



コロナに負けずに

518人ががんばりました

(1月27日集計分まで)

正しい生活習慣は

健康の基本

「コロナ禍の中、免疫力アップを目指して」を合言葉に開催した健康チャレンジ。ご参加いただいたみなさま、本当におつかれさまでした。また、回収のご協力をいただいたみなさまにも感謝を申し上げます。

今回は免疫力アップを目指し4つのコースからチャレンジ。法人内や他事業所の介護施設からも参加があり、介護施設からは「利用者が自力で食事を摂れるようになった」などの嬉しい報告もありました。

チャレンジした健康的な生活習慣は続けていくことがとても大切です。これからも心がけながら、いつまでも元気でいられるようにチャレンジしたことを続けていきましょう。

参加者の感想



毎朝ラジオ体操をする

身体全体が軽くなり肩こりがなくなりました。毎朝ラジオ体操をする習慣が付き、早起きもするようになりました。

階段を使う

マンションの3階に住んでいますが、階段を使うようにしました。はじめは休みながらでしたが、休まずに上れるよう

3食しっかり食べる

免疫力のある食材を選んで食べるように心がけました。風邪をひきやすいのですが、ひかずに過ごせました。

お口の体操

口の中が潤うようになった。習慣にするこの大切さを学びました。

自分で食事を食べる

スプーンを変えるなど工夫をして、時間をかけながらも自分で食事ができるようにしました。

あいうべ体操、口をおおきくあける

あいうべ体操と口を大きくあけて発声練習もやりました。ほうれい線が上ったみたい!?これからも続けていきます。

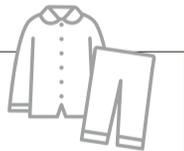
スクワットを50回以上する

コロナにより気持ちまで落ち込んでしまい頑張っていたスクワットをやらなくなり、体力低下を感じていたタイミングでの健康チャレンジ。よし!とスクワットを再開した結果、以前のように習慣化できました。気持ちが上がったことが最大の効果かな!?

もしも宿泊施設で療養することになっても慌てないために

☆あると良い物

枕、寝間着、下着、スリッパ、シャンプー、洗濯洗剤、歯磨きセット、生理用品



日常使用しているものは安心感が得られます。また嗅覚障害の程度を知るバロメーターにもなるようです。

☆便利なもの

野菜ジュース、インスタントの野菜スープや味噌汁、小分けのお菓子、簡易的な加湿器



食事は3食提供されますが、野菜が少なく補うために野菜ジュースはオススメ。また、気分転換を兼ねて小分けのお菓子もあると良いそうです。ホテルの部屋に加湿器がない場合があるので、あると便利とのこと。

☆不要なもの

必要以上の服、ゲーム機、本



外出をしないので洋服は必要最低限でOK。また倦怠感が強くゲームや読書も辛いそうです。

現在の感染拡大状況からすると、誰もがいつ感染してもおかしくない状況です。

感染予防も大切ですが、もしも宿泊施設で療養することになった場合に備えておくのも大切でしょう。インターネットの情報を中心に参考までにまとめてみました。

また感染について心配などときには新型コロナウイルス感染症専用ダイヤルに連絡をしましょう。

(新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル)

TEL: 0570-056774

※一部IP電話など上記番号へつながらない場合の受付電話: 045-285-0536

感染予防 工夫をして活動しましょう!

1月7日に緊急事態宣言が発令されましたが、法人としては組合員活動の自粛はしていません。しかし、室内での大人数の班会やお食事会などは控えましょう。予防を徹底したうえで、ウォーキングや公園での体操など、屋外で出来る活動を取り入れて、安全に配慮して行いましょう。



三浦半島 地名の由来 12

横須賀市 阿部倉

横須賀市の中央部に位置し、北は葉山町、南西には大楠山があります。横横道路の開通によりかつての穏やかさは失われてきましたが、現在も畑が点在するなどして閑静な雰囲気が漂う地域です。

しょうぶ園や大楠山へのハイキングコース、三浦一族の隠し湯とされていた阿部倉温泉（現在は閉館）があり、逸話として三浦大介義明と鶴の伝説が残されています。

また、阿部倉村七不思議が伝えられており、温泉入り口付近には七不思議が書かれた看板もあります。

地名の由来は『和名抄（わみょうしょう）』の御浦郡の5つの郷名の中に安郷郷（あいのごう）があります。安郷郷に設けられた穀倉（こくそう）に由来していると言われ、「アイ」がいつしか「アベ」に転訛し、「クラ」は谷の古語で、その地形を表していると言われています。

東日本大震災の復興支援として販売をしていたサバ缶の購入ありがとうございました。みなさまのご協力により804個の販売をすることができました。来月には東日本大震災から10年を迎えます。これからも支援活動を続けていきますので、その際はご協力をお願いいたします。

社保部会より

東日本大震災 復興支援 サバ缶購入 ありがとうございます ございました

2020年12月度 理事会報告

1. 医療生協強化月間のまとめについて話し合いました

11月末時点での仲間ふやし（加入）は203人、出資金（増資）は1,872万5千円でした。年間目標に対して仲間ふやしは40.6%、出資金は74.9%の到達で、昨年と比較すると加入は減少、出資金は増加になりました。年度末の脱退予告を含めると組合員数は大幅な減少が見込まれており、2月・3月に「やりきろう月間」に取り組むこととなりました。

2. 第79回通常総代会に向けた準備日程を確認しました

第79回通常総代会を2021年6月20日（日）に行います。通常総代会開催に向けた準備日程を確認しました。現段階では通常開催を想定して準備を進めていきます。

3. 2020年11月度の患者利用者状況報告

外来患者：4,339人、訪問看護：123人
訪問ヘルパー：70人、デイサービス：128人
ショートステイ：59人、ケアプラン：259人

4. 2020年11月度の経営状況報告

11月度経常利益：320万6千円
累計経常利益：マイナス1,179万円

5. 2020年11月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは21人でした。出資金増資は178万8千円でした。

2020年12月末現在 組合員数14,797人 / 出資金 423,487,000円

からだ動かそう!

健康 ヨガ

Lesson⑳ 壁を使った犬のポーズ

効果：背中のかりの解消



- ①壁から1メートルほど離れて立ち、腰から上を90度に折り曲げるようにして上半身をたおす。
- ②腕を真っすぐに伸ばし手の平を壁に当てて体をささえる。そのまま3呼吸キープする。
- ①・②を何度か繰り返す。

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
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）

核兵器禁止条約

ついに発効

核兵器の開発、保有、使用を禁じる核兵器禁止条約が1月22日、ついに発効しました。22日時点で批准を済ませた国と地域は52、条約に加わる意思を示した署名は86で、いずれも核兵器を保有していない国と地域です。この条約は核兵器の禁止であり、廃絶

まではまだ長い道のりではありますが、核兵器のない世界への第一歩です。一方、アメリカ、英国、フランス、中国、ロシアの核保有五大国のほか、アメリカの「核の傘」にある日本などが参加をしていない問題があります。廃絶に向け、まずは戦争被爆国として日本政

府が1日も早い批准をできるように求めていきたいと思います。3月号の機関紙に日本政府に批准を求める署名を折り込みますので、多くの署名を集めて「唯一の戦争被爆国である日本政府は禁止条約に参加を」との声を届けましょう。



介護相談室

Q & A

Q 認定で「自立」とされた場合は、介護サービスは受けられないのですか？

A 「自立」と認定された場合には介護保険サービスは受けられません

「自立（非該当）」と認定された場合は、介護保険によるサービスは受けられません。介護予防のサービスなど「介護保険以外の保健・福祉サービス」もありますので、詳しくは各市町村の介護保険担当窓口やケアマネージャーにご相談ください。また、地域によっては住民の助け合いの互助組織があり、低額な一部負担金にて「電球の取り換え」など生活場面での困りごとを手伝っていただける取り組みを行っているところもあります。

質問募集中

介護に関する質問を募集しています。気になることやわからないことなどがあればお寄せください。



ショートステイ あごら 安護楽

安護楽神社で初詣



手作りの神社に初詣

朝食後は安護楽神社で初詣です。二礼二拍手一礼。みなさんお願いごとにお真剣です。初詣の後はおみくじを引いたり、甘酒を飲んでゆつくりと過ごしまし

た。正月遊びの羽根つきも楽しみました。羽子板の代わりに大きなシーツを用意。羽根は風船に羽を付けて作成。全員でシーツを持って羽根つき開始。「よいしょ！ 1, 2, 3...」と声をそろえて50回羽根を飛ばしました。これが結構キツイ運動でした。絵馬作りにも挑戦して自分の干支の絵を貼り、お願いごとを書いて

飾りました。最後はみなさんが今年1年間、元気で過ごせることを願う三三七拍子で締めくくりました。1日を通して正月を味わっていただきましたが、家族で過ごした楽しい正月を少しでも思い出してもらえていたら嬉しいです。 ショートステイ安護楽 白石和美

安護楽の年明けレクリエーションは施設内でも楽しく正月を満喫してもらえたらと思います「お正月」をテーマに企画をしました。

の粋な計らいでお盆の上には羽子板。お供え餅の切り絵や祝い箸が飾られ、お雑煮、栗きんとん、伊達巻き、エビで華やかに彩られ、見た目でも楽しむことができました。

購読案内 comcomを購読してみませんか？ (毎月発行、定価410円)

医療福祉生協連が発行する情報誌「comcom」を購読しませんか？ 医療・保健・福祉情勢を中心に全国の医療福祉生協の取組みなども紹介されています。料理レシピなどの生活に役立つ情報が掲載されています。また、3月号には神奈川みなみ医療生協の健康チェックの様子も掲載されますので、この機会にぜひご購入ください。

【申し込み・問い合わせ】 神奈川みなみ医療生協本部 853-8105 組織部まで

地域まるごと健康づくり



岩戸支部

支部テーマ 誰もが住みたくなる岩戸 いきいき暮らそう末永く！



ユーコープ岩戸店にて健康チェック (2019年撮影)

に支えられての10年間の活動でしたが、運営的にも続けることは難しくなり、今年の3月で閉じることにしました。これからは担い手を新しいわの中に迎えたいと思います。コロナが落ち着いたら、まずはみなさんとたくさんおしゃべりをしながら要望を出し合います。

岩戸支部の活動地域は岩戸1丁目から5丁目の岩戸団地です。岩戸団地は今から50年ほど前に開発された団地で約3,000世帯、7,500人が住んでおり、組合員数は約450人。支部役員は10名、機関紙配付者は30名です。 支部では「いきいきと末長く暮らせる地域づくり」をスローガンに人と人が繋がること、ともに助けあえることを願って子供保健学校、コープ店舗での街健、日曜組合員健診、バス旅行、医療と介護のおしゃべり会、食

事会、買い物送り活動など、地域の組合員さんとともに歩んできました。 たまり場「こんにちわ」の開設は地域の交流の機会となり、支部の運営を始め、班活動、健康麻雀、バザー、趣味の展示会など、多くのふれあいの場となりました。「こんにちわ」は地域のみなさんに支えられての10年間の活動でしたが、運営的にも続けることは難しくなり、今年の3月で閉じることにしました。これからは担い手を新しいわの中に迎えたいと思います。コロナが落ち着いたら、まずはみなさんとたくさんおしゃべりをしながら要望を出し合います。



開所当時のたまり場「こんにちわ」

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！
お問い合わせがあり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



▲横須賀市/湯本直美

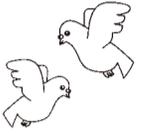
数独は苦手ですがパズルは好きなので今回はすぐに解けました。季節

新年号に

新型コロナウイルスの影響で外出も活動も制限されていましたが、新年にちなんだ組合員さんの作品に勇気づけられました。

新年号に
勇気づけられました

組合員のひろば



新型コロナウイルスの影響で外出も活動も制限されていましたが、新年にちなんだ組合員さんの作品に勇気づけられました。

長年の夢が

叶いました

今年のお正月は「お箏」であこがれの「春の海」が弾けるようになりまし

た。下手ですが長年の夢が叶いました。

横須賀市/日渡万喜子

健康ヨガで

気分転換

「横須賀市秋谷」を興の「横須賀市秋谷」を興

懐かしい記憶が

蘇ります

三浦半島 地名の由来

三浦半島 地名の由来

丈伸びて声も変わりて孫の春

葉山町 高梨民雄

相模湾隔った富士や冬苦

横須賀市 河合滋晴

冬ごもり五百ピースの姫路城

横須賀市 いさ子

ウィルスの終息かけ初詣

横須賀市 佐々木美江子

冬薔薇や朱き実五つつけてをり

横須賀市 渡邊すみ

文芸コーナー

Table with columns: 時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows: 午前, 午後, 夜診. Includes doctor names and locations.

※漢方・神経内科・整形外科・糖尿病は事前予約が必要です。
※塩田医師の診療は当面休診となります。

Table with columns: 受付時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows: 午前, 午後. Includes doctor names and locations.

※都合により変更になる場合もあります。

Table with columns: 時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows: 午前, 午後. Includes doctor names and locations.

※都合により変更になる場合もあります。

1月号の正解



正解 (コママワシ)

当選者 (敬称略) 応募総数71通

横須賀市/橋本淳・高野真弓・田村英子
三浦市/出口アイ・渋谷雅子・名児耶洋子
逗子市/菊池早苗・山野涼子
葉山町/吉田政子
横浜市/布川美喜子

◆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か?
◆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。(2月末日必着。発表は3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。クロスワードの問題を募集しています。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



出題者: 機関紙編集委員会