

神奈川みなみ  
医療生協  
機関紙

4  
月号

# みなみ

発行月 2021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

## インターネットde全国の仲間とつながった



下段左側が報告を行った湊理事

2月19日(金)、医療福祉生協連の「冬のあったか交流会」がインターネットを使った配信形式で開催されました。例年は「組合員活動交流会」として全国から医療生協の仲間が集まり、それぞれの活動の交流をしています。コロナ禍によりインターネットでの交流会になりました。

# 冬のあったか 交流会

### おうち時間に筋力アップ ミニ健康チャレンジ

コロナ禍の影響で外出を控え、おうち時間が長くなりましたね。おうち時間が長くなるとどうしても活動量が少なくなって筋力が低下してしまいます。その結果、足腰の衰えや体脂肪が増えてしまい、体に負担がかかってしまったり、認知機能にも悪影響が出るなど良くないことばかりです。

毎年、神奈川県生協連が主催する健康チャレンジが秋ごろに行われていますが、神奈川みなみ医療生協では、みなさんの健康づくりを応援する独自企画として「ミニ健康チャレンジ」を開催します。簡単で効果的な運動をご用意しましたので、おうち時間を有効活用しましょう。日常的にストレッチや筋トレをしている人、ほとんど運動していない人もこの機会にチャレンジをしてみたいかがでしょうか？運動はコツコツ続けることが大切です。筋力維持から筋力アップへ！コロナ禍に負けずに元気に過ごしていきましょう。

ミニ健康チャレンジは年3回行ないます。各回20日間ずつ、計60日にチャレンジしてみましょう。毎日でなくても大丈夫です。チャレンジシートを3回提出してくれた人(途中加入者は次回から)には抽選で景品が当たります。

- 第1回 4月15日～5月31日
- 第2回 7月15日～8月31日
- 第3回 10月15日～11月30日



チャレンジシートを3回提出してくれた人には、  
抽選で景品を進呈。

※年度途中に加入された場合は、加入した次の回からの提出で可。

報告会は「健康づくり」「まちづくり」「平和な社

まず、片山専務より基調報告が行われ、新型コロナウイルスの感染拡大により外出を控える人が増え、自宅にこもりがちになって受診控えや介護サービスの利用控えなどが重なりフレイルや認知症の進行が危惧される状況であること。またそのような中でも全国の医療生協で行われた組合員活動について交流し教訓にしていこうと呼びかけました。



生協本部に集まって視聴参加しました

報告会は「健康づくり」「まちづくり」「平和な社

会つくり」「組織つくり」の分野にわかれ、神奈川県医療生協は「健康づくり」分野で強化月間中に行なった「まちかど健康チェック」について報告をしました。コロナ禍により全国の医療生協が「健康チェック」の開催を見合わせる中、感染予防マニュアルの作成や、手づくりのパーティーションで感染予防対策の工夫をして開催したことが評価されました。

念講演「コロナ禍による孤立と社会的処方」

午後には千葉大教授の近藤克則先生による記念講演「コロナ禍による孤立と社会的処方」が行われ、健康のためには社会参加や人のつながりが重要であり、コロナ禍により社会的孤立が問題になっていること。その問題を解決するために社会参加の重要性を知り、オンラインとオフラインを組み合わせた参加方法を増やし、密を避けながら「つながりづくり」をすすめていこうと呼びかけがありました。

今回の「冬のあったか交流会」には全国63生協から1021人の参加があり、神奈川みなみ医療生協本部では組織活動部会を中心に6人が視聴参加をしました。また、自宅から視聴した組合員もいて、オンラインによる交流の「わ」がひろがりました。

## 三浦半島 地名の由来 14

横須賀市 逸見

横須賀市の北東部に位置し、東側は横須賀港に面しています。かつては谷戸の奥まで海が入り込んでいました。

この地名は戦国時代から確認でき、相模国三浦郡の逸見村でした。

逸見は、江戸時代初期に徳川家康の外交顧問として仕え、青い目のサムライと呼ばれた三浦按針(ウィリアム・アダムス)の領地として有名です。西逸見町にある桜の名所として有名な塚山公園には按針とその妻の供養塔である「按針塚」があり、国の史跡に指定されています。また、三浦按針の菩提寺も逸見の地にある浄土寺です。

地名の由来は諸説あり、海辺の地形から起こったとされる説や鎌倉時代の建保の乱に登場する逸見二郎の所領であったことからとも言われています。また、アイヌ語では山から海を見下ろすことを「ハエ・ムイ」と言い、次第に幅広く傾いた丘のことを指すようになっていきました。この「ハエ・ムイ」が「ヘミ」や「ヘンミ」になったとする説もあります。



からだ動かそう!

## 健康 ヨガ

### Lesson②⑤ 棒のポーズ

効果:体力アップ。体幹の強化



- ① 四つん這いになります。肩の下に手首、股関節の下に膝がくるようにします。右足を一步後ろに引き、左足も一步後ろに引いて足の指を立てます。お尻が上がりすぎたり下がりすぎたりしないように、ももの裏側に力を入れます。
- ② かかとからつまみまでを棒のように一直線にします。体が一本につながることを意識します。手の平を開き、床を軽くつつむようにします。

### 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)

## 2021年2月度 理事会報告

### 1. 2021年度総代選挙実施方針を決定しました。

6月の総代会開催に向けて総代選挙実施方針を決定しました。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2020」のまとめについて話し合いました。

2020年度の「健康チャレンジ」参加者は518人でした。法人内のデイサービスみうら、デイサービス元気の利用者をはじめ、地域のグループホームなど介護施設の利用者の参加が広がっています。

### 3. 2021年1月度の患者利用者状況報告

外来患者: 4,259人、訪問看護: 113人  
 訪問ヘルパー: 63人、デイサービス: 121人  
 ショートステイ: 55人、ケアプラン: 255人

### 4. 2021年1月度の経営状況報告

1月度経常利益: マイナス220万7千円  
 累計経常利益: マイナス1,495万4千円

### 5. 2021年1月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは25人でした。出資金増資は112万2千5百円でした。

2021年2月末現在 組合員数 14,786人 / 出資金 424,433,500円

核兵器  
禁止条約  
日本政府も  
署名・批准を

2021  
**3・1  
ビキニデー**

初のオンライン開催

3・1ビキニデーが  
オンラインで開催

1954年3月1日アメリカがビキニ環礁で水爆実験を行い、周辺住民や付近で作業していた静の漁船が被爆した「ビキニ事件」から67年がたちました。今年の3・1ビキニデーは「核兵器禁止条約」の発効後に開かれる重要な大会でしたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で初めてオンラインで開催されました。基調報告では唯一の戦争被爆国として日本政府が核兵器禁止条約に一刻も早く署名・批准することを求めて運動を強めていくことが提起されました。禁止条約への日本の参加を求める声は各種世論調査で7割を超えています。3・1ビキニデーオンライン集会を起点に被爆体験の聞き取りや語り伝えなどの実相の学習と平和行進などを通じて、平和といのちと暮らしを守る全国のさまざまな運動と連帯し、大きなうねりをつくり出しましょう。

初回のオンライン開催

介護相談室

Q & A

Q 寝たきりのため使用しているおむつ代は、税金の申告のとき医療費控除の対象になりますか？

A 一定の条件により医療費控除の対象になります

おおむね6ヶ月以上にわたり寝たきりで、医師の発行した「おむつ使用証明書(※)」があるおむつ代は、医療費控除の対象となります。申告には、領収書と証明書が必要です。

(※) 要介護認定を受けており、おむつ代について医療費控除を受けることが2年目以降の場合は医師の証明に代えて、区が発行する「おむつ使用の確認書」で申告できます(ただし、一定の条件に該当しない場合は確認書を発行できないこともあります)。

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  
安楽楽



見事な茶筌さばき

寒い冬も終わりに近づき、少しずつ春を感じられ、るようになってきました。安楽楽では利用者さんに春を感じて頂くことと手作りのケーキと抹茶でお茶会を



開きました。手作りケーキは麵棒を使って食パンを伸ばし、あんこイチゴ、生クリームを乗せ茶巾絞りのように包み込みました。うまく包めずイチゴが出てしまったり、待ちきれなくて食パンだけを食べてしまったりするなどのハプニングもありましたが何とか完成することができました。次に立茶ですが、昔の記憶が蘇り華麗なお手前を見せて下さる人や全く経験のない人も普段と違った真剣な表情で行っていたことが印象的でした。少しでも昔を思い出して、喜んでもらえた春のように暖かいお茶会のひとときでした。ショートステイ安楽楽 石渡晶子

あっという間の21年間

ありがとう.....ございました

倉井医師退職のお知らせ



健康まつりで講演する倉井医師

ドキドキしながら返子診療所の扉を開いてから21年間、長い間、本当にお世話になりました。

医療生協の仕組みを何一つ知らなかった私ですが、人間関係が希薄になる中、地域の人々を結ぶ役割を担う診療所の仕事を、今はとても大切と思うようになりました。返子診療所では、在宅医療にも携わらせていただき、患者様やご家族の本音の話もたくさんお聞きしました。一人一人が自分らしく生きて、自分らしく人生の幕を閉じるには、医学的なことだけでは決められない物事が実にたくさんあります。適切な時に適切な話をする必要を強く感じてい

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・ショートステイ安楽楽  
(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



倉井由加

ます。泣いたり笑ったり、たくさんのお話をした皆様と、自然に恵まれた大好きな返子、葉山を離れるのは辛いです。組合員さん達との、ハプニング続出の健康まつり、素敵なお庭でレモン狩りをさせてもらった往診、そして外来診療では患者様から教えてもらうことが多かったです。本当にありがとうございました。4月からの生活は、私にとって新たなチャレンジです。皆様も頑張っておられると思つて、私は私のできることを積み上げていきます。どうぞお元気で、お互いの身の回りの小さな幸せを感じながら楽しく進んでいきましよう。

# 組合員のひろば



## 再生可能エネルギーに 転換を

東京電力福島原発事故、郡山の知人に事故当時、郡山は計画停電で大変だったと話したところ、福島は東北電力だから停電はなかったと聞いたときははっとした。福島には汚染による風評被害で計り知れないダメージを負わせてしまったのだと。地震国日本、原発ゼロ・再生可能エネルギーへの転換は必須だと思ってい

## 身体を動かす きっかけに

桜の花に誘われ、ウォーキングをしたりコロナ禍でもできるだけ身体を動かす機会を見つけていきたいと思っています。その点、健康ヨガの記事はとても参考になります。三浦市／篠田義成

## 健康ヨガに挑戦したい

いつも楽しみにパズル



▲横須賀市／湯本直美

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

### 文芸コーナー

春霞みすゞの世界海はるか

騒めきや大捕物の春芝居

自肅中話し相手はチューリップ

卒業や袴姿の孫に見とれ

初春の花のつぼみに春一番

葉山町 高梨民雄

横須賀市 河合滋晴

横須賀市 いさ子

横須賀市 佐々木美江子

横須賀市 大島豪

### 倉井先生ありがとう

倉井先生には長くお世話になりました。102歳で天寿を全うした母が、最後に入院する時まで往診していただきました。気難しい母でしたが、先生にお会いする時は本

三浦市／谷芳枝

### 賞品ゲットするぞ

当選者の声で「嬉しい景品が当たりました」を読ませていただき、奥様にレシピ本が当たったのを見て健康チャレンジに興味を持ちました。私も料理のレシピ本をゲットしたいと思います。

当に嬉しそうだったことを思い出します。倉井先生、ありがとうございました。署名も積立もちゃんとしていますからね。

逗子市／山田淑江

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。

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	岡田中村 (第1-4)	田中飯塚	岡田立壁	岡田中村原 (糖尿)	平野 (第3のみ11時まで) 新井田中 (糖尿)	岡田・李 (第1,3,5) 平野・李 (第2) 岡田・平野 (第4)
午後 2:00~4:30	小宮 (市大)	岡田田中小澤山内 (脳神経内科 第1,第3 脳神経内科 第2,第5)	休診	二瓶堀内 (第1,第3) (整形外科) (第2,4) 原 (糖尿 第1,第3 一般内科 第2,4,5)	2:30~ 岡田田中	休診
夜診 5:00~6:00	休診	岡田	休診	休診	岡田	休診

※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。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~11:45 (水曜11:30まで)	芹澤田中佐藤 (胃カメラ)	芹澤犬塚	白蓋 (市大)	芹澤清水	工藤 (完全予約制) 芹澤濱中 (胃カメラ)	根本 (完全予約制) 芹澤
午後 受付時間 2:00~4:30	芹澤	芹澤	休診	東谷 (市大)	芹澤濱中 (第1,3,5) (横浜南共済)	休診

※都合により変更になる場合もあります。

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	藁谷立壁	藁谷原 (女医)	中村杉山 (糖尿) 【予約】(第2)	藁谷國本	岡田	藁谷中村小池 (第1,3,5) (第2) (第4)
午後 診療	立壁 1:30~3:00 藁谷 3:00~6:00	原 (女医) 2:00~5:00 藁谷 3:00~6:00	休診	休診	小宮 (市大) 2:00~5:00 森 (糖尿) 2:30~5:00 【予約】(第1,3,5)	休診

※都合により変更になる場合もあります。

### 3月号の正解

シ	イ	イ	ク	サ
ハ	ク	シ	ヨ	ジ
ラ	ヘ	イ	シ	ル
イ	オ	ン	バ	セ
チ	ニ	フ	ダ	イ
チ	ヤ	ノ	マ	イ
リ	キ	メ	イ	ン

正解 (ハルイチバン)

当選者 (敬称略) 応募総数53通

横須賀市／早川澄子・守屋和子・松島径子・菅原諒子

三浦市／小島千鶴子・堀泰子・伊藤由紀子

逗子市／谷口八重子・佐藤和枝

葉山町／柳本州美子

◆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3×3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。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。

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

出題者：機関紙編集委員会

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

