

神奈川みなみ医療生協

機関紙

4
月号

みなみ

発行月 2022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



機関紙2月号で発表した当選者の皆さま、おめでとうございました。景品をお届けした際の写真撮影や感想などへのご協力、誠にありがとうございました。さいました。今回お会いできた組合員さんに、ミニ健康チャレンジで実践していただいた運動のワンポイントアドバイスをさせていただきます。「直接、教えてもらうと理解度や効果が全然違う」と話される方が多く、お会いできてとても良かったです。健康維持、向上に関するイベント(体操等)を安心して開催できるようになりましたら、ぜひお越しください。皆さまのご参加、お待ちしております。

(当選された皆さまは写真撮影時のみマスクを外しております)

喜びのお声 & 感想

島田まゆみ様



「家族の世話と家事と運動で毎日忙しく元気に過ごしています。ミニ健康チャレンジの運動も、きちんと続けて頑張っています」
とてもハキハキとした明るい組合員さんです。

浜谷シゲ子様



「当選はないと思っていましたが当選しました。冬は動きが鈍いのでもう少し動きのある体操があればいいなと思いました。年は毎年増えるのでこれからもがんばります」
今回のミニ健康チャレンジに活かします。ありがとございました。次回もぜひ楽しんでください。

松井謙太様

「このたびは当選したという連絡をいただき驚いております。健康情報は新聞・テレビ等で日々発信されています。そしてこの情報を知っているという事はよくあります。しかし実際に取り組んでいるかという話は別で、私は個人的には運動習慣もなく、ひとりで何かに取り組み続けることは難しかったです。今回はチャレンジシートが機関紙に折り込まれていたの継続することができました。この当選を

池田証江様



「懸賞や宝くじにこれまで一度も当たったことがないので、とても嬉しいです。近所へのウォーキングに、ウォーキングポールを使って筋力維持に努めています。足腰を鍛える運動に取り組みました。これからも続けていきたいです」
ゆったりとした雰囲気のにこやかな組合員さんです。次回も楽しんでください。

平野廣子様



「ミニ健康チャレンジが終わったら運動しなくなっていました」
照れ笑いをされています。した。「暮らしの手帖」にでてくるような印象のお宅で色々な趣味のお話をお伺いできました。多趣味な平野様、運動も趣味のひとつに取り入れて下さいね。

石渡まゆみ様



「畑でのお仕事をがんばりすぎたのか、このところ足腰が少し弱くなった感じがしていました。少しずつ筋トレをして筋力をつけていきたいと思っています」
以前は20分以上の運動でないと効果がないと言われていましたが、ほんの短時間でも健康効果があることが分かってきたそうです。ストレッチ、筋トレを生活の中に取り入れてください。楽しくがんばっていきましょ。

吉田政子様



「ミニ健康チャレンジは整形外科でのリハビリにも役立っています。チャレンジシート提出後も継続して運動しています。毎日ノートに記録しています」
毎日きちんと記録することは大変なので見習いたいです。今後もぜひ続けて楽しんでください。ありがとうございます。

吉田葉子様



「日々の運動の大切さを実感しています。これからも続けてできる運動を見つけて、継続していきたいと思っています。神奈川県みなみ医療生活協同組合の皆様に感謝しております。踏み台ステッパー、活用させていただきま

鈴木茂様



水泳やスポーツジムに通いましたが身近に出来る運動を、ということで今回挑戦しました」
写真撮影時に「一緒に写真に写ろう」と奥様を手招きする姿や会話は、とてもほえましくすてきでした。今後もぜひ、お二人でミニ健康チャレンジの運動を楽しんで続けてください。

脇亜紀様



「当選するなんて思ってもみませんでした。とても嬉しいです。これを励みにこれからもしっかりと続けていきます。ありがとうございます」
咲くような笑顔にほっこりしました。ミニ健康チャレンジ3回全てを、ご夫婦そろって提出してくださいました。景品の踏み台ステッパーと今後も続く健康チャレンジ、これからもお二人で楽しくご参加ください。ありがとうございます。

三浦半島 地名の由来 25

芦名(あしな)

芦名は横須賀市の西部に位置し、相模湾に面しています。また、三浦半島最高峰の大楠山も芦名にあります。大楠小学校の近くに芦名城があったとされていますが、今は面影もなく庚申塔があるだけとなっています。三浦一族の三浦大介義明の弟、芦名三郎為清の居城跡とされていて、城山と呼ばれ、宝物伝説が残されています。会津に住む芦名氏の末裔が古地図を持って探しにきたり、地元の人たちも埋蔵金探しをしたことがあったそうです。芦名は葦名とも表記し、葦＝アシは、日本各地の水辺に自生する多年草で、世界中に広く分布しています。「アシ」は、アイヌ語で立つ・群生するといった意味で、大和言葉では交通の困難な谷を意味します。「名」は、アイヌ語で水を意味し、大和言葉や朝鮮語では土地を意味します。これらのことから、アシの茂る交通の困難な谷で、海に近いところを表しているといわれています。



芦名城址庚申塔

2022年2月度 理事会報告

1. 2022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2021」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314人でした。コロナ禍の影響もあり昨年に比べて参加者が減ってしまいましたが、デイサービスみうら、デイサービス元気の利用者や地域のグループホームなど介護施設の利用者さんの参加が広がっています。

3. 2022年1月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,711人、訪問看護：113人
訪問ヘルパー：57人、デイサービス：114人
ショートステイ：55人、ケアプラン：240人

4. 2022年1月度の経営状況報告

1月度経常利益：67万2千円
累計経常利益：37万3千円

5. 2022年1月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは16人でした。出資金増資は98万6千円でした。

2022年2月末現在

組合員数14,786人／出資金415,096,500円

からだ動かそう！

健康 ヨガ

Lesson37 やさしい膝立てねじりのポーズ

効果：背骨と骨盤のゆがみ矯正 腰周りの引きしめ 肩こり

- ①両足をそろえて前にのばしてすわります。
右膝を立て、左の足首とひざの間に足を置きます。
右手は、真うしろにつき左手は、外側から右のふくらはぎから足首のあたりを持ち息を吸って背筋を伸ばします。
- ②息を吐きながら、体を右にねじります。
目線は、肩から後ろを見て10秒間自然に呼吸します。
- ③息を吸いながら、1の姿勢にもどり息を吐いて、膝の上に両手をおきます。
足を入れ替えて左側も、やりましょう。



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)

ピラティス・ヨガ教室の
YouTubeチャンネルはこちら⇒

コラム

「マイナンバーカードについて考える」②

マイナンバーカードとは？

マイナンバーとは、国内での行政手続きで個人を識別するために国民に割り当てられた12桁の個人番号です。顔写真や住所、生年月日などの個人情報とともに12桁のマイナンバーが記載されたICチップ付きカードのことを「個人番号カード」通称「マイナンバーカード」と呼んでいます。

マイナンバーは住民登録した全ての人に12桁の個人番号を割り振り、社会保障、税、災害対策の3分野で個人情報の特定、確認ができるようにする仕組みです。マイナンバーカードの取得は任意です。マイナンバーカードの全国の交付枚数率は2021年5月時点で30%。まだまだ普及してはいえませんでした。国民が必要性感じておらず、個人情報漏えいの危惧も強いので普及が進まなかったのです。(正)



介護相談室

Q & A

Q 訪問看護はどのようなサービスですか？

A 訪問看護は、訪問看護師等がお住まいに訪問して療養生活を送っている方の看護を行うサービスです。ご本人様やご家族様の思いに沿った在宅療養生活の実現に向けて、医療の専門性を通じた支援により、健康の維持・回復等、生活の質（QOL）の向上ができるように、持病の重度化予防から自宅での看取りまで支えます。訪問看護ステーションでは24時間の電話相談や、必要時には緊急訪問看護を提供できる体制を敷いています。

訪問看護として理学療法士、作業療法士、言語聴覚士がリハビリテーションを行うこともあります。

訪問看護師は食事や排泄等のさまざまな療養上の助言を行い、健康状態の安定に努めます。また、血圧などの日常的な健康状態のチェックや、心身の健康状態や障がいの状態を観察し、状態に応じた助言や緊急対応・予防的支援を行います。医療的ケアが必要な重度の方に対しては主治医と連携を強化し、医療処置や医療機器の管理・指導も行い、その人らしく尊厳のある生活を送ることができるように支援します。神奈川みなみ医療生協では「衣笠訪問看護ステーション」「みうら訪問看護ステーション」の2か所の訪問看護事業所があります。

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。



戦争はやめて

ウクライナ支援のお願い

～ウクライナ緊急募金のおしらせ～

（3月18日現在）戦闘激化から3週間が経過するなか、ウクライナの子どもたちが置かれている状況は、ますます深刻になっています。

子どもたちは命を奪われ、傷つき、避難を強いられ、心に傷を負っています。

2月24日以降、150万人以上の子どもが国外への避難を余儀なくされ、平均すると毎日7万5,000人以上ウクライナの子どもたちが難民になっているのです。

医療福祉生協連では現在、日本ユニセフ協会「ウクライナ緊急募金」への支援を呼びかけています。

郵便局（ゆうちょ銀行）募金口座

振替口座：00190-5-31000

口座名義：公益財団法人 日本ユニセフ協会

※通信欄に「ウクライナ」と明記願います。

※窓口での振り込みの場合は送金手数料が免除されます。

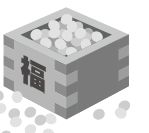
ウクライナの民族楽器バンドウーラ奏者ナターシャ・グジーさんからのメッセージと歌唱演奏を医療福祉生協連ホームページ <http://www.hew.coop/>にて公開しています。ぜひご覧ください。

ショートステイ
あご
安護楽

こんにちはは安護楽です。2月3日の節分は「皆が健康で幸せに過ごせま

すように」と願いを込め、鬼だけでなくコロナ菌の

福は内、
鬼は外、
コロナ外



きです。雰囲気を出すため手作り袴を着て気合い充分。少し練習不足で心配していましたがポンポン倒し退治が出来ていました。感染予防のため他の利用者さんは手拍子で応援。ちよっぴり声も出ちゃいましたが…。コロナウイルスも見られたらいいのに！

厄払いの次は恵方巻。巻きすで恵方巻をキュッキュッと握り完成すると年神様のいる北北西を向いて食べました。来年はワイワイ大声で大笑いしながら豆まきが出来ると願って食べました。

白石 和美

あかりをつけましょぼんぼりに、
お花をあげましょ桃の花

キルティングパッチワークと塗り絵

デイサービス
元気3月の塗り絵
おひなさま

デイサービス元気の3月の塗り絵はおひな様です。鼻歌交じりのメロデ

とができました。1番上には利用者さんの奥様が手作りされたキルティングのパッチワークのおひな様が飾られ、たくさんのおひな様を見つめていました。

今回は昔から歌われてきた「うれしいひなまつり」の歌の歌詞の間違いについてお話しします。歌は1番から4番まであります。2番のお内裏様とおひな様の部分ですが、2人並んですまし顔は男女1対のひな人形を敬い親しんで呼ぶ語（日本語大辞典より）なんです。三人官女も五人囃子もすべておひな様ということになります。

次に3番の歌詞にある赤いお顔の右大臣も実は間違いで、赤い顔はひな壇に向かって左側の左大臣が赤いお顔なのです。作詞をしたサトウハチロー氏は晩年まで間違いを気にしていたそうです。幼いころから慣れ親しんできた国民的な童謡にこんな事情があったとは驚きです。

最後に、女の子の節句とされているひな祭りですが、中部地方では男女区別なく「子どもの厄除けの日」とされているそうです。ところ変われば風習も変わるのでね。

デイサービス元気
MOMOKO

組合員のひろば

楽しみです

「組合員のひろば」は毎回楽しみにしています。

「文芸コーナー」もいつもすてきな句が書かれていてみなさんとても上手で……読むのが楽しみです。

横須賀市／佐川久美子

やみつきに!?

1月号に初めてパズルに応募。まさかと思った初当選。ラッキーやみつきになりそうです。

葉山町／大串則義

そのまま

娘3人成長するまでマメに雛壇を飾りつけ、はれの日の祝いをしたものです。今は皆独立。ひつ

そりと2体を飾り、今も片付けず出ています。しばらくそのままにして、庭の花と共に楽しみたいと思っています。

横須賀市／笹瀬うらよ

地名の由来

組合員のひろばから三浦半島地名の由来をしつかり読んでみた。たまたまNHKでも「日本人のおなまえ」という番組で「麻布十番」「日暮里」の放送を見た。大変勉強になります。

葉山町／片山清司

いったいどこから?

マイナンバーカードについてのコラム楽しみにしています。先月スイカのカード情報が売買されたと聞き、このカードも



また情報が売買されると思うと恐ろしいです。2万ポイントのお金はいったいどこから出るのでしょうか?

横須賀市／高野真弓

期待します

「マイナンバーカードについて考える」不安なおいにあります。考える時間が持てて期待します。地名の由来楽しみです。

横須賀市／林口八重子

文芸コーナー

短歌

戦争をとめてください大荷物持ち
ウクライナの少女涙流す

逗子市 湊美根子

俳句

紅梅や開花の便り心とこみ

横須賀市 佐々木美江子

野辺の道ステップ踏む子弥生くる

横須賀市 河合滋晴

花冷えや家電の故障予期もせず

横須賀市 いさ子

みすゞいふ霞のかなたに富士雄大

葉山町 高梨民雄



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おります。

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062							2022年4月1日現在
	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~ 12:00	岡田 天野	田中 鈴木	岡田 貴井	内田 中村 原 (糖尿)	平野 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	副島 (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。

三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388							2022年4月1日現在
	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 【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)
	問カメラ 【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	長谷川 (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。

逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530 2022年4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	田中 (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	三木 (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。

3月号の正解

ド	キ	ヨ	ウ		フ	エ
	バ	ネ		ミ	ナ	
キ		ツ	ラ	ラ		カイ
ボ	ヤ		ガン		ク	ロ
	マ	ト		ム	ライ	
ヒ	ビ	キ		ツ	リ	イ
ゲ	コ		ツ	リ	イ	ト

正解 (ヒナマツリ)

※回答は5文字ですが二重枠のマスが6ありました。申し訳ありませんでした。

当選者(敬称略)

応募総数76通

横須賀市／松野邦雄 土屋京子 山崎恵美
中山洋子 佐川久美子 坂井チエ子

三浦市／西條正子

逗子市／湊美根子 清水京子

葉山町／片山清司

◆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ぬ。
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。

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

4月号

おたのしみパズル



出題者：機関紙編集委員会