

## 旧・葉山クリニックで

### 健康診断が 受けられます。

昨年12月、旧葉山クリニックを会場に、衣笠診療所のスタッフが出張する形で葉山町の特定・長寿健康診断を実施しました。36名の方にご利用いただき、大変好評でした。

2024年度も旧葉山クリニックを会場に葉山町の特定長寿健診を以下の日程で実施することが決まりました。

- ① 4月19日 金 10:00~12:00  
申込期間：3月1日~4月18日  
定員：50名
- ② 9月13日 金 10:00~12:00  
申込期間：7月1日~9月12日  
定員：50名

肺がん検診・大腸がん検診・胃がんリスク検診・前立がん検診・肝炎ウイルス検査もあわせて受けられます。今回は腹部エコー検査も受けられます。ご予約お待ちしています。

※ご予約は衣笠診療所  
☎046-851-1062にご連絡ください。

## 地域まるごと 健康づくり

健康診断は、健康状態を確認し、身体の異常を早期に発見できる絶好の機会です。とくに生活習慣病は、発症初期や予備群の段階ではほとんど自覚症状がありません。毎年の健康診断の数

値を比較し、変化を読み取ることが大切です。

健康診断で基準値を外れる数値が出た場合、健



定期的に健康診断を受けましょう

年に一度は

健康診断を！



生活習慣を振り返る  
きっかけにしましょう

健康状態に異常が出ているかもしれないというサインです。高血圧や脂質異常、糖尿病などの生活習慣病は、その発症に食べ過ぎや運動不足、喫煙などの生活習慣が大きな影響を及ぼしています。つまり、検査結果の異常や悪化は、不適切な生活習慣のあらわれともいえるのです。検査結果を参考に、日々の生活を振り返り、生活習慣の改善に取り組むなど適切に対処することが重要です。

### 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月間です！

生協の根拠法である「生協法」が施行された10月1日を記念して、全国の様々な生協が、生活協同組合を地域に広くお知らせし、組合員を増やすための取り組みを行う期間を「生協強化月間」と言います。

みなみ医療生協も昨年10月・11月に強化月間に取り組みましたが、目標に届きませんでした。

そこで、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」として活動しましょうと提案し、全ての事業所と支部で取り組んでいます。健康チェックや地域訪問など様々な取り組みが行われています。組合員の皆様、お近くの支部運営委員や事業所などで加入・増資のご協力をお願いいたします。



### がん検診も

受けましょう

今では2人に1人がかかるといわれている「がん」も早期がんでは無症状であることがほとんどです。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病

状がかなり進行している場合もあります。健康診断によって早期発見、早期治療することがとても重要です。健康づくりの第一歩として定期的に健康診断を必ず受けましょう。

# 三浦半島 地名の由来 45

## 光の丘 (横須賀市)

横須賀市南部、栗田、岩戸、野比などに隣接しているのが「光の丘」です。元々は山林地区でしたが1997年に情報通信の研究開発拠点として横須賀リサーチパークが開設され、公的な研究機関や国内外の民間研究機関が多数立地しています。電波情報通信から連想される地名として、「光の丘」となったとのこと。日本のシリコンバレーを目指しているそうです。光の丘のほとんどが、横須賀リサーチパークになっていますが、緑を残すという条件で開発が行われたため、光の丘公園、水辺公園など、広い公園が整備されています。



YRP内のレストラン「ローズテリア」



水辺公園

昨年、神奈川みなみ医療生協の岩戸支部では水辺公園へウォーキングを行いました。YRP内のレストランでお食事も出来ませんが、日祝日は、定休日となる場合が多いので、事前に確認してから訪れると良いでしょう。

からだ動かそう!

# 健康 ヨガ

## Lesson⑤⑧ 横向きの体幹ポーズ

効果：腹斜筋と肩の安定。体の側部を鍛える。

準備：

膝を曲げて横座りになります。床に、体を横向きにして横になります。

膝を曲げます。下の腕はひじを曲げて肩の下に置きます。

上の腕は天井の方へあげます

- 1.息を吐きながら、腰を持ち上げてお腹は前方に押し出します。
- 2.息を吸って腰を下ろし、初めのポジションに戻ります。

二回くらいをやってみましょう。終わったら反対側もやってみましょう。



無理をしないようにやりましょう。

## 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⇒



## 2024年1月度 理事会報告

### 1. やりきろう月間の準備状況について話し合われました。

加入・増資の年度目標達成をめざして、2月・3月は全ての事業所・支部で「やりきろう月間」を実施します。地域支部では健康チェックや訪問行動など様々な計画がされています。なかま増やしと出資金が医療生協の経営基盤を支える大きな力になります。皆さんの力で目標を達成しましょう。

### 2. 「健康チャレンジ2023」について話し合われました。

500人の参加を目標に取り組んだ「健康チャレンジ2023」でしたが、結果は344人の参加でした。デイサービスみうらやデイサービス元気では利用者のプログラムとして活用するなど参加が広がりました。職員・組合員とも参加が減少しています。健康チャレンジも8年目を迎え、新たな工夫が必要になっています。

### 3. 2023年12月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,713人、訪問看護：112人  
訪問ヘルパー：68人、デイサービス：112人  
ショートステイ：51人、ケアプラン：243人

### 4. 2023年12月度の経営状況報告

12月度の経常利益はマイナス79万3千円でした。  
累計経常利益はマイナス1,837万5千円でした。

### 5. 2024年1月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは31人でした。出資金増資は112万9千5百円でした。

2024年1月末現在 組合員数 13,635人 / 出資金 388,873,500円

## ファイブコグ(脳の健康度チェック)体験会を開催

1月24日(水)よこすか産業交流プラザでファイブコグ(脳の健康度チェック)体験会を開催しました。当日は29名の方にご参加いただきました。

「ファイブコグ」とは、軽度認知障がいの時期に低下する記憶、注意、思考、の認知機能の状態を評価するために、東京都老人総合研究所で開発された集団認知機能検査のことです。全国各地の自治体で取り入れられています。

「ファイブコグ(Five Cognitive Functions)」では、5つの知的機能「記憶」「注意」「言語」「視空間認知」「思考」を検査し、自分の脳の状態を知ることができます。認知症予防のための運動や読み書き、計算のアドバイスも受けられる。「ファイブコグ」の課題は以下の6つです。

- 1) 運動課題(手の運動)
- 2) 手がかり再生課題(エピソード記憶機能)
- 3) 文字位置照合課題(注意を集中する機能と注意分割機能)
- 4) 時計描画課題(視空間の機能、記憶機能)
- 5) 動物名想起課題(言語機能)
- 6) 共通単語課題(抽象的思考機能)

1度におよそ100名まで検査することが可能で、この検査はDVDの映像を見ながら、ゲーム感覚で楽しく受けることができます。認知症の予防、早期発見のためにも、積極的に活用していきたいと考えています。



映像を見ながら楽しく検査できます。



検査用紙への記入にも熱が入ります

# ルリアンマルシェに 参加しました

地域の中でそれぞれの生協が信頼しあい、協力しあっていつまでも安心して過ごせる地域社会を実現するために、横須賀市内で活動している生協（ユーコープ・パルシステム・うらがコープ・神



みなみ医療生協のブース

奈川みなみ医療生協)が集まって「生協運営協議会」を設置し、交流を深めています。

## たくさん 楽しいイベント

という思いがこめられたマルシェだそうです。

このつながりで2月10日(土) 山科台のパルシステム配送センターで開催された「ルリアンマルシェ」に参加しました。

幅広い年代が楽しめるように託児所を設置したり、お子さんに楽しんでもらえるよう文字探しアドベンチャーや体験型・ワークシヨップも数多く出店していました。また、地域の飲食店、商店、企業が参加して、家族みんなが楽しく過ごしていました。

「ルリアン」はフランス語で「縁」や「絆」という意味です。「誰かと誰かを繋げる」地域と人と企業など、枠を超えてご縁をつなぐことを大切にしたいと

ブースは全部で44カ所。2階フロアにはお弁当・パン・菓子、アクセス



終了後、出店者で記念撮影

サリーなどの雑貨の販売のほか、リラクゼーションやワークシヨップなど幅広いジャンルのブースが出展。

1階には飲食ブース、衣類交換会、ワークシヨップ、メダカすくいが出展。屋外にはポニーのふれあい体験のほか、キッチンカー3台が出店。

## 医療生協は 骨量測定で 健康チェック

妊娠・授乳期はカルシウムを大量に消費し、出産後は、骨密度の減少を抑える女性ホルモン分泌が減少します。近年では「妊娠後骨粗鬆症」と呼ばれる、妊娠や授乳に伴う一時的な骨粗鬆症が報告されていることから、神奈川みなみ医療生協は産後ケアの一環として、骨量測定による健康チェックを行いました。骨量の減少を早期に発見することで、骨粗鬆症の適切な予防や治療を行うことが可能になります。

なんでも福祉相談室「伴歩」(ばんぽ)では、横須賀市内での対面・電話相談を行っている民間の相談支援機関です。(状況に応じ訪問も可)「コロナで仕事がなく、貯蓄もなく、食べるものもない」「介護の必要な父と二人暮らし、今は父の年金でくらしているが、今後どうしたらよいのか?」「お金がなくなり知り合いの家に住んでいるがずっといるわけにはいかない。」など、「全て」の困っている人:子どもから学生、高齢者までの方々に対し、「全て」の困りごと:福祉、介護、障がい、人間関係(家族・友達・職場など)などについてまずはお話を聴き、選択肢を提示、必要な機関に連携するなど、幅広い相談内容の活動を行っています。(NPO法人さーくる横須賀 070-4502-0909) (次号へ続く)  
在宅福祉センター:N

## 介護相談室

# Q & A

## 生活相談窓口について ~その2~

悩み事を相談したいけど、直接窓口に行ったり、電話で相談することを躊躇してしまう方もいらっしゃると思います。そのような場合でも横須賀市では「福祉LINE相談」を利用することが出来ます。ご自身のこと、ご家族のことなど、不安や悩みについて、年齢問わずご相談を受け付けており、電話相談が苦手な人や仕事などの理由で窓口に行くことが難しい人も、LINEから24時間相談ができます。(開庁時間【土・日曜日、祝・休日を除く8時30分~17時】外に送信いただいたご相談には、翌開庁日に返信)

また、認知症やその他の障害疾病により、金銭管理や書類の管理、手続きなどが難しくなったりした場合、社会福祉協議会や包括支援センターのほか、「よこすか成年後見センター」では、判断能力が十分でない方々における様々な複合的課題に対して、(社福)横須賀市社会福祉協議会と連携して成年後見制度の利用促進を図るとともに、相談員による成年後見制度にかかる相談対応や相談支援機関への専門職派遣等を行っています。また、「神奈川県社会福祉士会ばあとなあ神奈川」(045-222-8628月曜から金曜の午後1時から午後4時)では、後見活動を行っている社会福祉士による無料相談窓口を開設しています。その他、各地域の社会福祉協議会の「あんしんセンター」でも成年後見制度の対象までは至らないものの、金銭管理等にお困りな場合、本人との契約に基づき、福祉サービスの利用援助を中心に、日常的な金銭管理や重要書類等の預かり・保管などの支援を通して、高齢者や障がいのある方等の権利擁護を図ることを目的とした事業が行われています。

## 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。



# コロナ禍でも力を発揮!! 医療生協の班会で社会参加

## 共同組織交流集会

神奈川民医連

2月15日(木) 神奈川民医連共同組織交流集会がオンラインで開催されました。

今年、9月に開催される全日本民医連共同組織活動交流集会のプレ企画として全国の取り組みを学び、神奈川県内の共同組織の活動を共有し、お互い元気になる集会にしようとする共同組織委員会準備を進めてきました。

倉敷医療生協の副理事長、早川高子さんの講演「コロナ禍でも絆絶やさず」班会で集まれば社会参加」では、フレイル予防や健康づくりの観点から社会参加を重視し、コロナ禍でも積極的に班会を開催してきたことを話されました。もちろん、医師らのアドバイスを受け、感染予防に関する正しい知識を普及しながらということも付け加えられました。

班での活動が進展し、地域のサロン活動との連携、モルックやウォーキング等のスポーツ活動、子ども食堂



神奈川みなみは22名が参加

やお弁当作りなど広がりを見せていることから、コロナ禍でも決してなくしてはいけない日常生活の一部として、班活動が定着していると報告されました。

後半は県内の共同組織の活動報告があり、神奈川みなみ医療生協は鈴木理事が「健康診断受診のおすすめ電話かけ」と題して、組合員に電話で健康診断の受診をおすすめした取り組みを報告。三浦診療所が地域の組合員から信頼されていることを実感したエピソードなどが紹介されました。当日はインターネットで各会場をつないでの開催で、全体で80名以上の方が参加されました。神奈川みなみ医療生協はよこすか産業交流プラザを会場に22名が参加しました。



鈴木理事が報告しました

# 組合員のひろば



## 子育てしやすい街

横須賀市は走水小学校を馬堀小学校へ、田浦小学校を長浦小学校へ統合することを決定しました。さらに、逸見小学校、沢山小学校、汐入小学校を桜小学校に統合する計画も検討されています。

通学距離が長くなり、子ども達の負担が増すだけでなく、地域の文化拠点がなくなることは大きな損失です。小規模校や少人数教育の利点もあります。横須賀市は人口減が続く、少子化が進んでいます。地域の小学校がほとんど消えていく横須賀は、子育てをする若い世代には住みやすく魅力のある街とは思われたいでしょう。子育てしやすい横須賀に転換させましょう。横須賀市 長野和範

## 咳で骨折

昨年12月、背骨を圧迫骨折して、今はコルセットをしています。咳をした際に背中に激痛が走り、突然のことでした。骨密度の大切さを感じています。

三浦市 小林優里

## 一人暮らしの怖さ

足のもつれによる転倒・脚立から落下・服の着替え中、昨年より3度腰を打つ経験。薬を飲んで後の誤嚥。声を出すことも出来ず、呼吸することも出来ず、電話も出来ない。普段から気をつけているのに。

三浦市 K・O

## 大腸がんチェック

日本人に最も多い大腸がん。早期発見が大事ですが、検診に行くのもなかなか腰が重いもの。そこに1回350円という価格で自宅で簡単に受けられるキットがあることを知りました。今後、広く認知され、たくさんの方が受けれると良いと思います。

逗子市 藤田愛

## はじめてのチャレンジ

「健康ヨガ」はじめてやってみました。高齢者でもできそうです。長くやってみようと思います。

逗子市 渡辺郁子

## 今年は受けよう

大腸がんチェックの記事を読み、大腸内視鏡検査はここ数年受けていないことを思い出し、夫婦で今年は受けようと思います。

横須賀市 橋村潤子

## 脳トレに

数独は夫がいつも楽しみにしていて、一時間足らずで解いてしまします。認知症予防だと言っているいろいろなパズルに挑戦しています。

逗子市 高塚和子

## 前向きに

何かと心が辛くなるニュースが多い毎日。少しでも明るい気持ちになろう。

## 文芸コーナー

### 俳句

散歩道今朝は弥生の日の光  
小鳥達こころいくまで鳴けば春  
春の道最高学年旅立つ日  
減量か酒かと迷う春落暉  
病室のテレビに映る春便り  
梅咲きて何処ともなく香りけり

### 短歌

どの道を未来を子等に残せるか  
軍港のぞむヴェルニー公園

うと、亡き両親手作りの立雛を飾りました。  
横須賀市 佐藤由美



横須賀市 稲葉広美



横須賀市 湯本直美

- 横須賀市 河合滋晴
- 横須賀市 堀江美帆
- 横須賀市 堀江美羽
- 三浦市 宮川勝
- 葉山町 高梨民雄
- 葉山町 石井富貴子
- 横須賀市 三堀千鶴子

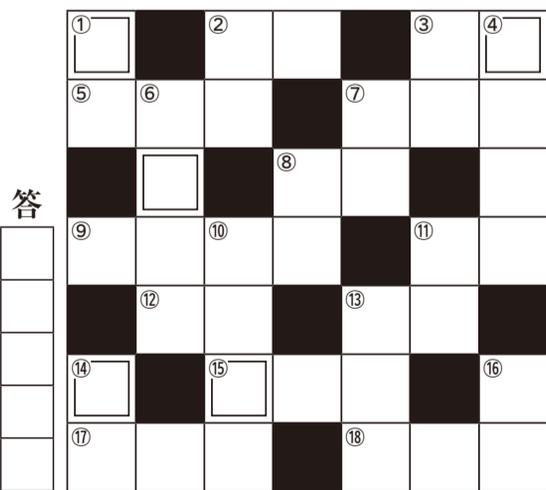
機関紙の感想、日頃のエピソードや文芸、俳句、和歌などもお待ちしております。

## 3月号

# おたのしみパズル



- ◆たてのカギ
- ① 矢や弾を当てるための標的。
  - ② 水蒸気が冷えて、白い煙のように見えるもの。
  - ③ 表面にできた裂け目や割れ目。
  - ④ 勢力の及ぶ範囲。「○○○○争い」
  - ⑤ 発売開始。発売中。「大○○○○」
  - ⑥ 植物の花や葉を支える部分。
  - ⑦ 話し手および相手以外の話題の男の人を指す。
  - ⑧ 明け方。あることが実現したとき。
  - ⑨ 根、葉、茎の区別があり、胞子が増える植物。「○○植物」
  - ⑩ 利子が増えないこと。無利息。
  - ⑪ 人や動物の、口やあごのまわりを生える毛。
  - ⑫ 国や地方公共団体が法に基づいて取り立てるお金。
  - ⑬ よこのカギ
  - ⑭ 手や足の先の枝のように分かれる
  - ⑮ 卵からかえってまもない鳥の子。
  - ⑯ 山道を登りきった所。「○○○を越す」
  - ⑰ 犬やネコの首にはめるもの。
  - ⑱ 岩などに付く食用の二枚貝。オイスター。
  - ⑲ 肌が荒れること。
  - ⑳ 背中と足の間のやわらかいところ。けつ。
  - ㉑ 奈良公園に居る動物。オスは角が生える。
  - ㉒ 3役に立たないさま。必要がなく余分なさま。
  - ㉓ 妊娠初期の女性に現れる食欲不振・吐き気などの症状。
  - ㉔ 心や体を活動させる力。体が健康なさま。
  - ㉕ 物を作る材料とする物資。「建築○○○」



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

2月号の正解(一例)

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

応募総数45通  
正解(8+1=9)

- 当選者(敬称略)
- 横須賀市/石井千鶴子 仙波希久子 橋村潤子
  - 三浦市/小林優里 坂本文男 守谷ふみ
  - 逗子市/佐藤宏子 吉田奈保子
  - 高塚和子 藤田愛