

ひろげようヒバクシャ国際署名!

核兵器廃絶に向け

広島と長崎に原爆が投下されてから70年以上が過ぎました。平均年齢が80歳を超えた被爆者は、後世の人びとが生き地獄を体験しないように、生きていくうちに何として核兵器のない世界を実現したいと切望しています。

人類史上初めて核兵器禁止条約が採決

昨年4月に、原爆被害者がもう待てないとして「被爆者は、すみやかな核兵器廃絶を願ひ、核兵器を禁止し廃絶する条約を結ぶことを、すべての国に求めます。」と訴え、運動が始まりました。国連の会議で「核兵器禁止条約」の実現に向けた画期的な動きが生まれていた中で、この「ヒバクシャ国際署名」への注目と共感が広がっています。

そして、今年7月にニューヨークの国連本部で開かれた核兵器禁止条約国連会議において、122か国の賛同により、人類史上初めて核兵器を違法とする「核兵器禁止条約」が採択され、被爆者が求める核兵器のない世界の実現に向けて動き出しました。

この条約は、開発、生産、実験、製造、取得、保有、貯蔵、使用とその威嚇にいたるまで、核兵器にかかわるあらゆる活動を禁止としました。そして核保有国の条約への参加の道を規定するなど核兵器完全廃絶への枠組

を示したことも重要です。しかし、残念ながら核保有国と日本を含むその同盟国も、オランダを除いて条約交渉会議に参加しませんでした。被爆者の思いは核兵器廃絶に向け日本政府には、核兵器禁止条約に賛同し、唯一の戦争被爆国として世界の先頭に立ち、核兵器のない世界作りをリードして欲しいとの思いです。

核兵器禁止条約は採択されましたが、世界にはまだ15000発の核兵器が存在しています。核兵器のない平和な世界の実現に向けて「ヒバクシャ国際署名」は、核兵器保有国やその同盟国が条約に参加し、核兵器の廃絶が実現されるまで続きます。

神奈川みなみ医療生協でも、5000筆を目標として取り組んでおり、支部や事業所でも目標を設定し、訪問活動や受付での声掛け、駅頭での呼びかけに取り組んでいます。

8月号の機関紙に返信用封筒と一緒に折り込んだ署名用紙も届いています。核兵器のない世界へ向け、たくさんの方のご賛同をお願いします。

原水爆禁止2017年世界大会に参加して

原水爆禁止世界大会に参加して、この時代を見ずに亡くなった三浦市で平和運動を重ねてきた先輩の方々のことをあらためて思い出します。



核兵器のない平和な世界を目指して「ヒバクシャ国際署名」を、みなさんいっばい集めましょう。

三崎西支部 立本 ますみ
「核兵器廃絶都市宣言」記念メニュー
メント制作に協力された書家の森本先生、デザインされた彫刻家の大菊さん、その他多くの先輩方が見られなかった時代に今、私は立っています。

ビキニ水爆実験の被害を受けた町で平和運動に取り組む、三浦市で医療生協の立ち上げに尽力された松崎晋一郎さん、



健康チャレンジ2017

生活習慣を見直そう

参加費無料

取り組み期間：2017年10月1日～12月31日

のうち30日以上

結果提出締切：2018年1月31日

※達成者には、達成賞を贈呈します

健康チャレンジは、正しい生活習慣が定着するためのきっかけ作りです。住み慣れたまちで、健康的な生涯を送りたいというのはみんなの願いです。

高齢化社会を迎え、健康寿命（日常生活に制限のない期間）を長くして、元気に心豊かに過ごすことは個人や家族、社会的に大きなテーマとなっています。

昨日より今日が、さらに明日がより一層意欲的で生きられるように、健康チャレンジに取り組んでみましょう。

神奈川みなみ医療生協では、今回1,000名の参加を目指しています。

この機会にチャレンジしてみませんか？ひとりでは難しくてもご家族や友達といっしょなら頑張れるでしょう。グループでチャレンジしてみたいかがでしょうか。みなさまのご参加をお誘いいたします。



薬局コラム

夏から冬への準備期間！秋養生のススメ！

夏から冬への準備期間！秋、養生のススメ！残暑はまだ厳しいですが、どうやら8月も終わり、秋が近づいてきました。

今回は漢方の視点から、夏から冬への大事な準備期間である秋の養生ポイントを、一部ご紹介したいと思います。

肺・大腸と秋の関係

漢方では、それぞれの季節に活発に働く臓腑が示されており、秋は肺と大腸がその働きを増します。しかし、秋になって大気の湿度が下がると、乾燥により十分に働けなくなってしまうため、空咳があつたり粘り気があつて、切れにくい痰が出る時や、便秘、便がコロコロとして硬くなっている時は、特に体を潤すことを心がけてください。

胃腸と秋の関係

秋は、夏の暑さで疲れていた胃腸が整う時期。また、多くの植物も実り、魚なども脂がのって美味しくなります。冬に向けて、消耗した心体を養うのにとっても大事な期間です。とくにまだ暑さの戻る日が多い9月は、胃腸の働きを落としてしまいやすいので、冷たい飲み物やアイスを抑えることが養生のポイントと言えます。

2017年7月 理事会報告

1. 医療生協強化月間推進方針について話し合いました。

今年度の医療生協強化月間も昨年までに引き続き、事業所は8・9月、支部・地域は10・11月に開催します。

2. 健康チャレンジ2017の準備状況について話し合われました。

神奈川まるごと健康づくり「健康チャレンジ2017」取り組み方針について取り組みの準備状況について話し合われました。支部運営委員会での話し合いの中で、取り組み方針で示された目標数を上方修正して取り組むことにしたなどの報告がされ、神奈川みなみ医療生協全体で1,000人の参加目標達成に向けた意思統一がされました。

3. ヒバクシャ国際署名の取り組みについて話し合われました。

ヒバクシャ国際署名の取り組みについて進捗状況が報告され7月26日の集計で1,849筆の到達でした。目標の5,000筆達成に向けて引き続き取り組みを強化しましょう。

4. 2017年6月度の患者利用者状況が報告されました。

外来患者：4,575人、訪問看護：125人
訪問ヘルパー：109人、デイサービス：144人
ショートステイ：66人、ケアプラン：327人

5. 2017年年6月度の経営状況が報告されました。

6月度経常利益：245万円
累計経常利益：▲413万円

6. 2017年6月度の組織活動統計が報告されました。

6月の仲間ふやしは21人でした。出資金増資額は138万6千円でした。4月からの累計では、61人、449万2千円です。

2017年6月末現在

組合員数：15,675人／出資金額：425,452,000円



塩と上手におつきあい
すこしお

はじめませんか？

すこしお レシピのご紹介

ヘルシー野菜鶏ロール

彩り鮮やか！作り置きしてお弁当にもオススメ



<材料> 2人分

- ・鶏むね肉 … 1枚
(A)・塩 … 小さじ1/3
・酒 … 大さじ1
・青ねぎ … 30g
・人参 … 20g
・生姜(千切り) … 5g

<添え物>

パセリ、粒マスタードなどお好みで

<作り方>

- ①鶏むね肉に(A)調味料で下味をつける。
②①の鶏肉を皮を下にしてラップにのせ、千切り生姜、青ねぎ、棒状に切った人参を芯にしてロール状に巻き、ラップで包み、両サイドをねじってキャンディーのようにまとめる。
③念のためラップを二重にするか、ビニール袋に入れて口を縛り、弱火のお湯で茹でる。冷めてから輪切りに切って盛りつける。

ヘルシーな鶏むね肉で野菜を芯にして巻き、手作りハム風に。下味をつけてラップで包み、旨味を逃さないで少ない塩でも美味しいお肉になります。

1人分あたり(マスタード含まず) エネルギー 97kcal 塩分量 0.7g

レシピ引用元

「塩分控えて素材が活きる！ワザありレシピ」(トーコーコーポレーション株式会社)

専門部会だより

組織活動部会

- 2017年度第2回法人支部長会議を9月に開催をします。
●強化月間スタート集会のお知らせ
9月20日(水)13:30~ 於:産業交流プラザ 第一研修室
記念講演:「被爆者の願い~核兵器のない世界を」
講師:中村雄子氏(神奈川県原爆被害者の会 会長)

健康づくり委員会

- 保健委員学習交流会の開催について協議、確認をしました。
●ウォーキング企画の下見について報告がありました。
●すこしおレシピ体験会について協議しました。

社保・平和部会

- ヒバクシャ国際署名について報告・討議をしました。
8月号に折り込んだ署名用紙が返信用封筒にて届いています。ありがとうございます。引き続き受け付けていますので、ぜひご返信ください。
●日本高齢者大会 in 沖縄への参加者を2名決定しました。

教育・学習部会

- 通信教育の取り組みについて再度呼びかけを行ないます。
●理事研修会を12月に開催をします。

地域話題

肌で感じた貴重な体験

高校生 夏の看護体験

今年も恒例の高校生看護体験を開催し、4名の学生が参加しました。診療所と訪問看護ステーションで実際の看護師業務を肌で感じてもらい、放射線科や検査科の見学も行いました。

着替え緊張した様子で、体験や見学している姿がとても印象的でした。



初めて体験に参加する学生さんが多く、白衣に

参加した学生からは、「看護師業務は、幅広い内容で本当にすごいと思った」「診療所を動き回り、体力も使う仕事だと実感した」「看護師さんから、実際の声を聞いて嬉しかった」「検査や処置だけでなく、親身になって身体のことや、家族のことも考えていることを知り驚いた」など、貴重

な体験になったと感想を寄せてくれました。参加した学生が将来、医療従事者としての道を進んでもらえれば、私たちの喜びの一つになります。今後も、看護体験は継続していきます。学生のみなさん、ご参加をお待ちしています。



衣笠訪問看護ステーション 川上 妙子

鳥の目・虫の目

わたしは生れてから青年時代に至るまでわたしではなかった。「わたし」は国家のものであり、天皇のものだった。その時代「わたし」が「わたし」であろうとする憲兵や特高をはじめ周りが目を光らせた。学校でも「わたし」は「わたし」ではなく国家・天皇のものだ、と徹底して教え込まれ、教育勅語や軍人勅諭を暗記させられた。そこには国家に万一切断、つまり戦争などが起きたら身を捨てて国家と皇室のために働け、と書いてあった。

あの忌まわしい戦争が終わり、新しい憲法ができて、やっと「わたし」が「わたし」のものになった。

それから70年、今また「共謀罪」の名のもと権力・公安や警察が「わたし」にはいり込もうとしている。

「わたし」が「わたし」であり続けるためにはいま何が必要なかを、一人一人が誰のものでもない「わたし」の頭で考える時がきているのではないか。

(風)

地域まるごと健康づくり みなみのわ

まちかど健康チェック 逗子中央支部

7月28日、亀ヶ岡会館で骨量測定や尿塩分測定を含む健康チェックを行いました。体組成計の結果表にある脚点の点数に喜ぶ人もいれば、予想よりも低かった点数に「もっと頑張らないと」と奮起される人もいました。

今回、特に好評だったのが尿塩分チェックです。健康チェックの結果説明と食生活について話をしているなかで、前日の塩分摂取量に興味を持

塩分にはご注意ください！

これから気をつけます」と気を引き締めています。夏のうだるような一日でしたが、大勢の人に越えたいいただきました。ありがとうございます。次回もぜひお越しください。



こんにちは



ショートステイ 安護楽

レクリエーションで リフレッシュ

ショートステイ安護楽では、6月、梅雨のゆうづつを吹き飛ばすストレス発散ゲームとして、頭と体を使うレクリエーションを行ないました。1つ目は、ストローカ



ピンポン玉すくいに夢中になる利用者

持ち上げる遊びです。普段のレクリエーションでは、ゲームがなかなか出ないののでリフレッシュできたと思います。そして

リングです。ストローを使い肺活量でペットボトルのフタを飛ばして点数を競いました。2つ目はピンポン玉すくいで

て、ゲーム後のアイスも美味しくいただき、楽しいひとときを過ごしました。7月は、毎年恒例となっている流しそうめんを行いました。セントラルキッチンに依頼し、天ぷらを揚げてもらって、みなさん大満足でした。今年も、日頃の感謝の気持ちを込めてウエス切りなどでお世話になっている組合員さん達にも参加していただきました。これからも、組合員さんと「顔がわかる職場作り」をしていき、みなさまに安護楽を見守っていただけたらと思います。

菊地 英美子

薬剤師さん募集!

組合員紹介に制度あり、お薬の知識、製薬の経験、英語のスキル、学生奨学金、医師の指導を受ける機会も。

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)

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。

待ち時間に数独

主人と二人、逗子診療所に毎月お世話になっていきます。先月は待ち時間にやろうと思つて数独を持っていったのですが、隣に座られた方も数独をやっていました。全く知らない方でしたが、話はずみでも嬉しかったです。お互い数独の苦しさ、楽しさをどこかへ吐き出したかったのだと思

います。

逗子市／手澤章

暑さも忘れる思いで必死に

今回の数独は手強かったですね。数独は得意と自負していただけに、暑さも忘れる思いで必死になりました。

横須賀市／小林ゆみ子

野菜が高値で困ります

梅雨時は、こちらでは雨があまり降らず暑い日が続きましたが、明けからは雨の日が多く、日照時間が短くて野菜が高値で困ります。早く天候が落ち着くのを願っています。

横須賀市／佐々木美江子

最高に楽しい時間

天候に恵まれない夏休みでした。庭の花々もぐったり…。

我が家のお盆は、仏様

次回も楽しみ

子ども・孫たちが帰ってきてくれて、最高に楽しい時間を過ごせました。帰ってこられる場所を保持していくために、これからも健康な体でいたいと思います。

逗子市／佐藤君江

少しでも力になりたい

夜中に足がつっていたのですが、少し良くなったそうです。ありがとうございます。

横須賀市／水間のり子

やれば出来る

今回の数独は大変難しかったです。解き終るまで1週間かかりましたが、頭の体操になりました。次回も楽しみにしています。

逗子市／小林紘子

少しでも力になればと思います。水分補給をしながら、もうひと周りしてきます。

横須賀市／P・N花柄大好き

組合員のひろばに名前が出ていてビックリしました。今月の数独は難しかったです。何とか解くことが出来ました。やれば出来る。嬉しかったです。

夜間のトイレが大変で水分を控えている人に、7月号の記事を読んでも

文芸コーナー

石段の傾きたるや地藏盆

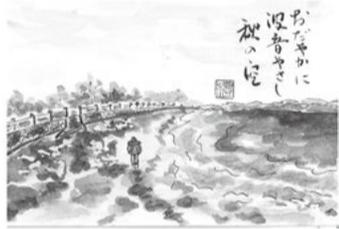
横須賀市／いさ子

まだ暑き日に早々と赤とんぼ空に問ふこの暑さあと幾度か

横須賀市／花純

百合や行き交う人の歩み止め

横須賀市／佐々木美江子



三浦市／R・N

強化月間のお知らせ

医療生協

事業所での「医療生協強化月間」として、8月と9月は窓口などで加入と増資の呼びかけをしています。期間中は、支部運営委員や理事の協力を得て、加入・増資コーナーを設けて積極的に呼びかけしている診療所もあります。

さらに、10月と11月は支部・地域での取り組みとなります。支部運営委員・理事・職員が、組合員のみなさんを訪問して署名のお願いや健康診断のすすめ、増資のお願いをさせていただきます。ご協力をお願いします。また、お知り合いに医療生協や健康に関心のある方がおられましたらご紹介ください。

10月と11月は、各行政区で健康まつりを開催いたします。日程については別表でご確認ください。ご来場をお待ちしています。

健康まつりの日程

	会場	開催日時	問合せ先
葉山クリニック健康まつり	葉山クリニック	10月22日(日)	葉山クリニック ☎046-878-8200
逗子健康まつり	逗子交流プラザ	10月28日(土)	逗子診療所 ☎046-872-3530
みうら健康まつり	三浦診療所	11月3日(祝)	三浦診療所 ☎046-889-3388
横須賀健康まつり	衣笠診療所	11月19日(日)	衣笠診療所 ☎046-851-1062

9月号 おたのしみパズル

- ◆たてのカギ
- ①機械や道具を組み立てている一つ一つの部分。
 - ②不満や苦しいことを人に告げること。または、その内容。
 - ③英語で余暇のこと。
 - ④金属製の容器。
 - ⑤仕事を仕上げるのに必要な時間や手数。
 - ⑥映画を記録すること。また、記録した映像。
 - ⑦ある物が別の物にくっつくこと。
 - ⑧テレビなどで、事前に示し合わせて事実の記録らしく演出すること。
 - ⑨海や川が陸と接する境目。水がわ。
 - ⑩肉がもり上がったところ。
 - ⑪根性。強い意志。無理やりでもやりとげようとする心。
 - ⑫ある地方の中の、西の部分。
- ◆よこのカギ
- ⑤あらゆる分野の事項を順番に配列し、各項ごとに解説を付けた書物。
 - ⑦周りの土地よりも大きく盛り上がったところ。
 - ⑧英語で黄色のこと。
 - ⑩羊に似ていて、角とあてひげがある動物。
 - ⑫行動の拠点となる場所。「秘密〇〇」
 - ⑬資本参加・役員派遣などによって、他の会社の支配下にある会社。

たてのカギ、よこのカギにしたがってマス目をうめて下さい。二重枠の文字を並べかえた言葉が解答です。その言葉をハガキに書き、右のあて先までお送り下さい。正解者の中から抽選で10名に図書カードをお送りします。(9月末日必着・発表は10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。採用の場合は図書カードをお送りします。

出題：こぶた

①		②		③		④
⑤						⑥
				⑦		
		⑧		⑨		⑩
⑪						⑫
			⑬		⑭	
		⑮				

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

8月号の正解

応募総数68通
正解(1+8=9)

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

当選者(敬称略)

●横須賀市／岡本育子・河野明子・工藤高司・水間のり子●三浦市／成田君江・谷芳枝●逗子市／春澤佐陽子・田井七重●葉山町／箕輪光子・花村美子