

神奈川みなみ医療生協

11月号

機関紙



みなみ

発行月 2022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

医療生協
強化月間

今年も元気に開催!!



ユーコープ岩戸店 会場が熱気に包まれました



追浜駅前広場 たくさんの参加がありました



阿部倉支部 衣笠診療所前で開催



フェイスシールド着用で感染予防対策

行動制限は出ていないものの、新規感染者数の拡大で様々な活動を自粛せざるを得ず、思うような活動が出来ない状況が続いています。このような困難な状況下でも、神奈川みなみ医療生協では

8月・9月は事業所、10月・11月には支部・地域での強化月間に取り組んでいます。

今年も元気に健康
チェック実施中！
10月から支部・地域で

は健康チェックを実施しています。毎年楽しみにして来て下さる方や、声をかけられてきてくださる方など組合員さんと触れ合える貴重な機会となっています。

一人ひとりが大切にされる社会を

参加してよかった!! 神奈川県生協大会



澤田智洋さん

毎年10月の第二土曜日に開催されている、神奈川県生協大会「一人ひとりが大切にされる社会を」が、今年は10月13日(木)にオンラインで開催されました。例年各支部の会議など重なり参加が難しい状況ですが、今年は葉山南支部が定例の会議を午後に変更して、午前に行われた大会に元葉山クリニックで参加、視聴しました。

コピーライターで世界ゆるスポーツ協会代表理事、澤田智洋さんの基調講演「あなたの弱さは、社会の伸びしろ」は、気負わず自然体の語り口でとても興味深いお話でした。澤田さんは、パラリンピックの閉会式の企画に参加しましたが、福祉の分野に関わることで、自分が全盲で知的障害などを持って生まれてきたことだそうです。身近に障害者は1人もいず考えもしなかったことで、しばらく混乱状態が続いたこと。「200人の障害者から話を聞く」という行動から、障害者は助けるものというイメージが変わり、自分がマジョリティ(多数派)にいることに気づいたこと。できないことにハンデを付けて弱者(少数派)を多数派の中に入れる方法ではなく、道路の段差をなくしていくように環境を変えようという発想が生まれ、ゆるスポーツや視覚障害者アテンドロボット「NIN-NIN」の開発に繋がったというお話でした。

ゆるスポーツとは、運動音痴だったという澤田さんの発案した、能力の有無に関わらず誰もが楽しめるスポーツです。2016年に世界ゆるスポーツ協会が設立され、100以上のスポーツが生まれています。歩数をオーバーするとアウトになる、ユニークなサッカー「500歩サッカー」や、アテンドロボットの紹介が映像で流れ、その内容が良くわかりました。

「自分の考えは固定していない」「考えが固まってからではなく、思いついたらどんな発信する」「様々な意見が形を作る」など、澤田さんの柔軟な姿勢と生き方、弱者へのまなざしは、弱者に冷たい政治・弱肉強食の社会では数少ない、明るい希望の光と言ったら大げさでしょうか?元気になるお話を聞くことができ、参加して本当によかったです。

三浦半島 地名の由来 31

久里浜（くりはま）

久里浜は横須賀市の南東部に位置し、東京湾フェリーが発着する久里浜港があります。JR横須賀線と京浜急行が通っていて交通の便もよく商業施設も多くあります。黒船で来航したペリーが上陸したことでも有名です。久里浜港近くには「ペリー公園」があり、公園内のペリー記念館ではペリーや黒船来航について学ぶことができます。

久里浜は鎌倉時代から確認できる地名で「栗浜」「九里浜」と表記されていました。栗や久里は岬に挟まれた場所、浜は海や湖に沿った平地を表します。また、栗は岩礁（久里浜沖にあるあしか島のこ）を指すとも考えられ、いずれも地形に由来する地名の様です。ちなみに「あしか島」は、久里浜港のすぐ沖にある無人島で、二つの岩からなり、片方には灯台、他方には波と風の観測を行う海象観測ステーションがあります。明治の中頃までニホンアシカが生息していたためこの名前になったようです。



久里浜港



久里浜港沖のあしか島

2022年9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、9月で取り組んだ事業所での強化月間の到達状況が報告されました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で加入・増資ともに昨年より減少し、月間の目標には届きませんでした。10月から地域での強化月間が始まり、健康チェックが各地で行われます。骨量測定が組合員は無料です。ぜひ参加しましょう。

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」の準備状況が報告されました。チャレンジシートは機関紙みなみ9月号に折り込んだほか、各診療所にも準備していますので必要な方はお声掛けください。チャレンジシートはコピーして使っていただいても構いません。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8月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,559人、訪問看護：118人
訪問ヘルパー：66人、デイサービス：100人
ショートステイ：49人、ケアプラン：212人

4. 2022年8月度の経営状況報告

8月度経常利益：マイナス679万9千円
累計経常利益：マイナス3,295万9千円

5. 2022年8月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは44人でした。出資金増資は179万1千5百円でした。

2022年9月末現在

組合員数14,051人／出資金406,118,500円

からだ動かそう！

健康 ヨガ

Lesson④3 バッタのポーズ

効果：ヒップアップ、ハムストリングを強化

1. うつ伏せになります。マットに頭つけます。ひじと肩が一直線になるようにします。
 2. 腹筋を引き締めて、骨盤を安定させ、息を吸って片足を床から持ち上げます。
 3. 息を吐いて、足を下げます。
 4. 反対の足も、やってみましょう。
- 2回づ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⇒

健康づくり委員会主催 ウォーキング企画

「歴史の町 浦賀を歩こう！」

開 催 日：2023年1月21日（土）雨天中止

集合時間：8時40分（12時30分頃解散予定）

集合場所：JR久里浜駅 改札口

定 員：30名

参加費無料（保険の関係上、組合員限定の企画です）

公共交通機関（バス）を使い、千代ヶ崎砲台跡を横須賀市の観光ガイドに案内していただきます。その後、燈明堂跡を見学してから浦賀の渡船乗り場へ向かいます。浦賀港引揚記念碑を通過し、浦賀の渡船を使って東叶神社へ参拝。再び渡船で対岸に戻り西叶神社を参拝するコースです。歩行時間は1時間40分ほどをみています。なお、千代ヶ崎砲台跡へは200mほどの坂を上ります。ウォーキング、散歩を日常的にされている方に楽しんでいただけるコースになっています。

申込受付日：11月24日（木）～12月15日（木）

平日10時～16時 土曜日10時～12時

お問合せ・お申込先：神奈川みなみ医療生協 本部 046-853-8105

グループ（4名まで）でのお申込もできます。先着順ではありません。応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。抽選の結果は当落に限らず12月下旬、郵送にてお知らせします。

介護相談室

Q & A

Q

親や友人などが認知症かもしれないと感じた場合、どうすればいいのでしょうか？

A

身近な人が「同じことを何度も言ったり聞いたりする」「趣味や興味がなくなった」「同じ服をきていることが多くなった」「薬の管理ができなくなり、飲みすぎたり飲み忘れてしまう」「買い物で同じものをたびたび買ってくる」「約束を忘れてしまい、すっぽかす」「電話や来客の伝言を忘れる」「怒りっぽくなる」など、まわりの人がこれまでとは様子が違うことに気づいたとき、どうすればよいのか不安になる事もあるかと思います。

加齢に伴って誰にでも現れる「もの忘れ」と「認知症」の区別がつきにくい場合も多く、また最近では「軽度認知障害」という認知機能に問題が見られるものの、日常生活には支障がない状態の方も多く、この状態を放置すると、認知機能の低下が続き、認知症状が進展するといわれており、早期発見と対応が重要とされています。気になる様子が見られた場合は一度かかりつけ医に相談されるのがよいでしょう。しかし、認知症と診断されることは、本人はもちろん、ご家族なども戸惑いや否定的な感情が沸いてくるのは当然のことです。その結果、認知症の人に注意したり、距離をおいてしまう場合がありますが、認知症になったからと言って全く別人になったり、何もできなくなってしまう訳ではありません。また、ご自身も自分の変化に対して、焦りや不安などを抱きながら生活を送られており、まわりの方々の様子を感じ取り、引きこもったり、関係性が悪循環になる場合もあります。

認知症の方の症状は人それぞれ異なり、その対応についても同様ではありません。また、認知症であっても、できることや得意なことはたくさんあり、「できない」と決めつけて何でも手を出したり、何もやらせないのではなく、できることを見つけ、「ちょっと味見してもらえますか？」「庭の花に水あげてもらえますか？」など、今までの人生や生活背景から自尊心が保てるような関わりが必要となります。

大切なことは、一人で悩まず相談できる機会を作り、不安や悩みを話ながら頑張らないことです。地域包括支援センターやかかりつけ医に相談し、必要であれば介護認定を受け、必要なサービスなどを利用することも必要です。

認知症とその予備群とされる軽度認知障害の人口は約860万人で、およそ65歳以上の4人に1人といわれています。ひとごとではなく、一人一人が身近な問題として捉え考え行かなければならないのではないのでしょうか？

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。



「石炭火力発電所の稼働中止決議を求める請願署名」にご協力ください!!

2050年までに二酸化炭素排出量の実質ゼロを目指すとして、2021年1月上地市長は「横須賀市ゼロカーボンシティ宣言」をしました。一方で久里浜に石炭火力発電所が建設され2023年以降稼働する予定になっています。石炭火力は多くの二酸化炭素を排出します。ゼロカーボンシティを目指すうえで逆行していると言わざるを得ません。

今月号の機関紙に署名用紙を折り込みましたので、ご賛同いただける方はご署名のうえ、診療所やお近くの運営委員にお届けください。



デイサービス げんき 元気



風船陣取りゲーム
Instagramではカラーで見られます。

運動会の始まりです。まだまだコロナのコロナの、スキあらば、と様子をうかがっている中、そんなことは

楽しい楽しい運動会!!

かけっこ、つなひき、おもしろいゲームなど、優勝、どのカラーもみんな頑張る運動会!!

私らシニアには関係ない！燃えたぎる情熱。奥歯の入れ歯をギンギンさせ、痛いヒザと腰をさすりながら風船陣取りの始まりです。しっかりと手に持ったうちわをあおぐ、あおぐ。「イスから立ちちゃダメー」の職員の声はどこへやら。フワフワ風船には苦労しましたね。さあ、お次は個人種目のスリッパ飛ばし。片方に足を入れ、さあ、ふつとばせー！あら、まっすぐ行かずに相手チームの頭の上？へ！「こちらーこのあまのじゃく!!」私が遠くまで飛ば

したから優勝！」の声も聞かれました。最後は団体戦のお決まり「玉入れ」です。結果は何と同点!! 「28・29・30・39！ウィー、同じだ！」年齢を重ねても、1番を目指して頑張る力はすごいですね。あつという間に若返ります。大会会長からも開会・閉会に立派なお言葉を送りいただき、皆、元気に頑張ることができました。コロナ禍の中でも、皆の協力のもと、最高の時間が過ごせました。感謝！

デイサービス元気
MOMOKO

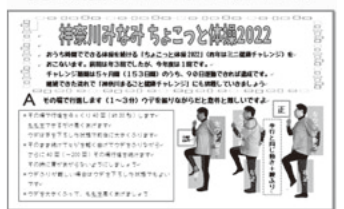
健康チャレンジ 頑張っていますか？

10月から「健康チャレンジ2022」のチャレンジ期間が始まっています。組合員のみなさんはもうチャレンジしていますか？まだの方は今日からでも始めましょう！

運動不足や筋力の低下を感じていませんか？コロナ太りなど体型の変化を感じていませんか？生活習慣改善のきっかけとして健康チャレンジを活用し、コロナに負けない身体づくりを目指しましょう。



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)

組合員のひろば



初挑戦

初めて数独に応募します。これまでの数独は難易度高く正直手が出ませんでした。力をつけるためにアプリを利用して練習をしてきました。その甲斐あってか今回10分足らずで自分なりに回答が出ました。もう少し難易度高くてもいいかなって思っております。

三浦市 伊藤由紀子

増えるばかり

後期高齢者の医療費負担が2割となり、介護に関しても、利用料2割・3割対象者の拡大やケアプランの有料化など大幅な負担増が計画されています。年金暮らしの高齢者にとっては死活問題です。医療費を節約するために医療機関に行かない人も出てくるでしょう。金のない人間は長生きするなということでしょうか。日本は高齢者に冷たい国ですね。

横須賀市 長野和範

由緒ある

今回の地名の由来、歩いて10分以内の名越の切通しのかたわらに住んでおります。孫子にもこの記事を見せてやり、私も由緒ある地に住んでいる幸せを感じております。

生命力

どんなに寒暖差があ

気をつけて

つてもちゃんとお彼岸になると咲く彼岸花を見て、植物の力強さを感じました。

葉山町 中島凛

日に浮かぶ

文芸コーナーの作品、いつもみなさんお上手だなと感じています。限られた文字数の中に情景が思い浮かびます。

横須賀市 松島径子

聞いているの？

マイナンバー化で保険証が廃止になるとい。何の説明もなく強行。利用者は困惑、医療機関も混乱するだろう。あまりにも酷すぎる。岸田首相の聞く力は国民の声を聞き流すだけだ。信を失うばかりだ。

横須賀市 大島豪

感じる季節

文芸コーナーに季節を感じ楽しんでます。花も実もならない我家の庭にも、今年は母が植えた柿の木に実がなりました。ほととぎすも沢山のつばみがあるのを楽しみます。

逗子市 愛敬子

10月号強化月間

を読んで

「私には関係ない」と

まず、お楽しみパズルを見て、挑戦して、それから他の記事を見

挑戦中

三浦半島地名の由来、いつも楽しみにしています。健康チャレンジに今年は挑戦しています。

逗子市 小林紘子

紅葉シーズン

紅葉のシーズンとなり、遠出ができない身では残念です。若い時は良い紅葉がみられると聞くと直に実行して

横須賀市 佐々木美江子

インボイス？

最近は何かと横文字で表示されることが多く、時々意味が分からないことがあります。こうしてコラムで説明していただくと、なるほどと思ひ勉強になります。

葉山町 中島恵子

まず、パズル

まず、お楽しみパズルを見て、挑戦して、それから他の記事を見

文芸コーナー

ウクライナ廃墟に泣く子冬銀河

横須賀市 河合滋晴

コスモスや主なき庭に人目誘う

横須賀市 佐々木美江子

柿ゴロリ背中にゆれてバス発車

横須賀市 いさ子

老の顔子供に返る運動会

葉山町 富貴子



横須賀市 木村和子

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。

11月号

おたのしみパズル



◆たてのカギ

- ①昔、武芸を修め、軍事にたずさわった者。
- ②忘れないように書き留めること。
- ③「〇〇帳」

◆よこのカギ

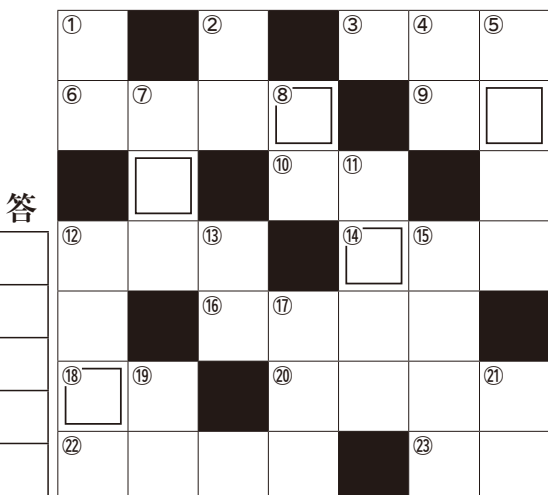
- ④動物が口や鼻で吸ったり吐いたりする空気。
- ⑤学校の成績を上げるために、ひたすら勉強すること。
- ⑥重たい荷物のこと。
- ⑦蒸した大豆にこうじと塩を混ぜ、発酵させて作った調味料。
- ⑧日本一高い山。高さは三十七六メートル。

- ⑨要求または計画したとおりの額。
- ⑩「〇〇〇〇回答」
- ⑪大気中の水蒸気が冷やされ、水のしずくになって落ちてくるもの。
- ⑫演劇で、幕が開いて演技が始まること。
- ⑬自分のやっていることや周りの物

◆〇〇のカギ

- ⑬すぐれていて、名高い絵。
- ⑭塩をふりかけてもむこと。
- ⑮大気中の水蒸気が集まった水滴が煙のように見えるもの。
- ⑯父や母の父。おじいさん。
- ⑰ある一つの趣味に熱中し、詳しい知識を持っている人。
- ⑱自分で自分のことをいばって他人にほめること。
- ⑲すぐれた作品。有名な作品。
- ⑳英語で気体のこと。
- ㉑その人に対して親しみと愛情の感情をいだくこと。
- ㉒無作為に物事を選ぶこと。抽選。
- ㉓数の位取り。数字の個数。〇〇が違

出題：さまくん



答

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

10月号の正解

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

応募総数43通

正解(6+3=9)

当選者(敬称略)
●横須賀市/島田まゆみ 木村和子 ●三浦市/川崎啓 大高恒治
●逗子市/伊藤友佳 渋谷好子 西沢光子 愛敬子 ●葉山町/藤原和江 原田和子