

ワクチン接種はこうなる

高齢者や医療従事者等



春夏(5~8月)と
秋冬(9~12月)の
2回接種

その他の方



秋冬(9~12月)に
1回接種

副反応等の相談体制



どうかわる?

新型コロナウイルス

「5類」移行(類下げ)

5月8日(月)に新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類に移行します。今後の新型コロナウイルス対策をどうすればいいのか考えるきっかけになる情報をまとめました。

※2023年3月末日時点の情報です。今後変わる可能性があります。

① マスク着用

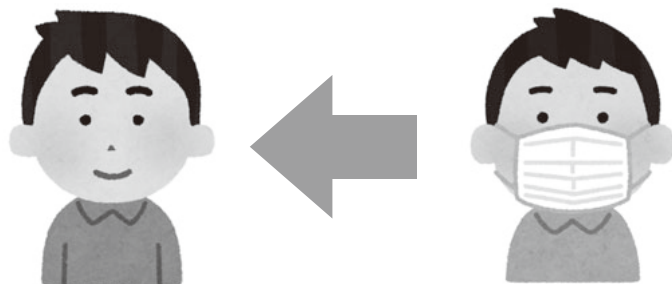
3月13日以降、マスクの着用は屋内・屋外に関

わらず「原則、個人の判断」になりました。実際には、まだマスクをつけている方が多い状況ですが、それぞれの判断を尊重し、マスクの着脱を強制しないことが大切です。

マスク着用は、基本的

に「個人の判断」ですが、重症化リスクが高い人への感染防止のため、「医療機関の受診や高齢者施設を訪問する時」「混雑時の電車やバス」ではマスクの着用が効果的であり、マスクの着用が推奨されています。

また、国は4月14日に、5類移行後の療養期間の考え方を公表し、発症翌日から10日間マスクを着用することや高齢者等、重症化リスクが高い



人との接触を控えること

② 医療提供体制

国は医療体制や公費支援を見直して、5月8日から感染症法上の位置づけを現在の結核等が分類されている2類相当から、季節性インフルエンザ等が分類されている5類に変更。これに伴い、より幅広い医療機関が診察を行う通常の対応に移

行する方針を示しました。私たちが「検査を受けたとき」や「発熱したとき」には、具体的に何がどう変わるのでしょうか。神奈川県では、これまでの「発熱等診療等医療機関」に加えて幅広い医療機関で受診が可能になります。

を推奨しています。

どうする?! 発熱したら



まずは、無理に外出(出勤・登校)せずに「自宅で療養」しましょう。重症化リスクの高い方や体調が悪化した場合などは衣笠診療所・三浦診療所・逗子診療所などかかりつけ医に電話連絡してから受診しましょう。

かかりつけ医がない、または受診先が見つからない場合は、当面の間、引き続き運営されるコールセンター(横須賀市にお住まいの方:046-822-4308)または新型コロナウイルス専用ダイヤル(横須賀市以外にお住まいの方:0570-056774)に電話相談してください

診療所受診の際は引き続きマスクの着用をお願いします。



衣笠診療所
横須賀市平作7-10-27
☎ 046-851-1062



三浦診療所
三浦市南下浦町上宮田3263-1
☎ 046-889-3388



逗子診療所
逗子市逗子4-1-7
☎ 046-872-3530

③ ワクチン接種

2023年度は、65歳以上の方や5歳以上の基礎疾患のある方、医療・介護従事者は春夏(5月から8月)、秋冬(9月から12月)の2回接種を実施。

その他の5歳以上の摂取可能なすべての方を対象に秋冬(9月から12月)に1回接種を実施。副反応等の専門相談体制は当面の間継続します。

受診・検査・入院は保険診療(自己負担あり)になります。お薬の処方方は「解熱剤・鎮咳薬」は保

険診療(自己負担あり)、「コロナ抗ウイルス薬」は当面、9月まで無料です。

班
会
で
楽
し
く
元
気
に

班会マップ

医療生協のイキイキ班活動をご紹介します！
近くの班会に参加してみませんか？

2023年度

(5月1日現在)

横須賀市

■ 追浜支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
健康体操（月）	毎週月曜日 10：30～11：45	追浜コミュニティセンター	
やさしい手づくりの会	不定期	追浜コミュニティセンター	小物づくり
カラオケを楽しむ会	第2・4水曜日	個人宅	カラオケ

■ 浦賀支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
てくてくふれんど	不定期	野外	ハイキング
さざんか班	第3or第4木曜日 13：00～	浦賀コミュニティセンター	
あざみ班	不定期	浦賀コミュニティセンター	手芸小物づくり 料理教室
かもめ班	第1金曜日 12：00～	かもめ団地集会所	ぬりえ おしゃべり
旅楽	不定期	野外	

■ 北下浦支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
大町谷班	第1・3月曜日 午後	大町谷町内会館	
日生セラバンド班	第1・3木曜日 午後	日生自治会館	

■ 横須賀西支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
お楽しみ会	不定期	武コミセン	交流
TEKUTEKU	不定期	野外	ハイキングなど

■ 逸見地域

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
キッチンマミー	第3水曜日 午前	逸見東部町内会館	
ひばり（カラオケ）	第3水曜日 12：00～	特定なし	カラオケ
写るんです（写真）	【不定期】 土曜日・日曜日	特定なし	写真

横須賀市

■ 佐野支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
歩こう会	不定期	—	
おしゃべり会（金子班）	月3回	個人宅	
カラオケ班	第4金曜日	カラオケ店	カラオケ

■ 平作・阿部倉支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
あるこう会	不定期	—	ハイキング
さくら班	毎週月・火曜日 午前	組合員ルーム	
ころばん体操	土曜日（月3回） 午前	組合員ルーム	
おしゃべり班会	第3金曜日 10：00～15：00	組合員ルーム	AM ウエス作り
新聞仕分け班	第1or第2土曜日 13：00～	組合員ルーム	機関紙仕分け

■ 平作・城北支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
機関紙仕分け	第2月曜日 9：30～	組合員ルーム	機関紙仕分け
バザー班	第2金曜日 10：00～12：00	衣笠診療所駐車場	バザー
セラバンド	第2火曜日 14：00～15：00	組合員ルーム	
脳トレ班	第4月曜日 13：30～15：00	組合員ルーム	

■ 岩戸支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
レッド・アイランド	第1月曜日 13：00～15：00	COOP岩戸店 コミュニティールーム	健康づくり・ ウォーキング・旅行・ 文化に触れる
ストレッチ	木曜日（月3回） 13：30～15：00	岩戸コミュニティセンター	
夏つばき	第4火曜日 13：30～15：30	個人宅	談話・交流
むらさき	第1or2月曜日 16：00～17：00	「ひだまり」	女性1人暮らしの方交流会・ 会費500円

■ 森崎支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
ウォーキング班	不定期	—	ハイキング

■ 小矢部支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
歩こう会	年2～3回	—	ハイキング
おしゃべり会	不定期	第1衣笠町内会館	交流・食事会

三浦市

■三崎東支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
おさんぽ班	不定期	不定期	 ウォーキング

■三崎西支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
そよかぜ班	第2・4金曜日 13：30～15：00	勤労市民センター	 セラバンド
べに花班	4ヶ月に1回	勤労市民センター	 1人暮らし食事会

■初声支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
ベイシア班	第4木曜日 10：00～	市民交流センター	 セラバンド・ ストレッチ
やまこ荘班	第1木曜日 10：00～	やまこ荘	 セラバンド・ ストレッチ
絲の会	第2・4火曜日 13：00～	個人宅	 小物作り
お宮さん	第4水曜日 10：00～	潮風アリーナ	 セラバンド・ ストレッチ

■南下浦支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
ひなの会	第4月曜日 9：30～16：00	三浦診療所2階	 小物づくり
菊名 セラバンド	第2火曜日 10：00～12：00	菊名区民会館	 
ハッスル レディ班	第1水曜日 10：00～11：30	三浦診療所2階	 セラバンド
お江戸班	第2水曜日 9：30～11：00	金田区民会館	 セラバンド
山もも班	第1木曜日 10：00～11：30	サンコートマホロバ 自治会室	 セラバンド
わかば班	第3火曜日 10：00～11：30	シーアイマンション 集会所	 セラバンド

逗子市

■逗子中央支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
きらく班	不定期（月1回）	個人宅	 手芸・ おしゃべり
手作り班	第4火曜日	ふれあいルーム	 布ぞうり 作り手芸
グランドゴルフ	毎週月・水曜日	池子 第一運動公園	 グランドゴルフ
ヨガサークル	毎週水曜日（月3回）	ふれあいルーム	 ヨガ体操
ハートの会	第3金曜日	ふれあいルーム	 料理

葉山町

■葉山南支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
筋トレ班 （火曜日）	毎週火曜日 午前	葉山クリニック	 セラバンド
水源地班	毎週金曜日 午前	ふれあいサロン 「なかま」	 
筋トレ班 （木曜日）	毎週木曜日 午前	葉山クリニック	 セラバンド
上山口 セラバンド班	毎週火曜日 午前	上山口会館	 セラバンド・ ストレッチ
脳トレ班	第1・3土曜日 午後	葉山クリニック 組合員ルーム	 マージャン
新聞ちぎり絵班	毎月1回 10：00～12：00	葉山クリニック 組合員ルーム	 新聞ちぎり絵

■葉山北支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
堀内 セラバンド	第2金曜日 10：00～12：00	堀内会館	  
イトーピア セラバンド	第2金曜日13：30～15：30 第4金曜日9：30～10：50	長柄イトーピア 会館	  
キッチン グランパ	第3日曜日 9：15～13：00	池上コミュニティ センター	 料理
布ぞうり 作り会	第1水曜日 13：30～	個人宅	 布ぞうり
葉山ウォーク 「パンダナ」	不定期	葉山とその周辺	 ウォーキング

■葉山一色支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
しおさい班	第4週の火曜日 10：30～12：00	第二岡会館	 

組合員のひろば



空き家に思う

横須賀市には多くの谷戸がありますが、最近谷戸の奥の民家に空き家が目立ってきました。道が狭く坂や階段が多いので、高齢になって足腰が衰えてくると、生活するのが大変になるのでしょう。さらに救急車や消防車も入れない地域もあり、いざという時に不安を感じる人も多いのでしよう。多くの空き家が朽ち果てていく姿を見てみると寂しい気持ちになります。

横須賀市 長野和範

楽しく作ろう

キッチンングランパ開催
150回記念のこと。

参加者が台所に立つのがさほど苦にならなくなったとのお話に、私も食事

作りをいつも楽しく挑戦したいものです。

三浦市 讀井節子

うれしい記事

4月号の花「山吹」を興味深く読みました。花好きな私にとりまして、花の記事は楽しくうれしいです。

逗子市 野村悦子

シンパシー

「組合員のひろば」にて知人の名前を見つけた

り、「文芸コーナー」で詠まれる俳句や短歌の作家の方のいつものお名前を見つけ、お会いしたこともないけれど感慨深い気持ちになります。…もう10年くらいになりますかしら…しみじみいたします。

葉山町 柳本節子

スッキリ

毎回新聞の来るのを楽しみに待っています。簡単に解けるとき、そうでないときいろいろあり、歳をとると脳も劣化するのでしょうか。今回は3日間で答えを出すことが出来ました。解けないといらいらするし、解けるまで挑戦していますが解けたときの気持ちはスッキリ。嬉しいですね。健康に気をつけて日々頑張ります。

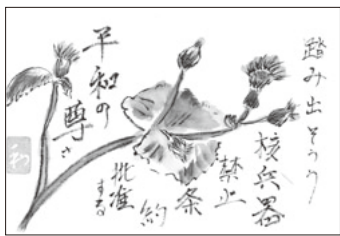
横須賀市 岩崎弘子

値段でビックリ!

私のまわりにも何人か帯状疱疹になった方がいます。軽かったという人もいれば、毎日点滴を打って大変だった方もいます。なのでワクチンを打ちたいと思いますが、値段でビックリ!! 1回2万2千円では…インフルエンザワクチンなどの値段にならないかしら…?

横須賀市 鶴巻まゆみ

文芸コーナー



横須賀市 木村和子

握り飯よき塩梅でピクニック

横須賀市 河合滋晴

新緑をあちこち揺らしリス遊ぶ

葉山町 高梨民雄

山肌は迷彩色に変わりゆく

鶯の声ひねもす聞こゆ

逗子市 湊美根子

看護学生委員会より

春の高校生看護体験を私立高校対象で、3月29日と4月5日に開催しました。

3月29日は三浦診療所で15名・衣笠診療所で17名、4月5日は衣笠診療所のみ開催で11名、合計43名の嬉しいほどたくさんの方の参加がありました。

血糖測定・血圧測定・車椅子などの体験や、本物の注射針や薬剤を実際に触るなどの看護体験を実施しました。それだけではなく、放射線科や検査科での見学も行い実見で触れての貴重な体験をしていただきました。

体験後、アンケートや立派なお礼のお手紙を頂き、楽しかった、良い経験ができた、より看護師になりたい気持ちが強まったなど、たくさんの方の感想をいただき私たち学生担当も今後の活動の良い活力となりました。



ドキドキの血糖値測定体験



ちゃんと聞こえる? 血圧測定体験

神奈川みなみ医療生協主催
平和を学ぶミニバスツアーのお知らせ

三浦にもあったビキニ事件のお話と
うらりマルシェの旅

ビキニ環礁での水爆実験の被害では第五福竜丸事件が有名ですが、「三浦にもあったビキニ事件」の場所をめぐる。



2022年6月29日(木) 午後

募集人数: 40人

参加費: 逗子・葉山・横須賀の方2000円
三浦の方1000円

お申込み: 5月8日(月)~平日の10時~16時

☎046-853-8105

5月号

おたのしみパズル



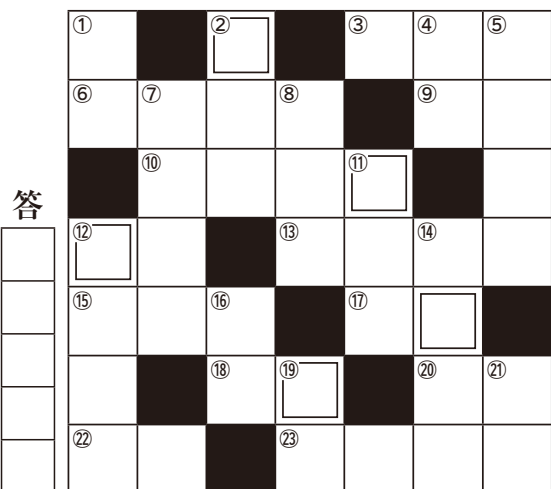
◆たてのカギ

- ①弾性に富み、絶縁体の性質を持つ物質。
- ②一番多いこと。
- ③魚を曲がった針に付けたエサで引っ掛けて捕ること。
- ④特定の化学変化を起こさせるために用いる物質。
- ⑤五本の指の真ん中にある指。
- ⑥多く発生すること。「交通事故〇〇〇」
- ⑦つゆの長雨。「〇〇〇前線」
- ⑧小魚・貝などを醤油・砂糖などで味濃く煮つけた食品。
- ⑨漢詩に対して、奈良時代に発生した日本固有の詩歌。
- ⑩順に長く並んだもの。並び。
- ⑪交通・輸送機関の運行・輸送。

◆よこのカギ

- ③一晩中、眠らないこと。夜通し。
- ⑥胸部の平らな部分。
- ⑨地球の表面で、水におおわれていない部分。
- ⑩スーツ選んで計測する長さの一つ。
- ⑫初夏の長雨。じめじめした季節。
- ⑬本文を書き終えた後でさらに書き加える文。
- ⑮天やネコの首にはめるもの。
- ⑰体などが浮かぶこと。体などを浮かす物。
- ⑱話し手および相手以外の話題の男の人を指す。
- ⑳金属が空気や水にふれて、その表面にできる酸化物。
- ㉑動物の骨を包んでいるやわらかな物質。
- ㉒治療を受けるために、病院・医院などに通うこと。

出題: さまくん



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

4月号の正解(二例)

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

応募総数41通

正解<1+4=5>

当選者(敬称略)

- 横須賀市/明田容子 岩崎弘子 遠藤勝 守屋和子 ●横須賀市/上原弥生
- 三浦市/小川けいこ 加藤美沙 大井章子 ●逗子市/佐藤江 渋谷洋子