

神奈川みなみ
医療生協 10
機関紙 月号

みなみ

発行月 2020年10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

生協 強化月間

いまこそ増資運動へのご協力をお願いします



8月31日までの出資金は12,086,500円、増資者数は1,272名です。これは昨年の9,027,000円、1,136名を上回り、ここ5年間で最も最高の数字です。支部での呼びかけや郵便振込みを利用し

困難な状況だからこそ力をあわせて

医療生協強化月間は医療生協の仲間（組合員）や出資金を増やし、医療生協の事業と活動を大きく強くしていきます。これまで築いてきたつながりを活かし四課題（仲間ふやし、出資金ふやし、班づくり、担い手づくり）を進め、くらしを支える医療生協活動と事業を地域にひろげて新しい仲間を迎えます。

医療生協強化月間とは

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で全国の医療機関・介護施設が経営の危機に直面しています。神奈川みなみ医療生協も例外ではありません。新型コロナウイルス感染症の収束の見通しが立たず、くらしの不安が渦巻く厳しい今だからこそ築きあげてきたつながりを最大限に生かし、この状況をみんなで乗り越えましょう。

神奈川みなみ医療生協では「新型コロナウイルスを跳ね除け、くらしを支える事業の継続と新しいつながりづくりに取り組もう」をスローガンに掲げ10月・11月の2か月間、「医療生協強化月間」を繰り広げます。

健康チャレンジ2020

コロナ禍の中、免疫力アップを目標に

- きちんと3食
- 目薬
- ぐっすり快眠
- バランスよく快食
- 1日1回はしっかり歯磨き
- きっぱり排便
- しっかり自分休み
- いきいき快汗
- ほどほど飲酒

★印は医療福祉生協が推進する健康習慣です

とくみ期間 2020年10月～11月のうち30日以上 参加費無料 となたでも参加できます

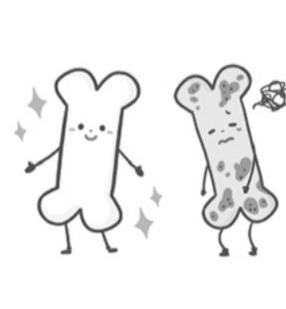
シート提出のめきり 2020年12月15日までに提出してください

コロナ禍でも健康に生活するために「健康チャレンジ」を活用しよう

今年の「神奈川まるごと健康づくり」の企画もあり、困難な状況だからこそ組合員のみなさまの事業を支え助けていこうという強い思いが伝わってきます。本当にありがとうございます。

た増資もあり、困難な状況だからこそ組合員のみなさまの事業を支え助けていこうという強い思いが伝わってきます。本当にありがとうございます。

と健康づくり「健康チャレンジ2020」はコロナ禍の中、免疫力アップを目指して新型コロナウイルスなどにより打ち勝つ身体づくりをしていく企画です。チャレンジ期間は10月～11月のうちに30日間（連続でなくてもOK）実施をします。どなたでも参加できますので、お友達や知り合いにもおすすめをして「医療生協」を知らせていくための「きっかけ」として活用しましょう。チャレンジシートの提出は12月15日（火）です。提出をしてくれたみなさまには達成賞を贈呈します。また、神奈川みなみ医療生協に提出をしていただいた方の中から抽選で健康グッズなどが当たる企画もあります。



今年度も強化月間中の骨量測定料金を組合員に限り「無料キャンペーン」を実施します。

「骨量測定」
無料キャンペーン
強化月間中の10月・11月は、多くの地域で「健康チェック」が行われます。会場や日程は、機関紙に折り込まれる支部ニュースやチラシをご覧ください。

※通常料金
組合員（5000円）
一般（1,0000円）
この機会に骨量測定をしてみよう。
開催においては手指・機器の消毒、検温、パーティションの設置などの新型コロナウイルス対策を実施します。
また、万が一、感染者が出た場合に備え、受付名簿への必要事項の記入のご協力をお願いします。

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

高血圧、糖尿病、脂質異常症の生活習慣病やがんは自覚症状がないまま進行することも多く、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。

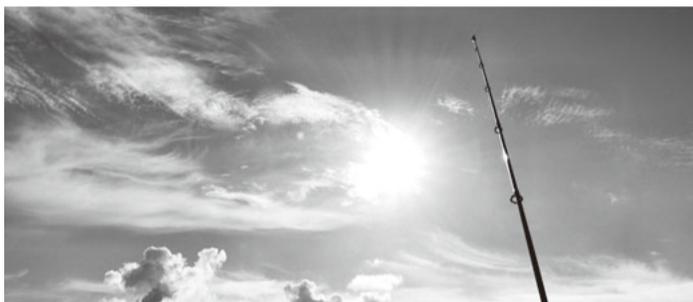
コロナ禍により自身の健康状態が気になる方やホームドクターの必要性を感じて健康診断を受ける方もいます。自身の健康づくりのはじめの一歩として年に1度の健康診断を必ず受けましょう。

三浦半島 地名の由来 10

三浦市 花暮地区

花暮地区は古くから三崎漁村集落の中央部にあり、明治以降の急激な三崎の水産物の流通海運の進展に重要な役割を果たしてきた地域です。花暮岸壁のあたりは、かつて一面の岩礁が小さな入江を造っていたところで磯崎と言われていました。享保年間(1920年代)後背、地の丘を崩した埋立や昭和2年にはじまった県の漁港埋立を経て今日に至っています。花暮の地名のおこりは

「昔、城ヶ島ノ花ニ貴賤ココニ集り眺望、盃酒鑑賞シテ日ヲ暮ス」と言われています。古くから風光明媚な地として知られていた三崎町の城ヶ島と宝蔵山に源頼朝が桜を植樹し、花暮からは城ヶ島の桜を貴賤の別なく夕暮れまで眺め、酒宴を楽しんでいたということでしょう。現在の花暮岸壁は人気の釣りスポットとして賑わっています。(参考：花暮岸壁立札)



からだ動がそう! 健康 ヨガ

Lesson⑱ ネコのバランス

効果：背中、お尻、太もものシェイプアップ



- ①四つんばいになり、両手と両足は肩幅に開く。
- ②息を吸いながら、右手と左足を上げて体幹を安定させる。
- ③息を吐きながら、右手と左足をさらに伸ばす。呼吸は自然にする。

10秒から20秒位が目安です。

息を吸いながら②に戻り、息を吐きながら①に戻る。

反対側もやりましょう。背中以外にもお尻から、太ももの裏側までシェイプアップできます。

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8月 理事会報告

1. 医療生協強化月間の取り組みと準備状況について話し合いました。

8月からはじまった事業所での強化月間の到達状況について加入・増資ともに昨年を上回る到達であることが報告されました。コロナの影響で全国の医療機関・介護施設の経営が厳しくなっていることを受け、医療生協を応援しようと増資に参加してくれる方が増えています。

10月からはじまる地域・支部の月間の準備状況が各行政区から報告されました。健康まつり等、人が集まる企画が中止になる中でいつもと違う活動になります。感染予防をしっかりと取り組みましょう。

2. 「健康チャレンジ」について話し合いました。

「健康チャレンジ」の取り組み方針が提案され確認されました。機関紙9月号にチャレンジシートが折り込まれます。組合員でなくても参加ができますのでご近所やお知り合いにも参加を呼びかけ、広げていきましょう。

3. 2020年7月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,839人、訪問看護：116人
訪問ヘルパー：65人、デイサービス：133人
ショートステイ：54人、ケアプラン：249人

4. 2020年7月度の経営状況報告

7月度経常利益：マイナス145万1千円
累計経常利益：マイナス2,853万5千円

5. 2020年7月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは13人でした。出資金増資は256万9千5百円でした。

2020年7月末現在 組合員数14,754人/出資金 418,978,000円

すこしおレシピコンテスト2020のご案内

医療福祉生協連は地域まるごと健康づくりの中心テーマの1つとして、「すこしお生活」をすすめています。「すこしお生活」とは「すこしの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。このたび「すこしおレシピコンテスト」を実施し、みなさんの自慢の減塩料理のレシピを募集いたします。たくさんのご応募をお待ちしています。

募集テーマ：おいしくて塩分控えめな料理のレシピ

応募条件：どなたでも参加できます。個人だけでなく班やサークルなどでも可能です。過去の料理コンテストの入賞作品は応募できません。このコンテストに応募した作品は、他のコンテストへの応募はお控えください。

募集内容：A：1食分レシピ(1汁3菜を基本としますが、汁物はなくても可)

※合計で塩分2g以下が目安です。野菜を100g~150g程度入れてください。

B：惣菜のレシピ(標準的な小鉢1品)

※1人前あたり、塩分0.5g以下が目安です。

応募方法：専用の応募用紙にてご応募してください。なお、応募作品は医療福祉生協連に帰属します。※応募用紙をご希望の場合は問い合わせ先までご連絡をください。※レシピの返却はいたしません。ご了承ください。

応募締切：2020年12月12日(土)必着

表彰：A,Bともに最優秀賞各1名、優秀賞各1名、佳作各2名を表彰します。

結果発表：comcom 2021年4月号で入賞者を発表

【問合せ】 神奈川みなみ医療生協本部

TEL: 046-853-8105 組織部まで

介護相談室

Q & A

Q 介護保険の申請をしてから、要介護認定結果が出るまでは介護保険のサービスを利用することが出来ないのですか？

A 認定結果が出る前に利用することは可能です。

認定結果は申請の日までさかのぼって有効になりますので、認定結果が出る前にサービスを利用することも可能です。ただし、介護保険のサービスを利用できる金額の上限は要介護度に応じて決まりますので、認定を受ける前に利用した介護保険のサービスの費用が支給限度額を超えた場合（要介護3と見込んで目一杯サービスを利用したが、結果は要介護2で点数が足りなくなってしまった場合など）その超えた部分は全額自己負担になってしまうので、事前に担当の介護支援専門員（ケアマネージャー）にご相談の上、認定結果が出る前に利用する上でのメリットだけでなく、デメリットについても確認したうえで必要なサービスの利用を検討していくとよいでしょう。

地域まるごと健康づくり

みなみのわ



南下浦支部

南下浦支部は三浦診療所がある上宮田を中心に菊名、金田、松輪、昆沙門という地域が活動範囲です。とても範囲が広いので全体を把握することは難しいですが、地域訪問や健康チェックを通じてなるべくみなさんのお顔が見られるように頑張っています。班活動は体操を中心に俳句や小物づくりなどをしており、俳句の会で作った俳句は毎月の支部ニュースに載せています。また、偶数月の第一木曜日に診療所2階でしている健康チェックでは、受付での加入・増資の声かけをはじめ、顔見知りになるきっかけの素敵な出会いの場となっています。

明るく元気で活発に

今年にはコロナ禍の影響でお休みしていましたが、10月からの強化月間をきっかけに久しぶりに開催するので楽しみです。運営委員一同頑張っています。一緒に活動を楽しみますか？お仲間募集中です。



診療所の2階で定例の健康チェック



地域の会館などで体操



訪問活動でお顔のみえる関係に



フィナーレは利用者さんとスタッフで輪踊り

隠しに使用した。これが本当に見えなくて、かつ簡単で可愛く成功でした。利用者のみなさんがサポートが支えて歩きました。が、「右」「まっすぐ」など色んな指示が飛びかいたか進めずに大

が、楽しい夏の気分を感じてもらうために、感染防止に配慮しながら納涼

こんにちは



ショートステイ 安護楽

祭 安護楽の納涼祭

祭を開催しました。数日前から『きよしのズンドコ節』『花笠音頭』『東京音頭』を毎日練習して、花笠も利用者さんと一緒に紙皿を使い手作りしました。利用者さんは手拭いを頭に巻き、スタッフはハッピを着て気分上々で納涼祭は始まりました。金魚すくいや輪投げではみなさん目をキラキラさせて童心に帰って楽しんでいました。そして一番の盛り上がりを見せたのはスイカ割りでした。スタッフの提案で紙マスクに目を描いて目隠しに使用しました。これが本当に見えなくて、かつ簡単で可愛く成功でした。利用者のみなさんがサポートが支えて歩きました。が、「右」「まっすぐ」など色んな指示が飛びかいたか進めずに大

笑い。スイカにかすりはずれどもなかなか割れずに歓声と落胆を繰り返す大笑いの時間となりました。フィナーレの『東京音頭』では、座って踊っていた利用者さんや車椅子の方が自然と職員の方の輪に入って一体となって踊れたことに感動を覚えました。スイカと輪投げの賞品の駄菓子をおやつに食べ、夏を満喫した1日を過ごすことができました。ショートステイ安護楽 川瀬治恵子

介護スタッフ募集

●勤務地: デイサービスみうら【三浦海岸駅徒歩2分】
デイ元気・ショートステイ安護楽
(夜勤アルバイトも募集)【葉山町 上山口小学校そば】
●給与: 時給1020円~1240円以上(経験・資格評価、昇給あり)
夜勤アルバイト(勤務時間: 22:00~翌8:00)
20,000円/回 ★週1日よりOK
問合せ: 衣笠診療所 ☎046-851-1062 担当: 関

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

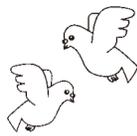
お薬健康相談会
毎月第3水曜日15時~16時半
お気軽にどうぞ

文芸コーナー

- 終活の備えそろそろ法師嬢
●スマホにてニュースを覗く木下閣
●給付金新米と新炊飯器
●長き夜共に夫逝き長電話

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。



小鳥に癒されます

嬉しいことがありました。庭の木に小鳥が巣を作りました。毎朝飛んで行つては夕方に帰ってきます。主人と私の癒しになっています。

三浦市/K・S

実りがいまいち

家庭菜園の実りがいまいちでキュウリやナスは全滅でした。ジャガイモは昨年よりも大きいのがたくさん収穫できました

横須賀市/奥寺美千代

参考になる

介護相談室

機関紙みなみを毎月届けて頂きありがとうございます。医療生協の活動内容がわかり楽しみます。特に介護相談室は参考になっています。

横須賀市/J・J



横須賀市/湯本直美

神奈川みなみ医療生協は今年で創立70年
事業と活動を支える組合員活動

協同組合の力の源は組合員活動

設立当初、組合員活動はほとんど行われていませんでした。組合員活動の再編・強化が進められたのは1966年(昭和41年)に衣笠診療所を鉄筋四階建てに増築した頃であり、組織の拡大と活性化のために組織部が確立されて各地域で班づくりが進み、組合員健診やコープ商品の共同購入が広がっていきました。...

Table with 7 columns: 時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows for 午前, 午後, 夜診. Includes clinic names and times.

※漢方・神経内科・整形外科・糖尿病は事前予約が必要です。
※塩田医師の診療は当面休診となります。

Table with 7 columns: 受付時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows for 午前, 午後. Includes clinic names and times.

※都合により変更になる場合もあります。

Table with 7 columns: 時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows for 午前, 午後. Includes clinic names and times.

※都合により変更になる場合もあります。

9月号の正解



正解(キンモクセイ)
当選者(敬称略) 応募総数55通

- 横須賀市/湯本直美・今野順子・島林修一・谷満里子
三浦市/宮川チエ子・小林寿美
逗子市/春澤佐陽子・伊藤友佳
葉山町/浅野和子・高橋陽二

- ◆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。(10月末日必着。発表は11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。

Table with 10 columns and 10 rows for a crossword puzzle.

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