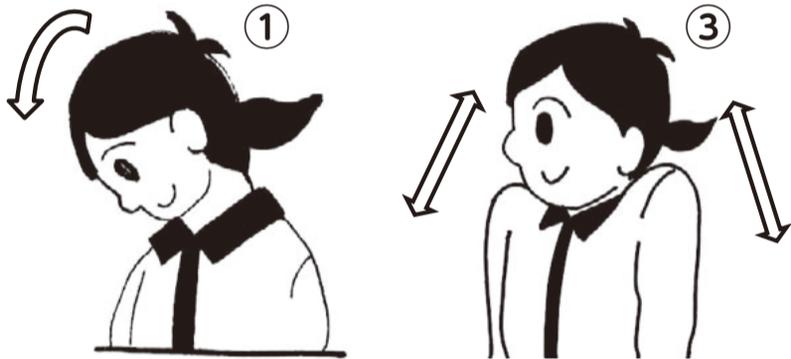


「予防」して健康に過ごそう

☆肩こり予防の体操

- ①頭を前へ
- ②頭を左右へ交互に曲げる
- ③両肩を同時に上げ下げする
- ④両肩を同時に後ろから前へ、前から後ろへ回す



家庭でできる 単体体操

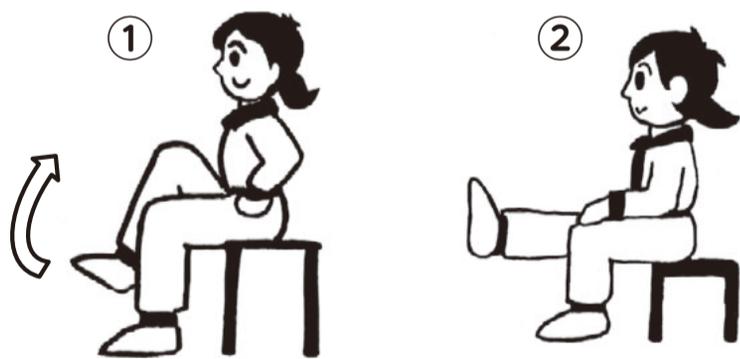
デイサービスみうら
理学療法士 塩川健二

体を動かす時はゆっくり動かしましょう。各項目を5〜10回繰り返してみよう。ただし、痛くなるまでやらないこと。無理は禁物です。

10月10日は体育の日。1964年に開催されたオリンピック東京大会の経歴を記念して「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」という名目で国民の祝日に制定されました。そこで今回は家庭でも簡単にできる体操を、三浦診療所2階にある「デイサービスみうら」で働く、理学療法士の塩川健二さんが教えてくれました。

☆転倒予防

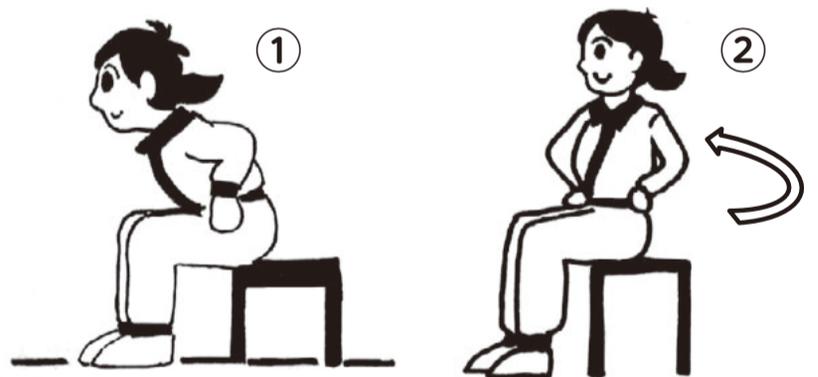
- ①ももあげ左右
- ②膝の曲げ伸ばし左右
- ③つま先をあげる(左右同時に)
- ④かかとあげ(左右同時に)



※イラスト：三浦診療所の看護師、辻本さん

☆腰痛予防の体操

- ①上半身を少し前にかがみ、そこから胸を張る
- ②上半身を左右に回す
- ③片膝ずつ左右交互に胸まで上げる



健康診断

健康診断を受けることによって...

- ・年齢相応の発育や発達、年齢的な変化の仕方かどうかの判断基準ができる
- ・健康に対する不安を解消する
- ・疾病を早期発見、早期治療することができる

神奈川みなみ医療生協の各診療所では、疾病の早期発見はもちろん生活習慣病の予防、健康の保持・増進をめざし、各種健康診断やがん検診など組合員の皆さんをサポートします。

9月15日、曇り空のなか組合員訪問の活動開始。グリーンヒルでは3グループ、アーデンヒルでは1グループで1日かけて行いました。今回は沼間地区を対象とした送迎付き健診のおすすめてして歩きました。お手伝いしてくれた配布者さんの道案内のもと一緒に歩

地域まるごと健康づくり みなみのわ

逗子東支部で地域訪問



組合員訪問で色々な話ができ良かったです。協力をしてくださった皆さん、ありがとうございました。

いていただいたことで、訪問先でも話がしやすく、一緒に健診をすすめたり、問診票を手渡したり、健康まつりの宣伝をしたりとスムーズに行えました。残念ながらその場での予約はありませんでしたが、久しぶりの組合員訪問で色々な話ができ良かったです。協力をしてくださった皆さん、ありがとうございました。

第13回共同組織活動交流集会 in 石川

深く掘れば、泉が湧く

全日本民医連は9月4～5日、第13回共同組織活動交流集会を開催。「決めるのは私たち 憲法をいかに平和・人権・環境を守ろう 地域まるごと安心して住み続けられるまちづくり」をテーマに、全国から約2000人が石川県加賀市に集まりました。



組合員4人と職員2人で、学んできました

全日本民医連に参加して

三崎西支部
中島菜穂子

今回初めて全国規模の集會に参加の機会を得て、十都府県の「地域まるごと健康づくり」活動発表を聞いてきました。居場所作り、認知症予防の取り組み、十年続くウオーキング活動の秘訣など、どの発表も今まさに必要とされていることに答えるものでした。「欲しいものがないなら自分たちで作ろう」という姿勢

勢が伝わりました。基調講演では、「医療は無差別、平等」を熱く語る医師の姿に感動しました。「自分の立っている所を深く掘れば、そこに泉が湧く」講演での言葉ですが、今回最も心に残った言葉でした。私も医療生協の一員として、街かど健診や食事会に参加してきましたが、こうした地道な活動が地域の健康寿命の一助になることを願いました。そして誰でもどんな時でも安心して暮らせる社会や地域をつくる大切さを知った2日間でした。

よう。

横須賀市民の方は広報よこすかに展示や休館日

のお知らせが載った美術館ニュースがありますので、お出かけの参考にされるとよいと思います。

横須賀美術館 (横須賀)

三浦半島めぐり

建設計画が発表された時には賛否両論があった横須賀美術館。開館9年後の今は市民にも定着してきたようです。

横須賀美術館の最大の魅力はその立地にあるのではないのでしょうか。「環境自体が美術館」というコンセプトにもとづいて作られたというように、

観音崎公園に位置し、緑に囲まれ眼前には海が広がっています。自然の美しさとガラスに覆われた現代的な建造物とのコントラストには一見の価値があります。

とはいえ美術館の価値

はやはり展示にあります。10月23日までは「女性を描く」と題した企画展を開催中、ルノアールやマティスなど60点が展示されています。また別館では週刊新潮の表紙でおなじみだった谷内六郎の絵が常設展示されています。その他親子ワークショップなど家族で楽しめる参加型のイベントもあり、子どもが創作の楽しさに触れる良い機会になるのではないのでしょうか。

芸術の秋、晴れた日に美しい自然を愛でつつ、絵画鑑賞などいかがでしょう。



海を眺めながら食事もできます

交通：京急「馬堀海岸」駅またはJR「横須賀駅」から観音崎行きバス「観音崎」下車徒歩2分。京急「浦賀」駅から観音崎行きバス「観音崎」下車徒歩5分。

2016年8月 理事会報告

1. 看護師・介護職員をご紹介ください。
看護師・介護職員の欠員が続いています。お知り合いで看護・介護の仕事を探している方がおられましたらご紹介ください。
2. 医療生協強化月間推進方針について話し合いました。
8月から事業所強化月間が始まっています。8月30日までに本部に到着した分の集計では、地域支部も含めた4月からの累計で仲間ふやしは143人、出資金増資は1,042万9,500円となっています。10月・11月に行われる支部・地域の強化月間の方針についても話し合いました。
3. 健康チャレンジについて話し合いました。
健康チャレンジのシートを9月号の機関紙に折り込みました。ぜひ参加してください。
4. 「怒る富士」上演のまとめをしました。
509人の観客を迎え「怒る富士」上演は無事に終了しました。ありがとうございました。
5. 2016年7月度の患者利用者状況が報告されました。
外来患者：4,682人、訪問看護：110人
訪問ヘルパー：98人、デイサービス：141人
ショートステイ：69人、ケアプラン：322人
6. 2016年7月度の経営状況が報告されました。
7月度経常利益：マイナス41万3千円
累計経常利益：395万9千円

2016年8月末現在 組合員数：15,725人 / 出資金額：423,975,500円

組織活動部会

- ・医療生協強化月間が始まります。加入・増資にご協力をお願いします。
- ・強化月間のしめくり集会を12月14日に予定しています。

教育学習部会

- ・医療生協読本の改訂版を作成しました。
- ・医療福祉生協の通信教育が始まっています。

社保・平和部会

- 署名のお願い
・核兵器廃絶、社会保障、辺野古移設反対などに取り組んでいます。ご協力をお願いします。

健康づくり委員会

- ・先月2回実施した「すこしおレシピ体験会」を総括しました。
- ・「寝たきり家族の介護者、ボランティアの交流会」(仮称)について話し合いました。委員が専門職の職員と日程調整をしたのち、事業所へ出向き、ヒアリングや相談をして次月までに素案を提案することとなりました。

専門部会 だより

◆お問合せ先◆

神奈川みなみ医療生協本部 組織部 ☎046-853-8105

地域話題

港の見える丘公園・ばら園散策
「大さん橋オムライス」に舌つづみ

小矢部支部 歩こう会

園はリニューアルしたところで、ばら以外にもたくさん、誇るガーデンの中を散策

9月16日(金) 小雨の降る中、JR衣笠駅に集合して5名で出発しました。横須賀線で大船へ。大船から根岸線に乗り換え桜木町駅に着きました。一度は乗って見たかった横浜・観光周遊バス「あかいくつ」、横浜の街を走る赤い車体のバスです。桜木町からベイサイドエリアをめぐるりながら港の見える丘公園・ばら園に到着しました。今年の4月にこのばら



花の種類が色々あり、散歩におすすめの場所です

鳥の目・虫の目

「女性が輝く時代」。え？何のこと？そんな時代いつになったら来るの？女性の社会的進出なんて夢のまた夢になりかねない現実だ、というのに。気になる数字があります。国会議員の中で女性が占める割合。日本の女性議員の比率は約9%、先進国・発達途上国を含めての世界191カ国中156位、最下位グループです。いちばん女性議員の多い国はアフリカのルワンダで60%以上。ドイツ40%、フランス26%、イギリス24%、アメリカ20%、お隣の韓国は16%、台湾に至っては30%を超えています。

日本の女性はそれほど能力が劣るのか？
「女性が輝く時代」を目指すなら足元の女性議員を増やすところあたりから始めてはいかが？
自民党の憲法改正案に見られるように女性を再び家庭の中に回帰させようという動きが気になります。

(風)

しながら楽しむことができました。帰りに港の見える丘公園の展望台から港や横浜ベイブリッジの風景を見て、それから最初の予定を変更し、バスで横浜港大橋へ行って昼食をとることにしました。ガラス張りの大窓から、ベイブリッジ、マリ

ンタワーなどが一望できるレストランで、とろとろ半熟卵とエビのクリームソースがのった「大さん橋オムライス」を食べ、のんびり過ごした後、桜木町に戻り「動く歩道」を歩いたり、買い物したりと楽しい一日でした。

こんにちは 安楽楽です



8月12日に夏まつりを行いました！日頃のレクリエーションでたくさん練習した体操風の東京音頭で踊りスタートです。出店のお楽しみは、金魚すくいと輪投げです。ピ

ショートステイ安楽楽の夏まつり

川瀬 治恵子

ニール製の金魚が、まるで生きているように四苦八苦の末大笑い。利用者さんの真剣な表情が印象的でした。最後は、職員同士の輪投げ対決！観戦している利用者さんも大はしゃぎでした。フランクフルト、アイスキャンデーも大好評で、今年も暑い夏を乗り越えることが出来ました。



利用者さんも職員も楽しい時間を過ごしました

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

逗子診療所編

逗子診療所 医事課 渡辺 洋



逗子診療所 外来看護師 横田なおみ



ぜひ健診を受けましょう！

私の仕事

部署は医事課です。受付・会計をはじめ、保険請求業務から健診まで幅広く業務を任されています。

好きなもの

わたしの好きなものは、本です。どういうジャンルを...というと、「興味を引いたものならなんでも」という無節操な答えになります。ただ、あまりベストセラーには手を出しません。

私の仕事

外来看護師です。検査の準備や予約、採血、特に健診などに力を入れて忙しくしていますが、患者さんからいつも癒しを頂いています。医師と患者さんの橋渡しが出来よう今後も頑張っていきたいです。

わたしの夢

旅行が好きなので、世界一周に行きたいです

薬剤師さん募集!

医療生協組合員紹介制度
組合員さんのお力をお借りして、
医療生協の活動を支援して、
薬剤師さんをお探ししています。
学費・奨学金制度も
あります。

募集

● **はまゆう薬局** ●
衣笠診療所前 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、地域の皆さんに密着した事業をすすめています。
045-624-8704 (人事担当)

楽しくチャレンジ

8月号のパズル、とても難しく時間がかかりました。毎回楽しくチャレンジしています。

横須賀市/日高加代子

パラリンピック
選手に拍手

月がかわり、リオパラリンピックが始まりました。



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。



返子市/市村洋子

懐かしい思い出

毎回楽しみに拝見しております。9月号の三浦半島めぐりに掲載されていた、森戸大明神の記事を読み、懐かしく思いました。80(?)年前の新婚の頃、すぐ近くに住んでいました。

横須賀市/七里晴子

た。色々な競技の中で、アイマスクをして相手のゴールにボールを入れる「ゴールボール」には驚きました。研ぎ澄まされた五感でボールの位置を知る。障害に打ち勝ち、闘うアスリートに大きな拍手を!

三浦市/かなな

文芸コーナー

〔俳句〕
名月やもう一度目にして窓閉じる

横須賀市/佐々木美江子



横須賀市/石渡松枝

正しい知識をもつ必要が

最近の週刊誌は医療記事にあふれていて、どこまで信じてよいのか迷ってしまいます。私たちが正しい知識をもつ必要がありますね。

返子市/長谷川紀美子

常勤・パート 看護師募集

資格 看護師・准看護師
勤務時間 9時～17時(実働7時間)
内容 外来・訪問看護
給与 常勤22万円(経験なし)～27万円(経験10年) 経験年数に応じ、さらに加算あり

- 保育料補助・扶養家族手当、通勤手当実費、昇給・賞与・退職金制度あり 社会保険完備、子の看護・介護休暇など

【問合せ】神奈川みなみ医療生協本部 松下まで

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2016年10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 薫谷 中村 (第4) (第1,2,3)	岡田 平野 雄 (第2,4)
午後 2:00～4:30	平野 恵造	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います。

葉山クリニック 診療体制表 ☎046-878-8200 2016年10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	土田 (市大)	平野	神山 (市大)	平野 (第1,2,3,5) 中村 (第4)
午後 1:30～	中村 3:00まで	休診	中村 3:00まで	休診	平野 3:00まで	休診

三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388 2016年10月1日現在

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	藁谷 中村 (第1,3,4,5週) 藁谷 中村 (第2週)	藁谷 石井	中村	藁谷 比嘉 (胃カメラ後診察)	岡田	藁谷 中村 (第2週)
午後 診察 3:00～6:00	藁谷 石井 3:00～6:00	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 彰彰 2:30～5:00 (胃カメラ) (第1,3,5週)	休診

返子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530 2016年10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	宮崎 (市大)	芹澤 清水 高橋	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。

9月号の正解

バ	ジ	リ	ツ	コ
ジ	シ	ユ	ク	キ
ユ	ン	ク	ガ	ツ
ツ	カ	イ	モノ	ケ
ナ	ハ	ウ	ス	
ケ	イ	ヒ	ン	ダイ
ガ	ザ	コ	コ	ロ

正解(ヒガンバナ)
当選者(敬称略) 応募総数87通

▶横須賀市/菅原祥一・七里晴子
▶三浦市/田原美子・中村和江・川崎昭
▶返子市/服部佑季子・稲義和
▶葉山町/岩田富美子・渡辺緑・柳本州美子

◆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?

◆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3×3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。(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。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

10月号 おたのしみパズル

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

出題: 鈴木 登