

神奈川みなみ
医療生協
機関紙

6
月号

みなみ

発行月 2024年6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



横須賀コース

NO!! WAR NO!! NUKES

国民平和 大行進に参加しました

原水爆禁止国民平和 大行進 2024

今年も5月10日に三浦、11日に横須賀、15日に葉山・逗子で、核兵器廃絶を求める国民平和大行進が開催されました。三浦では三浦海岸駅前でのスタンディング宣伝に職員・組合員が参加、横須賀では市内数か所ですタンディング宣伝のあと、汐入に集合し4年ぶりの行進を行いました。神奈川みなみ医療生協は衣笠駅前の宣伝を担当。

職員・組合員12名が参加し、15筆の署名を集めました。葉山・逗子では職員・組合員10名が参加。葉山町役場から逗子市役所、池子米軍住宅までの長距離を行進しました。天気にも恵まれ、横須賀と葉山・逗子では核兵器廃絶を訴え、行進することが出来ました。

三浦半島あちこちであがる核廃絶の願い



衣笠駅前 宣伝行動

核兵器 反対の声を 三崎から

4月27日(土)三崎の産直センター「うらり」2階の三浦市民ホールで「ビキニ被災70周年・三浦市民集会」が開催されました。この集会は50周年、60周年に続いて3回目の開催です。三浦診療所の職員や組合員が大勢参加しました。また、有志でつくる実行委員会には三浦診療所として理事が参加し、運営にもかかわりました。

アメリカによる核実験で、島民や漁船員が被曝した「ビキニ事件」。1954年3月の水爆実験で、静岡県焼津市のマグロ漁船「第五福竜丸」の乗組員23人全員が被曝したことは大きなニュースになりましたが、三崎港でも150隻を超える遠洋漁業船から放射能が検出され、200トンを超えるマグロなどの漁獲物が廃棄処分されました。マグロの価格が暴落し、取引もほとんど停止になるなど大打撃を受け、深



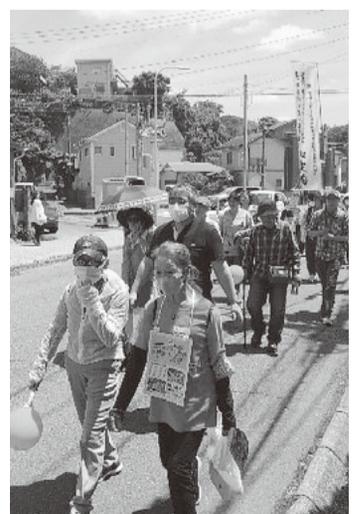
伊藤監督によるトークイベント

ビキニ被災70周年・三浦市民集会に参加して
三浦市民ホールに入ると超満員でした。多くの方がビキニ事件に関心を持っていてことがわかります。米国が行ったマールシャル諸島・ビキニ環礁での水爆実験によって全国で最も大きな被害を受けた三浦三崎。被災の実

映画監督伊藤英朗氏のトークイベントでは映画「サイレント・フォールアウト」の解説や映画に込めた思いや苦労話をこっと細かく話されました。オープニングとエンディングは子ども達の歌と、三崎と海と平和を考えた演出がありました。うらり内には関連写真やパネルが展示されており、ビキニ事件の怖さが感じられ参加者全員が核兵器の廃絶を強く願ったと思います。
新倉仙太郎



三浦海岸駅前

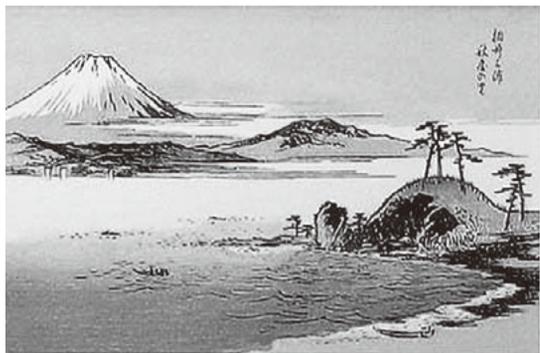


葉山・逗子コース

三浦半島 地名の由来 47

立石

立石は横須賀市の西部、住所で言うと秋谷にあります。立石は「神奈川の景勝50選」にも選ばれた景勝地で、国道134号線沿いにある県営立石駐車場は休日ともなると満車になるほどの人気観光スポットです。江戸時代の浮世絵師として有名な安藤広重は秋谷海岸で「相州三浦秋谷の里」を描いています。1894年に葉山に御用邸ができると、英昭皇太后がこの場所を気に入り、御茶寮が設けられたと伝えられています。御茶寮跡は、現在、立石公園になっています。



安藤広重「相州三浦秋谷の里」



夕方の立石公園は夕日の撮影スポット

立石の由来は、波打ち際に突き出した高さ12m、周囲約30mの巨岩の呼び名でこの岩に由来します。この岩は三浦七石の一つに数えられています。

からだ動かそう!

健康 ヨガ

Lesson⑥0 コブラのポーズ

効果：背中を鍛える。猫背の予防。

1. うつ伏せになり、足は、腰くらいに開きます。腕は肩のラインに指先を置きます。おでこは、床につけます。
2. 息を吸って上体をおこし、天井を見ます。自然に呼吸しながらおきあがります。
3. 両息を吐きながら、ゆっくり1の姿勢にもどります。
4. うつ伏せになり、リラックスします。二回くらいやりましょう。腰が、痛いときは、やらないようにします。



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4月度 理事会報告

1. 第83回通常総代会に向けて話し合いました。
 総代会開催に向けて引き続き、2024年度活動方針や式次第・タイムスケジュール。また、2023年度の仮決算報告について議論しました。
2. 「班会をひろげよう月間」の実施方針について話し合いました。
 今年度も6月から7月までの2か月間「班会をひろげよう月間」を実施します。すべての班がこの期間に班会を開きましょう。また、班会開催時には「すこしお検定」を活用し、減塩について学びましょう。さらに、ウロペーパーを活用し、尿塩分チェックを行いましょう。7月に「減塩」に関する体験会を予定していますのでご参加をお願いします。
3. 2024年3月度の患者利用者状況報告。
 外来患者：3,488人、訪問看護：121人
 訪問ヘルパー：62人、デイサービス：107人
 ショートステイ：53人、ケアプラン：253人
4. 2024年3月度・年間(仮決算)の経営状況報告
 3月度の経常利益は548万5千円。2023年度の累計経常利益はマイナス1,471万4千円になりました。以上の報告は仮決算になりますので、年度末決算作業を行った結果は総代会で報告します。
5. 2024年4月度 組織活動統計の報告
 仲間ふやしは21人でした。出資金増資は97万5百円でした。

2024年4月末現在 組合員数13,317人/出資金 375,614,500円

班会を開こう



～6月と7月は「班会を広げよう月間」～

「班」とは？

「班」とは医療生協の活動をする最小単位のグループです。組合員が3人集まれば「班」をつくることができます。どんなことをやりたいのか話し合って班の名前と班長さんを決めて医療生協に登録します。やってみたいことや勉強したいことなど、なんでもOKです。楽しく健康になれる班会を開きましょう。

健康チェックも大事です

医療生協の班会は「健康チェック」を大切にしています。血圧測定や体組成、骨密度、足指力や握力のチェックなど様々なチェックがありますが、この時期はウロペーパーソルトを使った尿塩分チェックをおすすめしています。今年は医療福祉生協連の「すこしお検定」を使った減塩に関する学習にも挑戦してみましょう。

職員を講師に呼ぼう

神奈川みなみ医療生協で働く看護師、検査技師、作業療法士、ケアマネージャーなど、班会に講師として呼ぶこともできます。医療や介護の専門家から正しい知識を学ぶことができます。

気になる班会を探してみよう

5月号の機関紙「みなみ」には班会マップが掲載され、体操やセラバンド、脳トレ、趣味など多彩な班会が紹介されています。気になる班会やご自宅の近くで開催されている班会に参加してみませんか？

班会に参加しよう

毎年6月と7月の2ヶ月間を「班会を広げよう月間」と位置づけ、班活動の前進に力を注いでいます。すでに活動している班会に参加するもよし、お友達やご近所の方に声をかけて「健康づくり」や「暮らし」についてのおしゃべりや学習会、趣味などの新たな「班会」を開いてみるもよし。神奈川みなみ医療生協の班活動に参加してみませんか？

班づくり・班会開催についての
 お問い合わせは、本部組織部まで TEL 046-853-8105

支部総会を各地で開催

支部総会を開催

医療生協では、4月から5月にかけて各支部で支部総会を開催しています。

昨年5月に新型コロナウイルスが5月に類下げになりましたが、感染予防のため昨年は会食を避けるなど制限のある開催の箇所もありました。

支部総会とは

医療生協では、組合員の自主的な活動を各地域で進めています。毎年、この時期に各支部で支部総会が開催され、1年間の活動のふりかえりや次年度計画などを話し合っています。健康で暮らしやすい地域づくりをすすめていく組合員の取り組みについて、み

支部活動を活発に

支部の活動を通して地域のふれあいをつくり、人と人とのつながりを広げ、健康づくりの運動や平和を守る運動、助けあいの活動などをすすめていきます。また、支部の大切な役割は、班を組織し、班を育てることです。支部活動を豊かに

みんなで検討しています。

していくためにも、班への援助を強めましょう。

支部は、医療生協を発展させ、組織を強化し、組合員活動を充実させていく役割を持っています。

仲間ふやしや出資金増やしなど全国4課題に取り組みしましょう。

そのためにも支部活動を活発にしていきましょう。



追浜支部総会



一色支部総会



岩戸支部総会



阿部倉支部総会



三崎西支部総会



返子東支部総会



初声支部総会



葉山北支部総会



受付もにぎわいました。

4月19日(金)旧葉山クリニックの外来スペースを使って健康診断が実施されました。

旧葉山クリニック健康診断を実施

これは、葉山町が実施している特定健診・長寿健診・がん検診について委託を受けて実施するもので、葉山町民の方が受けられる健康診断です。

葉山クリニックの外来閉鎖以降、葉山町東部の上山口・木古庭地域は健康診断を受診できるところが少なくなり、受診率が減っているとの情報から葉山町との協力で健康診断を実施することになりました。

衣笠診療所の医師、看護師、技師、事務などのスタッフが出張し、レントゲン車を配置、エコー(超音波)検査も実施しました。

健康診断には30名の予約があり、当日は29名の方が受診されました。この日は受付前に入場券も設置し、加入2名と出資金12500円もお預かりすることが出来ました。

次回 旧葉山クリニック健康診断

2024年 9月13日(金)

予約開始 7月1日(月)~
衣笠診療所 046-851-1062



健康講話にも参加がありました



県営上宮田団地

四回目の訪問行動を実施

三浦診療所

4月18日、三浦診療所で組合員と職員が、4回の上宮田の県営住宅訪問行動を行いました。昨年10月に訪問を開始し、隔月で訪問を実施。4回実施した訪問行動に参加した職員と支部役員は延べ52名。訪問件数は352戸、対話件数は147件になりました。それでも留守宅が203戸あり、空き家も増えています。県営上宮田団地の全戸訪問もあと4棟を残すのみとなりました。

留守宅には訪問をお知らせする手紙を投函しています。後日、高齢の男性が「自分は一人暮らしなので何かあったら心配、診療所で相談に乗ってもらえるか」と手紙を持って診療所を訪ねてきました。診療所でお話を聞いた結果、医療生協に加入し、健康診断を受診し、翌日にはインフルエンザの予防接種も受けていただきました。その他にも介護保険のことをくわしく知りたいと訪ねてきた女性や、健康講話を聞きに来てくださった方も多くいらっしゃいました。今後、県営住宅の集会所を利用しての健康チェックや健康講話なども計画していきたいと考えています。



レントゲン車で胸部レントゲン撮影

組合員のひろば



健康診断

受けました

4月に旧葉山クリニックで健康診断を受けました。30人参加ということですが、予約時間も決め、職員さんが走り回り、すいている所を探してくださり、スムーズな健康診断でした。足腰の悪い方、杖をつけている方…自分は長年のトレーニングを実践しておりますので、自らの足で歩けるありがたさを感じた一日でした。

葉山町 飯島ミチエ

財源は

子ども手当の資金は健康保険・介護保険の増額で穴埋め、一方で防衛費は増大。国民の健康より軍事費拡大。これがいまの政治だ。次の選挙で庶民の審判を。

菖蒲湯

横須賀市 大島豪

スーパへ行った時の事。「そうそう、これこれ」と言いつつ、菖蒲の一束を抱え込み「保育園でネ、菖蒲あったら、お風呂入ってネ」って先生言つた。というので思わず買ってしまいました。家まで大事そうに抱え込み、孫が帰る時は荷物の中に入り方を添えました。帰りは友人の車で送っていただき、本人は車の中でグッスリ寝込んでいました。菖蒲湯入ったそうです。

三浦市 K.O

忘れない

5月15日は1972年に沖縄が本土に復帰した日で、今年で52年になります。

平和なお庭

お庭の草むしりをし、小さなお庭がすっきりしました。1歳半の孫が喜んで「おままだ」を始めた。昔、娘たちが遊んだ小さなティーカップに麦茶を入れて「ドウジョー」と言いながら運んでくれます。「ババ」の楽しいひと時でした。次世代の人たちも平和な時代を過ごしてほしいと願うばかりです。

横須賀市 日渡万喜子

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。

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	岡田原	田中(リ) 吉岡	岡田田中(ま)	中村原(糖尿)	平野田中(リ) 新井(糖尿)	岡田(第1-3-5) 李平野(第2) 第4は健診のみ
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) (糖尿 第1-第3 原(一般内科 第2-4-5))	2:30~ 岡田田中(リ)	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。

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(糖尿) (予約) (第2)	藁谷泉	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	日比野 2:00~5:00	休診

※都合により変更になる場合もあります。

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
ごみ置き場小さき社交場夏初め
学校の熱さあふれる子ども達
グループで楽しくはしゃぐ山登り
平和求め歩む仲間に山笑ふ
背と腰を伸ばせ五月の心地がす
メールあり御馳走するよ初給料
しょうぶ園透む花色けむり雨
まつり花の香りただよう路地歩み

短歌
袖の下りベイト賄賂裏金とさらに一撥ね最大政党

横須賀市 三堀千鶴子

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
三浦市 宮川勝
葉山町 浜添アサ子
横須賀市 渡邊すみ
逗子市 菊池早苗



横須賀市 湯本直美

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	長谷川	天野清水	長谷川天野	根本(完全予約制) 天野(第1-2-3-4)
午後 受付時間 2:00 ~ 4:30	天野	平野	休診	清水	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。

5月号の正解

ペ	タ	ダ	ト	ウ
ア	カ	シ	オ	ク
シ	ユ	ウ	シ	ユ
ホ	ウ	オ	バ	ケ
ン	シ	ケ	ム	チ
カ	ー	ブ	ヌ	リ

正解 (シヨウブユ)

当選者(敬称略) 応募総数63通

【当選者】
横須賀市/佐川久美子 林口八重子 藤沼美代子
三浦市/小下久美 原薫 藤崎博一
逗子市/石井昭子 橋本豊 本間芳子 山本秀人

◆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か？

◆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3x3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。(6月末日必着。発表は7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。

6月号

おたのしみパズル

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

出題者: 機関紙編集委員会