

2024年元旦、能登地方を震源とする最大震度7の地震が発生し、石川県をはじめ富山県、福井県および新潟県など日本海側の地域に重大な災害が発生しています。神奈川みなみ医療生協では、被災した自治体への義援金を呼びかけることとしました。送り先につ

いては上部団体である全日本民医連、医療福祉生協連を通じて被害の多い自治体を中心に配分する予定です。災害にあわれた方々に対し少しでもお役に立ちたいと思い、募金活動をすすめています。皆様からの心温まる募金をぜひお寄せください。

「能登半島地震」災害支援 募金ご協力をお願い



1 実施期間

2024年

1月4日～

2月29日

2 受付方法

職員手渡し時の募金袋、各院所にある募金箱
※募金は現金に限りません。

3 募金

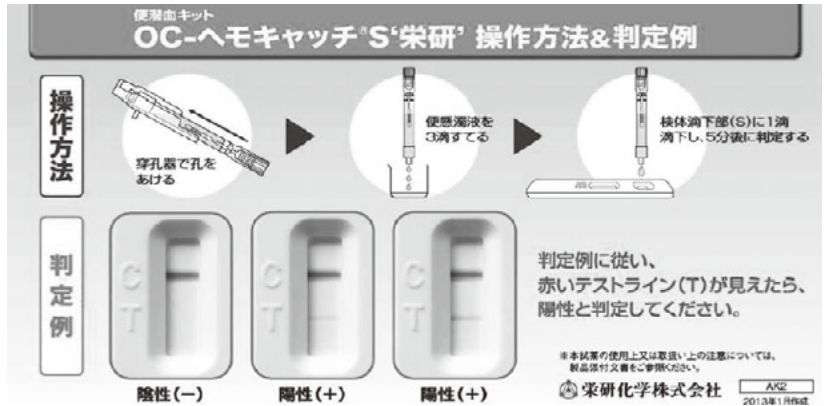
医療福祉生協連・全日本民医連を通じて災害にあわれた方々へ送ります。

4 問い合わせ先

神奈川みなみ医療生協
(組織部)
電話／046-1853-8105

大腸がんチェック

ヘモキャッチは便に混じる目に見えない微量の血液、便潜血反応を判定できる検査キットです。



1回分350円

大腸がんって？

大腸がんは大腸(肛門・直腸・結腸)にできるがんで、日本人の場合S状結腸と直腸に多く発生します。大腸がん発生の主な要因は食生活の欧米化、肥満や過体重、食生活の乱れなどが考えられます。特に肉類を中心とした動物性脂肪やたんぱく質の過剰摂取、食物繊維の不足などがあげられます。

患者数が最も多いがん

最近では、大腸がんにかかる人は年間15万人を超えています。女性では罹患率が乳がんに次いで2位、死亡率は1位です。また、男性は罹患率が前立腺がんに次いで2位、死亡率が3位ですが、男女合わせた患者数が最も多いがんになります。40歳代から増え始め、高齢になるほど発症のリスクが高まります。

早期発見が重要

大腸がんは各種がんの中では比較的進行が遅く、治療率・延命率の高いがんです。早期では自覚症状がほとんど現れないので、大腸がんを早期発見するには自覚症状がなくても定期的にがん検診を受けることが重要です。国の指針にもとづいて実施される大腸がん検診では、症状が無い方への一次検診として、便に潜む血液の有無を調べる検査(便潜血検査)を行います。市区町村が実施するがん検診には検診費用の補助があるため、一部の自己負担金で検診を受けられることがほとんどです。横須賀市・三浦市・逗子市・葉山町では大腸がん検診を実施しており、神奈川みなみ医療生協の各診療所でも受診することが可能です。

ヘモキャッチで便潜血チェック

医療生協では年2回の大腸がんチェックをおす

すめしています。(1回目)はがん検診、2回目は自宅で行える「ヘモキャッチ」(「捨てるウンチで拾ういのち」というキャッチフレーズで、大腸がんのセルフチェックをおすすめしています。大腸がんを見逃さないために、ぜひ便潜血検査を受けましょう。ヘモキャッチは、目には見えない便潜血があるか検査をしま

す。結果が陽性(+)の場合は便便をキャッチして、医師に相談していただくことをおすすめしています。
ヘモキャッチは1個350円。5分程度でチェックできます。希望される人は医療生協本部(組織部)・お近くの診療所・地域の支部役員までご連絡ください。

組合員の「出資金」が医療生協を支えています。

仲間ふやし(加入)と出資金増資の年間目標を達成するために、全ての事業所と支部が2月から3月を「さいごまでやりきろう月間」として活動します。仲間ふやし500人、出資金は2500万円の年間目標達成を目指しています。目標達成のために、健康チェックや訪問行動などを予定しています。また、診療所等事業所をご利用の際には加入・増資のご協力をお願いいたします。

目標達成に向けてラストスパート！
さいごまでやりきろう。



三浦半島 地名の由来 44

犬走り (三浦市上宮田)

三浦市の南
下浦町上宮田
地区には様々
な字名があり
ます。三浦市と
横須賀市との
境で海岸線沿
いの周辺を「今
井原」、北西に



広大な農地が広がる「犬走り」

進み京浜急行の線路を越えたあたりを「長作」と言います。さらに北西に進み、津久井4丁目との境周辺が「犬走り」の字になり、この周辺は広大な耕作地が広がっています。

この「犬走り」は、『三浦の伝説と民話』（三浦市観光協会編）や「北下浦郷土史」によると、遠い昔、上宮田村の役人と津久井村の役人たちが村の境界のことで争い、あの山はこっちのものだといえ、相手が、とんでもない！あの山は昔から当村のものだ。などといつまでたっても決着がつかず、これを聞いた代官が『犬を浜から山に向けて走らせ、その跡を境界としてはどうか』と両村の役人の中に割って入り、結局、犬の走った跡をたどって境界



犬走りに立つ庚申塔

を決め、永い間の争いにけりがついたらと伝えられているとのこと。このことからこの附近一帯を、『犬走り』と呼ぶようになったそうです。

2023年12月度 理事会報告

1. 生協強化月間のまとめについて話し合われました。

11月末時点の加入（仲間ふやし）は237人、増資（出資金）は1,370万5千円でした。年間目標の加入500と出資金2,500万円に対して、加入は47.4%、増資は54.8%の到達でした。コロナの類下げがあり、健康まつりやバス旅行、ウォーキングなど様々な活動が再開し、一程度の実績をあげましたが、目標にはまだ足りない状況です。このまま推移すれば組合員数、出資金額ともに純減が見込まれますので、2月・3月にすべての事業所と支部で「やりきろう月間」を実施します。

2. 第83回通常総代会開催に向けた準備日程を確認しました。

第83回通常総代会を2024年6月16日（日）に開催します。通常総代会開催に向けた準備日程を確認しました。通常開催を想定して準備を進めていきます。

3. 2023年11月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,494人、訪問看護：115人
訪問ヘルパー：68人、デイサービス：107人
ショートステイ：48人、ケアプラン：244人

4. 2023年11月度の経営状況報告

11月度の経常利益は835万8千円でした。
累計経常利益はマイナス1,758万3千円でした。

5. 2023年12月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは9人でした。出資金増資は101万3千5百円でした。

2023年12月末現在

組合員数 13,622人／出資金 389,821,000円

からだ動かそう！

健康 ヨガ

Lesson⑤7 三角体側伸ばしのポーズ

効果：内臓の血液循環が良くなる。

1. 足は腰幅の2～3倍に開きます。
2. どちらかのつま先はまっすぐ前に向け、反対側のつま先は少し内側に向けます。
息を吸って、両手を横に伸ばします。
3. 息を吐いて、身体を伸ばして、どちらかの手を膝に置きます。
反対の手はまっすぐ上に伸ばします。



4. 息を吸って、上に上げている手を耳の方に向け、息を吐きながらもう少し伸ばします。
5. 息を吸いながら、戻ります。
反対側も、やってみましょう。
2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⇒



食料品の寄付をお願いします

医療・介護相談会 （食料支援）を実施します。



皆さまの寄付やカンパのご協力により、生活が苦しくなった方を対象とした医療・介護相談会と食料支援を開催してまいりました。御協力ありがとうございました。第5回の相談会（食料支援）を2024年3月9日（土）に衣笠診療所駐車場で開催します。お歳暮、お中元の品などご家庭で眠っている食材の寄付と食材購入のための資金カンパにご協力ください。

* 寄付いただける食料品 *

- ・賞味期限が2024年5月1日以降記載
- ・常温保存が可能な缶詰類、米類、乾麺（パスタ類）、レトルト食品、調味料各種（未開封のもの）飲料（ジュース、コーヒー等）
- ・お歳暮及びお中元における贈答品等で未開封のもの
- ・ご協力いただける方は2月26日までにお届けください

※生鮮食品や冷凍食品は受け付けておりません

（注）食品などお持ちいただく際には、食品管理の都合上、氏名住所及び電話番号を受付で記名していただくか、支援品にメモを付けていただけると助かります。
返子診療所、旧葉山クリニック、衣笠診療所、三浦診療所の受付にお届けいただくことも可能です。

【問い合わせ】 神奈川みなみ医療生協 本組織部 046-853-8105

介護相談室

Q & A

Q 生活相談窓口について
～その1～

A これまでの福祉制度は、高齢者、障害者、児童といった特定の対象者・分野ごとに運用が行われ、それぞれの問題ごとに対応が行われてきました。しかし、近年の暮らしに困っている方々が抱える課題は、それぞれの疾病障害やそれに伴う介護の問題だけでなく、経済的な問題や社会的な孤立など、様々な生活課題が複雑に絡みあうような、複合的な課題を抱えておられる方々も多くみられており、各制度や担当部署のみの対応だけでは解決が難しく、生活全般にわたる包括的な支援体制が必要となっています。

このような状況の下、これまでの地域の包括支援センターだけでなく、各市町村でも総合相談窓口など、様々な相談窓口が設置されていたり、NPO法人などによる相談窓口もあります。

横須賀市では、市役所裏の旧消防庁舎に「ほっとかん」があり、子育てや介護、障害、生活の苦しさ、ひきこもりなど複数分野の課題を抱える方々に対し、福祉の総合相談窓口として様々な不安や困りごとを抱える方への相談を一括して受け付け、関係課や専門機関等と協力しながら、解決に向けた対応が行われています。

また、横須賀市では「わたしの終活登録」として、近年、ご本人が倒れた場合や亡くなった場合に、せっかく書いておいた終活ノートの保管場所や、お墓の所在地さえ分からなくなる事態が起きている中、生前にご登録いただき、万一の時、病院・消防・警察・福祉事務所や、本人が指定した方に開示して、本人の意思の実現を支援する事業が平成30年5月から始められ、登録されておられる方も多くなっているようです。

(次号へ続く)

在宅福祉センター：N

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。



地域まるごと
健康づくり
みなみのわ
デイサービス「元気」

力強く雄大な塗り絵の作品

今年は辰年。干支の由来といえ、ば「十二支を決めるために動物が招集をかけられ、到着した順番で十二支が決まった」という物語を思い出される方が多いと思います。

文学上の記号として使われていました。

中国天文学で空を十二等分した名称として十二支が使われていました。その後、長い年月が経ち広く曆を表す記号として使われるようになったそうです。

あります。アラビアでは辰が鰐に、イランではクジラに置き換わっています。でも、イランの人々が日常でクジラを目にすることはほほえないそうです。ちなみに辰年の人は



壁一面に飾られた塗り絵！

辰のように力強く雄大なディサービス元氣として、皆さまに楽しくのびのびと毎日を過ごしていただけるように頑張ります。

られた力強い辰が貼
 られています。カラーで
 ないのが残念ですが、と
 も華やかで雄大です。
 デイサービス元氣
 MOMOKO



安護楽神社にお参り



握っていただいたお寿司

ショートステイ
あごら
安護楽

今年も安護楽神社で初詣

安護楽の年明けの恒例行事は安護楽神社で初詣です。この日のために、スタッフで準備を進めてきました。

さん神妙な顔つきで2礼、2拍手1礼をして、初詣を楽しみました。

てんな」なんて言いながら真剣に読んでいる男性利用者さんもいて、楽しんでいただくことができました。

1月17日には、「食べ
て、笑って、元気に一年
間過ごそう」をテーマに
お寿司のケータリングで
新年会を開催。いつもと
は違う食事や職員の二人
羽織で初笑いをして楽し
い一日となりました。

シヨートステイ安護寮
では、その人らしさ、その人の人生が彩られよう
にレクリエーションに力を入れて取り組んでいま
す。今年も皆さんの人生を彩れるように頑張っ
ていきます。

シヨートステイ安護楽

綿路
孝

ちよこっと体操教室 休止のお知らせ

4つの行政区、各組合員
ルーム等で開催していた
「ちょこっと体操教室」は1
月をもちまして終了いたしま
した。2月以降は当面休止と
なり、再開時期も未定です。
毎回ご参加いただいた皆さま
にはご迷惑をおかけします。
これまでのご参加、誠にあり
がとうございました。今後も
ぜひ「ちょこっと体操」を継
続させてください。



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

文芸コーナー

俳句 早春や笑顔の少女似合う町
鬼は外こつちへ来るな福取るな
鳥たちがチュンチュン春を呼んでいる横須賀市 堀江美帆
風に逆らい驚の朝帰り
冬の日は静かに暮れて菊白し
列なして穏やかな歩み初まり
年かさねおひなかなざりもこじんまり
夜白む起床つらく冬の朝
雲間よりぬくもり照す初日かな
手を合わせ箸とる朝餉の幸せにテレビは映す
ガザの子供等
横須賀市 松原多鶴子



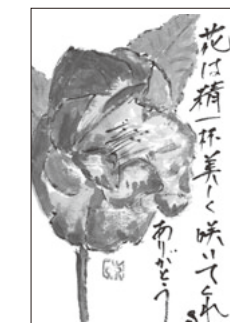
横須賀市 松原多鶴子



横須賀市 湯本直美



横須賀市 木村和子



横須賀市 衣笠京子

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。

返子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530

2024年1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

2024年1月1日現在

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00	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)
	問合メ 【予約】	×	×	×	○	○	×
	健診 【予約】	○	○	○	○	○	○ (第2のみ)
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。

1月号の正解

ハ	シ	オ	キ	フ	ア
ル	イ	ジ	ボ	ウ	シ
タ	ワ	ク	ス	ミ	ブ
ヌ	ケ	ア	ナ	ネ	ギ
マ	タ	ユ	ツ	ト	ク
シ	シ	メ	イ	サ	ク
キ	口				

正解 〈フクブクロ〉

当選者(敬称略) 応募総数57通

【当選者】
横須賀市／井上勝男 鴨崎和美 日下部淳子
清野美代子 森祐子
三浦市／鈴木かをる 小比類巻裕子
返子市／愛敬子 松井京子
葉山町／浜添アサ子

◆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。(2月末日必着。発表は3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

組合員のひろば



時代？

福袋も昭和・平成の初めまでは中身がわからないのが当たり前でした。今は、中に何が入っているかわかるのがほとんどです。今年は2つ買いました。表紙の絵手紙が和みます。

横須賀市 田代晴美

癒されました

新年号表紙のカラフルな作品に心がほっこり癒されました。特にちぎり絵は工夫されていて、見ているだけでも癒えました。みなさんありがとうございます。腰が重くなった体を少しづつ動かそうと「健康ヨガ」に刺激されています。頑張るぞ。

横須賀市 笹瀬つらよ

今年目標

今年は一日から能登の地震で大きな打撃を受け、この一年は大変な年になるようです。わが家には辰年が夫、息子、孫娘と三人です。せめて今年の目標は小さな幸せ貯金をしたいです。大物政治家の裏金と違って「幸せ」を感じたら「チャリン！」と心の中に貯金をするのです。

返子市 愛敬子

楽しく参加

昨年、組合員になり、なにかと診療所のお世話になっていきます。いつもていねいな応対と、適切な診察に感謝しています。ヨガ教室にも参加して、日頃の運動不足解消と先生や参加者さんとの

合間のおしゃべりも楽しく、おかげさまで気持ち良い時間に感謝しています。これからもよろしくお願いします。

横須賀市 渡邊すみ

できること

年明けの大地震。5歳の孫と一緒にテレビのニュースを見て、何とも言えない、どうすることも出来ない気持ちになりました。今、私にできる事。今年初めてのデイサービスで少々の募金をさせていただきました。

三浦市 K・O

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062

2024年1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 貴井	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 (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。