



体の左右どちらかに生じる痛みやかゆみを伴う発疹です。痛みを伴う発疹は、小さな水ぶくれに変化すると次第に数を増し、一部には膿がたまりまゝす。その後かさぶたとなって皮膚症状は治癒

帯状疱疹の主な症状は？

帯状疱疹とは？

多くの人が子どもの頃に感染する水ぼうそうのウイルスが原因です。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは背骨に近い神経に症状を出さない状態で潜んでおり、加齢や疲労、ストレスなどによって免疫力が低下するとウイルスが再び目覚め、帯状疱疹として発症します。

帯状疱疹とは？

多くの人が子どもの頃に感染する水ぼうそうのウイルスが原因です。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは背骨に近い神経に症状を出さない状態で潜んでおり、加齢や疲労、ストレスなどによって免疫力が低下するとウイルスが再び目覚め、帯状疱疹として発症します。

50歳を過ぎたら気を付けたい

帯状疱疹



し、同時に痛みも治まります。帯状疱疹は、一度発症したら二度とならないうわけではなく、約6%の割合で繰り返し発症することがあります。

帯状疱疹の治療は？

抗ウイルス薬が使われます。症状が軽い場合や中程度の場合には、内服薬（飲み薬）の抗ウイルス薬で治療することができまゝす。症状が重い場合

予防は出来るの？

帯状疱疹の発症率は50歳を超えると急激に上昇、80歳までに3人に1人が罹患すると言われていまゝす。ワクチンの接種は帯状疱疹を発症しないための選択肢のひとつに

	弱毒性水痘ワクチン (ビケン)	帯状疱疹ワクチン (シングリックス)
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回 (0.5ml皮下注)	2回 (2カ月後に2回目) 0.5ml筋肉注射
予防効果	50～60% (8年目31.8%)	90%以上 (10年以上80%を超える)
持続程度	5年程度	9年以上
副反応	軽度の疼痛、発熱	中等度の疼痛、発赤腫脹、 筋肉痛、疲労感
長所	1回で済む 値段が安い	予防効果が高い 持続期間が長い 免疫の低下している人にも 接種できる
費用組合員	7,400円 (税込)	22,440円/1回 (税込)
非組合員	9,600円 (税込)	24,640円/1回 (税込)

※三浦半島地域ではワクチンの助成はありません。

接種希望の方は、予約になりますので各診療所までお問い合わせください。



なりまゝす。帯状疱疹ワクチンには2種類あります。ワクチンは帯状疱疹を完全に防ぐものではありません。各診療所までお問い合わせください。

返子診療所 看護師長 田縁加寿子



150回を記念して乾杯！

男性料理教室

キッチングランパ

開催
150回

150回記念にあたって思うこと

2023年3月19日に「キッチングランパ」150回目の開催を迎えました。

私がこの教室に魅力を感じるのは、教室の最初に行なわれる講座もさることながら、料理の実際が目の当たりに見られること、また作業の合間にワイワイ仲間と話しながら、ベテランの女性の方から日常の家事の模様を聞いたたりできることです。これは楽しく、大変有効です。

毎月1回の教室でも13年も継続して受講していると、台所に立つのが以前よりもさほど苦にならなくなりました。今は夕食を共にする娘や孫たちの「おいしい」の言葉を励みに、夕食作りに挑戦しております。吉田先生は200回を目標にされていますが、いつまでも続けてほしいとさえ思うこの頃です。

受講生 石川裕也

男性料理教室

「キッチングランパ」

第3日曜日 (9時～13時)
池上コミュニティセンターにて開催
会費 1000円
(入会時に1000円)
連絡先：旧葉山クリニック
046-878-8200

三浦半島 地名の由来 36

ハイランド（横須賀市）

ハイランド（横須賀市）は横須賀市南部、久里浜や野比に隣接する地名です。日本初のカタカナの住所でもあるそうです。不動産業者「山万株式会社」によって昭和40年頃から開発され、地名の「横須賀市ハイランド」とは別に分譲地名の「湘南ハイランド」とも呼ばれています。

もともとの住所は久里浜・久村・野比の一部でしたが、昭和50年に分譲地住民の要望で「ハイランド」になったそうです。

ハイランドはその名の通り海拔70mほどの高台にあり、いくつかあるハイランドへの入り口はすべて坂道です。久里浜側からの坂道は「地獄坂」と呼ばれ、横須賀市内でも有数の急坂として知られています。また、野比側からの入り口にはかつて岡本太郎氏作の「湘南ハイランド」と書かれたオブジェ看板がありました。老朽化で撤去されたそうです。



岡本太郎作のモニュメント



久里浜側からの急坂

からだ動かそう！

健康 ヨガ

Lesson④⑧ レッグリフト

効果：股関節外転筋を鍛えます

1. マットの上に横向きになります。身体を一直線にします。下の足を曲げます。上の足を骨盤の安定を保てる高さまで息を吸って上げます。
2. 息を吐いておろします。足を上げる時は、足首を外側に向けます。骨盤を安定させます。
3. 何回か行なったら、反対側も、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2月度 理事会報告

1. 第82回通常総代会に向けて話し合いました。

2022年度活動のまとめ2023年度活動方針案について話し合いました。引き続き討議を行い、機関紙みなみ4月号に総代会議案ダイジェスト版を掲載します。

2. 2023年度総代選挙実施方針を決定しました。

6月18日開催予定の総代会に向けて総代選挙実施方針を決定しました。機関紙「みなみ」3月号に総代選挙公告を掲載しました。

3. 2023年1月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,574人、訪問看護：109人
訪問ヘルパー：66人、デイサービス：112人
ショートステイ：45人、ケアプラン：218人

4. 2023年1月度の経営状況報告

1月度経常利益：マイナス244万2千円
累計経常利益：マイナス3,830万円

5. 2023年1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94万9千5百円でした。

2023年2月末現在

組合員数14,044人／出資金404,880,000円

神奈川民医連 第48期 脱原発・被災者支援委員会

～共にあゆむ・共に考える～ 被災者懇談会

3月17日 被災者懇談会が神奈川民医連第4会議室を会場に、Web併用で開催されました。

福島原発事故で被災し、避難してこられた2名の方から被災当日のお話や近況をお聞きしました。

福島県富岡町出身の矢内さんは、「かながわ避難者と共に歩む会」の運営にかかわりながらご自身も被災して横浜で暮しています。同郷のつながりで連絡をとると、地方の言葉で会話ができ、心を寄せる方も居るそうです。

行政からは避難者名簿がもらえないので独自に交流会を開催し、つながりを広げてきました。

現在360人とつながりがあり、2～3ヶ月ごとに往復はがきで個々に連絡を取り合っているそうです。

3年前から一方通行を感じ、年1回お花の種を送り、育てた花の写真を頂き広報誌に掲載しているそうです。

「かながわ避難者と共に歩む会」では当事者にしか分かり合えない事の相談などを受付けています。

神奈川みなみの機関紙をご覧になり、つながりたい方は下記へご連絡ください。

NPO法人
かながわ避難者と共にあゆむ会

郵便・FAX

〒231-0011 横浜市中区太田町4-47

コーワ太田町ビル7F

「かながわ避難者と共にあゆむ会」宛

FAX：045-201-3533

【平日午後1時～5時は、かながわ県民センターで活動していることがあります】

〒221-0835

神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町2丁目24-2 かながわ県民センター11階

「かながわ災害救援ボランティア活動支援室」

Tel：070-5577-0311 電話受付時間：平日 午後1時～5時

【メール】お問い合わせはayumu.tomoni@gmail.co



ウェブで参加しました

輝け!

高齢期かながわのつどい inかわさき

憲法と高齢者の人権とくらしをまもろう

～軍拡NO! 社会保障の充実を求める政治を～

「第15回輝け高齢期かながわのつどいinかわさき」が2月28日、川崎産業振興会館で行われました。コロナ禍の影響で3年ぶりの開催でしたが、会場いっぱいの460人が参加し、大成功しました。神奈川みなみ医療生協からも6名が参加し、松本ヒロさんの一人芝居に大いに笑って、歌や踊りなど文化企画を楽しみ、高齢期政策の課題についてもしっかりと勉強しました。



ショートステイ あご 安楽楽

2月3日に行った安楽楽の節分を紹介します。口が大きく開いた手作りの鬼にめがけて丸めた新聞紙を使い一人ずつ「鬼は外」「福は内」と声を



出して投げていると、鬼に扮したデイサービス元気のスタッフが安楽楽にも来てくれました。最初は遠慮がちな利用者さんも「おもいっきり投げよう」と話すと元気いっぱいに出ることが出



ることが出

来たので鬼も立ち去り、厄払いが出来ました。豆まきで使った落花生はおやつに食べました。さすがに年の数だけ食べたら鼻血が出ちゃいそうなので「お一人様三個まで」にしてみました。ショートステイ安楽楽

齋藤恵美

「認知症サポーター養成講座」 参加者募集

～認知症と上手におつきあいしていくために～

“サポーター”と聞くと「そんなたいそうなことできないわ」と尻込みしてしまうかもしれません。認知症はガンや心疾患のようにどなたでも発症する可能性の高い身近な病です。耳にする機会が多い「認知症」の言葉。認知症の人や家族をあたたく見守り支援する「認知症サポーター養成講座」に参加しませんか? 「あたたく見守ること」は認知症について正しく理解することから始まります。講師は横須賀市の職員のかたをお招きします。皆さまのご参加お待ちしております。

開催日…2023年5月29日(月)

会場…産業交流プラザ 第1研修室

時間…午後2時～午後3時30分(予定)

受付は午後1時30分より

対象…組合員・一般(組合員以外の方)

認知症に関心のあるかたならどなたでも参加できます

参加費…無料

定員…50名(定員になり次第受付を終了いたします)

申込受付…4月17日(月)から土日祝日を除く月曜日から金曜日までの10時から16時にお電話ください。

申込先…神奈川みなみ医療生協

本部 046-853-8105

担当 嘉山



地域まるごと
健康づくり

みなみのわ デイサービスみうら

行きたかったお寿司屋さんに行けました

リハビリの成果!

2年前から通っている要介護1の80代の女性。足の痛みによる筋力の低下があり、週3日デイサービスでリハビリを行うことになりました。足の痛みがあるため、最初は無理のない範囲での筋トレ

ある日のこと、「先日お寿司屋へ行きお寿司を食べて来た」ととても嬉

しように話してくれました。そのお寿司屋は入口まで10段以上の階段がある店です。リハビリのおかげと言われ、リハビリによって利用者さんの世界が広がった、と大変嬉しい気持ちになりました。現在は家の周りの散歩も出来るようになり、以前のようになつづきもなくなつた、と喜ばれています。



これから一人一人の状態に合わせたリハビリを実施して行こうと思ひます。

理学療法士 塩川健二



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

組合員のひろば



再開しました

先日、久々に三浦国際マラソンが開催されました。早速応援に。会場はバッチリ盛り上がり、いいムード。自分も走った気分になりました。

三浦市 松本恵美子

来春

暖かくなり、わが家の額ほどの花壇の花々も一斉に開花しました。毎朝一つひとつにご挨拶をし、ご機嫌伺い。でも急に「見て！」「いかが？」そんな声が聞こえてきそうなの頃となりました。

逗子市 熊谷由美

できること

SDGsは持続可能な

開発目標で、17の目標があります。この中で今、自分にできる事、できていることは何か？と考える機会になりました。生活面の見直しでもあります。

横須賀市 笹瀬うらよ

まだまだある

三浦半島に数十年暮らしていても、知らない名所が数多くあるということとを認識させられました。そんな記事でした。毘沙門に関しての記述は。

葉山町 鍋倉典子

気をつけて

胃がんの手術から早4年ホツとしたのも束の間、今度は歯痛。歯医者さんに行くまでおかゆ・雑炊。ちようど飽きてきたと

ころ、3月3日のおひな

さまのちらしがおいしうなので目いっぱい、腹

十二分食べてしまい、その後腹痛で苦しみなが

ら孫の子守り。ガマンしたあけく、やっと病院で診

察。またまた、癒着のこと。食べ過ぎはつくづく

こりこり。一週間後、やっと痛みが落ち着いた

三浦市 K・O

年に二回

春本番になったら健康診断に行つて体の点検をしつかりしたいと思いま

横須賀市 高野真弓

未来のために

未来の子ども達が安心して暮らせるために、今私達がやらなければなら

逗子市 小林紘子



横須賀市 湯本直美



横須賀市 木村和子

文芸コーナー

図書室の北の山並啄木忌

横須賀市 河合滋晴

梅咲いて主去る庵の新主

葉山町 高梨民雄

うぐいすの初音聞きおり和むけり

横須賀市 佐々木美江子

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062							2023年4月1日現在
	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00	岡田 原 (市大)	田中 (市大)	岡田 (市大)	中村 原 (糖尿)	平野 田中 (市大 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	原 (糖尿隔週)	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。

逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530

2023年4月1日現在

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ～ 11:45 (水曜11:30 まで)	天野 田中	平野 犬塚	山田 (市大)	天野 清水	工藤 (完全予約制) 天野	根本 (完全予約制) 天野 清水 (第1・2・3 第4)
午後	受付時間 2:00 ～ 4:30	天野	平野	休診	田中 (市大)	天野 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。

三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388

2023年4月1日現在

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00 診療 問カメラ 【予約】 健診 【予約】	藁谷 立壁	藁谷 原 (女医)	中村 杉山 (糖尿) 【予約】 (第2)	藁谷 しらふた 白蓋	原 (女医)	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	やまのけ 山川 (市大) 2:00～5:00 森 (整形外科) 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。

3月号の正解

カ	ヤ	ニ	ゲ	バ
セ	キ	セ	ツ	ネ
キ	ン	ミ	ツ	ド
コ	ジ	ユ	レ	ゼ
タ	ツ	ク	シ	レイ
エ	ビ	マ	エ	ガ
ミ				

正解 (ネンドマツ)

当選者 (敬称略) 応募総数52通

【当選者】
横須賀市／内田紀代子 江頭照美 島林修一
菅原諒子

三浦市／火災萌夏 山田恵子
逗子市／菊地早苗 熊谷由美
葉山町／吉田政子
横浜市／佐藤かおる

◆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3×3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。(4月末日必着。発表は5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