

神奈川みなみ医療生協 機関紙

8月号

みなみ

発行月 2018年8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

平和特集「伝えたい」と私の戦争体験記

戦争の無い幸せな日々が続くように

が日常でした。学校に行く時も水筒、防災頭巾、救急袋をぶら下げて行ったのを覚えています。昭和17年4月、通っていた小学校に焼夷弾が24発落とされ、屋上には大きな穴があきました。幸い、土曜日の午後だったこともあって罹災者はありませんでした。いつの空襲だったかは覚えていませんが、焼夷弾が落ちてくるところも見ました。斜めに落ちてきてどこに落ちてくるかわからず恐怖でした。

当時、私は東京の牛込区(現新宿区)の早稲田大学の近くに住んでいました。空襲が何度もあり、警報が鳴ったらいつでも避難できるようにと、枕元に水筒や防災頭巾、おにぎり置いて寝ることに

自宅周辺では大きな被害はありませんでしたが、翌日、電車が動かなくなると、罹災者がぞろぞろと歩いていました。その後、父の判断で山梨へと疎開をしました。

疎開先での生活は大変厳しかったのです。その後も7月に甲府の空襲があり、空が真っ赤になっていました。その明るさはまるで昼間のようでした。

私の住んでいた東京の自宅は、5月24日の空襲によって焼け落ちました。帰る場所をなくし、母の実家のある横須賀へ

疎開先での生活は大変厳しかったのです。その後も7月に甲府の空襲があり、空が真っ赤になっていました。その明るさはまるで昼間のようでした。

戦争は本当に考えられないほど悲惨です。絶対にダメです。人びとが戦争を知らない幸せがずっと続くことを願っています。

疎開先での生活は大変厳しかったのです。その後も7月に甲府の空襲があり、空が真っ赤になっていました。その明るさはまるで昼間のようでした。

上野で見た戦争孤児や、自宅近くに住んでいた子が、疎開先からひとり帰ってきてしまい、泣きながら電柱にしがみついている。「もう戻りたくない」と泣きじゃくっていた光景が今も忘れられません。



横須賀市在住 荒堀 里美

空襲で思い出の品をすべて失い

私が空襲にあったのは、昭和20年3月15日、夜の7時か8時ごろだったと思います。当時、麻布十番のはずれにある暗闇坂の近くに、両親と2人の弟と住んでいました。2つ上の兄は学童疎開をしていた

私が空襲にあったのは、昭和20年3月15日、夜の7時か8時ごろだったと思います。当時、麻布十番のはずれにある暗闇坂の近くに、両親と2人の弟と住んでいました。2つ上の兄は学童疎開をしていた

ある千葉県の本八幡や、父の実家である埼玉県の岩槻市などに疎開しました。岩槻では、周りの学生は農家の子どもが多かったのでお弁当に白米を食べていましたが、私たちが疎開者は麦めしでした。哀しい思いをするのが嫌だったので自宅に戻って食べていました。

終戦から30年後に、当時住んでいた場所へ兄と行きました。だいぶ様変わりし、通っていた小学校は残っていましたが、自宅はコンビニになっていました。子煩悩だった父に連れていってもら

私は、空襲によって思い出の品すべてがなくなってしまうと、大切な命を失った人もたくさんいます。戦争は絶対にあってはなりません。どうか平和な時代が続きますようにと願うばかりです。

横須賀市在住 斉藤 愛子

「平和を学ぶバスツアー」は、今回で2回目。27名の参加者で登戸研究所資料館と東京大空襲戦災資料センターに行きました。

「知っているなら伝えよう、知らないなら学ぼう」を精神にしている戦災資料センター。今回の見学で学んだことをぜひ伝えなくてはと思います。

戦災資料センターでは、空襲体験者の話を聞きました。第二次世界大戦において100回以上空襲を受けた東京。多くの尊い命が失われ、市街地も5割を焼失しました。センターには、焼け跡の写真や被災品も展示してありました。目を背けたくなるような写真もあり、2度とあつてはならないことと教えてくれました。



「知っているなら伝えよう、知らないなら学ぼう」を精神にしている戦災資料センター。今回の見学で学んだことをぜひ伝えなくてはと思います。

第20回 **ピースフェスティバル**
 7月21日 於鶴見公会堂



学んで伝えよう
 ー平和を学ぶバスツアーで学んだことー

ガイドから説明をうける参加者ー登戸研究所で

「平和を学ぶバスツアー」は、今回で2回目。27名の参加者で登戸研究所資料館と東京大空襲戦災資料センターに行きました。登戸研究所資料館では、ガイドの案内でキャンパス内に残る史跡を見学。旧日本陸軍が開設した登戸研究所は、戦争に必ず存在する「秘密戦」という任務を担っており、防諜・諜報・謀略・宣伝のためのさまざまな秘密兵器などを開発していました。実際に使用された風船爆弾もこの研究所の開発だそうです。続いて、東京大空襲・

「平和を学ぶバスツアー」は、今回で2回目。27名の参加者で登戸研究所資料館と東京大空襲戦災資料センターに行きました。登戸研究所資料館では、ガイドの案内でキャンパス内に残る史跡を見学。旧日本陸軍が開設した登戸研究所は、戦争に必ず存在する「秘密戦」という任務を担っており、防諜・諜報・謀略・宣伝のためのさまざまな秘密兵器などを開発していました。実際に使用された風船爆弾もこの研究所の開発だそうです。続いて、東京大空襲・

「未来へつなごう平和の憲法 真つすぐ進もう核なき世界」がテーマの今年のピースフェスティバル。酷暑の中約400名の参加がありました。メイン企画の最初は若手職員が戦争と平和について学ぶ「平和学校卒業発表」です。第5福竜丸見

「未来へつなごう平和の憲法 真つすぐ進もう核なき世界」がテーマの今年のピースフェスティバル。酷暑の中約400名の参加がありました。メイン企画の最初は若手職員が戦争と平和について学ぶ「平和学校卒業発表」です。第5福竜丸見

学、沖縄での現地学習、県内基地見学など多くの体験を経て彼らの意識がどう変わったのか。真摯に感想を語る姿に「平和学校」の意義を感じます。最後に「島唄」「小さな世界」の演奏・歌唱があり、場内唱和で盛り上がり発表は終了しました。続く講演は弁護士で日弁連憲法問題対策本部副本部長の伊藤真氏による「改めて、憲法を考える」9条加憲の危険性等に触れながら、今ほど日本国憲法が危機に瀕している時はない、どのような危機的状況か、さまざまな視点からお話しさ

「知っているなら伝えよう、知らないなら学ぼう」を精神にしている戦災資料センター。今回の見学で学んだことをぜひ伝えなくてはと思います。

「知っているなら伝えよう、知らないなら学ぼう」を精神にしている戦災資料センター。今回の見学で学んだことをぜひ伝えなくてはと思います。

現在の情勢を考えると何とかしなくてはとの思いが強くなりますが、伊藤氏の「ゆつくりいそげ」慌てず、焦らず、諦めず、一步一步が大切、との言葉を多くの人と共有して進んで行くことが大事なのだと感じました。

現在の情勢を考えると何とかしなくてはとの思いが強くなりますが、伊藤氏の「ゆつくりいそげ」慌てず、焦らず、諦めず、一步一步が大切、との言葉を多くの人と共有して進んで行くことが大事なのだと感じました。

今日本にファシズムの初期の兆候が当てはまること、国民投票の問題点、米帰還兵の現実、自衛隊、ナチズムそして憲法の基本原理など多岐にわたったお話をぜひ多くの人に聞いてもらいたいと切実に思います。

はまゆうだより

薬局コラムくすりの飲み方①

服用時間の基本

みなさんは、薬を正しく飲めていますか?何かしらの薬を毎日服用している人もいます。あらためて自分の薬の飲み方が正しいのか確認してみてください。今回は服用時間について説明します。

食後

「食後」は食事をしてから30分以内に服用します。胃に刺激を与えるような薬の場合は、胃に食べ物が入っているときではないと胃が荒れてしまいます。胃に入った食べ物は30分ほどで消化されるため、なるべく30分以内に服用しましょう。

食前

「食前」は食事をする30分前に服用します。胃の中に何もない状態で効果的な薬を服用するときに食前で服用します。胃腸薬、漢方薬、糖尿病薬などが当てはまります。食事を食べるすぐ前に飲んでほしいお薬は「食直前」の指示になっています。

食間

「食間」は食事をしてからおおよそ2時間経過してから服用します。食事が影響しやすい漢方薬や胃腸薬の服用のときに使用します。

正しい服用時間で薬を飲めていましたか?薬の効き目に関わることなので、ぜひ確認してみてください。わからないことがあれば、かかりつけの薬局・薬剤師にご相談ください。

(記事提供:はまゆう薬局)



福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

トマトたれ

さっぱりとしたトマトたれは肉や魚、野菜にも合う



<材料>

- ・トマト(角切り) ... 1/2個
- ・玉ねぎ(おろす) ... 大さじ2
- ・酢 ... 大さじ1
- ・塩 ... 少々

<作り方>

- ①トマトは1cm角に切る。玉ねぎはおろす。
- ②ボウルに①と酢、塩を混ぜ合わせる。

全量

エネルギー 30kcal 塩分量 0.2g

すりおろした玉ねぎとトマトをドレッシングで和えます。すりおろし玉ねぎの絡みがよく、玉ねぎとトマトの甘みで塩分が控えられます。

こんな料理にも...

- 茹でた野菜のドレッシングとして
- オムレツにケチャップ代わりに
- フライにソースとして
- ソテーした肉や魚にかけて
- パスタのソースとして

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)

2018年6月 理事会報告

1. 第76回通常総代会の振り返りをしました
6月17日(日)に第76回通常総代会が開催され、提案された4つの議案はすべて賛成多数で採択されました。次回の総代会への課題も話し合われました。
2. 専門部会と委員会の担当理事について話し合いました
組織活動部会・健康づくり委員会・社保平和部会・教育学習部会・機関紙編集委員会の5つの部会・委員会の担当非常勤理事を提案し、一部修正して決定することとしました。
3. 「健康チャレンジ2018」の取り組み方針について話し合いました
健康チャレンジは医療生協の「8つの生活習慣と2つの健康指標」をもとにしたチャレンジ項目が設定されています。医療生協の健康づくり活動を知ってもらうためにも多くの人に広げていく必要があります。今年も1000人の参加を目標に実施します。
4. 2018年5月度の患者利用者状況報告
外来患者:4,533人、訪問看護:118人
訪問ヘルパー:104人、デイサービス:159人
ショートステイ:70人、ケアプラン:305人
5. 2018年5月度の経営状況報告
5月度経常利益:398万3千円
累計経常利益:マイナス546万6千円
6. 2018年5度 組織活動統計の報告書
5月の仲間ふやしは32人でした。出資金増資額は1,750,500円でした。

2018年6月末現在

組合員数:15,476人/出資金額:420,350,500円

専門部会だより

健康づくり委員会

- すこしおレシピ体験会のご案内
8月27日(月)10:00~13:00 於:沼間小学校区コミセン
※要申込み。持ち物:エプロン・三角布・布巾2枚・お箸

社保・平和部会

- 高齢者大会 in 熱海への参加者を募集
11月25日(日)~11月26日(月) 於:静岡県熱海市
記念講演:浜矩子氏(同志社大学大学院教授)

組織活動部会

- 新しい法人パンフレットを作成しています。
- 法人支部長会議を開催します
9月19日(水)10:00~12:00 於:産業交流プラザ 第一研修室
- 強化月間スタート集会
9月19日(水)13:00~14:30 於:産業交流プラザ 第一研修室

知ってよ！

骨粗しょう症

人生最後の日まで立って歩けるように 第3回

どうして起こるの？骨粗しょう症 ライフステージから見た予防

私たちの骨は新陳代謝

をしており、毎年1〜4割が作り替えられています。骨は生涯にわたって自ら古い骨を壊し、新しい骨を作ることを繰り返しています。加齢や女性ホルモンの低下、生活習慣の偏りや遺伝など、さまざまな要因で骨を壊す力が作る力を上回ると、骨粗鬆症が起ります。

1次予防

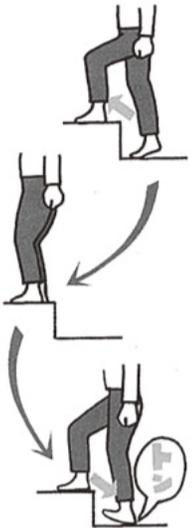
骨量が最大に達するのは20歳の頃です。その後は目減りする一方ですから、まずは20歳までの骨量をいかに上げておくことが最大の予防1次予防と言えます。

①かかと落とし／負荷II体重分
椅子の背を軽く持つつま先立ちになり、力を抜いてかかとをトーンと落とす。二秒に一回のペースを目安に。



②とも、最初は一日十回程度から始め、その後、医師や運動の専門家と相談のうえ、回数を増やしていくようにする。

②一段昇降／負荷II体重の一・五倍
階段の一段目を上った後、後ろ向きにかかとをトーンとつけて一段下りる。安全のために、壁などに手をつけて行ってもよい。



2次予防

若い頃に骨の素材となるカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDを十分に摂ること、骨を鍛える運動をすることはとても大切です。骨は力が加わることで強くなります。適度な衝撃で骨を作る細胞が活性化し、骨密度をあげて強くなるようにするのがよい。

次に骨量が大きく変動する時期については、女性では閉経後の約10年間です。この時期は「骨の守護神」とも言うべき女性ホルモンの分泌量が一気に減るため、骨量が急激に減ります。この期間に、いかに維持できるかが2次予防です。喫煙や過度の飲酒は骨量の減少を助長します。糖尿病の人は骨の質が悪くなるので適切な治療が必要で、骨量が減っても自覚症状はありませんから、定期的な骨密度をチェックする必要があります。

3次予防

60代後半〜70代以上になつてくると骨量が若い頃に比べ70%以下になり、「骨粗しょう症」と診断される人が増えてきます。この時期の予防が3次予防です。食事、運動、生活指導に加え、薬物治療を行なう必要があります。そして「つまずく」「すべる」「段差に気が付かない」といった転倒原因に配慮した環境作りが必要になってきます。

ライフステージに合わせ上手に予防し、転んでも折れない骨作りをしていきましょう。

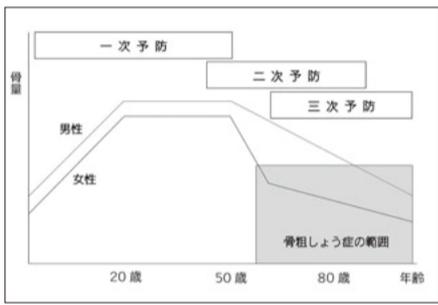
次回からは診断と治療についてお伝えしていきます。

返子診療所

医師 倉井 由加

(日本骨粗鬆症学会認定医)

学芸会認定医)



シリーズ 手をつなごう

介護の現場から ⑦

住み慣れた地域で暮らし続ける
～介護する家族の心にゆとりを持たせるために～

結婚するまで稲を見たことがなかったと話していたAさんは、大正生まれで明るく努力家。30代で夫と死別し、田舎で働きながら3人の子供たちを育てあげました。子供たちの独立を期に都会での生活を希望し、利便性の良い地域に居住している二男家族と同居を始めました。

Aさんはこの地域が気に入りに、近隣の人との交流や友人との旅行を楽しみながら過ごしていました。60歳で腰痛を発症しましたが、85歳まではひとりシルバークーを使用していた。85歳を過ぎてきました。85歳を過ぎた頃、自宅改築のため引越しがきっかけで、認知症の症状が現れ、移動や排せつなど生活全般に介護が必要な状態になりました。自宅で介護を受けていましたが、家族はしつかり者のAさんの症状が進行して行くことを受け止めきれず、心身ともに疲弊し、それまでためらっていた老健への入所を決めました。

その後Aさんは体調を崩し、病院に入院して寝たきりの状態になりました。Aさんは「自宅に帰りたい」と切望し、二男家族はAさんの気持ちを受け止め、自宅での介護を選択しました。

こんにちは

季節を感じる壁飾りをつくりました

ショートステイ安護楽



力作の作品をかかげるみなさん

安護楽では、大きなレクリエーションを折りにふれて実施しています。が、それ以外にも利用者同士スタッフが一緒に作っている壁飾りがありま。壁飾りは、安護楽を利用中のみなさんが集まる食堂に、季節を感じてもらえるように飾ってあります。きっかけは、みなさんに「5月を連想させるものは？」と聞いたところ、いろいろな意見のなかで、ひとりの人が「藤の花が咲くわね」と言ったことがヒントになって作成が始まりました。

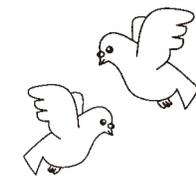
ショートステイ安護楽 白石 和美

葉山クリニック

ケアマネージャー

城野 祥子

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。

田縁さんの骨粗しょう症記事

毎日猛暑が続いています。西日本の豪雨は大変です。逗子診療所の田縁師長がお元氣になり、骨粗しょう症の記事を書いてくださっていることに本当に感謝です。自身をしつかりと受け止め、人生が終わる日まで自分の足で歩きたいです。

逗子市/佐藤君江

早く元通りの生活が戻りますように

この度の各地で起きてくる水の災害。本当に悲しい限りです。わが家でのんびりとクイズに向かっているのも申し訳なく思います。被災されたみなさまが、早く元の生活に戻れるようにお祈りいたします。

横須賀市/堤坂敏子

これからの生活は?

思いもよらない大災害。この暑さの中、被災者のみなさまの今後や、行方不明の人たちのことを思うとただただ心が痛むばかり。温暖化の影響と言われますが、私たちの生活はこれからどうなるのでしょうか?七夕の空を見上げて星が遠く離れた気がします。

逗子市/愛敬子

ソーダ水にも勝る爽快感

猛暑続きの日本列島。毎日、水分と塩分補給をほどほどに摂りながら、不要な外出は控えています。

横須賀市/荒井春子

エアコンを使うのも後ろめたい

早い梅雨明けにホッとしたけれど、西日本豪雨災害の惨状はショックです。そして、この猛暑。異常気象は地球規模と言われ久しい。この一因である燃焼発電に代わる、安全・安心・安価な設備がぜひ欲しい。エアコンを使うのも後ろめたい今日この頃です。

三浦市/かなな

文芸コーナー

●天災のニュースは厳し極暑かな

横須賀市/いさ子

●裸眼では酷暑の庭のゆらめける

葉山町/高梨民雄

●うたかたの夢のあとさき半夏生

横須賀市/花純



▲横須賀市/松原多鶴子

ご協力ありがとうございました

7月号にて、リハビリパンツ・尿パットの寄付のお願いを掲載させていただいたところ、多くの方よりご支援いただき、当面の使用分が集まりました。みなさまのご協力に感謝いたします。本当にありがとうございました。葉山クリニック デイサービス「元氣」 竜澤

三浦市/かなな

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	岡田中村 (第1,3,4)	畠山猪狩 (糖尿)	岡田小野村(漢方)立壁	岡田中村 (~10:00)	平野雄新井(糖尿)中村 (第4)	岡田中村 (第1) 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	杉山堀内 (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

※漢方・神経内科・整形外科・糖尿病は事前予約が必要です。

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	若松 (市大)	平野	飯塚 (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

※偶数月の第1火曜日は中村医師となります。

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	藁谷立壁	藁谷石井	中村	藁谷國本 (胃カメラ診療)	岡田	藁谷中村立壁 (第1,3,5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 (整形外科) 2:30~5:00 [予約] (第1,3,5週)	休診

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~11:45	芹澤高橋	芹澤高橋 渥美 (市大) (胃カメラ)	飯塚 (市大) 倉井 (宏) (胃カメラ)	芹澤清水	倉井 芹澤	倉井 芹澤
午後 受付時間	芹澤	芹澤	休診	宮崎 (市大)	倉井 芹澤	休診
	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。

7月号の正解

オ	タ	ク	ア	タ
タ	シ	キ	サ	イ
サ	カ	リ	バ	ン
ヨ	イ	カ	タ	マ
ウ	ツ	リ	イ	
ナ	ヤ	ミ	ギ	メ
ラ	キ	マ	リ	エ

正解 (タナバタ) 当選者(敬称略) 応募総数66通

横須賀市/加藤佐栄子・小林ゆみ子・鈴木深雪 三浦市/関戸和子・大高博子 逗子市/金山博子・野村悦子 葉山町/須藤恵子・中島春菜・加藤美代子

◇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。(8月末日必着。発表は9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

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

出題：機関紙編集委員会

