## 奈川みなみ

## 

発行月 2022年1月

神奈川みなみ医療生活協同組合 発行所

横須賀市衣笠栄町2-19

TEL 046(853)8105

E-mail h-sosiki2@k-minami.or.jp U R L http://www.k-minami.or.jp

編 集 機関紙編集委員会

## くりにトライ

## が広がる一

新型コロナウイルスの影響で思うような活動が出来ない状況が続いて います。外出を控えることにより、運動不足や人とのコミュニケーション 不足を感じられる方も多いのではないでしょうか?

今年の干支は寅年です。「壬寅」は冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力 に溢れ、華々しく生まれる年になるといわれているそうです。コロナで 耐え忍んだ分、楽しい活動が広がる年にしたいものですね。



ひなの会のみなさん (南下浦支部)





相川光代さん



漆原雪路さん



佐藤保子さん









浅野民江さん

組合員その御家族の皆様には、神 奈川みなみ医療生活協同組合の運営 に対し多大なご理解ご支援をいただ き心から感謝申し上げます。ありが とうございました。 昨年はオリンピックの強行開催な での影響もあり、新型コロナウイルス感染症の急速な蔓延が起こりました。 その対策に追われ、あっという 間に1年が過ぎ去り、様々な生活様 されたことと思います。 今年は新型コロナウイルス感染の をゆっくりと再開する年となりました。 今後も医療生協活動を地域に立てす。昨年に引き続きコロナウイルス感染の をゆっくりと再開する年となりました。 今後も医療生協活動を地域に立てす。 が望を持ち、みんなで困難を乗り越 えていきましょう。 とうぞ今年もよう力を合わせ明日への はんでいきたいと考えています。 とうぞ今年もよろしくお願い申し 上げます。



藁谷 收

年のごあいさつ

## 三浦半島 地名の由来 22

衣笠(きぬがさ)

衣笠城址のある衣笠町という場所もありますが、横須賀市で衣笠と言えばJR横須賀線「衣笠駅」のある衣笠栄町近辺を指すのが一般的かと思います。神奈川みなみ医療生協は衣笠診療所の設立から出発しており、衣笠が発祥の地と言ってよいでしょう。衣笠診療所は横須賀市平作に移転していますが、現在も衣笠駅前の旧衣笠診療所の建物は医療生協本部として活用され、総務部・組織部の職員が勤務しています。

横須賀市史によるとこのあたりの風景が「四方を山に囲まれた



現在の医療生協本部(旧衣笠診療所)

盆地で山が笠に似ている」 ことに由来するとしています。江戸時代に編纂された 「新編相模風土記稿」には 「村の四方山々に包れ山形 笠に衣を掛けたる如くなれ ば名とせり」と記さていて、 いずれにしても山の形が 「笠」に似ていることから つけられたようです。



JR 衣笠駅

## 2021年11月度 理事会報告

## 1. 生協強化月間について話し合われました。

10月の仲間ふやしは63人、4月からの累計は218人でした。 昨年同時期の179人との比較では39人増加しました。診療所で の奮闘もありましたが、地域での健康チェックは10月に19か所 実施し236人の測定を行いました。健康チェックでの加入は14 件、出資金は92件、24万1千円でした。

## 2.健康チャレンジについて話し合われました。

チャレンジシートの提出状況について報告を受け、地域や支部での回収を改めて呼びかけました。12月15日が提出締切ですが、引き続き回収の声かけをすすめましょう。

## 3.2021年10月度の患者利用者状況報告

外来患者:4,606人、訪問看護:112人 訪問ヘルパー:63人、デイサービス:132人 ショートステイ:58人、ケアプラン:248人

## 4.2021年10月度の経営状況報告

10月度経常利益:572万5千円

累計経常利益:マイナス1,389万4千円

## 5.2021年10月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは63人でした。出資金増資は200万5百円でした。

2021年11月末現在 組合員数 14,457人/出資金 14,822,500円

## 水竹鄉水子! 健康 目觉

## Lesson¾ ひざを立てた体側伸ばし

効果:骨盤、背骨、肩甲骨の歪みを矯正します。 腰、わき腹、うでを引きしめます。



- ①膝立ちになります。 右足を横に伸ばし、息を吸い ながら両腕を広げます。
- ②息を吐きながら上半身を右に 倒し、右手は足のすねの方に、 左腕は伸ばしながら耳に近づ けます。首の力は抜き、左体 側を伸ばし10秒、自然に呼吸
- します。
- ③息を吸いながら、ゆっくり体 をおこします。
- ④①の姿勢に戻ります。息をは きながら、両手を下ろします。

逆側も行ないます。 2 セット やりましょう。

## 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)



## 医療生協強化月間

神奈川みなみ医療生協では8月1日~9月30日まで事業所、10月1日~11月30日まで地域にて強化月間を実施しました。地域では骨量測定の料金が組合員さんは無料となるキャンペーンを行い37ヶ所で454人の測定を行いました。月間中の到達は事業所が加入79人、出資金523万6千円。地域では加入33人、出資金167万9千円でした。健康チェックへの参加や、加入・増資にご協力いただいた皆様ありがとうございました。





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!

## なぎさ薬局

診 療 所 浦 前 三浦市南下浦町上宮田3262-4 0 4 6 - 8 8 9 - 2 4 2 1

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

笠 診 療 所 な な め 前 須 賀 市 平 作 1 - 1 2 - 7 横 0 4 6 - 8 5 0 - 3 1 1 3 7

お 薬 健 康 相 談 会 毎月第3水曜日15時~16時半 軽 どう 気 に ぞ

ろしく願います。 変化しています。皆様の 間にか増えたり減ったり うだし、鳥も虫もいつの 中も貧しくなっているよ です。豊かなはずの海の ご活躍がたよりです。 の暴れようは驚くばかり 早くも年末です。自然

葉山町/高梨民雄

## 自然の驚異に

います。 味ある一年であったと思 からの人生を考える、意 なりました。人生の折り てしまいましたが、これ 返し地点はとっくに過ぎ

## 三浦市/中島菜穂子

だ行ったことないので、 池子の森自然公園、 ま

行ってみようと思いまし

りホッとし安心しまし

ています。

文芸コ

1

ナ

痛感しました。

三浦市/K・

旅に

出

て本

册

の年の宿

横須賀市

河合

滋晴

用の場合は図書カードをお送りします。

当選者 (敬称略)

●逗子市/

桑田陽介 中野清一

高野真弓

鈴木三男 原田政子

●葉山町/中村妙子

伏見未夫

パズルの問題も募集しては次号で抽選をします。

います。

採

葉山町

髙梨 ク 1

何より一番

自己の体力低下に伴っ

## 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います。

年を踏み出していきたい

## 年を振り返る 横須賀市/松島径子

足元」を見つめる一年に ては「自分の立っている 2021年は私にとっ

安心して

暮らすために 検査を受け、原因もわか かしかったです。先日体 近所の方々に心配をかけ 調をこわしてしまい、ご てしまいました。通院し 今回の数独とてもむず

りがとうです。 皆さんに良かったねと喜 くづくご近所の大切さを んでいただきました。つ た。その旨を伝えると、 感謝とあ

木守柿

のあとかたもなく

歳月

Ø)

過ぎしき早く冬至近き

横須賀市

佐々木美江子

らです。医療費が一番心 困ることなく暮らせまし で私共も贅沢しなければ 気になります。高齢者医 た。それも今は健康だか 療費負担、年金のおかげ すので米中関係のことも 横須賀に住んでいま

そうで、この年を過ぎれ

丑年は辛抱の年だった

希望の年へ

ば道は開けるとのことで

希望をもってこの一

## 横須賀市/谷ゆう子

## すごいプログラム

頭の活性化にいいです 横須賀市/水間のり子 やってみたいと思います ね。私も一度うどん作り 花、すごいと思いました。 でのうどん作りと生け ショートステイ安護楽

張っております。 ズルを楽しみに回答を頑 ままならず、お楽しみパ コロナ禍で毎日外出が たまに

## パズルが楽しみ

は散歩に行くようにはし

ご近所づきあい

になる時が…その日のた めに元気に笑顔で頑張り

三浦市/渋谷雅子

写真に撮っています。健 とが習慣になりました。 何より大切だと思うこの 康であればまだまだいろ きれいな花を見つけては あり毎日ひとりで歩くこ いろできるはず。健康は

## 健康診断のために

でいます。今回もよろし が出るように散歩に励ん くお願いいたします。 を入れました。良い結果 先日、健康診断の予約 良いお年を! 皆

横須賀市/今井喜代子

## 横須賀市/佐々木美江子

4

8

11)

19

**(5)** 

17 つか思い出に

このコロナも思い出話

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います。

出題:さまくん

1

6

(13)

(16)

(17)

答

肩のけが、コロナも

## 横須賀市/高野真弓

気をつけましょう

お迎えください。 いるので安心できませ 株」の感染者が出始めて 期待できず「オミクロン りました。コロナ収束は ん。皆様には良いお年を 今年も残りわずかとな



受ける人。

/ぼみ。





きること感謝しています なり、無事に年越しがで

横須賀市/近藤洽子



断を9月にすませまし

毎年受けている健康診

た。今年も残りわずかと

年越しに思う

横須賀市/饗庭悦子

①土を高く盛り上げて造っ た古代の

イマックス。 ③物事の最も重要な場面。

クラ

⑧穀物やもちをつくために用い・の国。・の国っために用い

─ ②お金に関する運勢。─ ○お金に関する運勢。 ⑤振動や衝撃をやわらげる、 に割るこ 弾力の

不思議な

⑩3.1415926.....=円 ⑩ある一定の限られた広がり。 ⑨表ではない方。反対の方。

1415926……=円周

る木製の道具。

000

22とで通うこと。 2分割を受けるために、 ⑪師匠に付き添い、学問や技芸の教⑩両手のてらを打ち鳴らすこと。 えを受け始めること。 瘯 院·医院

図もうけ。利益。「お○○ですよ」 でいないこと。 でいないこと。 でいないこと。 こおり付いた物。 こおり付いた物。 ②利益を失うこと。 おの利益を失うこと。 おの手齢。 たもの。 お札。

また、 失っ

20 21)

7

(14)

18)

〒238-0031 横須賀市衣笠栄町2-19 あて先 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

## 12

たてのカギ、よこのカギにしたがっ を書き、右 です。その一重枠の文 1 2 9 8

| 6       | 7 |   | 3 |   |   |   | 5 | 2 |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5       | 4 | 6 | 8 | 1 | 2 | 7 | 3 | 3 |
| 1       | 8 | 2 | 9 | 7 | 3 | 5 | 4 | ( |
| 9       | 3 | 7 | 5 | 4 | 6 | 2 | 1 | 8 |
| 応募総数36通 |   |   |   |   |   |   |   |   |

りします。(1月末日必着

発表は2 -ドをお送

たお便り

正解者の

月号)抽選に間に合わなか

中から抽選で10名に図書力 のあて先までお送り下さい 言葉と紙面についての感想 字を並べかえた言葉が解答で てマス目をうめて下さい。

8 6 4 2 5 9 3 9 1 7 6 4 7 2 5 1 3 8 1 8 2 5 9 6 4 月号の正解 19625387 5 3 4 8 7 6 9

正解〈3+3=6〉

## 介護相談室





## 保険料を滞納したらどうなるのですか



保険料を滞納すると以下のような措置 がとられることがあります。

利用しているサービスの費用を一旦全 額負担していただき、あとで9割または8割を還 付します(償還払い)。

償還払いが一時差止になったり、差し止めた額 から滞納保険料を差し引くこともあります。未納 期間に応じて3割(4割)の自己負担となります。

また、高額介護サービス費が受けられなくなり ます。

お支払が困難な場合、お早めにお住いの市町村 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。





張り、「やった!」と喜ぶ 利とした特殊ルールで、み 側から早く引き出せたら勝 箱の中にある一本の紐を両 上りをみせたのは綱引き。 あふれていました。負けて と残念がる人で熱気に満ち なさんは我先にと紐を引っ じまっても勝ったと勘違い 、や「負けちゃったの?」

ナメントを制し見事優勝し あっという間に終了。トー 上がりをみせた大運動会も 運動会の良いところ。盛り たのは紅組。5回戦も行い

年恒例の安護楽大運動会が に響く元気な掛け声で、毎

始まりました。

での競技を中心に8競技を

密をさけるために一対一

行い、なかでも一番の盛り

を誓います!」。フロアー の中、正々堂々と戦うこと

「宣誓!我々はコロナ禍

する人がいるのも安護楽大

ち着いて、ボランティアの が、来年こそはコロナが落 を終えることができました が人もなく、無事に運動会 みなさんとも一緒に楽しみ たいと思いました。

# 安護楽大運動会

ましたが、「楽しかったか らまだできるよ」と元気い 予定よりも30分ほどかかり



## 「笑顔でつくる地域と健康と仲間 ~若い世代へつなげよう~」



支部の活動をお知らせする支部ニ



支部総会(2018年)



まちかど健康チェック(2020年)

間、桜山、池子の地域の組合員さ を運営しています。 んで活動しています。現在、支部 逗子東支部は逗子市の東側の沼

関紙は71名の配付協力者さんで 長と複数の協力員さんで支部活動 化月間中の健康チェックです。機 支部の主な活動は、班活動と強 ,000部以上配付しています。

> 会にもなりました。これからも楽 ュース「青空」の発行も続けてい しい活動をひろげていきたいと思 員さんと楽しくお話ができる機 続けている健康チェックでは組 **沽動が出来ませんでしたが、毎** 新型コロナの影響で、あま