

神奈川みなみ医療生協

機関紙

11
月号

みなみ

発行月 2021年11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

医療生協強化月間

今年もコロナに負けず開催中!!



結果説明にも熱が入ります



今年も大勢の組合員が参加しています。

緊急事態宣言発令や活動自粛で様々な活動が思うように出来ていませんでしたが、神奈川みなみ医療生協では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んでいます。



パーティションやフェイスシールドで感染予防対策

10月14日、一人ひとりが大切にされる社会を「つながる」ことで健やかな心身を「をテーマに生協大会が開催されました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、2020年度に続いて今回もオンライン開催となりましたが、「オンラインであっても楽しい生協大会にしよう!」と実行

した。神奈川県の医療生協、購買生協、大学生協など会員生協が一堂に会し、交流を深めました。

基調講演
講師の鈴木宏幸さん

2021年度神奈川県生協大会が開催されました

委員の知恵と工夫でつながりを実感しました。



健康チェック終了後のまとめ

10月から支部・地域では健康チェックを実施しています。「感染予防マニュアル」に沿って感染予防対策をとって実施しています。

今年も年に一度の健康チェックnow!

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



返子診療所

返子市返子 4-1-7
☎ 046-872-3530

新型コロナウイルス感染症のリスク回避に目を向けるあまり、健康診断やがん検診を受けない選択をし、ほかの健康問題が起こるリスクが大きくなってしまふのは避けたいことではないでしょうか。

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。健康診断によって早期発見、早期治療することはとても重要です。

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 20

小網代（こあじろ）

小網代の森は、三浦半島の先端にある、相模湾に面した約70haの森で、森の中央にある谷に沿って流れる「浦の川」の集水域として、森林、湿地、干潟及び海までが連続して残されている、関東地方で唯一の自然環境と言われています。

自然豊かな「小網代の森」で有名な小網代ですが、古くは網代（あじろ）と呼ばれていたそうです。網代とは網を入れる場所のことで漁場という意味があるそうです。海を隔てた向かい側の伊豆半島にも網代という地名があり、その網代と区別するために「小」の字をつけて小網代になったといわれています。



2018年「小網代の森ウォーキング」

2021年9月度 理事会報告

1. 組合員活動について話し合われました。

緊急事態宣言発令に伴い、機関紙作業などに限定していた組合員活動を10月から再開します。感染予防対策を十分にとって活動しましょう。

2. 生協強化月間の状況について話し合われました。

事業所の強化月間の到達状況について報告されました。加入・増資とも月間中の到達は昨年を上回っていますが4月からの累計では昨を下回っており、月間の目標には届きませんでした。

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」準備状況が報告されました。機関紙9月号にチャレンジシートが折り込まれました。達成賞は歯ブラシに、抽選で当たる賞品はパルスオキシメーターや非接触体温計などに決定しました。

4. 2021年8月度の患者利用者状況報告

外来患者：4,516人、訪問看護：114人
訪問ヘルパー：59人、デイサービス：136人
ショートステイ：59人、ケアプラン：255人

5. 2021年8月度の経営状況報告

8月度経常利益：213万9千円
累計経常利益：マイナス2,008万円

6. 2021年8月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは53人でした。出資金増資は495万1千5百円でした。

2021年9月末現在

組合員数14,401人／出資金 412,713,000円

からだ動かそう！

健康 ヨガ

Lesson③2 片腕上げラクダ

効果：アゴと胸と腕のシェイプアップに役立ちます。
猫背を治します。背中のだるみにも効果的です。



- ①膝立てになります。
足の爪先を立てます。
- ②息を吸いながら左手をまっすぐに伸ばして上げます。息を吐きながら、右手をウエストの所に置きます。
- ③もう一度吸って左手を伸ばしま

- す。吐きながら左手をさらに伸ばします。上半身を反らせ、自然な呼吸をします。
- 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。
- ⑤逆側もやって見ましょう。

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）

おうち時間に筋力アップ

健康チャレンジ頑張っていますか？

“健康チャレンジ2021”チャレンジしていますか？まだ挑戦していない人は今日からでも始めましょう！

コロナ禍で外出の機会が減り、運動不足や筋力の低下を感じていませんか？コロナ太りなど体型の変化を感じていませんか？生活習慣改善のきっかけとして健康チャレンジを活用し、コロナに負けない身体づくりを目指してチャレンジしましょう。

チャレンジ期間：10月～11月のうち30日以上

チャレンジシート提出しめきり：12月15日まで

（郵送、FAX、各診療所などに提出してください）



秋の季節を少しでも味わって頂きたいと思い、9月のイベントは「かぼちゃと栗の茶巾絞り」を利用者さんと一緒に作りました。

かぼちゃを芯まで柔らかくなるまで加熱。「あつちゅー」と熱い皮を剥くスタッフの姿を見て心配どころか楽しんでいきます。「まだかなあ」と首を長くしつやつと利用者さんの出番です。か

ぼちゃと栗を混ぜ、ラップで巾着の様に絞って頂くのですが、おにぎりにしてしまう方がいたり、未完成のまま口へ運んでしまう方がいて笑いが絶えませんでした。

今回は、敬老の日が近かったので日頃の感謝の気持ちを込め、手作りカードをお渡ししました。

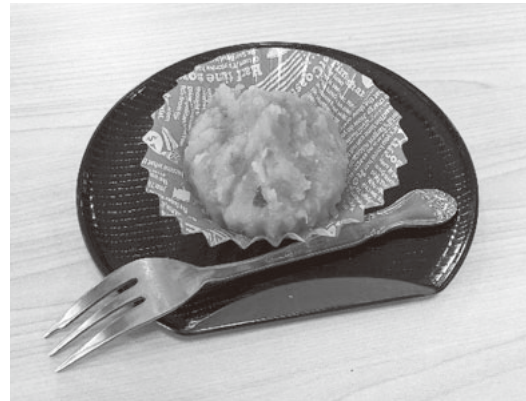
好きな花の形や色をご本人に選んでもらい、花束の中央に素敵なお写真を

秋です！ 季節を感じる茶巾絞り



ショートステイ あごら 安護楽

感謝の気持ちを込めた手作りカード



「かぼちゃと栗の茶巾絞り」



美味しく作れました

介護相談室

Q & A

Q 介護認定を受けると、税金の控除が受けられるのですか？

A 所得税法上、障害者控除の対象となる障害者は、精神又は身体に障害のある65歳以上の人で、障害の程度が知的障害者又は身体障害者に準ずるものとして、市町村長等の認定を受けている人などとされ、介護保険法の要介護認定を受けただけでは障害者控除の対象とはなりません。

しかし、市町村長等の認定を受けた場合には、障害者控除の対象となります。これは「障害者控除対象者認定」と言い、65歳以上で寝たきりや認知症など一定の状態にある場合、暮らしている市区町村に申請を行うと「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることができるという制度で、この障害者控除対象者認定書があれば、障害者手帳を持っていなくても、要件は市町村によってさまざまではありますが、要介護認定を受け一定の条件に当てはまる場合、確定申告の際に障害者控除を受けることができる可能性があります。

なお、市町村長等の障害者認定については、お住まいの市区町村の窓口にお尋ねください。

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。



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



署名にご協力ください

安心して住みつづけられるまちづくりのために声を上げましょう！

政府は今年6月の国会で75歳以上の高齢者の医療費窓口負担2割化を柱とした、医療制度改革関連法案を可決し、2022年秋から実施の予定になっています。

2割化の対象となるのは年金収入で単身世帯200万円以上、世帯合計で320万円以上の人たちで、約370万人が負担増を強いられることになります。

コロナ禍で高齢者の受診控えが進んでいる中、必要な医療が受けられなくなる負担増は高齢者のいのち・健康権・人権の侵害です。「75歳以上の医療費窓口負担2割化の中止を求める署名」にご協力ください。ご家族や友人、地域の方にも呼びかけていただき、一人でも多くの方が署名活動にご参加くださいますようお願いいたします。今月号の機関紙に署名と返信用封筒を折り込みましたのでご活用ください。

組合員のひろば



気をつけて

年に一度の健康診断を受け、あとは結果が気になります。インフルエンザの注射の予約もしていただき去年のような思いをしないうと安心していきます。コロナも感染者は減少していますがこれからも皆で気をつけて過ごしたいと思います。

横須賀市／佐々木美江子

〇〇の秋

今年の秋はキンモクセイの二度咲きで始まりました。何かと不安定な世の中。コロナも少し落ち着いたらと楽観的に考えるのは少し早いかもしれませんが、健康診断を無事に終えましたので、少しずつ行楽の秋・食欲の秋

を楽しみたいと思っています。

逗子市／小林紘子

心に活を

コロナのせいですっかり引きこもりの生活になっていますが、機関紙の「みなみ」が届くと、こうして頑張っている方々のことがしみじみ思われておのが心に活を入れなくては...という気持ちになります。まずは予約した肺炎球菌予防注射の連絡待ちです。

逗子市／山田淑江

本の整理

今、まずは本から断捨利をしています。20年間、毎月買っていた料理の本を一気に12冊ごとにもて結び、資源回収にしま

す。当時は本をもっていることで安心感がありました。現在はネットで調べています。

三浦市／宇津木和子

お祝いに

おばあちゃん(夫の母)が好物の太巻き寿司を娘と一緒に作ろうと思いましたが、大正八年十月生まれの102歳です。今は老人ホームにいますが、90代のころは「コンピューターおばあちゃん」の歌のように足腰カクシヤク、働き者でした。

三浦市／谷芳江

秋の夜長

10月とは思えないような暑さが続いていましたが、日々夕暮れが早くなっていくことで秋を実感しています。夜の時間が長くなったような気がします。

葉山町／中島凜

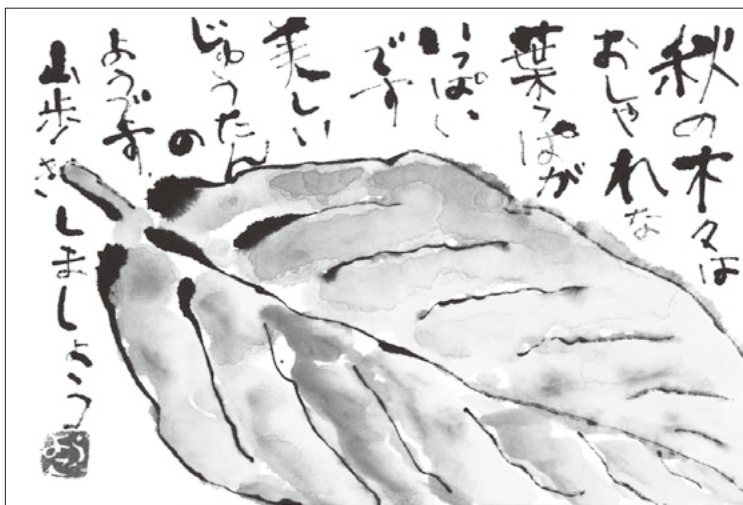
サプライズパーティー

虫の鳴き声と共に秋の深まりを感じるようになりました。長かったコロナも収束に近づいているのでしょうか。我が家も10月は祖母・子・孫の誕生日。サプライズで埼玉から誕生日会をしに来てくれ、楽しさと幸せに涙。

初挑戦

お楽しみパズルの数独は難しくいつも敬遠していましたが、今回は頑張って挑戦しました。当選を期待しています。

横須賀市／大島豪



▲逗子市 清水洋子



文芸コーナー

さねかずらの実にみとれおりとんぼ飛ぶ
赤蜻蛉群れ飛ぶ空や城下町

横須賀市 河合滋晴

秋の陽に塗装も映える終の住処

横須賀市 佐々木美江子

去年の秋あなたと眺めし名月を

今宵一人に仰ぎておりぬ

逗子市 湊美根子

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。

11月号

おたのしみパズル



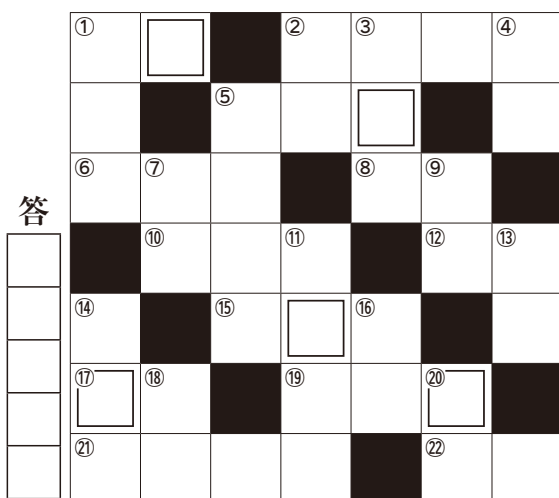
◆たてのカギ

- ①目の上と下にあつて、目を閉じたり開いたりする皮。
- ②道理。理由。原因。
- ③現金や大切な書類などを入れておく頑丈な入れ物。
- ④空に浮かんでいる白や灰色のまとまり。
- ⑤二酸化珪素からなる鉱物。
- ⑦玄米をういて白米にするときにできる粉。
- ⑨実体のつかめないもの。不思議な事柄。
- ⑪師匠に付き添い、学問や技芸の教えを受け始めること。
- ⑬体が大きくて、首と足の長い、足の速い動物。
- ⑭品物を預かる代わりにお金を貸す店。
- ⑯わざわい。災難。「〇〇払い」
- ⑰ちやうどこの時。
- ⑲田舎。生まれ育ったところ。「〇〇田舎。生まれ育ったところ。」

◆よこのカギ

- ①自分の産んだ子どもの子ども。
- ②映画・演劇などで主役を引き立てる役。
- ⑤世の中。人間が集まって暮らしているところ。
- ⑥体は茶色で、目の周りが黒い、東南アジアにすむ動物。
- ⑧非常に細かくくだいたもの。粉末。
- ⑩もみじの別の呼び名。
- ⑫アフリカやインドに住む、長い鼻の大きな動物。
- ⑮病気の診察や診療を職業にする人。医師。ドクター。
- ⑰社会やある組織の中で占めている立場。身分。
- ⑲昔の戦国時代の合戦のこと。
- ⑲物を山のように高く盛ること。
- ⑲過去から現在、未来へと流れていくもの。時間。

出題：さまくん



答

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

10月号の正解

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

応募総数44通

正解〈7+5=12〉

当選者(敬称略)
●横須賀市／遠藤勝・大島豪・岩崎弘子・森祐子・豊庭悦子
●三浦市／宇津木和子 ●逗子市／清水洋子・山田淑江・春沢佐陽子・野村悦子