

神奈川みなみ
医療生協
機関紙

4
月号

みなみ

発行月 2020年4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

みんなで決める
これからのこと

知っていますか?

総代会



知ってる? 「総代」

医療生協は組合員みんなのものであり、出資金額に関わらず平等に1人1票の議決権を持っています。

しかし、約1万5千人いる神奈川みなみ医療生協の組合員が集まることは困難です。そこで一定の区域ごとに組合員の代表として選出された総代が総代会へ出席し、医療生協の方針や活動を決定します。任期は1年です。

医療生協は組合員と医療・介護・福祉の専門家などが協力をして診療所、介護施設の運営やいのちや暮らしに関わる問題を解決していく生協法に基づき住民の自主的な

「医療生協」って?

組織です。組合員は事業所の利用や班活動などを通じて、仲間とともに健康づくりや助けあい活動、まちづくりをしています。

6月21日(日)に開催予定をしている通常総代会。総代会とは選出された総代で活動の振り返りやこれからの活動を確認、決定します。総代会は全体の意思を決めるためにもっとも重要な集まりで、「総代会が生協の中の最高議決機関」と呼ばれています。

介護保険制度開始から20年 —どうなる? 介護保険

介護保険学習会 2月21日(金)
産業交流プラザ



法人内の2つの専門部会の共催で介護保険学習会を開催しました。60名が参加した学習会は、認知症に関する学習DVDの鑑賞と関聡子介護事業部長による介護保険の講

どうしたらなれるの? 「総代」

総代は組合員であればどなたでもなることができます。



3月号の機関紙「みなみ」にて総代選挙について公告しました。ホームページでもご覧になることができます。

とっても大切な「総代会」

総代会は昨年に決めた方針に対して1年間の事業や活動を振り返り、次の1年間、医療生協がどんな事業や活動を行うかという方針を決定する大切な集まりです。大事なことはみんなの声で決めるために総代を選出し、総代会で決めた方針に沿って事業や活動を行っていきます。



繰り返される 制度改悪

講演ではまず介護報酬、保険制度が改正されるたびに政府は制度の持続可能性確保のためとして、給付削減や負担増となる制度改定を繰り返してきていることを話され、具体例としては65歳以上が支払う介護保険料は全国平均でみると、スタートした2000年の2,911円から現在は5,869円の約2倍増、居住費や食費が別徴収となり、さらには一定の収入がある場合は利用料が2割〜3割負担にもなっていることや次回の改定に向けケアプランの有料

化やさらなる利用者への負担増となる見直しが検討されていることを報告されました。

また、介護業界では低賃金から担い手不足が深刻化し、事業の休止・廃止も増えているとのこと。介護報酬が低く据え置かれたままであり、処遇改善策が講じられていないが加算という形であり、実態として利用者に負担させていることも問題点と指摘していました。「制度あってサービスなし」の状況ではなく、必要な時に必要な介護が受けられる制度となるように声をあげていくことが大切なことだと、介護保険制度について考える機会となりました。

新型コロナウイルス について

感染予防のため手洗い・うがいの励行、十分な栄養と睡眠をとるように心がけましょう。事態は流動的です。TV・新聞などで情報をお確かめください。

三浦半島 地名の由来

横須賀市紺屋町 8

西浦賀1丁目のあたりを(浦賀の渡しの西船着場周辺)字名で紺屋町と言います。

日本では古くから衣服の染料には紺色がよく使われてきましたが、紺屋町の由来もそこにルーツがあります。明治の中頃に西叶神社の宮司・感見宋之助が編集したと推定されている「浦賀中興雑記」によれば、小川善五郎と言う人がこの地で紺屋(染色業)を始めたことにこの町名は由来するとあります。この付近には、咸臨丸出航の碑や中島三郎助招魂碑などがある桜の名所・愛宕山公園があります。

2020年2月 理事会報告

1. 2020年度総代選挙実施方針が決まりました

6月の総代会開催に向けて総代選挙実施方針を決定。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2019」のまとめについて話し合いました

4年目を迎えた「健康チャレンジ」は546人の参加でした。デイサービスやグループホームなど介護施設の利用者さんが参加するなど参加者のすそ野が広がりました。

3. 2020年1月度患者利用者状況報告

外来患者：4,897、訪問看護：113人
訪問ヘルパー：67人、
デイサービス：134人
ショートステイ：64人、
ケアプラン：260人

4. 2020年1月度の経営状況

1月度の経常利益：255万9千円。
累計経常利益：
マイナス498万5千円

5. 2020年1月度 組織活動統計の報告

1月の仲間ふやしは22人。出資金増資額は132万5千円でした。

2020年2月末現在

組合員数：15,286人/
出資金：413,739,000円

からだ動かそう!

健康 ヨガ

Lesson⑮ 仰向けで三日月のポーズ

ヨガでストレス解消をして免疫力を上げましょう

ストレスのルーツは大昔の人が獣に攻撃されそうになったときに、逃避と闘争する本能から生まれたといわれています。防衛反応として交感神経が上がり、アドレナリンの分泌など外的刺激に反応するようになります。

人によってストレスの感じ方は異なり、適応力も違います。また、ストレスには2種類ありチャレンジした方が良いストレス(人間的成長、経験に繋がる)、いち早く退けた方がいいストレス(光化学スモックなど)があります。

私たちも不安や恐れに心が支配されると交感神経が上がりストレスが溜まり、呼吸が浅くなり、内臓の血流が悪くなることで免疫力の低下をおこします。

そんな時こそヨガで吐く息を長くすることが重要です。

☆効果

体側の血流を良くし、左右のバランスを調べ緊張を緩める

☆やり方

仰向けになり両手を胸の前で組む



全身で気持ち良く伸びをする



両腕、両脚で三日月のように身体をくの字にして3回深呼吸。



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



インターンシップ推進で感謝状

看護師の担い手作りをしている看護学生委員会は、高校生に実際の医療現場を肌で感じてもらうために夏休みを利用した看護体験をしています。公立高校からのインターンシップ要請をはじめ、市立・私学高校にも案内を送り、毎年たくさんの学生さんが参加してくれています。

この度、神奈川県教育委員会よりインターンシップへの永年の貢献が認められ、昨年12月に「令和元年度かながわインターンシップ推進優良企業・団体等」として感謝状をいただきました。表彰式に出席することはできませんでしたが、日頃の活動が認められたメンバーにとって大きな励みとなりました。

今年も7月下旬から8月中旬頃に計画をしています。たくさんの高校生のみなさんの参加をお待ちしています。

看護学生委員会



こんな立派な感謝状です!

介護相談室 Q&A

Q 介護保険サービスの自己負担割合について簡単に教えてください。

A 基本的には1割負担ですが、所得に応じて2割～3割負担となる方もいます。

介護保険サービス利用料は、ほとんどの方が自己負担割合は1割ですが、現役並みの所得がある方については自己負担割合が2割～3割となります。

例えばヘルパーにオムツ交換などの支援を1時間程度受けた場合、1割負担の方が約400円とすると、2割で約800円、3割で約1200円と、同じ支援を受けても自己負担額が変わってきます。また、利用回数が増えればその分自己負担額も大きくなります。

自己負担割合は「年金収入とそのほかの合計所得額」に応じて負担割合が変わり、65歳以上で単身世帯の方は280万円以上340万円未満で2割負担、年間340万円以上ある場合は3割負担となります。また、夫婦の場合は年間346万円以上で2割、463万円以上で3割負担です。

ご自身の負担割合については要介護・要支援の認定結果が出ると同時に発行される「介護保険負担割合証」で確認ができます。有効期間がその年の8月から翌年7月までですので、毎年7月頃になると市区町村から新しい負担割合証が交付されます。負担割合証は介護サービスを利用するときに、ケアマネジャーやサービス提供事業所などに提示して使用します。

地域まるごと健康づくり

みなみのわ

三崎東支部

支部テーマ

皆が楽しく集まる 場所づくり

三崎地区は県道26号線（バス通り）で西と東で支部分けをしています。東側で活動をしているのが「三崎東支部」です。担当地域は三崎町1〜4丁目、原町、宮川町、城ヶ島、六合などを含む11地域で、組合員数は約

880名、配付者は54名です。

数年前から委員や活動への参加者が減ってしまい、以前は活発だった支部活動が班会も無くなってしまっていました。そこで何とかしなければ

ばと職員の手を借りながら支部ニュースの発行を始め、返子中央支部の小坂さんの協力のもと「布ぞうり講習会」を何度か開催。作り方を覚えた委員を中心に班会「ひまわり」が誕生して、最近はずいぶん元気を取り戻し

てきています。班会「ひまわり」では、みなさんの要望を取り入れながら色々なことにチャレンジしていきたいと思っています。開催日は行事などで変更になる場合もありますので、支部ニュースで日時をご確認のうえ、気軽にご参加ください。



楽しく布ぞうり作成 (班会「ひまわり」)



布ぞうりは健康チエックで販売。大好評です



検査技師を講師に学習会 (配付者の集い)

ショートステイ あな護楽

こんにちわ

節分と言えば鬼退治。そこで節分気分を楽しんでもらうために3種の鬼退治ゲームをしました。「桃太郎」を最後まで歌って気分を高めてから開始。はじめのゲームは、鬼の絵を貼った紙コップを割りばし鉄砲で打ち落とします。たくさんコップを落とすために狙いを考え、入念に鉄砲の微調整をするなど男性陣はみ

初めての 「人をむすぶ おむすびの会」

開催

花だよりが各地からさやかれる暖かな2月15日。医療生協の本部1階で地域のみなさんの集い「おむすびの会」が初め

て開催されたので参加をしました。自己紹介や輪になって少しおしゃべりした後には、今日の期待メニューの「豚汁」作りです。大根、人参などの切り方や下処理の方法も各家庭で異なり大発見でした。おむすびは好みの具材を入れて自分で握り、完成した思い思いのおむすびと味見を重ねた豚汁に舌鼓を打ちながら「おしゃべり楽しかったね」「おにぎり美味しい」などと話しながらみんなで満面の笑みになりました。



具材は何にする？こんぶ？鮭？

オリジナルゲームで鬼退治

なな真剣。一方、女性陣は「出来るかしら」と不安そうでしたが、はじめから当てる人が多くてみんな笑いあいました。中でも1番力が入ったのは鬼壊しゲームです。張り子の鬼の頭を吊るし、棒で叩いて壊すゲームでしたが、気合のこもった力強い掛け声の男性、そして剣道のようにパンと叩く女性。見事なコンビネーションでした。壊れた中からは甘納豆と大量の紙吹雪が落ちる仕掛けをほどこしたところ、あまりの量にみなさん驚きながらも喜んでくれました。



見事な棒さばきで鬼退治！

最後は小袋に入った甘納豆を鬼の人形にぶつけ、お腹に当て紙を破くと鬼退治終了。「鬼は外。福は内」の声を忘れてしまっただけみなさん真剣に投げていました。甘納豆は利用者さんのお腹にたくさん入り、福も体に入ったことでしょう。 濱田裕子

神奈川みなみ医療生協とともに、地域の皆さんに密着した事業を進めています！

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

薬剤師さんを募集しています！ お知り合いがいましたらご紹介ください

はまゆう薬局

衣笠診療所ななめ前 横須賀市平作1-12-7 046-850-3113

お薬健康相談会 毎月第3水曜日15時~16時半 お気軽にどうぞ

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。

花見に出かけます

「三浦半島桜マップ」はお花見に役立ちますので嬉しい記事です。近場でも良いから出かけてみようと思います。

逗子市/野村悦子

子どもも楽しむパズル

「おたのしみパズル」は、いつもわが家の人気者です。子どもたちも楽しんでいきます。

三浦市/石渡勝雄

運動不足解消に健康ヨガ

コロナウイルスのせいで外食や友人との集まり、映画もすべて中止。外出は買い物と犬の散歩のみ。体も気持ちも落ち込むばかり。体と心と頭を動かさなくては、と思いつつもなかなか行動が、健康ヨガが引き金に

横須賀市/今野順子

なり身体を動かさすよう頑張っています。

横須賀市/山本トシ子

祖父母と花見に

パズルの解答通り、この春高校を卒業しました。大学進学も無事に決まり、1面の桜マップで祖父母とお花見に行きたいと思えます。東日本大震災の記事では私も小学校の授業中に被災し、街中の復興はまだまだと感

三浦市/香西萌夏

地名の由来で新発見

三浦半島地名の由来を毎月楽しみに読んでいます。逗子と葉山の境に前方後円墳が発見されたことは初めて知りました。金谷や池上、平作、衣笠などの由来も知りたいです。

横須賀市/笑子

文芸コーナー

- 土筆出てとんがり帽子に雪の舞ふ 葉山町 高梨民雄
●今日の日は感謝で紡ぐ夕桜 横須賀市 河合滋春
●雪景色見られず季節過ぎにけり 横須賀市 佐々木美江子
●味噌汁の分だけ採れし初豌豆 横須賀市 いさ子



横須賀市 湯本直美

署名にご協力ください

みんなとめよう! カジノ誘致反対!

カジノは賭博であり、結局は胴元だけが儲かるものであります。また、外国人客を対象とするとしながら日本人も利用ができ、やがては依存症患者を生み、本人や家族の悲劇を招くことは他国の状況をみれば明白です。また、統合リゾート(IR)の誘致は多額の金銭が動き、政治家などへの賄賂も問題となっています。請願署名を今月号の機関紙に折り込みます。ぜひご署名になり、お近くの診療所や支部運営委員などにお届けください。たくさんの方の声で誘致をとめましょう。

Table with 7 columns (Time, Day, Location) and 3 rows (Morning, Afternoon, Night) for 衣笠診療所.

※漢方・神経内科・整形外科・糖尿病は事前予約が必要です。

Table with 7 columns (Time, Day, Location) and 3 rows (Morning, Afternoon, Night) for 三浦診療所.

※都合により変更になる場合もあります。

Table with 7 columns (Time, Day, Location) and 3 rows (Morning, Afternoon, Night) for 逗子診療所.

※都合により変更になる場合もあります。

3月号の正解

Word search grid with letters and black squares. Includes the correct answer 'ソツギョウ' and the number of winners '応募総数55通'.

横須賀市/山本トシ子・角田みどり・ト藏今子・高野真弓 三浦市/香西萌夏・堀泰子・野原照美 逗子市/渋谷洋子 葉山町/吉田政子・高梨民雄

◆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。(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月号のおたのしみパズル. A 9x9 grid with numbers and black squares. Includes the author's name '出題:こぶた'.

