

毎日の健康管理のため 年に一度の

健康診断

始まっています！

コロナ禍により延期となっていた健康診断がはじまっています。

高血圧、糖尿病、脂質異常症、がんなどの生活習慣病は自覚症状がないまま進行することが多く、体の異変を感じてから受診をした頃には病状がかなり進行している場合もあります。そのため健康診断を受け早期発見、早期治療することはとても重要です。

また、がん検診もとても大切ですので、あわせて受けることをお勧めします。

毎年同じ医療機関で受けていると過去のデータから小さな変化も気づきやすくなります。

今年はコロナ禍による運動不足やストレスなどで体の変化が起きているかもしれませんので、年に1度の健康診断を必ず受け、自分の健康状態を知り、生活習慣を見つめなおすためにも必ず健康診断を受けましょう。

健康診断のご予約は医療生協へ



衣笠診療所

横須賀市平作7-10-27
☎046-851-1062



三浦診療所

三浦市南下浦町上宮田3263-1
☎046-889-3388



逗子診療所

逗子市逗子4-1-7
☎046-872-3530

夏場の活動は熱中症に注意！

マスク着用で高まるリスク

マスク着用により熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど体温調整がしづらくなります。暑さを避け、水分補給、体調管理をしっかりと熱中症予防をしながら活動を楽しみましょう。

適宜マスクをはずしましょう

屋外で人と十分な距離(2メートル)が確保できている場合にはマスクをはずしましょう。



暑さを避け、こまめな水分補給

のどが渇く前に水分補給をしましょう。目安は1日1.2ℓ。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。



屋外では涼しい服装、日傘や帽子で暑さ対策。体調に異変を感じたら涼しい室内や日陰へ移動しましょう。

日頃から体調管理をしましょう

毎朝の検温、健康状態の確認。体調が悪い時には無理をせずに自宅で静養をしましょう。



感染症対策をしっかりと

組合員活動再開！

コロナ禍により中止していた組合員活動が7月より再開になりました。活動再開にあたっては3密をさける、手洗い、手指消毒、マスクの着用などの感染症予防を励行しています。久しぶりの活動ではセラバンド体操、健康チェック、手作りなどの班も開催しています。また、会場により運動ができない場所もあり、変わりに脳トレをした班もありました。



セラバンド・手作り班・脳トレ



核のない平和な世界へ

「守ろう命、つなごう笑顔、核のない平和な世界へ」の スローガンのもと、128人が参加 7月18日 鶴見公会堂

平和について学び、考える神奈川民医連ピースフェスティバルが今年も開催されました。
コロナ禍により開催が心配され、さらに開催数日前から東京を中心に感染者数が増加。前日には神奈川県でアラートが発動されましたが、検温や消毒、マスクの着用、換気などの対策をしっかりと取りながらの開催となりました。



入口では検温を実施



感動を呼んだ梅原司平さんのコンサート



核のない未来へ向け語る市田真理さん

今回は、シンガーソングライター梅原司平さんによるコンサートで幕を開けました。歌はもちろん、曲の間ではその豊富な人生経験や歌を通しての出会い、平和への思いを語るなど魅力的な

コンサートで、曲や語り
に涙を流す人もいました。
学習講演では市田真理さん(都立第五福竜丸展示館学芸員)による「ビ

キニ事件と原水爆禁止運動」をテーマに学び、第五福竜丸が被爆した経

緯、被爆者である大石又七さんのその後の人生や第五福竜丸が辿ってきた数奇な運命などを話してくれました。

市田さんは講演の終わりに「私たちが出来ることは語り継ぐこと、忘れないこと、考えること、

伝えること」。そしてすでに廃船になっている第五福竜丸は現在も「核のない未来へ運航中」と話し、核のない平和な世界のために何が出来るのかをあらためて考えさせられるメッセージとなりました。第五福竜丸の運航が終わる日が来るために、私たちが出来ることを考え、動いていくことが大切です。

その他、被爆者の体験談や神奈川民医連の若手職員が平和について学んだ平和学校の卒業発表もあり、平和について学び、考えることができた1日でした。

2020年6月 理事会報告

- 第78回通常総代会のふりかえりをしました。
6月21日に第78回通常総代会を開催しました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため「書面議決権」行使の協力を頂き、総代定数200人のうち実出席5人、書面出席195人で開催。提案された5つの議題はすべて採択されました。
- 専門部会と委員会の担当理事について話し合いました。
総代会当日に行われた第1回理事会では藁谷理事を理事長に、秋田理事を専務理事に互選し、常務理事に4人の理事を互選しました。今回の理事会では組織活動部会・健康づくり委員会・社保平和部会・教育学習部会・機関紙編集委員会の5つの部会・委員会の担当非常勤理事を決定しました。
- 事業所での強化月間推進方針について話し合いました。
8月から9月の2か月間、事業所での強化月間の取り組みを行います。新型コロナウイルスの影響で医療機関や介護施設は経営が悪化しています。今こそなかま(組合員)増やしが重要です。
- 2020年5月度の患者利用者状況報告
外来患者：3,395人、訪問看護：119人
訪問ヘルパー：60人、デイサービス：116人
ショートステイ：53人、ケアプラン：251人
- 2020年5月度の経営状況報告
5月度経常利益：マイナス1,165万8千円
累計経常利益：マイナス2,182万円
- 2020年5月度 組織活動統計の報告
仲間ふやしは12人でした。出資金増資は134万2千5百円でした。

2020年6月末現在 組合員数14,887人 / 出資金 415,307,000円

からだ動がそう！ 健康 ヨガ

Lesson⑰ 三角体側伸ばし

脇腹を引き締めて体のゆがみを整える



- ①両足をそろえて立ち、足を腰幅より少し広く開く。
※腰や膝に痛みがある人は狭くしても可。
- ②右足のつま先はまっすぐ向け、左足のつま先を少し内側に向ける。
息を吸って両腕を真横に一直線に伸ばします。
- ③息を吐き、右手を右膝に置く。左手を真上に向け息を吸い、手のひらを耳の方に向ける。腰や膝が痛くない人は右手を足首(痛みがある場合は膝)まで滑らせる。
- ④そのまま静止して自然に呼吸をする。
- ⑤身体を戻す時は息を吸いながら②へ戻し、息を吐きながら①へ戻す。
- ⑥つま先の向きを変え、左側も同様に行う。

介護相談室 Q&A

Q 介護保険サービスでゴミ出しの支援をお願いしますか？

A 条件にもよりますが可能です。
親族や近隣住民、ボランティアなどによる支援を受けることが難しく、介護が必要で家庭ゴミを自身で出すことが困難なひとり暮らし、あるいは家族や本人が疾病・障害等の理由で困難な場合には、介護保険による「生活支援」として日常生活支援を受けることができます。
一方、同居の家族や近隣に協力可能な親族がいる場合は、介護保険以外のサービス支援を利用することになります。例えば、自費ヘルパーの利用や民間事業所による有償サービスの利用をしたり、市町村によっては対象要件に合う人には個別収集事業をしていることもあります。
地域によっては互助組織や地域ボランティアによる支援を行っていることもありますので、ゴミ捨てで困っている場合は自治体や包括支援センターにご相談されるとよいでしょう。

新しいつながりを大きく広げよう

医療生協強化月間
スタート！

【事業所】 8月1日～9月30日【支部・地域】 10月1日～11月30日
今年度の目標は仲間ふやし500人・出資金2500万円

コロナ禍により全国の医療・介護事業所の経営は厳しさを増しています。医療生協も健康診断の延期や受診・利用控えから厳しい経営状態が続いています。

くらしを支える事業の継続と新しいつながりを大きく広げ、コロナ禍の中でも誰ひとり取り残さない安心して暮らせるまちづくりのために、加入と増資のご協力をお願いいたします。



ショートステイ あ 安護楽

今年も開催 安護楽「のど自慢大会」

自粛ムードでも元気に！

新型コロナウイルス感染拡大で自粛ムードが高まる中、こんな時だからこそ元気になることをして楽しもうと今年も「の



どど自慢大会」を申しました。入所している男性Aさんは、「予約なんかしていないので早く帰らせてほしい」と声を荒げ、表情も常に険しい人です。そんなAさんから昔は合唱団に入っていたという話を聞いたことができ「これは楽しんでもらえるチャンス」と、どんな曲を聴くのか、歌うのかを尋ねシューベルトのどど自慢大会で歌える曲なのかと不安にもなりました。

のどど自慢大会当日は落ち着いた様子で他の人の歌を口ずさみながら上機嫌。これはチャンスと申しているところどころAさんの順番に。しかし曲が流れても歌い始めず、マイクを持って立ち尽くしながら「ドイツ語じゃないと歌えない」とまさかの展開。急遽アカペラでの披露となりましたが、ドイツ語での歌にみなさん聴き入り、この日1番の拍手。Aさんのいつものとは違う優しい表情と笑顔にスタッフは嬉しくなりました。

帰宅願望はまだ聞かれますが、菩提樹を歌ったことは何となく憶えてくれていました。穏やかな姿をもっと引き出し「仕方ない。ここなら泊まってもいいか」と思ってもらえるようにこれからも頑張ります。
ショートステイ安護楽
綿路孝

神奈川みなみ医療生協は今年で設立70年

神奈川みなみ医療生協のあゆみ 購買生協から 医療生協へ

終戦直後の混乱期、生活物資を求めて立ち上がった市民により購買生協として横須賀生協が誕生しました。1955年（昭和30年）には衣笠駅前衣笠診療所を開設。1976年（昭和51）には、医療・購買事業の分離を行い、横須賀生協は医療を中心とした生協となりました。購買事業は分離後に「神奈川みなみ生協」となり、その後コープかながわ（現コープ）と統合しました。

一方、医療事業は1983年に現在の法人名である「神奈川みなみ医療生活協同組合」に名称変更。同年に葉山クリニック（後に葉山病院へ）を開設。翌年には三浦医療生協と法人合併をし、さらなる発展が進みました。1999年（平成11年）には逗子診療所を開設。2000年（平成12年）には介護事業を開始し、地域に根づいた事業を広げています。



開設当初の三浦診療所



駅前診療をしていた衣笠診療所



医療生協の前身、横須賀生協設立の頃

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・ホープかながわ 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
お気軽にどうぞ

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。

70周年おめでとうございます

70周年おめでとうござい
ます。私のお姑様は神
原先生がお気に入りであ
った。衣笠駅前に入院し
て、そのまま最後を迎え
ました。本当にお世話にな
り、

GOTOトラベル

コロナ禍で病院経営は
疲弊、医療従事者は命が
け、GOTOトラベルど
ころではない。その予算
を医療支援に向けてべき
と私は思います。

返子市/早乙女晴子

健康ヨガで気分爽快

運動不足の毎日です。
「健康ヨガ」はわかりや
すく、説明通りに体を動
かし、気分爽快です。

三浦市/勝奇山

7月号の記事を

読んで

7月号のケアマネから
見たコロナ禍による在宅
介護への影響を読んで、
限られた衛生物資や資

金、人材など多くの問題
を抱えながら利用者とし
ての家族に寄り添う姿勢
に私たちに何が出来ると
か。私たちに出来ること
は？どうか介護現場のみ
なさまご自身のお体も大
切に。

横須賀市/細谷ケイ

夫婦でコロナ太り

コロナの影響で外出を
控えて手作りマスクを作
る日々です。夫婦そろっ
てコロナ太りになりまし
た。

横須賀市/J・J

ルバーブの

ジャム作り

自粛生活は今まで慌た
だしく過ごしていた日常
が少しゆったりと時間が
過ぎていくようでした。
今日はルバーブのジャム
を作りました。

横須賀市/日渡万喜子



横須賀市 湯本直美

文芸コーナー

●マスク取り薫風五体に染みわたる

葉山町 高梨民雄

●緑陰やグラスミルクの白い味

横須賀市 河合滋晴

●列島を雷鳴走る午前二時

横須賀市 いさ子

●梅雨晴につかの間の陽や惜しみけり

横須賀市 佐々木美江子

Table with 7 columns (Time, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri, Sat) and 3 rows (Morning, Afternoon, Night) for 衣笠診療所. Includes dates and doctor names.

※漢方・神経内科・整形外科・糖尿病は事前予約が必要です。

Table with 7 columns (Time, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri, Sat) for 返子診療所. Includes dates and doctor names.

※都合により変更になる場合もあります。

Table with 7 columns (Time, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri, Sat) for 三浦診療所. Includes dates and doctor names.

※都合により変更になる場合もあります。

7月号の正解

Grid for the 7th issue's puzzle solution with letters like ア, マ, ク, チ, etc.

正解 (アマノガワ)

当選者(敬称略) 応募総数70通

横須賀市/脇亜紀・内田紀代子・青山文恵
三浦市/阿部洋子・中澤公子
返子市/野村悦子・鎗田カヨ子・金山博子
葉山町/原田和子・永津仁

- ◆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?
◆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3x3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。(8月末日必着。発表は9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。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。

9x9 grid for the puzzle with some numbers filled in.

出題: こぶた



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