

神奈川みなみ
医療生協
機関紙

12
月号

みなみ

発行月 2022年12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



終わってからのおしゃべりも楽しみ



受付もコミュニケーションの場



健康づくりのアドバイスも



健康チェックの運営もご近所さん

医療生協
強化月間

健康チェックでつながりづくり

安心して住みつづけられるまちづくり

長引くコロナ禍の影響で、健康まつりやバス旅行など様々な活動が思うように出来ませんでした。医療生協では地域や組合員さんとのつながりを大事に10月・11月に支部・地域での強化月間に取り組みました。

10月から開催した支部・地域では今年も健康チェックに取り組みました。全国ではいまだに健康チェックの開催に踏み切れない医療生協が多い

中、神奈川みなみ医療生協ではコロナ禍だからこそ毎年健康チェックを実施しています。開催にあたっては独自の「感染予防マニュアル」に沿って感染予防に努めています。

健康チェックで状態をチェックすることはもちろんですが、近所の人が集まって互いに顔を合わせることによって貴重なコミュニケーションの場となっています。外出の機会が減

誰一人取り残さない まちづくりを

第2回 「医療・介護相談会」 (食糧支援)



当日の受付の様子

新型コロナウイルスの感染拡大で私たちの生活は大きく変わりました。コロナ以前から日本では不況が長引いており、もともと「格差」が社会問題として存在しましたが、非正規労働者や女性

りご近所の方ともお話しすることが少なくなっている今、つながりをつくっていく大切な機会になっています。

11月20日 ヴェルニー公園

原子力空母いらない!

横須賀集会



みなみ医療生協からも多くの参加者がありました

「原子力空母はいらない!横須賀集会」がヴェルニー公園で開催され、約1000名の市民が参加しました。



食料支援でお渡ししたセット

や学生など社会的に弱い立場にある人がさらに困難な状況に追い込まれました。

コロナ対策においても、社会保障政策においても国民の願いとは逆行した政策が続いています。その様な状況の中、助け合い運動としてフードバンクやフードドライブといった食料支援活動が全国で広がりました。

神奈川みなみ医療生協でも、今年3月26日に第1回「医療・介護相談会」として、1月から組合員、

集会では全労連の前田副議長が「軍事費削減を暮らしにまわせ」が国民の声、憲法9条を守って平和な日本をつくるため一緒に頑張ろう」と主催者あいさつで呼びかけました。

神奈川みなみ医療生協からは職員・組合員あわせて29名が参加し、あいにくの小雨の中、元気にパレード(デモ行進)にも参加し、母港化反対を大いにアピールしました。

職員は食料品提供、資金援助をもとに組織活動部会と社保平和部会を中心に開催し、10人のご利用がありました。組合員以外の方のご利用も多く、新たなつながりができました。10月29日には第2回「医療・介護」相談会を、社保平和部会が中心になり開催しました。当日は好天にも恵まれ、15人の方にご利用をいただき、相談につながった方もいらつしました。食料提供を呼びかけるお知らせを見て、たくさんの方からのご利用をいただきました。御協力ありがとうございました。

第3回の開催も検討中です。どんなときも助け合いの医療生協を宜しくお願致します。S・N

三浦半島 地名の由来 32

城山町 (しろやまちょう)

三浦市役所や旧三崎中学校跡地の一帯が「城山町」です。

北条湾の西側の小高い丘の上、現在の三浦市役所や旧三崎中学校の辺りに三崎城があり、城山町の地名は戦国時代の平山城だった三崎城に由来するようです。

三浦氏によって築城された後、後北条氏が引き継ぎ安房(千葉県)の里見氏に対する守りの拠点として活用されました。豊臣秀吉による小田原城攻めで北条氏が滅亡すると、三崎城は廃城となりました。現在でも土塁の一部が残っているそうです。

ちなみに北条湾は後北条氏に由来する地名で「北条」というバス停もあります。



三崎城跡



北条湾とバス停「北条」

からだ動かそう!

健康 ヨガ

Lesson④④ さぎのポーズ

効果：足の疲れをとる

1. 両足を伸ばして座ります。片方の足を立てます。両手で曲げた方の足首を持ちます
2. 息を吸って、吐きながら足を上げます。10秒くらい静止します。息を吸いながら、膝を曲げて足を下ろします
3. 2回やって見ましょう。
4. 反対側もやって見ましょう、終わりましたら、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7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⇒



2022年10月度 理事会報告

1. 生協強化月間の取り組みについて話し合われました。

9月で終了した事業所での強化月間のまとめが報告されました。8月9月の2か月間で加入が56件、出資金が455万5千円の到達でした。加入増資ともに昨年より新型コロナウイルス感染拡大の影響で減少し、目標に届きませんでした。10月からスタートし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確認しました。

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」の取り組み状況が報告されました。地域支部では参加者名簿を作成し、目標達成に向けて参加を呼びかけています。診療所では独自ののぼりを作成し、健康チャレンジを呼びかけるなどアピールをしています。健康チャレンジはどなたでも参加ができます。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9月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,573人、訪問看護：116人
訪問ヘルパー：67人、デイサービス：112人
ショートステイ：53人、ケアプラン：216人

4. 2022年9月度の経営状況報告

9月度経常利益：マイナス504万2千円
累計経常利益：マイナス3,800万1千円

5. 2022年9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191万1千5百円でした。

2022年10月末現在 組合員数14,056人/出資金405,873,000円

コラム

「インボイス制度って何？」②

前回は来年10月から実施予定の「インボイス制度」は消費税のルール変更で、事業者が対象であり、特に年間の売り上げが1,000万円以下の事業者には大きな影響があることをお話ししました。インボイス制度を知るためには、消費税について知る必要がありますので今回からお話していきます。

①消費税は「売った時」と「買った時」の差額を納税する

消費税は、商品やサービスを売ったときにかかります。消費者が買うときはもちろん、事業者が商品を「仕入れ」するときにもかかります。

消費税を負担するのは消費者ですが、実際に税務署に納税するのは、消費者ではなく事業者です。事業者はお客から受け取った消費税額と、仕入の際に自分が支払った消費税額との差を計算して、その差額を税務署に納税する仕組みになっています。

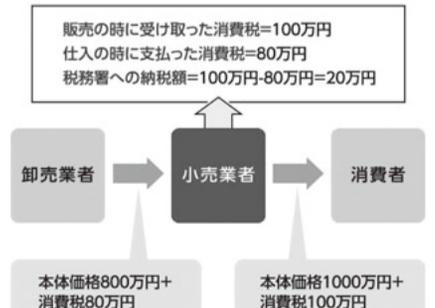
②零細な事業者は「免税事業者」になれる

年間の売上を集計して消費税額を計算するのは、事務的にも大変です。税務署も集めるのが大変です。このため、零細な事業者(税抜きの年間売上が1000万円以下の事業者)は、消費税の納税が免除されることになっています。これを「免税事業者」といいます。図の事業者の場合、年間の税抜き売上は1000万円ですから、免税事業者になることができます。

※免税事業者は「益税」を得ているのか?

よく、「免税事業者は、お客から受け取った消費税を自分の懐に入れてしまう」というようなことが言われますが、図の例でも小売業者はお客から100万円の消費税を受け取っていますが、仕入れの時に80万円もの消費税を払っていて「益税」となる部分があるとしても最大で20万円です。実際にはこうした零細事業者の場合、大手業者との競争があるので、値引き販売をせざるを得ず、納税しなくて済む20万円についても「値引きの原資」に充ててしまって、手元には残っていない場合がほとんどです。

消費税の納税額の計算方法のイメージ



介護相談室

Q & A

Q

高齢になり買い物や食事の準備などが大変になってきています。何か使えるサービスはありますか？(その1)

A

高齢になると、買い物や調理が大変になり同じものばかり食べたり、体調変化や病気による食事制限などにより、食事そのものへの関心が薄れたり、歯が悪くなったり、生活リズムの乱れから、朝食、昼食が一緒になって1日2食になり食事の回数が減るなど、食事を楽しむことができなくなってしまう事があります。高齢期の生理的、社会的、経済的な要因は、食生活や栄養状態に大きく影響することがあり、これらの要因から、フレイル(加齢に伴って心身が衰えた状態)となり、さらに要介護状態へと進んでしまいます。

このように、高齢となり、買い物や日常的な調理が大変になったり、難しくなった場合利用できるサービスがいくつかあります。

介護保険では、訪問介護(ヘルパーさんがご自宅に伺うサービス)により、調理などの家事支援を受けることが出来ますが、独居の世帯もしくは、同居のご家族が障害や疾病により十分な家事支援が家族により行うことが難しい場合に、介護保険を利用した支援を受けることが出来る等、利用には制限があります。また、デイサービスやショートステイを利用することで、食事の提供を受けることが出来ますが、食費については介護保険対象外となるため、全額自己負担となります。(ショートステイ等利用の場合、一定の基準に当てはまる方については、食事や部屋代の減免の制度があります)その他、栄養について困りごとがある場合は、介護保険や医療保険を利用して管理栄養士が自宅を訪問し、食事や栄養、健康状態などについて相談することができます。ただし主治医からの指示が必要となりますので、かかりつけの医療機関にご相談ください。

(次号 その2に続く)

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。



ショートステイ
あご
ら
安護楽



紅葉狩りを楽しむ利用者のみなさん



芋煮会

秋を楽しんだ、

紅葉狩りと芋煮会

安護楽では秋を楽しむ企画として、「紅葉狩りと芋煮会」を開催しました。

2日間に分けて行い、1日目はみんなで芋煮作り、2日目は紅葉狩りを行いました。紅葉狩りの後はクイズ大会をして、お待ちかねの美味しい芋煮に舌鼓を打ちました。芸術と食の秋を堪能したみなさんはとても満足気でした。

菊地 英美子

チャレンジシートを提出してください!!

健康チャレンジ
2022



「健康チャレンジ2022」にご参加いただいたみなさま、お疲れさまでした。

提出されたみなさまにはもれなく達成賞を進呈します。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がないようお願いいたします。

提出期限

2022年12月15日(木)

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」

組合員のひろば



みな平等

お正月になれば孫達にお年玉をあげますが、全員同金額です。上は小学3年から下は1歳。歳に差がありま

すが、金額も差があるのはおかしいと思うからです。みんなかわい

い孫達です。
三浦市 宇津木和子

頭も体も

健康ヨガは出来るだけ取り入れて、体を動かすようにしている。メニューいろいろで飽きることなく挑戦でき

てうれしい情報です。地名の由来は生まれ育った横須賀なのに、毎回目からウロコの内容で、只今学生気分です。
横須賀市 米山幸子

久しぶりのパズル

久しぶりにお楽しみパズルをやってみたら、ずいぶん簡単に答えができました。クイズやパズルは心の余裕がないと、回答を出してみようとこの気持ちが出てこない?やってみると、いつときややこしいことを忘れて面白

パズルで感じる季節

今回のクロスワードパズルは余り頭をひねらずにすぐに出来ました。季節にちなんだ出題が多いようで嬉しいです。
逗子市 野村悦子

「介護相談室」のコーナーを読み、自分自身が該当する場合はどうしたらいいのか考えてしまいました。「認知症は65歳以上の4人に1人」いつ発症してもおかしくない年齢になり、それをわかつたうえでしっかりと生活を

を楽しみたいと思います。
横須賀市 高野真弓

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。

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。

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 診察 1:30~3:00 藁谷 3:00~6:00	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 松原多鶴子



横須賀市 湯本直美



横須賀市 衣笠京子



横須賀市 木村和子

「止り木」という居酒屋や冬の旅

横須賀市 河合滋晴

柿熟れて烏の宴賑やかに

葉山町 高梨民雄

恒例の健診済ませ秋日和

横須賀市 佐々木美江子

柿散葉掃いて掃いても舞落る

葉山町 富貴子

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。

11月号の正解

ブ	メ	メ	イ	ガ
シ	オ	モ	ミ	キ
マ	ニ	ア	ジ	マン
ン	メ	イ	サ	ク
ガ	ス	シ	ン	アイ
ク	ジ	ビ	キ	ケ

正解【モミジガリ】

当選者(敬称略) 応募総数51通

【当選者】
横須賀市/今野順子 湯本直美
山名田末子 三上洋子
三浦市/稲木アヤ子 鈴木千枝子
逗子市/石渡洋子 栗山滋子 金子清子
葉山町/石屋アヤ子

◆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。(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

12月号

おたのしみパズル



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

出題者：機関紙編集委員会