発行月 2019年10月

神奈川みなみ医療生活協同組合 発行所

横須賀市衣笠栄町2-19

TEL 046 (853) 8105

E-mail h-sosiki2@k-minami.or.jp U R L http://www.k-minami.or.jp

機関紙編集委員会

きくするための「医療生協強化月間」 貧金のご協力をお願いいたします

です。

如人、出

11月は支部・地域を中心に、医療生協を強く大

て住み続

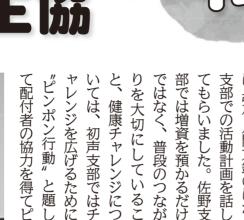
けられるまちづくりへ

をひろげよう

られるまちづくりを進めます。

域に医療生協を根づかせるとともに安心して住み続け 問行動を積極的に行いながら新しい仲間を増やし、

強化月間中には健康チャレンジや健康チェック、



は、強化月間方針のほか 化月間スタート集会で 9月18日に開催した強 東支部では地域の団体に すすめすることや、逗子 ンポンを鳴らして直接お 声をかけ、31ある老人ク

ラブに約1200枚配布 ろげていくための意思を や意味を確かめ合い、医 ない、日頃の活動の意義 世界大会の参加報告も行 発表されました。原水禁 するなど積極的な計画が 療生協の魅力を地域にひ 一しました。

> 荷見組織部長から共同組 冒頭みなみ医療生協の

人タート集会で 気持ちをひとつに

て、あたらしい仲間を迎 もうひとまわりひろげ 医療生協活動を地域に

えましょう。

2019年神奈川民医連



地 訪

原水禁世界大会の報告をする中島支 部長(三崎西)



"ピンポン行動"について発表をする近藤

さん(初声支部)

報告をする鈴木理事(左)・伊藤理事(右)

祉力」とはど した。小泉さ ことができま の実例を聞く ういうものか で「地域の福 司さんの講演 ている小泉圭

> 言もあり、熱気あふれた 場から多くの積極的な発

りでの活躍を報告しまし 子など、地域の健康づく のフレイルチェックの様 して活動する意義や実際 のフレイルサポーターと れて」と題して、三浦市

た。196名の参加で会

アイディアの豊富さ、実 の活動を紹介され、その

織強化月間中の目標や、 地域の福祉力」を高め カフェを開い るまちづくり コミュニティ 玉県幸手市で あり、続く埼 について話が 援の弁当屋、 所。と定義、 ニティカフェとは、人と 開設されました。コミュ のない高齢者を見たのを 勤務時代、 職に医療相 ティア組織、 解決を目指 きっかけに、 エを拠点とし にコミュニティカフェを ンチで時を過ごす行き場 暮らしの保 人を結ぶ地域社会の課題 談のできる 健室」など た食生活支 有償ボラン 自身のカフ た場や居場 2007年 気軽に専門

毎日店内のベ 9月20日 フォーラム 横 浜

り、わがみなみ医療生協 共同組織の活動報告があ 行政をあてにせず個人の ットワークづくりなど、 驚きました。休憩後県内

レイルチェックを取り入 は伊藤、鈴木両理事が「フ 力で成されていることに 地域での人材のネ

はじまりました! 健康チャレンジ



今年も健康チャレンジがはじまりました。1,000人参加 を目標に取り組みます。

参加費は無料でどなたでも参加いただけます。この機 会に健康づくり習慣を身につけましょう。

チャレンジシートの提出をしていただいたみなさまに は達成賞をプレゼント。さらに神奈川みなみ医療生協に 提出をされた方には抽選で健康グッズなどが当たります。 声をかけあって健康チャレンジに参加しましょう!

チャレンジ期間

10月1日~11月30日の うち30日以上

提出しめきり 12月15日まで



三浦半島 地名の由来

横須賀市浦賀

浦賀と言えば歴史の教科書でも有名なペリーが黒船で来航した場所ですが、実はペリー来航前からたびたび異国船が来航していたそうです。

江戸時代には商業中心の街として栄えた浦賀も、時代の流れと 共に工業を中心とした街へと変わっていきました。世界に4か所 にしか現存していないレンガ積みドライドックのうちのひとつであ る浦賀ドックは、閉鎖をした現在も有名です。あまり知られていま せんが東西を渡航する渡船の航路は「浦賀海道」と名づけられ、 全国でも珍しい水上の市道(市道2073号線)になっています。

地名の由来ですが、かつては「うらがわ」といい、浦河・浦川とも書いたそうで、戦国時代のころから見られる地名です。これは海が奥深く入り込んだ入江で川のように見えることに由来しています。いつの頃から「賀」と言う文字が使われるようになったかは不明ですが、平作川河口付近では元浦賀という小字があり、浦賀同様の地形でした。浦賀の地名は平作川河口の元浦賀の方が先だと言われています。

このたび台風15号により被害を受けられた皆さまに心からお見舞い申し上げます。

- 三浦半島でも海沿いの地域を中心に多くの被害を受けました。
- 一日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し 上げます。

2019年8月 理事会報告

1.葉山クリニック診療部門休止の対応について話し合いました

葉山クリニックで所長医師の退職があり、後任の所長医師が確保できない状況を受け、8月14日に臨時理事会が招集され、8月末日をもって葉山クリニック診療部門を休止することが確認されました。今理事会では患者さんへの対応や、組合員への説明、組合員活動などについて今後の方針が話し合われました。介護施設の「デイサービス元気」と「ショートステイ安護楽」は引き続き営業します。

2.医療生協強化月間の取り組みについて話し合いました

8月から事業所の強化月間が始まっています。事業所の8月の到達は仲間ふやし37人、出資金増資509件185万7千円となっています。昨年の同時期と比べると加入・出資額とも減少しています。10月から始まる地域・支部での強化月間の準備状況などについても話し合われ、健康チェックの計画などが報告されました。

3.健康チャレンジ2019の取り組みについて話し合いました

健康チャレンジの準備状況について話し合われました。 チャレンジシートは機関紙9月号に折り込まれるほか、事業 所窓口などに設置されます。今年もみなみ医療生協独自の賞 品が用意されるなどの報告がありました。

4.2019年7月度の患者利用者状況

外来患者:5,722、訪問看護:114人 訪問ヘルパー:76人、デイサービス:133人 ショートステイ:66人、ケアプラン:284人

5.2019年7月度の経営状況

7月度の経常利益:マイナス300万1千円。 累計経常利益:マイナス1,287万2千円

6.2019年7月度 組織活動統計の報告

7月の仲間ふやしは15人でした。出資金増資額は177万6 千円でした。

2019年8月末現在

組合員数:15,244人/出資金:414,140,000円

からだ動かそう!

健康 目觉

Lesson® 猫の呼吸法からのバリエーション

猫の呼吸法を数回気持ちよくやったあとに チャレンジしてみましょう!

猫のショルダータッチ

【ポーズ①】四つん這いのポジションになります。

【ポーズ②】肩の真下に手首、股関節の下に膝をおきます。

左腕の下に右腕をくぐらせるように肩と耳をマットに下ろします。 数呼吸キープで気持ち良い範囲で行います。

反対側も同様に行います。

【効果】肩凝り解消、肩のストレッチ、肩周りの血流を良くします。





猫のバランス

猫のショルダータッチのポーズ①からスタート。

【ポーズ③、④】下腹に力を入れて右手を耳の横に、左足を伸ばし2~4呼吸キープします。つむじと伸ばした足の親指を引っ張り合いっこするようなイメージで行ないましょう。

余裕がある人は、伸ばした足を平行に持ち上げてバランスを とってみましょう。

反対側も同様に行います。

【ポイント】伸ばした側の骨盤がねじれないようにしましょう。

【効果】体幹の強化。バランス感覚を養います。

※肩や首を、手首を痛めてる人はやめてください。





やさしいヨガ教室

日 時:每週水曜日 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)

班活動が取り上げられました

読売新聞(湘南版)の9月11日朝刊にて、星野智賀重理事が活動するイトーピアセラバンド班が取り上げられました。

20名ほどの班員で地域に根づき活動をしているみなさんにとって大きな励みになります。

星野理事は、「年齢を重ねるとフレイル予防のための運動、食事、社会参加が大切。これからも続けていきます」と笑顔で話されました。



その他にも「葉桜あぜみち」という名称で介護予防のためにみんな で食事を作ったり、布ぞうりの作成などをしながら地域まるごと健康 づくりを進めています。

楽しい運営委員たちで活動計画などを話しあっています

桜班での健康チェック

のですか?

介護相談室 Q.&A



「絲の会」の作品

地域まるごと 健康づくり

みなみの

間計画を立てて活動して 円坊、入江です。運営委 行うことや班会独自の年 では健康チェックを必ず ↑宮田、和田、三戸、高 具6名、配付者23名、班 つ増える予定です。 会は4つですがもうひと 体操をしている「桜班」

きた市民交流センター

声をかけておすすめをし ポン行動」と題して直接 また、5月に新しくで

新しい委員や配付者が出 っています。こちらは新 そく活用して体操を行な 旅行など楽しい企画から (ベイシア2階) もさっ い班会になる予定です

ながら活動しています。 康チャレンジでは「ピン 来たり、意見を取り入れ 配付者のつどいから出た アイデアで、今年度の健

チワークなどをしていま りの「絲の会」ではパッ レをしています。小物作

は一緒活動をしてみませ も元気です!お近くの方 初声支部は今日も明日

昔を思い出す壁 帥

ŋ

初声支部

どこでも元気・あしたも元気

初声支部の活動地域は

遊びを題材にして作成し んが子供の頃にした夏の 8月の壁飾りはみなさ

安護楽

取りなど自然の中で汗を かきながら遊んだ思い出 魚釣りや木の下での虫

> 中に彩りよく 載に仕上がりました。 とり好みの意

紙を賑やかに しました。

を一枚の写真のようにレ イアウトして、子供心満 大樹の葉を円に切った 衆に仕上げ壁 く、ひとりひ

いただき、めったにでき で演奏をしていました。 扇子ほどの大きさのバチ 琶の重さは5㎏程あり、 いただき「三保の羽衣」 では琵琶の演奏者に来て ない経験にみなさま大盛 実際にバチに触れさせて 露してもらいました。琵 「川中島」という歌を披 また、8月のイベント

40歳から64歳までの人は特定疾病 が原因による場合に介護保険の保 険給付を受けることができると聞きまし た。特定疾病にはどのようなものがある

介護保険の第2号被保険者(40~64歳) は次の疾病(16種類)が原因で介護を要 する状態になった場合は、介護保険のサービス を利用することができます。

1.がん [がん末期] /2.関節リウマチ/3.筋 萎縮性側索硬化症 [ALS] /4.後縦靱帯骨化 症/5.骨折を伴う骨粗鬆症/6.初老期における 認知症/7.進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核 変性症及びパーキンソン病[パーキンソン病関 連疾患] /8.脊髓小脳変性症/9.脊柱管狭窄症 /10.早老症 [ウェルナー症候群] /11.多系統 萎縮症/12.糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症 及び糖尿病性網膜症/13.脳血管疾患/14.閉塞 性動脈硬化症/15.慢性閉塞性肺疾患/16.両側 の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性 関節症



懐かしい思い出を詰めた壁紙

ショートステイ安護楽

り上がりでした。

つけ立派な大樹の完成で

蝶々、セミを一緒に貼り 折り紙で作ったトンボや

機関紙の感想、日頃のエピソードや文芸、俳句、

ひとつです。

三浦市/雨宮節子

和歌などもお待ちしています。

世話になります

募集

はまゆう薬局

衣笠診療所ななめ前 横須賀市平作1-12-7 **☎** 046-850-3113

な 要も

三浦市南下浦町上宮田3262-4 三浦診療所前 **2** 046-889-2421

問い合わせ

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)

ス

降りて

顏

が綻ぶリンゴ狩り

葉山町

髙梨民業

雄

横須賀市

河合滋

晴

夕空に秋を知らせる赤とんぼ

校庭

のにぎ

わ

6.7 戻り

顔日焼け 横須賀市

市

大島

佐々木美江子

毎号楽しみにしていま み 楽しい読み物のなみ、は私の

逗子市/野村悦子

着物 でおでかけ

かけるときは着物を着て 友人から着付けを教わ ランチやお茶など出

文芸

コー

ナー

取り敢えず天地返すや秋の庭

子供ら

1

はし

やぐ姿や秋祭り

横須賀市

り、

す。介護相談室とクイズ

は何はさておき目を通し

しています。 合員のひろば 0)

します。

横須賀市/名無しさん

あります。

もう少し勉強

送迎バス

絵手紙に感心

利用をしていました。私

が、

書けない場所は少々

はショートステイなども

にてお世話になり、義母 クでは義父母が在宅介護

す。

べて読めると思います

ぎました。葉山クリニッ

夫が他界して21年が過

す。

9月号の

思いを記され楽しく拝読 ですので感心をしていま 味があり、みなさん上手 みなさんそれぞれの 絵手紙も興

葉山町/須藤恵子

世話になっていました。 らは衣笠診療所でお世話 も平野先生には長い間お になります。 **大変残念ですが、これか** この度診療休止となり

出かったたえる #. 1.

横須賀市/林口八重子

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2019年10月1日現									
	時間	月	火	水	木	金	±		
午前	9:00 { 12:00	岡田 中村 (第1~4)	泉 折目 (糖尿)	岡田 小野村(漢方) 立壁	岡田 中村(9:00~10:30)	平野 新井 (糖尿) 藁谷 (第4) 中村 (第1、2、3)	岡田·李 (第1、3、5) 平野·李(第2) 岡田·平野(第4)		
午後	2:00 { 4:30	横浜市大	岡田 塩田 (神経内科) (第2、4)	休診	杉山 堀内 (整形外科) (2:30~第1、2、4、5)	岡田 2:30~	休診		
夜診	5:00 { 7:00	休診	岡田	休診	休診	岡田	休診		

※漢方・神経内科・整形外科・糖尿病は事前予約が必要です。

Ξ	三浦	診療所 診療体制表 ☎046-889-3388 2019年10月1日現在							
	時	間	月	火	水	木	金	±	
午	9:00	診療	藁谷 立壁	藁谷 石井	中村	藁谷 國本	岡田	藁谷 (第1、3、5週) 中村 (第2週) 立壁 (第4週)	
午前	12:00	胃カメラ 【予約】	^{大大万} 予約] X 〇 〇	×	×				
		健診 【予約】	0	0	0	0	0	(第2週のみ)	
午後	診	麖	藁谷3:00~6:00 立壁1:30~3:00	藁谷 3:00~6:00 石井 2:00~5:00	休診	休診	石井 2:00~5:00 森(整形)2:30~5:00 【予約】(第1、3、5週)	休診	

のに限りま

表は11月号 10名様に図 ト記までお?

※都合により変更になる場合もあります。

に眠っている着物もこれ 楽 りそうです。 からの季節出番が多くな 地 しんでいます。 書けるように地名が 三浦市/ / 松本恵美子 タンス

ゆっくりと見ていきま

私の楽しい読み物の

かが問題です。その後は

でも長く続くかどう

ます。

健康ヨガも出来る

ことはすぐにやってみま

と読んだりすると思いま 知らない人は、オイハマ はとても興味があり、 たとても勉強になりま 三浦半島の地名の由 三浦半島の地名はす 「追浜」は ま

葉山クリニック診療休止にともない、衣笠診療所へ転院される患者さ んのために葉山地域と衣笠診療所を結ぶ送迎車を9月17日より運行 しております。ぜひご活用ください。

運行表 ※運行は月曜日~土曜日の午前中です。	ご利用の際は送迎車に手をあげてください。			
●そうてつローゼンさん(発)⇒衣笠診療所(着)	・到着時間が前後する場合があります。 1 便 3 便 5 付 9:45 10:45 - 9:50 10:50 - 9:55 10:55 11:9:57			
停車場所	1 便	3便	5便	
①そうてつローゼンさん(屋上駐車場入り口の先)	9:45	10:45	_	
②水源地入口バス停	9:50	10:50	_	
③葉山クリニック(道路側の玄関前)	9:55	10:55	11:35	
④木古庭バス停	9:57	10:57	11:37	
⑤大楠登山口バス停	10:00	11:00	11:40	
衣笠診療所(着)	10:10	11:10	11:50	

●衣笠診療所(発)⇒そうてつローゼンさん(着)

2便	4便	6便
10:20	11:20	12:00
10:30	11:30	12:10
10:33	11:33	12:13
10:35	11:35	12:15
10:40	_	12:20
10:45	_	12:25
	10:20 10:30 10:33 10:35 10:40	10:20 11:20 10:30 11:30 10:33 11:33 10:35 11:35 10:40 —

į	豆子診療	療所 診療体	樹表 ☎0	46-872·	3530	2019年	10月1日現在
	受付時間	月	火	水	木	金	±
午前	8:30 11:45 (水曜11:30 まで)	芹澤 日高 (市大)	芹澤 犬塚 藤崎	横浜市大 倉井 (宏)	芹澤清水	倉井 芹澤	倉井 芹澤
午後	受付時間 2:00 { 4:30	芹澤	芹澤	休診	大阿久 (第2、第4) 休診	芹澤	休診

※都合により変更になる場合もあります。

◇問題◇

9月号の正解

5,	1 7	A)T	L/7十			
コ		ウ		ni,	ブ	IJ
コ	口	モ	ガ	エ		IJ
ア	ン	ウ	ン		フ	ク
	ド		ソ	シ	ナ	
マ	ン	キ		ブ		ハ
ン		IJ	ハ	ツ	テ	ン
ガ	ラ		チ		キ	ネ

正解〈ブドウガリ〉

当選者(敬称略)

応募総数61通

横須賀市/佐々木美江子・佐藤登貴子・今野順子・座間薫

(通済員市/ 佐ゃ木美江丁・佐藤 三浦市/松本村吉・伊藤由紀子 逗子市/山野涼子・伊藤友佳 葉山町/鈴木茂・矢島俊子

二重マスに入った○ルール◇①空いているマスかを入れます。のを入れます。 次号で抽選を 字が1個ずつ入ります。 答・ご住所・お名前・紙面についての感想を ることはありません。 横列、 横9列のそれぞれに1~9までの せします。 青券を送ります。(10月末日必着。 送り下さい。正解者の中から抽選で 9までの数字が1個ずつ入ります。 問題も募集しています。 まれた3×3の枠内(マスは9個) るマスに、 抽選に間に合わなかったお便りは、 枠内で、 採用の場合は図書券をお送りし 1~9までの数字のどれ 同じ数字が重複して入 未発表のも 発

④縦列、

③太線で囲

にも1~

₹238-0031 あて先

人った数字の合計はいくつになるで 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 E-mail:h-sosiki2@k-minami.or.ip FAX:046-852-8238

			6	7	3			
		2						
						3	9	5
1							6	
7			2	6	9	8	1	
9							5	
	6			9		4	2	1
	6 3 9			4 5				
	9			5				
						出是	1000000000000000000000000000000000000	ぶた

