

神奈川みなみ  
医療生協  
機関紙

6  
月号

# みなみ

発行月 2016年6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

## 「怒る富士」 公演迫る

毎号お知らせしてきました前進座公演「怒る富士」がいよいよ7月30日(土)横須賀市文化会館で上演されます。みなみ医療生協が東日本大震災復興支援として企画した「怒る富士」、多くの方のご来場をお待ちしております。生の舞台の迫力をぜひ味わってください。

### 観劇を より楽しむために

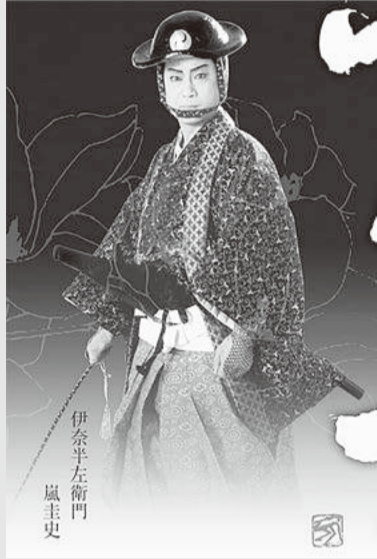
わたり多くの名作が上演されています。劇団は中村翫右衛門、河原崎国太郎、中村梅之助など舞台のみならずテレビや映画で活躍する名優を輩出してきました。その名優の系譜に連なる嵐圭史さん主演の「怒る富士」がみなみ医療生協主催で横須賀で上演されます。

### 前進座ミニ知識

前進座は1931年(昭和6年)創立。今年5月で85周年を迎えた歴史ある劇団です。歌舞伎出身者と新劇人が集まり民主的な劇団を旗揚げ、紆余曲折を経ながらもわかりやすく、楽しく面白く、感動を呼ぶ舞台を生み出してきました。その演目は歌舞伎、時代劇、現代劇、児童劇と多岐にわたります。

### 「怒る富士」とは

江戸時代に富士山噴火によって悲惨な状況に陥



伊奈半左衛門  
嵐圭史

チケット好評販売中です。

- S席 8,000円
- A席 5,000円
- B席 3,000円

お申込みは、各診療所、または、本部 045-853-8105 まで

組合員のみならず、ぜひこの素晴らしい舞台を見ていただけますように。

### 前進座 嵐圭史さんよりメッセージ

神奈川みなみ医療生活協同組合の組合員・職員の皆さま、「怒る富士」にて伊奈半左衛門役を勤めさせていただきます嵐圭史でございます。

このお芝居は、およそ三百年前に富士山が大噴火、その復興をめぐる自然と人間の闘い、政治と被災地農民との葛藤、そして、被災地代官を司った関東郡代・伊奈半左衛門の苦悩と決断を描いた雄大な物語です。再生不能と思われた被災地に、たくましく花を開かせたこぶしが舞台いっぱい咲き乱れる頃、皆さまは必ずや大きな感動に包まれることと確信しております。

是非劇場に足をお運びください。心よりお待ちしております。  
前進座 嵐圭史

## 地域まるごと 健康づくり みなみのわ

5月13日、三浦行政区の初声支部の総会がありました。準備をしながら時間を待つという、サプライズで三浦診療所の所長、藁谷医師が登場。参加者はみな驚きました。そして、三浦市で受けられる「がん検診」について、一つひとつ詳しい

話が聞け、質問をする時間もありません。先生からは健康診断の受診者を増やしていきたいという意気込みと、初声支部への激励の言葉もいただきました。



健診の大切さを改めて実感

神奈川みなみ医療生協には、地域で医療生協と組合員さんを結ぶ役割をしている支部があります。4月から5月にかけて、各支部で総会を開催しました。その一部を紹介いたします。

詳しい説明を聞いて得した気分。今後健康診断をおすすめしていくための、良い勉強となりました。



### 健康な時に受けるのが「健康診断」

普通、医師の診察を受けるのは病気の時です。しかし、健康診断は異なります。「自分では健康だと思っている時に受けるのが、健康診断である」ということです。人間の体は、体内で起こっている変化をただ表に出さないようにしようという性質があります。つまり、体の色々な臓器で変化が起っていたとしても、最初のうちにはほとんど症状を感じることはありません。逆に言えば、症状が出てきたということは、症状を隠しきれないくらいに進んでいる可能性もあるということです。

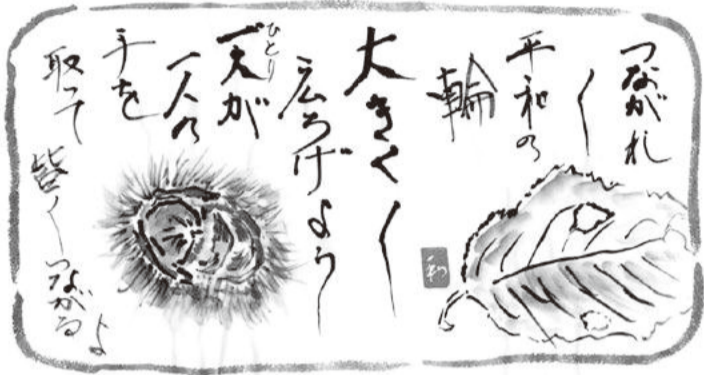
最も大切なことは「早期発見」と「早期治療」です。そのためには、症状がないとき、つまり自分が健康だと思っているときにこそ受けるのが健康診断であるということを理解していただけたらと思います。

# ポスター&川柳 コンクール 入選作品発表

テーマは  
「平和」

機関紙みなみ2月号の折込みチラシで、「平和」をテーマとしたポスター・川柳の作品を募集し、社保・平和部会で最優秀賞・優秀賞を選びました。たくさんの応募ありがとうございました。

## ポスター(大人)部門



【最優秀】横須賀市/かずちゃん 【優秀】横須賀市/おまめ

## ポスター(子ども)部門



【最優秀】横浜市/ぴこ 【優秀】横浜市/らっち

※作品は最優秀のみ掲載

## 川柳部門

【最優秀】川崎市/なおと 【優秀】横須賀市/みえ

鳩の子を  
死なさぬための  
平和かな

# あこしの塩で健やか生活 「すこしお」を始めよう!

厚生労働省は2015年度から1日当たりの塩分摂取量を男性8.0g未満、女性7.0g未満に改定するなど、減塩のとりにくみを強化しています。

塩分を摂りすぎると、高血圧になりやすいと考えられています。それだけでなく、塩分の摂りすぎはガンや脳梗塞・腎臓病のリスクを高めます。味の濃いものは刺激がありすぎるのでつい食べ過ぎてしまい、肥満の原因にもなります。日本高血圧学会は塩分摂取量6g/日未満と定めており、こうした結果を踏まえ、医療福祉生協連は新たな目標を6g/日未満としました。

そこで少ない塩分量でもおいしく食べられるレシピを紹介します。

## 貧血や骨粗鬆症の予防にもおすすめ

### 豚ひれ肉のカレー/テー彩野菜添え



\*材料(1人分)\*  
豚ひれ肉 60g 赤パプリカ 20g  
塩 0.2g 黄パプリカ 20g  
コショウ少々 塩 0.1g  
小麦粉 1.5g コショウ少々  
カレー粉少々 サラダ油 1.5g  
サラダ油 2g (小さじ2分の1)  
スナップえんどう 20g

エネルギー: 129Kcal  
食塩相当量: 0.4g

### \*作り方\*

- ①豚肉は20gずつくらいを3枚に切り、軽くたたいて伸ばし、0.2gの塩と少々のコショウで下味をつける。
- ②パプリカは短冊切にして、サラダ油1.5g(小さじ2分の1弱)で炒め、0.1gの塩と少々のコショウを振る
- ③スナップえんどうは、筋を取り茹でる。
- ④小麦粉にカレー粉を混ぜ、①の豚ひれ肉にまぶす。それをフライパンで両面をこんがり焼く。
- ⑤④のお肉、②③の野菜を盛り付けて出来上がり。

逗子市国保健康課監修

逗子市主催の「血管をいきいきさせるコツ講座」へ出席してきました。講座の最初にレシピを受け取った時は「(量)足りないわ。塩0.2g?少なすぎて想像つかないし」という感想でしたが、実際にサラダや具がたくさん入ったスープと一緒に食べると、意外と満腹感があり、腹八分目ってこんな感じかな、と思いました。味も香辛料のカレー粉のおかげか、特別薄味という感じもなく、おいしかったです。

「0.2gの塩ってどうやって計ればいいのか」「きちんと計りたい」という方、計量スプーンがあります。

小さじ2分の1までは、販売されているのを見かけますね。小さじ4分の1(塩1.5g)、1.0ccスプーン(塩1.2g)、0.5ccスプーン(塩0.6g)、0.25ccのスプーンで塩0.3gです。0.25ccスプーン、0.1ccスプーンもあるそうですよ。  
(健康づくり委員会)

## 2016年4月 理事会報告

1. 第74回通常総代会に向け話し合いました。  
①日程会場を確認しました。  
日程: 2016年6月19日(日) 10:00~13:00  
会場: ウェルシティ5階 生涯学習センター 大学習室  
②役員選出、発言の要請を行いました。
2. 「班会を広げよう」月間について話し合いました。  
6・7月に行います。尿塩分チェックとあわせて健康チェックにも取り組みましょう。
3. 劇団前進座「怒る富士」について話し合いました。  
チケットの販売方法と100人委員会の内容について協議しました。
4. 2016年3月度の患者利用者状況が報告されました。  
外来患者: 4,919人、訪問看護: 120人  
訪問ヘルパー: 94人、デイサービス: 140人  
ショートステイ: 60人、ケアプラン: 321人
5. 2016年3月度・年間(仮決算)の経営状況が報告されました。  
3月度経常利益: 921万1千円  
年間累計経常利益: 3,408万1千円
6. 2015年度の組織活動統計が報告されました。  
出資金増資は目標を上回り、3221万4500円となりました。出資金減資額も多く250万円の純増となり目標に届きませんでした。仲間ふやしは552人となり、目標の91.8%でした。脱退は734人で純減となりました。
7. その他  
熊本地震カンパの協力をお願いします。

2016年4月末現在 組合員数: 15,804人/出資金額: 421,327,500円

- メーデー、国民平和行進に参加しました。参加された皆さま、ありがとうございました。
- ポスター&川柳コンクールの入選作を掲載しています。ぜひご覧ください。
- 原水禁世界大会への参加者を2名募集しています。  
今年は広島大会に参加です。日程は8/4(木)~8/6(土)。申し込みメ切は、2016年6月18日(土)12時まで。

### 【申し込み方法】

医療生協本部へ、電話またはFAXでお申し込みください。FAXでのお申し込みは、お名前・ご住所・希望理由をお書きください。

### 【問い合わせ】

医療生協本部組織部の社保担当まで  
TEL: 046-853-8105  
FAX: 046-852-8238

## 社保・平和部会

- すこしおレシピ料理教室(仮称)を8月に実施します。8月の第3週、第4週の2回に分けて行います。調理する献立は両日同じです。午前中は参加者全員で料理を作り、試食します。午後は、すこしおに関連した学習会です。詳細は改めてお知らせします。

# 専門部会 だより

健康づくり委員会

組織活動部会

9月に行われる共同組織活動交流集会に向けて財政活動をしています。ご協力ください。

- とり野菜みそ(1袋200g) 各400円
- ピリ辛とり野菜みそ(1袋200g) 各400円
- しろえび紀行(2枚×11袋) 各540円
- ゴーゴーカレー(2食入り) 各600円

### ◆お問合せ先◆

神奈川みなみ医療生協本部 組織部 ☎046-853-8105

地域の話

ほっとスペース みなみ

4月21日、神奈川みなみ医療生協本部1階のほっと

スペース「みなみ」にて、オープニングセレモニーを行いました。衣笠商店街から来賓の方がお見えになり、テープカットを行いました。和やかな雰囲気の中、ほっとスペース「みなみ」の誕生を祝いました。みなさん、ぜひ本部1階ほっとスペースみなみをご利用くださいませ！



衣笠駅前

無料

- ご自由にお使いください
- ・買い物途中の休憩に…
- ・お友達とのおしゃべりに…
- ・将棋や囲碁など
- ・作品の展示室に…
- ・映画鑑賞にも…
- ・会議室に… (午前のみ)

月曜日から金曜日  
13:30から16:00  
まであいてます。

鳥の目・虫の目

葉山のKさんが亡くなった。90歳。数少なくなった戦中派だ。私と同じ時期に医療生協の理事になり、地元で一緒に立ち上げた「男の料理教室」や憲法学習会の熱心なメンバーでもあった。年齢に不足はないとはいえ、寂しさが胸に迫る。足腰が不自由になって電話に出るのもままならないというので遠慮していたのだが、亡くなる少し前に電話をもらった。「つらい。もう先が見えている。若い時には一兵卒で海軍に引つ張られ、横須賀の海兵団で四六時中「海軍精神注入棒」という程の棒でひっぱたかれた。年をとったらとったでこんな情けない体たらく。あんまりいい人生ともいえなかったなあ。貴方はまだ動けるのだから何とか戦争中の事実を若い世代に伝えてほしい。それから憲法をよろしくね」。医療の知識が豊富で、それだけに却って健康の不安が大きかったのかも知れないが、身をもって戦争の辛さ、むごさを知った男が一人減った。今頃は天国への階段をゆつくりゆつくり登っているだろう。戦中派として彼の遺志を少しでも受け継いで歩いていきたい。

(風)

こんにちは 安楽楽です



4月のイベントは「花より団子」と題して、おやき作りを行いました。ホットケーキミックスで作った生地を一人ずつ渡し、あんこを包んで頂きました。手際が良く上手に包める方もいれば、説明を聞かずドンドン作業を行ってしまう方も様々でしたが、どの利用者者さんも笑顔で楽しまれました。おやつに間に合うように1時間前からホットプ



花より団子でおやき作り

レートで焼き、利用者さんにもひっくり返す作業を行っていただきました。夢中になり過ぎて突然立ち上がりヒヤッとする場面もありましたが無事に焼き上がり、みんなでペロっと完食！「見た目はイマイチだけど、とっても美味しかったよー！」家でも作ってみたい！」と言う声が聞かれました。利用者さんの笑顔の溢れる一日となりました。

シヨートステイ安楽楽 石渡 晶子



どんな人が働いているか気になりませんか？  
みなみの職員紹介

本部編

本部 総務部経理庶務担当 土田信彦

縁があり2014年4月より神奈川みなみ医療生協で働かせて頂いています。転職してはや2年が過ぎ、本当に、「あっ」という間の日々でした。今も、日々勉強しながら奮闘しています。



本部 総務部庶務担当 小口広文

小さな頃から車が好きで、今はランドクルーザーという車に乗っています。年に数回、同じ車に乗る仲間たちと(車で)山登りやキャンプを楽しんでいます。ということで、趣味は車とキャンプかな？

先日、愛犬がこの世を去りました。17才のおばあちゃんでした。私の家族は、子ども2人(女の子)の4人家族で何かあれば女子チームと私、3対1の攻防となります。そんな時は、愛犬(メスですが)は私の味方になってくれました(私だけがそう思っていたのか?)。しかし、今では味方が誰もいません。お父さんは辛いですね。きっとそのうち良い事もあります。頑張りましょう…皆さんも。

私の仕事

日常の業務は、信用金庫とのやりとりや組合員さんの出資金対応、給与処理などを行っています。よろしくお願いたします。

小さな頃から父の転勤に付き合わされ、2回転校し3つの小学校に通いました。小学校4年生(10歳)の時に横須賀に引っ越してきて以来、横須賀で育ちました。幼少期は東京のまんなかで暮らした時期もありましたが、一応本人は横須賀が出身地だと思っています。

私の仕事

本部の2階で、給料計算をメインに庶務業務を行っています。毎月のタイムカードや勤務表を作成したり、配布物を仕分けして各診療所に配るのも仕事です。どうぞよろしくお願いたします。

### 薬剤師さん募集!

医療生協組合員紹介に  
お申し込みください。  
医師の先生を学ばせて  
いただきます。奨学金制度  
もありません。

**募集**

**・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

**・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

**問い合わせ**  
一般社団法人**メディホープかながわ**  
はまゆう薬局・なぎさ薬局は、神奈川みなみ  
医療生協とともにあゆみ、地域の皆さんに密  
着した事業をすすめていきます。  
045-624-8704 (人事担当)

### 熊本への想い

いつからか水がぬるん  
でいることにふと気づき  
ました。こんな自然なこ  
とが当たり前のように過  
ごしていますが、熊本の方  
々を連想して気の毒に  
思いました。地震国日本  
のこと。いつ自分の身に  
そんなことが来ないとは  
限りません。あまりにも  
多い余震の強さで被害も  
増えています。これから  
まだまだ大変でしょうが  
頑張っていたきたいと

## 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。

### さあ気合いを入れて

今年は寒くなったり暖  
かくなったり、変な気候  
が続きます。春らしさが  
なかった3~4月。それ  
でも新しい一年生が元氣  
よく「おはよう」。心  
が温かくなり、老体にな  
らざるぞと気合いをいれ  
ます。でも自然は厳しく、  
日本全体で地震や津波。  
昔のようにカラリとした  
気分が返ってきてほしい  
ものです。

横須賀市/島田まゆみ

### 地震国で原発?

東日本大震災の復興も  
まだまだなのに、熊本・  
大分の大震災。地球が怒  
っているのでしょうか。  
地震列島の日本、他人ご  
とではありません。原発  
を止めてほしいし、再稼  
働なんてとんでもないこ  
とを思います。

横須賀市/佐々木美江子

### 文芸コーナー

〔俳句〕

花散りて緑なす樹々陽に光り  
横須賀市/花純

夏物とそうでないもの旅支度  
横須賀市/いさ子

花散りて緑なす樹々陽に光り  
横須賀市/佐々木美江子

夏物とそうでないもの旅支度  
横須賀市/いさ子

### 看護学生のみなさまへ 奨学生募集

奨学金の  
ご案内

月額 40,000 円

- 資格取得後一定期間勤務で免除。
- 学生途中からの貸付けも可能。

奨学金説明 随時受付中

気になる事は何でも聞いてください。  
【問い合わせ】  
神奈川みなみ医療生協 本部  
TEL: 046-853-8105  
看護学生担当まで

とく思います。  
横須賀市/岡本育子

▲逗子市/市村洋子

#### 衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2016年6月1日現在

| 時間            | 月                    | 火                | 水          | 木                          | 金                                | 土             |
|---------------|----------------------|------------------|------------|----------------------------|----------------------------------|---------------|
| 午前 9:00~12:00 | 岡田中村 (第3 9:00~10:30) | 安藤田島 (糖尿)        | 岡田小野村 (漢方) | 岡田中村 (~10:00)              | 平野 雄 (糖尿) 奥山 隆谷 (第4) 中村 (第1,2,3) | 岡田平野 雄 (第2,4) |
| 午後 2:00~4:30  | 平野患造                 | 岡田塩田 (神経内科 第2,4) | 休診         | 濱田堀内 (整形外科 14:30~第1,2,4,5) | 岡田 2:30から                        | 休診            |
| 夜診 5:00~7:00  | 休診                   | 岡田               | 休診         | 休診                         | 岡田                               | 休診            |

※小野村先生(漢方)・塩田先生(神経内科)・堀内先生(整形外科)・奥山先生(糖尿病)は事前予約制となっております。

#### 葉山クリニック 診療体制表 ☎046-878-8200 2016年6月1日現在

| 時間            | 月                     | 火  | 水         | 木  | 金                     | 土             |
|---------------|-----------------------|----|-----------|----|-----------------------|---------------|
| 午前 9:00~12:00 | 平野 (第1,3,4,5) 中村 (第2) | 平野 | 立壁        | 平野 | 平野 田村                 | 平野 (第1,2,3,5) |
| 午後 1:30~      | 中村 3:00まで             | 休診 | 中村 3:00まで | 休診 | 平野 中村 (第1,3,5) 3:00まで | 休診            |

#### 三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388 2016年6月1日現在

| 時間              | 月    | 火                        | 水  | 木              | 金  | 土                      |
|-----------------|------|--------------------------|----|----------------|--|------------------------|
| 午前 9:00~12:00   | 藁谷   | 藁谷石井                     | 中村 | 藁谷比嘉 (胃カメラ後診察) | 岡田   | 藁谷中村 (第1,3,4,5週) (第2週) |
| 午後 診察 3:00~6:00 | 藁谷石井 | 藁谷石井 3:00~6:00 2:00~5:00 | 休診 | 中村 2:30~5:00   | 石井 2:00~5:00 森 (整形外科) 2:30~5:00 (予約) (第1,3,5週) | 休診                     |

#### 逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530 2016年6月1日現在

| 受付時間              | 月                        | 火         | 水       | 木     | 金     | 土     |
|-------------------|--------------------------|-----------|---------|-------|-------|-------|
| 午前 8:30~11:45     | 芹澤 藤井 (市大) 倉井 (宏) (胃カメラ) | 芹澤 高橋 (淳) | 宮崎 (市大) | 芹澤 清水 | 倉井 芹澤 | 倉井 芹澤 |
| 午後 受付時間 2:00~4:30 | 芹澤 倉井 (宏) (胃カメラ)         | 芹澤        | 休診      | 松村    | 倉井 芹澤 | 休診    |

※都合により変更になる場合もあります。

### 5月号の正解

|    |   |   |   |    |
|----|---|---|---|----|
| ミ  | ゾ | カ | マ | ヒ  |
| ミ  | フ | ナ | レ | ガイ |
| ザ  | コ | ツ | ジ | カイ |
| ワ  | ウ | チ | ク | モ  |
| リス | ユ | ウ | ド | ウ  |
| ガ  | ヨ | ウ | シ | ソ  |
| フ  | タ | シ | ド | ウ  |

正解<カシワモチ>  
当選者(敬称略) 応募総数78通

▶横須賀市/中野静哉・林 純子・板倉洋子・松野邦雄  
▶三浦市/原美子・竹田敏子・雨宮功衛・堀長治  
▶逗子市/小泉寿子  
▶葉山町/影山文江

### 6月号 おたのしみパズル

◆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?  
◆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。(6月末日必着。発表は7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せん。採用の場合は図書券をお送りします。

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

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

出題：鈴木登