

健康チャレンジ おつかれさまでした!!

今回は542名が参加（1月28日集計分まで）

「バランスの
良い食事」を
一生の課題に



丸尾敦子さん
(追浜支部)

過去2回の「健康チャレンジ」で自分一人では実行が難しいことも意外と簡単に出来たのですが、終わってしまうと「元の木阿弥」。これが私の反省点でした。

そこで今回は「健康チャレンジ」の魔法の力を借りて、「バランスの良い食事」をそのまま私の一生の課題にしようと思いました。タンパク質・野菜・炭水化物は形を変えるなど工夫をして毎食摂取すること。おから・ひじき・切り干し大根等の煮物は常備すること（小分けして冷凍保存）。特売で買った肉や魚、野菜等は食べやすく処理して冷凍や冷蔵保存するなど、常にバランスを考え、なおかつ手作りを心がけました。こんな面倒なことも「健康チャレンジ」に挑戦することにより、自然に身につき今でも楽しく元気に続けています。

坂道を休まず
登れるように
なりました!



喜々津和子さん
(北下浦支部)

健康チェックで脚点や足指力があまり良くなく、勧められた「片足立ち」にチャレンジしました。自宅に帰るのにどうしても急坂を上らなくてはならないのですが、チャレンジ前は数回休みながら何とか上っていましたが、最近は休まずに上れるようになりました。

また、洗濯物を干すための2階への上り下りもとても楽になりました。

健康チェックで勧められて、チャレンジをして本当に良かったです。これからも続けていきます。

健康チャレンジに参加したみなさま、本当におつかれさまでした。また、チャレンジシートや回収箱の設置にご協力をいただいた企業のみなさま、本当にありがとうございました。
健康チャレンジは期間内にチャレンジした健康的な生活習慣を続けていくことがとても大切です。チャレンジ期間は終わりましたが、これからも健康的な生活習慣を心がけながらちよっぴり自分に厳しく、たまにご褒美をあげながらいつまでも元気でいられるように心がけて過ごしてみましよう。

11月号にご紹介した挑戦者のその後は…



どう考える カジノ問題

カジノ？
IRRってなに？

カジノ誘致の話題で耳にするIRR (Integrated Resort) とはカジノを中核とする複合施設で、その他ホテルや劇場、国際会議場、展示会場、ショッピングモールなどが集まり、統合型リゾートとも呼ばれます。実際のカジノ会場はほとんどの人が見たことがないと思

いますが、映画やドラマで見たことはあるでしょう。広く華やかな会場でコインを賭け、ルーレットやカードゲームをしています。あくまで「賭博場」です。

IRR誘致で
汚職事件

カジノ誘致では汚職事件が発覚。自民党、日本維新の会の国会議員5人に中国企業側から資金提供があったこと

が報じられ、中国企業の資金が選挙資金として公職選挙法の規定に違反しているのではな

いと逮捕されました。東京地検特捜部はIRR担当の内閣府副大臣

だった秋元司衆議院議員(自民党を離党)を

収賄容疑で逮捕。自民党5人、維新の会1人は特捜部に自宅捜索が

されました。カジノを巡る汚職事件、ましてや国会議員がこれに加

担しているとは聞いた口が塞がりません。みなさんもそう思っていることでしょうか。

私のひとつの思い出ですが、会社勤めをしてきた頃の先輩が競馬好きな人に勧められ、いやいや1枚の馬券を買ってしまったので

ギャンブル大国日本
依存症増の懸念も

日本はパチンコ、競馬、競輪、競艇など「博打」のオンパレードではないでしょうか。

ギャンブル依存症の患者が世界的にみても突出して多い日本にカジノは必要でしょうか？

ギャンブルの
危険性

私のひとつの思い出ですが、会社勤めをしてきた頃の先輩が競馬好きな人に勧められ、いやいや1枚の馬券を買ってしまったので

です。真面目で慕われていた人でしたが、その

馬券が運の尽きになりました。100円の馬券が大穴で万馬券になってしまい、それ以後病みつきになり、職場の同僚の金を盗むなどの不祥事をおこし会社を辞める羽目になりました。勝負事はわきまえていればいいのですが、のめりこんでしまうと一家離散、路頭に迷う、または精神的な病で病院にお世話になってしまうかもしれ

理 長嶋清四郎

からだ動かそう!

健康 ヨガ

Lesson⑬ ヨガ前のウォーミングアップ

足の指と足首の調整

- 両足をそろえ、前に伸ばして座ります
- 片膝を曲げ足首をももの上にのせ、足の指の間に手の指を入れます
- 指先を握る、ゆるめを繰り返します
- 足首を内側、外側に10回ずつまわします
- 反対側も同様に行います



肩甲骨、肩まわし

- あぐらまたは楽な姿勢で座ります
- 指先を肩にのせ、ひじを前に突き出し肘で大きな円を描きます。ひじが背中の中へきたら肩甲骨を寄せるよう、ひじが前にきたら肩甲骨をひろげるように意識して行ってください。ポイントは肩の関節可動域をひろげるようにゆっくりと丁寧にまわすことです
- 反対回しも同様に行います



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)



2019年12月 理事会報告

1. 医療生協強化月間のまとめについて話し合いました

11月末時点での仲間ふやし(加入)272人、出資金(増資)1,525万4千5百円でした。昨年と比較すると加入・増資とも減少しています。年度末の脱退・減資予告を含めると組合員数、出資金額ともに大幅な純減が見込まれており、組合員数・出資金額の純増をめざして2月・3月で「やりきろう月間」に取り組みます。

2. 第78回通常総代会に向けた日程を確認しました

第78回通常総代会を2020年6月21日(日)に行います。通常総代会に向けた準備日程を確認しました。

3. 2019年11月度の患者利用者状況

外来患者：5,099、訪問看護：109人
訪問ヘルパー：65人
デイサービス：140人
ショートステイ：63人
ケアプラン：276人

4. 2019年11月度の経営状況

11月度の経常利益：853万8千円。
累計経常利益：マイナス724万1千円

5. 2019年11月度 組織活動統計の報告

11月の仲間ふやしは49人。出資金増資額は174万3千円でした。

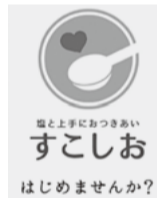
2019年12月末現在

組合員数：15,283人 / 出資金：413,096,000円

すこしおレシピ体験会

楽しく作って学んだ減塩レシピ

1月21日 田浦コミュニティセンター



なるべく塩分控えめな食事が健康に良いとわかっていても、いざ料理となるとレシピを探すのが面倒なもの。今回「すこしおレシピ=減塩料理」を覚えてもらえることを知り参加しました。参加者が6つのレシピを3つの調理台に分かれて、それぞれのチームで違う料理を作る形でスタート。私たちのチームは「もちもちシューマイ」と「赤パプリカの粉チーズ炒め」を担当。さして料理上手ではない私はほかの方のペースについていけないかと多少不安でしたが、どのレシピもみんなが初めて作るものばかり。レシピを見ながら、相談しあい楽しく調理ができました。さてお待ちかねの試食タイム。各テーブルの料理を取るバイキング形式でいただきました。肝心のお味はというと、どれも毎日の食卓にピッタリなおいしい家庭料理で、特に塩味が足りないとは感じませんでした。食材が持っている塩分、旨味を利用して調理すれば調味料をそれほど使わなくてもよいということが大事なポイントでしょうか。ただしいくら減塩料理であっても量を食べれば当然塩分摂取量は増える、という当たり前だけど忘れがちなことを食後の講座で聞き、塩分控えめ、食べる量は程々を心がけなければと思いました。実践と知識、両面で参考になった体験会でした。

(阿部倉支部 高橋)

意外と
難しかった
シューマイ
包み



美味しく
出来ました!



個性豊かな「ちぎり絵班」の作品



地域まるごと健康づくり

みなみのわ



葉山南支部

支部テーマ

支部運営 委員増やし

葉山南支部は上山口、下山口、木古庭が活動範囲です。運営委員は2名ですが、担当理事と力をあわせて日々活動をしています。

運営委員、配付協力者を募集しています。健康や地域について考えながら、一緒に楽しく活動しましょう！

班会は5つあり、葉山クリニックで行っている「筋トレ班」や上山口会館で開催している「上山口セラバンド班」、水源地にあるふれあいサロン「なかまでの「水源地球」や組合員ルームを利用している「脳トレ班」や「新聞ちぎり絵班」です。その他デイサービスやショートステイで使用するウェア作りもしています。健康チェックは上山口、下山口、木古庭で開催しています。今年度の下山口会館では子連れのママも参加もあり、若い人にも医療生協を知ってもらおうきっかけとなりました。



木古庭会館での健康チェック丁寧な説明が好評



介護相談室 Q&A

Q 介護保険の自己負担利用料が高額となった場合、負担の軽減を図る制度はありますか？

A 1ヶ月に自己負担する介護サービス利用料には、所得区分に応じて上限が決まっています。その限度額を超えたとき、申請により「高額介護サービス費」として払い戻される制度があります。

「高額介護サービス費」は国の制度に基づき各市町村が実施するもので、個人の所得や世帯の所得に対して上限が異なります。同じ世帯に複数のサービス利用者がある場合には原則、世帯の自己負担合計額です。

老人ホームなどの居住費や食費、差額ベッド代、生活費などや、在宅で介護サービスを受けている場合の福祉用具の購入費や住宅改修費、ショートステイ利用時の食費や居住費（滞在費）などについては、高額介護サービス費の支給対象とはなりませんので注意が必要です。

介護保険と医療保険における自己負担の合算額が著しく高額になる場合にも、申請により負担額の一部を払い戻される「高額医療合算介護サービス費」という制度もあります。

「高額介護サービス費」の対象となる場合、市区町村より申請書が届きますので申請をすることで利用実績に合わせて、「高額介護サービス費」が給付されます。詳細については、各市区町村のホームページや介護保険担当窓口などに問い合わせをしてみてください。

☆こんにちば



力強く餅をつく利用者さん

ショートステイ あご 安楽楽

「無病息災」願い餅つき

街がクリスマスで賑わう12月ですが、古くは翌年の年神様を迎える準備として鏡餅を作り、無病息災を願う時期とされてきたそうです。安楽楽で

も利用者さんからの「久しぶりに餅が食べたい」との要望を受け、昔を思い出しながら楽しんでもらうために餅つきすることにしました。

18名が参加した餅つきは、杵と臼をみて「珍しいね。今でも持っている人がいるんだね」「これからつくの？」「とみなさん楽しそう。「つかせて」と、まずは男性が4キロの杵を持ちペタン、ペタン。「久しぶりだよ。この杵重いね」と笑顔でついていると、周りからは自然と「よいしょ！よいしょ！」と声が上がります。男性利用者さんが行事やレクリエーションで自ら積極的に参加することは珍しく、スタッフ一同驚きました。

鏡餅の形成は上手く出来る人、丸くちぎって食べようとする人などドタバタしながらも楽しく作ることができました。残りまるめてお汁粉にしておやつで美味しく食べました。久しぶりにお餅を食べる人も多く、食べる前にはのどにしまらないようにしっかりと口腔体操！口内を潤してから食べ、おかわりする人もいました。

今回の男性利用者さんの活躍をみて、来年も餅つきをやるぞ！とスタッフ一同で思いました。
ショートステイ安楽楽
四分一禎弘

薬剤師さん募集!
 組合員紹介制度
 組合員紹介制度
 組合員紹介制度
 組合員紹介制度

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。

年のはじめにパズルに挑戦してみました。文芸コーナーのみなさんの句にはいつも思わず「なるほど」「あるある」と共感したりニヤニヤしたりして、自身に重ねて楽しく読んでいます。

三浦市／パンジー

将来の介護は心配だけど...
 私も年齢を重ね、介護

する立場からされる立場について考えることが多くなりました。

介護現場では人手不足と言われてだいぶ年月が経ちますが、やはり不安は大きくなっています。しかし、安楽の運動会など明るいイベントがあるなら参加してみたくもなりますね。

横須賀市／高野真弓

今この瞬間に集中する努力
 健康ヨガのマインドフルネス呼吸の記事に書かれていた、今この瞬間に集中するということが何と良いことでしょうか。努力をして実践します。

パズル大好きで、特に数独が好きです。米寿の過ぎの夫と2人、老々でいつも挑戦しています。今年もどうぞよろしく。頭の体操頑張ります。

三浦市／横山昭子

文芸コーナー

小豆煮て自由気ままな小正月
 横須賀市 いさ子

焼芋で頬に暖とる君が居る
 横須賀市 河合滋晴

内松に集う福神喜寿の朝
 葉山町 高梨民雄

孫娘帰り見送り寂く凍てる夜
 横須賀市 佐々木美江子

庭先の花のつばみに春を知る
 横須賀市 大島豪

興味深い地名の由来

三浦半島の地名の由来は生まれ育った地域でもあまり意識したことがなかったため、毎回興味深く読んでいます。

横須賀市／菅原祥一

福宝もおいで
 横須賀市 湯本直美

組合員と職員の活動交流集会

講演：在宅で過ごすために
 【講師：藁谷收 (三浦診療所所長)】

日程：3月18日(水) 14:00~16:30
 ※30分前より受付開始

会場：ウェルシティ大学習室 **参加無料**

春の鎌倉 お寺巡りウォーキング

鎌倉の隠れ寺ともいえる寿福寺や鎌倉唯一の尼寺である英勝寺などを巡るウォーキング企画。ゆったりとした行程です。ご参加は申込み制(有料)です。

日時：4月18日(土) 鎌倉駅西口に9:30集合
 解散は鶴岡八幡宮 12時頃(予定)

定員：32名 ※申し込み多数の場合は抽選
 参加費：500円 ※ガイド料

申込み：神奈川みなみ医療生協本部 TEL:046-853-8105
 ※グループ申込み可(1グループ4人まで)
 受付期間：2月27日(木)~3月12日(木)

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2020年2月1日現在

時間	月	火	水	木	金	土
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) 中村 (第1,2,3) 藁谷 (第4)	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)	2:30~ 岡田 寺中	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。

三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388 2019年2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 國本	岡田	藁谷 中村 (第1,3,5週) 立壁 (第4週)
午後 診療 3:00~6:00	藁谷 立壁 1:30~3:00	藁谷 石井 3:00~6:00 2:00~5:00	休診	休診	石井 2:00~5:00 森 (整形外科) 2:30~5:00 [予約] (第1,3,5週)	休診

※都合により変更になる場合もあります。

逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530 2020年2月1日現在

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~11:45 (水曜11:30まで)	芹澤 日高 (市大)	芹澤 犬塚	横浜市大 倉井 (宏) (胃カメラ)	芹澤 清水	倉井 芹澤	倉井 芹澤
午後 2:00~4:30	芹澤	芹澤	休診	大阿久 (第2,第4) 休診 (第1,第3,第5)	芹澤	休診

※都合により変更になる場合もあります。

1月号の正解

ブ	ワ	リ	ス	ク
タ	カ	ラ	ブ	ネ
キ	ン	イ	キ	シ
フ	リ	ソ	ク	タ
ホ	ス	ウ	ラ	ケ

正解 (フクワライ)
 当選者(敬称略) 応募総数77通

横須賀市／小島栄子・榎本早苗・杉山綾子・石渡雄一
 三浦市／松本節子・小島千鶴子・大高恒治
 逗子市／川村紫朗・西澤光子
 葉山町／石屋アヤ子

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

2月号 おたのしみパズル

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

出題：こぶた