

神奈川みなみ
医療生協
機関紙

1
月号

みなみ

発行月 2023年1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

謹賀新年

穏やかに過ごせますように

そして飛躍の1年になりますように!

今年の干支はウサギ。ウサギはおとなしく、穏やかなイメージがあります。このことから安全の象徴としての意味を持っています。さらにその跳躍力から飛躍、向上という意味も持ち合わせています。

長引くコロナ禍で健康まつりやバス旅行などの楽しみな企画ができなくなってもう3年が過ぎました。今年こそ穏やかに過ごせるといいですね。飛び跳ねるほどうれしいことがあるウサギ年でありますように。

今年も新年にちなんだ組合員さんの作品を集めてみました。ご覧ください。

浦賀支部の
みなさまの絵手紙



ひなの会(南下浦支部)
の皆様作品



小森慶子さん



相川光代さん



浅野民江さん



中山藤恵さん



あけましておめでとございます。
2020年の春以来、日本国内の新型コロナウイルス感染症の発生からもうすぐ3年が経過しようとしています。この間我々の生活や社会環境、医療体制など激変がみられました。このような中、今年皆様はどのような正月をお過ごしでしょうか。まだまだ自宅にこもりがちの方もいれば、久しぶりに家族一同が集まったという方もあるかと思いますが、世界に目を向ければ、ロシアのウクライナ侵攻がもたらしたエネルギー危機は日本国内へも波及し、原子力発電の再稼働や運用年数の延長などの問題を引き起こしています。日本の財政破綻などもさげれば様々な難しい問題が山積しています。このような時代だからこそ、ご自分やご家族の健康に今以上に目を向けてみましょう。昨年度後半は健診受診率の上昇も見られました。これからもコロナウイルス感染症対策は必要ですが、室内に引きこもりがちにならない、適度な運動も心がけ、健診も是非積極的に受け下さい。
これからも皆様の健康づくりにお役に立てるよう、地域の声に耳を傾けさらに良い医療看護介護を皆様にお届けすることを誓い新年のご挨拶とさせていただきます。
どうぞ今年もよろしくお願ひ申し上げます。



理事長
藁谷 收

新年のごあいさつ

三浦半島 地名の由来 33

亀が岡 (かめがおか)

「亀が岡」は逗子市小坪1丁目から2丁目にかけての団地の名称で、「亀団」の名前で親しまれています。亀が岡自治会発行の冊子によると、「亀が岡」と名付けられたのは団地の造成工事が完了する昭和40年頃のことだそうです。団地の土地購入者に対して名称に関するアンケートが行われ、①望海苑②理想郷③鷺浦台④亀が岡の4つの候補があったそうです。「亀が岡」は鎌倉時代、源頼朝が正室の政子に隠れて、側室の「亀の前」をこのあたりに住まわせていたこと、また、小坪の丘にできた住宅地であることから「岡」の文字を使ったことなどが由来であると説明されたそうです。このアンケートの結果、希望の多い「亀が岡」に決まったそうです。



亀が岡団地 昭和38年撮影(逗子市HPより)

ちなみに、逗子駅前にある「亀岡八幡宮」は境内地がなだらかな岡で亀の背中のようにであったところから、鎌倉の「鶴岡八幡宮」に対し「亀岡八幡宮」と名付けられたそうです。



亀岡八幡宮

2022年11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。

11月で強化月間が終了しました。速報値で加入・出資金増資ともに目標に届かず、昨年の実績より減少していることが報告されました。コロナ禍での強化月間も3年目となり、地域では健康まつりやバス旅行が実施できず、事業所では新規患者の減少で加入が厳しい状況です。

2. 健康チャレンジについて話し合われました。

11月でチャレンジ期間が終了しました。今後はチャレンジシートの提出、回収に切り替え、地域や支部での呼びかけを強めていく事を改めて呼びかけました。12月15日が提出締切ですが、引き続き回収の声かけをすすめてみましょう。

3. 2022年10月度の患者利用者状況報告

外来患者：4,110人、訪問看護：111人
訪問ヘルパー：63人、デイサービス：114人
ショートステイ：55人、ケアプラン：212人

4. 2022年10月度の経営状況報告

10月度経常利益：211万7千円
累計経常利益：マイナス3,588万4千円

5. 2022年10月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは35人でした。出資金増資は157万9千円でした。

2022年11月末現在 組合員数14,068人 / 出資金405,771,500円

からだ動かそう!

健康 ヨガ

Lesson④5 三角体側伸ばし

効果：内臓の血液循環が良くなる

1. 腰巾の2.3倍に足を開く
2. 左側のつま先をまっすぐにして 右のつま先は、少し内側にします 息を吸って両手を水平に伸ばします。
3. 息を吐いて体を伸ばし左手を膝に置きます。 右手は、垂直に伸ばします。
4. 息を吸って、右手を耳の方へ伸ばします。 吐きながら、左手を足首のほうへ伸ばします。
5. 息を吸いながら2.にもどり、息を吐いて手を下ろします。 反対側も、やりましょう。 終わったら、リラクセスします。



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⇒



コラム

「インボイス制度って何？」③

インボイス(適格請求書)がないと「引き算」ができなくなる

消費税は、「売った時に受け取った消費税」と「仕入れの時に支払った消費税」との「引き算」をして、その差額を納税する仕組みです。これまでは帳簿に「売上額」と「仕入額」がきちんと記載してあれば、この「引き算」ができました。

しかし、10月にインボイス制度が導入されると「仕入れの時の消費税」は帳簿だけでは認められず、仕入れの時に受け取ったインボイスを保存しておき、それを元に計算する仕組みに変わります。インボイスをとっておかないと、この「引き算」ができなくなってしまうため図のように税務署への納税額が大幅に増えてしまいます。

免税事業者はインボイスが発行できない

インボイスは誰でも発行できるわけではありません。インボイスには発行事業者の「登録番号」の記載が必要です。この番号は税務署に登録すると割り当てられるのですが、その登録は消費税を納税する事業者でないとできません。つまり、「免税事業者はインボイスが発行できない」仕組みになっているのです。

仕入れ先に免税事業者がいるとその事業者はインボイスが発行できないので、その仕入れ先からはインボイスがもらえません。そのため、仕入れの際に支払った消費税の一部について、インボイスを保存しておくことができません。インボイスがない分については「引き算」ができないため納税額が増えてしまうこととなります。

これまでは、帳簿に記載してさえあれば...



インボイス導入後は、インボイスがないと...



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2)

A 介護保険の対象外になりますが、食に関係するサービスがあります。まず、お弁当を自宅まで配達し、食事にかかわる家事の負担軽減や、栄養バランスの改善を目的としている、いわゆる宅配弁当と言われるもので、毎日配達してもらえるものや、冷凍で数日分まとめて配達されるものもあります。介護保険の対象外になるため、全額自己負担での利用になります。また食の確保という目的だけでなく、配達による自宅の訪問を通じた会話や、安否の確認も重要な目的のひとつになっています。

調理の下ごしらえがむずかしい場合、半調理の食材の宅配(ミールキット)を利用することで、割高となってしまいますが、調理の手間を軽減することが出来ます。その他、買い物が難しい場合、スーパーやコンビニ、生協などが行っている宅配サービスを利用されている方も、多くいらっしゃいます。

介護認定を受けていなかったり、同居のご家族がいらっしゃり、介護保険の訪問介護が利用できない場合、自費で利用できるヘルパーさんの派遣を依頼することで、自宅にある食材を使い、温かい食事を作ってもらうことも出来ます。しかし、毎日利用となるとかなり費用がかかってしまうため、週1~2回程度依頼し、おかずをまとめて作ってもらい、数日に分けて召し上がっている方もいます。

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。



三浦診療所元気ルーム会場

2022年度 第2回 支部長会議を開催しました

12月16日、各支部の支部長・副支部長が集まり、今年度2回目の支部長会議を行いました。医療生協本部・平作組合員ルーム(横須賀)・三浦診療所元気ルームの3会場をインターネッ

トでつないでのweb開催でした。

10月・11月に実施した、「強化月間」の到達状況の報告を受けたあと、横須賀・三浦・逗子・葉山の各行政区から阿部倉支部・初声支部・逗子中央支部・一色支部から活動報告がありました。それぞれ工夫をこらした。それぞれ工夫をこらした。力を合わせて活動した様子を知ることができました。加入・増資など目標に届かない厳しい状況ですが、年間目標達成に向けて意思統一を行いました。

みなみ医療生協から代表2名が参加 日本高齢者大会 in 京都が開催されました

第35回日本高齢者大会が11月23日・24日に京都市で開催されました。2日間でのべ2100人が参加し、神奈川県みなみ医療生協からも代表2名が参加しました。インターネットを通じてweb配信も行われ、医療生協本部で3名が視聴参加しました。24日には全体会が開かれ、日本高齢者人権宣言とアピールを採択して閉会しました。アピールでは、「高齢者の人権保障がすべての年齢の人々の人権保障の実現と、社会の豊かな発展につながる」とし、「すべての年齢の人たちと力をあわせることを誓う」としています。基調報告では実行委員会の畑中久明事務局長が、「高齢者人権宣言を内外に発信し、『豊かな高齢期』をめざして、大会の成果を持ち帰り、運動を前進させよう」と呼びかけました。



高齢者大会に参加した神奈川の代表団



「人権」と書かれたボードを掲げてアピール

社保平和部会・教育学習部会主催 学習会 「SDG's エネルギーについて学ぼう」

講師 鈴木陸郎氏 元県立高校教員(化学) 横須賀火力発電所建設を考える会 開催日 2023年2月18日(土) 時間 10時30分~12時 場所 産業交流プラザ 第1研修室 横須賀市本町3-27 ベイスクエアよこすか一番館3階 参加費 無料(保険の関係上、組合員限定の企画です)



横須賀火力発電所(久里浜)

横須賀市久里浜に建設中の「横須賀火力発電所」は、東京電力フュエル&パワー(株)と中部電力(株)が共同出資して設立した(株)JERAが、横須賀火力発電所内の発電設備を撤去し、新たに設備容量65万kWの石炭火力発電設備2基を建設するものです。

石炭火力発電には気候変動を加速するほか、大気汚染物質の排出量も多いなどの問題が指摘されています。世界では「石炭火力発電所」は廃止の方向で動いています。エネルギー政策について学んでみませんか? ご参加お待ちしております。

参加申込 1月23日(月)~2月10日(金) 平日10時~16時30分 お問合せ・お申込先: 神奈川みなみ医療生協組織部 荷見・中村 046-853-8105

地域まるごと健康づくり みなみのわ 三浦診療所

三浦診療所レントゲン室の脇に掛かっている絵画(版画)をご覧になりましたか? その版画はドライポイント手法(※)を中心にして制作している横須賀市出身の画家・版画家...

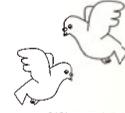
造形作家であるサイトウノリコさんの作品です。サイトウさんは国内外の賞を受賞されています。美術大学卒業後も制作活動を続けること、そして活動していく中で賞



所長、医師の藁谷先生のご家族の知人というつながりで、こちらの作品を寄贈していただきました。この作品は、ウクライナから7日間かけて日本にきたという方とお会いして、その方から見た日本の状況や日本に来るまでの苦労した話からインスピレーションを受けたそうです。版画には刺繍糸が縫い込まれています。これは平和への祈りを込めて縫ったそうです。平和の象徴のハトもいます。サイトウさんはとても明るく気さくな方で、作品について色々教えて下さいました。サイトウノリコさんは個展も開かれていますので、ご興味ある方は他作品をご覧いただければと思います。まずは三浦診療所の版画をご覧ください。 ※ドライポイント手法: 銅版を鋭い刃で直接引っ掻く、腐食しない銅版画

技法

組合員のひろば



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。

参考になります

数年前から老老介護の私には、「介護相談室」がとても参考になりました。年齢のせいで疲れから足腰も痛みますが、お楽しみパズル(特に数独)が楽しく、気持ちに余裕ができます。これからも介護頑張ろうと思います。

横須賀市 近藤治子

役立っています

毎月、医療生協の活動を知らせていただき、これからの生活の手助けになりそうでありがたく思います。組合員のひろばではみな様の様々な楽しみ方に感じます。何かやらねばというも思いますが、地名の由来では今月の城山は、ついこの間ウオークしたところで、深い歴史のある場所だった

楽しみにしています

逗子市 小林絃子

老後を安心して

10月から75歳以上で年収200万円以上の人(約370万人)の医療費は2割負担となります。さらに政府は75歳以上の介護保険料の引き上げを画策しています。これでは安心して老後を送ることはできません。軍

横須賀市 長野和範

三浦市 伊達那美子

このかた感激しました。これからも楽しみにしています。

守り続けたい

昨年一番驚いたのは、

横須賀市 大島豪

消のために挑戦してみましたが、思うように足が伸びませんでした。

横須賀市 鈴木三男

ハト派といわれた岸田首相の夕力派への変身です。敵基地攻撃という

戦中派の私は真珠湾攻撃を思い出します。しかし今は憲法9条があります。しっかりと平和を守り続けていきましょう。

コロナ禍で外出を控えているため、運動不足解

健康ヨガ

横須賀市 湯本直美



横須賀市 湯本直美

文芸コーナー

伊勢海老の跳ねて取り巻く恵比須顔

横須賀市 河合滋晴

四度目の成人式は肅々と

葉山町 高梨民雄

富士清し三浦台地はみかん晴れ

横須賀市 いさ子

難解な数独に悩む冬の夜

横須賀市 詠み人知らず

何もせずただ気忙しい師走かな

葉山町 富貴子

戦なきあらたまの年願いつつ共同募金に心をこめる

逗子市 湊美根子

気になりました

月一回の機関紙の発行ありがとうございます。日が経つ速さを思うと大変なことと思います。感謝です。この投稿は初めてのことで、あらためて紙面をすみずみまで読みました。(今までも読んでますが) 理事会報告は今まで流していました。よくよく見てみるとマイナスが気になりました。出資金考えます。

横須賀市 大槻栄子

三浦が好き

カワセミやサギが飛ぶ川。大根畑の緑、青い空。360度見渡せるこの三浦が好きで、今日も青空を見上げながら散歩に行つてきます。

三浦市 M・S

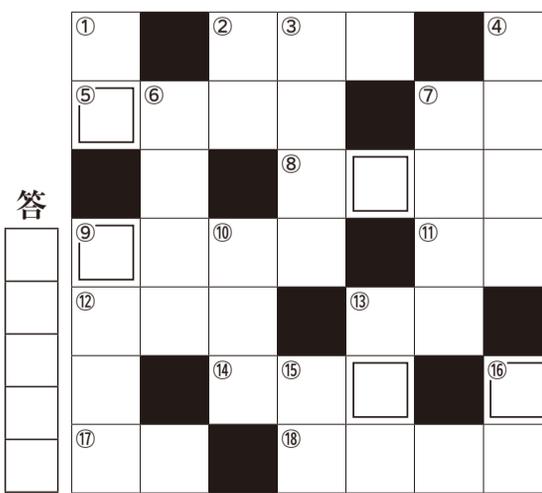
物価高に思う

何もかもが値上がりをし、年金生活者には大変な時代になってしまいました。そんな中、政府は防衛費を増やすとのこと。国民の差し迫った現実にも、もっと目を向け対策を打ってほしいです。

横須賀市 松島径子

1月号 おたのしみパズル

- ◆タテのカギ
 - 1米をたいたり、湯をわかしたりする金属製の道具。
 - 2病気がけがなどが治ること。
 - 3生き生きとして元気のいいさま。
 - 4特に優れた一部の人の性質をもつもの。
 - 5魔法。妖術。大掛かりな奇術。
 - 6鉄などに見えない力を及ぼす性質をもつもの。
 - 7建物で、地面より下に作られた部屋。
 - 8警察官が乗車し巡回を行う自動車。
 - 9物事をありのままに描写すること。
 - 10使いまち。「〇〇不明金」
 - 11白い毛色の馬。
 - 12物の温度を高くする動き。
 - 13砂漠にすみ、背中に二つのこぶがある動物。
 - 14肉食のは乳類。人に飼われ、利口で鼻のきく動物。
 - 15地球上の一定の地域に住む人々が組織としてまとまったもの。
 - 16スイッチが入っていること。
- ◆ヨコのカギ
 - 1何かを動かそうとする動き。「〇〇自慢」
 - 2ごみやほこり。
 - 3警察官が乗車し巡回を行う自動車。
 - 4物事をありのままに描写すること。
 - 5使いまち。「〇〇不明金」
 - 6白い毛色の馬。
 - 7物の温度を高くする動き。
 - 8砂漠にすみ、背中に二つのこぶがある動物。
 - 9肉食のは乳類。人に飼われ、利口で鼻のきく動物。
 - 10畑でとれる、黄色や赤色をした根の野菜。



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

たてのカギ、よこのカギにしたがってマス目をつけて下さい。二重枠の文字を並べかえた言葉が解答です。その言葉と紙面についての感想を書き、右のあて先までお送り下さい。正解者の中から抽選で10名に図書カードをお送りします。(1月末日必着。発表は2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。

パズルの問題も募集しています。採用の場合は図書カードをお送りします。

応募総数 二通 正解(9+3=12)

- ◆当選者(敬称略)
- 横須賀市/工藤準子 大槻栄子 近藤治子 卜蔵今子 内藤美智子
 - 横須賀市/富田伊佐子
 - 三浦市/橋本久仁子 讃井節子
 - 葉山町/高梨民雄 永津仁