

神奈川みなみ医療生協 機関紙

6月号

みなみ

発行月 2019年6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

6月と7月は「班会を広げよう月間」です

班活動に参加してみませんか？

「近所さんや友達、共通の趣味を持った仲間など、地域の方との健康づくりや助け合いなど、くらしの協同の場となる医療生協の班活動をひろげるために、毎年6月と7月の2ヶ月間を「班会を広げよう月間」と位置づけ、班活動の前進に力を注いでいます。

すでに活動している班会に参加するもよし、お友達やご近所の方に声をかけて「健康づくり」や「暮らし」についてのおしゃべりや学習会、趣味などの新たな「班会」を開いてみるもよし。神奈川みなみ医療生協の班活動に参加してみませんか？

「班」とは？

「班」とは医療生協の活動をする最小単位のグループです。組合員が3人集まれば「班」をつくることができます。どんなことをやりたいのか話し合っって班の名前と班長さんを決めて医療生協に登録します。

お友達やご近所の方とならいろいろやってみたりことや学習したいことなどがたくさんあるでしょう。楽しく健康になれる班会を開きましょう。

健康チェックも大事です

医療生協の班会は「健康チェック」を大切にしています。組合員同士がお互いの血圧を測ったり、体重・体脂肪などの



みんなで尿塩分チェック＝北下浦支部

体組成チェック、骨密度、足指力や握力のチェック、ウロペーパーソルトを使った尿塩分チェック、検査キットを使った大腸がんチェック：など、簡単に短時間でできるものがたくさんあります。

班会を広げよう月間中は特にウロソルトペーパーを使った「尿塩分チェック」をお勧めしています。

職員を講師に呼ぼう

神奈川みなみ医療生協で働く職員、たとえば医師や看護師、検査技師、作業療法士、ケアマネージャー、もちろん事務職員なども班会に講師として呼ぶこともできます。

食と健康を学ぶために栄養士さんや呼んだり、認知症について学ぶためにケアマネージャーを呼んだりや医療や介護の専門家から正しい知識を学ぶことができます。



職員を講師に学習会＝浦賀支部

お近くの班会を探してみましょう

5月号の機関紙「みなみ」には班会マップが掲載され、体操やセラバンド、脳トレ、趣味など多彩な班会が紹介されています。気になる班会やご自宅の近くで開催されている班会に参加してみませんか？

はじまっています！健康診断！



受けて安心 自分のために毎年かならず

健康診断が5月から始まっています。毎年受けている方はもちろん、しばらく受けてない健康自慢の方も今年にはかならず受けましょう！

健康診断で最も多く見つかる生活習慣病は、初期には自覚症状がないことが多く危機感を感じづらいますが、知らず知らずと症状を悪化させていきます。健康診断を受けて早期発見・早期治療をして、いつまでも元気でいましょう。

あわせて、がん検診も受け、ご自身の健康状態を確認して健康保持に役立てましょう。



やさしい手作りの会にてハーバリウム作り＝追浜支部

班づくり・班会開催についての問い合わせは、本部組織部まで
 ☎046-853-8105

元気だから始める認知症予防

コグニサイズ体験会

参加者募集

高齢化が進む日本では認知症予防は大きな課題です。健康で楽しく過ごすためにも認知症予防に取り組みましょう。

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）をあわせた造語であり、国立研究

開発法人国立長寿研究センターが開発した認知症予防のためのプログラムです。

無理なく続けられますので、認知症が心配という人はぜひ体験会にご参加ください。



実施案内

- ① 7月24日（水） 10時～12時（終了予定時刻）
 - ② 7月25日（木） 10時～12時（終了予定時刻）
- 会場：産業交流プラザ（①、②とも）

★軽い運動を行ないますので、動きやすい服装、飲み物、タオルをご持参ください。

申し込み

医療生協本部
 ☎ 046-853-8105
 組織部まで

三浦三崎の昔の言葉

アカルム

意味▶熟す。うる。

【例】

コッチノカキモ、レゲツニナレバアカルムベナ

▶こちらの柿も、来月になれば熟すだろうな

協力：石渡喜一郎（三崎西支部）

ラピュタの世界に史跡見学

春の猿島ウォーキング



今回の参加者たち（猿島内の海岸にて）

健康づくり委員会主催の「猿島ウォーキング」

45名で行ってきました。

会のガイドが付き、ガイドの案内方法も個性

ラピュタの世界に似ていると近年人気の猿島ですが、当日は観光シーズン前のせいか観光客も比較的少なく、天候にも恵まれてとても良い状況でのウォーキングでした。5つの班に分かれ、班ごとに猿島公園専門ガイド協

「楽しかった」との感想をたくさんいただき、みなさんに喜んでいただけたようで本当に良かったです。ご協力くださったみなさま、ありがとうございました。

健康づくり委員会

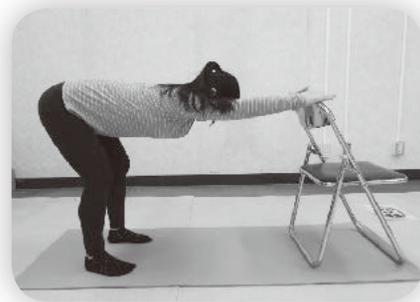
からだ動かそう！ 健康 ヨガ

Lesson⑤ ダウンドッグのポーズ

疲労回復に良いヨガの基本のポーズです。犬が前脚を踏ん張り、胸をつけるよう伸びをしている姿に似ているのでダウンドッグという名前がつけました。



下向きの犬



椅子を使った下向きの犬

【ポイント】

身体が固い方は膝を曲げて、背中が丸まらないようにしましょう。椅子やテーブル、壁を使っても同じように行えます。

手首や肩が痛い方はやめておきましょう。

お尻を突き出すようにして背中と腰を伸ばし、深い呼吸を2～4回繰り返します。

【効果】

肩周り、背中、腿裏、ふくらはぎを伸ばすことで血液循環を良くし、心と身体がスッキリします。疲労回復の効果もあります。

二の腕、太股の引き締め、お腹周りの引き締め、全身のバランスを調整します。前屈するポーズは副交感神経に働きかけるので気持ちが落ち着きます。

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）

2019年4月 理事会報告

1. 第77回通常総代会に向け話し合いました

- ①総代会運営役員の選出や発言の要請を行いました。
- ②総代会に向け「2019年度の活動方針」について引き続き話し合いました。

2. 「班会を上げよう月間」について話し合いました

6、7月の2か月間は、「班会を上げよう」月間に取り組みます。健康チェックとウロペーパーを活用して尿塩分チェックも行いましょう。

3. 2019年3月度の患者利用者状況

外来患者：4,639人、訪問看護：123人
訪問ヘルパー：109人、デイサービス：147人
ショートステイ：62人、ケアプラン：279人

4. 2019年3月度・年間（仮決算）の経営状況

3月度の経常利益は-182万4千円。2018年度の累計経常利益は961万円になりました。
仮決算になりますので、年度末決算作業を行った結果は総代会で報告します。

5. 2018年度 組織活動のまとめの報告

仲間ふやしは435人となり、目標（600人）の72.5%の到達でした。一方、みなし自由脱退も含めた脱退は577人で142人の純減となり、組合員総数は年度末時点で15,301人です。

出資金増資は2,823万6千5百円のご協力をしていただき、目標（3,000万円）の94.1%の到達でした。一方、出資金減資額は3,392万5千5百円で568万5千円の純減となり、出資金総額は年度末時点で4億1,302万5千円です。

2019年4月末現在

組合員数15,311人／出資金：413,479,500円

全国、子ども～若者（3歳から中学3年生）の生活実情調査

アンケートご協力をお願い

これからの子どもたちの医療・子育てを真剣に国に考えてもらうため、子育て中のみなさんの生活実情を分析するためのアンケートです。下記のQRコードからアプリをダウンロードしてスマートフォンにてご回答いただけます。ご協力をお願いいたします。

（実施期間）

2019年6月1日～30日

（対象）

3歳から中学3年生までの
お子さんがいるご家庭

300名様に
QUOカード500円分進呈

回答いただいた方の中から、
抽選で300名様にQUOカード
500円分を進呈します。



（個人情報について）

- ※① 発送以外に、住所・氏名の使用はいたしません。発送作業後に完全に削除いたします。
- ※② アンケート回答から個人が特定されることはありません。スマートフォンに関する情報が取得されることはありません。

「社会小児科学の視点からみた子どもの貧困解決」調査研究チーム

調査統括責任者：竹内一（佛教大学社会福祉学部、耳原鳳クリニック）
共同研究者：佐藤洋一（生協こども診療所）、山口英里（千鳥橋病院）、和田浩（健和会病院）
共同研究：全日本民主医療機関連合会小児医療委員会／調査協力：神奈川みなみ医療生協

シリーズ 手をつなごう

介護の現場から ⑮

住み慣れた地域で暮らし続ける ～気持ちに寄り添い、本人らしさを大切に～

3階にあるデイサービスから歌声が聞こえてくると、明るくお話し好きだったKさん(80代男性)のことを思い出します。がんを患いながらも訪問看護やデイサービスを利用して暮らしていました。が、病気の進行で家事が困難となり、生活支援として関わりました。

利用できるよう、緊急利用などを視野に入れたプランを設定。その後、繰りかえされる腸閉塞のために食事管理が必要となり、ヘルパー支援をほぼ毎日に変更しました。しかし体調不良から入退院を繰り返すうちに自宅で生活は困難となり、ショートステイを利用。生活面の管理をしてもらえ

たため安心して過ごしていました。しばらくすると肺炎のため入院。退院後もショートステイに戻りたいと希望するKさんでしたが、さまざまな状況から施設入所か転院となり支援は終了となりました。

マイペースなKさんは、食事制限があっても好きなものを食べてしまったり、服薬管理も難しく大変なこともありましたが、それでも本人らしさを大切にして、気持ちに寄り添いたいと思わせてくれたのは「いつもわがまま言ってる悪いね。ありがとう」という言葉と笑顔でした。

体調が良い時には好きだったハーモニカの演奏で、デイサービスをまるで歌声喫茶のようにして、みなさんを楽しませてくれました。

生活支援に対してのしびりが厳しくなる中、本当に必要な人たちに適切なサービスを提供できるように切に願います。

みづらヘルパーステーション
介護福祉士 菅浦朋子

地域の問題

雨にも負けずに平和大行進 ～一歩でも二歩でも～

▼横須賀コース



▲三浦コース

▲葉山コース

今年も5月14日、15日に、核兵器廃絶を求める国民大行進が開催されました。横須賀コースでは、この3年間で最高峰の125名の人たちが歩き、ピースコールをしながら核兵器廃絶を訴えましました。三浦コースでは大雨に見舞われましたが、雨にも負けずに行進をしました。葉山逗子コースは天候に恵まれ、多くの参加者がありました。

みんなの思いはただひとつ。1日も早く核兵器がなくなりますように！

介護相談室

Q & A

Q 将来のために特養や有料老人ホームの費用を調べているのですが、どこに入居するにも金額的な厳しさを感じています。インターネットで「負担限度額認定証」があれば、費用負担が軽くなると知りました。どのような制度なのでしょう？

A 負担限度額認定証を受けることにより、介護保険施設での住居費と食費が軽減されます。ショートステイでの利用も軽減対象となる制度です。

介護保険施設に入所したりやショートステイを利用すると、介護保険対象となる介護費用以外に毎日の居住費・食費を負担することになりますが、介護保険の給付対象ではない為、自己負担が原則となります。しかし、低所得の方については居住費・食費の負担軽減の制度があります。

軽減を受けられるのは、次の3つのいずれにも該当する方です。

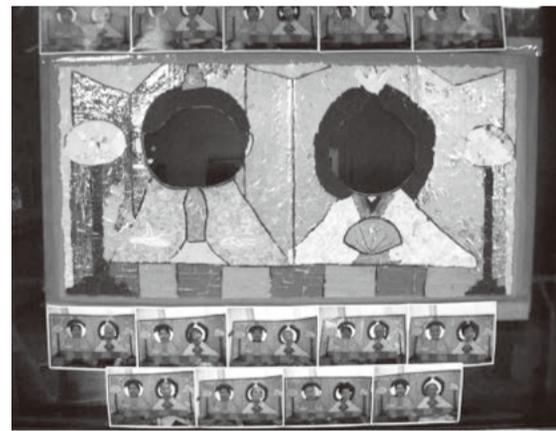
- (1) 本人及び同一世帯の方全てが住民税非課税者であること
- (2) 本人の配偶者(別世帯も含む)が住民税非課税者であること
- (3) 預貯金等合計額が、単身者は1,000万円以下、配偶者がいる場合は両方で2,000万円以下であること

負担限度額認定証は、お住まいの市区町村に申請の上、認定を受けると発行されます。

申請時には、申請書と併せて預金通帳や有価証券などの資産状況が分かる書類の添付や記載が必要となります。事前に各市町村の担当窓口にお問い合わせいただくと良いと思います。



ショートステイ 安護楽



力作の顔出しパネル

みなさん、お内裏様とお雛様にお節を飾り、ひな祭りを楽しんでいます。ひな祭りに合わせて顔出しパネルを作成しました。ダンボールで作成をしたお内裏様とお雛様にはあらかじめ下書きをしており、利用者のみ

みなさん お内裏様とお雛様に変身

さんに色付けの貼り絵をしていただきました。2日間かけて作成した力作。みなさん納得の出来上がりでした。いつものようにおしゃべりをしながらの作業でお口の体操にもなっています。

3月3日のひな祭り当日は、順番に顔出しパネルで記念撮影。撮影後は甘酒や雛あられで、季節を感じ、ひな祭り気分を満喫しました。

ショートステイ安護楽
高梨卓也

薬剤師さん募集!

組合員紹介制度
お薬の知識を
生かして、地域の
みなさんに
お薬の知識を
お伝えしたい
方をお探し
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ます。

045-624-8704 (人事担当)

班会に参加してみたい

5月号の班会マップで色々な活動をしていることがわかりました。時間の余裕が出来たら参加してみたいです。

葉山町/村田文江

令和の時代も平和憲法を守る

5月3日は憲法記念日でした。明治、大正、昭和と戦争に明け暮れた日

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。

嬉しい朝

いつも楽しみに拝見しています。今月のパズルは簡単にできて嬉しい朝でした。

組合員のひろばを読むのも楽しみのひとつです。

横須賀市/大島豪

親切な看護師さんに感謝

内科検診で衣笠診療所に行った際に、足の爪がはがれそうで気になっていたので、思い切って看護師さんに相談をしました。繁忙にも関わらず優しく親切にアドバイスをいただきました。おかげさまでウォーキングが楽しいこの頃です。看護師さんありがとうございます。いま、新しい爪が生えてきています。

横須賀市/荒井春子

懐かしく 思い出す言葉

三浦三崎の昔の言葉を読んで、祖母がよく「アカバカ!」と言っていたのを懐かしく思い出しました。

三浦市/柿島淳

夏みかんで 定番づくり

連休に実家で獲れた夏みかんでマレードを作りました。とてもジューシーな夏みかんでとても美味しくできました。私の定番です。

三浦市/松本恵美子

エレベーターが直って良かった

目的増資で呼びかけていた、葉山クリニックのエレベーターが無事に修理された。

三浦市/柿島淳

丁寧な診察に感謝

5月号に壬生倉先生の挨拶が載っていました。後日偶然にも返子診療所で先生の診察を受けました。色々と丁寧に診察していただいたことに感謝と同時に感謝をしています。

返子市/井上摩尼子

文芸コーナー

片隅が気に入って咲くえびね蘭

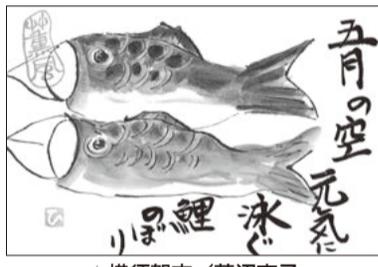
手習ひで「令和」としるし若みどり

新緑の山間の川澄みにけり

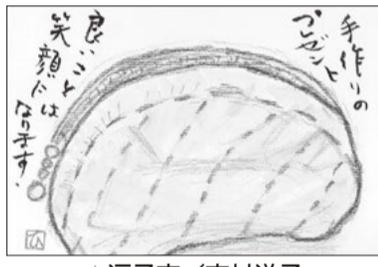
横須賀市/いさ子

横須賀市/佐々木美江子

葉山町/高梨民雄



▲横須賀市/菱沼恵子



▲返子市/市村洋子

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2019年6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) (第4) 藤谷 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

葉山クリニック 診療体制表 ☎046-878-8200 2019年6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

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 3:00~6:00	藁谷 石井	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

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	芹澤	芹澤	休診	壬生倉	芹澤	休診

5月号の正解

キ	ク	ツ	ク	ド
モ	ク	ヨ	ウ	ミ
ノ	ウ	チ	ミ	ズ
ジ	コ	チ	ソ	
セ	キ	ム	ス	ビ
リ	シ	ボ	ウ	モ
フ	ヒ	ヨ	ウ	ヌ

正解 (コドモノヒ)
当選者(敬称略) 応募総数69通

横須賀市/浅田雷子・佐川久美子・島崎登志子・日波万喜子
三浦市/中澤公子・徳本美智子・白井千枝
返子市/高橋竹子 葉山町/戸津米子
横浜市/名取純子

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

◆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3x3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。(6月末日必着。発表は7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です。採用の場合は図書券をお送りします。

6月号 おたのしみパズル

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

出題: ことばた