

神奈川みなみ医療生協

12月号

機関紙



みなみ

発行月 2025年12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



藁谷所長の医療講演



内田事務長のご挨拶



模擬店也大盛況



みんなで輪踊り



かわいいお囃子に参加者も笑顔



天気にも恵まれ 200人以上が参加しました



岡田所長の講演は大人気



模擬店也大盛況

三浦健康まつり

11月3日（月・祝）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、ラジオ体操でウォーミングアップ。2団体の踊りが披露され、大いに盛り上がりました。藁谷所長による医療講演や健康チェック、模擬店の販売などの企画は大好評。エンディングは南下浦支部のみなさんの指導のもと「みんなの輪踊り」で締めくくりました。



三浦・横須賀健康まつりを開催

三浦と横須賀で「健康まつり」を開催しました。組合員・地域の皆様のご協力で、楽しい健康まつりになりました。

横須賀健康まつり

11月16日（日）横須賀健康まつりを開催しました。オープニングは平作お囃子連合によるお囃子でスタート。岡田所長のあいさつの後、模擬店や医療介護相談などの企画を開始しました。この日は好天にも恵まれ、多くの方にご参加いただきました。衣笠診療所、はまゆう薬局、神奈川土建、ユーコープ、横須賀生協運営協、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じゃんけん大会が行われ、大いに盛り上がりしました。

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

10月23日（木）10時より住み慣れた地域で暮らし続けるために「在宅医療はどんなもの？」三浦市医師会健康管理事業、神奈川県医師会の共済で、三浦診療所 所長 藁谷 収 先生の講演が三浦海岸の「Ziel Seaみうら」という新しく建替えられた南下浦コミュニケーションセンター内で行われました。全国的に高齢社会ですが三浦市は人口減少と共に高齢者人口1万6760人と増え約24人に1人が高齢者です。講演は、高齢者の現状と将来設計のお話でした。人生の最期をどこで過ごすか？介護保険サービスを受けて生活する時どこで過ごすか？の問いに「自宅」と答える人が多いこと。そこで訪問診療へのつながりが必要になります。現



藁谷収所長

藁谷所長が講演
・医・師・会・主・催・
『在宅医療』は
どんなもの？



80名以上が参加で大盛況

鈴木初美

在の訪問診療での検査等も随分充実していて、血液検査、心電図、レントゲン撮影（胸部、骨折など）、点滴など家に居て手厚い診療が受けられ納得できる料金です。現在、日本の3大死因、1位悪性新生物、2位心疾患、3位老衰。ガン終末期で在宅療養でも余命は縮めないとの調査もあること。大切な事は「かかりつけ医を持つ」という事で、自分の症状を良く知ってもらえるお医者様がいたら心強い事、突然どこで何があってもかかりつけ医がいる事は安心です。講演は分かりやすく、かかりつけ医の必要性、終末医療についての考え方を改めて勉強させて頂きました。最後に三浦市立病院リハビリテーション科の藤井理学療法士よりフレイル予防体操の指導を頂き有意義な時間を過ごしました。

三浦行政区理事

三浦半島 地名の由来 63

「畠山」(葉山町)

畠山(はたけやま)は葉山町の東側、横須賀市との境、横浜横須賀道路の横須賀インターチェンジの近くに位置する山です。

この「畠山」は鎌倉時代に活躍した武将「畠山重忠」が、三浦一族の居城「衣笠城」を攻める際に陣を敷いたことから名づけられたとされています。

畠山の標高は205m程ですが、横須賀港方面の眺望が良いことから第二次世界大戦時には横須賀港防衛用の高角砲台(防空砲台)が設置されました。三浦半島にはたくさんの砲台跡がありますが、逗子の披露山や武山の砲台山などのように遺構がはっきり確認できる場所は稀で、畠山の砲台跡は藪に埋もれているようです。

三浦半島にお住いの山好きな方なら「三浦アルプス」という言葉を聞いたことがあるでしょう。「三浦アルプス」は逗子市・葉山町・横須賀市にまたがる標高200m前後の低山の縦走コースで、畠山はこのコースの最も東側にある山です。人気のあるハイキングコースですが、道が複雑で分岐が多いため、道に迷う事故が多発しているようですので初心者にはおすすりめできません。畠山重忠のゆかりの地を巡りたい方は木古庭にある「不動の滝」まで少し足を延ばしてみるのをおすすりめします。衣笠城攻めに勝利した重忠が守り本尊の不動明王を木古庭に勧請したところ、一夜にして山から清水がわき出て滝が生まれたという伝説があります。



畠山山頂



不動の滝

2025年10月度 理事会報告

1. 衣笠訪問看護STの廃止とみうら訪問看護STとの統合について話し合われました。

衣笠訪問看護STでは職員の退職など、看護師体制の不安定さから様々な対応を取りつつ、あり方を検討してきました。予算乖離を食い止め一日も早く予算達成に向けた体制作りが急がれる状況ですが、新たな体制配置が困難な状況から2026年1月4日付で衣笠訪問看護STを廃止し、みうら訪問看護STとの統合が提案され確認されました。

2. 医療生協強化月間の取り組み状況について話し合われました。

10月から生協強化月間がはじまりました。事業所・地域支部の取り組み状況が報告されました。地域・支部ではまちかど健康チェックに取り組み、健康チャレンジや署名のお願いもしています。事業所では、診療所の外来を中心に患者さんや受診者さんにチラシを渡し、加入・増資の呼びかけを行っています。衣笠とみうらの両診療所では組合員と協力して地域訪問行動も実施し、健康まつり開催のお知らせと健康診断や予防接種のすすりめを行いました。引き続き11月も様々な取り組みが予定されています。生協強化月間を成功させましょう。

3. 生協本部土地建物の売買契約と引っ越しの件について話し合われました。

横須賀市衣笠栄町の生協本部土地建物についてこれを売却し、本部を横須賀市平作の衣笠診療所内へ移転することが提案され確認されました。本部の移転時期は2025年12月27日、稼働は2026年1月5日からとなります。

4. 次期役員選出のための推薦委員会設置について話し合われました。

来年(2026年)6月に行われる通常総代会で役員(理事・監事)の改選が行われます。役員改選に向けて、12月19日に行われる地区別総代会で決定する「推薦委員」の推薦状況が報告されました。未選出の行政区や支部は選出をお願いします。

5. 2025年9月度の患者利用者状況報告

外来患者: 3,291人、訪問看護: 132人
訪問ヘルパー: 67人、デイサービス: 112人
ショートステイ: 63人、ケアプラン: 282人

6. 2025年9月度の経営状況報告

9月度の経常利益は▲83万1千円の赤字でした。

7. 2025年10月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは59人でした。出資金増資は162万9千円でした。

2025年10月末現在 組合員数 12,997人／出資金 369,455,000円

からだ動がそう!

健康 ヨガ

Lesson⑦⑧ 腰上げのポーズ

効果: お尻の筋肉を引き締めて、ヒップアップ。

1. 仰向けになり膝を曲げ、手の平を床につけます。
2. 息を吸いながら、かかとを踏み込んで腰を上げます。
3. 意識をお尻に向け、10秒キープします。
4. 息を吐きながら、ゆっくり腰を戻します。一息ついてリラックスします。

二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⇒



チャレンジシートを提出してください!!



「健康チャレンジ2025」にご参加いただいたみなさま、お疲れさまでした。チャレンジシートの提出はお早めをお願いします。各診療所や組合員ルームなどに提出用の箱を設置しました。FAXや郵送での提出も受け付けています。

提出されたみなさまにはもちろん達成賞を呈します。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のお忘れのないようお願いいたします。

提出期限

2025年12月15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」

横須賀演劇鑑賞会例会

「泣くな研修医」(劇団銅鑼)上演のお知らせ

大学卒業したばかりの25歳。新人の医師としての毎日は何もできず何もわからず、上司や先輩に怒られる日々。研修医が自分の無力さに打ちのめされながら、がむしゃらに命と向き合い成長していきます。

日時 12月20日(土) 16時開演

場所 衣笠・はまゆう会館(横須賀市衣笠栄町1丁目47)

◆演劇鑑賞会は、劇団と共に市民でつくるという意図で会員制です。来年設立60年。◆新入会員募集中です。◆入会金2000円・月度会費2800円、障がい者2000円、高校生以下1000円 ◆問い合わせ先: 〒238-0046 横須賀市西逸見2-62 ☎090-1667-0688(大溝) メール: sukaen.hemi@gmail.com

医療相談室

各診療所では、組合員のみなさんに毎年の「特定健診（40～74歳）」と「長寿健診（75歳以上）」の受診をおすすめしています。どちらも国の制度として行われる、生活習慣病や加齢による健康リスクを早期に見つけるための大切な健診です。

特定健診は主に、メタボリックシンドロームに関連するリスクを調べるものです。血圧・血糖・コレステロールなどの異常は自覚症状が出にくく、気づかないうちに悪化していることもあります。健診で早期に把握することで、心筋梗塞や脳卒中、腎臓病などの重症化を防ぐことができます。毎年受け続けることで、体の変化を数字で確かめられ、生活改善の効果も確かめることができます。

一方、75歳以上の方を対象とする長寿健診（後期高齢者健康診査）は、加齢とともに増える病気のリスクを見つけることに加え、フレイル（虚弱）や認知症の早期発見にも役立ちます。体重の変化、栄養状態、筋力、生活機能などのチェックを通じて、「最近疲れやすい」「歩く速度が落ちた」といった変化に気づきやすくなります。フレイルは早めに対応することで改善が期待できるため、長寿健診は“これからの人生をより健康に過ごすための健診”といえます。

各診療所では健診後のフォローも行っています。医師・看護師が結果を分かりやすく説明し、必要な生活習慣改善や医療機関受診をサポートしています。「やりっぱなしにしない」ことを重視し、受診が必要な方には電話やお手紙で来診を促しています。

生協では、支部の「集団健診」を各診療所で受け付けています。送迎付き健診は、診療所から離れた地域にお住いの組合員さんに大変喜ばれています。健診結果を聞く「結果返し班会」では看護師が各支部へ出向き結果の説明を行っていますので、看護師になんでも気楽に聞けるとこちらも好評です。

今年度、まだ健診を受けていない方は、この機会にぜひ予約をご検討ください。ご家族やお知り合いの組合員さんにもお声がけいただき、地域全体で健康づくりを進めていきましょう。

ご予約・お問い合わせは、お近くの医療生協の診療所までご連絡をお願いいたします。

衣笠診療所 看護師長 関聡子

年に一度の健診で、自分の健康を“見える化”
特定健診・長寿健診を受けて、いつまでも元気に



神奈川県生協大会開催

～一人ひとりが大切にされる社会を～

10月23日、ワークピア横浜で神奈川県生協大会が25団体・205名の参加で開催されました。神奈川県生協大会は会員生協が一堂に会する年1回の集まりとして、1969年から毎年開催しています。

今年度は国際協同組合年ということもあり、今一度、協同組合・生協の原点を学ぶために、賀川豊彦記念松沢資料館常務理事の刈谷雅夫さんによる講演「賀川豊彦の思想と実践」が行われました。講演終了後には参加生協による「60秒紹介」が行われ、神奈川県みなみ医療生協が



医療生協は4生協合同で紹介

理事2名が登壇し、みなみ医療生協をアピールしました。終了後は会場内に各生協の商品販売やイベントブースが用意され、医療生協は合同で健康チェックを行い、大盛況でした。

11月15日（土）風もなく穏やかな秋晴れの一日、旧葉山クリニックスの所在地である上山口町内の文化祭に参加しました。午前は、体組成計と骨量測定、健康チェックを行い、次々と希望者が訪れ23名の方が参加。普段お会いする機会の少ない配付者さんや、地域の方々との貴重な交流の場になっていきます。国の医療費削減により経営困難で苦しむ医療機関を、国が支援するように求める請願署名に



参加者全員で貯筋体操

笑顔で交流
文化祭
葉山・上山口

たが、歌いながら手足を動かす体操になるとなかなかうまくできず、笑い声につつまれました。大勢で手足口を動かしよく笑い、元氣百倍！インフルエンザもコロナも吹き飛ばすような、楽しいひとときでした。

フレイル予防のために歩きますか？ 機関紙『みなみ』配付協力者募集

「みなみ」は神奈川県みなみ医療生協の組合員の皆様に毎月お届けしている機関紙です。医療・介護、暮らしの情報、支部や班の活動、診療所や介護事業所の状況など暮らしや健康づくりに役立つ情報を掲載し、医療生協と組合員をつなぐ役割を果たしています。

機関紙「みなみ」は主に組合員のご協力で、手配りで組合員のもとに届けられています。配付協力者が不足している地域ではお届けできていない場合があります。より多くの組合員さんにお届けできるよう、月に1回、数部から無理のない範囲で配付にご協力いただける方を募集しています。ご協力いただける方は以下の連絡先にご一報ください。

連絡先 ☎046(853)8105

神奈川県みなみ医療生協本部 組織部
荷見(はすみ)まで



機関紙みなみ10月号に返信用封筒といっしょに折り込んだ署名「医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」にご協力いただきありがとうございます。11月17日時点での署名が集まっています。

国による医療費削減政策がすすめられ、医療機関は過去最大の規模で倒産・廃業がすすみ、深刻な経営危機に陥っています。地域住民の医療を受ける権利が脅かされており、このままでは地域の医療機関がある日突然なくなり、医療にかかれな

たくさんの署名
ありがとうございます



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 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

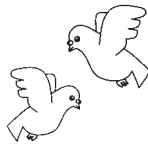
医療生協本部移転のお知らせ

このたび、神奈川みなみ医療生活協同組合本部事務所は下記の住所に移転いたします。2025年12月27日までは旧事務所で業務を行い、新事務所での業務は**2026年1月5日から開始**させていただきます。何卒ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

新事務所

住所：〒238-0032
神奈川県横須賀市平作7-10-27
衣笠診療所2階
電話：046(853)8105 FAX：046(852)8238

組合員のひろば



判明

「三浦半島地名の由来」は毎回楽しみに見えています。今回の安針台は毎月1回安針塚まで習い事の教室で通っているのですが、今までは安針塚は縁もゆかりもなく、降りたことはありませんでした。駅そのものは小さく急行も止まりません。結構、有名人の名前がついている駅にしては小規模だなと思っていたら、今回いろいろ解つて楽しかったです。

三浦市 萩谷キミ子

冬の朝活

最近、朝のプチ朝活を始めました。それは、ラジオ体操の第一から第三を通して行うことです。皆さん、ラジオ体操は第三まであるのをご存知でしたか？とても体が温まり、いい運動になりますよ。通して10分くらいなので、是非、お試しください。

三浦市 小川征子

医療相談室

重病化リスクが30代の人と比較して、90歳からは78倍と知り、今年は

逗子市 藤田愛

気になります

日産追浜工場跡地がどうなるのかとても気がかりです。報道によると、台湾の自動車企業への売却、大型ショッピングモール、カジノを含む大型リゾート施設の候補地、防衛産業の参入などの案が浮上しているようです。小泉防衛相の誕生で、地元の横須賀に防衛省が力を入れる「国営造船工場」を建設するのでは？との声も囁かれています。戦後、横須賀市は「旧軍港市転換法」によって「平和産業港湾都市」に転換したはずですが。工場跡地を再び「軍事利用」するなど、断じて許せません。

横須賀市 長野和範

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。

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062							2025年12月1日現在	
	時間	月	火	水	木	金	土	
午前	9:00～12:00	岡田原（糖尿）	田中水野	岡田佐久間	原芳野（糖尿）	星10:30～岡田	岡田李平野（第1・3・4） （第1・2・3・5） （第2・4）	
午後	2:00～4:30	原	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	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。

三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388							2025年12月1日現在	
	時間	月	火	水	木	金	土	
午前	9:00～12:00	診療	藁谷立壁	藁谷原（女医）	中村杉山（糖尿） 【予約】（第2）	藁谷大橋	原（女医）	藁谷（第1・3・5） 新海（第2） 日比野（第4）
		問合メロ【予約】	×	×	×	○	○	×
		健診【予約】	○	○	○	○	○	○（第2のみ）
午後	診療	立壁1:00～2:30 藁谷2:00～5:00	原（女医）2:00～5:00 藁谷3:00～6:00	休診	休診	田村2:00～5:00	休診	

※都合により変更になる場合もあります。

逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530							2025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）	竹内（9:15～）	竹内（9:15～） 平野	川端天野	竹内（9:15～） 清水	竹内（9:15～） 平野	竹内（9:15～） 天野（外来 第2・4） 根本（予約制）	
午後	受付時間 2:00～4:30	休診	平野	休診	清水	竹内（9:15～） 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。

11月号の正解

ヤ	ワ	ナ	メ	ス
セ	ジ	サ	カ	
シ	ユ	ツ	バ	キ
ミ	ツ	チ	ア	ネ
ミ	ゾ	ヘ	キ	メ
ウ	ドン		ン	
キ	ゴ	ウ	オ	ボ
エ				

正解〈シチゴサン〉

当選者（敬称略） 応募総数51通

【当選者】
横須賀市／小田好勝 重森康平 藤原かよ子
南洲富美代 森祐子 渡辺弘子
三浦市／小川征子 谷芳枝 萩谷キミ子
逗子市／村上和秀

- ◆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