

神奈川みなみ
医療生協
機関紙

3
月号

みなみ

発行月 2026年3月
発行所 神奈川みなみ医療生活協同組合
横須賀市平作 7-10-27
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



さいごまでやりきろう月間
実施中!

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。

神奈川みなみ医療生協でも昨年10月・11月に強化月間に取り組みました。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」と位置付けて、全ての事業所と支部で取り組んでいます。

医療生協の出資金

医療生活の活動は、組合員の皆さまが出し合った出資金が元になって運営されています。出資金は診療所の医療機器の購入や薬品・診療材料の仕入れなどに使われるほか、施設の新設や設備を充実させるために使われます。出資者はその医療生協の組合員となり、様々なイベントや取り組みに参加して自身の健康や地域住民との繋がりを広げることができ、一般の方より割安な組合員価格

出資金は医療生協の血液!?

「出資金は医療生協の血液」という表現は、出資金は医療生協の経営活動に必要な不可欠な要素であり、その循環が滞ると活動そのものが成り立たなくなることを意味しています。

人間にとって血液が酸素や栄養を運び、生命を維持する重要な役割を果たすのと同様に、医療生協においても出資金は重要な役割を担っています。つまり、出資金がうまく循環しなければ医療生協は「病気」になり、最終的には経営が困難になるため、「医療生協の血液」と例えられているのです。

各地で様々な活動を実施中!

2月から3月にかけて、各地で様々な活動を実施します。骨量測定や体組成測定などの健康チェック、健康講話などの健康づくり活動。バス旅行やウォーキングなど楽しい企画も用意しています。各診療所では訪問行動も



佐野支部 ミニ健康講話

「豆子健康まつり」を開催

地域に広げよう医療生協のね

1月26日(月)午後、逗子さきなみホールで「豆子健康まつり」を開催し、90人を超える参加者で賑わいました。14時の開会前から握力・足趾力測定、血管年齢測定、血糖・血圧測定などの健康チェックは大人気。開会までの間、スクリーンには逗子診療所の紹介動画が流れていました。開会宣言の後、Make us oneによる歌と踊りで大いに盛り上がりました。



健康チェックも大好評

逗子東支部や葉山北支部、NPO法人ハント、ユーマシユ、サユリーズなどがバザーや小物販売を実施、逗子診療所も大根とキャベツの販売を行いました。たくさんの人たちと交流し、みなさんに逗子診療所と医療生協の健康づくり活動を知っていただき、広める機会になりました。



竹内啓哉 所長医師による講演



受付ではキャベツや大根を販売

三浦半島 地名の由来 66

「殿前」(横須賀市)

殿前(とのまえ)は横須賀市の東側、京浜急行の京急長沢駅からグリーンハイツへ向かう途中の「長沢殿前公園」周辺の以前の字名です。医療生協の組合員の皆さんには「平和の母子像」があるところと言った方がわかりやすいでしょうか？現在の住所は「横須賀市グリーンハイツ」になります。



長沢殿前公園

「殿前」という地名は、鎌倉時代にこの地を治めた三浦一族、特に長老である三浦大介義明などの屋敷(「殿」)の前や周辺に位置した集落、あるいはその屋敷前を指す呼称に由来すると考えられています。衣笠城址に近く、三浦半島における鎌倉殿(源頼朝)ゆかりの地の一つです。

前述の「平和の母子像」は1977年9月27日に起こった横浜米軍機墜落事件で亡くなられた、林和枝さんと裕一郎君、



平和の母子像

康弘ちゃんをモデルにこのような悲劇を二度と繰り返さないよう祈りをこめて1985年9月29日に建立されたブロンズ像「鳩よよみがえれ」です。

京急長沢から津久井浜にかけて、いちご狩りやみかん狩り、芋ほりなどが出来る観光農園が点在しています。また、長沢駅前の和菓子屋「できたて屋」さんでは一年中いちご大福が楽しめます。一度訪れてみてはいかがでしょうか？

2026年1月度 理事会報告

1. さいごまでやりきろう月間について話し合われました。

昨年10月11月に医療生協強化月間に取り組み、成果をあげましたが、累計では純減のため2月から3月にすべての事業所・支部での「加入増資やりきろう月間」を実施します。各事業所や、各支部での準備状況が報告されました。健康チェックや健康講話、訪問行動や駅頭宣伝、ウォーキングやバス旅行など様々な取り組みが計画されています。

2. 所在不明組合員のみなし自由脱退手続について話し合われました。

2023年12月までに「所在不明」になった組合員さんを定款に基づいて脱退の手続きを行います。対象は154名(横須賀市75名・三浦市28名・逗子市24名・葉山町21名・横浜市4名・海老名市1名・熱海市1名)です。

3. 神奈川まるごと健康づくり「健康チャレンジ」について話し合われました。

医療生協の8つの健康習慣を身につけ、健康づくりのきっかけにしようと「健康チャレンジ2025」に今年度も取り組みました。500人の参加を目標に取り組みましたがしめきり後の提出数は411人でした。昨年から52人増加しましたが、目標の500人には届きませんでした。

4. 臨時総代会について話し合われました。

臨時総代会を以下の日程で開催します。昨年6月に選出された総代の皆様をご参加をお願いします。
日時：2026年3月29日(日)10時～11時(9時30分～受付開始)
場所：ウェルシティまなびかん5階 大学習室
(横須賀市西逸見町1-38-11)
議題：定款の一部変更

5. 2025年12月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,548人、訪問看護：135人
訪問ヘルパー：69人、デイサービス：117人
ショートステイ：72人、ケアプラン：299人

6. 2025年12月度の経営状況報告

12月度の経常利益は112万7千円の赤字でした。
累計経常利益は475万7千円の黒字です。

7. 2026年1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72万8千円でした。

2026年1月末現在 組合員数 13,025人 / 出資金 370,752,500円

からだ動がそう!

健康 ヨガ

Lesson⑧① 弓のポーズ

効果：肩こり・猫背の予防



1. うつ伏せになります。両足首を外からつかみます。
 2. 息を吸いながら、ゆっくりと足を上げます。足に引っ張られて上体が上がるようにします。5秒間キープします。
 3. 息を吐きながら戻ります。リラックスします。
- 二回か三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：横須賀組合員ルーム
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・ピラティス・ヨガ教室の
ヨガ教室主宰・YouTubeチャンネルは
やさしいヨガ教室講師) はこちら⇒



中学生看護体験を 開催しました!

看護学生委員会が主催をしている、中高生対象の看護体験を1月31日(土)に衣笠診療所にて開催しました。今回は野比中学校から1年生の女子生徒2名が参加してくれました。

まずはスクラブ(白衣)に着替えて看護師に変身。初々しさを感じる新人看護師のよう見え、気を引き締めて体験の開始です。オリエンテーションにて法人の説明や診療所のこと、併設している介護事業所の説明を行い医療と介護について簡単に学びました。オリエンテーションの後は、発熱患者が来院した際に対応する部屋の見学や発熱患者対応の際に身につける感染予防のガウンやゴーグル、N95マスクの装着。検査室の見学や車椅子体験なども行い、肌で感じながら体験してもらいました。

感想文には、「看護師は患者さんのために陰で色々行っていて素敵な職業だと感じました」、「医療に興味持ちました」と書かれており、体験をきっかけに看護師の仕事を知ってもらい、興味を持ってもらえて良かったです。

地域医療を一緒にささえる看護師を増やすためにも、中高生の看護体験は有意義だと思っています。体験をご希望される学生さんがいましたら、ぜひ声をかけてください。

三浦診療所 看護師 小川千明





医療費適正化計画

1 OTC 類似薬

「医療費適正化計画」をご存知でしょうか。日本の医療制度を持続可能なものにするためとして、国と都道府県が主体となり、6年を1期として医療費の伸びを抑え、効率的な医療提供体制を確保するための計画です。2024年度(令和6年度)からは「第4期(2024～2029年度)」が実施されています。

一方、私たちはこの計画が「医療費抑制」を主目的とし、患者負担増や必要な医療の受診抑制につながるものであるとして、一貫して反対・是正を求めています。

それでは「医療費適正化計画」について見ていく事にしましょう。

1 OTC 類似薬の保険外し

OTCとは、薬局やドラッグストアで処方箋なしに購入できる「市販薬」のことです。OTCとはOver The Counterの略で、カウンター越しに販売されることを意味します。風邪薬や湿布、胃腸薬など、比較的

軽い症状に用いられ、自己判断で使用できることから「セルフメディケーション^{*}」に使えます。

一方で近年、OTC(市販薬)に有効成分が似ている「処方薬」を「OTC類似薬」と呼びはじめ、保険の対象外にしようとする動きが出ています。保険の対象外にするときには、大きく分けて次の2つの方法があると思われます。

①スイッチOTC化と言って、医師の診察なしにドラッグストアなどで買えるようにする方法。

②医師の診察は行いつつも、処方される医薬品(処方薬)を保険から外す方法。

これはいずれも、医療財政の抑制を目的とした制度改革の一環ですが、大きな問題点があります。

今回はこの問題点について触れたいと思います。



^{*}セルフメディケーション WHOの定義で「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」日頃の健康管理(食事・運動・検診)に加え、軽い不調(風邪、頭痛、軽い怪我など)の際に、薬局・ドラッグストアで購入できる市販薬(OTC医薬品)を適切に活用して治すことを指します

戦後80年 守ろう! 平和と高齢者の人権



～分断・対立をこえて 豊かな社会へ～

「第18回 輝け高齢期かながわのつどいin藤沢」が2月6日、藤沢市民会館で開催されました。会場いっぱい500人が参加し、大成功しました。神奈川みなみ医療生協からも13名が参加しました。記念講演は経済学者で埼玉大学名誉教授の暉峻淑子(てるおかいつこ)さんでした。暉峻さんは前

日に98歳の誕生日を迎えられました。「みなさんの顔を見たいから今日は立ってお話します」という言葉に会場は大いに盛り上がり、1時間程の講演を立ったままま終えられませんでした。講演終了後には会場全体で♪ハッピーバースデーを歌い、暉峻さんの誕生日を祝う一幕もありました。



暉峻淑子さんの講演

午後は腹話術やオカリナの演奏、ダンスなどの文化企画と介護保険の学習企画に別れて参加。高齢期政策の

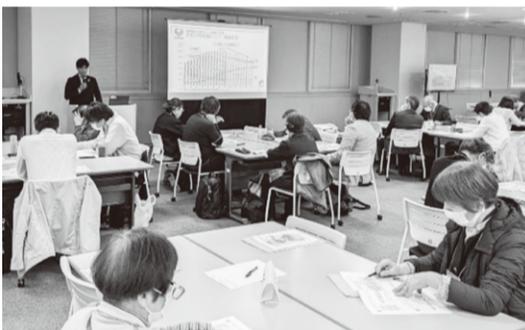


みなみ医療生協からの参加者

課題についてもじっくり学習しました。

医療福祉生協連

「神奈川エリア方針討論集会」を開催



片山専務からの問題提起

～誰もが健康で居心地よく くらせるまちづくりへの挑戦～

2月16日(月)医療福祉生協連「神奈川エリア方針討論集会」が横浜市港南区のウイリング上大岡で開催され、神奈川みなみ医療生協からは、職員・理事あわせて8名が参加しました。



みなみ医療生協の活動報告

医療福祉生協連の片山忍専務理事から「全国の医療福祉生協2025年度活動のふりかえりと2026年度重点課題(案)」について報告・提起を受けました。また、神奈川みなみ医療生協から指定報告として、阿部倉支部の多世代食堂「ふくふく食堂」の活動報告を行いました。後半はグループに別れて討議を行い、課題について深めました。

2026年度総代選挙公告

神奈川みなみ医療生活協同組合定款第44条・45条により、2025年度の総代選挙について下記の通り公告します。

●総代選挙区および定数

横須賀第一選挙区40人：公郷・衣笠栄町・池上・金谷・阿部倉・平作・小矢部・衣笠町・大矢部・森崎

横須賀第二選挙区50人：その他の横須賀市全域

三浦市選挙区50人：三浦市全域

葉山町選挙区28人：葉山町全域

逗子市および

その他の市選挙区32人：逗子市・鎌倉市・藤沢市・横浜市

●立候補および推薦の受付

各診療所などにある所定の「立候補届け用紙」、または「推薦用紙」に記入し選挙管理委員会に届けてください。

●立候補および推薦の受付期間：3月2日(月)～4月11日(土)

●総代選挙期日：5月11日(月)

2026年3月1日

2025年度

「みなし自由脱退」のお知らせ

生協法及び定款に基づき、組合員は氏名・住所に変更があった場合は速やかに届け出が必要となります。

氏名・住所の変更があった際に医療生協への変更届けがされずに連絡先が不明な方は、医療生協本部にお問い合わせください。

みなし自由脱退の処理について

- (1) 過去2年間、住所不明にて郵送物が返送された方が対象です。
- (2) 定款に基づき脱退処理をした後、住所確認ができた場合は組合員復活または出資金返金の措置を行いません。
- (3) 3月の理事会で確認、6月の通常総代会にて報告をします。

【連絡先】神奈川みなみ医療生協本部
(TEL) 046-853-8105
2026年3月1日
神奈川みなみ医療生活協同組合

組合員のひろば



大切ながん検診

近年、身近な者が大腸がん、乳がんに罹患しました。一人は毎年検診を受けていたので早期発見できました。幸い二人とも手術を受けて、現在は元気に暮らしています。今回の紙面にありましたように、がん検診の大切さを痛感しております。

横須賀市 井伊啓子

次に行く時は

「主馬寮」初めて知りました。よく行きます。次はあらたな想いで……

横須賀市 松野邦雄

懐かしく

(入江の由来) 親子2代30年の大干拓事業と知

り、50年前に息子と初声市民センターを訪れたこと、懐かしく思い出しました。

逗子市 酒井淑子

突然の

数独いつも難しく、今回もあきらめて寝てしまった所、突然の雷、ヒヨウの音で目をさまし、やりかけの数独やっと解けて三浦半島地名の由来(入江)をゆつくり読ませて頂きました。

三浦市 K・O

想像してみる

地名の由来をいつも楽しみにしております。「入江」は昔を想像出来ないくらい変わったのですね。

逗子市 田井七重

阻止しよう

高市首相と維新の会、参政党、保守党などの勢力が、稀代の悪法「治安維持法」の復活を思わせる「スパイ防止法」の制定を進めようとする動きに危機感を覚えます。集団的自衛権、敵基地攻撃能力、殺傷兵器の輸出、非核三原則の見直し、核保有、平和憲法の改悪など戦争への道を邁進する動きは阻止しなければなりません。「戦争反対」「未来ある若者を戦場に送るな」の声を大きく上げていきましょう。

横須賀市 長野和範

楽しみです

「やさしいヨガ教室」が、ためになります。毎回楽しみにしています。

三浦市 柴田和子

勉強になります

「三浦半島地名の由来」興味深く読ませていただきました。地元にながら知らないことばかりで勉強になりました。次回も楽しみにしています。

三浦市 西條正子

脳トレに

お楽しみパズルのおかげで、本屋で同じようなものを購入し、脳トレしています。

逗子市 黒木孝志

参考に

1月に80歳になり、体が思うように動かなくなっています。紙面の健康ヨガが参考になりました。

横須賀市 木村由美子

俳句

カメラ手に春を求めて城ヶ島

横須賀市 河合滋晴

上天気草間にのぞくいぬふぐり

横須賀市 堀江美帆

きれいだね空にたなびく春の雲

横須賀市 堀江美羽

敷つばきひと枝載せたシルバーカー

三浦市 宮川一滴

梅の花灰かな香り風にのる

葉山町 石井富貴子

文芸コーナー

短歌

流れくる鮎を育てし揖保川の

横須賀市 今井順子

水仙ゆれ河津桜満開に

横須賀市 今井順子

春少しずつ広がりゆけり

逗子市 湊美根子

帰郷した孫たち行くやみやげ持ち

逗子市 菊池早苗

又それぞれに仕事と夢と

逗子市 菊池早苗

山の端に月かたぶきて口遊む

横須賀市 三堀千鶴子



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。

3月号

おたのしみパズル



たてのカギ

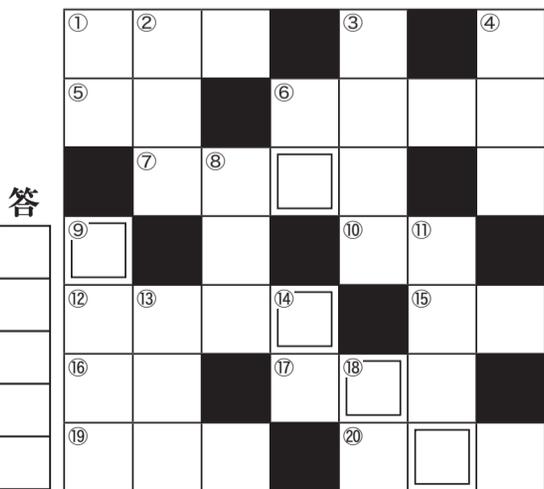
- ① 「市議会議員」の略。
- ② ユーラシア大陸に属する巨大な連邦国家。首都モスクワ。
- ③ 陶器と磁器。焼き物。セラミック。
- ④ 頭や顔をおおう布製のかぶりもの。「赤〇〇〇」
- ⑥ 組織などの長。親分。上司。
- ⑧ 放送局が出した電波を音声に変える機械。「〇〇〇体操」
- ⑨ 五月の第二日曜日。
- ⑪ 実際には音がないのに耳に聞こえたように思うこと。
- ⑬ 型に紙を何枚も張り重ねて形作ったもの。
- ⑭ わざわざ。災難。「〇〇〇払い」
- ⑱ 野球で走者が得点するために通過する地点。ベース。

よこのカギ

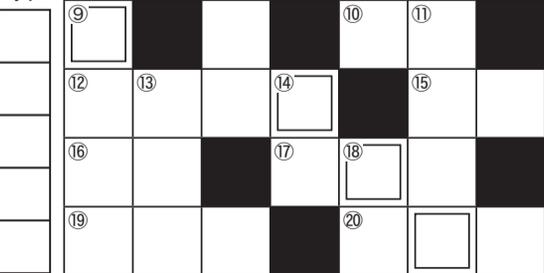
- ① 眼球の白い部分。
- ⑤ 専門的な技術を身に付け、それを職業にしている人。エンジニア。
- ⑥ 糸をつむぐこと。繊維を加工して糸にすること。
- ⑦ 小説や物語の概略。
- ⑩ 建物や機械の土台。もともになる事から。基本。
- ⑫ 母である親。女親。
- ⑮ 雌の馬と雄のロバの合の子。
- ⑯ 物を貼り付けるのに使う粘り気のあるもの。
- ⑰ 硬い殻におおわれた実を付ける落葉高木。「〇〇〇割り人形」
- ⑱ 空中を飛ぶこと。「〇〇〇機」
- ⑳ 人が外国に移り住むこと。

学校等で年度末から年度始めにかけて設けられる休暇

ヒント



答



〒238-0032 横須賀市平作 7-10-27
 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

2月号の正解(二例)

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

応募総数 36 通
 正解(9+1=10)

- 当選者(敬称略)
 ●横須賀市/明田容子 稲葉広美 木村由美子
 ●逗子市/酒井淑子 ●葉山町/菅原政子 ●湖陵町/佐貴和広