

神奈川みなみ  
医療生協  
機関紙

10  
月号

# みなみ

発行月 2019年10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

強化月間  
スタート

## 医療生協の“わ”をひろげよう

仲間を増やし、  
安心して住み続けられるまちづくりへ

10、11月は支部・地域を中心に、医療生協を強く大きくするための「医療生協強化月間」です。加入、出資金のご協力をお願いいたします

強化月間中には健康チャレンジや健康チェック、訪問行動を積極的に行いながら新しい仲間を増やし、地域に医療生協を根づかせるとともに安心して住み続けられるまちづくりを進めます。

### スタート集会で 気持ちをひとつに

9月18日に開催した強化月間スタート集会では、強化月間方針のほか、支部での活動計画を話し合ってもらいました。佐野支部では増資を預かるだけでなく、普段のつながりを大切にしていること、健康チャレンジについては、初声支部ではチャレンジを広げるために「ピンポン行動」と題して配付者の協力を得てピンポンを鳴らして直接おすすめることや、逗子東支部では地域の団体に声をかけ、31ある老人クラブに約1200枚配布するなど積極的な計画が発表されました。原水禁世界大会の参加報告も行ない、日頃の活動の意義や意味を確かめ合い、医療生協の魅力を地域にひろげていくための意思を統一しました。



“ピンポン行動”について発表をする近藤さん（初声支部）



原水禁世界大会の報告をする中島支部長（三崎西）

医療生協活動を地域に  
もうひとまわりひろげ  
て、あたらしい仲間を迎  
えましょう。

## 2019年神奈川民医連 共同組織活動交流集会

9月20日  
フォーラム  
横浜

冒頭みなみ医療生協の  
荷見組織部長から共同組  
織強化月間中の目標や、  
「地域の福祉力」を高め  
るまちづくり  
について話が  
あり、続く埼  
玉県幸手市で  
コミュニティ  
カフェを開い  
ている小泉圭  
司さんの講演  
で「地域の福  
祉力」とはど  
ういうものか  
の実例を聞く  
ことができま  
した。小泉さ  
んはスパー  
勤務時代、毎日店内のベ  
ンチで時を過ごす行き場  
のない高齢者を見たのを  
きっかけに、2007年  
にコミュニティカフェを  
開設されました。コミュ  
ニティカフェとは、人と  
人を結ぶ地域社会の課題  
解決を目指した場や居場  
所」と定義、自身のカフ  
エを拠点とした食生活支  
援の弁当屋、有償ポラン  
ティア組織、気軽に専門  
職に医療相談のできる  
「暮らしの保健室」など  
の活動を紹介され、その  
アイディアの豊富さ、実



報告をする鈴木理事(左)・伊藤理事(右)

力、地域での人材のネ  
ットワークづくりなど、  
行政をあてにせず個人の  
力で成されていることに  
驚きました。休憩後県内  
共同組織の活動報告があ  
り、わがみなみ医療生協  
は伊藤、鈴木両理事が「フ  
レイルチェックを取り入  
れて」と題して、三浦市  
のフレイルサポーターと  
して活動する意義や実際  
のフレイルチェックの様  
子など、地域の健康づく  
りでの活躍を報告しまし  
た。196名の参加で会  
場から多くの積極的な発  
言もあり、熱気あふれた  
集会でした。

(下)

## はじまりました! 健康チャレンジ

参加費  
無料

今年も健康チャレンジがはじまりました。1,000人参加  
を目標に取り組みます。

参加費は無料でどなたでも参加いただけます。この機  
会に健康づくり習慣を身につけましょう。

チャレンジシートの提出をしていただいたみなさまに  
は達成賞をプレゼント。さらに神奈川みなみ医療生協に  
提出をされた方には抽選で健康グッズなどが当たります。  
声をかけあって健康チャレンジに参加しましょう!

チャレンジ期間

10月1日～11月30日の  
うち30日以上

提出しめきり

12月15日まで



## 三浦半島 地名の由来

横須賀市浦賀 3

浦賀と言えば歴史の教科書でも有名なペリーが黒船で来航した場所ですが、実はペリー来航前からたびたび異国船が来航していたそうです。

江戸時代には商業中心の街として栄えた浦賀も、時代の流れと共に工業を中心とした街へと変わっていきました。世界に4か所にしか現存していないレンガ積みドライドックのうちのひとつである浦賀ドックは、閉鎖をした現在も有名です。あまり知られていませんが東西を渡航する渡船の航路は「浦賀海道」と名づけられ、全国でも珍しい水上の市道（市道2073号線）になっています。

地名の由来ですが、かつては「うらがわ」といい、浦河・浦川とも書いたそうで、戦国時代のころから見られる地名です。これは海が奥深く入り込んだ入江で川のように見えることに由来しています。いつの頃から「賀」と言う文字が使われるようになったかは不明ですが、平作川河口付近では元浦賀という小字があり、浦賀同様の地形でした。浦賀の地名は平作川河口の元浦賀の方が先だと言われています。

このたび台風15号により被害を受けられた皆さまに心からお見舞い申し上げます。  
三浦半島でも海沿いの地域を中心に多くの被害を受けました。  
一日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。

## 2019年8月 理事会報告

- 1. 葉山クリニック診療部門休止の対応について話し合いました**  
葉山クリニックで所長医師の退職があり、後任の所長医師が確保できない状況を受け、8月14日に臨時理事会が招集され、8月末日をもって葉山クリニック診療部門を休止することが確認されました。今理事会では患者さんへの対応や、組合員への説明、組合員活動などについて今後の方針が話し合われました。介護施設の「デイサービス元気」と「ショートステイ安護楽」は引き続き営業します。
- 2. 医療生協強化月間の取り組みについて話し合いました**  
8月から事業所の強化月間が始まっています。事業所の8月の到達は仲間ふやし37人、出資金増資509件185万7千円となっています。昨年と同時期と比べると加入・出資額とも減少しています。10月から始まる地域・支部での強化月間の準備状況などについても話し合われ、健康チェックの計画などが報告されました。
- 3. 健康チャレンジ2019の取り組みについて話し合いました**  
健康チャレンジの準備状況について話し合われました。チャレンジシートは機関紙9月号に折り込まれるほか、事業所窓口などに設置されます。今年もみなみ医療生協独自の賞品が用意されるなどの報告がありました。
- 4. 2019年7月度の患者利用者状況**  
外来患者：5,722、訪問看護：114人  
訪問ヘルパー：76人、デイサービス：133人  
ショートステイ：66人、ケアプラン：284人
- 5. 2019年7月度の経営状況**  
7月度の経常利益：マイナス300万1千円。  
累計経常利益：マイナス1,287万2千円
- 6. 2019年7月度 組織活動統計の報告**  
7月の仲間ふやしは15人でした。出資金増資額は177万6千円でした。

2019年8月末現在

組合員数：15,244人／出資金：414,140,000円

## からだ動かそう！ 健康 ヨガ

### Lesson⑨ 猫の呼吸法からのバリエーション

猫の呼吸法を数回気持ちよくやったあとに  
チャレンジしてみましょう！

#### 猫のショルダータッチ

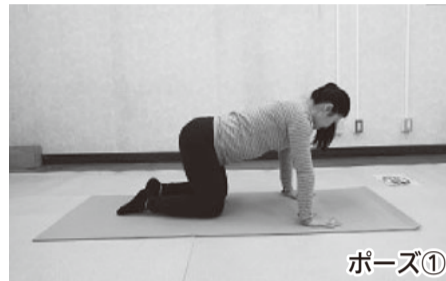
【ポーズ①】 四つん這いのポジションになります。

【ポーズ②】 肩の真下に手首、股関節の下に膝をおきます。

左腕の下に右腕をくぐらせるように肩と耳をマットに下ろします。数呼吸キープで気持ち良い範囲で行います。

反対側も同様に行います。

【効果】 肩凝り解消、肩のストレッチ、肩周りの血流を良くします。



ポーズ①



ポーズ②

#### 猫のバランス

猫のショルダータッチのポーズ①からスタート。

【ポーズ③、④】 下腹に力を入れて右手を耳の横に、左足を伸ばし2～4呼吸キープします。つむじと伸ばした足の親指を引っ張り合いっこするようなイメージで行ないましょう。

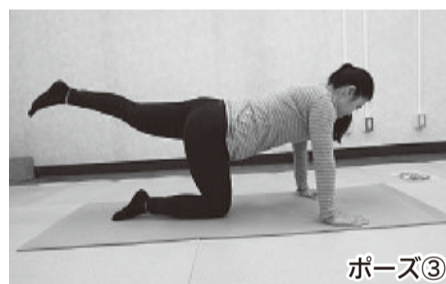
余裕がある人は、伸ばした足を平行に持ち上げてバランスをとってみましょう。

反対側も同様に行います。

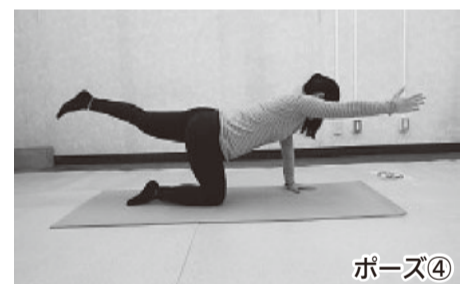
【ポイント】 伸ばした側の骨盤がねじれないようにしましょう。

【効果】 体幹の強化。バランス感覚を養います。

※肩や首を、手首を痛めてる人はやめてください。



ポーズ③



ポーズ④

### 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）



## 班活動が取り上げられました

読売新聞（湘南版）の9月11日朝刊にて、星野智賀重理事が活動するイトピアセラバンド班が取り上げられました。

20名ほどの班員で地域に根つき活動をしているみなさんにとって大きな励みになります。

星野理事は、「年齢を重ねるとフレイル予防のための運動、食事、社会参加が大切。これからも続けていきます」と笑顔で話されました。

その他にも「葉桜あぜみち」という名称で介護予防のためにみんなで食事を作ったり、布ぞうりの作成などをしながら地域まるごと健康づくりを進めています。



地域まるごと  
健康づくり

# みなみのわ



## 初声支部

### 声かけて、いつでも元気 どこでも元気・あしたも元気

初声支部の活動地域は下宮田、和田、三戸、高円坊、入江です。運営委員6名、配付者23名、班会は4つですがもうひとつ増える予定です。体操をしている「桜班」では健康チェックを必ず行うことや班会独自の年間計画を立てて活動していること、「お宮さん」では終わった後にみんなでお食事をした後には脳下

また、5月に新しくできた市民交流センター（ベイシア2階）もさっそく活用して体操を行なっています。こちらは新しい班会になる予定です。配付者のつどいやバス旅行など楽しい企画から新しい委員や配付者が出

来たり、意見を取り入れながら活動しています。配付者のつどいから出たアイデアで、今年度の健康チャレンジでは「ピンポン行動」と題して直接声をかけておすすめをしていきます。初声支部は今日も明日も元気です！お近くの方は一緒に活動してみませんか？



楽しい運営委員たちで活動計画などを話しあっています



桜班での健康チェック



「絲の会」の作品

## 介護相談室 Q&A

**Q** 40歳から64歳までの人は特定疾病が原因による場合に介護保険の保険給付を受けることができると聞きました。特定疾病にはどのようなものがあるのですか？

**A** 介護保険の第2号被保険者（40～64歳）は次の疾病（16種類）が原因で介護を要する状態になった場合は、介護保険のサービスを利用することができます。

- 1.がん [がん末期] / 2.関節リウマチ / 3.筋萎縮性側索硬化症 [ALS] / 4.後縦靭帯骨化症 / 5.骨折を伴う骨粗鬆症 / 6.初老期における認知症 / 7.進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病 [パーキンソン病関連疾患] / 8.脊髄小脳変性症 / 9.脊柱管狭窄症 / 10.早老症 [ウェルナー症候群] / 11.多系統萎縮症 / 12.糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症 / 13.脳血管疾患 / 14.閉塞性動脈硬化症 / 15.慢性閉塞性肺疾患 / 16.両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

## ★こんにちは



## ショートステイ 安護楽

### 昔を思い出す壁飾り

8月の壁飾りはみなさんが子供の頃にした夏の遊びを題材にして作成しました。

一枚の写真のようにレリアウトして、子供心満載に仕上がりました。大樹の葉を円に切った中に彩りよく、ひとりひとりの好みの葉に仕上げ壁紙を賑やかにしました。



懐かしい思い出を詰めた壁紙

折り紙で作ったトンボや蝶々、セミを一緒に貼りつけ立派な大樹の完成です。

また、8月のイベントでは琵琶の演奏者に来ていただき「三保の羽衣」「川中島」という歌を披露してもらいました。琵琶の重さは5kg程あり、扇子ほどの大きさのバチで演奏をしていました。実際にバチに触れさせていただき、めったにできない経験にみなさま盛り上がりでした。

重田 留美子

