

神奈川みなみ
医療生協 **11**
機関紙 月号

みなみ

発行月 2023年11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

健康チェック

三崎西支部



岩戸支部



追浜支部



健康まつり

健康チェックは大盛況



青空ヨガ教室も好評でした



キッチンカーも出店



10月から医療生協強化月間が始まりました。例年通り各地で健康チェックが開催されています。また、コロナ禍で中止になっていた健康まつりやバス旅行が開催されます。笑顔あふれる活動をひろげ、強化月間を成功させましょう。

各地で強化月間開催中!!

逗子健康まつり

10月7日(土)、4年ぶりの開催となった「逗子健康まつり」。今回は葉山南支部・葉山北支部の2支部も参加し、模擬店は賑やかでした。青空ヨガ教室や天野所長の健康講話など企画も盛りだくさんで、健康チェックも大盛況でした。

健康チェック

コロナ禍でも中止せずに続けてきた「健康チェック」。今年も元気に実施中です。毎年、楽しみに来て下さる方、支部ニュースやチラシ、ポスターなどを見て来てくださる方など、地域の皆さんとお会いできる貴重な機会になっています。

日曜健診

10月15日(日)衣笠診療所で組合員を対象とした日曜健診がありました。追浜支部と岩戸支部は送迎付きで多くの方が受診してくださいました。近隣にお住まいの方の受診も含め、41名の方が健康診断を受診しました。この日は横須賀の理事さんも参加し、骨量測定や案内係など活躍しました。

健康診断を受けましょう

健康診断のご予約は医療生協へ



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

高血圧、糖尿病、脂質異常症の生活習慣病やがんは自覚症状がないまま進行することも多く、体の異変を感じてから受診をした頃には症状がかなり進行している場合もあります。そのため健康診断を受け早期発見、早期治療することはとても重要です。

また、がん検診もとても大切ですのであわせて受けることをお勧めします。

コロナ禍により自身の健康状態が気になる方や、ホームドクターの必要性を感じて健康診断を受ける方もいます。自身の健康づくりのはじめの一歩として年に1度の健康診断を必ず受けましょう。

三浦半島 地名の由来 41

佐島 (横須賀市)

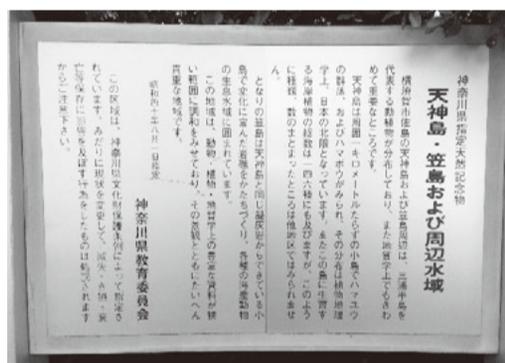
佐島は横須賀市の西部の海岸沿いに位置し、マリーナや漁港があり、レストランや鮮魚店が軒を連ねています。佐島の地名は、「天神島」「笠島」「毛無島」の三つの島があることから「三島(さんしま)」が転じて「佐島(さじま)」になったという説。また、15世紀の初め、九条家の本尊の天神様を崇敬していた佐々木道人が、天神島に御神体を安置し、西岸寺がお社を管理していたことからこの地区を「佐々木」からとって「佐々島」と呼んでいたのが佐島になったとする説など諸説あるようです。



自然教育園

天神島のはまゆうは自然分布の北限とされ、天神島と笠島及び周辺の海域は神奈川県天然記念物に指定されています。はまゆうは横須賀市と三浦市の市の花にも指定されています。天神島にある「天神島自然教育園」は三浦半島の代表的な海岸を保全する活動を行っていて、園内にあるビジターセンターでは、天神島とその周辺の魚類の標本や、佐島の歴史や年中行事、漁具の展示をしています。

天神島のはまゆうは自然分布の北限とされ、天神島と笠島及び周辺の海域は神奈川県天然記念物に指定されています。はまゆうは横須賀市と三浦市の市の花にも指定されています。天神島にある「天神島自然教育園」は三浦半島の代表的な海岸を保全する活動を行っていて、園内にあるビジターセンターでは、天神島とその周辺の魚類の標本や、佐島の歴史や年中行事、漁具の展示をしています。



天然記念物の説明版

天神島の天然記念物指定区域では、通年レジャー用具や火器の使用、飲酒・喫煙、ペットの持ち込みが禁止されているため、水質が大変良い状態だそうです。一度訪れてみてはいかがでしょうか。

2023年9月度 理事会報告

- 1. 生協強化月間の取り組み状況について話し合われました。**
診療所や介護施設での強化月間の取り組みと、到達状況が報告されました。コロナ禍の影響で、これまで中止していた加入・増資コーナーの設置などがあり、昨年比では加入が増加しましたが、月間目標には届きませんでした。10月からは地域・支部での強化月間が始まります。ほとんどの支部で健康チェックが取り組まれるほか、健康まつりやバス旅行も再開します。9月26日には支部長会議と強化月間スタート集会を4年ぶりに実開催しました。月間の取り組み方針や各支部の活動計画を交流し、意思統一を行いました。
- 2. 神奈川まるごと健康づくり「健康チャレンジ2023」について話し合われました。**
チャレンジシートの配布状況や、各支部での準備状況が報告されました。また、参加賞について検討した結果「マスクケース」に決定したことが報告されました。抽選で当たる賞品も活用して参加を呼びかけ、500人の参加目標を達成させましょう。
- 3. 2023年8月度の患者利用者状況報告**
外来患者：4,387人、訪問看護：111人
訪問ヘルパー：68人、デイサービス：110人
ショートステイ：52人、ケアプラン：244人
- 4. 2023年8月度の経営状況報告**
8月度の経常利益はマイナス512万5千円でした。
累計経常利益はマイナス3,037万4千円でした。
- 5. 2023年9月度 組織活動統計の報告**
仲間ふやしは33人でした。出資金増資は188万9千5百円でした。

2023年9月末現在 組合員数 13,610人 / 出資金 390,621,000円

からだ動かそう! 健康 ヨガ

Lesson⑤4 ロケットのポーズ

効果：背中上部を鍛える・猫背の予防



1. うつ伏せになります。足の間は、こぶし一つくらい開けます。身体の横で手のひらを上にします。
2. 足の方へ手を伸ばします。
3. 息を吐きます。息を吸って、上体を持ち上げます。
4. 続けて腕を上げ、手の平を上に出します。
5. 息を吐いて、上体と腕を下ろします。
6. リラックスします。二回やってみましょう。

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⇒



原子力空母いらない

10月1日 ヴェルニー公園

「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ました。米海軍横須賀基地に空母が初めて配備されてから50年、原子力空母が配備されて15年の節目にあたり、来年には原子力空母ジョージ・ワシントンが装備を強化した最新鋭艦として再配備されることになっています。

主催者代表の挨拶の後、日本共産党参議院議員の山添拓さんが情勢報告を行いました。沖縄統一連・事務局長の

よこすか集會



原子力空母母港化 反対集會 QR



みなみ医療生協からは53人が参加しました

神奈川県生協大会開催 一人ひとりが大切にされる社会を



環境活動家の谷口たかひさ氏

神奈川県生協大会が10月12日、ワークピア横浜で開催されました。神奈川県生協大会の目的のひとつに「会員生協が一堂に会する年1回の集まり」がありますが、新型コロナウイルス感染症の影響で2019年以降は会場開催ができていませんでした。今年はリアルを実感・体感できる大会にしようという4年ぶりの会場を使った実開催となり、242名以上(会場・イン・68会場)の方が参加しました。

基調講演では講師に環境活動家の谷口たかひささんを迎え、「気候危機の実態と私たちにできること」について講演していただきました。「何もできない」ではなく、当事者意識を持って選ぶものと、使うものを変えることで世界が変わっていく。自分が変われば世界が変わるということを話されました。

会場では各生協がブースを出展し、商品や活動をアピールし交流しました。神奈川みなみ医療生協は川崎医療生協、北央医療生協、医療生協かながわと合同で健康チェックを行い、握力測定・足趾力測定を実施しました。

会場では各生協がブースを出展し、商品や活動をアピールし交流しました。神奈川みなみ医療生協は川崎医療生協、北央医療生協、医療生協かながわと合同で健康チェックを行い、握力測定・足趾力測定を実施しました。

会場では各生協がブースを出展し、商品や活動をアピールし交流しました。神奈川みなみ医療生協は川崎医療生協、北央医療生協、医療生協かながわと合同で健康チェックを行い、握力測定・足趾力測定を実施しました。

会場では各生協がブースを出展し、商品や活動をアピールし交流しました。神奈川みなみ医療生協は川崎医療生協、北央医療生協、医療生協かながわと合同で健康チェックを行い、握力測定・足趾力測定を実施しました。

健康チャレンジ 頑張っていますか?



10月から「健康チャレンジ 2023」のチャレンジ期間が始まっています。組合員のみなさんはもうチャレンジしていますか? まだの方は今日からでも始めましょう! 昨年のチャレンジで改善したはずの生活習慣、元に戻っていませんか? 運動不足や筋力の低下を感じていませんか? 生活習慣改善のきっかけとして健康チャレンジを活用し、より良い生活習慣づくりを目指しましょう。

チャレンジ期間
10月～11月のうち30日以上
チャレンジシート提出しめきり
12月末日必着 郵送、FAX、各診療所などに提出してください



インフルエンザに御用心



インフルエンザは日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。一方、新型コロナウイルスの影響でインフルエンザの流行が低調であったために、A(H1N1)亜型やA(H3N2)亜型の抗体の保有割合が全年齢で低下傾向にあります。そのため、今年は、10月からインフルエンザの流行が既に起こっており、ワクチン接種が間に合わない状況になっています。

可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。ワクチンは接種後免疫ができるまで2～3週間かかると言われています。

②外出後の手洗い等
インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症対策の基本です。

【インフルエンザに対する治療薬】
・タミフル・リレンザ・イナビルなどありますが、抗インフルエンザ薬の投与は全ての患者に対しては必須ではないため、使用する・しないは医師の慎重な判断に基づきます。

③適度な湿度の保持
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

【インフルエンザにかかったら】
一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。そのためウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。現在、学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています(ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません)。

④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

⑤入混みや繁華街への外出を控える
やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛

①流行前のワクチン接種
インフルエンザワクチンは、感染後に発症する

⑤入混みや繁華街への外出を控える
やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛

⑤入混みや繁華街への外出を控える
やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛

⑤入混みや繁華街への外出を控える
やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛

コロナ以前から長引く不況や、物価高で、多くの人々が困難な状況に追い込まれています。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っており、昨年の3月から「医療・介護相談会」として食料支援活動を続けています。

医療・介護相談会 食糧支援を開催



当日の受付の様子

「衣笠診療所は親切にご利用いただきまして。以前に相談会をご利用いただいた方には、事前にご案内のハガキを郵送したところ、ハガキをもつてご参加いただいた方が複数いらっしゃいました。阿部倉団地からいらした方は、重い食料品を持って帰るのが大変なところ、大変感謝されました。

「衣笠診療所は親切にご利用いただきまして。以前に相談会をご利用いただいた方には、事前にご案内のハガキを郵送したところ、ハガキをもつてご参加いただいた方が複数いらっしゃいました。阿部倉団地からいらした方は、重い食料品を持って帰るのが大変なところ、大変感謝されました。

「衣笠診療所は親切にご利用いただきまして。以前に相談会をご利用いただいた方には、事前にご案内のハガキを郵送したところ、ハガキをもつてご参加いただいた方が複数いらっしゃいました。阿部倉団地からいらした方は、重い食料品を持って帰るのが大変なところ、大変感謝されました。

「衣笠診療所は親切にご利用いただきまして。以前に相談会をご利用いただいた方には、事前にご案内のハガキを郵送したところ、ハガキをもつてご参加いただいた方が複数いらっしゃいました。阿部倉団地からいらした方は、重い食料品を持って帰るのが大変なところ、大変感謝されました。

「衣笠診療所は親切にご利用いただきまして。以前に相談会をご利用いただいた方には、事前にご案内のハガキを郵送したところ、ハガキをもつてご参加いただいた方が複数いらっしゃいました。阿部倉団地からいらした方は、重い食料品を持って帰るのが大変なところ、大変感謝されました。

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ブかながわ 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！
お知り合いがい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

秋風や鎮守の松の梢にも
水澄みて川面にうつる冬紅葉
木枯らしや帰路の居酒屋馴染み客
朝冷える人がくるまるかけぶとん
秋ふぶき季節がわりの季節風
雄大に空を突き抜く雪の富士

葉山町 中村正雄
葉山町 石井富貴子
横須賀市 河合滋晴
横須賀市 堀江美帆
横須賀市 堀江美羽
葉山町 高梨民雄

機関紙の感想、日頃のエピソードや文芸、俳句、和歌などお待ちしております。

組合員のひろば



複雑すぎない？

今回のパズル、かなりの難題でした。いつまで考えられるのでしょうか？でも、張り合いがあったりがっかりしたり楽しかったです。「インボイス制度」中大変ですね。どのようにならに影響してくるのか心配です。時代がだんだん複雑になってきて、私は早くこの世におさらばしたい思っています。温度差の激しい日々、皆様お大切にお過ごしくださいませ。

返子市 渋谷洋子

コロナ禍を経て

衣笠通り商店街でばったり会えた人。コロナ禍をはさみ、お互いに主人を遠

い旅に送り出した二人。八年位前にラインしようねと診療所で会って、気

になっていた二人が！相手はやせてすごきれいなっていたので「あなた、どなた？」と。ラインもできるし、会うこともうれしくて二十分くらい話して、またゆっくり会うと約束し別れました。涙が止まりません。興奮も止まりません。会えてよかった。

横須賀市 島田まゆみ

きつかけになりました

日頃よく耳にするインボイスという言葉ですが、今号の記事をきっかけに少し調べてみました。

横須賀市 磯崎悦子

必要なものは？

三浦市は勤労市民センター、遊園地、城山の市役所をなくそうとしている。観光客の人が急いでバスに飛び乗ってきたとき「三崎に来てもマグロ食べてただ帰るだけ。ゆっくり遊べる場所がない」という会話が聞えてきました。

三浦市 K・O

ようやく

秋！すばらしい季節を実感しています。酷暑の夏に荒された日々を思い出しながら...

葉山町 高梨民雄

楽しくできた

今回のおたのしみパズルは難しかった。キーになる数字がなかなか見つからず、時間がかなりかかったが楽しく解くことが出来ました。

横須賀市 橋本淳

はじめよう

毎月楽しみに新聞を読んでいます。健康チャレンジをはじめようと思いましたが、なかなか実行できずにおります。パズルも楽しみで毎回頑張っています。

返子市 渡辺郁子

夜空の星に

「のど元過ぎれば熱さを忘れる」とはよく言ったものです。あれほど悲鳴をあげていた酷暑を忘れてしまえそうです。澄みきった夜空に輝く星を見ていると、世界のどこかで戦争が起きているなんて信じられなくなります。本当に平和の大切さを思っています。

返子市 小林絃子

興味深い

三浦半島地名の由来が毎回楽しみです。三浦半島は昔から、浦賀・三浦の地方についてのいわれがあり、興味深いものがあります。

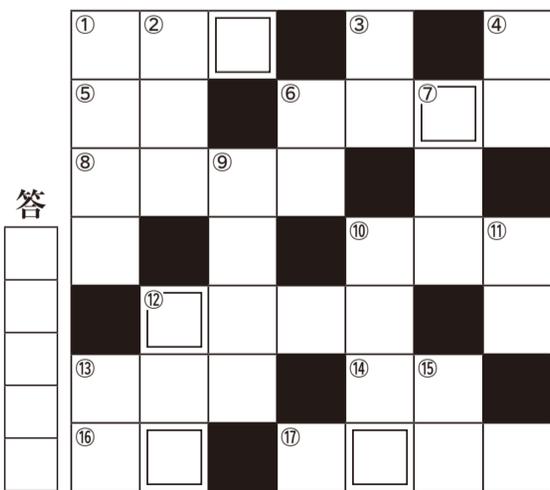
横須賀市 島林修一

11月号

おたのしみパズル



- ◆たてのカギ
 - ① 風に運ばれてきた砂が堆積してできた丘。
 - ② 同じ目的を持った集まり。同じ働きをもった細胞の集まり。
 - ③ 派手ではなく、ひかえめなさま。
 - ④ 山や岸などが険しく切り立っている場所。
 - ⑤ 海や川が陸と接する境目。水ぎわ。
 - ⑥ 頭部に生える。
 - ⑦ 願い。希望。
 - ⑧ 降り積もった雪をかいて取り除くこと。除雪。
 - ⑨ きらめき、かがやくこと。または、その光。
 - ⑩ 墨の濃淡だけで描いた絵。水墨画。
 - ⑪ 有望な新人や優秀な人材を発掘して勧誘すること。
 - ⑫ 火が付くこと。「○○○○割」
 - ⑬ 家族集団単位で国民を登録し、証明する正式な記録。
 - ⑭ 体が大きくなって、首と足の長い、足の速い動物。
 - ⑮ 社会やある組織の中で占めている立場。身分。
 - ⑯ 一か月。
- ◆よこのカギ
 - ① 大きなはさみと四対の足があり、末端に毒針を持つ虫。
 - ② 海や川が陸と接する境目。水ぎわ。
 - ③ 頭部に生える。
 - ④ 降り積もった雪をかいて取り除くこと。除雪。
 - ⑤ 墨の濃淡だけで描いた絵。水墨画。
 - ⑥ 火が付くこと。「○○○○割」
 - ⑦ 家族集団単位で国民を登録し、証明する正式な記録。
 - ⑧ 体が大きくなって、首と足の長い、足の速い動物。
 - ⑨ 社会やある組織の中で占めている立場。身分。
 - ⑩ 一か月。



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

10月号の正解(一例)
応募総数●通
正解(5+1=6)