

逗子
健康まつり

みなさまに支えられ20周年

これからも地域とともに

10月20日

於:逗子文化プラザ交流センター



大盛況の健康チェック。組合員、職員で力を合わせて頑張りました

午前中に開催した20周年記念式典では、開設当初からご尽力を頂いた組合員への表彰を行いました。また開設当時の思い出話やこれからの逗子診療所がさらなる発展をするためのアドバイスをお話頂きました。

午後の文化企画ではハーマニカの音色にあわせてお話を聞きました。



記念行事を盛り上げてくれた演奏者のみなさま

逗子診療所は組合員、地域の皆様に支えられ、おかげさまで20周年を迎えることができました。本当にありがとうございます。

20周年を迎えるまで多くの困難がありました。組合員をはじめ地域の皆様、そして職員が力を合わせて乗り越え、歴史を積み重ねてきたことを思うと、こうして祝えることは大変価値があり本当に素晴らしいことです。

歴史を積み重ねるとともに地域の信頼、責任も増していくことを意識しながら逗子診療所が10年後、20年後もさらにはその先も地域の皆様に頼りにされ、お役立ちしていけるようこれからも努力して参ります。

これからも逗子診療所をどうぞよろしくお願い申し上げます。

逗子診療所 事務長 磯野 陽太



感謝の気持ちを込めて表彰しました

師長を講師に、骨折リスクに備えることの大切さとその方法を学びました。

多彩な内容でみなさんを見て、ほっと胸をなで下ろしました。

ん疲れてしまうかと心配しましたが、「かつて組合員活動をともにした仲間たちと会うことができ、懐かしくて嬉しかった」とニコニコするみなさんを見て、ほっと胸をなで下ろしました。

ひとり暮らしでも食事をきっちり



丸尾敦子さん(追浜支部)

私の健康チャレンジは、「バランスの良い食事」です。ひとり暮らしだとつい手抜きになりがちですが、煮物などを小分けにして冷凍したりと工夫をしながら品目を多く食べられるようにすこく頑張っています。やっぱり食事は健康の基本ですもんね!

今年は片足立ちに挑戦



喜々津和子さん(北下浦支部)

今年の健康チャレンジは健康チェックで勧められた「片足立ち」にチャレンジをしています。脚点や足指力の測定結果が少し良くありませんでしたので頑張っています!

頑張った後の結果はどうなるでしょう。楽しみです。

今年も10月から「健康チャレンジ2019」が始まっています。みなさんチャレンジしていますか?10月、11月に頑張ってください。提出された方には達成賞を進呈。さらに抽選で健康グッズなどが当たります。チャレンジシートの提出をお忘れなく!!

続けることが大切
健康チャレンジ2019

わたしの健康チャレンジ

からだ動かそう！ 健康 ヨガ

Lesson⑩ 片鼻の呼吸

季節の変わり目は「片鼻呼吸」で自律神経をととのえましょう。イライラした時や気分が落ち込んだときにもオススメ。集中力も高まります。

【準備】

右手の人差し指と中指を曲げます。(ポーズ①)
親指を右の鼻、薬指を左の鼻にあてます。
椅子に座る、床の上であぐらなど自分が心地良い座り方をしましょう。



ポーズ①

【やり方】 ※ポーズ②、③を参考に行ってください。

目を優しく閉じます。
親指で右鼻をふさぎ、左鼻からゆっくり吸います。
薬指で左鼻をふさぎ、親指を離して右鼻から吐きます。
吐ききったら右鼻からゆっくり吸います。
親指で右鼻をふさぎ、薬指を離して左鼻から吐く。
吐ききったら左鼻からゆっくり吸う。
何度か繰り返す。

【ポイント】

呼吸に集中することで過去や未来にさまよいやすい心を「今、ここ」に戻すことができます。
1分前でもなく、明日でも1年後でもなく、今この瞬間を味わっていきましょう。それが心身を癒やす手助けとなるでしょう。



ポーズ②



ポーズ③

風化してはならない

「福島は今」

高齢者大会

今回の高齢者大会は原発事故発生から約8年半の年月が経つ福島で開催されました。

ことで、原発事故を2度と起こさせない「原発ゼロの日本」実現への思いを共有し、そして全国に発信する大会にしていくことを意義の一つに掲げたものでした。



支部からの参加者 窪田寿栄子さん(左)・梅川照子さん(右)

安齋科学・平和事務所の安齋育郎氏による記念講演は、日本における現在までの原子力政策はもちろん、終戦直前・直後、終戦後の

日本を取り巻く国際情勢や日本史についてもお話いただきました。「受験勉強したはずなのに」と知識不足、理解不足を改めて実感してしまうと同時に自分と同様に知らない人も多くいるはずだと思えました。思えば日本の史の授業でも詳しい説明はなかったと思います。戦後に生まれた世代は終戦直前直後の日本の政治や状況、戦後から歩んできた日本の歴史や政治についての学習をほとんどしていないのではないのでしょうか。本来であれば戦後史をもっと知り、学

ぶことが大切だと思えました。

現地見学では東京電力福島第1原発事故に伴う全村避難が約2年半前に解除された飯館村と、帰宅困難区域が多く残る浪江町に行きました。飯館村の田んぼは本来ならば稲穂が揺れているはずの時期なのに、ところどころに雑草が生える空き地がただひたすら広がっている状態。浪江町は転居後の空き家とは違う、何かが置き去りにされているかのような空気感の家々や商店が並ぶ独特の雰囲気でした。昨今の日



稲穂ではなく雑草が生い茂る飯館村

本は各地で自然災害による被災が多発し福島もその中の一つという感じで風化されつつある印象でしたが、安齋氏による記念講話と現地を見て、福島は他地域とは違う被災地だということを改めて感じました。
とても学びの多かった大会に参加できて本当に良かったです。
組織部 嘉山純子

2019年9月 理事会報告

- 1. 葉山クリニック診療部門休止の対応について話し合いました**
8月末日で葉山クリニック診療部門が休止になりました。9月3日に行われた組合員説明会、9月18日には全職員集会の様子や、衣笠診療所と逗子診療所での患者さんの受け入れ状況などが報告されました。また、支部や班などの組合員活動はこれまで同様行っていくことも確認されました。
- 2. 医療生協強化月間の取り組みについて話し合いました**
事業所強化月間の到達状況が報告され、加入・増資ともに目標に届かず厳しい結果だったことが報告されました。また、10月からの支部・地域の強化月間の準備状況についても話し合われ、強化月間スタート集会や神奈川民医連共同組織活動交流集会の様子、健康チェックの準備状況などが報告されました。
- 3. 健康チャレンジ2019の取り組みについて話し合いました**
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。みなみ医療生協独自の賞品も決まりました。健康チャレンジは組合員以外の方でも参加いただけますのでお友達などにもお勧めし、1000人参加の目標を達成しましょう。
- 4. 2019年8月度の患者利用者状況**
外来患者：4,441、訪問看護：117人
訪問ヘルパー：73人、デイサービス：130人
ショートステイ：65人、ケアプラン：274人
- 5. 2019年8月度の経営状況**
8月度の経常利益：マイナス398万7千円
累計経常利益：マイナス1,686万円
- 6. 2019年8月度 組織活動統計の報告**
8月の仲間ふやしは41人。出資金増資額は287万5千5百円でした。

2019年9月末現在

組合員数：15,230人 / 出資金：413,567,500円

やさしいヨガ教室

日時：毎週水曜日 ①9:45~ ②11:00~
定員：各回10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)



ヴェルニー公園に集った参加者たち

主催者のスピーチなどの後は、「原子力空母はいらぬ」と書かれたプラカードを掲げ基地周辺をデモ行進し、市民へのアピールをしました。

母はいらぬ！横須賀集

10月6日に「原子力空母はいらぬ！横須賀集」が横須賀市のヴェルニー公園で開催され、医療生協からは約50人が参加をしました。

母港化反対の声をひろげよう

原子力空母はいらぬ
母港化に反対する10・6横須賀集会

三浦半島 地名の由来

逗子市 4

逗子海岸や披露山など自然豊かであり、多くの著名人が所有する披露山庭園住宅などの高級住宅街や日本有数の別荘地でもある逗子市。

逗子の由来に関しては、延命寺に弘法大師が地藏尊を安置する厨子を寄贈した説や役人である図師の住まいがあったことにちなむ説、横町、小路、横道などを指す当て字である古語の辻子に由来する説などがあります。

最も有力とされているのが弘法大師による厨子由来説と言われ、延命寺には「逗子の地名発祥の寺」と書かれた石碑があります。なお、戦



延命寺にある石碑

国期頃には「豆師」、「豆子」、「図師」、「厨子」などの字が当てられており、「逗子」の字が使われるようになったのは江戸期からであるそうです。

ちなみに日本の市町村をアルファベット順に並べると、逗子市が最後になるそうです。



小物作りをしている「かもめ班」。明るいみなさんです。

り組み、増資にも積極的に協力をしてくれま

浦賀コープ鴨居店で年5〜6回している健康チェックでは、新しい仲間づくりや医療生協の宣伝をしています。



包括支援センターを招いて学習会を開催

地域まるごと健康づくり みなみのわ

浦賀支部

支部テーマ

健康づくりで 広げよう仲間の輪

浦賀支部は5名の運営委員と29名の配付者、4つの班会で楽しみながら健康づくり活動などを行っています。

会では介護保険や詐欺などの消費者問題も学んでいます。小物づくりをしている「かもめ班」では、おしゃべりに花を咲かせながら健康まつりで出品する小物などを作っています。



浦賀コープ鴨居店にて健康チェック

介護相談室 Q&A

Q 介護保険を利用してヘルパーさんに病院へついてきてもらうことはできますか？

A 待ち時間などは介護保険外になりますが、通院介助として訪問することができます。

医療機関への通院は病気や体調管理、健康維持のためには欠かせません。介護保険の訪問介護で行う通院時の介助は「居宅（自宅）から医療機関」、「医療機関から居宅（自宅）」という一連のサービスとみなされる場合（各保険者に確認が必要な場合があります）には認められています。ただし病院での診察時間

やリハビリ、処置（透析など）の介助の見守りなど、病院内の付添や対応については基本的に介護保険の対象外となります。



こんにちは



ショートステイ 安護楽



懐かしい昔話を思い出す貼り絵

バッチリ決めて記念撮影

9月の壁飾りは貼り絵で柿作りをしました。利用者さんには色紙をちぎって貼り合わせながら色や形を工夫するために濃淡なオレンジ色で完熟、食べごろの柿とさまじま

男性はワイシャツにネクタイ、女性は用意した服と着物を選んでもらいました。準備をしていたときは「綺麗よ。似合っているわ」「ネクタイ締めたのはどれ位ぶりだろう」と会話を楽しんでいました。恥ずかしがっていたみなさんも写真を撮る時はポーズを決め、とびっきりの笑顔で素敵な写真が撮れました。昼食はお赤飯でお祝い。参加者の最高年齢はなんと104歳でした。

みなさんこれからも元気でいてください。ショートステイ安護楽
榎本 祐子

