

神奈川みなみ医療生協 機関紙

12月号

みなみ

発行月 2016年12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

今年も各地で医療生協の健康まつり

みうら健康まつり



各支部の模擬店は完売御礼

10月から11月にかけて、各地域で健康まつりが行われました。11月3日は三浦の健康まつり、11月5日にはよこすか産業まつりに足指力・握力チェックで出店し、医療生協の活動をお知らせしました。



三浦健康まつりのメインイベントもちつき



健康チェックも実施しました



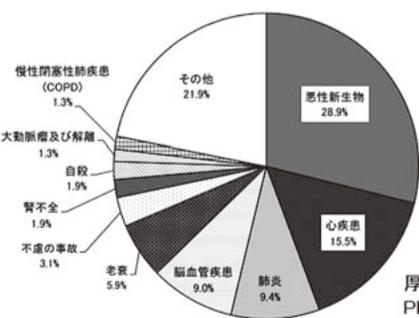
健康診断のお知らせ

～がん検診も一緒に～

平成26年の死亡数を死因順位別にみると、第1位は悪性新生物(がん)となっています。主な死因の年次推移をみると、悪性新生物は一貫して増加しており、昭和56年以降死因順位第1位となっています。平成26年の全死亡者に占める割合は28.9%。全死亡者のおよそ3.5人に1人は悪性新生物で死亡していることとなります。

年に1回、健診を受ける際にがん検診も一緒に受けることをおすすめします。

平成26年(1月1日～12月31日)死亡者死因別統計



厚生労働省PDFより



足の指の力、どれくらいあるでしょうか?

よこすか産業まつり



子どもから大人まで、握力測定も人気です

横浜シンボルタワーめぐり

横浜三塔

めぐりの魅力

本部 齋藤 崇



桜木町駅を降りると、巨大な建物「ランドマークタワー」が目に入りま...



ランドマークタワーを出て、山下公園方面に出ると、山手公園方面に出ると、山下公園方面に出ると...

式を取り入れた緑青色のドームが印象的な建築物です。タワーめぐりを終えて帰ってから知ったのですが、「横浜三塔」を同時に...



する展望フロアが「スカイガーデン」、2階ロビーから日本最高速のエレベーターに乗って約40秒で到着します。晴れてい...

上に出ることもできません。ただ、訪れた時は改修工事を行って、帝冠様式の先駆けと言われ...

「マリントワー」を降りて、バスに乗り「横浜港シンボルタワー」へと向かいました。本牧のD突堤の先端にあり、横浜港に出入りする船のため...

2016年10月 理事会報告

- 1. 医療生協強化月間の取り組みについて話し合いました。9月の仲間ふやし(加入者)は33人の新しい仲間を迎え入れました。4月からの仲間ふやしは179人となりました。一方で脱退は予告を含め、315人です。出資金増資は223万6千円で、4月からの出資金増資は1,274万2千円です。出資金減資は1,190万7千円となっています。10月から始まった支部・地域の強化月間の取り組みも交流しました。
2. 2016年度9月度の患者利用者状況が報告されました。外来患者：4,635人、訪問看護：113人 訪問ヘルパー：93人、デイサービス：140人 ショートステイ：62人、ケアプラン：330人
3. 2016年度上半期の経営状況が報告されました。9月度経常利益：314万1千円 上半期経常利益：1086万2千円
4. その他 返子診療所の、エアコン設備の購入(現機器は老朽化により使用不能)、経鼻内視鏡システムの購入(現機器は劣化・保守期限切れ)を承認しました。

2016年10月末現在 組合員数：15,789人 / 出資金額：425,875,000円

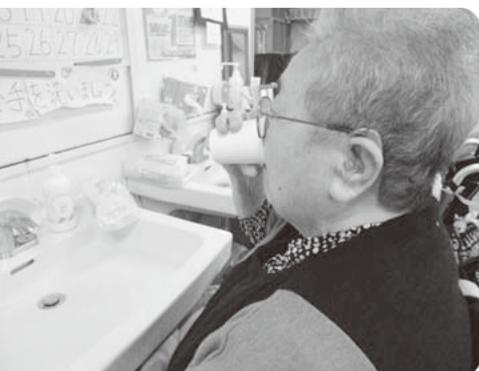
年末年始を健康に過ごすために

緑茶うがいで風邪予防

年末年始は帰省や里帰りで交通が激しくなるのと同時に、風邪の原因となるウイルスも活発になる季節です。もちろんインフルエンザなどにも注意したいですが、「普通の風邪」や「体調不良」にも気をつけていきましょう。



風邪予防のために欠かせないのが、うがい・手洗いですね。普段うがいをするときは水や薬を使用する人が多いと思いますが、緑茶を使ってうがいをする...



デイサービスみうらでも緑茶うがいで風邪対策

いできます。また、のどが痛い時に緑茶でうがいをする事で緑茶に含まれるビタミンCが患部の炎症を抑えてくれるので、水でうがいをするよりも予防や症状の緩和に役立ちます。

年末年始を元気に過ごすため、実践してみたいかたがどうか。もちろん、食べすぎ・飲みすぎなどにも気をつけてくださいね。

地域の話題

毎年恒例の手作り作品展示会

横須賀平作 城北支部では 毎年組合員さんの手作り作品の展示会を開催しています。今年11月24日に開催されました。

当日は初雪の降るあいにくの天候でしたが、楽しみにしていた組合員さんたちが来場され、活気のある会場風景が見られました。展示の品々は主に手芸班の方たちの作品で、可愛い小物からおしゃれなバッグや帽子までバラエティに富んでいました。即売品もあり、みなさん真剣に選んで気に

入った物を購入されていました。手芸班は月に2回(第1・3木曜日の14時から16時まで)集まり皆で季節に合わせた小物を作ったり、自由にオリジナルな物を作ったりと手作りを楽しんでいます。関心のある方は見学にいらしてはいかがでしょうか。作品とは別に運営委員さん手作りの炊き込みご飯とわらびもちも販売。こちらも楽しみに待っていた方が多く完売しました。

また同時に骨量測定も実施し、結果を見せ合いながら測定値に一喜一憂。職員がアドバイスをしたり、互いの経験談に耳を傾けたりと話の輪が広がっていました。いきいきとした趣味の世界、そしてそれを続けるためには健康が大切なこと。みなさんの笑顔がそう物語っているように感じました。

担当理事 高橋



かわいい手作り品たち

鳥の目・虫の目

少々古い話になってしまいが、当時のマスメディアもほとんど取り上げなかったことなので、改めて考えてみたい。安倍総理が国会で「わたしは立法院の長だ」と二度までも繰り返した。言うまでもなく総理は「行政府の長」であって、立法院の長ではない。立法院の長は衆・参両院の議長だ。知ってて言ったのなら、独裁者気どりの本音が出た、ということだろうし、知らないで言ったとしたら「失礼ながら少しオツムが」ということになる。

憲法は、国権を立法・司法・行政の三つに分け、その三権を互いに掣肘させて絶妙のバランスをとっている。それが立憲主義にもとづく民主主義国家というものだ。明治憲法ではこの三権が最終的に天皇に属していた。小さいこと、上げ足とりだ、と言われるかもしれないが、反民主主義、独裁の芽はどんな小さなものであっても見逃さず、その都度摘んでおきたい。

(風)



雪の中でも大にぎわい

衣笠診療所です

阿部倉・金谷地域に新しい送迎ルートができました

衣笠駅と診療所のピストン便に加え、阿部倉・金谷方面を周回するコースです。新コース開始に当たり、阿部倉地域の組合員さん宅を訪問し、お知らせ



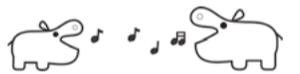
阿部倉・金谷地域にお住まいのかた、ぜひご利用ください

こんにちは



デイサービスみうらです

ハーモニカの生演奏で大合唱



「次の演奏は、皆さんご存知の名曲、上を向いて歩こう」です。「待ってました(拍手)」。楽しかった1日も終わりに近づき、なんとなくソワソワした人が増えてくる夕方の時間。デイサービスみうらでは、ハーモニカの生演奏で歌声喫茶のような楽しい雰囲気にも包まれる日があります。事の発端は、少し時間を持って余し気味だった1人の利用者さんが、暇つぶしにハーモニカを演奏したいと言ってくれたことでした。最初の数回は、演奏を聴いて楽しむだけの受け身な時間でしたが、回数を重ねることに

曲に合わせて一緒に歌っていたという人が増え、気がつけばみんなが楽しく合唱する時間へと成長しました。もし、デイサービスみうらから歌声が聞こえてきたら、あなたも一緒に歌いませんか? 飛び入り参加をお待ちしています。デイサービスみうら 大高直樹



三浦診療所の3階から素敵な音色と歌声が聞こえてきます

衣笠診療所では、阿部倉や金谷地域にお住まいの患者・組合員さんの要望に応え、10月より送迎バスの運行を開始しました。

衣笠診療所では、阿部倉や金谷地域にお住まいの患者・組合員さんの要望に応え、10月より送迎バスの運行を開始しました。また、送迎車に対する運転手は藤田さんと竹本さんです。みなさんからお預かりしている出資金で運行している送迎車です。どうぞご利用下さい。衣笠診療所 看護師長 関聡子

薬剤師さん募集!

組合員紹介制度
お薬の調剤に
関する知識を
生かして、みな
さんの健康を
守りたいです。

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)

元気で冬をのりきろう

早くも今年の残りも少なくなってしまうました。元気に今年の冬をのりきりたいです。

横須賀市/菅原諒子

握力測定でひと安心

よこすか産業まつりで握力測定をしていただき

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。

早速クイズに挑戦

いつも土曜日に機関紙みなみが届くのを楽しみにしています。そして早速クイズを解いて頭を使っております。

横須賀市/山田紀子

健康ノートをつくりました

立冬に入り、野山の草木は葉を落とし冬支度に入りました。健康チャレンジャーは素晴らしい記録シートをいただいたので思い切って健康ノートを作り、血圧・体温・体重・食事・運動などの記録に挑戦。10月の反省をふまえて11月も続行中。大切なノートになりそうです。

逗子市/佐藤君江

文芸コーナー

「俳句」

白鳥に顔埋めたし羽根になり
横須賀市/花純

シャンソンを口ずさむなり枯落葉
横須賀市/いさ子

久しぶりの健康まつり

何年かぶりに健康まつりに参加させていただきました。とても天候に恵まれました。模擬店で販売されているものを美味しくいただきました。踊りの皆さんも練習以上に実力を発揮されていて、とても良かったと思います。

三浦市/K・O

頑張った 甲斐があった

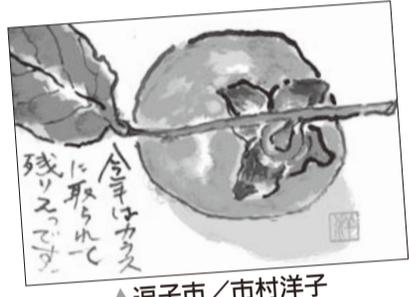
1月から骨密度を高める治療をしています。毎

【編集後記】

今年最後の「みなみ」をお届けします。1年間ご愛読ありがとうございました。またパズルへの応募、「組合員のひろば」への投稿ありがとうございました。みなさまに支えられて毎月発行できていることを忘れず、楽しんで

「みなみ」をいただける「みなみ」をお届けできるように来年も励んでまいります。忙しい年末年始、みなさまが健やかに過ごされますようにお祈り申し上げます。

編集部一同



衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2016年12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)	岡田中村立壁 (~10:00)	平野雄 (糖尿) 奥山 (第4) 中村 (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おります。

葉山クリニック 診療体制表 ☎046-878-8200 2016年12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12月1日現在

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	藁谷立壁 (胃カメラ予約)	藁谷石井 (胃カメラ予約)	中村	藁谷比嘉 (胃カメラ後診察)	岡田	藁谷中村立壁 (第1,3,4,5週) (第2週) (第4週)
午後 診療 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 (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12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 (市大)	倉井芹澤	休診

※都合により変更になる場合もあります。

11月号の正解

タ	ツ	マ	キ	マ	メ
イ	ゴ	ク	ヒ		
シ	ラ	セ	ノ	ア	
ト	ク	イ	タ	イ	シ
ウ	リ	チ	ン	カ	
ソ	ツ	ウ	チ		
イト	ニ	ヅ	クリ		

正解(トリノイチ)
当選者(敬称略) 応募総数79通

▶横須賀市/内藤美智子・波邊守・高野真弓
▶三浦市/星野紀子・大井恵子
▶逗子市/野村悦子・重原文明・渋谷洋子
▶葉山町/高梨民雄・矢島俊子

◆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。(12月末日必着。発表は1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

12月号 おたのしみパズル

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

出題：機関紙編集委員会