

医療生協強化月間

～誰もが健康で居心地よく くらせるまちづくりへ挑戦しよう～



藁谷所長も4年ぶりにご挨拶



介護保険の学習をしました



みんなで輪踊り



パザーも人気



大迫力の太鼓演奏



職員の焼き鳥は今年も人気



天気にも恵まれ 280人が参加



支部の模擬店も売り切れ続出

11月3日(金・祝) 4年ぶりに三浦健康まつりを開催しました。オープニングでは実行委員長・藁谷所長・内田事務長のあいさつの後、2団体の踊りでウォーミングアップ。

11月19日(日) 横須賀健康まつりを開催しました。衣笠診療所、はまゆう薬局、神奈川土建、ユーコープ、共同組織の各支部が模擬店などで参加し、エンディング企画では抽選会が行われ、大いに盛り上がりました。

三浦健康まつり

横須賀健康まつり

先月の逗子健康まつりに続き、三浦・横須賀で「健康まつり」を開催。組合員・地域の皆様のご協力で、楽しい健康まつりを開催することが出来ました。

三浦・横須賀

健康まつりを開催



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 42

大楠山 (横須賀市)

大楠山は横須賀市西部に位置し、三浦半島最高峰として知られ、関東百名山にも選ばれています。海拔240mほどで、標高はそれほど高くありませんが周囲に高い山がないので、眺望の良さが有名

です。三浦半島や富士山はもちろん、天気が良ければ房総半島、伊豆半島、東京都心や丹沢・箱根方面まで見渡せるとのこと。かながわの景勝50選や関東の富士見百景にも選ばれています。歴史小説家の司馬遼太郎氏が著書「三浦半島記」の中で「その山頂からの眺望は、日本国のどの名山よりもすぐれている」と記しています。



山頂の展望台



春には菜の花が楽しめます

大楠山という山名は、昔山頂に楠の老樹があったことが由来とされていますが、現在の山頂に楠はなく、展望塔や休憩所、トイレがあります。(2023年11月現在、山頂の休憩所、トイレ、展望塔は休業しているようです)

2023年10月度 理事会報告

1. 生協強化月間について話し合われました。

8月・9月に実施した事業所での強化月間のまとめが報告されました。2ヶ月で新規加入が63件、出資金増資が477万3千円の到達でした。加入・増資とも昨年より増加していますが、目標には届きませんでした。担当理事や地域支部の協力で、診療所に加入増資コーナーを設置するなどの取り組みがひろがりました。また、10月から始まった地域支部での取り組みでは購買生協の店頭や駅頭での健康チェックでは多くの方が計測に訪れ、加入・増資も成果が上がりました。

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、参加者名簿の作成状況など、各支部での取り組み状況が報告されました。健康チャレンジは組合員以外の方でも参加できます。健康習慣を身につけるきっかけとして、また、医療生協をお知らせしていくため、あらゆる機会に参加をおすすめし、500人の参加目標を達成させましょう。

3. 2023年9月度の患者利用者状況報告

外来患者：4,273人、訪問看護：110人
訪問ヘルパー：64人、デイサービス：110人
ショートステイ：55人、ケアプラン：243人

4. 2023年9月度の経営状況報告

9月度の経常利益はマイナス535万8千円でした。
累計経常利益はマイナス3,573万2千円でした。

5. 2023年10月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは43人でした。出資金増資は184万7千5百円でした。

2023年10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. 両足を伸ばして長座になります。

踵は突き出します。硬い人は、膝を曲げてかまいません。

両方の座骨をマットに付けて、片方が浮かないようにします。

両手は手のひらを上に向けて、横に広げてのばしておきます。

2. 息を吸って、どちらかにウエストを2回づつねじり、ツイストします。

呼吸はねじりながら2回吸ってから、1回吐きます。

息を吐いて、真ん中に戻ります。

3. 逆側もツイストして見ましょう。

4. 3回か4回づつ、左右両方やります

ツイストするとき、踵を動かさないように気をつけましょう。

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⇒

講師の柳澤協二さん



第36回日本高齢者大会が11月12日・13日に東京で開催されました。2日間でWEB参加を含め、3,000人を超える参加がありました。神奈川

みなみ医療生協では、2日目の全体会に6名がネットを通じて、医療生協本部で視聴参加しました。全体会では柳澤協二さんを講師に記念講演「非戦の安全保障論」が行われました。元内閣官房副長官補として防衛政策の第一線を担ってきた柳澤さんの講演は、違った視点からのお話で大変興味深い内容でした。前進座による文化企画、基調報

日本高齢者大会
開催されました
in 東京が

本部の会議室で視聴参加しました



告、前日の分科会報告に続き大会アピールと特別決議を確認し、参加者全員でシユプレヒコールを行い閉幕しました。次回開催地は愛知県名古屋市の発表もありました。

三浦診療所が支部役員さんと

県営上宮田団地の
訪問行動を実施

団地を全戸訪問しました



10月19日、三浦診療所で組合員と一緒に上宮田の県営住宅に地域訪問行動を行いました。職員9名と支部役員4名が組を

作って行動しました。訪問のきっかけは、今年1月から現在までに団地内で6名の孤独死があったことを知ったからです。三浦診療所では、健康まつりへのお誘いをしながら、団地住民から診療所への要望や困りごとを把握するために訪問行動を計画しました。訪問は14時から15時の1時間。結果は、47件訪問、14件対話。参加者からは「日中」ということもあり留守が

多かった。職員がい



訪問前に意思統一

とおかった」「空き部屋が多い」「自閉症の息子さん」がコロナで休んでいたが、高齢のお父さんと二人暮らし。大変そうだった」「残念だけれど診療所に介護事業所があることが知られていない」「診療所を知ってもらえる機会になつて良かった」「職員と訪問出来て良かった。職員がい



神代植物園で記念撮影



バス旅行を開催しました

10月26日のバス旅行へご参加の皆さま、ありがとうございました。この文章を読んでなんだろう?と思う方、ご説明いたします。

以前は、支部毎にバス旅行を実施していましたが、コロナ禍前頃からある支部で、「バス旅行を企画しても募集人数に満たなく実施するのが大変なのよ」という声がありました。

今年5月に新型コロナウイルスが5類へ引き下げになり、「そろそろバスに乗ってどこかへ出かけた」そんな声を聞き、地域支部を援助してみたという思いからこの企

画は始まりました。三浦、横須賀行政区で開催日程を変え、機関紙みなみを手配りしている所へ参加募集をかけました。

募集開始から2週間過ぎて三浦行政区の参加申込みが10名、横須賀行政区20名と少なく、知合いの組合員さんに電話して勧誘を試みたり、支部運営委員さんへお声かけしたりしましたが、大型バス2台の人を集めることが出来ず、実施日を1日にして、バス1台で「神代植物園 バラフェスタ鑑賞と深大寺参拝 昼食深大寺そばと造幣局 さいたま支局工場見学の旅」へ組合員44名で無事に行つて来ました。

こもり認知症を発症した方も少なくありません。遠い所へ出る事を怖がる方もいました。そんな中でも人との繋がりで、バス旅行を開催できた事に感謝致します。帰路のバス車内では、「免許を返して遠くへ出掛けなくなったから参加出来て良かった。」「集合場所が近くて良かった。」「などお声を聞き医療福祉生協がかかげる『誰もが健康で 居心地よく くらせるまちづくり』の一つとしてお役に立てたかなと思います。今回のバス旅行では、2名の新しい組合員さんが増えました。これからも医療生協活動を宜しくお願い致します。N・S

チャレンジシートを
提出してください!!

「健康チャレンジ2023」にご参加いただいたみなさま、お疲れさまでした。

提出されたみなさまにはもちろん達成賞を進呈します。また、抽選で健康グッズが当たりますので、チャレンジシート提出をお忘れのないようお願いいたします。



提出期限：2023年12月末日

提出方法

- ①各診療所(衣笠診療所・三浦診療所・逗子診療所・旧葉山クリニック)に提出箱を設置しています。
- ②FAX 046-852-8238
- ③郵送 〒238-0031 横須賀市衣笠栄町2-19 神奈川みなみ医療生協「健康チャレンジ係」



三浦診療所 内田事務長が要請書を提出



葉山町と懇談

加齢性難聴は、一般的に50歳頃から始まり、65歳を超えると急激に増加。75歳以上では、7割程度が発症すると言われています。最近では、聴力の低下が外出の機会を減らし、うつ病や認知症の危険因子になることも指摘されています。

しかし、補聴器の価格が片耳で3万円から20万円、両耳となる倍以上となり高額であるため、「補聴器を利用したくても購入できない」という悩みが出されています。そうしたなかで、補聴

加齢性難聴者の補聴器購入費用の
助成を三浦市・葉山町に要請

器の購入費用を助成する自治体は、日本補聴器販売協会の調べによると143か所(2023年4月28日現在)と全国に広がっています。逗子市では、今年の6月から助成制度が始まりました。補聴器の活用がさらに進めば、生活の質を落とさず、心身ともに穏やかに過ごすことが出来ます。神奈川みなみ医療生協は、住民の負担を軽減するため、加齢性難聴者の補聴器購入費用の助成を行うことを三浦市と葉山町に要請しました。

組合員のひろば



地元愛

「三浦半島地名の由来」は大変参考になります。今後も続けてください。「三浦半島愛」がつつかわれ、これからも住みつづけたいと思います。

横須賀市 工藤高司

季節感

昔の昭和の時代の「西の市」の時はもっと寒かった。温暖化で「西の市」の気分が変わってしまった。

葉山町 古寺文彦

気をひきしめて

「インフルエンザに御用心」毎年のインフルエンザについて気がゆるんでいましたね。再確認をすることともに、病氣やワクチン、治療薬の不足と2年前の心がけを思い出しました。

横須賀市 高野真弓

三浦市 黒沢登美



横須賀市 木村和子

楽しみにしています

「組合員のひろば」を読むとクスリとさせるものや、そうそう！とうなづくものなど、いつも楽しく読ませていただいています。

横須賀市 高野真弓

まちかど健康チェック

追浜の駅前で健康チェックが開催されていた時、ちょうど知り合いが骨量低下したという話を聞いた後でした。心配になり、骨量を測定してもらい安心しました。それが、組合員になるきっかけでした。そのことが新聞に載っていました。

横須賀市 田代晴美

●お知らせ…12月の「ちょこっと体操」は横須賀・三浦・逗子・葉山ともに都合によりお休みさせていただきます。

お問い合わせ：神奈川みなみ医療生協本部組織部 046(853)8105

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062

2023年12月1日現在

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00	岡田 原	田中 鈴木	岡田 貫井	中村 原 (糖尿)	平野 田中 新井 (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	副島 原 (糖尿)	岡田 田中	休診	二瓶 (第1・第3) 堀内 (糖尿・第1・第2・第4)	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。

返子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530

2023年12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	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・4)
午後	受付時間 2:00 ～ 4:30	天野	平野	休診	田中	天野 濱中 (第1・3・5)	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12月1日現在

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00 【診療】 【問診・検査】 【健診・予約】	藁谷 立壁	藁谷 原 (女医)	中村 杉山 【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	やまのけり 山川 (市大) 2:00～5:00 森 (豊彩) 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。

11月号の正解

サ	ソ	リ	ジ	ガ
キ	シ	カ	ミ	ノ
ユ	キ	カ	キ	ゾ
ウ	ガ	ス	ミ	エ
チ	ヤ	ツ	カ	ビ
コ	セ	キ	ウ	マ
チ	イ	ヒ	ト	ツ
				キ

正解 (トリノイチ)

当選者(敬称略) 応募総数55通

【当選者】

横須賀市／伊藤君子 大島剛 高野真弓

田代晴美 中島恵美子

三浦市／阿部洋子 上條清光

逗子市／田井七重 中野清一

葉山町／古寺文彦

◇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。(12月末日必着。発表は1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