

見て、聞いて、感じてきたこと

原水爆禁止2019世界大会・長崎 参加報告



左から、大高さん・中島さん・宮川さん

原爆投下から74年。今年も長崎にて「原水爆禁止2019世界大会・長崎」が開催されました。核兵器の廃絶を求め、同大会は1955年の第1回から毎年、世界の人々と連帯して開催されてきました。2020年にはNPT再検討会議が開催され、世界はますます核兵器廃絶に向け大きな流れに発展しています。医療生協からは、3人を代表派遣しました。参加者の感想を掲載いたします。

原水禁世界大会に参加して

長崎県で開催された原水爆禁止2019年世界大会に参加してきました。今回の大会では延べ30人以上の人たちと個別に交流を行い、2日目の分散会ではマイクを持って質疑応答することができました。被爆者の話を直接聞いたり、資料を見ることで、原爆の悲惨さをあらためて感じ、大変有意義に学ぶことができた3日間でした。なかでも特に印象的だったエピソードがあります。長崎へ向かう飛行機で出会った、親御さんに連れられた高校生ほどの参加者との会話です。高校生ほどの子の、「私に



世界中から届けられた折鶴

て参加の原水禁でも良い。現地で生の被爆体験を聞いたり、見たりする事で意識の変化が起きるのではないのでしょうか。事実、帰りのバス待ちの集合場所で見たとその子は、行きと違って神妙な面持ちになっていました。やはり経験は大切です。空いた時間の観光目的でも良いと思いますので、原水禁や沖縄の活動に参加してみてください。きっと新しい視点が生まれると思いますよ。次はあなたの番ですよ。大高直樹

核兵器廃絶へ運動をひろげよう

朝7時に出発をして会場である長崎市民会館に到着したのが14時40分。会場はすでに参加者であふれかえり入れず、やむなく第2会場へ。大型スクリーンが設置され、世界各地の代表や被爆者、平和団体が次々に紹介され大きな拍手に包まれました。2日目の9日は原爆投下74回目「原爆の日」です。猛暑の中、多彩なテーマの分科会が開かれ、私は動く分科会「被爆遺構めぐり」に参加。ガイ

ドは長崎民医連の方でした。年齢差も体力差もある参加者を気遣い、木陰を見つけては小休憩、説明と大変お世話になりました。浦上天主堂、平和公園、平和祈念像、原爆資料館などを案内していただきましたが、中でも私の心を捉えたのが「妃己堂」と名付けられ、畳2枚にわずかな廊下が付いた小さな建物が、医師でありながら「長崎の鐘」など多くの作目を出している永井博士の最後の居宅で

自分の目で見ることの大切さ

あつたということでした。最終日の閉会総会では、大会決議「長崎からのよびかけ」と特別決議「長崎からすべての国の政府への手紙」が採択されました。2020年には被爆75年NPT再検討会議（ニューヨーク）に向け、核

兵器廃絶へ大きな運動のうねりを広げようと呼びかけられました。有意義な3日間でした。送りだしてくださった仲間みなさん、ありがとうございました。三浦行政区理事 宮川初江

8月7日福岡空港から長崎に入り、原水禁世界大会開会式に臨んだ時、すでに会場の体育館は満席でした。日本全国から集まった参加者が、各国代表の語る「核兵器をなくせ」というメッセージに真剣に耳を傾けていました。8月8日には被爆遺構めぐりの分科会に参加しました。東洋一と謳われながらほぼ跡形もなく破壊された浦上天主堂。美しく再建された建物の前の川辺には、爆風が吹き飛ばされた50トンもの重さの鐘楼が、今もそのまま地面に突き刺さっていました。爆心地公園には一本の石柱が立っていました。この上空500メートルで原爆が爆発したそうです。平和ガイドの方

ください。それは原爆が最も効果的に街を、人を焼き尽くすと計算された高度だったのです。」と、怒りをこめて話してくれました。続けてガイドさんは「長崎の町はきれいでしょう。9日の前の日曜日に町中総出で清掃をします。長崎に暮らす人にとつて9日はそれほど特別な日なのです。」と語られ、確かに道にも川にもごみ1つ落ちていませんでした。人間は弱く、強い兵器を持ってばそれを誇示し使いたくなるのは過去の出来事が教えてくれます。「戦争を他人事と思わず、自分のこととして考えること」、それが何より大切と感じました。自分の目で見て、耳で聞いて考えることの重みを知りました。三崎西支部 中島菜穂子

三浦三崎の昔の言葉

(最終回)

①アサズメ

意味▶明け方近く。日の出近く。夜明け前。

【例】

キョウモ アサズメニ クッタヨ

▶今日も日の出近くに食ったよ

※「今日も日の出近くに魚が釣れたよ」という意味



②アシンボ

意味▶竹馬

【例】

タケエ アシンボダナア。オッコチンナヨ

▶高い竹馬だなあ。落ちるなよ

協力：石渡喜一郎（三崎西支部）



からだ動かそう！ 健康 ヨガ

Lesson⑧ 片膝を曲げたねじりのポーズ



ポーズ①



ポーズ②

仰向けになり両膝をそろえます。

【ポーズ①・②】

片膝を曲げて、反対の手で膝を外から触れます。曲げた膝と反対の方向へウエストや背骨をねじります。そのままの姿勢で10～20秒、深い呼吸を繰り返す。真ん中に膝を戻して、反対側も同様に行く。終わったらリラックス。

【効果】 ウエストの引き締め・内臓の活性化・腰を緩める

【ポイント】 床ではなく、柔らかいマットの上で行いましょう。

2019年7月 理事会報告

1. 医療生協強化月間について話し合いました

8月から始まる事業所での準備状況などが報告されました。10月・11月に取り組む、支部・地域での強化月間方針についても話し合い、月間中は組合員の骨量測定を無料とするキャンペーンを今年も実施することなどが確認されました。

2. 「健康チャレンジ2019」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」のチャレンジシートを「機関紙みなみ」9月号に折り込みます。ご家族やご近所の方などへの参加の呼びかけを広げていきましょう。

3. 神奈川みなみ医療生協70周年に向けて話し合いました

神奈川みなみ医療生協は来年（2020年）、発足から70周年を迎えます。70周年を迎えるにあたり、「70年史の発刊」と「記念行事の開催」をすることが確認されました。それぞれ実行委員会を設置して取り組んでいきます。

4. 2019年6月度の患者利用者状況

外来患者：5,426、訪問看護：110人
訪問ヘルパー：77人、デイサービス：135人
ショートステイ：60人、ケアプラン：296人

5. 2019年6月度の経営状況

6月度の経常利益：マイナス188万8千円。
累計経常利益：マイナス987万1千円

6. 2019年6月度 組織活動統計の報告

6月の仲間ふやしは25人でした。出資金増資額は212万9千円でした。

2019年7月末現在

組合員数：15,300人／出資金：414,382,000円

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）



びたX年後」の上映、青

りましょう。(K)

「黙っていても、平和は来ない。あきらめない」をスローガンのもと、400人以上が集い、第21回神奈川民医連ピースフェスティバルが開催されました。メイン講演は映画監督でジャーナリストである三上智恵さんから、長年、自身が撮り続けてきた沖縄から、東村高江のヘリパッド問題や米軍基地問題の他、メディアから知ることのできない沖縄の現実について話を聞くことができました。また、被爆体験や「放射線をおぼれたX年後」の上映、青年職員が平和を学ぶために1年かけて参加している平和学校の卒業発表や原水禁世界大会参加者の紹介もありました。今回のスローガンである「黙っていても、平和は来ない。あきらめない」は、私たち国民が声を上げ続けることで世の中を変え、誰もが平和で安心して住み続けられるようにするための大切なメッセージになっていきたいと思います。「憲法を守ろう、平和を守ろう」の声を広げ、気持ちをひとつにして平和な世界をつかみとりましょう。

平和への気持ちをひとつに 第21回ピースフェスティバル

7月27日 神奈川公会堂

葉山クリニック 診療休止のお知らせ

日頃より神奈川みなみ医療生協の医療・介護サービスのご利用、ならびに医療生協活動にご参加頂き感謝申し上げます。

この度、葉山クリニックの所長医師が長期療養を要する事態となり、代替所長配置に努力して参りましたが配置するには至りませんでした。法律上必要な管理医師が不在となり、8月31日を持ちまして葉山クリニックは休止と致しました。葉山クリニックをご利用頂いておりました皆様には、突然のお知らせになったことを深くお詫び申し上げます。

葉山クリニックは、病院時代も併せ30年以上葉山で診療を行って参りました。地元上山口の皆様をはじめ、葉山町内の組合員の皆様には多大なご協力を頂きましたこと、改めて感謝申し上げます。度重なる困難を乗り越え、地域の皆様から愛されていた葉山クリニックを休止することは誠に残念でなりません。

患者の皆様へは出来る限りご不便の無いよう対応致します。大変申し訳ございませんが、9月中にご連絡下さりますようお願い申し上げます。

また、葉山クリニックに併設しているデイサービス元氣とショートステイ安護楽に付きましては、引き続き営業致しますのでどうぞよろしくようお願い申し上げます。

神奈川みなみ医療生協 代表理事 藁谷收

三浦半島 地名の由来

横須賀市追浜 2

横浜市、逗子市に面している追浜。沿岸部の夏島貝塚は縄文時代の遺跡であり、古くから人が暮らしていたことが分かります。地名の由来は、謀反の疑いで伊豆修善寺に幽閉された源範頼が、密かに相州榎戸（浦郷町2丁目）に上陸し、その嫌疑を晴らすために機会をうかがっていたが、やがて幕府からの追手が出没。一時は漁師の平兵衛が鉈で追手を退け、難を逃れ範頼を洞窟にかくまいましたが、範頼主従はこれ以上追及を逃れ得ないことを悟り、大寧寺で主従共々に自刃して果てたと伝えられています。

平兵衛が鉈を振ったことから鉈切（なたきり）、追手を追った浜を追浜と呼ぶようになったと云われています。
※諸説あり

脳も筋力もフル稼働

コグニサイズ体験会



横ステップをしながらしりとり。失敗しながらも楽しむ参加者。

昨年大好評だったコグニサイズ体験会を7月24日と25日に、横須賀市産業交流プラザで今年も開催しました。両日あわせて25人が参加をされました。

「コグニサイズは認知症予防に対する関心は高く、ほとんどの人が「コグニサイズ」をご存知でした。

コグニサイズは複合運動です。運動(筋トレ)をしながら認知課題(計算やしりとり)をするので

脳の活動を活発にさせます。「頭が混乱してしまう」と思うくらいが脳の活動は活発化を促します。

「コグニサイズは脳スラでできた脳活性化したつながっていないので安心して間違えてください」という掛け声でコグニサイズをはじめましたが、自身の出来の予想外さに初めは少し動揺される人もいましたが、運動しながらのゲームは脳も筋力もフル稼働させ、笑いの絶えない時間となりました。

コグニサイズは継続して行うことがとても重要です。次回も参加したいと嬉しい声をたくさんいただきましたが、ぜひ班活動やご家庭で毎日少しずつチャレンジしていきましょう。

健康づくり委員会

過去最大の33名参加

高校生夏休み看護体験

今年度も高校生を対象に夏休み期間の看護体験

を開催しました。過去最大となる33名が



血圧測定体験をする学生たち

参加した今年の体験は、看護師や医療・福祉の道へ進むと進学を決めている学生も多くいました。白衣に着替えると恥ずかしがりながらも嬉しそうなお表情。診療所では検査の

ショートステイ 安護楽



夏の風物詩 流しそうめん 舌鼓

7月20日(土)に恒例行事のひとつ、「流しそうめん」を開催しました。毎年そうめんよりも揚げたての美味しい天ぷらに人気を集めてしまいい、そうめんは始めに流すだけになっていました。しかし今年の利用者さんたちは違いました。そうめんが足りなくなるほどそうめんも天ぷらも



ぼちや、ジャガイモ、ナス、玉ねぎ、大葉、アナゴ、エビと種類を豊富に用意し、今年も



夏を感じる壁飾りも作成

楽しまれ、今までで一番流し甲斐があるそうめんを流す作業に、スタッフは汗をかきながら一生懸命頑張りました。さて大人気の天ぷらですが、か

で、利用者さんが多い日に開催するようにしています。なので、直前まで日程をお伝えすることができないため、参加できない方々にはとてもラッキーです。

来年も開催しますので、参加したい組合員や支部など気軽に声をかけて下さい。

ショートステイ安護楽 菊地英美子

本当に人気で美味しかったです。「できるだけ多くの人に参加してもらいたい」と考えているの

介護相談室 Q&A

Q 65歳未満でも介護保険サービスを受けることができますか？

A 国民健康保険や健康保険組合などの医療保険に加入されている40歳以上64歳以下の方で、要介護状態または要支援状態になった原因が初老期認知症や脳血管疾患など、加齢に伴って生じる特定疾病(16種類)のみに限られます。特定疾病以外の原因で要介護状態または要支援状態になった場合は介護保険制度下のサービスを利用することはできません。この場合、介護保険制度以外にも、障害者福祉の制度など他の制度でサービスを利用することができます。市区町村の窓口や地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。

薬剤師さん募集!

組合員紹介に制度あり、お給料も優厚です。協会の福利厚生も充実しています。お申し込みは、お電話またはお問い合わせください。

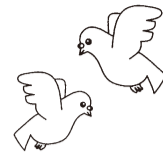
募集

・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。

粘り強く パズルに挑戦

毎号、お楽しみパズルに挑戦していますが、数独だけは完成したためしがありませんでした。しかし今回は粘り強く挑戦して完成することができたので、嬉しくなり思わず応募をしました。赤山地下壕の記事がとても感激しました。

葉山町/池田恵津子

簡単+おいしい が一番

減塩レシピの記事をみて、手軽にできそうなメニューだったので試してみたくまりました。減塩は大事ですね。「簡単」+「おいしい」が一番ですね。

逗子市/藤田俊隆

家事の合間に ほっと一息ヨガ

健康ヨガの記事を参考にしています。ゆったりとして取り組みやすいポーズで、体をほぐすことができるので家事の合間にほっと一息ついています。今月のパズルは苦戦しましたが解けてスッキリ!!前回の数独は途中でギブアップしてしまっただけで、余計に嬉しかったです。

葉山町/中島春菜

三崎の言葉は 懐かしい響き

三崎の言葉はあまり違

平和へのバトン 必ず次の世代へ

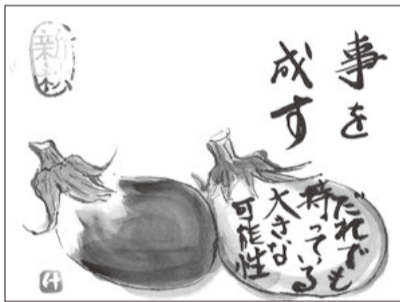
8月号の一面を大変関心深く読みました。核兵器廃絶運動の道は長く遠い道のりだと思えますが、必ず次の世代にバトンタッチされていくことを祈ります。「手をつなごう」「こんにちは」「減塩レシピ」などの記事も興味深く読みました。

横須賀市/青木理恵

父が大好きだった 数独

介護の現場から読みました。

横須賀市/菱沼恵子



文芸コーナー

ためらいつ跳ねる蝗虫の雲隠れ

横須賀市/いさ子

剽軽な仕種のルーツは盆楽しい

葉山町/高梨民雄

猛暑や訪れる人無きにけり

横須賀市/佐々木美江子

山眩し登ってみたい夏隣

横須賀市/河合滋晴

医療生協 強化月間のお知らせ

加入・増資を積極的に呼びかける「医療生協強化月間」を、8月、9月は事業所、10、11月は支部・地域で行ないます。組合員や職員が訪問をして、署名や健康診断のすすめ、増資の協力の呼びかけをさせていただきます。ぜひご協力をお願いします。

健康まつりの日程

会場	開催日	問合せ先
逗子交流プラザ	10月20日(日)	逗子診療所 ☎046-872-3530
葉山クリニック	10月27日(日)	葉山クリニック ☎046-878-8200
三浦診療所	11月4日(月・振休)	三浦診療所 ☎046-889-3388
衣笠診療所	11月17日(日)	衣笠診療所 ☎046-851-1062

神奈川まるごと健康づくり

健康チャレンジ2019

参加費 無料

チャレンジ期間▶10月1日~11月30日のうち30日以上

今年も健康チャレンジを実施します。1,000人の参加を目標に、みんな誘いあい、声かけあいながら健康チャレンジをしましょう。昨年の参加者からは、「ウォーキングや体操にチャレンジして体力がついた」「食事など生活習慣を見直すきっかけになった」と感想をいただき、達成の後に届いたピロピロエクササイズにチャレンジした方からも、「息切れがしなくなり、坂道を登るのがラクになった」と、こちらについても好評でした。

チャレンジシートは今月号の機関紙折り込んであります。みなさんもぜひご参加して、健康づくりにお役立てください。



9月号 おたのしみパズル

- ◆たてのカギ
- 1 カカオ豆をいって粉にしたもの。飲み物やチョコレートに原料。
 - 2 鳥のやわらかな羽や毛。
 - 3 人の目を意識して、うわべを裏よりよく見せようとすること。
 - 4 陸地を離れて空へ飛び立つこと。
 - 5 イギリスの首都。
 - 6 ある物語を始めた最初の人や店。
 - 7 コイ科の淡水魚。コイに似ているが、小形でひげがない。食用。
 - 8 おもしろく、こっけいに書かれた絵。
 - 9 大気中の水蒸気が集まって小さな水滴となり、煙のように立ち分るもの。
 - 10 半分は値段。
 - 11 四枚の羽を持つ昆虫の一種。しりぞいでいる針人をさすことがある。
 - 12 一定の期限に達すること。また、その時期。
 - 13 髪を切って整えることを職業とする店。床屋。
 - 14 模様。体の大きさ。物の性質や感じ。ふさわしい立場や性質。
 - 15 殺物やもちをつくために用いる木製の道具。
 - 16 いくさや競争の相手。害を与える存在。
 - 17 ◆このカギ
 - 18 意思や感情を伝えるための身体の動き。しぐさ。「○○○手振り」で伝える。
 - 19 5時頃の変り目、季節に合った衣服に着替えること。悪いことが起りそうな様子。
 - 20 きもの。洋服。
 - 21 粗末な品物。
 - 22 一定の期限に達すること。また、その時期。
 - 23 髪を切って整えることを職業とする店。床屋。
 - 24 模様。体の大きさ。物の性質や感じ。ふさわしい立場や性質。
 - 25 殺物やもちをつくために用いる木製の道具。

出題:こぶた

たてのカギ、よこのカギにしたがってマス目をつめて下さい。二重枠の文字を並べかえた言葉が解答です。その言葉と紙面に書いての感想を書き、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。

◆当選者(敬称略)

- 横須賀市/菱沼恵子・安田宏・入江美智子
- 三浦市/川崎昭・宮川チエ子
- 逗子市/井上摩尼子・猪瀬里美・小林紘子
- 葉山町/内田郁子・池田恵津子

8月号の正解

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

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