

神奈川みなみ医療生協

機関紙

10月号

みなみ

発行月 2021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



医療生協組合員みんなのつながりで

「地域の困った」をなくしていこう

生協強化月間
スタート

活動の基本は「健康チェック」
組合員の工夫で安心の態勢を



健康づくり つながりづくり
 活動の基本は「健康チェック」組合員の工夫で安心の態勢を
 健康づくり つながりづくり
 健康づくり つながりづくり

昨年の組合員活動は、コロナ禍のため大きく制限され、健康まつりをはじめとしたみなみで集まる企画は中止となりました。そこで強化月間中の組合員活動の1助になるように、と感染予防マニュアルを作成しました。感染予防対策を徹底しながら、まちかど健康チェックを37か所で行い、442人の測定をおこないました。

今年も強化月間が始まりました。ワクチン接種が進んでいるとはいえ、依然としてコロナは終息していません。このような状況ですが、組合員みなさんの健康を守り、地域でつながっていくため、今年も感染予防を第一に強化月間に取り組みしましょう。

だれ一人取り残さない組合員活動を広げよう

コロナウイルスの感染を恐れるあまり、外出を自粛する人が大勢いることは数ある心配事のひとつです。地域での孤立は心身ともに不健康な状態になる可能性があります。人と人とのつながりを強め、「困った」を解決し「ひとりぼっちにさせない」活動をひろげていきましょう。

10・11月は医療生協を強く大きくするための「医療生協強化月間」です。加入、出資金のご協力をお願いします。お預かりする出資金は、より良い医療・介護を受けることができるよう、提供できるようにするものです。強化月間中はまちかど健康チェックや健康チャレンジ、訪問行動や電話かけなど積極的に取り組んでいこうと、仲間を増や

Comcom (コムコム) 3月号に掲載されました
 ルス感染を恐れて健康診断も受けていないという方が増えていきます。自覚症状が現れにくい病気が少なくありません。2人に1人はかかると言われているがんも、早期は無症状であることがほとんどです。過度な受診控



骨量測定

「骨量測定」
無料キャンペーン
 医療生協強化月間の10月・11月は今年も「健康チェック」を実施します。会場や日程は、機関紙に折り込まれる支那ニューズやチラシでご確認ください。強

えは健康上のリスクを高め、医療生協を地域にひろめていきましょう。

健康診断を受けましょう
 組合員活動の基本は健康です。コロナウイルス感染を恐れて健康診断も受けていないという方が増えていきます。自覚症状が現れにくい病気が少なくありません。2人に1人はかかると言われているがんも、早期は無症状であることがほとんどです。過度な受診控



共同組織活動交流集会 in 山梨 プレ集合
 活動交流集会は2年に1度開催されます。

神奈川元気集会は全日本
 の活動交流集会在行われない年に実施していただきます。

共同組織元気集会 & 共同組織活動交流集会 in 山梨 プレ集合
 初の同時オンライン開催

9月6日(月) 神奈川民医連共同組織元気集会(以下 神奈川元気集会)と全日本民医連共同組織活動交流集会 in 山梨 プレ集合(以下 活動交流集会)がオンラインで開催されました。

活動交流集会は2年に1度開催されます。神奈川元気集会と活動交流集会は交互に開催されるのが通常ですが、集会開催延期の影響により今回の神奈川元気集会は全日本民医連の活動交流集会在行われない年に実施していただきます。

2018年の前は神奈川県(横浜会場)でした。山梨で2020年に開催される予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、現地での集会開催は2022年度へ延期となりました。

神奈川元気集会は全日本民医連の活動交流集会在行われない年に実施していただきます。

同時オンライン開催となりました。神奈川元気集会では神奈川民医連の強化月間方針の説明がありました。そして、民医連事業所の経営基盤を支える加入・増資活動に目標を持って取り組むこと、地域住民の困りごとなどを解決する活動、自分自身の健康を守る活動などをひろげていくことなどが呼びかけられました。

活動交流集会では全国から活動報告があり、コロナ禍でも工夫が凝らされたまちづくりや健康づく

神奈川民医連
共同組織
オンライン元気集会



https://youtu.be/yvTpWNizQoA

共同組織活動
交流集会 in 山梨
オンラインプレ集合



https://youtu.be/0NiJ9po4ueA

くりなど多彩な活動が報告されました。神奈川みなみ医療生協もコロナ対策をしながら実施した健康チェックの活動を報告しました。

この二つの集会はYouTubeで配信されていますので、ぜひご覧ください。

強化月間中の骨量測定料金は組合員に限り「無料」のキャンペーンを実施します。昨年同様、健康チェックをするスタッフはしっかりと感染予防対策をして実施します。筋肉量や脚点(下肢の筋肉の強さ)を測定しに、ぜひお越しください。

※通常料金: 組合員(500円)・一般(1000円)を組合員に限り無料で実施

※公共施設を借りることができない場合は急遽中止になることがあります

三浦半島 地名の由来 19

池上 (横須賀市)

三浦半島のほぼ中央にあり、池上十字路から久里浜方面へ市道(旧県道27号)、通称衣笠通りが通っています。一昔前頃までは衣笠十字路と併せてよく渋滞をするところでしたが、横浜横須賀道路の横須賀インター入口から田浦・久里浜線が開通したことによって渋滞は少なくなったようです。

池上は戦国時代から確認できる地名で、相模国三浦郡でした。江戸時代には三浦郡の村名となっています。江戸初期は平作村の一部でしたが、上平作・下平作の分村後、平作村の一部が池上村と称されるようになりました。



池上十字路

明治元年、三浦郡池上村は平作村と、時期を経て衣笠村と合併していきました。その後横須賀市との合併で池上町という地名になり、そして昭和30年に現在の地名、「池上」へと変遷していきました。

池の上にあったという地形が由来の地名で、現在の平作川の支流あたりまでが入り江だったことに由来しているようです。

からだ動かそう!

健康 ヨガ

Lesson③1 下向きの犬のポーズ

効果：背中をスッキリさせる
アキレス腱とふくらはぎを伸ばします



- ①四つん這いになります。膝の間は、こぶし一つ開けます。肩の下に手首、股関節の下に膝を置きます。
- ②息を吸い、両膝を上へ伸ばします。膝うらへ伸ばして、お尻を持ちあげます。(写真図)
- ③ここで息を吐きます。呼吸は止めないようにし、自然にまかせます。そして10秒キープします。
- ④息を吸いながら呼吸は自然にまかせ四つん這いに戻ります。2回くらい繰り返しましょう。

やさしいヨガ教室



日時：毎週水曜日 ①9:45~ ②11:00~
定員：各回5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)

2021年8月度 理事会報告

1. 生協強化月間の取り組み状況について話し合われました

8月から始まっている事業所の強化月間の到達状況が報告されました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で外来受診の患者さんの数が減少している中、職員が奮闘し加入の到達は昨年を上回っています。一方で出資金は昨年を下回っており、コロナ禍による影響の大きさがうかがえます。10月から始まる地域での強化月間に向けて、地域の「困った」を解決する取り組みを重視しましょう。

2. 組合員活動について話し合われました

新型コロナウイルス感染者数の急増と緊急事態宣言の再発令を考慮し、8月と9月の組合員活動を中止することとなりました。10月以降の活動については9月に検討し、改めてお知らせします。

3. 健康チャレンジについて話し合われました

「健康チャレンジ」の取り組み方針が提案、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できますのでご近所やお知り合いのかたにも参加を呼びかけ、広げていきましょう。

4. 2021年7月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,771人、訪問看護：118人
訪問ヘルパー：58人、デイサービス：136人
ショートステイ：55人、ケアプラン：258人

5. 2021年7月度の経営状況報告

7月度経常利益：マイナス393万8千円
累計経常利益：マイナス2,222万円

6. 2021年7月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは16人でした。出資金増資は117万2千円でした。

2021年8月末現在 組合員数14,404人/出資金 412,305,000円

おうち時間に筋力アップ

神奈川まるごと健康チャレンジ2021& ミニ健康チャレンジ③

先月「健康チャレンジ2021」のシートを機関紙に折り込みました。みなさま、チャレンジ始めてくださっていますか?そして4月からシリーズで始まったミニ健康チャレンジも、今回が最終の3回目です。これまで5分もかからずにできる簡単な運動を6つ、ご紹介しました。ご紹介した運動の中で習慣化したもの、簡単で楽しいと思えるものはできましたか?ミニ健康チャレンジにある運動を、健康チャレンジ2021のチャレンジ項目に選ぶのも良いと思います。筋肉は使えば使う分、必ず筋力があがります。使わなければ筋力は落ちる一方です。足腰が弱ると外出することもおっくうになるので、さらに足腰が弱るといふ悪循環に陥ります。膝が痛いかたは座位での運動をぜひ続けて下さい。コロナ禍が落ち着いたら、いつでも安心して出かけられる日のために、自宅でストレッチ・筋トレしておきましょう。ミニ健康チャレンジ20日間を3回続けられたかたの中から抽選で、踏み台ステッパー(足踏み運動器具)、ハンドグリップを複数名の方に贈呈します。10月から始まる神奈川まるごと健康チャレンジと共に挑戦してください。



デイサービス 元気



ショートステイ あごら 安護楽

「いーまるいーまるあごらオリピック」開催

8月8日、東京オリピック閉会式の日に「いーまるいーまるあごらオリピック」を開催しました。

会宣言。昭和の東京オリピック音頭が流れると歌いだす方々もいらつしやいました。

赤、青チームに分かれて風船バレーで対決。3対3で机を挟んで行います。普段はおしとやかな方々もこの時ばかりは大張切り。後ろや横にスタッフが待機して転倒防止のサポートに右往左往しました。

初めて入所されたお二人も、高身長を生かしてレシーブにサブにと大活躍していました。勝ったチームには金メダル、負けたチームは銀メダルを全員の首にかけました。2種目はパラリンピックで日本選手が金メダルを獲ったポッチャです。自分の球を白い球(ジャックボール)により近い場所へ投げることができた方の勝ちです。力強く玉をぶつけて相手の球をはじき飛ばすと歓声があがり、小石が入った球は予想外の動きをするので残念がる声もあがりました。肩が痛む方には段ボール板の上を転がして

もらったり、車いすから落ちそうなほど身を乗り出してボールを投げようとする方をスタッフが支えたり。風船バレーでは負けてしまったチームがポッチャに勝利したの

聖火リレーは、本家にならって利用者さんお隣同士がトーチキスで聖火を受け渡します。受け渡しの時に利用者さんは好きなスポーツを発表しながら最終ランナーまで聖火を送りました。発表された中で1番の人気種目はバレーボールでした。そして最終ランナーが聖火台に火を灯して開

た。閉会宣言とともに「いーまるいーまるあごらオリピック」の音が流れました。

で、全員、金・銀両メダルを獲得することができました。閉会宣言とともに聖火の火を落とし、あごらオリピックは閉幕。「運動会楽しかった」「オリピックだよ!」の声が上がっていました。

濱田裕子

今年もコロナ禍で日本人が毎年楽しみにしている、そして元気になれるお祭りや花火大会はありませんでした。

ことができないのが本当に残念なほど華やかな作品ばかりです。

この花火を見たみなさん、一緒に元気になりましょう。そして、まだまだ続くコロナに立ち向かい乗り越えようではありませんか!

コロナが終息をしましたら、ぜひ遊びに来てください。ボランティアさんも募集しています。

デイサービス元気 MOMOKO

塗り絵花火でみんな元気!



カラーでないのが残念。華やかな花火の塗り絵

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



介護保険で介護サービスを受けている人が、医療保険を使うことができるのでしょうか?

A 訪問看護や居宅療養管理指導(主治医等による医学的管理指導)など介護保険と医療保険とで給付内容が重なるものについて、要介護者が保険給付を受けようとするときは、介護保険の給付が優先することになり、医療保険からの給付は受けられないこととなります。

ただし、介護保険の被保険者は通常医療保険の加入者でもありますので、介護サービス以外の医療(投薬・処置等の具体的な診療行為)が必要になれば当然、医療保険から給付されることになります。



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。

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！
お問い合わせがあり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

留守番は猫一匹の秋の宵
横須賀市 河合滋晴

涼新た洗い晒しのシャツたたむ
横須賀市 初音

秋の宵在りし日の友徳びけり
横須賀市 佐々木美江子

わが横をツイーと過ぎて赤とんぼ
横須賀市 湊美根子

返子市 湊美根子

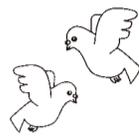
流しそうめん

子どもが流しそうめんをやりたと言ったので、流しそうめんの機械を購入しました。早速、そうめんを流したところ、子どもは大喜びでしたが、夢中でそうめんをすくっているだけで全然食べませんでした(涙)。
横須賀市/くわっち

効果あり

ちょっとした動きで腰に痛みがはしることが続きました。リハビリで教わったストレッチをしてから腹筋・背筋に力を入れる筋トレを始めて1か

組合員のひろば



懐かしい地名

三浦半島地名の由来で返子市の久木を読みました。すでに他界した友人がかつて住んでいた場所が懐かしく思い出しました。

三浦市/伊藤由紀子

「食べないの？」

おたのしみパズルは頭をひねりひねりなんとか解くことが出来ましたが数独は一人ではなかなか解くことが難しくお嫁さんが得意なので知恵を借りて解くようにしています。
返子市/野村悦子

お嫁さんと一緒に

横須賀市/湯本直美

シヨートステイ安護家で義母が大変お世話になり、夏には流しそうめんを楽しんでいたんだなあと思ひ返しました。

月。今のところ痛みがないのでしばらくストレッチと筋トレを続けていこうと思います。
横須賀市/高野真弓

お願いしたい

組合員のひろばのみなさんのおたよりにフツツとしたり、共感したり。こういう場所、素敵ですね。そして9月号のお楽しみパズル、かなり苦戦しましたが、すべて解けたらスッキリして快感でした。ただ、なるべくお手やわらかにお願ひしたいものです(笑)。
横須賀市/小椋兼昭



▲横須賀市 湯本直美

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。

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	岡田 内田	田中 飯塚	岡田 内田	内田 中村(10:30まで) 原(糖尿)	平野 (第3のみ11時まで) 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 小澤 (原神経内科 第1,3,5)	休診	二瓶(第1,第3) 堀内(整形外科 第2,4) 原(糖尿 第1,第3 一般内科 第2,4,5)	2:30~ 岡田 田中	休診
夜診 5:00~6:00	休診	休診	休診	休診	岡田	休診

※神経内科・整形外科・糖尿病は事前予約が必要です。

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 佐藤 (胃カメラ)	芹澤 犬塚	白蓋(市大)	芹澤 清水	工藤 (完全予約制) 芹澤 濱中 (胃カメラ)	根本 (完全予約制) 芹澤
午後 受付時間 2:00~4:30	芹澤	芹澤	休診	東谷(市大)	芹澤 濱中(第1,3,5) (横浜南共済)	休診

※都合により変更になる場合もあります。

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	藁谷 立壁	藁谷 原(女医)	中村 杉山 (糖尿) 【予約】(第2)	藁谷 國本	岡田	藁谷(第1,3,5) 中村(第2) 内田(第4)
胃カメラ 【予約】	×	×	×	○	○	×
健診 【予約】	○	○	○	○	○	○(第2のみ)
午後 診療	立壁 1:30~3:00 藁谷 3:00~6:00	原(女医) 2:00~5:00 藁谷 3:00~6:00	休診	休診	小宮(市大) 2:00~5:00 森(糖尿) 2:30~5:00 【予約】(第1,3,5)	休診

※都合により変更になる場合もあります。

9月号の正解

ダ	ム	チ	ア	リ
ハ	ガ	ネ	キ	シ
シ	ヤ	ワ	ー	ウ
シ	ユ	ケ	ン	ウ
オ	ウ	パ	フ	エ
モ	バ	ク	ハ	マ
ミ	イ	ラ	ツ	キ

正解(シンガツキ)

当選者(敬称略) 応募総数44通

横須賀市/笹瀬うらよ・平手美保・渡辺初子・

鈴木深雪・中島恵美子

三浦市/齊藤力・鈴木政司・坂田治世・

加藤光男

返子市/神保正子

◆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。(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。クロスワードの問題を募集しています。未発表のものに限りません。採用の場合は図書券をお送りします。

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

出題者:機関紙編集委員会

10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