

神奈川みなみ医療生協 機関紙

5月号

みなみ

発行月 2026年5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

健康診断を受けましょう

早く見つけて早く治療へ

健康診断を受ける意味

①食事・運動・睡眠などの生活習慣を整え、病気の予防を目指す。

②病気を早期に見出し、早期治療につなげる。

健康診断で定期的に健康状態を調べ、病気を早く見つけて早く治療につなげることで体や費用などの負担を軽減することができます。症状の無い病気を早期に見出すには、無症状のうちから定期的な健康診断を受ける

ことが大切です。自分の健康状態を知るために、年に1度は健康診断を受けましょう。何か調子が悪いなどの自覚症状がある場合は、健康診断を待たずに、医療機関を受診してください。健康診断は健康管理の基本です。体の異常は見た目だけではわかりませんので、健康診断を受けて病気の予防、早期発見・早期治療を心がけましょう。

がん検診も受けましょう

日本では2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなるといわれています。がんによる死亡の3分の2は6つのがん（肺がん・胃がん・大腸がん・肝臓がん・すい臓がん・乳がん）によるものです。医療技術の発達により早期発見ができればがんにかかった人の生存率は改善されます。早期発見はがん治療のためには何より大切です。症状が出てきたときにはすでにかなり進行していることもあり、自覚症状が無くて

がん検診で精密検査が必要になったら速やかに医療機関へ

も毎年かかさずにがん検診を受けることが重要です。また、費用面についても早期治療することによって負担が少なくなります。

がん検診は受けて終わりということではありません。結果次第では精密検査が必要になります。もし、がん検診で「要精密検査（がんの疑いあり）」という結果が出た場合は本当にがんがあるかを調べるため、精密検査を受診します。精密検査の結果、「異常なし、または良性の病変」であれば、次回のがん検診を受ける形で問題ないとされています。一方、精密検査で「がん」と判明した場合

は、必要に応じてがんの治療に進みます。「症状がない」、「健康だから」といった理由で精密検査を受けないと、がんを放置してしまう可能性があります。必ず精密検査を受けましょう。



衣笠診療所

横須賀市平作 7-10-27
TEL: 046-851-1062



三浦診療所

三浦市南下浦町上宮田 3263-1
TEL: 046-889-3388



逗子診療所

逗子市逗子 4-1-7
TEL: 046-872-3530



各診療所で

看護体験開催!



車いす体験



点滴準備体験



血圧測定

3月26日、4月1日に湘南学院・三浦学苑・横須賀総合の3つの高校から生徒さんが看護師体験に来てくれました。今回は申し込みが大変多く、逗子診療所、三浦診療所、衣笠診療所に分かれて合計20名の生徒さんの受け入れをしました。どの生徒さんも「看護師になりたい」「看護学校に入学する」という意欲があり、参加者の中には「救急医療がしたい」「小児科に

行きたい」とすでに将来のビジョンをはっきりもって体験に臨んでいる生徒さんもいました。そんな姿に感心しながら、私たちが少し背筋が伸びる思いで一緒に楽しむことができました。

血糖測定体験では実際に血糖値を測りあつて盛り上がり、車いす体験・血圧測定体験に加え、眼底検査・動脈硬化など臨床検査技師さんによる検査体験も行い、ワクワクしながら初めての体験をしてみることができました。また、点滴の準備体験では安全面に配慮をしながら、実際に注射器で薬液を吸って点滴に注入するという、大きな病院ではできないような診療所ならではの体験をしてみることができました。注射器の扱いは難しいのですが、みなさんとても器用に使っていました。あつという間に半日の看護体験も終わり、看護師の卵さん達からたくさんのパワーをもらい、私たちの活力にもなりました。これからも「将来の仲間探し」のために看護学生委員会の活動を頑張っていきたいと思えました。

衣笠診療所
外来看護師長
高橋 あい

班 会 で
楽 し く
元 気 に

班会マップ

医療生協のイキイキ班活動をご紹介！
近くの班会に参加してみませんか？

2026年度

(5月1日現在)

逗子市

■ 逗子中央支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
手作り班	第3火曜日	ふれあいルーム	布ぞうり作り手芸
ヨガサークル	毎週水曜日(月3回)	ふれあいルーム	ヨガ体操
ハートの会	第3金曜日	ふれあいルーム	料理
もえぎ班	第1・3水曜日	不定	おしゃべり
ラベンダー班	第2金曜日	ふれあいルーム	手芸

※逗子東支部と合同で実施している班会もあります。
お問合せ下さい

三浦市

■ 三崎東支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
おさんぼ班	不定期	不定期	ウォーキング
班会ひまわり	第2水曜日 13:00~	勤労市民センター	趣味

■ 三崎西支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
そよかぜ班	第2・4金曜日 13:30~15:00	勤労市民センター	セラバンド
べに花	4ヶ月に1回	勤労市民センター	1人暮らし食事会

■ 初声支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
ベシア班	第4木曜日 10:00~	市民交流センター	セラバンド・ストレッチ
絲の会	第2・4火曜日 13:00~	個人宅	小物作り

■ 南下浦支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
ひなの会	第4月曜日 9:30~12:00	三浦診療所2階	おしゃべり
俳句の会	第3金曜日 9:30~12:30	三浦診療所2階	俳句
ハッスルレディ班	第1水曜日 10:00~11:30	三浦診療所2階	セラバンド

葉山町

■ 葉山南支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
筋トレ班(火曜日)	毎週火曜日 午前	葉山クリニック	セラバンド
水源地班	毎週金曜日 午前	ふれあいサロン「なかま」	ウォーキング
筋トレ班(木曜日)	毎週木曜日 午前	葉山クリニック	セラバンド
上山口セラバンド班	毎週火曜日 午前	上山口会館	セラバンド・ストレッチ
脳トレ班	第1・3土曜日 午後	葉山クリニック 組合員ルーム	マーじゃん
新聞ちぎり絵班	毎月1回 10:00~12:00	葉山クリニック 組合員ルーム	新聞ちぎり絵
ウォーキング班	月1回	不定	ウォーキング

■ 葉山北支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
堀内セラバンド	第2金曜日 10:00~12:00	未定	ウォーキング
イトーピアセラバンド	第2金曜日13:30~15:30 第4金曜日9:30~10:50	長柄イトーピア会館	ウォーキング
キッチングランパ	第3日曜日 9:15~13:00	池上コミュニティセンター	料理
布ぞうり作り会	第1水曜日 13:30~	個人宅	布ぞうり

■ 葉山一色支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
しおさい班	不定期	第二岡会館	おしゃべり

横須賀市

■ 追浜支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
健康体操 (月)	毎週月曜日 10:30~11:45	追浜コミュニティセンター	
やさしい手づくりの会	不定期	追浜コミュニティセンター	小物づくり
カラオケを楽しむ会	第2・4水曜日	個人宅	カラオケ

■ 浦賀支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
てくてくふれんど	不定期	野外	ハイキング
さざんか班	第3or第4木曜日 13:00~	浦賀コミュニティセンター	手芸小物づくり
さくら班	第1金曜日 12:00~	かもめ団地集会所	ぬりえ おしゃべり

■ 北下浦支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
大町谷班	第1・3月曜日 午前	大町谷町内会館	手芸
日生セラバンド班	第1・3木曜日 午前	日生自治会館	手芸
あじさい班	第2水曜日 午前	グリーンハイツ集会所	手芸

■ 横須賀西支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
お楽しみ会	不定期	武コミセン	交流

■ 逸見地域

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
キッチンマミー	不定期	逸見東部町内会館	手芸
ひばり (カラオケ)	第3水曜日 12:00~	特定なし	カラオケ



組合員ルーム (横須賀市平作 1-12-4 第二こだま荘1F)

横須賀市

■ 佐野支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
歩こう会	不定期	—	ハイキング
おしゃべり会 (金子班)	月4回	個人宅	カラオケ
カラオケ班	第4金曜日	カラオケ店	カラオケ

■ 平作・阿部倉支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
あるこう会	不定期	—	散策
さくら班	毎週火曜日 10:00~	組合員ルーム	体操
ころばん体操	土曜日 (1,2,4,5) 10:00~	組合員ルーム	体操
おしゃべり班会	第3金曜日 13:00~16:00	組合員ルーム	おしゃべり
新聞仕分け班	第1 or第2土曜日 11:00~	組合員ルーム	機関紙仕分け
畑班	土曜日 (月2回)	組合員ルーム	野菜作り・草取り
ひまわり班	月1回 不定期	組合員ルーム	マージャン

■ 平作・城北支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
機関紙仕分け	第2月曜日 9:30~	組合員ルーム	機関紙仕分け
おりづる	第3月曜日 午前	組合員ルーム	趣味・交流
セラバンド	第2火曜日 14:00~15:00	組合員ルーム	手芸

■ 岩戸支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
レッド・アイランド	不定期	COOP岩戸店 コミュニティルーム	健康づくり・ ウォーキング・旅行・ 文化に触れる
むらさき	第1 or2月曜日 16:00~17:00	「ひだまり」	女性1人暮らしの方交流会・ 会費500円
いちじく班	第3水曜日 14:00~	個人宅	カラオケ

■ 森崎支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
ウォーキング班	不定期	—	ハイキング

※班会の日時・場所に変更になることがあります。 ※詳しくは、本部[組織部]まで ☎046-853-8105

組合員のひろば



季節の話題

卒業・入学と子ども達は大変な時期です。パズルは季節の話題でもとても良いと思います。充実した紙面でいつも楽しく拝見しております。

横須賀市 島森隆司

楽しみは

クロスワードのある時が楽しみです。数独の時はむずかしくてできません。俳句も楽しみに拝見しています。

横須賀市 中村栄子

興味があるのは

健康面等、参考になる記事に感銘しますが、特に「三浦半島地名の由来」に興味を覚えます。

葉山町 鈴木敬子

健康チェック

4月20日、うらがコープでの健康チェックに行ってきました。骨密度の結果が少し気になりましたが、そのほかの測定結果にはホッとしました。皆さん親切で話やすかったです。

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。



横須賀市 稲葉広美

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

自立型の高齢者向け賃貸住宅です。近隣の医療機関と連携を取っています。

高齢者向け賃貸住宅

ふじの丘ゆめホーム(藤沢市)
レインボーの家上平間(川崎市中原区)
レインボーの家川崎大師町(川崎市川崎区)

入居者募集中

メディホープかながわ 検索

資料請求/お問い合わせ TEL 0466-54-7081

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

文芸コーナー

俳句

この地球皆のものだよ蝶の空
春眠の朝日が照らす掛け布団
鶯のさえずり何を言ってるか
果てたるか戻らぬ鶯や芽吹く山
雨上がり夜中を照らす春の月
まぼろしの胡蝶はいづこ荘子読む

横須賀市 河合滋晴
横須賀市 堀江美帆
横須賀市 堀江美羽
三浦市 宮川一滴
葉山町 石井富貴子
葉山町 神山功



短歌

春なごり西風強く山あいにはる花びらやいさぎし舞うなり
世の習い良いことばかり続かないこれが浮世か大の字に寝る
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
山桜咲きうぐいすの音の聞こゆる平和なこの地に達者に生きたし

横須賀市 今井順子
横須賀市 島森隆司

横須賀市 三堀千鶴子

逗子市 湊美根子

2026年3月度 理事会報告

1. 通常総代会について話し合われました。

- ①日程と会場を確認しました。
日程：2026年6月21日(日)10:00~13:00
会場：横須賀商工会議所
- ②「2025年活動のまとめ・2026年度活動方針」について話し合いました。

2. さいごまでやりきろう月間について話し合われました。

2月から3月の2か月間で実施している「さいごまでやりきろう月間」の実施状況など、この間の取り組みについて話し合われました。衣笠診療所と三浦診療所では組合員と職員と合同で地域訪問に取り組みました。外来では加入増資コーナーを設置し加入・増資を訴えました。地域支部では健康チェックを中心に、配付者のつどい、食事会、バス旅行などが実施されました。活動の中で加入・増資の実績をあげています。

3. 理事・監事候補の推薦状況について話し合われました。

6月の通常総代会に推薦する理事監事候補の推薦状況について報告されました。すべての行政区で候補者がそろい、提案された候補者名簿で総代会に提案していく事を確認しました。

4. 2026年2月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,213人、訪問看護：119人
訪問ヘルパー：67人、デイサービス：114人
ショートステイ：65人、ケアプラン：276人

5. 2026年2月度の経営状況報告

2月度の経常利益は480万3千円の赤字でした。
累計経常利益は96万6千円の赤字です。

6. 2026年3月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは23人でした。出資金増資は131万円でした。

2026年3月末現在 組合員数 12,762人 / 出資金 360,955,500円

5月号

おたのしみパズル



◆たてのカギ

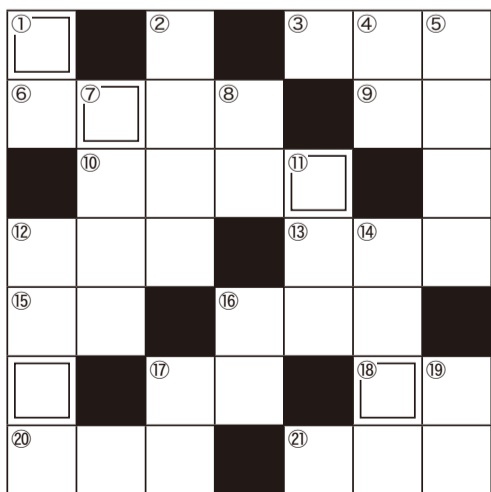
- ①昔、武芸を修め、軍事にたずさわった者。
- ②スイートな味。
- ③細長い棒状で断面が丸く、中が空になっているもの。
- ④どろどろした食物。ぬり付ける物。
- ⑤会社が所有・管理する住宅。
- ⑥手で持てるくらいサイズの小さいもの。
- ⑦未来の出来事を見通して言うこと。「〇〇者」。
- ⑧団体などに仲間入りすること。「〇〇〇〇者」。
- ⑨力が入りやすく、細かな動作ができる方の腕。
- ⑩支点、力点、作用点。
- ⑪生きていくための食べ物。食料。
- ⑫衣服の首の周り。
- ⑬晴れくもり・雨などの気象の様子。
- ⑭より高い所。
- ⑮品物を販売する人。
- ⑯晴天が続いて雨が降らないこと。

◆よこのカギ

- ①ボールをけること。
- ②動物のようななかり物をして舞われる舞。
- ③魚を曲がった針に付けたエサで引つけて捕ること。
- ④役人が公務を行うところ。官公庁。
- ⑤目で見える物のかっこう。外から見える様子。
- ⑥非常に忙しく、心身の負担が大きい仕事。
- ⑦動物の骨を包んでいるやわらかな物質。
- ⑧晴れくもり・雨などの気象の様子。
- ⑨より高い所。
- ⑩品物を販売する人。
- ⑪晴天が続いて雨が降らないこと。

5月5日の端午の節句に無病息災を願う、古代中国から伝わる厄除けの風習

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

たてのカギ、よこのカギにしたがってマス目をうめて下さい。二重枠の文字を並べかえた言葉が解答です。その言葉と紙面についての感想を書き、右のあて先までお送り下さい。正解者の中から抽選で10名に図書カードをお送りします。(5月末日必着・発表は6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。パズルの問題も募集しています。採用の場合は図書カードをお送りします。

4月号の正解(二例)

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

応募総数 35 通
正解(3+4=7)

- 当選者(敬称略)
●横須賀市/菅原諒子 中村栄子 橋本順子 ●三浦市/藤崎眞理子 堀泰子
●逗子市/橋本豊 本間芳子 ●葉山町/草柳歩 鈴木敬子 永津仁