

神奈川みなみ  
医療生協  
機関紙

6  
月号

# みなみ

発行月 2020年6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

## 緊急事態宣言解除後も まだまだ注意が必要



### 助けあい 乗り越えましょう

5月25日、全国で緊急事態の解除がされましたがまだまだ注意が必要です。北九州市では5月26日にふたたび感染者数が増え、第2波への警戒から屋内で不特定多数の利用が予想される施設を6月18日まで再休館することを決めました。

こうした状況の中でつくづく感じるのは医療生協の健康づくり、組合員活動は平和な世の中だからこそ安心して出来ているということです。まだまだ我慢の時期は続きますが、今まで培ってきた協同の力で助け合い、乗り越えていきましょう。

#### 各事業所の 取り組み

ただ今、各事業所ではみなさまに出来るだけ安心してご利用いただける取り組みをしています。

感染防止策や対応方法の共有、職員の検温と体調確認、体調不良がある職員は勤務を見合わせるようにしています。

診療所では来院された患者さんに手指の消毒、検温のご協力をお願いし、発熱などで受診をする際には事前に連絡をしていただくように呼びかけています。

飛沫感染予防のためビニールカーテンを受付に設置したり、介護サービ

スでは迎え時に利用者さんの検温、送迎後の車内消毒、事業所内の定期的な換気、訪問をする事業所では手指消毒の徹底、ケアの際に利用者さんとならべく対面にならない



非接触型体温計にて検温(三浦診療所)



ビニールカーテン

受付に設置したビニールカーテン(衣笠診療所)

ようにするなどの工夫をして感染リスクを下げる対応をしています。しかし、看護や介護の現場では安全なケアのためには身体的な接触は避けられないため、より安全な方法を模索しながら日々奮闘しています。

また、これからの時期は熱中症が心配です。今年にはマスク着用、外出自粛による運動不足から例年よりも熱中症のリスクが高まりますので、いつも以上に注意をしましょう。



感染者がいた場合に備えた防護用品(在宅福祉センター)



迎え時の持参セット(デイみらい)

### 新型コロナにより医療費や国民健康保険料でお困りの方へ

・「新型コロナで収入が減り医療が受けられない」など医療費にお困りの方、医療生協にご相談ください

神奈川みなみ医療生協の診療所(衣笠診療所・三浦診療所・逗子診療所)では「無料低額診療事業(略称:無低診)」を実施しています。

#### 無低診とは?

経済的な理由で必要な医療を受ける機会を制限されることのないようにする医療費自己負担分を減額または免除する制度です。この制度を利用するには既定の基準を満たすことが必要です。(詳しくはご相談時にご説明いたします)

まずは診療所にご相談ください。

適用になれば医療費の自己負担金を減額又は免除となります。また、適用とならなかった場合でも医療費の支払いや当面の生活などについて、ご一緒に打開の道を探す相談に応じています。生活保護の申請や身体障害者手帳の取得など、他の公的な社会保障制度の適用が可能な場合はその手続きをお勧めすることができます。

・新型コロナで収入が減ったら国民年金・国民健康保険料の減免申請を

4月7日に閣議決定された『新型コロナウイルス感染症緊急経済対策』について、生活に困っている世帯や個人への支援のひとつとして「感染症の影響により一定程度収入が下がった方々等に対して、国民健康保険、国民年金等の保険料の免除等」が盛り込まれました。どのような人が減免を受けられるかという点

- (1) 新型コロナウイルス感染症で主たる生計維持者が死亡、または重症の場合
- (2) 新型コロナウイルス感染症の影響で減収が見込まれる場合が想定されています。自治体ごとに申請方法は異なりますのでホームページで確認するか年金事務所、健康保険課などに相談してみましよう。

すでに自動引き落としなどで保険料を納めてしまっている場合でも、対象期間の保険料については減免できることが通達されていますので、申請すれば後日払い戻しなどの対応をしてもらえます。ただし、こうした減免措置は原則的に自分で申請をしないと利用することはできませんので、迷った場合は自治体に相談してみましよう。

# 運動不足を解消しよう!

自粛生活で巣ごもりが続き運動不足になっていませんか?  
暑くなる季節、運動は熱中症予防にも大切です。無理せず運動をしましょう。

## ハーフスクワット

### やり方

- ・足を腰幅に開く
- ・胸と腰を丸めず、腹筋背筋で上半身をキープ
- ・吸いながら椅子に腰をかけるイメージで軽く膝を曲げる
- ・吐きながらゆっくりと膝を伸ばす

### 効果

- ・足腰の筋肉の強化。少し膝を曲げるだけでも負荷がかかります



## ホームページにも体操動画を掲載中!

掲載したのとは別に3分~5分ほどの体操、ストレッチ動画を紹介しています。

QRコードを読み取るか、  
ホームページにアクセスを  
してご覧ください。

ホームページ



## 太ももの前側の筋力強化

### やり方

- ・椅子に浅く座り、腹筋、背筋を働かして上半身の姿勢を保つ
- ・吐きながら片膝をゆっくりと床から浮かせて伸ばして5秒キープ。(自然呼吸)
- ・吸いながら伸ばした膝をゆっくりと下ろす
- ・反対側も同様に
- ・回数の目安は片足5~10回程度

### 効果

- ・膝に痛みのある方は医師相談してからやりましょう



## ストレスや不安な時のための呼吸法

### やり方

- ・鼻から息を4秒で吸う
- ・息を止めて4秒息を止めてキープ
- ・鼻から息を7秒で吐く
- ・自分の心の中で数をカウントしながら、5~10セット繰り返す



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)

## 出資金の増資にご協力ください

日頃より、医療生協活動にご協力いただきありがとうございます。

医療生協では、みなさまからお預かりしている出資金を元手に設備の強化などを行ない、より良い診療所づくりをしています。しかし今年度はコロナ禍により地域活動や診療所での呼びかけがあまりできていません。

協力をしたいけど感染が心配で診療所まで行くのは...と考えている方がいましたら、マスク着用の上、接触を最低限にしてお伺いさせていただきますので、ぜひご協力をお願いいたします。

遠慮なくご連絡をください。よろしくお願いいたします。

【連絡先】 神奈川みなみ医療生協  
本部 ☎046-853-8105

## 2020年4月 理事会報告

### 1. 第78回通常総代会に向けて話し合いました。

- ①新型コロナウイルスの感染拡大状況を踏まえ、開催方法について検討し、規模を縮小して短時間で開催することとしました。
- ②「2020年度活動方針」について話し合い、引き続き討議を行います。

### 2. 2019年度加入・増資到達状況が報告されました。

加入は395人で目標の600人に対し59.8%の到達でした。みなし自由脱退を含めた脱退は744人で385人の純減です。出資金額は3,191万1千円で目標の3,000万円を108万8千円超過しました。減資金額は3,082万8千円で108万8千円の純増です。

### 3. 2020年3月度・年間(仮決算)の経営状況

3月度の経常利益はマイナス721万6千円。2019年度の累計経常利益は-1,652万円になりました。以上の報告は仮決算ですので、年度末決算作業を行った結果は総代会にて報告をします。

2020年4月末現在 組合員数：14,906人 / 出資金：414,355,500円



## 熱中症、詐欺に注意

### コロナ禍の夏 熱中症に注意

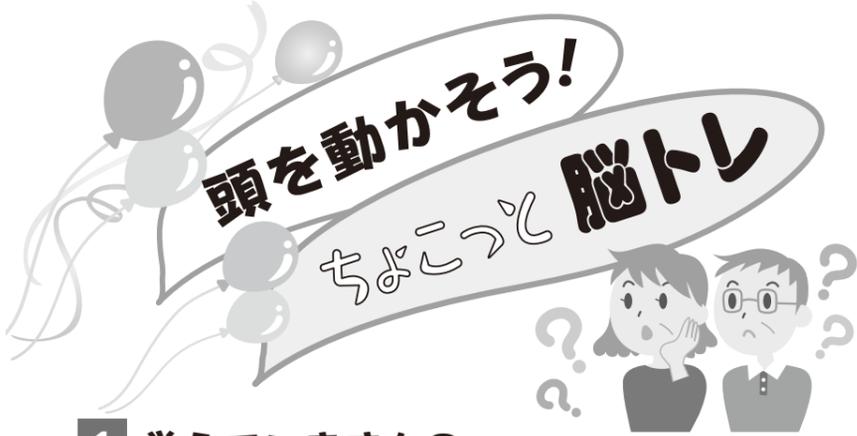
今年は何年よりも早めの対策を  
今年度は新型コロナウイルス予防によるマスク着用、外出自粛による運動不足から例年以上に熱中症のリスクが高まっています。

対策としては、3食きちんと食べる、こまめな水分補給、クーラーを使用する(28度を超えない程度が目安)。しっかりと睡眠をとること。経口補水液を常備しておくのも良いでしょう。

### 新型コロナウイルスに便乗した詐欺にご注意!

マスク着用で体内に熱がこもりやすくなり、喉の渇きも感じづらくなることで知らずに脱水状態になること、本来は日光に当たることで身体が徐々に暑さに慣れていきますが、外出不足のために体が準備できていないことや運動不足もリスクを高める要因のひとつになっています。特に高齢者は重症化しやすいので気をつけましょう。

新型コロナウイルス感染症に便乗した詐欺が増えています。手口はさまざま、自治体の職員を名乗り給付金支給のために通帳とキャッシュカード、そして暗証番号が必要としまして取り入れるケース、自営業者に緊急特別貸付をするのでその融資保証金として振り込まれるケースなど多岐に渡っています。巧妙な手口に騙されないよう十分に注意をしましょう。



### 1 覚えていますか?

●昨日の食事は何を食べましたか?

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

### 2 鏡文字算数

《問題1》 e + s =

《問題2》 り + ち =

《問題3》 ち + り =

《問題4》 り + ち =

《問題5》 ち + り =

### 3 調べないで考えましょう!

#### ●都道府県クイズ

《問題1》

「動物の名前」が入っている都道府県名を4つ答えましょう。

( ) ( )  
( ) ( )

《問題2》

漢字3文字の都道府県名を4つ答えましょう。

( ) ( )  
( ) ( )

《問題3》

「しりとり」になるように都道府県名をひらがなで入れましょう。

ふくい → [ ] → [ ] →  
[ ] → [ ] → [ ] →  
[ ] → わかやま

## 神奈川みなみ医療生協は今年で創立70年

神奈川みなみ医療生協は11月で創立70年を迎えます。医療生協では減塩生活をお勧めしていますが、昔からレシピのご紹介をしていました。今回は以前に機関紙へ掲載をされていたレシピをご紹介します。

機関紙に掲載された昔のメニューのご紹介



#### 健康習慣に役立つ (材料1人分)

### 薄味でおいしいメニュー

かつおの松の実風サラダ 263kcal 塩分1.2g

- かつお(刺身用).....100g
- 松の実(あらみじん)....7g(大1)
- 玉ねぎ(あらみじん)....10g(大1)
- オリーブオイル.....4g(小1)
- 正油.....4g(小1)
- 生パジルの葉.....15g
- 玉ねぎうす切り.....1/4ヶ
- 正油.....25g(小1/2)

白滝とししとうのじゃこ煮 37kcal 塩分1.2g

- 白滝.....50g
- ししとう.....30g
- ちりめんじゃこ.....4g
- サラダ油.....1g
- ごま油.....1g
- 正油.....5cc
- みりん.....5cc
- 酒.....5cc

かぼちゃのレーズン煮 74kcal 塩分0.4g

- かぼちゃ.....60g
- レーズン.....11g
- チキン固形ブイヨン.....1/7ヶ



●作り方  
「カツオの松の実風サラダ」  
①カツオは5mm幅に切って冷蔵庫で冷やす。  
②aを混ぜておく。  
③食べる直前に①と②を混ぜ、正油をからめる。  
④器の周囲にパジルと玉ねぎを盛り合わせ、中央に③を盛り、レモンを添える。レモンをしばらく、正油をかけて混ぜながら食べる。

「白滝とししとうのじゃこ煮」  
①白滝はさつとゆで、食べやすくなるまでゆで、枝をきってししとうを洗い、水を切っておく。  
②鍋に油を熱し、じゃこをからつと炒め、白滝を加え水分をとばすようにしつかり炒める。さらにししとうを加え、aを加え、強火で仕上げ切る。  
「かぼちゃのレーズン煮」  
①かぼちゃは種をとり、3cm角に切る。  
②鍋にかぼちゃとレーズンを入れ、ブイヨンと正油を入れる。水を入れて火にかけ煮たつたら中火にし、落としぶたをしてやわらかくなるまで煮る。(2001年6月発行366号より)

## コロナ禍でも日々奮闘!!

### デイサービス 元気

### キッチンペーパーで手作りマスク



コロナ禍の中でもデイサービス元気を利用されている人たちはいますの

で、みなさんの健康を守るために検温や消毒を徹底して感染防止に努めています。

しかし基本的な予防策である肝心のマスクが手に入りづらい状況で、汚れたマスクをしていたり、手に入らないのでしていない人もいました。当然施設に

はマスクの在庫がない。けれど「マスクをしてもらうには」と模索し、TVで観た「キッチンペーパーで簡単にできるマスク作り」を参考に作りました。せっかくなのでみんな楽しんでみながらとみんなでワイワイと作りました。だいぶマスクが普及してきましたが、まだまだ簡単な使い捨てマスクがあると助かる介護の現場です。

竜澤

## 温泉気分でリフレッシュ

### ショートステイ 安護楽

春は気持ち良い季節。利用者さんに温泉気分を味わってもらうため、各地の名湯の入浴剤で足湯を楽しんでもらいました。色や香りを楽しみ、足元から温まったみなさんは良い気分転換ができたようでリラックスをしていました。名湯の後はお楽しみのお昼食。ちらし寿司とお稲荷さんを自分で作ってもらいました。昼食を食べながら、「旅行なんて何年も行ってないね」と話しながら、昔の旅行話を思い出して、みなさん懐かしんでい



ました。最近簡単な手作業も難しい人も利用されていて、午前中にしたことを午後には忘れていたりする人たちが半数ほどです。しかし「今その一瞬でも楽しんでもらう」ということを大切し、工夫が大変ですがスタッフ一同知恵を出し合って頑張っています。

菊地

# 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、和歌などお待ちしております。



## 役立つ簡単体操

世の中が大変な状況の中、配付をしてくださる皆さまありがとうございます。用足し、買い物以外は家に閉じこもっていますので、簡単体操はとっても役に立っています。ありがとうございます。

三浦市/K・O

組合員のひろばを楽しみにしています。5月号の「女王の涙」とは紫色のつゆ草のことでしょうか？ マスクの作り方は切りとってファイルをして保存します。誰でもできる体操もいいですね。忘れずに毎日やります。

横須賀市/七里晴子

前向きに考えれば良いことも

外出もままならないこんな時ですが、座りながらウォーキング、お口の体操は運動不足解消にとっても参考になりました。巣ごもりも前向きに考えれば良いこともありますね。パズルも頭の体操になりました。

葉山町/飯島美知枝

マスクの作り方は保存版

実るのが楽しい

先日きゅうりとミニトマトの苗を植えました。毎日ながめて声をかけています。実るといいなあ。

三浦市/松本恵美子

楽しく出来そうな簡単体操

散歩は出来る限りしてありますが、コロナ禍のご時世、家にいる時間が長いので「座りながらウォーキング」は歌に合わせながら楽しく出来るので役に立ちます。

逗子市/野村悦子

## ちよこつと 脳トレクイズの答

- 《問題1》「動物の名前」が入っている都道府県名を4つ答えましょう。(群馬)(鳥取)(熊本)(鹿児島)
  - 《問題2》漢字3文字の都道府県名を4つ答えましょう。(北海道)(神奈川)(和歌山)(鹿児島)
  - 《問題3》「しりとり」になるように都道府県名をひらがなで入れましょう。ふくい→【いばらき】→【きょうと】→【とちぎ】→【ぎふ】→【ふくおか】→【かながわ(かがわ)】→わかやま
- 鏡文字算数  
 ① 9 + 2 = 11   ② 35 + 46 = 81   ③ 24 + 63 = 87   ④ 51 + 165 = 216  
 ⑤ 164 + 156 = 320



横須賀市 丸尾敦子

神奈川みなみ医療生協とともに、地域の皆さんに密着した事業を進めています！  
 一般社団法人メディアホーフかながわ 045-624-8704

**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  
 薬剤師さんを募集しています！  
 お知り合いがいましたらご紹介ください

**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  
 お薬健康相談会  
 毎月第3水曜日15時~16時半  
 お気軽どうぞ

**衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2020年6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)	田中折目(糖尿)	岡田小野村(漢方)立壁	岡田中村(9:00~10:30)	平野新井田中(糖尿)	岡田・李(第1,3,5) 平野・李(第2) 岡田・平野(第4)
午後 2:00~4:30	小宮(市大)	岡田田中塩田(神経内科)(第2,4)	休診	杉山堀内(整形外科)(2:30~第2,4)	岡田田中(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。

**三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388 2020年6月1日現在**

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	藁谷立壁 (胃カメラ[予約])	藁谷石井 (胃カメラ[予約])	中村	藁谷國本	岡田	藁谷中村立壁(第1,3,5週)(第2週) 藁谷中村立壁(第4週)
午後 診療	藁谷立壁 3:00~6:00 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6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)	芹澤田中佐々木 (胃カメラ)	芹澤犬塚	犬塚倉井(宏) (胃カメラ)	芹澤清水	倉井(完全予約制) 芹澤	倉井(完全予約制) 芹澤
午後 受付時間 2:00~4:30	芹澤	芹澤	休診	小宮(市大)	芹澤	休診

※都合により変更になる場合もあります。

## 5月号の正解

チ	リ	アイ	ヨ	ウ	
ア	ツ	マリ	コ		
ン		ボ	フ	ドウ	
	オ	ロ	シ	ウ	
コ	ト	シ	リ	ユ	
	ト	ホ	ン	モノ	
テ	イ	エ	ン	ジ	ミ

正解(コイノボリ)

当選者(敬称略) 応募総数76通

横須賀市/七里晴子・小田代・山名田末子  
三浦市/藤崎基一・橋本久仁子・中村和江  
逗子市/松本敏子・長谷川紀子・山田千枝子  
葉山町/飯島美知枝

- ◇問題◇  
二重マスに入った数字の合計はいくつになるでしょうか？  
◇ルール◇  
①空いているマスに、1~9までの数字のどれかを入れます。  
②縦9列、横9列のそれぞれに1~9までの数字が1個ずつ入ります。  
③太線で囲まれた3×3の枠内(マスは9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。  
④縦列、横列、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。  
答・ご住所・お名前・紙面についての感想を下記までお送り下さい。正解者の中から抽選で10名様に図書券を送ります。(6月末日必着。発表は7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。パズルの問題は図書券をお送りします。未発表のものに限ります。採用の場合は図書券をお送りします。

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

出題:こぶた

6月号

## おたのしみパズル



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