

神奈川みなみ医療生協



機関紙

6

月号

みなみ

発行月 2021年6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

A 委縮している筋肉を伸張して柔軟性を促すストレッチです。肩甲骨周りを柔らかくします。



- *ひじはわき腹につける
- *手首は反らない(腕と平行)
- *①から②への動作は5秒ほどかけ、①へ戻る時も同じ
- *①②の動作を15回繰り返す
- *肩甲骨を寄せるイメージ
イスに座っておこなうときは浅く座り背筋を伸ばす

B 肩と足を上げる筋肉やバランスをとる筋肉を強くします。



- *首からかかとまで真っすぐの姿勢をキープ(②・④)
- *腕にはあまり力をいれない
- *お腹とお尻に力を入れる
- *やや斜め前を見つめる
- *正しい姿勢だと腹筋と体幹を鍛えます
- *20秒簡単なら30秒

C 筋肉を動かして筋力の増強を図る筋トレです。お尻と太もも(前部)筋肉を強くします。



- *仰向けになり、脚は肩はばほど開いて膝を立てる①
- *息を吸いながらお尻を持ち上げ5~10秒キープ②
- *息を吐きながら①へ戻る
- *①から②への動作を3~5回繰り返す

ミニ健康チャレンジに挑戦

お尻がもちあがらなかった筋トレが…
「継続は力なり」です



4月から神奈川みなみ医療生協独自の「ミニ健康チャレンジ」が始まりました。ふだんから「買

い物ウォーキング」と称してリュックを背負って歩いて買い物に行っている私でも筋力が低下しているなど感じる事が多くなりました。私は腰痛持ちなのでなおさら不安を感じていましたが、今回、思い切つてミニ健康チャレンジの「C」筋力の増強を図る筋トレに挑

戦してみようと決めました。「C」の筋トレは腰痛持ちで腹筋の弱い私には大変なことです。始めた当初はお尻が持ち上がりませんでした。腰が痛いと感じた日は無理には行わず、調子の良い日に1回2~3秒がやっとという感じでした。お風呂上がりの方がスムーズに行えるので、続けているうちに2週目くらいから

5~10秒くらいの持ち上げができるようになりました。現在始めてから4週目に入り、10秒キープが5~8回できるようになりました。「継続は力なり」ですね。このチャレンジを腰痛改善・腹筋強化のために続けていきたいと思っています。次回のミニ健康チャレンジも楽しみにしています。

理事・鈴木初美

ウォーキングに出かけませんか？ Walking

コロナ禍で会場を借りることができない、三密を避けるために大人数で集まれないなど班活動やサークル活動の開催ができずにいる支部や班も多いと思います。

「屋外での運動や散歩等」は「生活の維持に必要なもの」として自粛の対象外とされているのでウォーキングを始める支部や班が増えています。最近では「コロナうつ」「自粛うつ」「テレワークうつ」といった言葉も聞かれますが、気分転換に少しでも外に出て歩くことでうつ病の予防に効果が期待できそうです。

最近では森崎支部が「横須賀しょうぶ苑」にウォーキングに行きましたのでご紹介します。

「横須賀しょうぶ苑」は横須賀市阿部倉にある市立の公園で、菖蒲苑のほかにふじ苑やしゃくなげ苑、バラの庭園など1年を通じていろいろな花を観賞できます。

森崎支部が訪れた4月下旬はふじの季節でした。苑内は緩やかな勾配もありウォーキングにはおすすめです。みなさんもウォーキングに出かけませんか？



おうち時間に筋力アップ

第2回ミニ健康チャレンジ

第1回ミニ健康チャレンジは、いかがでしたか？皆さまその後も続けていますか？20日間だけで終わらせてしまうなんてもったいない！毎日コツコツ少しずつ、筋肉・筋力を増やして強くしていきましょう。また来月から、第2回ミニ健康チャレンジ(7月15日から8月31日まで)が始まります。前回に掲載した運動と新たな運動を掲載する予定です。皆さまのご参加、チャレンジシートの提出お待ちしております。



三浦半島 地名の由来 15

葉山町 鐙摺（あぶずり）

逗子海岸から葉山町に入り、しばらく進んだ葉山港周辺を鐙摺（あぶずり）と言います。葉山町の入り口で三浦半島の玄関口ともなります。

葉山町発行の「葉山町の歴史とくらし」によると源頼朝が三浦義澄に招かれ、三崎に赴くとき、鐙摺（あぶずり）の陰しく狭い道で馬の鐙（あぶみ）が岩に摺れたことに因んで命名されたとあります。

葉山港入口を過ぎると日影茶屋というお店が現れます。古風な建物に風格が備わっています。江戸時代から三崎道の休息茶屋として300年の歴史を持っているそうです。日影茶屋の対面にある旗立山（軍見山・鐙摺山とも）呼ばれる標高25mの岩山が鐙摺城跡です。三浦大介義明は、ここに三男の大多和義久を置き、長柄には家子長江義景を置いて、三浦半島の入口を固めました。



旗立山から鐙摺港を臨む

2021年4月度 理事会報告

1. 第79回通常総代会の開催に向けて話し合いました。

新型コロナウイルスの感染再拡大の状況を踏まえ、開催方法について検討し、規模を縮小して短時間で開催することとしました。「2021年度活動方針」について引き続き理事会で討議を行います。

2. 2020年度加入・増資到達状況が報告されました。

加入は311人で目標の500人に対し62.2%の到達でした。みなし自由脱退を含めた脱退は736人で425人の純減です。出資金額は2,419万9千5百円で目標の2,500万円に対し96.8%の到達でした。減資金額は2,399万1千円で80万8千5百円の純増です。

3. 2021年3月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,916人、訪問看護：116人
訪問ヘルパー：59人、デイサービス：130人
ショートステイ：62人、ケアプラン：257人

4. 2021年3月度・年間（仮決算）の経営状況報告

3月度の経常利益はマイナス538万8千円。2020年度の累計経常利益はマイナス3,072万1千円になりました。以上の報告は仮決算ですので、年度末決算作業を行った結果は総代会で報告します。

5. 2021年3月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは30人でした。出資金増資は166万9千5百円でした。

2021年4月末現在 組合員数14,482人／出資金 412,794,500円

からだ動かそう！

健康 ヨガ

Lesson②⑦ ブリッジのポーズ

効果：ヒップの筋肉のひきしめ



- ①仰向けになります。
膝をたてます。膝の間こぶし一つ位開けます。
両手の平は、お尻の横に置いて手の平をしたにします。
- ②息をすいながら 足の裏で踏み込むようにしてお尻から骨盤を持ち上げます。
上まで上げたら少しキープします。
- ③息を吐きながら、ゆっくりと骨盤を下に戻します。
足を伸ばします。
仰向けでリラックスしましょう。

もう一度、はじめからやってみましょう。

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）

署名のご協力ありがとうございます

機関紙みなみ3月号に返信用封筒といっしょに折り込んだ署名ですが、組合員の皆様のご協力で以下のような到達になっています。引き続きご協力お願いします。

	目標	到達
唯一の戦争被爆国 日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名	6,000	2,471
原発ゼロ基本法の制度を求める請願署名	3,000	2,354
75才以上医療費窓口負担2割化に反対する請願署名	1,200	3,162

署名ご記入の際のお願い

- ・「住所」の欄には「都道府県」名からお書きください。
- ・ご家族の姓や住所が同じ場合でも、「同上」とか「//」ではなく、姓名と住所を全部お書きください。
- ・署名は原則として自筆でお願いします。自筆で書けない事情がありご本人の承諾があれば、代筆も可能です。ゴム判などご使用の際は押印が必要です。
- ・筆記用具はボールペン等消せないものを使ってください。鉛筆は使わないでください。
- ・書き間違えたときは、修正液を使わず、二重線で消してください。
- ・署名欄の切り貼りや、署名欄だけ切り取って送ることはしないでください。
- ・どうしても署名欄（5人）が埋まらないときは、空欄があっても結構です。

介護相談室

Q & A

Q 介護保険のサービスを利用しない場合は保険料を返してもらえるのですか。

A 介護保険は国民みんなで介護を支え合う制度であり、みなさんから納めていただいた保険料はすべて介護を必要とする方が受ける介護サービスの費用を賄うために使われます。したがってサービスを利用されなかったとしても、医療保険と同様に保険料をお返しするということはありません。ただし、要介護4または5の認定を受けている方で、介護サービスを利用していない方に対し、市町村家族介護慰労金の支給等の給付がある場合がありますので、詳しくは各市町村の介護保険担当窓口にご相談ください。

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

アゴラ喫茶開店！

4月13日は「喫茶店の日」。日本ではじめて喫茶店がうまれた日です。明治21年のこの日に上野に日本初の喫茶店が開業したことに由来するそうです。利用者さんにも昔を思い出してもらおうと喫茶店を開店しました。

開店前に皆さんへ声をかけたところ、「若いころは行ったことない」「高級すぎていかなかった」「コーヒーをのまないなあ」とあまり喫茶店はなじみがなかったようです。いざ開店をしたところコーヒゼリーやホットコーヒー、リンゴジュース等を注文されペロリと召し上がり、テーブルにセルフでいただいたチロルチョコもアツという間の勢いで完売しました。最後に昔の喫茶風にした。

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

葉山北支部

支部テーマ みんな仲よく健康めざそう
コロナに負けずに頑張ろう地域まるごと
健康づくり

みなみのわ



2019年支部総会

葉山北支部の活動地域は堀内と長柄です。長柄は、逗子から逗葉新道に向かう道路の両脇の地域です。プリンで有名なマローウや、いつ訪れても混雑しているハマステーションがあります。堀内は葉山マリナー、あじさい公園、森戸海岸があります。地名だけだとピンとこない方も、お店や観光スポットを挙げると葉山北支部の活動地域がイメージできるかもしれません。

運営委員会は旧葉山クリニック建物内で行なっています。委員会後の機関紙仕分け作業には、作業に協力して下さる組合員さんたちが旧葉山クリ



堀内セラバンド班 (2019年撮影)

ニックに来てくれます。コロナ禍ですが、みんなでお喋りしながらの仕分け作業を皆さん、とても楽しみにしています。それだけに感染しないようにお互い気をつけて作業しています。

葉山北支部では男性の組合員さんが体操の班会に積極的に参加しています。体操の合間のお茶やおしゃべりも班会の楽しみのひとつです。コロナウィルス感染防止のため、お茶もおしゃべりもなくなったこともあって、以前より参加する人が減ってしまっているのが残念です。常に感染防止に気を配りながらフレイル予防に努めて、以前と同じように皆で集まることをできるようにするのを楽しみに活動しています。

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

スイッチを入れればコロナ禍梅雨に入る
古傷を励まし生きる梅雨の空
走り茶和菓子を添えて友を待つ

横須賀市 いさ子

葉山町 高梨民雄

横須賀市 佐々木美江子

4月末から歯の治療中です。長引きそうなので心が下降気味。ですが、先日ヒマワリの種を蒔いたので。一気に元気になりました。小さな幸せ発見です。

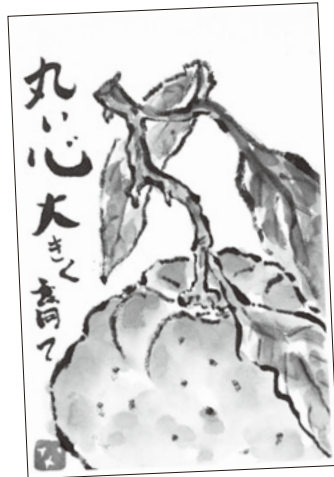
三浦市／松本恵美子

小さな幸せ

三浦市／長嶋貴子

毎日脳トレ

息子たちが成人し今は猫(十歳オス)のために毎



▲横須賀市 湯本直美

難しいパズル

4月号の数独パズル難しくできませんでした。24通も応募数があったのを見て皆さん頑張っておられると感心しました。脳を使うことは良いこと。私も頑張ってみます。

逗子市／渋谷洋子

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。

組合員のひろば



元気をもらっています！

パズルに挑戦

家族全員、特に母がデイサービスに通って医療生協のお世話になってい

ます。父が亡くなり元気をなくしていましたがとても明るくなり、今ではデイサービスを楽しみにしています。私は「機

自転車ですトレス解消

パズル難しくて私には無理と避けてきました。傘寿を過ぎて物忘れが多くなり、認知症予防にと挑戦。頑張ってみました。できた時はうれしいですね。今は「健康チャレンジB」に挑戦しています。

三浦市／品川信子

年カブトを出し、こいのぼりも小さくてかわいいものを飾り柏餅もあげて写真を撮っています。最近では当たり前の漢字を忘れたり郵便番号が書けなくなったりしたので脳トレは毎日やっています。

三浦市／大井章子

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062							2021年6月1日現在
	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 (10:30まで) 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 (脳神経内科 第1,3,5)	休診	二瓶 (第1・第3) 堀内 (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。

逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530							2021年6月1日現在
	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。

三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388							2021年6月1日現在	
	時間		月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00	診療	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 (第1,3,5) 中村 (第2) 小池 (第4)
		胃カメラ 【予約】	×	×	×	○	○	×
		健診 【予約】	○	○	○	○	○	○ (第2のみ)
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 (整形外科) 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。

5月号の正解

ホ	ゴ	モ	リ	カ
ム	ラ	サ	キ	ダ
ヘ	イ	フ	タ	ン
ヤ	キ	ブ	タ	チ
マ	イ	リ	グ	チ
ワ	リ	ビ	キ	イ
シ	ビ	ラン	チ	キ

正解 (カシワモチ)

当選者(敬称略) 応募総数55通

横須賀市／日渡万喜子・明田容子・加谷博子

三浦市／品川信子・松本恵美子・大井章子

逗子市／重原文明・松本律子

葉山町／安達美智子

横浜市／名取純子

◇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？
◇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。(6月末日必着。発表は7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