神奈川みなみ 医療生協 3 機関紙 日

03-13-03

発行月 2019年3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 U R L http://www.k-minami.or.jp

編 集 機関紙編集委員会



2019年1月 理事会報告

1. やりきろう月間の取り組み方針について

2019年1月末時点で加入379件・出資金額は2,375万6千円の到 達でした。年間目標に対して加入63.2%、出資金額79.2%です。 年間目標達成に向けて、2月・3月に「さいごまでやりきろう月 間」を各支部・事業所で取り組みます。年間目標を達成した支部 や事業所でも法人目標達成に向けて活動をします。

2.「所在不明組合員」の「みなし自由脱退」について

2016年12月までに「所在不明」となった組合員さんを定款に基 づいて脱退の手続きを行います。

3. 神奈川まるごと健康づくり「健康チャレンジ2018」について

1月末時点での提出は561名で昨年より100名以上増加しまし た。今回はFAXや郵送で提出も増え、組合員以外からも提出が あり広がりを実感できる取り組みになりました。

4.2018年12月度の患者利用者状況報告

外来患者:5,784人、訪問看護:120人 訪問ヘルパー:88人、デイサービス:144人 ショートステイ:70人、ケアプラン:301人

5.2018年12月度の経営状況報告

12月度経常利益:-31万1千円 累計経常利益:847万3千円

2019年 1 月末現在 組合員数:15,501人/出資金:420,903,000円

平野先生の思い出を語る会 葉山クリニック 2月11日

......



生の思い出を語る会」が 思造所長を

偲び「平野先 たデイサービス「元気」

ながら平野先生の経歴を ク事務長がスライドを見 大きなテーブルが満席に には42名の出席があり

先生、患者さ れたばかりの お話しされま 病院の写真な した。着任さ る姿、旧葉山 んと談笑され ん、組合員さ こを見て懐か む声があち

ました。 生を全うされ のおひとりがおっしゃい うで印象に残りました。 ると思います」と出席者 んの健康を守ってくださ の本当に素敵な手向け 先生は天国でみなさ 医師としての人 心います。 た平野先生

念ですが、 生の人柄を表しているよ 出席者の平野先生との思 顔で話されるのが平野先 い出話が次々と披露され 人ひとりのお話を紹 抹 みなさんが笑 ースがなく残 歓談のあと、 茶をいただ

葉山クリニック 医師体制について

所長の変更 ●●●

川崎博通医師の診察は3月末をもって終了となり、4月1日より 至望倉洋介医師が新しく所長に着任いたします。 壬生倉医師につい ては機関紙みなみにて、あらためてご紹介をいたします。

からだ動かそう! 修覧意

Lesson 三日月のねじりポーズ



【ポイント】

- ①足をぴったり揃えて離れないように両膝を閉じて内腿の筋肉を使っ
- ②背骨を下から1本ずつねじっていき骨盤も一緒にねじっていく。
- ③両腕をあげたときに肩が緊張しないように力を抜く。
- ④ねじったところで呼吸を繰り返す。
- ⑤ポーズを保った所で3~4回腹式呼吸をしてスタートポジションに 戻ります。
- ※左右1~2セットを目安にやりましょう。

- *歪みがちな背骨をねじることで背骨の強化と老化防止。
- *ウエストをねじることで内臓を刺激し、腰周りの血行を良くし滞り を解消。
- * ウエストのシェイプアップ効果。

やさしいヨガ教室

時:毎週水曜日 ①9:45~ ②11:00~

員:各回10名(要予約)

場:ほっとスペースみなみ(医療生協本部1階)

金:1回1,000円

※組合員は、1,000円のうち500円を出資金とします。

医療生協本部☎046-853-8105

監修/折戸めぐみ

(横須賀ピラティス・ヨガ教室主宰・やさしいヨガ教室講師)



阿部知子衆院議員の秘書と懇談

民医連の参加 者たちと神奈 川県選出の国 会議員または 秘書の3人と た。 かけで全国か 民医連の呼び 私は神奈川 約120人

名提出集会 会館で開かれた "国会議 員要請行動#

護保険制度の改善を求め たこの集会に は、全日本 に参加。介

玉

署名の国会提出もしまし みなさんから寄せられた と話された秘書もいまし 負担の影響調査が必要」 ることも伝えました。懇 こし入院となった例があ 用減により状態悪化をお %いるほか、サービス利 調査結果では負担増でサ 響を調べたものであり、 3割負担が導入された影 昨年8月から介護保険に 基づく介護保険の実情を は神奈川民医連の調査に 談では、「国として3割 ービスを抑制した人が17 訴えました。この調査は、 た。議員要請とは別に、

総務部長 松下修



住み慣れた地域で暮らし続ける

Aさん。 安護楽では特別 早く帰りたいな」と言う なリハビリは出来ません 「また家に帰れる?

増やしていきました。そ で過ごす時間を少しずつ 顔が見られるようにな のうち他者との交流に笑 の様子を見ながらフロア はベッドで過ごし、痛み を服用しながら食事以外 安護楽では、痛み止め

ビス、月1回ショートス す。「あの時おんぶして での生活を送っていま 連れて来てくれて本当に テイを利用しながら在宅 現在は週3回デイサー

ショートステイ安護楽

介護福祉士 綿路孝

~日常動作こそがリハビリ 自宅に帰るまで~

のAさん。娘さんが身の 生活が困難になり、安護 回りの世話をされていま 腰を悪くしてしまい在宅 強く動けなくなった9歳 したが、Aさんの介護で 自宅で転倒後、痛みが

た。 宅に帰ることができまし る状態になり、念願の自 の介護負担もクリアされ

楽を利用することになり リハビリになっていまし トイレまで数歩ですが少 ようになり、車いすから た。体力がつき始めると どの日常動作がAさんの トイレで立っていられる が、日々の生活や体操な

> 源であり、利用者さんの す。それは私たちの活力

はお礼を言ってくれま ありがとう」と利用時に

べた瞬間、この仕事にや

どんな状況でもその人

回復をご家族と一緒に喜

認、階段の昇降や娘さん を主治医や看護師とも確 ました。痛みや歩行状態 しずつ歩けるようになり す。 りがいと魅力を感じま

す。 護の連携で、安心・信頼 のある介護をしていきま ョートステイの役割で ける手伝いをするのがシ 目であり、在宅生活を続 す。これからも医療・介 支えることが私たちの役 らしく生きていくために

飾り。 からひらめいた今月の壁 を着たのよ」と言う会話 「昔はお正月に晴れ着 包装紙や折り紙で

楽しく作れた壁飾

い・の・し・し」の4枚。

今月も安護楽を華やかにする壁飾り 思い出の晴れ着の柄を選 がら作ります。普段のん び、難しい作業はお隣同 士で相談し、協力をしな ッと仕上げ、それがみ 用な人は見本を見てサ きが素早かったり、器 びりしている人の手付 なさんのお手本になっ

飾りを作ることができま

たり。特に仕上げの帯

選びの時はどなたもと

裕子

ど利用者にアイデアを出 様をカルタにし、松・竹・ キを盗み食いするお地蔵 してもらい、ホットケー 「しらぬがほっとけ」な

作ったのよ」「お正月ら 飾りに「あの着物は私が ました。今回も楽しく壁 を貼りつけました。 梅の模様、紙の繭玉飾り しいわね」と声が上がり とても華やかなお正月

ショートステイ安護楽 濱田

ても楽しそうでした。

ルタをしている親子を

壁飾りの中心にはカ

作りました。カルタは



講師の田縁看護師長

やつぱり気になる 骨粗鬆症

第3回介護カフェ 2月13日(水)三浦診療所 組合員ルーム

> マです。逗子診療所の田 回は「骨粗鬆症」がテー フェを開催しました。今

会場に入りきらないほど の参加者。みなさんの関 ネージャー)を講師に招 心の高さを感じました。 いての学習会でしたが、 縁看護師長(骨粗鬆症マ

であること。治療方法や 治療薬についても話さ とともに増えてくる病気 れ、参加者は熱心に耳を 講演では骨粗鬆症は年齢

健康づくり委員会

は喜んでいました。 聞くことので が、丁寧な対 傾けていまし

は講師に質問や相談する を質問できた参加者たち 人たちが列をなしました きないこと 応で、普段

神奈川みなみ医療生協

れたまちで安心して暮ら



催する第3回目の介護力

健康づくり委員会の主

介護相談室



先日、 家族が要支援と認定 されました。 介護保険につい てよくわからず、要介護と要 支援の違いがわかりません。 どのように違うのでしょうか?

「要支援」「要介護」とは、「現状、日常生活において他者の補 助がどの程度必要なのか」を示した度合いであり、あらゆるサポー トを受けるときに判断基準となるものです。

「要支援」と「要介護」。どちらも似たような言葉なので、初めて聞くと混乱する 人も少なくないかと思います。

「要支援」とは、「現在、介護の必要性は少ないものの、将来的に要介護状態にな る可能性があるので、介護状態になることをできるだけ予防していくことが必要」 な状態のこと。年齢とともに心身機能の低下はしていくものですが、 トを行うことで現状の状態をできるだけ維持することが可能となります。「要支援 1 ~2」と認定された人は、「介護状態になることの予防」を目的とした、介護保険の 介護予防サービス又は介護予防・生活支援サービス事業等を利用することができます。 一方「要介護」とは、「日常生活動作場面での様々な支障が見られ、何らかの介護 支援を行う必要がある」という状態。こちらも早い段階から適切な介護を行うこと で、心身の状態の衰えを緩やかにすることが可能です。「要介護1~5」と認定さ れた人は、介護保険で必要な介護サービスを利用することができます。



署名への協力を訴えた衣笠駅前

ます。 毎年2月に駅頭で ていきます。 シュを配り、署名にも取 今年も組合員と職員が衣 くり、 り組みました。三浦海岸 り込んだポケットティッ 行う「虹のバレンタイン さまざまな活動をしてい し続けられるように〟と くりのために活動を拡げ ましたが、今年も健康づ 思天候のため中止となり 駅での行動は残念ながら **笠駅、逗子駅で医療福祉** 行動」もそのひとつです。 生協についての案内を折 安心できるまちづ

地域の話題

虹のバレン タイン行動

募集

・はまゆう薬局・ 衣笠診療所ななめ前 横須賀市平作1-12-7

☎ 046-850-3113

- な 三浦診療所前 ぎさ薬局 ●-前 三浦市南下浦町上宮田3262-4

☎ 046-889-2421

問い合わせ

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)

文芸コー

ナー

春眠や深き眠りに寝すごしけり

横須賀市/佐々木美江子

横須賀市/いさ子

葉山町/髙梨民雄

初富士やいまだ懺悔のこともなく

春の靴おろして余生はリバイバル

います。認知症予防に何 いパズルありがとうござ 張りました。いつも楽し 難しかったので夢中で頑 今回のパズルはとても

ズルで認知症予防

良いです。 すい所へのアドバイスが ように」などの間違えや す。特に「足が離れない

ございました 野先生ありがとう

に、 どこかに空気の美味しさ 冬空は冷たく。それでも を感じます。2月号に平 暦の上では立春なのに 春が近づいているの

横須賀市/ゆ~ん

写真などで見る機会も多 書かれているのが良いで いのですが、"みなみ" には、ポイントと効果が

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います。

健康」を読んで、最近ち 生に気をつけます。 今まで以上に口腔内の衛 奥歯も関係あるなんて。 をしたりしていましたが なり、「あいうべ体操_ りするので嚥下力が気に よっとしたことでむせた

本当にお疲れさまでし

逗子市/佐藤君江

思っていたより難問

っておられました。先生、

活動ごくろうさま 葉山町/小峰浩子

班

アドバイスが良 健康ヨガ

V

好きです。ヨガポーズは

健康ヨガ」の記事が

熱中していました。また、 たしました。今後ともよ せめてもと思い増資をい 支部の班活動、ご苦労様 ろしくお願いいたします。 です。なかなかお役に立 ます。そんな中パズルに つことができませんが、 毎日寒い日が続いてい 横須賀市/渡辺敏子

です。

うので挑戦してみたとこ

1つも埋められないとい と断りましたが、女房が 独は簡単なのでやらない

ろ超難問でした!正解者

が何人いたのか知りたい

参考になる介護相談室 横須賀市/倉田美彦

とって保管しようと思っ は大変参考になり、切り くに介護相談室のQ&A 楽しく読んでいます。と 容が充実しており、 ています。 機関紙、みなみ、は内

三浦市/雨宮功衛

今年は平日に受けまし に受けていたのですが、 毎年健康診断は日曜日

健診がスムーズで感謝

た。動脈硬化や腹部エコ

におきかえ、真剣に考え るようになりました。 いた介護についてわが身 身近な介護問題 今まで他人事と思って 葉山町/鈴木幸三 逗子市/小林紘子

ご自身も子どもが大きく をよく聞いてくださり、 世話になりました。お話 なるまで頑張るとよく言 先生には若い頃からお 驚 終えることができて良か ったです。ありがとうご っていたより早い時間で もスムーズに進み、

よりです。

逗子市/山田淑江

きました。

野先生を偲ぶとあり、

口腔内の衛生に注意

「忘れないで

お口の

ざいました。あとは良い 結果を待つばかりです。 寒さも残りわずか 横須賀市/今井喜代子

となりそうです。 です。寒さも残りわずか は今年は開花が早いよう でした。桜の開花予報で もったようですが、こち 横須賀市/佐々木美江子 らではちらほら舞う程度 降りました。東京では積 い日が続き、 立春とは名ばかりで寒 雪も何度か

を女房に勧められ、 2月号のお楽しみパズ

チューリップの芽が

とをすっかりと忘れてい れないで巡ってくるもの く並んで芽を出していま たチューリップが行儀よ ラホラと咲き、植えたこ 庭に出てみると白梅がチ でした。気分転換のため、 した。季節はきちんと忘 今月のパズルは超難問

2

16)

8

11)

7

13

(18)

答

捨てるうんちで拾う「いの

大腸がんチェック強化月間 =(ヘモキャッチ 〈便潜血チェック〉)

医療生協では年2回の大腸がんチェックをおすすめしています。 (1回目は健診で、2回目は自宅でできる「ヘモキャッチ」)

ヘモキャッチは、目には見えない便潜血があるか検査をします。 結果が陽性(+)の場合は血便をキャッチしている判定となり、医師に 相談をしてください。

※ポリープや大腸粘膜の炎症性病変でも陽性反応がでることもあり ますので、陽性反応でも"がん"であるということではありません。 この検査でがんが必ず発見できるとは限りません。

ヘモキャッチは1個350円。5分程度でチェックできます。希望さ れる人は、地域の支部役員・お近くの診療所・医療生協本部(組織部) までご連絡ください。(tel) 046-853-8105

2019年度総代選挙公告

3月1日(金)~4月13日(土)

●総代選挙期日 5月13日(月

●立候補および推薦の受付 ●立候補および推薦の受付期間 理委員会に届けてください。 各診療所などにある所定の「立候補届 紙」、または「推薦用紙」に記入し選挙管各診療所などにある所定の「立候補届け

総代選挙管理委員会 2019年3月1日

(5)

(12)

(15)

17)

9

14)

葉山町選挙区28人:葉山町全域三浦市選挙区50人:三浦市全域 その他の横須賀市全域

⑥体が大きくて

首と足が長い、

逗子市およびその他の市選挙区32人 逗子市・鎌倉市・藤沢市・横浜市

45条により、 て下記の通り公告します 神奈川みなみ医療生活協同組合定款第44条・ 2019年度の総代選挙につい

3周

●総代選挙区および定数 横須賀第一選挙区40人

公郷・衣笠栄町・池上・金谷・ 平作・小矢部・衣笠町・大矢部・森崎 ·阿部倉

横須賀第二選挙区50人

④中国料理の食材の一つ。サメの③順に長く並んだもの。並び。

ひれの外皮を取り去って日干し

⑤通りすぎること。試験などにパ

宴会。忘年会。

②勘定を人数で割って各人が均等

に支払うこと

物。書物。
「いま物」では、
「いまかれた文字。 ⑨色。 いろどり。 ⑧適していない 足の速い動物。

い動物。

出題:これ

は毛でおおわれ、顔やしりの赤 ⑮人間に一番近く、顔・手足以外 心ふろのある部屋。ふろ場。 。書いてまとめた「お○○○拝見」 こと。不適当。

⑬いくさや競争の相手。害を与え

⑪住居を別に移すこと。引っ越し。

⑩体の働きがとまったり、弱くな ⑦夜遅くまで起きていること。

かた

⑩一番小さいこと。 ⑭詩や歌の文句を作ること。 13体の動きが軽快であること。

①年の暮れに、一年の苦労を忘れ ◆よこのカギ ること。また、そのために催す

羽がはえること。

①医師が患者に

薬を与えること。

投薬。

◆たてのカギ

⑪昆虫のさなぎが成虫になって、

/岩田富美子· 勝又成代

当選者 (敬称略)

●三浦市 ●横須賀市 / 飯村和子・大堀剛/雨宮功衛・鈴木孝子・

旧美彦・安田宏・猪俣美枝子 ●葉山町/

合は図書カードを 正解〈3 + 5 Ш 8

題も募集していま 応募総数52通

2 8

します。

りは次号で抽選を

す。採用の場

パズルの問

お送りします。

発表は4月号

中から抽選で 先までお送り が解答です。

ついての感想

をお送りしまさ

二重枠の文字を並べかえた言葉たがってマス目をうめて下さい。 よこのかぎにし 2月号の正 解

たてのかぎ

あて先 FAX:046-852-8238

〒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 E-mail:h-sosiki2@k-minami.or.ip

ホームページをリニューアルしました。 神奈川みなみ医療生活協同組合 検索