

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事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しっかりと確認できるところは稀で、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めします。衣笠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。



不動の滝



畠山山頂

かぐだ動かそう!

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。一息ついでリラックスします。



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・ヨガ教室主催・
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にお願いします。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なく達成賞を進呈します。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

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おすすめを行いました。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

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、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“これから的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 関聰子

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



フレイル予防のために歩きませんか？ 機関紙『みなみ』配付協力者募集

「みなみ」は神奈川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が、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

神奈川みなみ医療生協本部 組織部
荷見(はすみ)まで

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が行われました。講演終了後には参加生協による、「賀川豊彦の思想と実践」が行われ、60秒紹介が行われ、神奈川みなみ医療生協が



医療生協は4生協合同で紹介

11月15日（土）風もなぐ穏やかな秋晴れの一日、旧葉山クリニック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の健康チェックを行い、次々と希望者が訪れます。前は、体組成計と骨量測定の健康チェックを行い、次々と希望者が訪れます。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）風もなぐ穏やかな秋晴れの一日、旧葉山クリニックの所在地である上山口町内の文化祭に参加しました。午後は健康体操で、代から30代・40代の若い世代も参加して行われました。午後は健康体操で、代から30代・40代の若い世代も参加して行われました。

11月15日（土）風もなぐ穏やかな秋晴れの一日、旧葉山クリニックの所在地である上山口町内の文化祭に参加しました。午後は健康体操で、代から30代・40代の若い世代も参加して行われました。

11月15日（土）風もなぐ穏やかな秋晴れの一日、旧葉山クリニックの所在地である上山口町内の文化祭に

組合員のひろば



判明

「三浦半島地名の由来」は毎回楽しみに見ていました。今回の安針塚は毎月1回安針塚まで習い事の教室で通つていて、が、今まで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ました。

三浦市 小川征子

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

予防接種は受けなくていいかなと思いました。それがロナの予防接種を受けることになりました。それだけではなく、ここに書かれている予防のポイントを習慣にしたいと思いました。

三浦市 萩谷キミ子

構、有名人の名前がついている駅にしては小規模を通じて楽しめました。それは、ラジオ体操の第一から第三を通りで行うことです。皆さん、ラジオ体操は第三まであるのをご存知ですか? とっても体が温まり、いい運動になりますよ。通して10分くらいなので、是非、お試しくださいね。

逗子市 藤田愛
横須賀市 長野和範

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じて行うことです。皆さん、ラジオ体操は第三まであるのをご存知ですか? とっても体が温まり、いい運動になりますよ。通して10分くらいなので、是非、お試しくださいね。

気になります

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!
お問い合わせがいましたらご紹介ください

はまゆう薬局

衣笠診療所 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

▶▶▶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、よろしくお願ひ申し上げます。

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

新事務所

短歌

なにげない
日々の暮らしのその中に
心動かす小さな喜び
横須賀市 重松康平

冬も良し鬼終の花をまつ
鈴生りの柿を鳥が食い荒らす
横須賀市 藤原かよ子

並木道ネオン輝く冬
息白し友達と行く通学路
横須賀市 堀江美帆

送られしふるさとの柿あまき味
小春日や窓からのぞく例の猫
横須賀市 石井富貴子

峠越え上り下りの冬景色
並木道ネオン輝く冬
横須賀市 河合滋晴

文芸コーナー

俳句

9:00~12:00 岡田原(糖尿病)
12:00~14:00 岡田佐久間
14:00~16:00 岡田田中
16:00~18:00 休診
18:00~20:00 休診
20:00~22:00 休診
22:00~24:00 休診

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います。

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(糖尿病)	田中水野	岡田佐久間	原(糖尿病) 芳野	星10:30~岡田	岡田(第1・3・4) 李(第1・2・3・5) 平野(第2・4)
午後 12:00 ~ 14:00	原	岡田田中	休診	二瓶(第1・3) 堀内(整形外科) (第1・2・4) 原(一般内科) (第2・4)	2:30~岡田	休診
夜診 14:00 ~ 16:00	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	藁谷立壁	藁谷原(女医)	中村杉山(糖尿病) 【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)
午後 12:00 ~ 14:00	×	×	×	○	○	×
夜診 14:00 ~ 16:00	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

※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~) 平野	川端天野	竹内(9:15~) 清水	竹内(9:15~) 平野	竹内(9:15~) 天野(外医 第2・4) 根本(予約)	
午後 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	メン
ウ	ド	ン	ン	
キ	ゴ	ウ	オ	ボ
ゴ	ウ	オ	ボ	工

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

南渕富美代 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◇
一重マスに入った数字の合計はいくつになるでしょう?
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。未発表のもに限ります。採用の場合は図書券をお送りします。

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

出題者:機関紙編集委員会

12月号

おたのしみパズル

