

神奈川みなみ 医療生協 機関紙

5
月号

みなみ

発行月 2020年5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

緊急事態宣言により各行政区で健康診断を中止しています。受診再開については診療所へご確認ください。

健康診断のご予約は医療生協へ



衣笠診療所
横須賀市平作 7-10-27
☎ 046-851-1062



三浦診療所
三浦市南下浦町上宮田 3263-1
☎ 046-889-3388



逗子診療所
逗子市逗子 4-1-7
☎ 046-872-3530

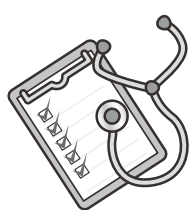
年に1回 自分の身体をチェック

健康診断を 受けましょう



健康管理の 基本は健診

健康診断は健康管理の基本です。体の異常は見た目だけではわかりません。近年、食生活や運動不足によって生活習慣病が増えています。これらの病気がなかなか自分では気づかないものです。毎年必ず健康診断を受けて自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すことはとても大切です。健康診断を受けて病気の予防、早期発見・早期治療を心がけましょう。



がん検診も 受けましょう

健診とあわせてがん検診もぜひ受けましょう。早期発見はがん治療のためには何より大切です。症状が出てきたときにはすでにかなり進行していることもあります。早期発見するためにも自覚症状の無い時点で受け、そして早期治療をすることによって多くのがんは治ります。ただし、検診でも100%発見できるわけではありませんが、毎年かかさずに検診をすることも重要です。また、費用面についても早期治療することによ

って負担が少なくなりま
す。健康診断とあわせて
がん検診も受けましょう。
三浦市では
40歳～69歳の
特定健診が無料に
令和2年度から、みう
ら国保健診（特定健診）
は40歳～69歳までの方も
健診が無料で受けられる
ようになりました。対象
の方には4月中旬に受診券
が送られているとのこと
です。受診するには受診
券が必要になりますの
で、なくさないように注
意してください。今まで
受けていなかった方も良
いきつけとしてぜひ受
けましょう。



感染症予防の基本は うがい、手洗い、マスク



うつさない うつらない



まだまだ終息が見えない新型コロナウイルス感染症。感染症の予防には毎日の習慣がとても大切です。うがい、手洗い、マスクの着用をして、「うつさない、うつらない」を心がけて過ごしましょう。

さあ、みんなで手をあらおう!!



(出典：サラヤ株式会社)

縫わずにできる

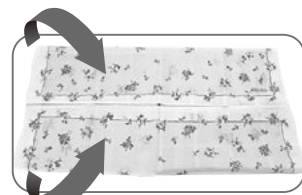
簡単マスクのつくりかた

材料 大判のハンカチ1枚
(ゴム) ひも2本



たたんで(ゴム)ひもに通すだけです。
ハンカチの大きさやたたみかたで、使う人
の顔の大きさに合わせられます。

【作り方】



①ハンカチを広げ、上からと下から半分のラインまでたたむ。



②上から下へさらに半分にたたむ。



③結んだ(ゴム)ひもにハンカチを通す。



④マスクの大きさになるように、左右からたたむ。



ゴムひもが売り切れ
なので、ひもを使
いました。ハンカチは
47cm×47cmのもの。

【医療生協かながわ 機関紙4月号より】

班 会 で
楽 し く
元 気 に

班会マップ

医療生協のイキイキ班活動をご紹介します！
近くの班会に参加してみませんか？

2020年度

(5月1日現在)

横須賀市

■ 追浜支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
健康体操(月)	毎週月曜日 10:30~11:45	追浜コミュニティセンター	
ハイキングクラブ	年3回【不定期】	—	
やさしい小物づくり班	不定期	追浜コミュニティセンター	
カラオケを楽しむ会	第2・4水曜日	個人宅	

■ 浦賀支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
さざんか班	第3 or 第4木曜日 13:30~	浦賀コミュニティセンター	
あざみ班	不定期	浦賀コミュニティセンター	
かもめ班	第3土曜日 10:00~	かもめ団地集会所	
旅楽	不定期	野外	

■ 北下浦支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
大町谷班	第1・3月曜日 午後	大町谷町内会館	
日生セラバンド班	第1・3木曜日 午後	日生自治会館	

■ 横須賀西支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
お楽しみ会	不定期	武コミセン	
TEKUTEKU	不定期	野外	

■ 逸見地域

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
キッチンマミー	第2水曜日 午前	逸見東部町内会館	
ひばり(カラオケ)	第3水曜日 12:00~	特定なし	
写るんです(写真)	【不定期】 土曜日・日曜日	特定なし	

横須賀市

■ 佐野支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
歩こう会	不定期	—	
茶話会	月3回	個人宅	
カラオケ班	第1金曜日	カラオケ店	

■ 平作・阿部倉支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
折り鶴	第2木曜日	組合員ルーム	
さくら班	毎週月・火曜日 午前	組合員ルーム	
ころばん体操	土曜日(月3回) 午前	組合員ルーム	
ひまわり班	第3月曜日 午前	組合員ルーム	
すすむし班	第2日曜日	—	
なのはな食事会	第4水曜日	組合員ルーム	※会費500円
おしゃべり班会	不定期	組合員ルーム	
新聞仕分け班	第1 or 第2土曜日 13:00~	組合員ルーム	機関紙仕分け

■ 平作・城北支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
機関紙仕分け	第2月曜日 9:30~	組合員ルーム	機関紙仕分け
バザー班	第2金曜日 10:00~12:00	衣笠診療所前庭	バザー
あむあむ	第1・3木曜日 10:00~14:00	組合員ルーム	※第3木
手芸班	第1・3木曜日 14:00~16:00	組合員ルーム	※第3木
セラバンド	第2・4火曜日 14:00~16:00	組合員ルーム	
食事会	第3水曜日 11:30~13:00	組合員ルーム	※会費500円
脳トレ班	第4月曜日 13:30~15:30	組合員ルーム	
山下班	毎月最終水曜日 13:00~15:00	個人宅	

■ 岩戸支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
レッド・アイランド	第1月曜日 10:00~12:00	COOP岩戸店 コミュニティルーム	
ストレッチ	木曜日(月3回) 13:30~15:00	岩戸コミュニティセンター	
夏つばき	第4火曜日 10:00~12:00	個人宅	
むらさき	第1 or 2月曜日 18:00~20:00	「ひだまり」	女性1人暮らしの方交流会 会費00円
こものづくり	第4金曜日 13:30~15:00	「こんにちわ」	

■ 森崎支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
手作り班	第2土曜日 13:00~15:00	城址が丘町内会館	
体操教室	第1・3金曜日 午前	森崎みんなの家	※月1回

■ 小矢部支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
歩こう会	年2~3回	—	
おしゃべり会	不定期	第1衣笠町内会館	

※班会の日時・場所は変更になることがあります。※詳しくは、本部[組織部]まで ☎046-853-8105

三浦市

■三浦行政区

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
ちどり会	第1・3木曜日 13:30~15:00	勤労市民センター	 コーラス
原うらら	第4火曜日 10:00~11:30	勤労市民センター	
ひまわり班	第3水曜日 10:00~11:30	COOP原町店	

■三崎東支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
ひまわり班	第2水曜日 13:00~	勤労市民センター	 布ぞうり 小物作り

■三崎西支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
そよかぜ班	第2・4金曜日 13:30~15:00	勤労市民センター	
パラソル班	月1回 10:00~14:00	個人宅	 
メーブル班	毎週1回 午前中	個人宅	
東岡班	3ヶ月に1回 13:00~	個人宅	
べに花班	4ヶ月に1回	勤労市民センター	
みなづき班	月1回 午前中	個人宅	 

■初声支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
ベシシア班	第4木曜日 10:00~	市民交流センター	 セラバンド・ ストレッチ
やまこ荘班	第2木曜日 10:00~	やまこ荘	 セラバンド・ ストレッチ
桜班	第3火曜日 9:30~	京急ニュータウン 三浦海岸自治会館	 セラバンド・ ストレッチ
絲班	第2・4火曜日 13:00~	個人宅	
お宮さん	第4水曜日 10:00~	初声市民センター	 セラバンド・ ストレッチ

■南下浦支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
ひなの会	第4月曜日 9:30~16:00	三浦診療所2階	
菊名 セラバンド	第2火曜日 10:00~12:00	菊名区民会館	 
すみれ班	毎週火曜日 10:00~11:30	ウインザーハイム 集会所	
ハッスル レディ班	第1水曜日 10:00~11:30	三浦診療所2階	
お江戸班	第2水曜日 9:30~11:00	金田区民会館	
山もも班	第1木曜日 10:00~11:30	サンコートマホロバ 自治会室	
わかば班	第3火曜日 10:00~11:30	シーアイマンション 集会所	

逗子市

■逗子中央支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
きらく班	不定期(月1回)	個人宅	 手芸・ おしゃべり
手作り班	第4火曜日	ふれあいルーム	 布ぞうり 作り手芸
あすなろ	第1・3月曜日	個人宅	 健康麻雀
手芸班	第2金曜日	ふれあいルーム	 手芸
ゆう	不定期	ふれあいルーム	 手芸
グランドゴルフ	毎週月・水曜日	池子 第一運動公園	 グランドゴルフ
ヨガサークル	毎週水曜日(月3回)	ふれあいルーム	 ヨガ体操
おしゃべり ソーイング	第1木曜日	ふれあいルーム	 洋裁
ハートの会	第3金曜日	ふれあいルーム	 料理
ビタミンE	第1金曜日	ふれあいルーム	 エクササイズ

葉山町

■葉山南支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
水源地班	毎週金曜日 午前	ふれあいサロン 「なかま」	 
筋トレ班	毎週火・木曜日 午前	葉山クリニック	 セラバンド
上山口 セラバンド班	毎週火曜日 午前	上山口会館	 セラバンド・ ストレッチ
脳トレ班	第1・3土曜日 午後	葉山クリニック 組合員ルーム	 マーじゃん
新聞ちぎり絵班	毎月1回 10:00~12:00	葉山クリニック 組合員ルーム	 新聞ちぎり絵

■葉山北支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
堀内 セラバンド	第2金曜日 10:00~12:00	堀内会館	  
イトーピア セラバンド	第2金曜日13:30~15:30 第4金曜日9:30~10:50	長柄イトーピア 会館	  
キッチン グランパ	第3日曜日 9:15~13:00	池上コミュニティ センター	 料理
布ぞうり 作り会	第3水曜日 13:30~	個人宅	 布ぞうり
葉山ウォーク 「パンダナ」	隔月1回	葉山とその周辺	 ウォーキング

■葉山一色支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
チクチク班	第1・3水曜日 9:00~15:00	一色いこいの家	 手芸・体操
しおさい班	第1火曜日 午前	一色岡会館	 

現在、新型コロナウイルスの感染拡大予防のため組合員活動は中止をしていますが、外出自粛の期間が終了しましたらすぐにでも活動を始められるようにと班会マップを掲載いたしました。

大変厳しい状況が続いていますが自宅で運動をしたり、班会マップをみながら参加してみたい、やってみたいことなどをゆっくりと考えて明るい気持ちになりましょう！

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！

一般社団法人メディホーブかながわ 045-624-8704

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！
お知り合いがいまい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

文芸コーナー

- 船頭も見えず漂ふ花筏 葉山町 高梨民雄
- フォスターの歌口ずさむ麦の秋 横須賀市 河合滋晴
- 疫病の危機感然れど春爛漫 横須賀市 いさ子
- 春雷やひと暴れして去りゆきぬ 横須賀市 佐々木美江子

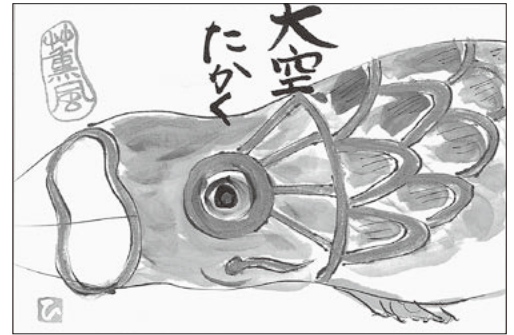


横須賀市 丸尾敦子



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。



横須賀市 菱沼恵子

2020年3月 理事会報告

1. 2019年度加入増資活動について話し合いました。

2月末までの加入は341件、脱退は予告を含め566件でした。増資は1,887万4千円、減資は予告を含め2,840万8千円でした。新型コロナウイルスの影響で2月から3月に予定していた「さいごまでやりきろう月間」の取り組みがほとんど中止になり、加入・増資ともに伸ばすことができませんでした。

2. 第78回通常総代会に向けて話し合いました。

①日程、会場を確認しました。

日程：2020年6月21日(日) 10:00～13:00(予定)

会場：ウェルシティ横須賀市生涯学習センター(まなびかん)大学習室

②「2020年度活動方針」について話し合い、引き続き討議を行います。

3. 2020年2月度患者利用者状況報告

外来患者：4,828人、訪問看護：112人

訪問ヘルパー：73人、デイサービス：133人

ショートステイ：63人、ケアプラン：263人

4. 2020年2月度の経営状況

経常利益：マイナス431万9千円

累計経常利益：マイナス930万5千円

5. 2020年2月度 組織活動統計の報告

2月の仲間ふやしは21件。増資額は122万3千5百円でした。

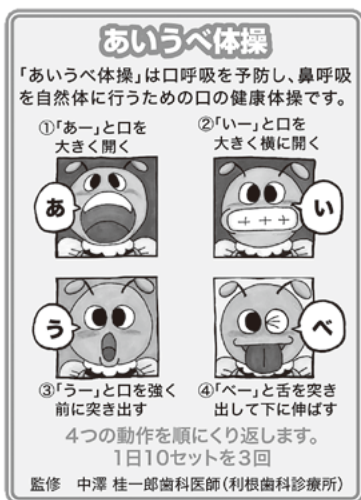
2020年3月末現在 組合員数14,916人／出資金 414,288,000円

自宅でできる 簡身体操



新型コロナウイルスの影響で外出を控え、運動不足になっていませんか？外出する機会が減って筋力が落ちてしまうと困りますね。そこで自宅でできる簡単な運動を紹介します。イスに座りながらできる体操ですので足腰が弱い方でも安全にできます。さっそく運動をしてみましょう。

お口の体操も
しましょう！



●座りながらウォーキング

【やり方】

- ①椅子に浅く座り、腹筋背筋を働かせ上半身を保つ。
※姿勢を良くするイメージ
- ②歩いているイメージで右足を少し持ち上げたら左手を前に持ち上げる。
- ③右足、左手を下ろしたら、すぐに反対側の右手と左足を持ち上げる。
- ④歩いているようなリズムで繰り返す。

【ポイント】

歌ったり、回数を声に出したりしながら行くと効果もUP。



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)

当選者(敬称略)

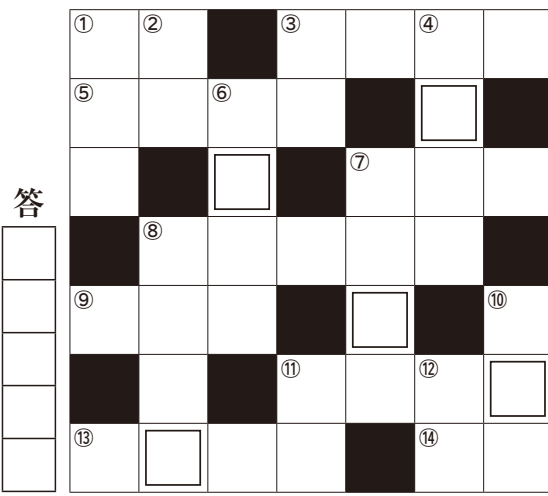
●横須賀市／仙波希久子 岡本育子 森祐子
●三浦市／讃井節子 加藤美沙子 横山昭子
●逗子市／千葉さえ子 前泰子
●葉山町／小峰良二郎 石井美江子

たてのカギ、よこのカギにしたがつてマス目をうめて下さい。二重枠の文字を並べかえた言葉が解答です。その言葉と紙面についての感想を書き、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。(5月末日必着・発表は6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。

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

応募総数+46通
正解(1+4=5)

出題：こぶた



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

- ◆たてのカギ
- ①平和でおだやかなこと。「〇〇が悪い」
 - ②3. 1415926...円
 - ③黒く小さな昆虫。
 - ④他人の物を横から奪い取ること。横奪。
 - ⑤実際には存在しないのに実在するように見えるもの。幻影。
 - ⑥金属・陶器・ガラスなどで作られたつりがね形の小さなすず。
 - ⑦昨日の前の日。
 - ⑧湯や茶を飲むのに使う、小ぶりの茶碗。
 - ⑨書物。細長いものを数える言葉。

- ◆よこのカギ
- ①ごみやほり。
 - ②いつもこのんで使うこと。
 - ③集まること。集まったままとまり。
 - ④動かないこと。「〇〇〇明王」
 - ⑤問屋が仕入れた商品を小売店に売り渡すこと。
 - ⑥この年。
 - ⑦にせ物や作り物ではない、本当の物。
 - ⑧計画的に樹木・泉水・築山などを配置した庭。
 - ⑨派手ではなく、ひかえめなさま。

5月号

おたのしみパズル

