

SDGsエネルギーについて学ぼう!!

学習会を3年ぶりに 実開催



27名が参加しました

2月18日(土) よこすか産業交流プラザで「SDGsエネルギーについて学ぼう」学習会が開催されました。講師に横須賀火力発電所建設を考える会の鈴木陸郎氏を迎え、久里浜に建設中の石炭火力発電設備の状況などを交えたお話を聞きました。この学習会は、神奈川みなみ医療生協の専門部会「社保平和部会」「教育学習部会」の共催で、昨年はコロナ禍で開催そのものが中止になりましたが、今回は27名の参加があり、大変好評でした。

持続不可能な地球

SDGs(持続可能な開発目標)とは私たちの

子孫がこの先ずっと豊かに暮らしていけるよう、私たちが今やるべきことを大きく17個に分類したものです。「今のままでは地球はもたない」という危機感から2030年までに期限を設定して取り組むべき課題です。17の目標は「貧困をなくす」「ジェンダー平等」「平和をすべての人に」など多岐にわたっていますが、「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」「気候変動に具体的な対策を」の目標の観点から学習がすすめられました。講義ではまず、今のままでは地球の温暖化がさらに進んでしまい、持続不可能な世界になってしまうこと、環境問題は待たなしの状況であることが訴えられました。近年、日本では6月から猛暑日になり、熱中症の救急搬送人員数が急増していること、海の中では海藻やサンゴがなくなっていることなどが紹介されました。

地元で進む石炭火力発電所建設

気温上昇をくい止めるためにはCO₂(二酸化炭素)の排出量を抑えなければなりません。しかし、横須賀市久里浜で石炭火力発電所の建設がすすめられています。火力発電所には大気を汚染する有害物質による健康被害と、CO₂排出による温暖化、温暖化が引き起こす気象災害の問題などがあり、クリーンエネルギー(再生可能エネルギー)への転換が求められています。

安心して住み続けられるまちづくり

医療生協が掲げる「安心して住み続けられるまちづくり」の実現のために環境問題にも関心をもち、学習をすすめましょう。

SDGsと協同組合

SDGsとは?

SDGs(エスディーズ)とは「Sustainable Development Goals(サステナブル・デベロップメント・ゴールズ)」の略で、「持続可能な開発目標」という意味です。私たち自身と子孫が豊かに安心して暮らせる未来が続くために、今やらなければならないことのリストで、17のゴールがあります。SDGsは2015年に国連の193の加盟国で採択されました。

今のままでは地球は持たないとの危機感から2030年までに取り組むべき課題なのです。

SDGsと協同組合

SDGsの基本理念は「誰一人取り残さない」

です。これは協同組合の精神「一人は万人のために、万人は一人のために」に通じるものです。将来への不安が多い現在、様々な問題をみんなで協力して解決していくのが協同組合です。SDGsの17の目標は協同組合の考えと共通するものがたくさんあります。貧困・健康・福祉・ジェンダー平等・住み続けられるまちづくり・気候変動対策・海の豊かさを守ろう・平和と公正をすべての人になど協同組合が取り組んできたことその物と言ってもいいでしょう。

私たちが取り巻く状況

2023年度が間もなくスタートします。2023年度はどういった年になるのでしょうか？らしの面では物価高騰や食糧危機、貧困と格差の拡大、単身高齢世帯の増加や孤立・孤独の増加が心配されます。社会保障の面では75歳以上の医療費窓口負担増による影響の拡大、後期高齢者医療保険料や介護利用者負担の増加、介護保険制度の大幅な見直しなどが懸念されます。平和や民主主義の面では改憲への動きの加速化、防衛力強化・防衛費増額、原発再稼働・

運転延長、気候危機(脱炭素)対応への日本の遅れ、世界・日本での民主主義の危機が危惧されます。

医療福祉生協の2030年ビジョン

医療福祉生協では「誰もが健康で居心地よくくらしをまちづくりへの挑戦」をメインテーマに、医療福祉生協が発展するための羅針盤として2030年にありたい姿をまとめた2030年ビジョンを策定しました。「健康づくり・まちづくり」「医療・福祉事業の質向上」「経営・組織の発展と人材育成」「平和で公正な社会づくり」の視点から様々な活動を進めていきます。私たちが取り組む平和や民主主義の危機や困難に対して職員、組合員、地域住民のみなさんと協同で取り組んでいきます。



三浦半島 地名の由来 35

毘沙門 (びしゃもん)

「毘沙門」は三浦市の南部の海に面した地域で、海岸線は海食崖や岩礁地の荒々しく変化に富んだ地形になっていて、約40種類の海浜植物が見ることが出来ます。崖地の毘沙門洞窟弥生時代住居址群は神奈川県史跡に指定されています。これは弥生時代から平安時代まで住居、墓として利用されたもので、弥生時代の漁労や占いの道具等が見つっています。

三浦市内にある5つの寺院と2つの神社で構成されている「三浦七福神めぐり」が人気です。毘沙門天の御朱印をいただけるのは慈雲寺ですが、毘沙門天浜に向う道の途中に白浜毘沙門天というお堂があります。応安元年(1368年)に作られたとされていますので室町時代になります。この頃、海の中から毘沙門天の木像が発見されたことからこの付近を毘沙門と呼ぶようになったとのことです。

新編相模風土記には「当初の海中より出現せし像を置く、長さ三尺許。今も海中より正月三日鶏鳴に竜灯現すると云。前立は毘沙門天、吉祥天の像があり慈雲寺持なり」との記載があります。古来から漁業者の信仰が厚く、正月三日の酉(十八時)の刻には必ずありがたい示現があると信じられており、近郷近在から多数の参詣、参籠(さんろう)があつてあかりの祭典といわれているそうです。



毘沙門洞窟



慈雲寺

からだ動かそう!

健康 ヨガ

Lesson④7 コブラのポーズ

効果：背骨を柔軟にする。 バストアップ

- 1.両足を腰幅に開き、うつ伏せになります
両手は床に付けて、あごを引いて息を吐きだします。
- 2.息を吸いながら鼻でマットをこするようにして上体を起こします。
- (ていねいに、恥骨がうかない所までです。)
- 3.息を吐きながら、背骨を1つずつ下ろすようにゆっくりと、1にもどります。
- 4.リラックスします。
2回やって見ましょう。



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1月度 理事会報告

1. 加入・増資やりきろう月間について話し合われました・

2月・3月で取り組まれる「やりきろう月間」の事業所・地域支部全体での準備状況が報告されました。配布者のつどいの開催や訪問行動、健康チェックなどが計画されており、つながりづくりを重視した活動も広がっています。

2. 「所在不明組合員」の「みなし自由脱退」手続きの確認をしました。

2020年12月までに「所在不明」になった組合員さんを定款に基づいて脱退の手続きを行います。対象は144名(横須賀市83名・三浦市28名・逗子市13名・葉山町17名・横浜市3名)です。

3. 2022年12月度の患者利用者状況報告

外来患者：4,414人、訪問看護：110人
訪問ヘルパー：63人、デイサービス：112人
ショートステイ：31人、ケアプラン：213人

4. 2022年12月度の経営状況報告

12月度経常利益：マイナス430万6千円
累計経常利益：マイナス3,587万9千円

5. 2022年12月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは14人でした。出資金増資は121万6千5百円でした。

2023年1月末現在

組合員数14,062人／出資金405,288,500円

冬のあったか交流会

2月17日(金)、医療福祉生協連の「冬のあったか交流会」がインターネットを使ったWEB配信形式で開催されました。コロナ禍の影響でインターネットでの交流会になって、もう3回目です。

まず、組合員活動委員会の丸山委員長より基調報告が行われました。この交流会は「誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦」という医療福祉生協の2030年ビジョンの実践交流の場であり、世界情勢などをふまえ、平和・憲法・助けあい・健康づくりなど、コロナ禍で困難がある中でも全国の医療生協で行われた組合員活動について交流し教訓にしていこうと呼びかけました。

学習講演は一般社団法人プラスケア代表理事で医師の西智弘氏による「社会的処方」についての講演でした。コロナ禍により社会的孤立が拡大していること、都市部では今後10年でさらに問題になることをあげ、健康(身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態)のためには運動や栄養はもちろんですが、社会参加(外出・交流)が最も重要で、つながりづくりを大切にし、地域の「孤独」や「孤立」をなくしていこうと呼びかけました。

分科会では二つのグループに分かれ「健康づくり」「まちづくり」「組織活動」など様々な分野での活動報告が行われ、交流しました。神奈川みなみ医療生協からもこの間取り組んだ「食料支援活動」について報告しました。

今回の「冬のあったか交流会」には全国295か所から1,110名の参加申し込みがあり、医療生協本部では組織活動部会を中心に視聴参加し、オンラインによる交流の「わ」がひろがりました。



生協本部に集まって視聴参加しました。

『歴史の町 浦賀を歩こう』

3年ぶりのウォーキングイベント



1月21日(土)に健康づくり委員会主催のウォーキングイベント「歴史の町 浦賀を歩こう」を開催しました。前回の「春の猿島ウォーキング」から3年ぶりのウォーキングです。千代ヶ崎砲台跡、燈明堂、浦賀引揚船記念碑を見学し、浦賀の渡船を往復して東叶神社と西叶神社を参拝するコースです。

千代ヶ崎砲台跡は2021年10月から土日祝日限定で一般公開されるようになりました。ここは近年まで自衛隊が管理する立入禁止区域でした。参加者の方が「昔、あそこには何があるのだろう」と思っただけで、門前で犬に吠えられて「すくすく怖かった」とおっしゃっていました。人が近づかないよう警察犬の類が放されていたのかもしれない。国が管理していたので、保存状態がとても良いという説明を受けました。当時の砲台設備、細部に至るまで最先端の技術が集められ

た最新式砲台が、千代ヶ崎砲台だったそうです。近代の軍事や築城技術を理解する上でとても重要な施設です。風雨が吹き込み劣化が激しいと想定される箇所のレンガは、高温で焼いた強度の高い、高価なレンガを使用し、それ以外は赤レンガを使用したとか、兵士の寝泊りする場所は壁に隙間をつくり、換気口の役目をさせていたとか、西洋の石の積み方と城の堀で見られる日本の石の積み方の違いは、西洋と日本の自然に対する考え方の相違があらわれているというところなど、興味深い説

明が多かったです。「海がきれいだった、景色がきれいだった」と楽しみなながらも、千代ヶ崎砲台は戦争に使用するために建設された遺跡であることに変わりなく、当時の防衛の要が浦賀水道にあったこと、観音崎砲台や燈明堂が担った役割を思い、平和と防衛についてしばし考えました。

燈明堂は初めて訪れる方が多く、「個人的にまた来るわ」と言う方が多かった。渡船に乗って、東叶神社、西叶神社の参拝後に解散しました。皆さまから「こういうイベントをまた企画したい」という声も聞きました。



当選者発表

ミニ健康チャレンジ
(ちょこっと体操2022)

自宅でできる簡単な運動「ちょこっと体操」みなさま、その後続けていますか？ミニ健康チャレンジ「ちょこっと体操2022」の当選者の発表です。おめでとうございます。賞品は3月中にお届けいたします。ミニ健康チャレンジ(ちょこっと体操)は次年度も開催します。奮ってご参加ください。

当選者 北村登美恵さま(横須賀市)
馬場喜與子さま(横須賀市)
原薫さま(三浦市)

地域まるごと
健康づくりみなみのわ
安護楽

昨年末には安護楽にもコロナの波がやって来てバタバタでしたが、お正月は利用者さんと静かに新春を迎えることが出来ました。安護楽の年始めは安護楽神社の参拝から

始まり、一人ずつ手を合わせました。そして今年の運勢を占うおみくじを引き「大吉かな〜?」「凶だったらどうしよう!」と開けるまでドキドキです。「不安無くなる。痛み治まる。」と書いてあったー私にピッタリー頑張れるわあ!」と喜んでいました。その後はブーメラン福笑いと言っ、大きな顔にめがけて目、鼻、口のパーツを投げるゲームを行い、美人には見えない顔ばかりで皆で初笑いしました。最後は語呂合わせで、めで鯛と言っことであんなにこがいはいっった大きな焼きを



おみくじ



ブーメラン福笑い

食べ、心もお腹もいっぱいにして、幸せな元日を迎えることが出来ました。今年も安護楽を宜しくお願いします。
シヨートステイ安護楽
白石和美

介護相談室

Q & A

Q 高齢期の生活課題について～身体的、精神的、社会的特徴～
その2～精神的特徴及び社会的特徴について～

A 一般的には、高齢になると新しい情報を収集・整理し、記憶することに時間がかかり、運動と同様に何かを覚えたり、作業する際に全般的に時間がかかるといわれています。しかし、それまで習得してきたこと、経験してきたことを活かして理解、洞察する能力は維持され、場合によっては高めることが出来るともいわれています。そのため、制限時間があるような作業や若い世代の方々とともに何かをする際には、本来は時間をかければ自分でできることも、見かけ上できないと判断されたり、自分でできないと思いこんだりする場合があります。また、思考や行動の保守性や頑固さが見られるようになることもあり、周囲の方々とのコミュニケーション場面での支障となることもあります。

高齢期は心身の変化だけでなく、社会的関係の変化を経験する時期であり、高齢期の社会関係の変化にうまく適応していくことが、いきいきとした老年期を送るためには不可欠となります。老年期の人間関係の再構築がうまくいかない場合や、表面上は相手と合わせていても心理的には不安が高まっている場合などには、閉じこもりや攻撃などの行動が生じたり、不安感が高まるなど、精神的不安定さから、抑うつ状態になる場合があります。家族関係では、子どもが親の言うことを聞いていた状況から、親が子供の言うことを聞かねばならない場面が増えたり、社会的には、特に企業等で働いていた場合には定年を迎え、仕事・職場中心だった人間関係が縮小することなどにより、職業的な役割を喪失する場合も多いです。また、身体の虚弱化によって、活動の制限や家庭内や社会的にも、役割が減っていく傾向があり、役割の変化を「役割の喪失」ととらえてしまうことによる心理的な喪失感を感じることで、意欲の低下、不安感の増大などの心理的不適応の大きな要因となることがあるため、身体、精神、社会的な状況変化に応じた役割の獲得ということが生活上の大きな課題の一つと考えられます。

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。



組合員のひろば



心配です

単でおもしろかったです。「鬼は外」寒波で寒かったです。

横須賀市 渡辺 敏子

理解しました

ご存知ですかのコーナー、75歳以上で1割↓2割負担の言葉はニュースではよく耳にしていたが、理解までは出来ていませんでした。このコーナーを読んで理解することが出来ました。さっそく日記帳にスクラップだ。

横須賀市 長野和範

寒波で鬼も

「福は内」湯本さんの絵を見て今年の節分を初めて恵方巻きで過ごしました。かんぴょう・菜花・玉子焼き・すじこを入れ巻くだけ、酢飯があったら簡

やつてみようかな

ぜったい私はガンにはならない！大腸ガンは特に！と思っっていますが、ヘモキヤッチは簡単なので今度やつてみようか

横須賀市 橋本淳

いつの間に

いつの間にか後期高齢者になってしまいました。私たちにとって「みなみ医療生協」は頼りになる存在だと思っ

横須賀市 工藤準子

橙でお料理

近所の方から橙を沢山頂きました。早速ジャムや絞汁でドレッシングや漬物を作りました。ジュシーでおいしくできました。

三浦市 松本恵美子

張りあい

ご存知ですか？のコーナー大変役に立っています。健康ヨガ教室も利用しています。組合員のひろばも毎回楽しく読ませて

パズルが一番

機関紙はお楽しみパズルを一番に解きます。今回は時間がかりました

ひろばでほっこり

医療制度・高齢化対策・健康面など、いつもいろいろ教えて頂いて助かっております。「ひろば」では皆様の楽しいお話に

三浦市 伊達那美子

もうすぐ春

今冬は十年に一度の寒さとかで寒い日が続きましたが、桜の開花が今年は早いとニュースで聞き、一抹の楽しみが湧き、桜のシーズンが待たれます。

横須賀市 佐々木美江子



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。

2023年度総代選挙公告

- 神奈川みなみ医療生活協同組合定款第44条・45条により、2023年度の総代選挙について下記の通り公告します。
- 総代選挙区および定数
 - 横須賀第一選挙区40人
 - 公郷・衣笠栄町・池上・金谷・阿部倉・平作・小矢部・衣笠町・大矢部・森崎
 - 横須賀第二選挙区50人
 - その他の横須賀市全域
 - 三浦市選挙区50人
 - 三浦市全域
 - 葉山町選挙区28人
 - 葉山町全域
 - 逗子市およびその他の市選挙区32人
 - 逗子市・鎌倉市・藤沢市・横浜市
 - 立候補および推薦の受付
 - 各診療所などにある所定の「立候補届け用紙」、または「推薦用紙」に記入し選挙管理委員会に届けてください。
 - 立候補および推薦の受付期間
 - 3月1日(水)～4月10日(月)
 - 総代選挙期日
 - 5月9日(火)
- 2023年3月1日

2022年度「みなし自由脱退」のお知らせ

生協法及び定款に基づき、組合員は氏名・住所に変更があった場合は速やかに届け出が必要となります。

氏名・住所の変更があった際に医療生協への変更届けがされずに連絡先がわからない場合は、脱退の予告があったものとみなし、理事会で確認を行ない、年度末に脱退処理手続きをします。心あたりの方は医療生協本部にお問い合わせください。

(みなし自由脱退の処理について)

- (1) 過去2年間、住所不明にて郵送物が返送された方が対象です。
- (2) 定款に基づき脱退処理をした後、住所確認ができた場合は組合員復活または出資金返金の措置を行ないます。
- (3) 3月の理事会で確認、6月の通常総代会にて報告をします。

【連絡先】 神奈川みなみ医療生協本部 ☎046-853-8105
2023年3月1日 神奈川みなみ医療生活協同組合

3月号

おたのしみパズル



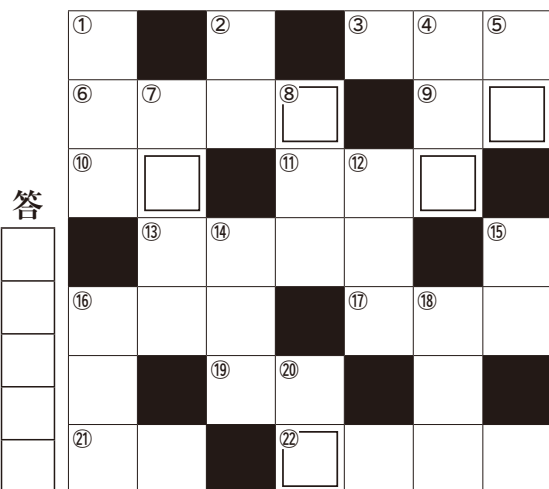
◆たてのカギ

- ①昔の生物が地中に埋まり、石のようになつて残ったもの。
- ②体が細く、太っていないこと。
- ③「〇〇の大食い」
- ④非常に怒ること。
- ⑤振動や衝撃をやわらげる、弾力のある物。
- ⑦近い将来。近いうち。「〇〇〇〇公開」
- ⑧魚のすり身に卵や調味料などを入れてこね丸めてゆでた食べ物。
- ⑫試験の不合格者に対して、後で特別に行う試験。
- ⑭よく先。よくて。「〇〇〇〇不明」
- ⑮国や地方公共団体が法に基づいて取り立てるお金。
- ⑯問題の解答。
- ⑰粘土などを混ぜて練り、四角い形にして焼き上げたもの。
- ⑳粉を水で溶くとき、よく溶けないでできる小さなかたまり。
- ㉒額の前に垂らした髪。

◆よこのカギ

- ③逃げ込んで身を隠す場所。
- ⑥降り積もった雪。
- ⑨穀物やもちをつくために用いる木製の道具。
- ⑩非常に重く、黄色いつやを持つ金属。ゴールド。
- ⑪一定の面積や体積の中に含まれている量の程度。
- ⑬木の年齢。
- ⑭水やガスなどが出る口のところに付いている栓。
- ⑰上位の人・機関などが下に指示命令すること。
- ⑱植物のくきが分かれて成長した部分。
- ㉑殻におおわれ、十本の足と長い触角を持つ動物。「〇〇フライ」
- ㉒額の前に垂らした髪。

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

2月号の正解(二例)

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

応募総数◆通
正解(1+8=9)

当選者(敬称略)

- 横須賀市/鶴巻まゆみ 工藤準子 渡辺敏子 脇聖紀
- 逗子市/酒井淑子 松本敏子 鈴木カヨ子
- 葉山町/天野明江
- 三浦市/堀泰子 松本恵美子