

神奈川みなみ医療生協

機関紙

8
月号

みなみ

発行月 2022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



「平和クルーズ」開催



神奈川みなみ医療生協ではコロナ禍前、毎年6月に「平和を学ぶバスツアー」を実施してきました。2017年「予科練平和記念館見学とキッチンマンもの知りしよう油



中瀬奈都子弁護士

7月16日 第24回神奈川民医連ピースフェスティバルが東神奈川のかなつくホールで開催されました。2年ぶりの実開催となり、神奈川民医連の各法人、共同組織のみなさん131名が参加しました。

憲法9条を守り 平和に生かして いく事の大切さ

学習講演は川崎合同法律事務所の中瀬奈都子弁護士を講師に迎え、「日本国憲法9条を守り、平

館工場見学」、2018年「登戸研究所資料館見学と東京大空襲・戦災資料館見学」、2019年「赤山地下壕見学とあじさい寺日蓮寺参拝と酒造見学」、2020年は緊

和に生かしていく事の大切さ」と題して参院選の結果、改憲勢力が改憲発議に必要な定数の3分の2を超える議席を獲得したことをうけ、改憲に反対する市民の動きを強める努力が大切だと強調されました。

2年ぶりの実開催に131名が参加 第24回 神奈川民医連ピースフェスティバル開催

改憲4項目と 緊急事態条項

自民党が掲げる「改憲4項目」とは①9条に自衛隊を明記②緊急事態条項の新設③合区解消④教育充実です。耳触りの良い③合区解消と④教育充実はいわば抱き合わせで、本丸は①9条に自衛隊を明記と②緊急事態条

急事態宣言で中止になりました。2021年「平和を学ぶフィールドワーク」現地集合、現地解散で「走水低砲台跡見学と走水神社参拝」を実施しました。今年はお天気に恵まれましたが気温が上昇、それでも暑さが吹き飛ぶくらいの風がありました。6月25日土曜日10時15分に三笠ターミナル（猿島へ渡る桟橋）を出

港。船を約1時間貸切り平和クルージングと称し、アメリカ海軍横須賀基地東京湾側を航行、船の燃料補給場所、長浦湾に入り自衛隊の船や潜水艦、海上自衛隊建物などを船上から見る事ができました。汐入駅前の商業施設コースカから出ているYOKOSUKA軍港めぐりとは違い、目に映る建造物の意味や成立

ち、船の役目など分かりやすい説明でした。帰路後半は、猿島の伝説など色々をお話いただきました。アメリカ海軍横須賀基地は原子力空母が寄港する所です。いつ事故が起きてもおかしくありません。平和な日常生活を続ける為に情勢の正しい情報を入手し考え行動したいと強く思いました。

S・N

項の新設です。
現在の憲法は、9条1項で「戦争の放棄」、2項で「戦力の不保持」を定めています。しかし日本には自衛隊が存在し、その訓練や装備からして「他国と戦うための組織」ですので憲法と矛盾して

存在」になり、装備と戦闘能力はより拡大されかねません。自衛隊を憲法上の存在とする改憲は、平和主義を掲げている今の日本とは全く違う日本にしてしまう改憲なのです。

なかつた場合にどうなるかは書かれていません。これでは政府に無制限な権限を与えるのと変わりません。「緊急」の場合には、国会議員の任期を延長できるともされていますから、不正をされても選挙で正すことすらできません。緊急事態条項は、選挙を通じた国民主権や三権分立という憲法の骨格を破壊することになると学びました。

平和を考える 充実した時間

神奈川民医連平和学校第21期の10人による「卒業発表」が披露され、原水爆禁止世界大会参加者の代表による閉会のあいさつでピースフェスティバルは閉会となり、平和について考える様々な企画により、充実した時間になりました。

三浦半島 地名の由来 28

走水（はしりみず）

走水は横須賀市の東部に位置し、東京湾に面しています。海水浴場や走水神社が有名です。みなみ医療生協では昨年、走水にある低砲台跡の見学に行きました。

走水の地名は奈良時代に成立した

「古事記」の中に見ることができます。日本武尊が東征の際、走水の海を渡ろうとしたとき海神が荒波をたてて行く手を遮ったので一行の乗る舟は危うく沈みそうになり、後の弟橘媛命（おとたちばなひめのみこと）が日本武尊の身代わりとなって海中に身を投じ、荒ぶる海神を鎮められたため一行は辛くも上総へたどり着くことが出来たという伝説が残っています。このことから地名の由来を、水走る、走水と言う説と、走水というのは湧水のことで、勢いよく湧き出る水の意味であることから豊富な湧水がある走水の地名は、この湧水に基づくのであるという説があるようです。

この湧水は明治時代にフランス人技術者ヴェルニーが横須賀造船所のために水源地として築造し、現在では「走水水源地公園」



走水水源地公園

として開放しています。横須賀市内唯一の水源地であり、横須賀水道施設発祥の地でもあります。

2022年6月度 理事会報告

1. 通常総代会のまとめについて話し合いました。

6月19日（日）第81回通常総代会が横須賀商工会議所で開催されました。感染拡大防止のため、時間を短縮しての開催になりました。総代定数200名に対し182人（実出席49人、書面出席133人、欠席18人）が参加しました。提案された5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、事業所での強化月間を実施します。加入・増資ともに年間目標の7割を目標に掲げ、外来での加入増資コーナーの設置や訪問行動の検討など具体的な行動についても話し合われました。

3. 2022年5月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,508人、訪問看護：111人
訪問ヘルパー：63人、デイサービス：124人
ショートステイ：54人、ケアプラン：244人

4. 2022年5月度の経営状況報告

5月度の経常利益はマイナス402万7千円でした。
累計経常利益マイナス1,034万8千円

4. 2022年5月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは17人でした。出資金増資は105万5百円でした。

2022年6月末現在

組合員数14,171人／出資金403,380,000円

からだ動かそう！

健康 ヨガ

Lesson④ 横座りの体幹の強さのポーズ

効果：肩の安定 股関節の外側を強くする。体の横側の筋肉をつける。

【準備】

膝を曲げて横座りになります。
上の足を下の足の前に置きます。
腕は肩の下に肘を曲げて置きます。

【動き】

1. 息を吐きながら床から少し腰を持ち上げて置きます。

股関節が曲がらないようにし、体は頭から足まで一直線にします。

2. 息を吸って腰を下げます。準備の所にもどります。

3. 反対側に体を向け、1.の動きを繰り返します。
一回づつやって見ましょう。



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」⑤

マイナンバーカード保険証を使うと医療費が高くなる？

マイナンバーカードと保険証の機能を併せ持つ「マイナ保険証」。しかし、私たちがマイナ保険証を利用するには、医療機関がオンライン資格確認システムに対応していなければなりません。そのためまだ、マイナ保険証が使える医療機関は多くありません。

国や自治体がほとんど告知していないので、あまり知られていませんが、マイナ保険証が利用できる医療機関でマイナ保険証を利用すると、窓口で支払う医療費がこれまでより高くなります。「オンライン資格確認」を導入している医療機関は、診療報酬を加算できるという国からの通達が出ています。それにより、3割負担の方で初診が21円、再診で12円これまでより支払う金額が高くなります。また、オンライン資格確認が導入されている医療機関では、マイナ保険証を利用せず今までの保険証を使ったとしても、医療機関によっては令和6年3月31日までは3割負担の方で9円の支払い増になることもあります。

マイナ保険証を利用していなくても、マイナ保険証が使える医療機関などで通常の受診をした際に医療費が高くなってしまふのは、マイナ保険証が使えるようにするための費用は、原則、医療機関などが負担するものとなっていて、その負担を補うために、国は追加で診療報酬を加算してもよいとしているからです。

今後もマイナ保険証によって私たちの医療費の負担が重くなる可能性があります。私たちも考えなければならない問題ではないでしょうか。

(正)

祭りだ！ ワッショイ

デイサービス
げんき
元気



ショートステイ
あご
安楽楽

おやつ作り



職員の踊りにあわせ、踊る利用者



何か美味しいおやつを
食べさせてあげたいなあ
...。と、思っ
て調べてみる

「ワッショイ、ワッショイ、それ、それお祭りだ！」といきたい所でしたが、コロナのコロナちゃんが第7波となり、利用者をおびやかしています。しかしデイサービス元気はそんな状況に屈せず、お神輿がなければマスク越しに大きな声で掛け声神輿の登場。「ソイヤ、ソイヤ、ワッショイ、ワッショイ、元気だソイヤ、元気だワッショイ」部屋の中は熱気でムンムンでみなさん汗だくでした。何もないところでお祭りとしてこれだけ盛り上がるなんてすごい光景ではあり

と簡単に作れるレアチーズケーキを見つけた。ヨーグルト、クリームチーズ、ゼラチン、レモン汁を混ぜれば出来ちゃうんです！これなら調理の苦手な自分でも出来ちゃいます！6月のイベントはおやつ作りに決定です！
ヨーグルトとクリームチーズのダマが残らないよう、なめらかになるまで混ぜるのが一苦労で、途中疲れて飽きてしまう方、休憩しながら飲んでしまう方も居ましたがゼラチンとレモン汁を入れビス

「ワッショイ、ワッショイ、それ、それお祭りだ！」といきたい所でしたが、コロナのコロナちゃんが第7波となり、利用者をおびやかしています。しかしデイサービス元気はそんな状況に屈せず、お神輿がなければマスク越しに大きな声で掛け声神輿の登場。「ソイヤ、ソイヤ、ワッショイ、ワッショイ、元気だソイヤ、元気だワッショイ」部屋の中は熱気でムンムンでみなさん汗だくでした。何もないところでお祭りとしてこれだけ盛り上がるなんてすごい光景ではあり

ケットをかぶせたら完成！3時のおやつまで冷蔵庫で冷やします。「固まっていなかったらどうしよう...。」と最悪な事態が頭をよぎりましたが中々の出来栄で味も最高！皆さん美味しく召し上がっていました。ショートステイ安楽楽



綿路 孝

介護相談室

Q & A

Q 小規模多機能型居宅介護（看護小規模多機能型居宅介護）とはなんですか？

A 小規模多機能型居宅介護とは、1つの事業者と契約するだけで、要介護者の状態や希望に応じて、「通い（デイサービス）」を中心として、随時訪問（訪問介護）」や「泊まり（ショートステイ）」のサービスを、組み合わせて利用できます。中重度となっても在宅での生活が継続できるように支援するもので、2006年4月の介護保険制度改正により、今後増加が見込まれる認知症高齢者や中重度者ができる限り住み慣れた地域での生活が継続できるように、新たなサービスとして創設されました。

小規模多機能型居宅介護のサービスが創設される前では、「通い」「訪問」「泊まり」などの介護サービスをそれぞれ別の施設で受けるしか方法がなく、特に認知症高齢者の場合、サービスごとにそれぞれの場面で対応するスタッフが異なり、馴染みの関係やケアの連続性が保たれず、周囲の環境の変化に対応ができなくなったりなどの不安や混乱を招き、症状の悪化や進行などの問題が見られていました。

小規模多機能型居宅介護を提供する施設は、地域に根ざした小規模の施設であるため、「通い」「訪問」「泊まり」の3つのサービスを、同じスタッフが提供しますので、特に退院直後や認知症の症状が出始めた方など、体調や状態が不安定な方は柔軟にサービスが利用できたり、3つのサービスで同じ事業所のスタッフが対応しますので、顔なじみのスタッフで安心であったり、通常サービスごとの契約が必要と

なるところ、契約が1回で済むなど利用者本人だけでなく、介護者の負担を減らすことができ、サービスを利用する上での安心感などのメリットがあります。

一方、月の利用料金は定額制のため利用回数が少ない場合、デイサービスやショートステイなどそれぞれ異なる事業所で契約したときより費用が高くなる可能性があったり、ケアマネジャーも含めたすべてのサービスを同じ事業所で利用することとなるため、現在のケアマネジャーから変更したくない方、利用しているサービス事業所を変更したくない方などは留意が必要です。また、特定のサービスで変更希望や不満があったとしても、そのサービスのみ事業所を変更するということができないため、事前に担当ケアマネジャーや地域包括支援センターにご相談の上、利用を検討したほうがよいでしょう。

現在三浦で計画されている看護小規模多機能型居宅介護は、前述の小規模多機能型居宅介護同様、利用者の選択に応じて、施設への「通い」を中心として、短期間の「宿泊」や利用者の自宅への「訪問（介護）」が利用できることに加えて、看護師などによる「訪問（看護）」も組み合わせることで、介護と看護の一体的なサービスの提供を受けることが出来るサービスとなります。詳しくはお住いの地域自治体や包括支援センター等へお問合せ下さい。

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。



組合員のひろば



おそろいの 手拭いに変身

着るチャンスがないままタンスの中で三年経過した浴衣。先日、急に思い立ちほどこいて手拭いに変身。10本できたので友人達にプレゼント。皆でおそろいです。

三浦市 松本恵美子

つながりたい

梅雨入り？ 梅雨明け？

近年の梅雨入り、梅雨明けはグレーゾーン。このような陽気のため恵の梅干、干すギラギラ天気待ち望んでいます。

葉山町 浜添アサ子

なんでも デジタル化？

コラム「マイナンバーカードについて考える」

日々継続

紙面での「健康ヨガ」

や「ロコトレ体操」は寝起き、就寝時そして食前等にちよこつと体操として身体を動かすような心がけています。継続は力な

りです。無理なく日々できることを実行しています。

横須賀市 笹瀬つらよ

立秋も まだなのに

梅雨が早く明け、戻り梅雨のような日が去ったと思ったら毎日猛暑となり、立秋もまだなのに秋が待たれます。コロナの感染者も各地で急増しているの、私も八月早々

にはワクチン四度目を受けたいと思っています。横須賀市 佐々木美江子

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062							2022年8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1・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 【予約】(第2)	藁谷 國本	岡田	藁谷 (第1,3,5) 中村 (第2) 天野 (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) 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。

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ブかながわ 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



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。

逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530							2022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	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。

7月号の正解

セ	イ	ジ	ン	キ	ソ
キ	ジ	ハ	シ		
ツ	ヨ	コ	ク	マ	チ
リ	カ	ヤ	マイ	ナ	
トリ	キ	メ	ラ	バ	
ミ	キ	ス	ライ	ス	

正解 (ナツヤスミ)

当選者(敬称略) 応募総数47通
横須賀市／小田好勝 加藤佐榮子
三浦市／松本恵美子 吉田勝
逗子市／井上典民 川村紫朗 田中広江
古川真紀子 渡辺郁子
葉山町／原田和子

◇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。(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せん。採用の場合は図書券をお送りします。

おわび

6月号の「おたのしみパズル」の問題が誤植により7月号に掲載した回答と異なることが判明しました。大変申し訳ありませんでした。ご応募いただいたみなさまを正解として対応をさせていただきます。確認不足のためにご迷惑をおかけしたことを心よりお詫び申し上げます。今後このようなことが起きないように、編集部一同心がけてまいります。

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

8月号

おたのしみパズル



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

出題者：機関紙編集委員会