

自然治癒力を活性化!

ヨガで心と身体を調える

横須賀ピラティス・ヨガ教室主宰
ピラティス専門スタジオ勤務

パーソナルトレーナー 折戸めぐみ



安楽座によるポーズ

ヨガは人間が本来持っている自然治癒力を活性化させます。身体全体を整えるだけではなく、ストレスや緊張にも適応し、心にも影響します。ヨガという言葉は、サンスクリット語で「結ぶ」という意味です。忙しい毎日の生活に追われてバラバラになってしまいがちな心と身体を一つに結ぶことができます。

《人間と呼吸》

ヨガは一般的には呼吸とポーズから成り立ちます。今回は呼吸のお話です。私たちは日々、意識しなくても呼吸をしています。呼吸することなしに生きることはできません。息が合う、息が詰まる等、人間関係を表す言葉にも使われますね。また、息を引き取るという言葉にもあるように、生きること、生きていくことに密接に繋がっています。呼吸のことを

《ヨガの呼吸法》

ヨガでは、腹式呼吸を行います。鼻から吸って、鼻からゆっくりと吐いていきます。呼吸のペースは、吸うときの2倍の長さで吐いていくことを目標にしましょう。吐く呼吸を意識します。身体の中の空気が空っぽになるまで吐くイメージで吐ききったら、自然とたっぷり吸うことができます。

息を吸うときは、お腹が風船のように膨らんでいくイメージです。息を吐く時は、その風船がしぼんでいきます。息を吸

うときは、お腹が膨らみます。吐く時は、お腹がぺったんこになります。まずは、10回を目標にやってみましょう。椅子に座りながら、または安楽座、仰向けでも良いでしょう。両手で三角形を作り、それをおへそが真ん中にくるようにあてます。両手でお腹に空気が入っていくの出ていくのを感じます。最初は思い通りにできませんが、何度も練習するうちに誰にでもできるようになります。無理のない範囲で生活に取り入れてみましょう。自分の心と身体を見つめる素晴らしい時となるはずです。

ほっとスペース “みなみ” やさしいヨガ教室

【開催日時】 毎週水曜日

① 9:45~ ② 11:00~
各回定員10名

【料 金】 1回1000円

※組合員は、500円を増資とします。

詳細は、医療生協本部まで
お問い合わせください。

☎046-853-8105

第29回 組合員と職員の活動交流 集会を開催します

●テーマ

「いつまでも住み慣れたまちで」(仮)

●日程・会場

- ・2017年3月15日(水) 14:00~16:30
ウェルシティ市民プラザ 5階大学習室
- ・講演「認知症について」(仮)
川崎協同病院 菅野まり子氏(認知症認定看護師)

春風ウォーキング 小網代の森の散策

森の中心にある散策路を通して、組合員さん(小網代の森 ツアーガイド)の案内で、干潟へと続く自然の移り変わりを楽しみながら散策をします。

実施日: 2017年3月25日(土) 午前中予定 ※小雨決行

コース: 三崎口 → えのきテラス

※(バス停)シーボニア入り口まで職員がご案内します。

集 合: 三崎口駅 10:00集合

持ち物: 飲み物・昼食 ※えのきテラスで昼食をされる方はお忘れなく。

申込み開始日: 2月20日(月)~

要申込

定員: 50名

【問合せ・申込先】

神奈川みなみ医療生協本部

☎853-8105 (組織部まで)

定員になり次第 〆切

無料

大坂の秘訣

を聞いてみました

名前 木名瀬 なつよさん(女性)
年齢 110歳

私の健康の秘訣

- ・よく働く(70歳まで勤めていました)
- ・若い頃から針仕事をしていて、年を重ねてからも、編物や小物作りを楽しんでいました。

- ・食事は魚中心に自慢のぬか漬けが大好きでした。今は、朝食はポタージュと納豆ご飯、夕食はマグロのさしみとみそ汁と大体決まっています。
- ・仙台から横須賀にきてなじむまで大変でしたが、2000年に開設した岩戸支部の「びだまり」へ開設当初からお世話になり、沢山のお友達やボランティアの方々との交流がとても大きな生きる力となっております。



名前 大川 筆子さん(女性)
年齢 103歳

私の健康の秘訣

- ・食事は好き嫌いなくバランスよく食べる事。

- ・楽しみは、新聞を読む事や歌舞伎です。特に歌舞伎は大好きで、90歳まで東京に歌舞伎を見に行きました。
- ・大きな病気もなく、天気の良い日には車いすでの散歩も楽しんでいきます。近所の子供たちと会話を楽しんでいれることも健康の秘訣です。



地域まるごと健康づくり みなみのわ

新組合員歓迎会 浦賀支部



浦賀支部のさざんか班では、体組成・血圧測定後にセラバンド体操をしています。さざんか班では、新組合員の歓迎会を毎年1月に開催していますが、今年も開催しました。今年の企画は「運動前のス

トレッチ(準備運動)」です。健康や運動に関心の高い人たちが参加し、筋力の説明を受けながら簡単な動作から、少し負荷の強い動作までいくつかのストレッチをしました。足踏みしながらのしりとりでは、考えながら思わず足が止まってしまう人もいて、いつもと違った動作、運動に身体も頭もフル稼働でした。

参加者からは、「楽しかった」「良かった」と言葉がありました。新しい組合員と一緒にまた来年も楽しく歓迎会を開催したいです。

2016年12月 理事会報告

1. 医療生協強化月間のまとめについて話し合いました。
事業所は8・9月、支部・地域が10・11月で強化月間に取り組みました。11月末時点で加入321件・出資金額は1672万6千円となっています。年間目標に対して50%台の到達にとどまったため2月・3月にやりきろう月間の開催を検討します。
2. 第75回通常総代会に向けた日程を確認しました。
第75回通常総代会を2017年6月18日に行います。この総代会に向けた日程を確認しました。4月号の機関紙に総代会議案をダイジェストで掲載しますので、各支部・地域でも討議をお願いします。
3. 2016年度11月度の患者利用者状況が報告されました。
外来患者：4,879人、訪問看護：116人
訪問ヘルパー：97人、デイサービス：133人
ショートステイ：66人、ケアプラン：321人
4. 2016年度11月度の経営状況が報告されました。
11月度経常利益：1219万3千円
累計経常利益：3481万円3千円

2016年12月末現在 組合員数：15,845人 / 出資金額：426,552,000円

専門部会だより

社保・平和部会

- ビキニデーの参加者を募集しています。
日程：2017年2月28日(火)～3月1日(水)
於：焼津
詳細は、組織部まで。
☎853-8105

健康づくり委員会

- 日本人の大腸がん罹患率は高くなっています。2月は班会で大腸がんチェックに取り組みませんか？便潜血キットのヘモキャッチを350円で販売しています。
- ウォーキング企画を開催いたします。詳細はチラシをご覧ください。

◆お問合せ先◆
神奈川みなみ医療生協本部 組織部
☎046-853-8105

★地域の話題★

組合員と職員で地域訪問

1月16日、衣笠診療所では地域訪問を行いました。

見や日常生活での困りごとなどもお聞きすることができました。横須賀市内にお住まいで75歳以上の方、国民健康保険に加入されている方は2月まで健康診断の受診期間が2月末までとなっているため、今年度また受診されていない方を組合員と職員、総勢20名で訪問し、健康診断の受診をおすすめしました。6組に分かれて診療所近くの約60軒のお宅を回り、30人の組合員さんとお話ことができました。「これから予約します」といううれしい言葉も聞かれました。



訪問前の打ち合わせの様子



他職種でグループを組み、訪問しました

で健康診断の受診期間です。ぜひ、衣笠診療所でお受けください。通院が困難な方は送迎もしています。ご相談ください。

衣笠診療所
事務長 齋藤 崇

鳥の目・虫の目

ど死亡者が相次いだという。

伏龍の存在は当時の海軍内部でも知る人は少なく、記録にも残されていない。

野比海岸の波は、何事もなかったように今日も岸边を洗っている。

(毎日新聞2016年9月19日湘南版に於ける)

(風)

横須賀の野比海岸。何事もなかったように寄せては返す白い波。太平洋戦争の末期、ここが海軍の人間機雷「伏龍」特攻隊の訓練基地だったことを知る人はほとんどいない。

伏龍特攻隊は、本土上陸を試みる米軍艦艇を狙うために編成された。潜水服を着用、鉄製のカブトで顔を覆い、呼吸用のボンベ2本を背負う。鉛のわらじをはき、全体の重量は70キロに達したという。長い竹竿の先に機雷をつけ、何人かに助けられながら深さ6〜10メートルの海底まで潜り、そのまま3時間ほど敵の攻撃を待つ。搭乗できる飛行機がなくなつた少年航空兵たちが野比にまわされた。過酷な訓練によって気管が焼けただれらな

こんにちは

みうらヘルパーステーションです

安護楽です

各事業と連携して

ハンバーガーでクリスマス会

三浦診療所の2階にある訪問介護事業所です。現在事務所4人、月契約ヘルパー12人で利用者の自宅を回りながら、日常生活のお手伝いをしています。

三浦診療所は1階が診療所、2階に訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、ヘルパーステーション、3階にデイサービスのお部屋があり、

医療、介護の連携を大切にしていきます。その人らしい生活とはどんなものか、そのためにはどんな支援が必要とされているのかなど各事業と連携を取り合っています。

これから介護保険はさらに厳しい時代を迎えます。軽度者の保険外し、負担割合の増加等当初の介護保険の目的や意義な



12月25日にクリスマス会をしました。今回はハンバーガーを作りました。ハンバーガーとポテトとジュースでクリスマス気分も盛り上がり、作つてよし、食べてよし。皆でワイワイとにぎやかでした。

た。途中でブレイカーが落ちるハプニングもありましたが、それも安護楽らしいといった感じ。ハンバーガーの食べ方がわからない方、パン、ハンバーガー、パンと順番に食べる方、こんなの初め

てとおっしゃる方、それはそれで楽しめました。皆さんも是非、家族の方やおじいちゃん、おばあちゃんと作ってみてください。

シヨートステイ安護楽
菊地 英美子

どこへ行ってしまったのか?と思います。厳しい情勢の中ではありますが、利用者が気持ちよく住み慣れた家で過ごしていけるよう頑張っています。よろしくお願ひします。

みうらヘルパー
ステーション

菅蒲 朋子

薬剤師さん募集!
 組合員紹介制度
 組合員のお知り合いに
 協会の先生をお勧めして
 いただく方を募集しています。
 先生のお名前を覚えて
 いただく方を募集しています。
 先生のお名前を覚えて
 いただく方を募集しています。

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)

富士にも勝る笑顔
 澄みきった青空に真白な富士山、今年の新春は最高でした。
 それにしても「みなみ」のお年寄りの生き生きとした笑顔は富士にも勝る素晴らしさ。やっぱり目的を持ち、好きなことを楽しくやるという生きる秘訣を学び、私も後を追いかけていきたいと思います。
 逗子市/佐藤君江

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。

パズルで脳トレ
 今年もボケ防止脳トレのために、おたのしみパズルを楽しみにしています。長生きで元気の秘訣、前向きでポジティブな皆さんがすばらしい。
 三浦市/S・K

おみくじは中吉
 今年もパズルを楽しみにしています。
 昔、通っていたちぎり絵の先生から私の名前を見て、お電話くださいました。組合員の方からもおめでとくとメールをいただき、こんなうれしいことはしばらくぶりです。
 今年のおみくじは中吉でしたが、何事も努力すれば叶うとのことでした。少しだけ頑張った元気な今年の1年にしたいものです。
 葉山町/鈴木フミ子

文芸コーナー
 「俳句」
 孫達も 餌つけないと 来なくなる
 逗子市/高橋竹子
 オリオンを ブローチにして 寒の宙
 横須賀市/いさ子
 ふと見れば 寝返り打ちし 幼な児の
 その目光りて 自慢げに見ゆ
 葉山町/高梨民雄

脳トレに苦労します
 逗子市/早乙女晴子
 毎回来しみにしています。ボケ防止脳トレには、苦労します。87才になると頭も鈍くなり家族に迷惑かけています。自分で考えなくてはボケ防止にはならないと家族には言われているのですが、「みなみ」は毎回来しみにしています。

おみくじは中吉
 今年のおみくじは中吉でしたが、何事も努力すれば叶うとのことでした。少しだけ頑張った元気な今年の1年にしたいものです。
 葉山町/鈴木フミ子



▲逗子市/市村洋子

絵手紙を楽しみに
 逗子市/高橋竹子
 いつも機関紙に「絵手紙」をのせていただいてありがとうございます。医療生協や街で知人に会うと、「絵手紙を楽しみにしているわよ」と声をかけられます。私もごく励みになっています。今年もよろしくお願いたします。

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2017年2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)立壁	岡田中村 (~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います。

葉山クリニック 診療体制表 ☎046-878-8200 2017年2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	仲野 (市大)	平野	神山 (市大) 平野	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 2017年2月1日現在

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	藁谷立壁	藁谷石井	中村	藁谷比嘉 (胃カメラ診察)	岡田	藁谷中村立壁 (第1,3,4,5週) (第2週) (第4週)
午後 診療	藁谷 3:00~6:00 石井 2:00~5:00	藁谷 3:00~6:00 石井 2:00~5:00	休診	中村 2:30~5:00	石井 2:00~5:00 森(整形)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 2017年2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	芹澤倉井(宏) (胃カメラ)	芹澤	休診	松村 (市大)	倉井芹澤	休診
受付時間	2:00~4:30	2:00~4:30		2:00~4:30	2:30~5:30	

*都合により変更になる場合もあります。

1月号の正解

ス	ダ	ノ	ウ	カ
タ	ネ	マ	キ	チ
ジ	コ	ツ	ミ	ヤ
オ	シ	ツ	キ	ヤ
ト	ツ	キ	ヤ	シ
ヨ	ウ	ト	テ	キ
ク	ジ	デ	マ	ソ

正解<オトシダマ>
 当選者(敬称略) 応募総数89通
 ▶横須賀市/今井喜代子・小林ゆみ子・佐藤裕子 湖東昭子・周藤智恵子
 ▶三浦市/西条正子
 ▶逗子市/山野涼子・市村洋子
 ▶葉山町/加藤美代子・西和子

◇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。(2月末日必着。発表は3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

2月号 おたのしみパズル

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

出題：機関紙編集委員会