

毎日の健康管理のため 年に一度の

健康診断

始まっています！

コロナ禍により延期となっていた健康診断がはじまっています。

高血圧、糖尿病、脂質異常症、がんなどの生活習慣病は自覚症状がないまま進行することが多く、体の異変を感じてから受診をした頃には病状がかなり進行している場合もあります。そのため健康診断を受け早期発見、早期治療することはとても重要です。

また、がん検診もとても大切ですので、あわせて受けることをお勧めします。

毎年同じ医療機関で受けていると過去のデータから小さな変化も気づきやすくなります。

今年はコロナ禍による運動不足やストレスなどで体の変化が起きているかもしれませんので、年に1度の健康診断を必ず受け、自分の健康状態を知り、生活習慣を見つめなおすためにも必ず健康診断を受けましょう。

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

夏場の活動は熱中症に注意！

マスク着用で高まるリスク

マスク着用により熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど体温調整がしづらくなります。暑さを避け、水分補給、体調管理をしっかりと熱中症予防をしながら活動を楽しみましょう。

適宜マスクをはずしましょう

屋外で人と十分な距離(2メートル)が確保できている場合にはマスクをはずしましょう。



暑さを避け、こまめな水分補給

のどが渇く前に水分補給をしましょう。目安は1日1.2ℓ。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。



屋外では涼しい服装、日傘や帽子で暑さ対策。体調に異変を感じたら涼しい室内や日陰へ移動しましょう。

日頃から体調管理をしましょう

毎朝の検温、健康状態の確認。体調が悪い時には無理をせずに自宅で静養をしましょう。



感染症対策をしっかりと

組合員活動再開！

コロナ禍により中止していた組合員活動が7月より再開になりました。活動再開にあたっては3密をさける、手洗い、手指消毒、マスクの着用などの感染症予防を励行しています。久しぶりの活動ではセラバンド体操、健康チェック、手作りなどの班も開催しています。また、会場により運動ができない場所もあり、変わりに脳トレをした班もありました。



セラバンド・手作り班・脳トレ



核のない平和な世界へ

「守ろう命、つなごう笑顔、核のない平和な世界へ」の スローガンのもと、128人が参加 7月18日 鶴見公会堂

平和について学び、考える神奈川民医連ピースフェスティバルが今年も開催されました。

コロナ禍により開催が心配され、さらに開催数日前から東京を中心に感染者数が増加。前日には神奈川県でアラートが発動されましたが、検温や消毒、マスクの着用、換気などの対策をしっかりと取りながらの開催となりました。

伝えること。そしてすでに廃船になっている第五福竜丸は現在も「核のない未来へ運航中」と話し、核のない平和な世界のために何が出来るのかをあらためて考えさせられるメッセージとなりました。第五福竜丸の運航が終わる日が来るために、私たちが出来ることを考え、動いていくことが大切です。

その他、被爆者の体験談や神奈川民医連の若手職員が平和について学んだ平和学校の卒業発表もあり、平和について学び、考えることができた1日でした。

今回は、シンガーソングライター梅原司平さんによるコンサートで幕を開けました。歌はもちろん、曲の間ではその豊富な人生経験や歌を通しての出会い、平和への思いを語るなど魅力的な

コンサートで、曲や語り
に涙を流す人もいました。
学習講演では市田真理
さん(都立第五福竜丸展
示館学芸員)による「ビ
キニ事件と原水爆禁止運
動」をテーマに学び、第
五福竜丸が被爆した経

緯、被爆者である大石又
七さんのその後の人生や
第五福竜丸が辿ってきた
数奇な運命などを話して
くれました。
市田さんは講演の終わ
りに「私たちが出来るこ
とは語り継ぐこと、忘れ
ないこと、考えること、



入口では検温を実施



感動を呼んだ梅原司平さんのコンサート



核のない未来へ向け語る市田真理さん

2020年6月 理事会報告

- 第78回通常総代会のふりかえりをしました。
6月21日に第78回通常総代会を開催しました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため「書面議決権」行使の協力を頂き、総定数200人のうち実出席5人、書面出席195人で開催。提案された5つの議題はすべて採択されました。
- 専門部会と委員会の担当理事について話し合いました。
総代会当日に行われた第1回理事会では藁谷理事を理事長に、秋田理事を専務理事に互選し、常務理事に4人の理事を互選しました。今回の理事会では組織活動部会・健康づくり委員会・社保平和部会・教育学習部会・機関紙編集委員会の5つの部会・委員会の担当非常勤理事を決定しました。
- 事業所での強化月間推進方針について話し合いました。
8月から9月の2か月間、事業所での強化月間の取り組みを行います。新型コロナウイルスの影響で医療機関や介護施設は経営が悪化しています。今こそなかま(組合員)増やしが重要です。
- 2020年5月度の患者利用者状況報告
外来患者：3,395人、訪問看護：119人
訪問ヘルパー：60人、デイサービス：116人
ショートステイ：53人、ケアプラン：251人
- 2020年5月度の経営状況報告
5月度経常利益：マイナス1,165万8千円
累計経常利益：マイナス2,182万円
- 2020年5月度 組織活動統計の報告
仲間ふやしは12人でした。出資金増資は134万2千5百円でした。

2020年6月末現在 組合員数14,887人 / 出資金 415,307,000円

からだ動がそう！ 健康 ヨガ

Lesson⑰ 三角体側伸ばし

脇腹を引き締めて体のゆがみを整える



- ①両足をそろえて立ち、足を腰幅より少し広く開く。
※腰や膝に痛みがある人は狭くしても可。
- ②右足のつま先はまっすぐ向け、左足のつま先を少し内側に向ける。
息を吸って両腕を真横に一直線に伸ばします。
- ③息を吐き、右手を右膝に置く。左手を真上に向け息を吸い、手のひらを耳の方に向ける。腰や膝が痛くない人は右手を足首(痛みがある場合は膝)まで滑らせる。
- ④そのまま静止して自然に呼吸をする。
- ⑤身体を戻す時は息を吸いながら②へ戻し、息を吐きながら①へ戻す。
- ⑥つま先の向きを変え、左側も同様に行う。

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ア・ホープかながわ 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

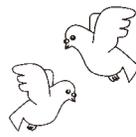
薬剤師さんを募集しています！
お知り合いがいましたらご紹介ください

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、和歌などもお待ちしております。

70周年おめでとうございます

70周年おめでとうござい
ます。私のお姑様は神
原先生がお気に入りだ
した。衣笠駅前にあつた当
時の診療所に入院して、
そのまま最後を迎えまし
た。本当にお世話になり、

GOTOトラベル

コロナ禍で病院経営は
疲弊、医療従事者は命が
け、GOTOトラベルど
ころではない。その予算
を医療支援に向けてべき
と私は思います。

返子市/早乙女晴子

健康ヨガで気分爽快

運動不足の毎日です。
「健康ヨガ」はわかりや
すく、説明通りに体を動
かし、気分爽快です。

三浦市/勝奇山

7月号の記事を

読んで

7月号のケアマネから
見たコロナ禍による在宅
介護への影響を読んで、
限られた衛生物資や資

金、人材など多くの問題
を抱えながら利用者とし
の家族に寄り添う姿勢に
私たちに何が出来るのか
。私たちに出来ること
は？どうか介護現場のみ
なさまご自身のお体も大
切に。

三浦市/K・N

夫婦でコロナ太り

コロナの影響で外出を
控えて手作りマスクを作
る日々です。夫婦そろっ
てコロナ太りになりまし
た。

横須賀市/J・J

ルバーブの

ジャム作り

自粛生活は今まで慌た
だしく過ごしていた日常
が少しゆったりと時間が
過ぎていくようでした。
今日はルバーブのジャム
を作りました。

横須賀市/日渡万喜子



横須賀市 湯本直美

文芸コーナー

●マスク取り薫風五体に染みわたる

葉山町 高梨民雄

●緑陰やグラスミルクの白い味

横須賀市 河合滋晴

●列島を雷鳴走る午前二時

横須賀市 いさ子

●梅雨晴につかの間の陽や惜しみけり

横須賀市 佐々木美江子

Table with 7 columns (Time, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri, Sat) 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, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri, Sat) and 2 rows (Morning, Afternoon) for 返子診療所.

※都合により変更になる場合もあります。

Table with 7 columns (Time, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri, Sat) and 2 rows (Morning, Afternoon) for 三浦診療所.

※都合により変更になる場合もあります。

7月号の正解

Grid for the 7th issue's puzzle with letters and numbers.

正解 (アマノガワ)

当選者(敬称略) 応募総数70通

横須賀市/脇亜紀・内田紀代子・青山文恵
三浦市/阿部洋子・中澤公子
返子市/野村悦子・鎗田カヨ子・金山博子
葉山町/原田和子・永津仁

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。(8月末日必着。発表は9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す。採用の場合は図書券をお送りします。

9x9 grid for the puzzle with some numbers filled in.

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