

神奈川みなみ
医療生協
機関紙

1
月号

みなみ

発行月 2020年1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



小森慶子さん



F・Oさん



佐藤保子さん



千種さん



鈴木チツ子さん

謹賀新年

令和となりはじめての年明けです。いつの時代も医療生協活動は変わらずに元気に行きます。新年にちなんだ組合員の作品を掲載します。今年も健康に元気に過ごしましょう。



たづちゃん



末吉恵美子さん



サキちゃん



浅野民江さん

新年のごあいさつ



理事長
穂谷 収

明けましておめでとうございます。2020年オリンピック、パラリンピックイヤーを迎えお正月はいかがお過ごしでしょうか。昨年は組合員その家族の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

国民医療費は年を追うごとに増え続けています。2025年には団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者となり、この医療費は8兆円を超えると予想されています。世界保健機構などが分類する「超高齢社会」を超え、どの国でも未経験の「重老齢社会」とも呼ばれる新たな局面に入っていくようです。

2019年も風のように過ぎ去りましたが、大型台風の上陸が相次ぎ、三浦半島、千葉県、長野県など各地に甚大な被害をもたらされました。この台風の被害は気候変動問題、いわゆる地球温暖化についてわれわれの身近な問題としてとらえる機会となりました。日常生活に脅威を与え、日本、地球の存続に関わる危機としてとらえ、今やるべきことをしっかり考え、問題の解決に向けさまざまな行動を先送りしてはならないという警告だと考えます。

今年も地域の要望に耳を傾け、更により良い医療看護介護を皆様に提供していく事を誓い、新年のご挨拶とさせていただきます。どうぞ今年もよろしくお願ひ申し上げます。

からだ動かそう!

健康 ヨガ

Lesson⑫ マインドフルネス呼吸

マインドフルネス瞑想をご存知でしょうか。メディアで紹介されたり、スポーツ選手やビジネスパーソン、また痛みのコントロールにも注目されています。

人間は身体が疲れているのではなく脳が疲れているそうです。脳の疲れやストレスは過去や未来からきます。くよくよと過去のことを考えてしまう状態(反芻思考)やこれから起きることを不安に思っていたりすると、心が今この瞬間になく疲労します。過去や未来ではなく、今この瞬間という呼吸に集中するのがマインドフルネス瞑想です。

マインドフルネスとは注意を集中するという意味です。

《心の安定をもたらす腹式呼吸のやり方》

呼吸は鼻から吸って鼻から吐きます。腹部をリラックスさせた状態で、腹部に意識を集中します。「吸って膨み、吐いて凹む」と心の中で唱えてみましょう。

1. 基本姿勢

- ・背筋を軽く伸ばし、背もたれから離して椅子に座る
※椅子に座るのが辛い人は寝たままでも大丈夫です
- ・腹部はゆったり、手は太ももの上、腕は組まず、目は閉じる

2. 身体感覚に意識を向ける

- ・足裏と床、お尻と椅子、手と太ももなど触れている感覚や重力

3. 呼吸に注意を向ける

- ・鼻を通る空気。空気の出入りによる胸、お腹の上下
- ・呼吸と呼吸の切れ目、呼吸の深さ、吸う息と吐く息の温度の違い

4. 雑念が浮かんだら

- ・雑念が浮かんだ事実気づき、意識を呼吸に戻す
- ・雑念は浮かんで当たり前なので、それを責めず価値判断をいれない

脳は習慣が大好きです。

最初は難しいと感じて3分も続かないかもしれませんが、少しずつでも継続していくことが重要です。



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11月 理事会報告

- 1. 医療生協強化月間の取り組みについて話し合いました**
10月の仲間ふやし(加入)は56人、4月からの累計は218人でした。一方で脱退は414人で▲196人の純減です。出資金増資は175万3千5百円、4月からの累計は1,344万1千円です。出資金減資は2,148万1千円で▲804万円の純減で厳しい状況です。事業所では12月から3月まで加入・増資の取り組みを継続することとしました。
- 2. 健康チャレンジ2019の取り組みについて話し合いました**
チャレンジシートの提出状況について、支部や介護施設などからすでに提出があったことが報告されました。提出期限は12月15日ですが引き続き地域支部では回収や声かけを進めましょう。各診療所に回収用の箱を設置していますので活用してください。
- 3. 2019年10月度の患者利用者状況**
外来患者：5,097、訪問看護：117人
訪問ヘルパー：66人、デイサービス：144人
ショートステイ：66人、ケアプラン：284人
- 4. 2019年10月度の経営状況**
10月度の経常利益：753万4千円。
累計経常利益：マイナス1,577万9千円円
- 5. 2019年9月度 組織活動統計の報告**
10月の仲間ふやしは56人。出資金増資額は175万3千5百円でした。

2019年11月末現在

組合員数：15,283人 / 出資金：413,096,000円

三浦半島 地名の由来 6

三浦市油壺

油壺は油壺湾とその付近(三崎町小網代の一部)を指す地名であり、油壺マリンパークをはじめ観光地、また別荘地としても有名です。

地名の由来としては、永正13年(1516年)、新井城を最後の居城として立て籠もった三浦一族が北条早雲の大軍を相手に3年間に渡り奮戦をしたがついには全滅。一族の将である三浦義同(同寸)をはじめその子である三浦義意(荒次郎)は自刃。他の将兵も討死または油壺湾へ投身し湾一面が血潮で染まり、まるで油を流した状態になったので後世“油壺”といわれるようになりました。

その他、湾内の水面が油を流したように静かだからという説もあります。



お互いの支部の取り組みを交流しました

強化月間 しめくくり集会

8月から取り組んでいた医療生協強化月間の成果や報告をする「強化月間しめくくり集会」を開催しました。荷見組織部長より強化月間の特徴的な活動や到達状況についての全体報告から始まり、各行政区を代表して

追浜支部、三崎東支部、逗子東支部、葉山行政区からの報告もありました。それぞれ工夫をこらし、力を合わせて活動した様子を知ることができました。報告後は、短い時間でしたが組合員・職員でグループワークを行い、良かったことや苦勞話に花が咲き、お互いの活動について交流ができた時間でした。

また、9月に福島で開催された高齢者大会の報告もあわせて行ない、参加した窪田さん、梅川さんにお話をいただきました。

12月11日(水) 産業交流プラザ

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、和歌などお待ちしております。

あらためて実感

葉山クリニックが診療休止をしてから数か月。風邪をひいた時、いつ行っても変わらない先生、スタッフの方が優しく対応してくださってことがどれほど安心につながっていたことか…。あらためて実感しています。

葉山町／中島春菜

お互い「見守り」ながら

医療生協の地域見守り活動はとても良い活動だと思います。組合員に限らず、地域のみなさんが安心して暮らせるよう、お互いに「見守り」ながら過ごして行けたらと思います。

逗子市／藤田愛



声が届いて嬉しい機関紙みなみ。機関紙みなみの頁をめぐっていると、安楽についでいるルビッあごらがさつと目に入り、「もしかして私がお願いしたことを実行してくれたのかしら」と思い、嬉しくなったとともに機関紙をとても身近に親しみを感ずりました。高齢になりましたので介護・医療の記事は役に立ちます。

葉山町／森八重子

来る年も良い1年でありますように

今年最後のクイズを頑張りました。健康で好きな時、好きなことができ、家族や友人に優しくされ最高に幸せな1年間でした。感謝の気持ちでいっぱいです。来る年も良い1年でありますように。

逗子市／佐藤君江

新しい年も機関紙に期待しています

今年もあつという間に師走になりました。忙しい中でも、毎月欠かさずに機関紙を読んでいます。

関係者のみなさま、1年間おつかれさまでした。横浜市／佐藤かおる

初めての応募

クイズに初めて応募しました。健康ヨガを読んで実践してみようと思いましたが、地名の由来も初耳のことで面白かったです。

横須賀市／小島栄子

文芸コーナー

初水仙夫の遺せしはな缺

横須賀市 いさ子

背をかかめ餅焼く母や風の音

横須賀市 河合滋晴

年の瀬の認知テストに我を知る

葉山町 高梨民雄

独り身や家計簿求む師走かな

横須賀市 佐々木美江子

薬剤師さん募集!

組合員紹介に制度あり、お祝い金あり、協会の研修あり、生協の先生と学業あり、医療の現場で活躍できる方をお待ちしています。

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)

健康診断のおすすめ

受けて安心 毎年かならず健康診断



(私の体験談)
がん検診も大切です
現役時代から毎年必ず健康診断を受けています。3年ほど前の肺がん検診でがんの可能性を指摘され精密検査へ。初めのことで、「もしも、がんだったら…」と考え

たりしながら不安な日々を過ごしましたが、精密検査の結果は陰性で安心しました。あらためて健康診断「がん検診」の大切さがわかりました。みなさんにも毎年の健康診断にあわせて「がん検診」もすることをおすすめします。何か見つかるのが

健康診断は健康状態を調べ、何か問題があれば生活習慣の改善や病気の早期発見、早期治療を目的に行っています。近年は食生活の変化や運動不足による生活習慣病の問題になっています。これらの病気はなかなか自分では気づかないものです。「体の調子がよくないな」「最近すぐ疲れるな」などと思っただけで病院に行くと、病状はかたまり進行している場合も少なくありません。また、がん検診などオプション検査を追加することにより、さらに幅広く調べることが出来ます。

住み慣れたまちで元気に暮らしていくために、毎年かならず健康診断を受けましょう。

安心するために、早期発見・早期治療

怖いからではなく、早期発見早期治療のためにもがん検診を受けましょう。



湊 不二雄 理事

介護相談室 Q&A

Q 介護保険の話題で耳にする「ケアマネジャー」って何をする人?

A 介護保険のサービスを上手に利用できるように利用者の要望を聞きながらプランの作成などを専門職で、正式名称を「介護支援専門員」といいます。介護認定を受けた要介護者やその家族からの相談に応じたり、ご希望を踏まえ、適切な介護保険サービスが受けられるようにケアプランを作成し、関係機関との連絡や調整を行うなど、「介護が必要な人と介護保険サービスをつなぐ」という役割があります。

具体的な業務は

- 利用者や家族に対しての適切なサービスの提案。またケアプランの作成
- 介護保険の申請代行
- 利用者の介護サービス提供者や関係者との連絡調整など、介護保険の利用に必須なケアプランの作成をはじめ、相談などにも応じます。

デイ元気 笑いと感動の 「クリスマス劇」



ショートステイ あ 安護楽 秋の大運動会



名演技に客席からは拍手喝采

毎年スタッフによるクリスマス劇を開催しているデイサービス元気。毎回有名な話を軸に笑いあり涙ありのオリジナルストーリーで繰り広げられる劇には利用者さんをはじめ、ボランティアさんや職員たちも楽しみにしています。

今年の劇は「シンデレラ」。あまりにも有名なのであらすじは割愛しますが、序盤のシンデレラに意地悪をする継母と姉たちの姿に会場では思わず「可哀想」と涙ぐむ人がいるほどの名演技。しかし原作にはないお城で行われる大食い大会に継母が出場をする場面では、食べる前にパタカラ体操が始まり今度は笑いに変わりました。そして舞踏会での王子様とのダンス、ガラスの靴の持ち主を探すなどの名場面から、シンデレラへの意地悪を悔いた継母と姉たち



ガラスの靴を履く各場面

が命を絶つ場面を作り、そこにサンタクロースが現れシンデレラの願いと会場のみなさんの満場一致により無事に生き返ることが出来るという感動のシーンで幕を閉じました。

今回はどのような劇になるのでしょうか。もう楽しみになっています。



選手宣誓をするキャプテン

パン食い競争です。競技ごとに勝ったチームは大喜びしていました。なかでも一番の盛り上がりを見せたのは綱引きでした。借り物競争、パン食い競争です。競技ごとに勝ったチームは大喜びしていました。なかでも一番の盛り上がりを見せたのは綱引きでした。運動会終了後はみなさんお疲れの様子で、いつもより早めにお休みになれました。今年も怪我なく無事に終わることができて本当に良かったです。

高梨卓也

安護楽の2大イベントのひとつである大運動会を、11月3日に開催しました。

当日は20名の利用者さんといつもお世話になっているボランティアさんにも参加してもらい、午前中から運動会の雰囲気作りをするために利用者さんと一緒ににぎり作りをして、自分でにぎりたおにぎりとおかずでワンプレートランチにしました。

午後からは運動会の始まりです。紅白に分かれた各チームのキャプテンによる選手宣誓でスタート。種目は全部で6種目。バランスボール運び、筒流し、玉入れ、綱引き、借り物競争、

運動会終了後はみなさんお疲れの様子で、いつもより早めにお休みになれました。今年も怪我なく無事に終わることができて本当に良かったです。

デイサービスみうら クリスマスランチ に舌鼓



デザート付のクリスマスランチ

デイサービスみうらでは利用者さんにクリスマスを味わってもらおうべく、特別にクリスマスランチを提供しました。



飾り付けをして雰囲気も楽しく食事

クリスマスと言えばチキンですが、みなさんが食べられるように照り焼きの味付けになっていました。また、デザートにはシュークリームもついて、みなさん大満足をしていました。

デイサービスも賑やかに飾り付けがされていたので、とても楽しい雰囲気の中で美味しい食事、舌鼓を打っていました。

編集後記

明けましておめでとうございます。いつもご愛読ありがとうございます。また、パズルへのご応募、「組合員のひろば」へのご投稿ありがとうございます。ご投稿ありがとうございます。

「みなみ」は毎号編集委員会の職員と組合員が企画構成を担当し、アイデアを出し合い、話し合い作っています。少しでも組合

員のみなさまのお役にたち、楽しんでいただける紙面づくりを心がけています。ご意見や感想などお寄せいただけると励みになります。今年もご愛読のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

末尾ながら新しい年、みなさまが健やかに過ごされますようにお祈り申し上げます。

編集部一同

1月号 おたのしみパズル

- ◆たてのカギ
- ①食肉用インシシを改良した家畜。
- ②わらうこと。わらう声。
- ③物事がどうあるべきかについての根本的な考え方。
- ④1桁同士の掛け算の一覧表や暗記の仕方。
- ⑤花のおしへの先で作られる細かい粉。
- ⑥愛想がないこと。ぶっきらぼうで、そつけないこと。
- ⑦のどが刺激を受けたときに起る短くて強い息。
- ⑧金銭や財産などを公共事業、公益福祉・宗教施設などへ無償で提供すること。
- ⑨ある人が請け負った仕事の全部または一部をさらに請け負うこと。
- ⑩昔の貨幣の単位。千〇〇〇箱「千〇〇〇役者」。
- ⑪海にすむ、体がものすごく大きい。ほ乳類。形は魚に似ている。
- ⑫森林にすむ。歯がすどろく、太くて丸い尾を持つ小型の動物。
- ◆よこのカギ
- ①危険、危険度。危険性。損害を受ける可能性。
- ②宝物や七福神を乗せた帆掛け舟。また、それを描いた絵。縁起がいいとされる。
- ③婚約者。いいなすけ。
- ④値打ちのある金属で非常に重く黄色いつやを持つもの。
- ⑤海や川が陸と接する境目。水きわ。
- ⑥全額を賃した報酬として、一定の割合で定期的に受け取る金銭。利子。
- ⑦狩猟に使う銃。
- ⑧歩くときに足で踏む回数。

出題：こぶた

1		2		3		4
5	6		7			
	8			9		12
10					11	
		13		14		
		15				
		16				

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

12月号の正解

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

応募総数52通
正解(1+4+11)5

- 当選者(敬称略)
- 横須賀市・富田伊佐子・木村久子
 - 三浦市・谷芳枝・松本恵美子・名尾那洋子
 - 逗子市・服部佑季子・田口竹成・山本志津香
 - 葉山町・中島春菜・菅原政子