

お花見シーズン到来!

三浦半島桜マップ



ニュースで開花情報が流れる日が近づいてきました。ひとりであるいは誰かと連れ立って桜色に染まる季節を楽しみませんか。みなさまのお出かけに役立つように、三浦半島の定番と組合員さんのお勧めのお花見スポットをマップにしてみました。

開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、参加者および関係者の健康・安全を第一に考慮した結果、一部の行事開催を中止いたします。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

【中止する行事】

- 組合員と職員の活動交流集会 3月18日(水) 会場：ウェルシティ大学習室
- 春の鎌倉 お寺巡りウォーキング 4月18日(土) 鎌倉散策

からだ動かそう!

健康 ヨガ

Lesson⑭

ヨガ前のウォーミングアップ②

腕と肩甲骨の周辺、首をゆっくり伸ばしていくことで筋肉を柔軟にする

☆腕と肩の調整

- あぐらまたは楽な姿勢で座る
- 片手を上に伸ばして反対の手で手首をつかむ
- その手を肘に、肘を曲げて下にゆっくりと押し下げていき10~20秒キープ
- ふわっと腕をゆるめ、力を解放してリラックスさせる
- 反対側も同様に行う



☆首の調整

- あぐらまたは楽な姿勢で座り、両手を頭の後ろへまわし手をあわせる
- 両肘を閉じながら肩甲骨を開き、あごをひき、腕の重みで軽く首を前に倒し10~20秒キープ
- 片手を反対側の側頭部に当て、ゆっくりと真横に倒し10~20秒キープ
- 反対側も同様に行う



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)

問合せ：医療生協本部 ☎046-853-8105

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。

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)

2020年1月 理事会報告

1. やりきろう月間の取り組みについて話し合いました

2020年1月末時点での仲間ふやし(加入)319件、出資金(増資)1,758万5千円でした。年間目標に対して加入53.2%、出資金額58.6%と加入・増資とも昨年に比べて減少しています。年間目標の達成(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。年間目標を達成した支部や事業所でも最後まで活動します。

2. 「所在不明組合員」の「みなし自由脱退」の手続きについて確認しました

2017年12月までに「所在不明」となった組合員さんについて定款に基づき脱退の手続きを行います。

3. 2019年12月度患者利用者状況報告

外来患者：5,141人、訪問看護：109人
訪問ヘルパー：63人、
デイサービス：143人
ショートステイ：65人、
ケアプラン：272人

4. 2019年12月度の経営状況

12月度の経常利益：マイナス30万4千円。
累計経常利益：マイナス754万5千円

5. 2019年12月度 組織活動統計の報告

12月の仲間ふやしは25人。出資金増資額は104万8千5百円でした。

2020年1月末現在

組合員数：15,291人 / 出資金：413,353,000円

よこすか・みうら市民連合

1月29日 よこすか芸術劇場大ホール

プロジェクト

「未来につながる、この街の話」と題されたイベントのメインは元文科省事務次官の前川喜平さんの講演会でした。その前川さんが女性パワーが強いですね、と冒頭言われたように運営に女性の姿が目立ちます。イキイキと働くその姿に、この街に新しい風を吹かせようという思いを感じました。前川さんは今の政権は人々を幸せにしているだろうか。個人より国のためとなっているのではないだろうか、と問いかけ、教育においては憲法に基づいて公教育がなされなければいけないのに、戦前の教育勅語の時代に戻そうとする勢力があると話されました。引用されたイギリスのアクトン卿の言葉「権力は腐敗する傾向がある」。新しい風を吹かせなくてはいけないのはこの街はもちろん、日本という国だと思いました。ミュージカル「レミゼラブル」の劇中歌「民衆の歌」を会場全体で歌うというすてきなエンディングでした。

三浦半島 地名の由来 7

逗子市桜山

逗子市を構成する8地区の中で最も広いのが桜山地域です。葉山町との境に近年発見された神奈川県内最大級規模の2基の前方後円墳、「長柄桜山古墳群」が存在するほか、縄文時代から弥生時代、古墳時代にかけての遺跡が多く存在しています。桜山から沼間にかけての田越川南岸の遺跡分布から見て、田越川沿いに上って東京湾側へと三浦半島を横断するルートは、古代の重要な交通路であったと考えられています。

「桜山」の地名の由来は、古来、桜の木が多く生えていたからと言われ、江戸時代後期に書かれた地誌「三浦古尋録」は、かつて鎌倉仏教のひとつである臨済宗の禅僧であった夢窓疎石(むそうそせき)が京に上る際、この地の桜を吉野に移植したとの説を紹介しています。また、もともとは桜との関わりはなく、田越川南側の丘陵地に切れ込む小谷戸が連続する地形を指して「サ(小さい)」「クラ(谷や崖)」と呼んだのではないかとの説もあります。

介護相談室 Q&A

Q 要介護認定の結果に納得できない場合はどうすればよいのですか？

A 要介護認定の結果などに疑問や不服のある場合は、「介護保険審査会」に不服の申立てをすることや「区分変更」の申請ができます。まずは、認定を行ったお住まいの市区町村の窓口にご相談してください。

介護認定の結果に不服がある場合には、都道府県に設置されている「介護保険審査会」に不服の申し立てを行うことができます。申し立ての申請は、申請が出来る期限が設けられているなど、いろいろな要件があります。不服申し立てから結果が出るまでには通常数か月かかるため、その間は現在の介護度でサービスを受けます。出た結果を踏まえ、再度介護保険の認定申請を行うなど、様々な手続きや時間を要します。

一方、認定後に心身の状態が変わった場合、次回の更新を待たずに認定調査を行う「区分変更申請」という制度もあります。申請書の作成や主治医意見書も再度必要となりますが、区分変更申請は通常の申請と同様の手続きを経て行われます。なお、区分変更認定の有効期限は区分変更申請を行った日までさかのぼることができます。

地域まるごと健康づくり

みなみのわ

逗子中央支部

支部テーマ

健康づくりは健診から モットーに

逗子中央支部は上田理事を中心に9名の委員で、久木・山の根・逗子・新宿・小坪の5地域で活動しています。支部のこだわりは各地域に向いて、年1回は出前健康チェックを開催すること。



健康チェックは地域の組合員も手伝ってくれます。感謝感謝

そして地域のみならず交流を深めて行きたいと考えています。班活動は班員の多いグラウンドゴルフや長く活動しているヨガ班・洋裁や手芸など手仕事をしながらお喋りを楽しんだり多岐にわたります。以前に新聞記事で読んだキヨウヨウ（今日用）とキヨウイク（今日行く）の大切さを実感しながらの班会は大切だと思います。



手と頭、そしてお口も使って楽しむ「手作り班」

私たちの支部もみなさんの悩みと同じで運営委員の若返りや若い組合員を増やしたいと常々悩んでいるのが現状です。いい知恵があったら教えてください。



グラウンドゴルフ班会は大人気

私たちの支部もみなさんの悩みと同じで運営委員の若返りや若い組合員を増やしたいと常々悩んでいるのが現状です。いい知恵があったら教えてください。

ショートステイ あなごら 安楽楽

新年の抱負は書き初めで

で、昔ながらの書初めで新春の雰囲気を感じてもらうために、新年最初のイベントは書き初めを行いました。

利用者さんには書きたい言葉を自由な書き方で書いてもらいましたが、「筆でなんて書けないよ」となかなか書けない人や練習もせずにスラスラと書く人もいました。ひとりでするのが難しい人はスタッフが腕を支えながら一緒に書きあげました。作品を厚紙に貼って今年の干支のネズミのスタンプを押して完成。今年1

年の初めに1年の抱負や目標を書くと言うこともほとんど見る機会がなくなってきました。そこ

こんにちは



年の思いを込めて書いた作品は廊下に飾りました。お互いの作品を見比べながら「あなた上手ね」と褒め合い正月気分を楽しんでくれました。おやつには甘酒を用意。「久しぶりの甘酒！美味しい」と大喜びされ、みなさんニコニコ笑顔で過ごした1日となりました。

ショートステイ安楽楽
石渡 晶子



真剣に書初めをする利用者さん



虹のバレンタイン行動

今年も医療生協活動の宣伝のため、「虹のバレンタイン行動」を開催しました。

組合員と職員で衣笠

駅、逗子駅、三浦海岸駅にて医療生協活動の案内を折り込んだポケットを配布すると街を歩く

人や三浦海岸駅で開催している桜まじりの出店者にも声をかけ、署名の協力をしてもらいました。今年も健康づくり、安心できるまちづくりのために活動を拡げていきます。



三浦海岸駅にて署名活動

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。

参考になった減塩レシピの記事

減塩レシピの記事で、食材が持つ本来の塩分や旨味を利用すれば良いという点がとても参考になりました。おかわりすると当然塩分摂取量も増えてしまうので、日頃から意識をして減塩をしたいと思いました。

私も「片足立ち」にチャレンジ

逗子市/藤田愛

解きがいのあるパズルで良かったです。健康チャレンジの体験談を読ん

で、私も「片足立ち」にチャレンジする気持ちになりました。頑張ってみようと思います。カジノ誘致反対の署名はありませんか？

三浦市/小林寿美

感染拡大が早く終息しますように

新型コロナウイルスが拡大する様子に心が痛みます。1日も早く終息してくれることを願っています。

梅の花も満開になりました。春もここまで来ています。明るいニュースが聞けることを期待しましょう。

横須賀市/近藤治子

パズルの達成感は気持ちが良い

毎月お楽しみパズルに挑戦しています。今回のパズルは少し難しくい

東日本大震災から9年 生活そのものが復興するために

多くの尊い命が失われ、地域にも大きな傷跡を残した東日本大震災から9年。亡くなられた方々のご冥福を謹んでお祈りいたします。また被災された皆様によりお見舞いを申し上げます。

9年経った今も補助金では修繕しきれない被災した自宅に住み続け、自助努力の限界を迎え修繕費用だけでなく食費にも困窮している方、災害公営住宅での孤独死の増加、転居を繰り返すうちに不眠、うつ状態などの健康被害に苦しむ方など被災はまだ続いています。

日本で暮らす私たちは常に大きな災害に直面するリスクを抱えています。震災を忘れずにこれからも支援を続けて行くこと、そして普段から地域のつながりを強め、何かあった時には助け合うことが出来るまちづくりが大切ということを守りましょう。

被災された皆様の生活そのものが1日も早く復興される日が来ることを望み、これからも支援を続けていきます。

葉山町/石井美江子

桜草に春を感じます

桜草が可愛く咲き始め春ですね。とはいえ、朝

逗子市/佐藤君江

文芸コーナー

一度下げ立春の湯は薄みどり

横須賀市 いさ子

孫よりも一枚は厚着春うらら

葉山町 高梨民雄

白梅や青空に映え絵の如く

横須賀市 佐々木美江子

バレンタインチョコを手渡す君の笑み

横須賀市 河合滋春

地域区分理事候補への推薦を希望される方の申し出についての公告

- 役員選任を行う総代会の日時
2020年6月21日 午前 横須賀市内
 - 理事会が決定した地域別の理事定数
横須賀行政区 8~10人
三浦行政区 5~6人
葉山行政区 3人
逗子行政区 2人
 - 申し出の受付方法及び申出の期限
各診療所 本部にある所定の「理事候補推薦希望申出用紙」に記入し、3月2日(月)から4月11日(土)までに各診療所・本部に届けてください。
2020年3月2日 神奈川みなみ医療生活協同組合
- 理事長 藁谷收

2020年度総代選挙公告

- 神奈川みなみ医療生活協同組合定款第44条・45条により、2020年度の総代選挙について下記の通り公告します。
- 総代選挙区および定数
・横須賀第一選挙区40人
・公郷・衣笠栄町・池上・金谷・阿部倉・平作・小矢部・衣笠町・大矢部・森崎
・横須賀第二選挙区50人
・その他の横須賀市全域
- 三浦市選挙区50人
●三浦市全域
- 葉山町選挙区28人
●葉山町全域
- 逗子市およびその他の市選挙区32人
●逗子市・鎌倉市・藤沢市・横浜
- 立候補および推薦の受付
各診療所などにある所定の「立候補届け用紙」、または「推薦用紙」に記入し選挙管理委員会に届けてください。
- 立候補および推薦の受付期間
3月2日(月)~4月11日(土)
- 総代選挙期日
5月11日(月)
- 2020年3月2日

2019年度「みなし自由脱退」のお知らせ

生協法及び定款に基づき、組合員は氏名・住所に変更があった場合は速やかに届け出が必要となります。

変更届けがされずに連絡先がわからない場合は、脱退の予告があったものとみなし、理事会で確認を行ない、年度末に脱退処理手続きをします。

心あたりのある方は医療生協本部にお問い合わせください。

(みなし自由脱退の処理について)
 (1)過去2年間、住所不明にて郵送物が返送された方が対象です。
 (2)定款に基づき脱退処理をした後、住所確認ができた場合は組合員復活または出資金返金の措置を行ないません。
 (3)3月の理事会で確認、6月の通常総代会にて報告をします。

【連絡先】 神奈川みなみ医療生協本部
 (Tel) 046-853-8105
 2020年3月1日
 神奈川みなみ医療生活協同組合

3月号 おたのしみパズル

- ◆たてのカギ
①技術者の意味で使用される名称。エンジン。
②一万の一万倍。
③動力を起す機械。エンジン。内燃機関。
④森林にすむ鳥。すまじくちほし。木の幹をついて穴を空け、虫をとって食べる。
⑤まったく関係ないよその方を見ること。
⑦同じ団体の中で、上の人の命令や指図を受けて働く人。
⑨実現させようとして目指す事柄。目玉。
⑩その時々につけられた物の値段。
⑫歌やおどり、展示会などの催し物。
⑬地球の表面で、水におおわれていない部分。
⑮英語でカギのこと。
⑰みつ。
- ◆よこのカギ
③刃の先端。刀などの切っ先。
⑤木や草などをまとめて言う言葉。
⑧正月に家の門口に立てる飾りの松。
⑨秋に木の葉が赤や黄などに色づくこと。また、その葉。カエテの別称。
⑪貸し切ること。貸し切ったもの。
⑭いくさや競争の相手。害を与える存在。
⑯きかやわらかく、木にならない植物。
⑰理解や問題説明の手がかりとなる重要な単語。情報検索のときに使う単語。

出題：こぶた

1	2	3	4						
5	6		7						
			8						
9			10						
			11	12		13			
			14	15		16		17	
			18						

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

たてのカギ、よこのカギにしたがってマス目をつけて下さい。二重枠の文字を並べかえた言葉が解答です。その言葉と紙面についてのご感想を書き、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。(3月末日必着。発表は4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。

◆応募総数43通
 正解(2+5+11)

◆当選者(敬称略)
 ●横須賀市/水間のり子・堀口克哉・小川貴美子
 ●三浦市/梅川幸子・吉橋光男・霜田紀子
 ●逗子市/佐藤君江・小林志津子
 ●葉山町/花村幸子・天野明江