00～

定員：各回10名(要予約)

会場：ほっとスペースみなみ(医療生協本部1階)

料金：1回1,000円※組合員は、1,000円のうち500円を出資金とします。

問合せ：医療生協本部 ☎046-853-8105

監修/折戸めぐみ(横須賀ピラティス・ヨガ教室主宰・やさしいヨガ教室講師)



## おいしく 減塩レシピ

監修：鳥居 敏子 (管理栄養士)



生鮭の塩麴漬け、かぼちゃソテー

小松菜とみょうがの中華風和え

キウイのヨーグルトはちみつかけ

### キウイのヨーグルトはちみつかけ

栄養評価(1人分)105kcal 食塩相当量 0g

〈材料〉1人分

・キウイ…1個(100g)・プレーンヨーグルト…50g・はちみつ…小1(7g)

〈作り方〉

- ①キウイは皮をむき、輪切りにする。
- ②①を器に盛り、プレーンヨーグルトをかけ、上にはちみつをかける

### 生鮭の塩麴漬け、かぼちゃソテー

栄養評価(1人分)289kcal 食塩相当量 1.0g

〈材料〉1人分

・生鮭…大一切れ(100g) ・塩麴(市販品 塩分10%)…大さじ2/3  
・かぼちゃ(皮付き)…50g ・パセリ…1本 ・ミニトマト…2個  
・オリーブ油…小さじ1と1/2 ・塩…少々(かぼちゃ用)

〈作り方〉

- ①鮭は汁を拭き取り、ポリ袋などに入れて塩麴をからめ冷蔵庫に一晩置く。
- ②かぼちゃは、5ミリの厚さに切る
- ③フライパンにオリーブ油を入れて火をかけ、1度火を止める。鮭は半量ほど塩麴をぬぐってから、かぼちゃと並べて入れ弱火で10分焼く。
- ④火が通ったら、かぼちゃに塩を振り、裏返して火を止め、両面に焼き色をつける。
- ⑤かぼちゃと鮭を器に盛り合わせ、ミニトマトとパセリを飾る。

### 小松菜とみょうがの中華風和え

栄養評価(1人分)23kcal 食塩相当量 0.8g

〈材料〉1人分

・小松菜…80g ・みょうが…1/2ヶ ・しょう油…小さじ3/4  
・オイスターソース…ミニスプーン3/4 ・いりごま…小さじ1/6  
・ごま油…小さじ1/2

〈作り方〉

- ①小松菜は色よく茹で、水気を絞ってから3センチの長さに切る。みょうがは小口切りにする。
- ②①にしょう油、オイスターソース、ごま、ごま油を混ぜ合わせる。

人生の最後をどこで迎えるのか。介護の中心は誰なのか。そして「その人らしさ」を考えるとの大切さをあらためて考えさせられたケースがありました。

Aさん(80才代 女性)は鹿児島県の離島で生まれ、民宿を営みながら暮らしていました。しかし、がんの診断を受けたAさんは治療のために夫婦で三浦市にある長女宅へ転居してきました。

介護サービスを利用しながら、時々鹿児島へ帰省するなど療養生活を送っていました。しかし、年齢を重ねていくうちに転倒による骨折や肺炎、脱水などで入院を繰り返すようになり、ADL(日常生活動作)の低下も出ていくAさんからは笑顔が見られなくなっていました。

ある日、娘さんから「体力が落ちてきていることがわかる。鹿児島で余生を過ごさせたい」と相談があり、主治医からは「片道なら可能」と故郷への片道切符をもらうことができました。以降は鹿児島での生活をイメージしながら、必要な介助方法の指導を含めた生活を送るようになりました。

無事に故郷へ帰ることができたAさん。そして、住み慣れた場所で最後を迎えました。娘さんは「島でもたくさんの人にお世話になり、最後まで幸せな時間を過ごさせることができました。感謝しかありません」と話されています。

「その人らしさ」を表現できるように寄り添うことが私たちの大きな目標です。疾患や生活背景で寄り添い方も様々ですが、実現に向かうよう、最大限の力をだし尽くす努力は惜しまないよう日々奮闘しています。

少し落ち着いた頃に担当していた看護師が鹿児島へ会いにいきました。賛否両論あるかもしれませんが、そこまでの

# シリーズ 手をつなごう

介護の現場から 最終回

## 住み慣れた地域で暮らし続ける ～故郷への片道切符に寄り添って～

返すようになり、ADL(日常生活動作)の低下も出ていくAさんからは笑顔が見られなくなっていました。

ある日、娘さんから「体力が落ちてきていることがわかる。鹿児島で余生を過ごさせたい」と相談があり、主治医からは「片道なら可能」と故郷への片道切符をもらうことができました。以降は鹿児島での生活をイメージしながら、必要な介助方法の指導を含めた生活を送るようになりました。

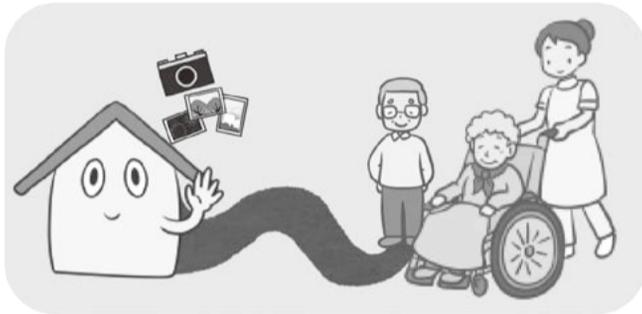
無事に故郷へ帰ることができたAさん。そして、住み慣れた場所で最後を迎えました。娘さんは「島でもたくさんの人にお世話になり、最後まで幸せな時間を過ごさせることができました。感謝しかありません」と話されています。

### 介護相談室 Q&A

**Q** 日本に在住する外国人ですが、介護保険には加入するのでしょうか？

**A** 2012(平成24)年7月9日に外国人登録法が廃止されたことに伴い、住民基本台帳法が改正され、適法に3か月を超えて在留する40歳以上の外国人(中長期在留者等)は住民基本台帳の対象となり、介護保険の被保険者となります。  
※以前は、1年以上滞在、外国人登録をした適法滞在者が被保険者。

この条件にあてはまる方は、日本人と同様の介護保険制度下のサービスを受けることができるとともに、介護保険料も同じように納めなければなりません。



が、「私たちらしさ」だと思っています。これからも、関わる方と私たちの「らしさ」を大切にしていきたいです。

みづら訪問  
看護ステーション  
看護師 小村寛美

### こんにちは



### ショートステイ 安楽あごらの ど自慢大会

安楽あごらの6月のイベントは「あごらのど自慢大会」を開催しました。夜になると夢まじりで1人女子会が始まるAさん。「また逢う日まで」と寝ながら楽しく歌われる姿を見て、「みなさんの前でこの曲歌わせてあげたい」と思い、今年も「ど自慢大会」を開催することにしました。Aさんは普段、食事以外は居室のベッドで休まれているので、当日は疲れてしまふことを心配しましたが、この日は目がパッチリして元気に他の人の曲も口ずさんだりしながら、最後まで笑顔で楽しまれていました。みなさんと歌われる姿は、いつもの夢まじりの1人女子会が時間を巻き戻して

6月の壁飾りは、アジサイで有名な鎌倉の明月院。「小さくて細かい方が綺麗に仕上がるよ」という無茶な注文にひとつひとつ気持ちを入れてみんまで折りました。仕上がりは想像以上でした。ショートステイ安楽あごら 綿路孝



ど自慢大会を楽しむ利用者

### 三浦三崎の昔の言葉

#### ①アゲシオジケ

意味▶上げ潮になる頃悪くなる天気

【例】

アメガオッコテキタジェン、アゲシオジケダナ  
▶雨が落ちて来たじゃないか、上げ潮になるから天気が悪くなって来たな

上げ潮になる頃、天気が悪くなり雨の降りだすことが多いと言われている。漁師が空模様を観察して天気を予想することが少なくなり、こんな言葉を口にする人が少なくなった。

#### ②アサッコミ

意味▶浅瀬・海や海岸の浅い所

【例】

ココイラデ アサッコミヘ フネヲ ツケベーヨ  
▶この辺で、浅瀬へ船を着けようよ

協力:石渡喜一郎(三崎西支部)

### 神奈川まるごと健康づくり

参加費無料

## 健康チャレンジ2019

チャレンジ期間▶10月1日～11月30日のうち30日以上

今年も健康チャレンジを実施します。1,000人の参加を目標に、みんなで誘いあい、声かけあいながら健康チャレンジをしましょう。

チャレンジ用紙は、9月号の機関紙と一緒にお配りいたします。

ぜひご参加ください。



