神奈川みなみ医療生協機関紙 12月号
みなみ

発行月　2021年11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

地域療養神奈川モデル

タブレットを見ながら患者様と電話対応

新型コロナウイルスに感染し、自宅で療養されている方で悪化のリスクがある方、悪化が疑われる方について地域の看護師が毎日、電話による健康観察を行うほか、必要に応じて自宅を訪問して対面により症状を確認し、24時間電話相談窓口の開設する事業を「地域療養神奈川モデル」と言います。

三浦市は7月から実働し、みうら訪問看護ステーションも輪番制をしきながら対応してきました。

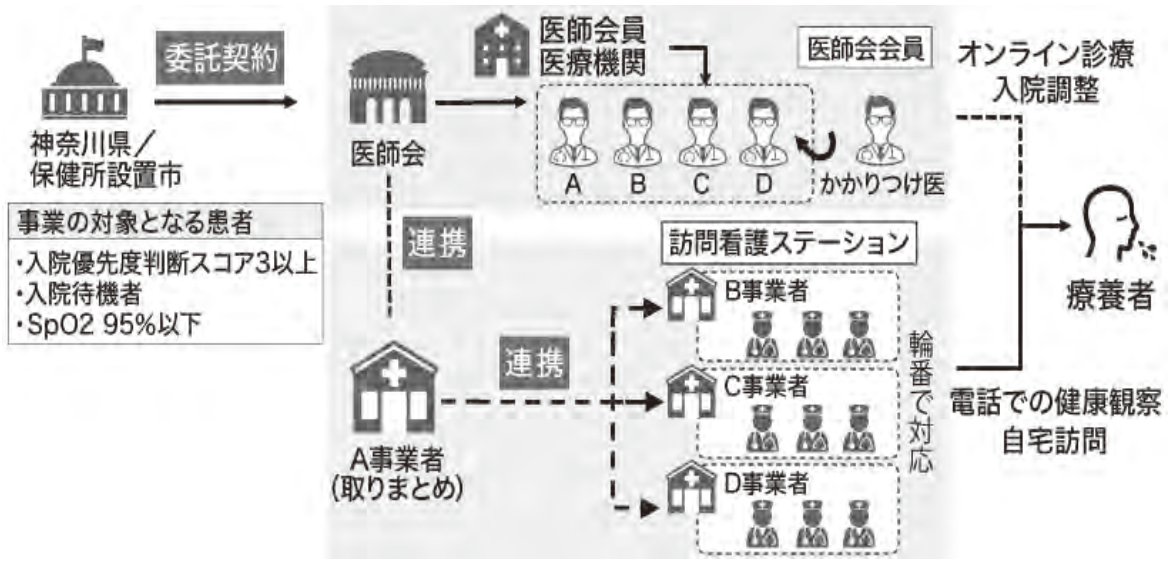
毎日、対象者の人に電話をかけ、体温・酸素飽和度・その他体調全般を聞き取り、医師に報告します。この対応は8月は感染者が急増し、1日の半分以上が電話対応で終わることもありました。電話の向こうから聞こえてくる患者様の不安な訴え・止まらぬ咳、入院施設へのスムーズな案内ができない状況との狭間で、出口の見えないトンネルに入ってしまった様でした。9月に入り感染者は減ってきていますが終息したわけではありません。

国の新体制のもとコロナへの対策も講じられるでしょうが、個々での対応も再度振り返る必要があるように感じています。

これ以上、大切な命が一つでも失われませんように。1日も早く安心した日常生活が送れますように。マスクなしの笑顔が見られますように。

みうら訪問看護ステーション
小村　寛美

地域療養の神奈川モデル実施スキーム



健康診断を受けましょう

健康診断のご予約は医療生協へ

衣笠診療所
横須賀市平作 7－10－27
☎ 046－851－1062

三浦診療所
三浦市南下浦町上宮田 3263-1
☎ 046－889－3388

逗子診療所
逗子市逗子 4－1－7
☎ 046－872－3530

新型コロナウイルス感染症のリスク回避に目を向けるあまり、健康診断やがん検診を受けない選択をし、ほかの健康問題が起こるリスクが大きくなってしまうのは避けたいことではないでしょうか。

高血圧、糖尿病、脂質異常症の生活習慣病やがんは自覚症状がないまま進行することも多く、体の異変を感じてから受診をした頃には病状がかなり進行している場合もあります。健康診断によって早期発見、早期治療することはとても重要です。

健康づくりのはじめの一歩として年に１度の健康診断を必ず受けましょう。

三浦半島　地名の由来 21

池子（いけご）

池子は逗子市北東部にあり横浜市金沢区と隣接しています。以前は池子弾薬庫と呼ばれた施設が現在では池子（米軍）住宅となり、「池子ヒルズ」と呼ばれる高層住宅が立ち並んでいます。附属施設としてテニスコート、野球場、陸上競技場、中央公共施設（売店、食堂など）があり、これらはすべて日本政府の思いやり予算で建設されたもので、日米地位協定に基づいて米国側に提供されているのはご存知のことと思います。

池子の地名はかつて３つの大きな溜池（大池・摺鉢池・廻り倉池）が存在したことからとされています。大池は逗子市高齢者センター付近に現在もあり、摺鉢池は逗子中学校奥の逗子ホームせせらぎ付近に、廻り倉池は第一運動公園の東の廻り倉児童公園付近にあったそうです。

▲池子の森自然公園

池子（米軍）住宅▶

からだ動かそう！ 健康 ヨガ

Lesson㉝　三日月のねじり

効果：背筋と腹筋を強化し、背骨のゆがみを矯正します。肩こりの解消、腕をシェイプアップ、ウエストも細くなります。

①胸元で合掌します。親指を交差させます。

②息を吸いながら、合掌した手を頭の上に上げます。

③息を吐きながら体全体をねじり、後ろを見ます。

④息を吸いながら、正面に戻ります。反対側も同様にやりましょう。
息を吐いて、手をほどきます。足も腰幅に開き一息リラックスします。

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10月度　理事会報告

１．生協強化月間について話し合われました。

事業所での強化月間の到達について報告を受けました。コロナの影響で健康まつりや訪問行動などができませんでしたが、診療所を中心とした職員の奮闘で加入・増資ともに昨年を上回る到達でした。10月から始まった地域・支部での取り組み状況について各行政区から報告を受け、健康チェックの様子などが報告されました。

２．健康チャレンジについて話し合われました。

チャレンジシートの配布教協や各支部での準備状況が報告されました。健康チャレンジはどなたでも参加できます。健康習慣を身につけるきっかけとして、また、医療生協をお知らせするきっかけとして活用し、700人の参加目標を達成しましょう。

３．2021年９月度の患者利用者状況報告

外来患者：4,328人、訪問看護：110人
訪問ヘルパー：62人、デイサービス：136人
ショートステイ：58人、ケアプラン：251人

５．2021年９月度の経営状況報告

９月度経常利益：45万７千円
累計経常利益：マイナス1,962万４千円

６．2021年９月度　組織活動統計の報告

仲間ふやしは31人でした。出資金増資は253万３千円でした。

2021年10月末現在	組合員数14,450人／出資金414,077,500円

おうち時間に筋力アップ

チャレンジシートの提出をお忘れなく!!

「健康チャレンジ2021」にご参加いただいたみなさま、いかがでしたでしょうか？

提出されたみなさまには達成賞として歯ブラシを進呈します。また、抽選で健康グッズが当たりますので、チャレンジシート提出のお忘れないようお願いいたします。

提出期限：2021年12月15日（水）

【提出方法】

①各診療所（衣笠診療所・三浦診療所・逗子診療所・旧葉山クリニック）に提出箱を設置しています。
②FAX　046－852－8238
③郵送　〒238－0031　横須賀市衣笠栄町２－19
神奈川みなみ医療生協「健康チャレンジ係」

介護相談室 Q&A

Q　65歳になったら、利用しなくても介護保険の手続きをしなければならないのですか？

A　介護保険制度では、65歳になった時点、自動的に第１号被保険者として適用されますので、65歳になったからといって、特別手続きをする必要はありません。

介護などが必要な状態になり、介護保険制度下のサービスを利用する時に、お住まいの市区町村に申請をしてください。

ショートステイ 安護楽（あごら）

うどん作りと生け花

10月の行事レクは、食欲の秋、芸術の秋にちなんでうどん作りと生け花の両方を行いました。

食欲の秋はうどん作りです。薄力粉と塩と水だけでつくりました。踏んだりこねたり伸ばしたりしながら行いました。出来上がったうどんは豚汁の中に入れて美味しくいただきました。

芸術の秋は生け花です。みんなで花を生けて楽しんだのですが、男性陣2名も楽しんでお花を生けていました。初めてなのにセンス抜群で、上品に完成していました。女性陣の皆さんは昔はお花をやっていたという方が多く、「私は○○流」「私は○○流」と言って楽しんでいました。お花は見ているだけで心も和みますが、お花を生けることでより和まれていました。

ショートステイ安護楽　菊池　英美子

医療生協強化月間

４回目の緊急事態宣言が９月末日まで延長されたことで組合員活動が思うように出来ませんでしたが、医療生協はコロナ禍だからこそ「つながりづくり」をすすめようと10月・11月に支部・地域での強化月間に取り組みました。

コロナ禍だからこそ実施した健康チェック

10月から支部・地域では今年も健康チェックに取り組みました。昨年に引き続きコロナ禍での開催でしたが、各支部が会場確保に苦労しながらも37か所での健康チェックを計画しました。各会場では毎年健康チェックに来てくださる組合員の方や、支部ニュースやチラシをみて来場された方など多くの参加がありました。外出の機会が減り、筋力の衰えを感じて自分の体の状態を知りたいという方も多くいらっしゃいました。健康チェックが健康づくり活動の再開のきっかけにもなりました。

受付では検温を実施しました

追浜支部では今年も駅前広場で開催

２年ぶりにユーコープで開催

パーテーションで感染予防対策

地域まるごと健康づくり みなみの輪

三崎西支部

支部テーマ

～草の根を分けて蜂どりの活動～

三崎西支部は三浦市三崎地区の国道134号線西側の地域の組合員により構成されています。現在10名の運営委員と4つの班が活動を担っています。

べにばな食事会（2019年開催）

支部の年間の主な活動は、春と秋2回のバス旅行、10月11月の強化月間での健康チェック（4会場）、年3回の一人暮らしの食事会、三浦診療所の健康まつりです。一人暮らしの食事会は「べに花食事会」といい、25年以上続く活動です。班は現在セラバンド体操の班が感染予防対策をとりながら活動中です。地域の組合員さんを結ぶ支部通信「うなばら」は150号を迎えました。

コロナ禍により、この2年は通常の活動がほとんど出来ませんでした。ただようやく少し明るい兆しが見えてきた様です。状況を見ながらにはなりますが、少しずつ活動を始めて行きたいと思っています。

まちかど健康チェック

組合員のひろば

成長が楽しみ

孫の7歳のお祝いをしました。コロナ禍ですが、神社でご祈祷していただくことができました。着物姿がとても可愛らしく、これからの成長が楽しみです。

葉山町／石井美江子

負担の軽減を

75歳以上医療費窓口負担2割化、絶対反対です。10万円ばらまきではなく、医療費負担の軽減や税金の引き下げ等、基本的なものの軽減こそ恒久的救済につながると思います。

横須賀市／高張美恵子

お兄ちゃんになったね！

先日、息子の七五三を行いました。最初は袴を着るのに乗り気ではありませんでしたが、実際に着てみた姿を見たら嬉しそうにしていました。思えば3年前、弟のお宮参りで神社の中に怖くて入れなかった息子。今回は大丈夫でした。お兄ちゃんになったね！

横須賀市／桑田陽介

元気な様子が伝わります

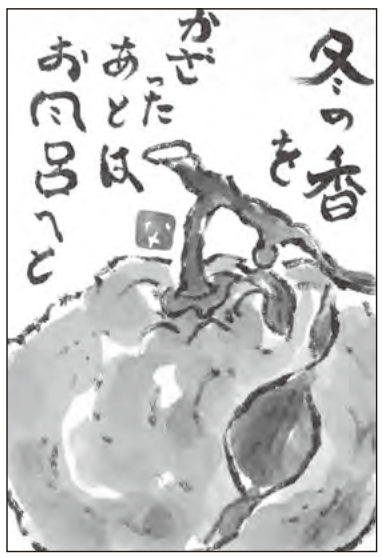
組合員のひろばを見ると、結構みなさんこのコロナの中、元気にいろいろなことに頑張っているみたいで安心しています。

横須賀市／島林修一

天体ショーに思う

只今、140年ぶりの現象「限りなく皆既に近い部分月食」を観察中。運良く、かなりはっきりとその現象を目にすることができました。コロナや紛争のない世の中で、誰もが夜空を見上げて天体ショーを楽しめる。そんな日常であってほしいものです。

三浦市／中澤公子



▲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。

文芸コーナー

軍港を巡るクルーズ秋の風

横須賀市　河合滋晴

ヨーイドンの合図の如き青信号

葉山町　高梨民雄

城下町見得切る武者の菊人形

横須賀市　いさ子

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

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062　2021年12月1日現在

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:00	岡田 内田	田中 飯塚	岡田 内田	内田 中村 原（糖尿）	平野 新井（糖尿） 田中	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	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	休診	休診	休診	岡田	休診

※整形外科・糖尿病は事前予約が必要です。

逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530　2021年12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12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） 内田（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。

11月号の正解

マ	ゴ	■	ワ	キ	ヤ	ク
ブ	■	セ	ケ	ン	■	モ
タ	ヌ	キ	■	コ	ナ	■
■	カ	エ	デ	■	ゾ	ウ
シ	■	イ	シ	ヤ	■	マ
チ	イ	■	イ	ク	サ	■
ヤ	マ	モ	リ	■	ト	キ

正解〈シチゴサン〉

当選者（敬称略）　応募総数75通

横須賀市／井上勝男　八代典子　出浦進　二本木カズ子
三浦市／川名悦子　柴田和子
葉山町／浜野いすみ　八木真紀　石井美江子　浜添アサ子

◇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。（**12月末日必着**。発表は1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。

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

12月号 おたのしみパズル

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