神奈川みなみ医療生協機関紙 8月号
みなみ

発行月　2021年８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

平和を学ぶフィールドワーク

走水低砲台跡見学

2年ぶりの平和企画

社保平和部会で企画した「平和を学ぶフィールドワーク」を6月26日土曜日に開催しました。今回は走水低砲台跡の見学と走水神社の参拝でした。この日は梅雨の合間の好天に恵まれ、良い学びの一日となりました。機関紙みなみ3月号にチラシを挟み込み、定員16名で募集したところ26名の申込みがあり、スタッフ含め当日29名が参加しました。

使われなかった走水砲台

5班に分かれヨコスカシティガイドさんの引率で、兵士の居住空間地下煉瓦積み工法やレンガの種類、大砲の弾を小さい穴から滑車で地下倉庫から地上へ人力で上げていた話などを聞きました。実際に走水砲台は使われることなく、結果的に抑止力として役割を果たしたことなどの説明がありました。

ガイドの説明に聞きいる参加者

パワースポットとして有名な走水神社

海原が見渡せる場所へ移動した時は、当時のカノン砲が近くの岩場までしか届かなかった事、大砲の飛ばし方も変化していった事なども知ることができました。

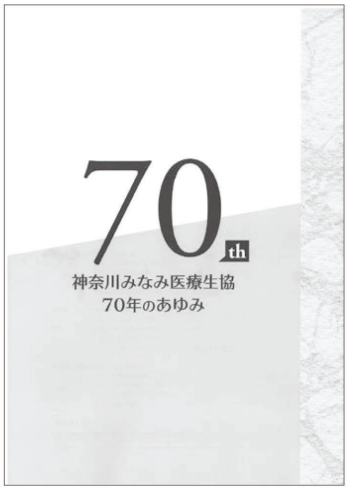
古事記などの日本神話で有名な日本武尊（やまとたけるのみこと）の逸話の中で、弟橘姫命（おとたちばなひめのみこと）が身を投じたと伝わっている場所等、ガイドさんの話しに聞き入りました。自然の雄大さと戦争がまた始まったら地下壕を作り夫や子供が兵役にとられ命を落としていく事、自分とつながる人が戦争で命を落とす事は誰も願っていないことを実感しました。

平和学習は近場でもできる

一昨年までは6月下旬に、〝平和を学ぶバスツアー〟を開催していました。バスツアーは出来ませんでしたが、近場で学習できる場所がある事を知りました。平和が一番であり戦争を繰り返す事のないよう考える時間が作れた事は本当に良かったと思います。ヨコスカシティガイド協会の皆さまの協力に感謝したいと思います。（N）

神奈川みなみ医療生協設立70周年史

「神奈川みなみ医療生協 70年のあゆみ」が完成



神奈川みなみ医療生協は2020年11月で設立70周年を迎えることができました。設立70周年にあたり、記念行事の開催と70周年史の作成を計画していました。新型コロナウイルスの影響で70周年記念行事は残念ながら中止となりましたが、70周年史の作成は2020年1月に編纂委員会を立ち上げ、すすめられてきました。

理事と職員で構成された編纂委員会では膨大な資料をひも解き、元職員などへの聞き取りなど綿密な取材によって70周年史を作り上げました。1950年の横須賀生協の設立から現在に至るまで多くの困難とそれを乗り越えてきた経過などがいきいきと著わされています。各診療所や各支部にお配りしていますのでご興味のある方は職員や支部役員にお尋ねください。

三浦半島　地名の由来 17

平成町

1981（昭和56）年に始まった「安浦地区埋立事業」によって誕生した「平成町」新港町から三春町にかけた海を埋め立てて新しいまちをつくるという事業でした。

市役所の関係各部職員から昭和63年12月末を期限に町名を募集し、そこで出された候補235件の中から「海陽」「豊浦」「新安浦」「平成町」の４つに絞られたそうです。安浦の町内会等からは事前に「新安浦」という名前が挙がっていたそうですが、最終的に行政が１つを選ぶことが確認されていました。

４つの候補から結果として平成町になった訳ですが、その理由は「中国の古典の史記、五経の中に『平』は『平らか』で平和を意味し、『成』は『達成』で平和が達成される一という意味として出ており、新たに生まれた土地につけるにふさわしい」と当時の都市整備部長は説明しています。併せて、「元号を安易に取り入れた訳ではない」とも説明しています。

平成町うみかぜ公園から猿島を臨む

からだ動かそう！ 健康 ヨガ

Lesson㉙　仰向けの舟のポーズ

効果：体幹を使ってお腹をシェイプアップ。

①両手を頭の上で組みます。
仰向けになって両足をそろえます。
両手を頭の後ろで、組みます。
ひじは､床から少し浮かせます。
息を吸います。

②頭を持ち上げます。
息をはきながら、ゆっくりと頭持ち上げます。
ひじは、開きます。

③両足を上げます。
両足をゆっくり持ち上げ
自然呼吸で、５秒位置きます。
息を吸いながら
①に戻します。
２セットやってみましょう。

2021年6月度　理事会報告

１．第79回通常総代会のふり返りをしました。

６月20日に第79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昨年に引き続き書面議決権の行使の協力を呼びかけ、総代定数200に対し実出席６人、書面出席193人、欠席１人で開催され、４つの議案はすべて賛成多数で採択されました。

２．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か月間は事業所での強化月間です。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。加入・増資活動の目標を達成させるために全力を上げましょう。

３．2021年５月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,578人、訪問看護：109人
訪問ヘルパー：55人、デイサービス：129人
ショートステイ：49人、ケアプラン：257人

４．021年５月度の経営状況報告

月度経常利益：マイナス496万６千円
累計経常利益：マイナス1,353万６千円

５．2021年５月度　組織活動統計の報告

仲間ふやしは13人でした。出資金増資は131万５百円でした。

2021年4月末現在	組合員数14,481人／人出資金　409,474,000円

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)

おうち時間に筋力アップ

第2回ミニ健康チャレンジ

第２回ミニ健康チャレンジのチャレンジシートを機関紙みなみ７月号に折り込みました。７月15日から８月31日のうち20日間挑戦していただく企画です。前回に掲載した運動と新たな運動を掲載しました。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。コロナ禍だけでなく夏の暑さで外出を控えがちなこの時期、おうちで「ちょこっと運動」しましょう。

10月からは神奈川県生協連の「神奈川まるごと健康づくり・健康チャレンジ」も始まります。こちらもお楽しみに。

介護相談室 Q&A

Q **調査員が来ると本人ががんばってしまい、日頃の態度と変わってしまうのですが、正しく判定されるのでしょうか。**

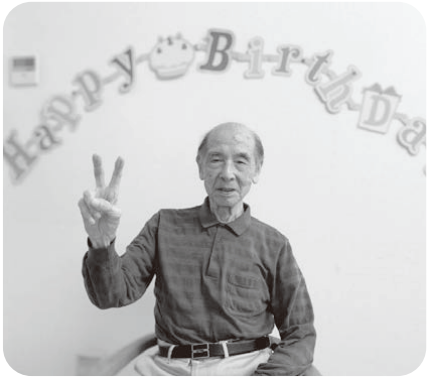
A 認定調査の際には、ご家族や普段付き添われている方に、できるだけ立ち会っていただくとよいでしょう。ご本人やご家族が普段困っていることや、不便に思っていることは、具体的に調査員にお伝えください。調査時の本人の状況が普段と異なる場合は、普段の状況や生活の中で困っていることなどについて調査員にお話しください。

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 安護楽（あごら）

白寿のたこ焼きパーティー



安護楽を定期利用されている方の中に、数え歳で100歳、白寿のお祝いになられる方がお二人いらっしゃいます。そこで流行りのたこ焼きパーティーでお祝いする企画を立てました。

皆さんのたこ焼きのイメージは縁日で買って食べる物だったそうですが、今は便利な冷凍食品があり気軽に食べられる物になりました。穴の開いたポットプレートに入れて自分の分を竹串でひっくり返しながらカリカリ熱々に焼きます。それにソース、青のり、鰹節をかけて出来上がりです。ノンアルコールビール、カルピス、麦茶で乾杯～！久しぶりの泡に笑顔がこぼれました。

主役のお二人は大正11年生まれ。笑顔の素敵な箕輪さんは、ご自分のプロフィールをしっかりと語れる事にまず脱帽でした。いつも色々なお話しを聞かせて下さいます。ダンディな山田さんは、ご自分の足でしっかり歩くスポーツマンです。お二人の言葉に共通されている事は食べ物の好き嫌いが無い事です。戦争中食べる物が無い時代を生きてきたから何でも美味しくいただけるのよと…。目指せ100歳！皆様の健康長寿をお祈りして、もう一度乾杯～！

ショートステイ安護楽　川瀬治恵子

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

地域まるごと健康づくり みなみの わ

北下浦支部

支部テーマ ～助け合い 心も体もすこやかに～

北下浦支部は横須賀市と三浦市の境、津久井・長沢・グリーンハイツ・野比・粟田が活動地域です。組合員は約480人、56人の配布者の協力で機関紙が配られています。行政区は横須賀市なので健康診断は衣笠診療所で、委員会等の活動は近くの三浦診療所で行っています。

昨年度はコロナの影響で支部活動はできませんでしたが、楽しみにしている支部活動に新年会と骨量測定があります。新年会は約20人の参加で歌やゲーム、医療や介護の話を聞いたりして楽しい1日を過ごします。骨量測定は地域の組合員さんの協力でチラシの配布、当日の手伝い等をお願いして、6か所の地域で実施し約100人の方の測定をしています。

コロナ禍の中で活動は思うようにできませんが、感染予防に努めながら、以前のようにみんなで集まれるのを楽しみに活動していきたいと思います。

北下浦支部　桜庭

新年会

運営委員会

尿塩分チェック

健康チェック

組合員のひろば

楽しみな俳句

プレバトというテレビ番組の俳句コーナーが人気ですが、文芸コーナーの俳句も情景が浮かんでくるようなすてきな句ですね。毎回楽しませていただいています。

横須賀市／小島栄子

身体を動かそう

自分なりに健康ヨガを毎日行っています。また、坂道の多い近所の道を無理なくジグザグに富士登山方式で登ったりしています。すこし汗ばむくらいの運動がいいようです。

横須賀市／八代典子

初投稿です

初めて投稿します。みなみ6月号を読んで「継続は力なり」の言葉を改めて学ばせていただきました。健康づくりにしっかりと取り組むとともに、毎月のクイズを楽しみに頭の体操もしっかり続けられるように頑張ります。

逗子市／川田常子

ミニ健康チャレンジに挑戦

新型コロナウイルス感染予防のため、外出せずにいます。機関紙みなみに載っていたミニ健康チャレンジに挑戦してみました。私も腰痛がありますが正に「継続は力なり」だと思います。

横須賀市／安田恭子

お花が楽しみ

いつもお楽しみパズルにチャレンジしながら組合員のひろばに目を通しています。お庭にインパチェンス、ペンタス、ニチニチソウ、松葉ボタン等を植えました。花盛りになるのが楽しみです。

葉山町／飯島ミチエ

シンプルライフ？

ステイホームという言葉も知りませんでしたが、早寝・早起き・バランスの良い食事・適度な運動もして優等生的な生活をしています。でも、これがシンプルに生きるということなのかしら？

三浦市／松本恵美子

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

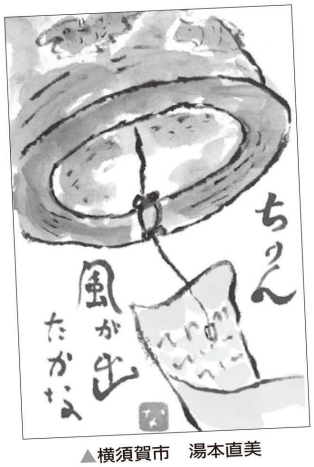
はまゆう薬局
衣笠診療所ななめ前
横須賀市平作1-12-7
☎　046-850-3113
お薬健康相談会
毎月第3水曜日15時～16時半
お気軽にどうぞ

文芸コーナー

カーテンの雌花ボツボツ朝日影　葉山町　髙梨民雄

ロザリオの司祭粛たり夏の午後　横須賀市　河合滋晴

確りと見へず採れずの夏野菜　横須賀市　いさ子



▲横須賀市　湯本直美

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います。

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062　2021年8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（糖尿） 田中	岡田・李（第1、3、5） 平野・季（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

※神経内科・整形外科・糖尿病は事前予約が必要です。

三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388　2021年8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） 内科医（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）　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。

逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530　2021年8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。

6月号の正解

ボ	■	マ	■	オ	ヤ	ジ
ス	タ	ツ	フ	■	ク	サ
■	テ	■	ナ	ザ	シ	■
イ	ワ	シ	■	コ	ヤ	ク
■	リ	キ	セ	ツ	■	イ
ワ	■	キ	ン	■	ノ	ー
シ	モ	ン	■	ミ	リ	ン

正解〈ナツヤスミ〉

当選者（敬称略）　応募総数55通

横須賀市／堤坂敏子・星野直哉・安田恭子

三浦市／石川礼子・石渡美津子・藤田毅

逗子市／小沢正水・田中能子・森山朋子

葉山町／高梨民雄

8月号 おたのしみパズル

◇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。（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。
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す。採用の場合は図書券をお送りします。

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

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