

神奈川みなみ医療生協 機関紙

10月号

みなみ

発行月 2022年10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

\\ コロナ禍のいまこそ \\

共同組織を強く大きく

第15回 全日本民医連 共同組織活動交流集会 in 山梨



9月11日〜12日、第15回全日本民医連共同組織活動交流集会in山梨が開催されました。

本来、2020年に開催予定でしたが、コロナ禍で延期になり2022年、web開催となりました。「富士のふもとに思いをよせ、コロナ禍に立ち向かい、つながり広げる共同の“わ”」をテーマに、全国から約3300人がオンライン参加し、山梨の現地会場には135人が来場しました。前回の横浜開催は約2400人の参加でしたがweb開催ですが多くの参加がありました。

食料支援の取り組みを分科会で発表

9月12日、第2分科会「いのちを守り、環境・福祉を向上させる取り組み」で、神奈川みなみ医療生協は3月に実施した「食料支援」について発表しました。第2分科会では10の都道府県から11演題発表があり、それぞれの地域での活動の様子



三浦会場

が報告され、いのちを守る活動として「食料支援」が全国に広がっている様子がよく分かりました。神奈川みなみ医療生協は、組織活動部会長の湊理事が「初めての食料支援に取り組んで」という演題で発表し、神奈川みなみ医療生協の紹介から始まり、初めての食料支援の取り組みを報告。食材提供や運営まで組合員の皆さんの力が大いに発揮されたことを報告すると、分科会参加のみならずから称賛の声が上がりました。神奈川みなみ医療生協は、全国から見れば病院を持たない小さな法人ですが、組合員の力で初めての「食料支援」を無事に実施できたことが大変誇らしく思えました。また、横須賀・三浦・逗子の3会場をwebでつないで視聴参加も行った食料支援の事例には社会とのつながりを失った人が多くいます。

医療生協「強化月間」がはじまります。

誰もが健康で居心地よくくらしを過ごせるよう挑戦しよう

つながりづくりの月間にしましょう

長引く感染拡大の影響で組合員活動は長期にわたって制限されています。健康まつりをはじめ、バス旅行や食事会など人が集まる企画は中止せざるを得ませんでした。このような困難な状況の中でも、健康づくりや仲間とのコミュニケーションへの要求からウォーキングやセラバンド体操などの活動が広がっています。コロナ以前の様には戻りきっていません。

この厳しい局面を乗り越え、無差別・平等の医療・介護を守り抜くために仲間を増やす強化月間の取り組みが大切です。地域ではフレイルや認知症状が進行する事例が身近に発生し、地域住民の健康状態は安心できる状態ではありません。3月に行った食料支援の事例からもわかる通り、地域には社会とのつながりを失った人が多くいます。

そういった人たちとつながり、「安心して住み続けられるまち」づくりをさらに進めていく月間にしましょう。

医療生協を知ってもらいましょう

10、11月は医療生協を強く大きくするための「医療生協強化月間」です。加入、出資金のご協力をお願いします。強化月間中はまちかど健康チェックや健康チャレンジ、訪問行動や電話かけなど積極的に会いながら新しい仲間を増やし、医療生協を地域にお知らせしましょう。

強化月間中は、今年も「健康チェック」を各地で実施する予定です。会場や日程は、機関紙に折り込まれる支部ニュースやチラシでご確認ください。

骨量測定 無料で実施

強化月間中は、今年も「健康チェック」を各地で実施する予定です。会場や日程は、機関紙に折り込まれる支部ニュースやチラシでご確認ください。

骨量測定料金は組合員は「無料」です。昨年同様、感染予防対策をしっかりとして実施しますのでぜひお越しください。

※通常料金…一般1000円を組合員に限り無料で実施

※公共施設が借りることができない場合など、急遽中止になることがあります。

健康づくりが第一

組合員活動の第一は健康づくりです。運動不足やコミュニケーション不足で心も体も弱ってはいませんか？健康診断を受けていないという方も増えているようです。2人に1人はかかると言われているが、早期がん

では無症状であることがほとんどです。過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。地域の方に健康診断をおすすめすることはもちろん、ご自身も健康診断やがん検診を受けることが生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。

三浦半島 地名の由来 30 名越 (なごえ)

名越といえば「切通し」が有名です。逗子市と鎌倉市の境にあり、「鎌倉七切通し」の一つで国の史跡にも指定されています。現在の逗子市、小坪から鎌倉市の大町一帯の旧地名で険しい難所であったことから「難越(なごし)」と呼ばれ、そこから「名越(なごえ)」の名がついたといわれています。

名越切通には、主な切通しが3か所あり、逗子の亀ヶ岡団地(小坪)側から第一切通、第二切通、第三切通と呼ばれています。古事記の時代には日本武尊が東征の際に通った古道で、鎌倉時代には三浦一族が鎌倉の居館と、衣笠城など領地である三浦半島との往来に使用したとされています。



鎌倉と逗子・三浦をつなぐ、国指定史跡「名越切通」

2022年8月度 理事会報告

1. 生協強化月間の取り組み状況について話し合われました。

8月から始まっている事業所での強化月間の取り組みや到達状況について報告されました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で厳しい状況が続いています。10月から始まる地域での強化月間に向けて準備を進め、つながりづくりを重視した強化月間にしていきましょう。

2. 健康チャレンジについて話し合われました。

「健康チャレンジ」の取り組み方針が提案され確認されました。総代会方針でも確認された通り700人の参加を目標に取り組みます。機関紙9月号にチャレンジシートを折り込みます。組合員でなくても参加ができますのでご近所やお知り合いにも参加を呼びかけ、広げていきましょう。

3. 2022年7月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,585人、訪問看護：113人
訪問ヘルパー：68人、デイサービス：118人
ショートステイ：40人、ケアプラン：219人

4. 2022年7月度の経営状況報告

7月度経常利益：マイナス1,076万6千円
累計経常利益：マイナス2,616万円

5. 2022年7月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは20人でした。出資金増資は132万3千円でした。

2022年8月末現在 組合員数14,076人 / 出資金405,394,000円

からだ動かそう!

健康 ヨガ

Lesson④② 武将のポーズ

効果：下半身をシェイプアップ。ピップとバストアップ。

1. 両足をそろえて立ちます。左足を大きく後ろに引きます。右のつま先は正面に、左のつま先はやや外側にします。胸元で合掌します。
2. 息を吸いながら、両手を頭上に上げます。息を吐きながら、右足の膝を曲げます。左足の膝は伸ばします。
3. 右手を前に左手は後ろの方に床と平行に下ろします。
4. 戻す時は、両手を上げて合掌します。息を吸いながら、右足を伸ばし、息を吐いて、手を胸に戻します。1.に戻ります。
左足と右足をそろえます。反対側もやりましょう。2回ずつやってみましょう。



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)

ピラティス・ヨガ教室の

YouTubeチャンネルはこちら⇒



コラム

「インボイス制度って何？」①

2023年10月から実施予定の「インボイス制度」。ニュースなどで聞いたことはあるかもしれませんが。このコラムでは、この聞きなれない「インボイス制度」って何?という観点で考えていきます。

そもそも「インボイス」って何?と思われる方も多いと思います。インボイスとは「適格請求書」の事で、「インボイス制度」とはざっくり言うと「消費税のルール変更」です。

えっ?消費税が変わるの?と思われた方もいらっしゃるかもしれませんが、「消費者」のルール変更ではなく、「事業者」が対象のルール変更です。特に、年間の売上げが1,000万円以下の事業者には大きな影響があります。

「インボイス=適格請求書」とは国が認めた請求書のことで、国が認めた請求書でやり取りされた消費税のみ経費として計上できるという制度への変更です。適格請求書を作成するには登録番号が必用で、事業所登録が必要です。

なぜ、国が認めた請求書を使わなければならないのでしょうか?これを知るためには、消費税について思い出さないとイケませんので、次回からシリーズで考えていきましょう。



デイサービス
げんき
元気

こんにちは



ショートステイ
あ
安楽



壁一面のブドウ畑。
Instagramではカラーで見られます。

今年の出栄えはいかがでしょうか？おかげさまで最高の出来です。甘いシャインマスカット、種無しピオーネ

tc...また、びっくりする程の大型ブドウも突然変異で出来たとか。その名も大型びっくりブドウ！いつもお話ししているのですがカラーで見せ出来ないのが残念の一言！皆様、ぜひお揃いでデイサービス元気までブドウ狩りにいらして下さいませ。ご利用者様が元気になった甘いブドウがありますよ。さあ、いらっしやいませ♡
日本もヨーロッパ

ブドウ園へようこそ!!

も温暖化により暑く乾燥した気候が続いています。フランスのボルドー地方、ブルゴーニュ地方、スペインなどでは猛暑による森林火災まで起きています。干ばつも深刻な問題でブドウ畑を潤すための川の水が足りない地域もあるようです。大きな自然災害のない葉山の上山口：幸せですね。今年も美味しいボジョレーヌーボーが作られることを遠く日本から応援したいですね。デイサービス元気も頑張るぞー!!

デイサービス元気
MOMOKO

8月のレク 夏の風物詩と言え!!



今回のレクは悩みに悩んで花火大会を映像で見ると、盆踊りのやぐらを映像で流しその場で踊ると言うレクリエーションにしました。盛り上がるのかとっても不安でしたが、これが意外に意外で花火の映像は目でも音でも

やっぱり「花火と盆踊り」と言うことですが、安楽は7月にコロナのクラスターが発生して8月3日に収束宣言したばかり。

楽しめたので、大きな歓声が出たり拍手が出たりしながら鑑賞しました。盆踊りも、映像に合わせ歌い、踊りながら楽しめました。全員前を向き、何かそっけない感じもしましたが、これが時代なんだなーと感じながら行いました。もう一つ、夏と言え

もう一つ、夏と言え!!「アイス」と言うことで、私手作りのアイスクリームを用意して皆さんで食べて夏のひと時を過ごしました。
ショートステイ安楽
菊地英美子

健康チャレンジに 挑戦しましょう!!

10月から「健康チャレンジ2022」のチャレンジ期間が始まりました。みなさんのチャレンジはもう始まっているでしょうか？まだの方は今日からでも始めましょう！コロナ禍で外出の機会が減ったり、運動不足や筋力の低下を感じていませんか？人と会う機会が減って気分が沈みがちだったりしませんか？また、毎年この時期に生活習慣を見直すきっかけとして健康チャレンジを活用しませんか？健康に良い事を何でもいいので目標に設定してチャレンジしましょう。



チャレンジシート回収
提出期限 2022年12月15日



チャレンジ期間 10月～11月のうち30日以上

チャレンジシート提出しめきり 12月15日まで
(郵送、FAX、各診療所などに提出してください)

ちよこっと体操2022は9月で終了です

これまで取り組んでいた「神奈川みなみ ちよこっと体操2022」のチャレンジ期間は9月末で終了です。チャレンジシートは郵送やFAXまたは、お近くの診療所などに提出してください。

デイサービスみうら

みなみのわ



全国でも数少ない 介護度が重度の方も
利用できるデイサービスです。

デイサービスみうらは三浦診療所の3階にある地域密着型の通所介護施設です。地域密着型とあるように三浦市在住の方のみご利用いただけます。

介護職員7名、運転手3名、調理員3名、理学療法士1名が在籍しており、送迎サービス・入浴支援・食事支援・リハビリテーション・レクリエーションを日々利用者さんに提供しています。

なる場所も確保しており、看護師が体調の変化に気を配っています。経験豊富で資格を持つ職員が常駐していますので、困ったことがありましたらいつでもご相談ください。

広々とした空間での個別入浴や機械浴が設備されていますので車いすの方でもゆったりと入浴できます。季節の行事食やイベントを毎月企画していますので利用者さんには好評のようです。疲れてしまったら横に

診療所の知名度はあるものの3階にデイサービスがあることを知らない方もまだ多いようなのでこの機会に知っていただけたらと思います。見学も行っていただけますのでお気軽にお越しいただければと思います。

組合員のひろば



歩いてみたい

歴史が好きなので、三浦半島地名の由来を楽しんで読みました。城ヶ島の白秋の事はよく知っておりましたが、頼朝の別荘があったという事は知りませんでした。さっそく、このあたりを歩いてみたいと思いました。

葉山町 中島 恵子

私なりの

「健康チャレンジ」

年齢を重ねるごとに運動不足を感じています。朝のラジオ体操や散歩など、できる限りは身体を動かすように心がけてはいるのですが…。食欲の秋より行楽の秋を優先して、私なりの「健康チャレンジ」を楽しみたいと思っています。

最近、散歩中に野草花

逗子市 小林紘子

どうなる マイナンバー

「マイナンバーカード」の行く先、5年10年の区切りに手続きがあることをうかつにも知りませんでした。保険証のあつかいも納得のいく方法におさまって欲しいと思います。

横須賀市 菅原綾子

日本で良かった

何処で何が起るかわからない災害・災難がありますが、四季のある日本に生まれて幸せに思っております。

三浦市 小室勝重

笑顔がこぼれます

文芸コーナー

を摘んできて、小さな空きビンに入れ、家のあちこちに置き楽しんでいきます。

なにげにニコツとして

三浦市 松本恵美子

うれしい・楽しい

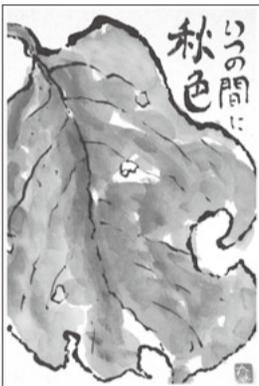
毎号楽しみに読んでおります。知っている人の氏名があったらうれしいです。機関紙が届くのも楽しみです。

三浦市 長尾ハツミ

波乱の年

九月も半ばになり、やっと秋めいてきた。今年は政治・経済・社会でも波乱が続く、コロナも高止まり。あと三か月余り、平穩に過ごしたい。

横須賀市 大島豪



横須賀市 湯本 直美

コスモスにそよ吹く風の散歩道

横須賀市 河合滋晴

新米の香り部屋から部屋に充つ

横須賀市 いさ子

名月やベランダに出て兎追ふ

葉山町 高梨民雄

月見の夜供えしすすき穂がさびし

葉山町 浜添アサ子

秋の夕齡重ねつつ寂しきけり

横須賀市 佐々木美江子

青紫蘇のうす紅色の穂じそつみ

逗子市 湊美根子

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------|----------|----------|----------|--|---------------------|---|
| 午前 9:00~12:00 | 岡田 天野 | 田中 鈴木 | 岡田 貫井 | 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 | 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。

| 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 (糖尿) 【予約】(第2) | 藁谷 國本 | 岡田 | 藁谷 (第1,3,5) 中村 (第2) 天野 (第4) |
| 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。

| 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。

9月号の正解

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ユ | モ | ナ | ス | ビ |
| キ | タ | グ | ニ | ス |
| カ | ラ | ク | チ | ナ |
| タ | ネ | シ | ユ | ガ |
| マ | ミ | ツ | サ | イ |
| ヘ | ソ | ナ | イ | フ |
| ト | ラ | ウ | シ | キ |

正解 (マスカット)

当選者(敬称略) 応募総数48通
 【当選者】
 横須賀市/佐藤登貴子 高梨朱美
 大谷八重子 菅原綾子
 三浦市/長尾ハツミ 阿部洋子 雨宮節子
 逗子市/富樫優子 松本敏子
 葉山町/菅原政子

◆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3x3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。(10月末日必着。発表は11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。

10月号

おたのしみパズル



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

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