

神奈川みなみ医療生協

機関紙

11月号

みなみ

発行月 2025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 https://www.k-minami.or.jp
編集 機関紙編集委員会

医療生協強化月間が始まりました。

10月から医療生協強化月間が始まりました。事業所では診療所の外来を中心に、月間のご案内チラシを配りし、お声掛けをさせて頂いています。医療生協への加入や、出資金の増資にご協力ください。

各支部では町内会館やコミュニティセンターなどで健康チェックを開催しています。各行政区では健康まつりやバス旅行が開催予定です。楽しい活動を通して、強化月間を成功させましょう。

健康チェック

「まちかど健康チェック」は今年も元気に実施中です。体組成測定と骨量測定を中心に医療生協の組合員さんは無料で実施しています。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。11月も引き続き開催していきます。ぜひご参加ください。



介護事業所見学ツアー

行い、21名が参加しました。お楽しみマルシェでは、シヨーステイの高橋師長さんが、かわいいコロッケを仕入れてマルシェに参加。池島豆腐店が新たに加わり、おな

リニューアル20周年記念 お楽しみ健康マルシェ in 葉山

10月15日(水) 13時、旧葉山クリニックを会場にお楽しみ健康マルシェが行われました。お楽しみ健康マルシェは、昨年10月から3回目の開催で、今回はシヨーステイ安護とデイサービス元気の20周年記念企画と合わせた拡大版です。

初めにデイサービス職員の立澤さんより、リニューアルにあたり他の事業所を見学して内装の参考にしたりなど、自分たちも参加して作っていったこと。お風呂が評判になり、利用者さんの家族まで入りに来たことなど懐かしい話題の他、シヨーステイ職員の高梨さんからは、行事に向けてハッスルする利用者さんの話題などで、日々皆さんが活いきと過ごされている様子がうかがわれました。

その後の健康チェックは骨量測定と、はまゆう薬局のご協力で葉山初の血管年齢測定を行

じみの手作り品や冬瓜・さつまいも・ゴーヤなどの野菜もいっぱい。作業所ハントでは、モダンなイメージからチェンジした和風の小物が目を引きました。目玉の見学ツアーは、シヨーステイとデイサービスの2グループに分かれ、各職員の案内で雰囲気を感じ！

短い時間でしたが、利用者さんも職員に付き添われて参加し、おいしいコーヒーを飲んでみんなで楽しく交流しました。



喫茶コーナーでコーヒー

衣笠診療所・三浦診療所・逗子診療所で予防接種を実施しています。

神奈川みなみ医療生協の各診療所では予防接種を実施しています。10月からはインフルエンザ予防接種と新型コロナウイルス予防接種を実施しています。



化予防が目的で、接種を受ける努力義務や自治体からの接種勧奨はありません。

インフルエンザの予防接種は、インフルエンザの感染予防や重症化の防止に効果的です。インフルエンザの予防対策の中心とされていて、毎年接種を受けることが推奨されています。

三浦半島の各自治体では65歳以上の方に公費負担があります。それぞれの公費負担は以下の通りです。64歳以下の方で医療生協の組合員の方には割引料金がありません。

新型コロナウイルス予防接種

ご利用ください。

インフルエンザの予防接種は、10月下旬から11月頃(遅くとも12月中旬まで)に受けることが推奨されています。ワクチンの効果は接種後約2週間で見られるため、早めに接種することが大切です。

三浦半島の各自治体では65歳以上の方に公費負担があります。それぞれの公費負担は以下の通りです。64歳以下の方で医療生協の組合員の方には割引料金がありません。

インフルエンザワクチン予防接種

(実施期間 2025年10月1日から2026年1月31日まで)

対象者	組合員価格(税込)	価格(税込)
小学生以上 64歳以下の方	2,900円	3,500円
65歳以上の方		横須賀・三浦 2,000円 逗子・葉山 1,500円

新型コロナウイルスワクチン予防接種

(実施期間 2025年10月1日から2026年1月31日まで)

対象者	組合員価格(税込)	価格(税込)
小学生以上 64歳以下の方	15,000円	17,000円
65歳以上の方		横須賀・三浦 5,000円 逗子・葉山 5,000円

三浦半島 地名の由来 62

「安針台」(横須賀市)

安針台は横須賀市の北東部、逸見地域に属しており、丁目の設定のない単独町名となっています。安針台の地名の由来ですが、三浦按針(ウィリアム・アダムス)



安針台の海側「安針台公園」

の供養塔「按針塚」が塚山公園にあり、その塚山公園からほど近い場所にあるためとされています。この地名は、徳川家康に仕えた按針(水先案内人)にちなんで名づけられたとのこと。

三浦半島にお住まいの方なら三浦按針(ウィリアム・アダムス)の事は聞いたことがあるでしょう。2018年頃には「三浦按針を大河ドラマに」と按針ゆかりの5市(横須賀市・栃木県佐野市・大分県臼杵市・静岡県伊東市・長崎県平戸市)が連携して署名運動を行ったようですが実現しませんでした。2023年に放送された大河ドラマ「どうする家康」には三浦按針が登場しました。スウェーデン出身のタレント村雨辰剛さんが、徳川家康の外交顧問として活躍したウィリアム・アダムス(三浦按針)を演じています。

安針台の最寄り駅は京浜急行の安針塚駅ですが、安針塚駅の所在地(住所)



安針台の山側には大型のマンション群

は長浦町です。また、安針塚がある塚山公園の所在地(住所)は西逸見町となっています。

2025年9月度 理事会報告

1. サマー増資運動のまとめについて話し合いました。

7月・8月に取り組んだ「サマー増資」は2ヶ月で655万7千5百円(事業所593万9千5百円・支部141万円)で目標を達成しましたが、7月末に発送した残高通知の影響もあり、7月・8月の減資は686万7千5百円、年度末脱退予告が189万5千円で純減になりました。年度末を純増で迎えられるよう、生協強化月間の準備を進める事を意思統一しました。

2. 医療生協強化月間の準備状況について話し合いました。

今年度は事業所・地域支部ともに10月・11月の2か月間「医療生協強化月間」に取り組みます。ほとんどの支部でまちかど健康チェックに取り組み、健康づくり活動を地域に広げようと思意思統一を行いました。事業所では各診療所を中心に地域支部と合同で訪問行動を計画しています。健康診断のすすめや、健康まつりのお知らせなど、神奈川みなみ医療生協の存在を地域のすみずみまでお知らせする月間にしましょう。

3. 健康チャレンジ 2025 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「ボールペン」に決定したことが報告されました。10月からチャレンジ期間が始まります。多くの方に参加を呼びかけ、500人の参加目標を達成させましょう。

4. 2025年8月度の患者利用者状況報告

外来患者:2,904人、訪問看護:136人
訪問ヘルパー:66人、デイサービス:114人
ショートステイ:59人、ケアプラン:287人

5. 2025年8月度の経営状況報告

8月度の経常利益は▲318万8千円の赤字でした。

6. 2025年9月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは46人でした。出資金増資は150万7千5百円でした。

2025年9月末現在 組合員数 12,958人 / 出資金 368,889,500円

からだ動がそう!

健康 ヨガ

Lesson⑦ 三角体側伸ばし

効果: 内臓の血流の流れに効果

1. マットの横にたち、足は腰幅の2倍から3倍に開きます。
2. どちらかのつま先は真っ直ぐにして、反対側のつま先は少し内側に向けます。
3. 息を吸って両腕を水平に伸ばします。
4. 息を吐いて、つま先を真っ直ぐにしている方の膝に腕を伸ばします。



5. 息を吸って、吐きながら反対側の腕を真っ直ぐ上げて耳の方に向けていきます。10秒から、20秒位静止しましょう。
6. 息を吸ってもどり、吐いて両手を下ろします。

反対側もやってみましょう。終わりましたら、リラックスします。

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

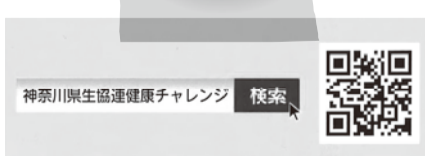
監修/折戸めぐみ
(横須賀ピラティス・
ヨガ教室主宰・
やさしいヨガ教室講師)

ピラティス・ヨガ教室の
YouTubeチャンネルは
こちら⇒



10月から「健康チャレンジ 2025」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てチャレンジしましょう。



神奈川県生協連の
ホームページから
「WEB版健康チャレンジ」に
参加できます。

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15日

(郵送、FAX、各診療所などに提出してください)

**低賃金や人手不足の改善訴え
医療・介護従事者が集会**

座をパレード
しました。

神奈川民医
連からも60名
以上の職員・
共同組織が参
加しました。

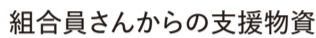
食料支援を
開催

これまでは横須賀（衣笠診療所）で開催してきましたが、9月27日（土）

困ったときの助けあい

お米をはじめとした食料品の価格が上昇し、全国のフードバンクでは寄

三浦診療所 2 階会議室で開催



付される
食料品が
減少して
いるそう
です。多
くの方の
生活が厳
しくなる
中、「困つ
たときは
お互いさ
ま」の助
けあいの

気持ちで医療生協の組合員からたくさんのお米やレトルト食品、缶詰などの食料品や日用品、資金カンパなどを頂きました。ご協力ありがとうございました。

医療・介護相談会開催にあたって、事前に近隣の住宅や団地に三浦診療所と本部職員がチラシをポスティングしました。また、機関紙みなみに、地元支部の南下浦支部の協力でチラシを挟み込み、宣伝をしました。みうらでの開催は初めてでしたが、10名の方にご利用いただきました。アンケート方式で、生活状況などを聞き取りました。ポス



旧葉山クリニックス
を会場とした健康診
断が始まってか
ら、葉山では健
康診断のお誘い
を中心とした年
2回の地域訪問
が、定着してき
ました。今年度
2回目の10月24
日（金）の健康
診断は予約でい
っぱいのため、今回
は予防接種や10月15

日開催のお楽しみ健康マ
ルシェのご案内で、9月


栗山で 地域訪問

29日（月）
の午前中片
倉専務、黒
沢職員と各
支部委員、
理事の6名
が2チーム
で木古庭地
区を訪問。
28件の訪問

で18件対話し、介護保険
制度の改善を求める署名

も12筆集まりました。

組合員さんといく先々で話がはずみ、お菓子やお花をいただいたり訪問診療の相談をうけたり。9月の末で朝夕涼しくなつたとは言え、曇り空から陽がさすと坂道の登りは汗がふき出す暑さでしたが、元氣の出る訪問でした。



いただいたコキア
 の花は、旧葉山クリ
 ニックのプランター
 に植えてあります！



ステキなお仲間いっぱいの
 デイサービス「元氣へおいで！」

ティングしたチラシをも
つてはじめて来てくれた
方もおり、1名、医療生
協に加入していただきま
した。今後とも支援を続け
ていく予定です。



「デイサービス」「元氣」には現在、101歳、100歳、来年100歳になる方がお一人ずついます。デイサービス「元氣」の言葉通りに長寿の方が元氣に利用されています。

葉山町の高齢化率は全国平均以上で、葉山町は8月1日時点で、人口3万1592人のうち65歳以上の高齢者は1万39人で高齢化率は31・8%。75歳以上の高齢者は6486人と総人口の約20・5%を占めています。100歳以上の高齢者は38人です。

日本全国でみると24年10月1日現在の総人口1億2380万人に対し、

65歳以上の人口は3624万人で高齢化率は29・3%ですので、全国平均を上回る水準です。37年には高齢化率33・3%になり、国民の3人に1人が65歳以上になると見込まれています。

しかし、デイサービス「元氣」のご利用者様はそんなことはどこへやら、朝から準天然温泉に入り、「いい湯だな、ハハハハ」。美味しい昼食をモリモリ完食され、楽しくおもしろい話にゲラゲラ笑いが止まらず、体操している姿は60歳?と見間違えるほど「元氣」!



壁に飾られた、

今回は長寿にちなみ鶴は千年、カメは万年と塗り絵に元気な思いを込めました。

100歳になった方へ「ドレス着て 友の百寿を 祝う秋」と詩をプレゼントした方もいました。ストリテキなお仲間いっぱいのでいサービス「元気」に遊びに来てください。

「元気よいとこ 一度はおいで あーどっこいしょ」。

デイスービス「元気」

MOMOKO



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ブかながわ 0466-52-6950

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！
お知り合いがいまいたらご紹介ください

はまゆう薬局

笠診療所前
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

組合員のひろば



なくなると

「まちの医療機関がなくなる？」の記事は参考になりました。通っている医院が突然なくなる事があると困ります。何とかそういうことにならないようにと切に願います。

横須賀市 工藤高司

年に1回の

健康チェック楽しみにしております。1年に1回参加させていただいております。いつもありがとうございます。

横須賀市 青木ふみ子

残してほしい

旧日本軍の大矢部弾薬

お陰様で

この夏は今までになくゴーヤーをたっぷり食しました。友人がとれたてを届けてくれたからです。お陰様で疲れも知らず元気に過ごしています。

三浦市 松本恵美子

寒くなりました

気温の変化に気をつけて、様々な感染症に手洗いうがい忘れず過ごしましょう。

逗子市 本間芳子

健康チャレンジ

このような機会があると、生活に色が添えられて楽しめそうです。スポーツの秋の力をちよっぴりもらって30日間楽しみたいと思います。気ばらず、のんびり行こう。

横須賀市 笹瀬うらよ

文芸コーナー

俳句

コンサート帰る道連れ虫時雨

横須賀市 河合滋晴

直売所残り一つの薩摩芋

横須賀市 堀江美帆

かけぬける風灼熱の文化祭

横須賀市 堀江美羽

ハラハラし一球を待つ空高し

葉山町 高梨民雄

安酒も月を待ちつつ虫の声

三浦市 宮川一滴

なるようになるしかならぬ

世の中の秋の空

葉山町 神山功

百歳を祝う銀盃秋の席

葉山町 石井富貴子

中学生看護体験を

開催して

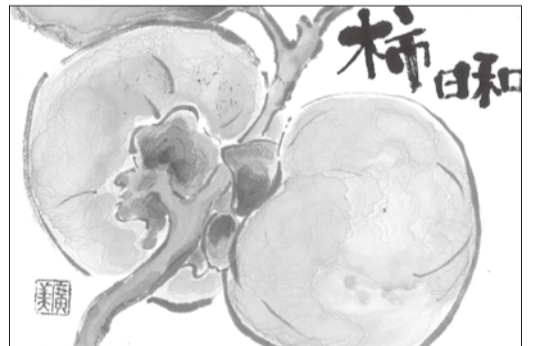
9月27日(土)に、初の試みとなる中学生の看護体験を開催し、神明中学校から4名の生徒さんが参加してくれました。

看護師の制服に着替えた中学生の表情は少し誇らしげな表情をしながら輝いており、私たち職員も背筋の伸びる気持ちになりました。院内の見学をしながら、感染予防の防護服着用体験や血圧測定体験・車椅子体験などを体験。そして、実際に血液検査をしている様子を見たり、点滴や注射器などの医療器具に触れてみたりと看護師の仕事にイメージしながら楽しく体験する姿が見られました。

短い時間でしたが、一生懸命に学ぶ姿に私たち職員も元気をもらいました。

今回の体験が、将来の進路を考えるきっかけになれば嬉しいです。

衣笠診療所
外来看護師長 高橋あい



横須賀市 稲葉広美

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。

11月号

おたのしみパズル



◆たてのカギ

①体が細く、太っていないこと。「○○の大食い」

②話をする技術。

③機械の仕組み。機械。

⑤握った酢飯に生魚などを組み合わせた日本食。

⑥背中が青緑色で波状紋がある食用魚。腹は銀白色。

⑧「地」「坂」「塩」などの漢字の左側の部首。

⑨あることの思い出に残しておくこと。「○○日」

⑩音声を聞く器官。

⑫池や小川にすみ、水の上を長い足ですべるように動く昆虫。

⑭新しく作り出した言葉。

⑰首・手足・しっぽ以外の体の部分。

◆よこのカギ

②鳥やけものをとらえる仕掛け。人をおとしいるはかりごと。

③動物の性別で、卵巣を持ち、妊娠・産卵をする方。

④背中の中心線。

⑥傾斜のある道。「○○道」

⑦馬に乗って戦場におもむくこと。選挙に立候補すること。

⑪地球上の陸地の表面を覆っている細かい堆積物。地。

⑫年上の女のきょうだい。

⑬細長くくぼみ。水を通す場所。

⑮壁の表面。

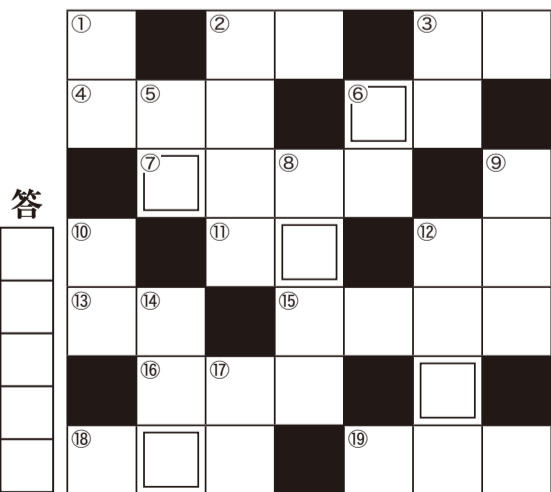
⑯めん類の一種。ラーメンやそうめんよりも太い。

⑱ある意味を表すためのしるし。

⑲記憶。「身に○○がない」

子どもの健やかな成長を感謝し、今後の健康を願う日本の伝統行事

ヒント



答

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

出題：さまくん

10月号の正解(二例)

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

応募総数 36通
正解(7+6=13)

当選者(敬称略)
●横須賀市/青木ふみ子 工藤高司 笹瀬うらよ 藤沼美代子 安田宏
●三浦市/姥名淳子 小林優理 松本恵美子 ●逗子市/小林紘子 ●葉山町/中村多恵子