

コロナに負けずがんばりました!!

医療生協強化月間

今年はコロナ禍により緊急事態宣言や活動自粛になり、様々な活動が思うように出来ませんでした。しかし医療生協では“コロナに負けていけない”と8月・9月は事業所、10月・11月には支部・地域での強化月間に取り組みました。

コロナ禍だからこそ 実施した健康チェック

10月から開催した支部・地域では今年も健康チェックに取り組みました。健康チェックについてはコロナ禍において実施をどうするか議論を重ねた結果、「こんな時だからこそ」と開催することを決定しました。開催にあたっては看護師などの専門職から意見をもらいながら健康づくり委員会で「感染予防マニュアル」を作成。保健委員交流会などでマニュアルの説明や開催する意義を確認してから強化月間に臨みました。

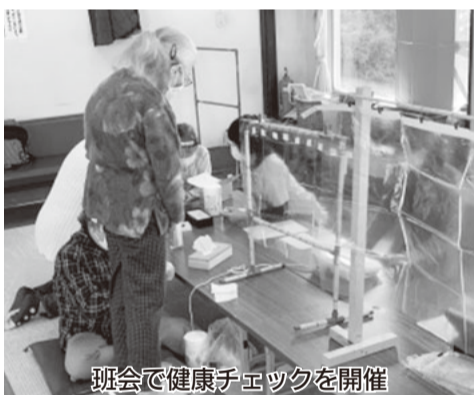
会場が借りられない場所もあるなど苦労もありましたが、37回のまち健を開催して新しい仲間が23人、増資は110件、257、500円ありました。本来にありがとうございました。また、健康チェックの様子については医療福祉

生協の情報誌「comcom」の取材も受けました。掲載は3月号の予定です。この機会にぜひご購入ください。お問い合わせは医療生協本部まで。

▶受付では必ず検温をしました



▼追浜支部では今年も駅前広場で開催



班会で健康チェックを開催



パーティションで感染予防対策

チャレンジシートの提出をお忘れなく!!

「健康チャレンジ2020」に取り組まれたみなさま、おつかれさまでした。

チャレンジシートを提出されたみなさまには達成賞の進呈と抽選で健康グッズが当たります。お忘れなようご提出ください。

健康チャレンジの期間は終わりましたが、これからも身につけた健康習慣を続けて行きましょう。

提出期限

2020年12月15日(火)



今回もたくさんの組合員が拡げてくれました!

●布川美喜子さん (追浜支部)

他団体の仲間やご近所の人におしゃべりしながら呼びかけたり、「若い世代にも拡げたい」との思いから娘夫婦にも呼びかけました。また、92歳の義母は今年で4年目の参加で楽しみながらチャレンジをしています。以前にももらったピロピロを今でも毎日続けて元気です。

声をかけながら渡すことを意識しました。

●T・Mさん (横須賀西支部)

サークル活動をしていますが、その仲間たちに参加を呼びかけました。定期的に会うので回収までしっかりと声をかけてみます。

●鈴木初美さん (三崎西支部)

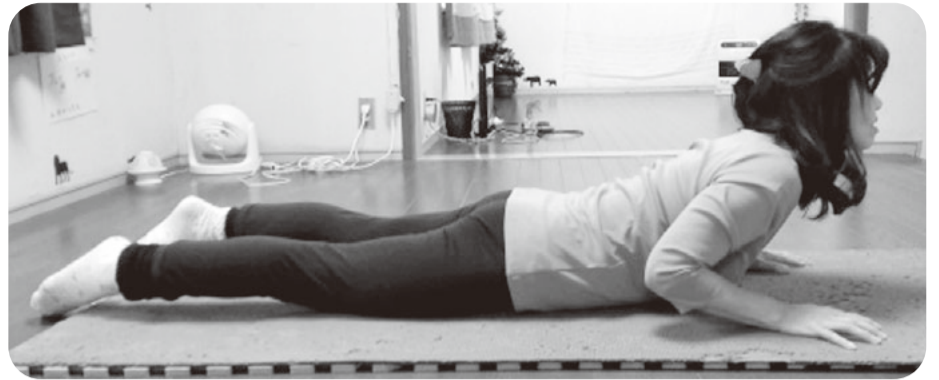
昨年は関わりのある介護施設や近所のみなさんに声をかけて参加をしてもらいましたが、今年は介護施設から「今年もやりたい」と声がかかりました。また、そのつながりから他の施設や職員の方まで拡がりました。

忘れずに回収まで出来るように今年は配付先をリスト化しました。

からだ動かそう！ 健康 ヨガ

Lesson⑳ コブラのポーズ

効果：背中と二の腕を引き締めます



- ①うつぶせになり両足を腰幅に開きます。両手は肩の横に置いて脇をしめ、息を吐きます。
- ②息を吸いながら顔を上げ、背筋と腕の力を使って上体ゆっくり起こします。
- ③恥骨が床から浮かない所まで上体を起こし、そのまま喉を伸ばします。呼吸は自然にします。
- ④息を吐きながら、②、①へ順番に戻り、最後はうつ伏せに戻ります戻ったらリラックスをします。

やさしいヨガ教室



日時：毎週水曜日 ①9：45～ ②11：00～
 定員：各回6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)

藁谷理事長

三浦市の企画で講演

11月12日(木)に三浦市役所健康づくり課・高齢介護課が主催する「みうらのお医者さんと話そう」という企画で藁谷理事長が講師を務めました。「頑張りすぎない介護(在宅医療と家族支援)在宅で生活していくために」と題した講演会では、市が高齢者へ実施したアンケートの「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」の結果を踏まえなが

ら「かかりつけ医」の大切さや必要性を訴えました。高齢化が進み多死社会を迎えようとしている現代。厚労省の調査では2030年には約47万人が「死に場所難民」になると言われています。誰でも迎える最期のために、日頃から延命処置に関する意思証明を家族と話ししておくことや、エンディングノートの用意の必要性などを話されました。

資料のアンケートの結果では自宅が最期を迎えたいと答えた方が40%いましたが、自宅で最期を迎えるためにはかかりつけ医が必要で、死に場所を確保しないように看



コロナ対策のため収容人数を縮小しての開催でした

取りまでしてもらえませんか。かかりつけ医を見つけておきましょう。

地域まるごと健康づくりをすすめるため

自治体懇談を開催

地域での健康づくりには自治体と共に取り組むことが重要です。健康づくり委員会では10月17日に横須賀市福祉部介護長寿課介護予防係、11月6日は三浦市社会福祉協議会の方にお越しいただき、主にフレイル予防の事業計画、進捗状況などについて意見交換をしました。横須賀市では高齢福祉課を健康長寿課と地域福祉課に分け、世代を区切らず様々な問題に継続して対応できるように組織を改編。フレイル普及

イベントや介護予防教室など多くの事業を展開していますが、コロナ禍で実施が困難であり、ネットでの情報発信も機器操作に苦手意識の高い高齢者が多く、十分に活用されていない現状とのことでした。市としては高齢化率県内1位の三浦市。施政方針に入れるほどフレイルチェックに積極的に取り組み、県内でチェック数が最も多かったということです。7月からフレイルチェックを再開。また



三浦市社会福祉協議会との懇談の様子

サロンも再開していきたくらいのことでした。これからの超高齢社会という未知の世界。共通の目標

である健康長寿の実現を自治体と協力して目指す必要を再認識しました。(高橋)

2020年10月度 理事会報告

1. 医療生協強化月間の取り組みについて話し合いました
事業所での強化月間の到達について報告を受けました。コロナの影響で健康まつりや訪問行動、外来での加入増資コーナーの設置などができませんでしたが職員の奮闘で加入・増資ともに昨年を上回る到達でした。10月から始まった地域・支部での取り組み状況について各行政区から報告を受け、健康チェックの様子などが報告されました。
2. 神奈川まるごと健康づくり「健康チャレンジ」について話し合いました
チャレンジシートの配布状況や各支部での準備状況が報告された後、健康づくり委員会から配布先を名簿化する取り組みや近隣の介護施設にお願いをし、シートをお届けした取り組みが報告されました。チャレンジ期間は11月いっぱいです。提出の呼びかけを強めましょう。
3. 2020年9月度の患者利用者状況報告
外来患者：3,717人、訪問看護：123人
訪問ヘルパー：67人、デイサービス：132人
ショートステイ：61人、ケアプラン：256人
4. 2020年9月度の経営状況報告
9月度経常利益：マイナス58万4千円
累計経常利益：マイナス3,030万3千円
5. 2020年9月度 組織活動統計の報告
仲間ふやしは44人でした。出資金増資は229万9千円でした。

2020年10月末現在 組合員数14,778人 / 出資金 421,675,500円

10月のレクリエーションは季節を楽しむ「秋の文化祭」として、工作と近年流行しているハロウィンの体験をしました。

工作では事前にみなさんとコツコツと作りあげておいた5種類の花を、剣山に見立てた箱に生けました。手の体操はもみじを歌いながら簡単にしましたが、2回目にひと工夫して難易度を上げた途端にみなさん四苦八苦。スタッフがサポートをしながら盛り上がりました。



ショートステイ
あごら
安護楽

季節を感じて 秋の文化祭



素敵な魔女に仮装した利用者さん

ハロウィン体験ではお菓子かごにおぼけのイラストを貼り、うさぎや猫の耳、こもりマント、海賊帽子、保安官バツジとスカーフと銃、魔女、ドレスなどに仮装をして、「ハッピーハロウィン」の掛け声とともにお手製のかごにお菓子を配りました。お菓子と一緒に紅茶を楽しんだ秋のお茶会を兼ねたハロウィンパーティーになりました。

ショートステイ安護楽
濱田裕子

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



介護相談室

Q & A

Q 介護申請を検討しているのですが、主治医は必要ですか? 必要な場合に主治医はどのように選ぶのですか?

A 主治医はご本人やご家族が選び、申請するための意見書を作成してもらう必要があります。

介護保険の申請を行う上で、主治医意見書を作成してもらう必要があるため、申請書には主治医についての記載事項があり、あらかじめ主治医を決めていただく必要があります。主治医を選ぶのはあくまでもご本人・ご家族様です。主治医意見書は、ご本人様の現在の状態についての意見を求めるものなので、複数の医師の診察を受けている場合でも、介護の必要性について書いてもらう上で最もご本人様の現状を把握していただいている医師を選んでいただくことがよいでしょう。主治医がいない場合は、申請の前に各市町村の介護保険担当窓口、もしくは各診療所にご相談ください。

質問募集中

介護に関する質問を募集しています。
気になることやわからないことなどがあればお寄せください。



核兵器禁止条約

批准50か国到達

日本の批准に向け、声をあげよう

被爆75年にあたる2020年、核兵器の使用や保有、開発などを全て禁じる「核兵器禁止条約」の批准国・地域数が発効に必要な50に到達しました。条約は90日後に発効となるので来年1月22日に効力を持つ国際条約となります。

広島、長崎の原爆被害者が核兵器の禁止、廃絶を訴えた「ヒバクシャ国際署名」が大きな力となったことは間違いありません。

しかし米国、ロシアなどの核兵器保有国は批准せず、日本もしていません。今、唯一の戦争被爆国である日本の姿勢に世界が注目しています。すべての国が批准することを目指し活動を広げていきましょう。

「いのち署名」にご協力ください!!

新型コロナウイルスにより露呈したぜい弱な公的医療体制と社会保障の市場化を転換させよう、「安全・安心の医療・介護の実現と国民のいのちと健康を守るための国会請願署名」(通称:いのち署名)に取り組んでいます。

今月号の機関紙に署名用紙を折り込みましたので、ご賛同いただける方はご署名のうえ、診療所やお近くの運営委員にお届けください。

医療生協では800筆を目標にしています。

【請願内容】

- ①今後も発生が予想される新たな感染症拡大などの事態にも対応できるよう、医療、介護、福祉に十分な財源確保を行なうこと。
- ②公立公的病院の統合再編や地域医療構想を見直し、地域の声を踏まえた医療体制の充実を図ること。
- ③安全・安心の医療・介護提供体制を確保するため、医師・看護師・医療技術職・介護職等を大幅に増員すること。
- ④保健所の増設・保健師等の増員など公衆衛生行政の拡充を図ること。ウイルス研究、検査・検疫体制などを強化・拡充すること。
- ⑤社会保障に関わる国民負担軽減を図ること。



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
お気軽にどうぞ

文芸コーナー

指紋うすれうづくあかぎれ母徳ぶ
葉山町 高梨民雄
尽きぬ謎天底知れぬ銀河かな
横須賀市 河合滋晴
自由とは不自由独り冬支度
横須賀市 いさ子
晩秋の青空に映ふ航空機
横須賀市/佐々木美江子

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。

今年も健康チェックを受けました

設立70周年おめでとう
ございます。健康チェックを近くの鴨居ハイムで受けてきました。骨量測定で同年齢と比較してやつと101%になりました。若い時に比べて要注意ですがカルシウム、運動に気をつけ頑張ります。ありがとうございます。



横須賀市/N・M

パズルで勉強になりました

たて⑧の「酒に...その足取り」でとても頭をぼりました。「酔歩」という言葉を初めて知りました。ちどり足しか知りませんでしたので、勉強になりました。

嬉しい秋の収穫

寒い日が続いています
が今月に入り柑橘類が色づき始めました。育てていた椎茸も5枚とれました。ブロッコリーと絹さやが早くなれば良いなと思っています。

横須賀市/J・J

みなさんの工夫した
過ごし方に驚き

組合員のひろばを読む
とみなさんコロナの中、ヨガや家庭菜園や体力づくりとか色々工夫を楽しく過ごされています。

逗子市/服部佑季子



横須賀市/湯本直美

編集後記

いつもご愛読ありがとうございます。紙面の都合で掲載されない方を含め、たくさんの方の回答応募や「組合員のひろば」への投稿ありがとうございます。皆様から寄せられるご意見や感想に励まされ、これからも新しい企画を含め、より楽しく読んでいただき、また少しでもお役に立てる紙面づくりを心がけていきますので、これからもよろしく願います。またコロナ禍の中でも毎月お届けして下さる配布者の方に改めて御礼申し上げます。編集委員会一同

Table with 7 columns: 時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Title: 衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2020年12月1日現在

※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: 時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Title: 三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388 2020年12月1日現在

※都合により変更になる場合もあります。

Table with 7 columns: 受付時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Title: 逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530 2020年12月1日現在

※都合により変更になる場合もあります。

11月号の正解

Grid of letters for the 11th issue solution.

正解(スルメイカ)

当選者(敬称略) 応募総数30通

横須賀市/菅原諒子・富田伊佐子・大場絵里子・水間のり子・石渡雄一

三浦市/上條式子・松本村吉
逗子市/服部佑季子・田井七重
葉山町/鍋倉典子

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。(12月末日必着。発表は1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.

出題: K・N

12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