

# 神奈川みなみ医療生協 機関紙

1月号

# みなみ

発行月 2021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



ひなの会のみなさん（南下浦支部）  
どれも素敵な牛ですね！



手作りの会のみなさん（追浜支部）  
華やかな正月飾り



浦賀支部のみなさんの絵手紙



キヨエちゃん



佐藤保子さん



鈴木チツ子さん  
素敵な牛の作品と一緒にウッシッシ



ちぎり絵班のみなさんの作品（葉山南支部）



浅野民江さん

賀年  
 謹新  
 コロナはもうたくさん！  
 今年こそ収束を！



昨年は新型コロナウイルスの影響で活動が出来ずにストレスがたまるばかりで、今までの当たり前の生活がどれだけ幸せだったかを思い知らされました。  
 今年の干支は丑です。丑年は「我慢（耐える）」、「これから発展する前触れ（芽が出る）」という意味があり、先を急がず目前のことを着実に進めることが将来の成功につながっていくといわれています。のんびりとした気持ちで焦らずに、できることをしていきましょう。  
 今年も新年にちなんだ組合員さんの作品を集めてみました。ご覧ください。

明けましておめでとうございます。昨年は1月の新型コロナウイルス国内感染の初発例の報告から、4月には緊急事態宣言が出され、心身ともに大きなストレスを感じながら過ごした1年となりました。このような中で、組合員およびその家族の皆様には大変お世話になりました、心よりお礼申し上げます。

昨年はウイルス感染を恐れて外来受診を控えたり、また健診の受診もなかなか進まない状況となっています。このような時こそ、定期的な健診で自分の健康状態をしっかりとチェックすることが大切です。

法人としても新型コロナウイルス感染症の発生以来、皆様に安心して外来を受診あるいは介護施設を利用していただくような、また訪問看護の際などにも十分な感染症予防対策を取りながら、職員一人丸となって日常の診療にあたってきました。

いまだに収束の見えないこのウイルス感染蔓延長期化の現状を克服し、コロナ禍以前のよう普通の生活が送れる毎日が戻ってくることを願いつつ、今年も皆様の健康づくりのお役に立てるよう、職員一同心を一つにし、全力で医療介護に取り組んでいく事を誓い、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。



理事長  
穂谷 収

新年のごあいさつ

# 日常生活の中にこそ 平和問題がある

宮川初江 (社保平和部会 担当理事)

11月21日(土)に開催されたオンラインでの日本平和大会に、医療生協本部の会場から参加しました。海外からの報告はアメリカ、フィリピン、韓国から自らのたたかいの報告を通して国際的な団結が動きかけられました。また、非核フィリピン連合事務局長の「くじけないで、勇気と希望をもって抵抗を続けよう」の呼びかけの言葉には、あらためて何事にも頑張ろうと思えました。

ゲストスピーカーでは学術会議の会員を任命拒否された小沢隆一さんの「平和と憲法を守る」との力強い訴えのほか、フオトジャーナリストの安田菜津紀さん、市民連合呼びかけ人の中野晃一さんら3氏による連帯スピーチがあり、それぞれ本心に響く報告でした。全国からも沖縄の基地問題、平和委員会のたたかい、自衛隊員の人権侵害裁判や防衛大いじめ問

題、軍事ではなく命と暮らし最優先の政治をと青年学生問題、北海道医労連のたたかい、日本教職員組合から子ども達や教員の在り方などコロナ禍における貴重な報告を聞くことができました。「平和大会」のイメージがどうしても軍事・基地のたたかいと思いがちですが、参加をしてあらためて私たちの日常生活の中にこそ平和問題があり、常に見張り、耳をそばだて、ダメなものダメ、共感できることは手を広げ支え合うことの大切さを学びました。

2020年  
日本平和大会

## なくそう！日米軍事同盟・米軍基地 オンラインで3000人以上が参加

# からだ動かし！健康 ヨガ

## Lesson② 猫のポーズ

効果：肩こり・腰痛の予防、改善

- ① 腕を肩幅、膝はこぶし一つ分くらいに開四つん這いになり、息を吸います。
- ② 息を吐きながら背中を丸め、顔はおへそのあたりを見るようにします。
- ③ 息を吸いながら背中をそらし、首を伸ばして亀の首のようにします。
- ④ ②と③を5回位繰り返し、息を吐きながら①の姿勢に戻ります。最後は、正座でリラックスします。



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)

### やさしいヨガ教室

日時：毎週水曜日 ①9:45~ ②11:00~  
 定員：各回6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

## 2020年11月度 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35人、4月からの累計は179人でした。一方で脱退は440人で▲261人の純減です。出資金増資は257万9千5百円、4月からの累計は1,689万5百円でした。出資金減資は1,339万9千円で349万1千5百円の純増になりました。感染予防策をとりつつ実施した健康チェックも加入・増資につながりました。

### 2. 神奈川まるごと健康づくり「健康チャレンジ」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、FAXや郵送などで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シートの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. 2020年10月度の患者利用者状況報告

外来患者：4,023人、訪問看護：122人  
訪問ヘルパー：68人、デイサービス：129人  
ショートステイ：56人、ケアプラン：249人

### 4. 2020年10月度の経営状況報告

10月度経常利益：1,530万3千円  
累計経常利益：マイナス1,500万円

### 5. 2020年10月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは35人でした。出資金増資は257万9千5百円でした。

2020年11月末現在 組合員数14,784人/出資金 422,750,500円



## 保健委員交流会開催

12月16日(水)産業交流プラザ

9月に開催した際に次回を望む声が多くあり、強化月間終了のタイミングで開催をしました。今回は骨粗鬆症の学習と強化月間の振り返りや感想の交流を行い、学習では骨粗鬆症マネージャーである逗子診療所の田縁看護師長を講師に症状の説明、治療、予防について講義をしてもらいま

した。その後、グループごとにコロナウイルス感染症防止対策をしようえで行なった健康チェックの感想や支部での活動を交流し、参加者からは「初めて参加したが他の支部の話が聞けて良かった」「気になっていたので話しかけてよかった」「感染予防マニュアルがあったので安心して健康チェックが出来た」などの感想がありました。今回、感染者を出すことなく健康チェックをやりきれたのは予防を徹底して行えたからです。皆様ありがとうございました。

# 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。

## 自分の体は自分で守る

今年もイルミネーションを横目に見ながら暮れていきます。コロナ騒動でとても辛く寂しい1年でした。自分の体は自分で守る。健康で機関紙配付ができ、責任を果たせたことに感謝し、来年こそ明るい年に成ります様に祈るばかりです。

返子市/佐藤君江

## 健康チェックに感謝

コロナ禍だからこそ実施した健康チェック。皆様の努力により健康に暮らすことが出来ています。ありがとうございます。

横須賀市/座間薫

## 今年も

### レモンが豊作

今年も昨年に負けないくらいのレモンの収穫です。寒肥が効力を発揮し

横須賀市/河野明子

たよです。無農薬のレモンで1年中レモン酢を飲んでいきます。

葉山町/箕輪光子

## コロナ禍だからこそ大切なつながり

コロナウイルスの早期収束を伺いながらの1年。新しい生活様式を受け入れ、自粛や不慣れなことでもストレスも山ほどに。コロナ禍の今こそ人とのつながりを大切にしたいです。知人と電話でおしゃべり。声を聞くだけで幸せな一時。今日は苦手な数独も解け、ダブルハッピー。日頃のストレスの解消となりました。

横須賀市/荒井春子

## 配付者に感謝!

機関紙を毎月楽しみにしています。寒さが増す中、届けてくださる配付者にお礼を申し上げます。まずはお世話になっている返子診療所の体制表、次にバスル、そして各ページに目を通していただきます。コロナ禍でも心をこめて健康であるための情報を広く知らせ、日々努力

横須賀市/佐川久美子

## ヨガを頑張ります!

12月号の健康ヨガに掲載されていたコブラのポーズをやってみました。上体を起こすのは少々辛かったけれど、どうにかできました。続けてい

横須賀市/河合滋晴

## 文芸コーナー

金婚を迎へ感謝の十月尽

葉山町 高梨民雄

冬日差し家それぞれの窓辺かな

横須賀市 河合滋晴

毛糸編む友の背巾は手測で

横須賀市 いさ子

## 三浦半島 地名の由来

横須賀市 秋谷 11

三浦半島の西部に位置し、東は大楠山に連なる丘陵地となっている場所です。

秋谷海岸は海も砂も綺麗で夏には海水浴客で賑わいます。また、海岸に突き出た大きな奇岩「立石」、梵天ヶ鼻の松、遠くにそびえる富士山で絶景の地となっており、「かながわの景勝50選」に選ばれ、伊豆大島・城ヶ島なども眺望することができます。江戸時代の浮世絵師・安藤広重も「三浦秋谷之里」と題して描いています。

この地名については戦国時代から見られ、秋屋または明屋とも書かれてきました。

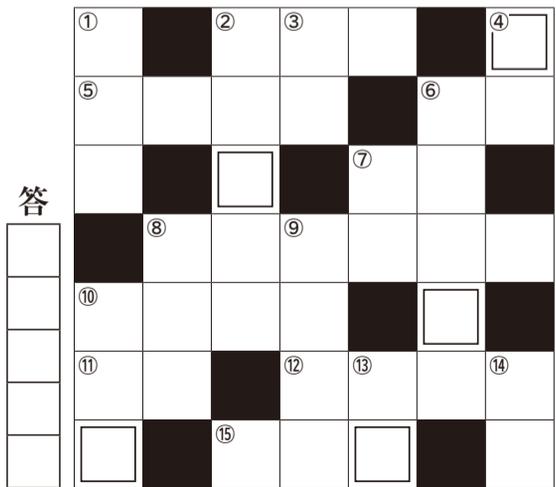
由来は、収穫がア(飽)キが満チルから。また、草木の葉のアカ(紅)クなることに由来すると言われています。谷は山間の凹地と解釈でき、秋谷の背後の子安の里を指すものと考えられています。

## お詫び

12月号の「おたのしみバスル」にて誤りがあり、複数の解答がある問題となつてしまいました。お詫び申し上げます。ご応募いただいたみなさまを正解として抽選をいたしました。

- ① 何代も同じ商売を続けてきた、格式と信用がある店。
- ② 橋を掛け渡すこと。両者の間に入つて仲立ちをすること。
- ③ 順に長く並んだもの。並び。
- ④ 人口が多く、人家が集中している所。
- ⑤ 学校で生徒が学習を行うための部屋。
- ⑥ 雪のような色。罪のうたがいが無いこと。
- ⑦ 何かをしようとするために、不正にお金や物を送ること。
- ⑧ 幅・奥行・高さを持ち、三次元空間の一部を占める物体。
- ⑨ 二つの物の間にあいている狭い空間。
- ⑩ 小さな力を大きな力に変えて重い物を動かす棒やしかけ。
- ⑪ 数の位取り。建物・橋などの柱の上に横に渡して、他の部材を支える材。
- ⑫ よこの力
- ⑬ 勢いよくはじけること。やぶれてさけること。
- ⑭ 肉の質。食肉の品質。
- ⑮ 行動の拠点となる場所。「秘密〇〇」。
- ⑯ 書かれた文字。書いてまとめた物。書物。
- ⑰ 建物と建物の間をつなぐ廊下。
- ⑱ 水の成分や純度などの性質。
- ⑲ 単位の前に付いて千倍を表す言葉。
- ⑳ 戸・障子などの開閉の具合。技術などを習うこと。練習をすること。

## 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、よこのカギにしたがっ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。(1月末日必着・発表は2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。バス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。

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

## 12月号の正解(一例)

応募総数49通 正解(2+7=9)

- 当選者(敬称略)
- 横須賀市/座間薫・望月泰良・島田まゆみ
- 返子市/小林松子・渋谷洋子
- 三浦市/久末美恵子・宇津木和子・横山昭子
- 葉山町/大西恒子・松元

デコレーションしたケーキに笑顔の利用者さん



# ショートステイ あごら 安護楽



# デイサービス 元気

## コロナに負けずに 運動会とクリスマス



## 今年は平穏に 過ごせますように

11月は年に一度の運動会を開催しました。コロナ禍のために規模を縮小し、密を避けるために個人種目を多くしました。毎年白熱するチーム対抗綱引きも個人戦で行ない、ひとつの箱にロープを入れて先に真ん中部分を引き出したほうが勝利というルールに変更して大熱戦が繰り広げられました。運動会になるとみなさん生き生きとした表情でスタッフも元気をもらえます。

クリスマスに向け、デイサービスの飾りつけをする利用者と職員

ふと気づくと  
うことです。  
過ぎてもら  
スクをつけて  
用者さんにマ  
解できない利  
が、状況を理  
難だったの  
うえで特に困  
団生活を送る  
ビスという集

2020年は新型コロナウイルスとの闘いの日々でした。地域の感染状況のニュースにビクビクしながら職員や利用者さんを感染から守るという使命を持ち続け努力をしました。手指や室内・車内の消毒、検温・体調管理を徹底しましたが、消毒やマスクが有効と感染症対策を求められても物資不足で十分な対策がとれない日常が続きました。そんな厳しい環境の中、デイサービスという集

コロナ禍によりできないことが多いですが、少し季節を感じて楽しんでいただけたいと思います。

ショートステイ安護楽 高梨卓也

## 手作りおやつで メリークリスマス

## デイサービス みうら

いつもはサンタさんがプレゼントを手渡ししてくれるクリスマス会もコロナにより中止。それでもお風呂場にクリスマスソングを流したり、デイ

いつもはサンタさんがプレゼントを手渡ししてくれるクリスマス会もコロナにより中止。それでもお風呂場にクリスマスソングを流したり、デイ



サンタさんやトナカイで楽しい雰囲気ですね

機関紙編集委員会

## 介護スタッフ募集

●勤務地: デイサービスみうら【三浦海岸駅徒歩2分】  
デイ元気・ショートステイ安護楽  
(夜勤アルバイトも募集)【葉山町 上山口小学校そば】  
●給与: 時給1020円~1240円以上(経験・資格評価、昇給あり)  
夜勤アルバイト(勤務時間: 22:00~翌8:00)  
20,000円/回 ★週1日よりOK  
問合せ: 衣笠診療所 ☎046-851-1062 担当: 関



30年以上の歴史がある食事会



折鶴をはじめ色々な折り紙を  
楽しむ折鶴班

平作阿部倉支部は衣笠診療所のある平作7丁目、をはじめ4・5・8丁目、しょうぶ園周辺の阿部倉

## 平作 阿部倉 支部



平作阿部倉支部は衣笠診療所のある平作7丁目、をはじめ4・5・8丁目、しょうぶ園周辺の阿部倉

です。8班ある班活動も3班しか活動が出来ていません。班活動の「見える化」を通して、地域の組合員さんに「元気」をお届けしたいと思っています。1日も早い「コロナ収束」を祈り、今年こそ、今年だからこそ、牛の歩みのように一歩ずつ、地域に足を運んで行きたいと思えます。



支部テーマ  
コロナウイルスにめげず  
班会再開にむけ  
がんばろう!



※写真はすべて  
2019年に  
撮影したもの

支部長 松本友子