

第31回 組合員と職員の活動交流集会

やっぱり大事なんだ！ 医療生協活動

3月13日(水)ウエルシティ大学習室で「第31回 組合員と職員の活動交流集会」が開かれ、組合員・職員合わせて75名が参加しました。基調講演は、高本眞佐子氏(セルフケア・ネットワーク代表理事)。「グリーンフケア」について学びました。活動報告では北下浦支部、逗子中央支部、三浦診療所、横須賀理事協議会から加入・増資の目標達成に向けた取り組みや新しい支部作りに向けた活動報告がありました。

基調講演

グリーンフケアを ご存知ですか？

講師・高本眞佐子

グリーフ ケアとは

グリーフという言葉は日本語に訳すと「悲嘆」。喪失における反応を意味します。単なる悲しみの感情だけでなく、何かしらの出来事により自分の中に生じた喪失感を指し、中でも大切な人を死別によって失うことは大きな悲しみであるグリーフを感じ、「深い喪失感と、悲しみを乗り越えな

悲しみを 乗り越えるための 「グリーンフワーク」

グリーフは人によって違いますが、4年半ほどはこの状態が続いていきます。立ち直るためには「グリーンフワーク」とい



講師 高本眞佐子氏

う悲しみながらも自己整理や消化作業が大切です。故人について話すことは悲しみがよみがえってくるため良くないと思われがちです



報告をした北下浦支部委員と担当理事

が、悲しみという感情は外に出すことで少しずつ乗り越えることができます。ですので故人との思い出を語ったりすることは、感情を外へ出すという意味で非常に有効な方法です。

また、遺品の整理や思い出の思いを外へ吐き出すことも悲しみを乗り越える一歩として大切です。最近ではSNSに自分のグリーフを載せ、立ち直ろうとしている例もあります。

周囲が出来る 「グリーンフケア」

「自分のグリーフを一番知っているのは自分」であり、「どんなに周囲が共感しても完全に理解することはできない」。だから周りの人たちは今まで通りに接していくことが「グリーンフケア」に

なります。身近な人が大切な人を亡くし悲しみ明け暮れている時、周囲は少しでも元気になってもらいたい、悲しみを乗り越えてほしいという思いから様々な声掛けや行動を起こしますが、かえって相手を傷つけてしまうケースも少なくありません。その人の感情に寄り添い見守っていくことがとても大切です。

最後に「アヴェイラブル」あなたと共にいる」という言葉ですが、この言葉は「相手がいてほしいときにいてあげること、押し付けではなく相手がその気持ちになっ

ているときにやってあげられる。そんな関係が持てるような友人や隣人の関係になれば」という意味です。

活動報告

医療生協活動もアヴェイラブルのように、地域のひとと人のつながりからその人らしさを支えていく活動を続け、押し付けではなく助け合いながら豊かな生活を送れるまちづくりをしていくことが大切でしょう。

健康チャレンジの報告

2018年10月〜11月で取り組んだ「健康づくりチャレンジ2018」は昨年を100名以上超える562名の参加がありました。参加賞やみなみ医療生協の推進特別企画の景品の発送も無事に終えました。

しかし、目標としていた1,000名には届きませんでした。次回は1,000名以上の達成ができるよう、さらなる努力

特別推進企画 当選者の声

これからも
続けていきます！

血圧計が当たってビックリ！私が？本当にありがとうございます。



宮下さん
(逗子東支部)

健康チャレンジには以前から参加していて、今回は簡単に出来るストレッチに挑戦しました。1番初めにチャレンジしたラジオ体操は今でも続いています。ラジオ体操は朝にしているのが1日の始めに体の調子がわかります。チャレンジをして健康を意識するようになって本当に良かったです。今後も続けていきます。



小阪支部長(逗子中央支部)

からだ動かそう！健康 ヨガ

Lesson④ 武将のポーズ



【ポイント】

- ①両脚を腰幅の3倍に開きます。
 - ②曲げる方の膝とつま先が同じ方向を向くようにしましょう。
 - ③両腕を床と平行にあげるときは、耳たぶから肩を遠ざけるように肩を下げて首を長くします。
 - ④目線は曲げる膝と同じ方向の指先を1点見つめます。
 - ⑤足の裏は地面をしっかりと踏んで両脚に体重が乗るようにします。
 - ⑥ポーズをキープしたところで、3～4呼吸します。
- ※膝が痛い時は無理せずやめましょう。

【効果】

* 足腰や体幹の強化。内腿のストレッチ。

やさしいヨガ教室

日時：毎週水曜日 ①9:45～ ②11:00～
 定員：各回10名(要予約)
 会場：ほっとスペースみなみ(医療生協本部1階)
 料金：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。
 問合せ：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)

子ども達に夢・希望・明るく未来を

誰もが安心して暮らせる社会を

3月12日 かながわ県民センター

午前の全体会基調講演が知名度の高い元文科省事務次官の前川喜平さんだったためか、今年の消費者のつどいは337名の参加者がありました。子どもに関する貧困、虐待、いじめなど悲しい報道が多い昨今ですが、前川さんは日本は子どもの基本的人権に対する意識

が低い。憲法の下、子どもは権利の主体であり、その尊厳は尊重されるべきもの。福祉、教育、医療にはお金をかけなくては行けない。教育に対するお金と人手が不足している。教員の数を増やすことが改善の第一歩。子どもの個性、主体性を大事にし、ありのままを受け入れる。など、子ども

達の命と暮らしを守るために今考えなくては行けないことを、さまざま引用を含めわかりやすくお話されました。講演冒頭で選挙の投票率が高い高齢者層が自分の周りのこと以外に関心が低く、選挙権のない子ども達のことには置き去りになってしまつと言われたことは大変耳に痛く響きました。

午後は9つの分科会があり、みなみ医療生協は「子どもの健康と心と体歯のおはなし」という分科会を担当。前半は元小学校養護教諭の大野さんが子ども達のがんばっている様子、親や大人の言動に傷つく姿を、長年保健室で子ども達と接してこられた経験から話されました。後半は子どもから大人まで健康のために大切な歯のお話を歯科衛生士の田中さん、仁木さんに実技を交え話していただき、歯のケアがいかに必要かということをお話しました。参加者が少なかったのが残念です

が、活発に意見や質問があり充実した内容だったと思います。

全体会、分科会を通して、子ども達の命と暮らしを守るのは社会全体の責任であり、今のそして未来の子ども達のために社会の一員としての自分に何が出来るのだろうかを問われた今年の「消費者のつどい」でした。



2019年2月 理事会報告

1. 2019年度総代選挙実施方針が決まりました。
機関紙「みなみ」3月号に総代選挙公告を掲載しました。
2. 「健康チャレンジ2018」のまとめについて話し合われました。
3年目の取り組みになった「健康チャレンジ」は、事業所・支部での取り組みに加え、地域のスポーツジムや商店など広く一般にも参加を呼びかけ、昨年より100人以上参加者が増え561名の方が参加しました。ありがとうございました。
3. 2019年1月度の患者利用者状況報告
外来患者：4,865人、訪問看護：116人
訪問ヘルパー：84人、デイサービス：143人
ショートステイ：73人、ケアプラン：305人
4. 2019年1月度の経営状況報告
12月度経常利益：503万9千円
累計経常利益：1,351万1千円

2019年2月末現在 組合員数：15,497人 / 出資金：422,134,000円

専門部会だより

健康づくり委員会

- ・2月25日(月)産業交流プラザにて保健委員交流会を開催しました。10名の参加で、フレイルについての学習と交流をしました。
- ・4月20日(土)に開催する「猿島ウォーキング」の申し込みは終了しました。

社保・平和部会

- ・平和学習バスツアーを6月25日に開催をします。申込みなどの詳細は3面をご覧ください。
- ・国民平和行進の通し行進者に、米山幸子さん(横須賀西支部)を推薦者とします。
6月16日より、辺野古～長崎のコースで参加。

組織活動部会

- ・みなし自由脱退対象者の所在確認を完了しました。

新企画 三浦三崎の昔の言葉

アオッコビレテル・アオッコビレテン
意味▶青い顔をして元気がない様子

【例】
マタ、グエーガワリイノカ、アオッコビレテンジエンカ
▶また、具合が悪いのか、青い顔して元気がないじゃないか
協力：石渡喜一郎（三崎西支部）

三浦半島 地名の由来

横須賀市馬堀 1

昭和40年代以前に埋め立てられる以前の海岸線は馬堀海岸駅付近にあり、駅からわずかな距離の馬堀海岸は海水浴場として賑わっていました。

地名の由来は平安末期、上総の国（千葉）の荒潮という名の暴れ馬が、村民に追われて浦賀水道を泳ぎきって小原台にたどり着き、喉がかわいた荒潮が蹄で掘ると清水が湧き出て、それを飲んだところ駿馬に変わったそうです。これが「馬堀」の地名の由来といわれています。

時の衣笠城主、三浦荒次郎義澄は荒潮を捕獲し、源頼朝に献上しました。その後、生倭（池月）と名づけられ宇治川の合戦で活躍したといわれます。※諸説あり

こんにちわ



ショートステイ 安護楽

福は内！鬼は外！



2月といえばばやっぱり節分の豆まきですね。安護楽では、赤鬼と青鬼を作成しました。
大きな顔に貼り絵で色をつけ、おっかないようなかわいいような鬼が完成しました。中でも1番苦労したのは鬼の髪の毛です。利用者さんの知恵

を借り、すずらんテープを利用して色々試行錯誤しながら何とか作り上げました。なかでも今回大活躍してくれたのがパート職員でした。
もちろん貼り絵の紙は、安護楽の作成物には欠かすことができない包装紙や紙袋を解体して使
用。包装紙をみながらの作業ですので話しが盛り上がったりまするのも楽しい時間です。無事に豆まきも終わり、邪気を払うことができました。これでみなさん健康になりますね。
ショートステイ安護楽
菊地英美子

用。包装紙をみながらの作業ですので話しが盛り上がったりまするのも楽しい時間です。無事に豆まきも終わり、邪気を払うことができました。これでみなさん健康になりますね。
ショートステイ安護楽
菊地英美子

ホームヘルパー募集

チームワークが自慢です！

◆月契約ヘルパー

資格▶介護福祉士、介護職員初任者研修、ヘルパー2級

資格	時給
介護福祉士	身体介護 1,300円 生活補助・予防 1,130円
介護職員初任者研修、ヘルパー2級	身体介護 1,250円 生活補助・予防 1,080円

※早朝・夜間（6～8時・18～22時）／1時間あたり時給に200円加算
※30分未満の仕事／1回につき300円加算
※日曜・祝日の勤務／1時間あたり時給に200円加算

【時間】6：00～22：00の間で応相談 ※1日30分～でもOK
【待遇】社保完備、交通費全額支給、制服貸与、時間外手当・各種手当有り

勤務開始日などお気軽にご相談ください。働きやすさが評判です!!



- ▶勤務地◀
- ①医療生協ヘルパーステーション（横須賀市平作7-10-27）
 - ②みうらヘルパーステーション（三浦市南下浦町上宮田3263-1）

神奈川みなみ医療生活協同組合 ☎046-851-1062
受付：衣笠診療所 担当：関

介護相談室

Q & A

Q 家族が同居をしても、掃除などの家事援助をヘルパーさんに頼むことはできますか？

A ご家族が同居（近隣や同一敷地内在住の場合も含める）の場合、介護保険制度では基本的には家事援助サービス（生活援助）はできません。ただし、一定の条件がある場合にはご利用いただけます。

たとえば、同居のご家族が高齢で家事を行うことが難しい場合や、障害などをお持ちで十分な対応が難しい場合。介護疲れで深刻な問題が起きる可能性があったり、お仕事の関係で長時間不在となる中、支援が無いと生活に支障がある場合。その他、市町村の介護保険担当者に相談し必要と認められた場合などは、介護保険による日常生活に係る家事援助をご利用いただける場合があります。また、大掃除や庭の草むしり、ペットの世話等、介護保険では出来ない支援内容がありますので、詳しくは各市町村の介護保険担当窓口や、ケアマネージャーにご相談ください。

平和を学ぶバスツアー

赤山地下壕跡のガイド付見学・房総のあじさい寺「日蓮時」の参拝と小泉酒造見学の旅



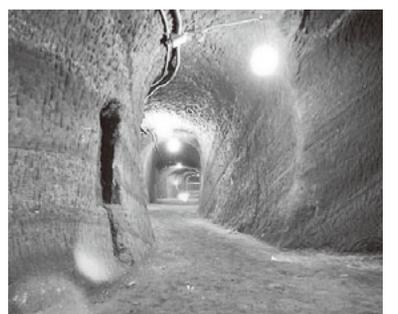
法人社保平和部会は6月25日（火）、平和を学ぶ企画として館山海軍航空隊赤山地下壕跡（通称：赤山地下壕）を訪れる組合員対象の日帰りバスツアーを実施します。

東京湾の入口にある館山は、幕末から1945年の終戦まで国の中心である東京（江戸）を守るための重要な場所で、砲台跡や海軍航空隊跡などの戦争遺跡が今でも数多く残されており、赤山地下壕跡はそのひとつです。平成16年4月1日より一部が公開されている赤山地下壕跡は、合計した長さが約1.6kmと全国的にみても大きな壕です。壕の中に残る発電所跡などから太平洋戦争末期に館山海軍航空隊の防空壕として使われ

ていたのは分かっていますが、いつ頃つくられたのかは不明で謎に包まれています。

学習企画だけでなく、あじさい寺「日蓮時」の見学なども予定しています。楽しみながら平和を学ぶバスツアーにご参加ください。

- 日程：6月25日（火）
- 料金：7500円 ※当日徴収。赤山地下壕入場料・ガイド料、昼食代を含む
- 定員：40人
- 募集期間：5月7日（火）～5月17日（金） ※定員になり次第終了
- 申込み：神奈川みなみ医療生協本部 ☎046-853-8105（受付時間）10：00～16：00
- 集合・解散場所：JAよこすか葉山衣笠支店前（8：30出発～18：30頃帰着）
- 旅行取扱／インペリアル株式会社 ヨコビル旅行センター



薬剤師さん募集!
 組合紹介員に
 紹介していただく
 方を募集しています。
 協会の活動を
 生かしていただく
 方を募集しています。
 協会の活動を
 生かしていただく
 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)

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。

虫メガネで挑戦

クイズはなんとか解けましたが、虫メガネで文字を見ている姿を他人には見られたくないですね。
 返子市/長谷川紀美子

介護に携わるみなさまに感謝

「介護の現場から」の記事は身にしみます。誰でもお世話になるかもしませんが、介護のお仕事をされている方々は大変ですが、体に気をつけて頑張っていたらいいと思います。
 返子市/高橋寿美江

戦争のない平和な時代が続くように

いよいよ平成も終わりますが、新しい元号になっても平和憲法の下、健康で戦争のない平和な時代が続くように願っています。
 横須賀市/大島豪

桜の季節到来

21日に標準木の開花が発表され、桜をたくさん撮影する季節がやってきました。3月号の桜マップは見所がたくさんあります。
 横須賀市/サキちゃん



横須賀市/サキちゃん

展示会が楽しみ

3月は弥生。啓蟄とも言い草木も虫たちも冬の眠りから目覚め、春の到来を告げてくれます。私のつるし飾りもついに完成。4月の展示会を待つばかりです。自分の作品を皆様にみて頂くなんて感動と出来た幸せと健康に感謝です。
 返子市/佐藤君江

数独は難しくて

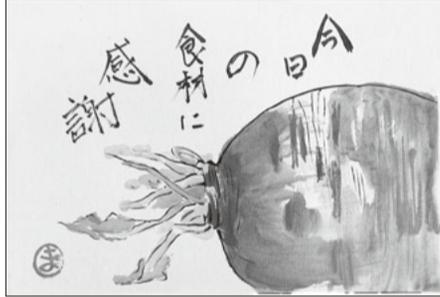
お楽しみパズルのクロスワードは大好きです。
 横須賀市/ユキちゃん



横須賀市/ユキちゃん

いつも楽しみにしています。

でも、数独は出来たことが一度もありません。(いつも途中で行き詰まり投げ出しています)。たまには入門問題があればいいと思います。
 横須賀市/高野真弓



横須賀市/ネコちゃん

文芸コーナー

- 朝まだき密やかに落つ紅椿
横須賀市/いさ子
- おぼろ夜や寂しさを戻す孫帰り
横須賀市/佐々木美江子
- テイツシユケースかかえて通ふ春日和
葉山町/高梨民雄

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2019年4月1日現在

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	岡田 中村 (第1~4)	泉 折目 (糖尿)	岡田 小野村 (漢方) 立壁	岡田 中村 (9:00~10:30)	平野 新井 (糖尿) 中村 (第1,2,3)	岡田・壬生倉 (第1,3,5) 平野・壬生倉 (第2) 岡田・平野 (第4)
午後 2:00~4:30	壬生倉	岡田 塩田 (神経内科) (第2,4)	休診	杉山 堀内 (整形外科) (2:30~第1,2,4,5)	岡田 2:30~	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。

葉山クリニック 診療体制表 ☎046-878-8200 2019年4月1日現在

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	壬生倉	壬生倉	宇根	壬生倉	壬生倉	李 (第1,2,3,5) 壬生倉 (第4)
午後 1:30~	中村 3:00まで	休診	中村 3:00まで	休診	壬生倉 3:00まで	休診

※都合により変更になる場合があります。

三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388 2019年4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 國本	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	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

返子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530 2019年4月1日現在

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~11:45 (水曜11:30まで)	芹澤 日高 (市大)	芹澤 高木 藤崎 (胃カメラ)	鈴木 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	2:00~4:30	2:00~4:30	休診	壬生倉 2:00~4:30	芹澤 2:00~4:30	休診

※都合により変更になる場合があります。

3月号の正解

ト	シ	ワ	ス	レ	フ
ウ	リ	ツ	ウ	カ	
ヨ	フ	カ	シ	マ	ヒ
テ	ン	キ	ヨ	レ	
テ	キ	サ	ク	シ	
ナ	サ	イ	シ	ヨ	ウ
ミ	ガ	ル	ツ	カ	

正解 (ヒナマツリ)
 当選者 (敬称略) 応募総数70通

横須賀市/早川澄子・松島径子・林口八重子
 三浦市/蛭田満・松本恵美子
 返子市/鈴木千代子・渋谷洋子
 葉山町/高梨民雄・小野田悦子・加藤佐和子

◆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・紙面についての感想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。(4月末日必着。発表は5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

4月号 おたのしみパズル

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

出題：機関紙編集委員会