

神奈川みなみ
医療生協
機関紙

12
月号

みなみ

発行月 2024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 http://www.k-minami.or.jp
編集 機関紙編集委員会

医療生協 強化月間に 取り組みました

10月から始まった医療生協強化月間。各支部で骨量測定などの健康チェックが開催されています。三浦や横須賀では健康まつりが開催され、医療生協を地域にアピールしました。楽しく、笑顔あふれる活動をさらにひろげていきましょう。

みうら健康まつり

11月3日(日)、前日の雨がうその様に良い天気に恵まれた「みうら健康まつり」。地域の作業所やNPO法人の方も出店し、模擬店は大盛況でした。オープニングはみんなでラジオ体操で体をほぐし、2団体の踊りで盛り上がりました。診療所内では医療講演や健康チェックの企画が人気でした。エンディングは南浦支部のみなさんの指導のもと「みんなで輪踊り」でしめくくりました。



実行委員長の挨拶でスタート(みうら)



模擬店も大盛況(みうら)



エンディングはみんなが輪踊り(みうら)



模擬店は大盛況(横須賀)



オープニングの子ども太鼓(横須賀)



横須賀健康まつり

11月17日(日)衣笠診療所で「横須賀健康まつり」が開催され、250人の参加で大盛況でした。オープニングは地域の子どもたちによる太鼓の演奏。オープニング終了後は各店自慢の模擬店販売を開始。はまゆう薬局の薬局長による健康講話や健康チェックなどの企画も大人気。エンディングのじゃんけん大会も大いに盛り上がりました。

◀健康講話も人気でした(横須賀)

衣笠診療所・三浦診療所・逗子診療所で 予防接種を実施しています

インフルエンザワクチン予防接種
(実施期間2024年10月1日から2025年1月31日まで)

対象者	組合員価格(税込)	価格(税込)
小学生以上 64歳以下の方	2,900円	3,500円
65歳以上の方		横須賀市 2,000円 逗子市・葉山町 1,500円 三浦市 2,000円

新型コロナワクチン予防接種
(実施期間2024年10月1日から2025年1月31日まで)

対象者	組合員価格(税込)	価格(税込)
小学生以上 64歳以下の方	14,000円	16,000円
65歳以上の方		3,000円

※住民票がある自治体で接種出来ます。

神奈川みなみ医療生協の各診療所では予防接種を実施しています。10月からはインフルエンザ予防接種と新型コロナウイルス予防接種を実施しています。

インフルエンザ 予防接種

インフルエンザの予防接種は、インフルエンザの予防対策の中心とされ、毎年接種を受けることが推奨されています。インフルエンザの予防接種を受けることで、①発病を抑える②発病後の重症化を予防する、などの効果が期待できます。

インフルエンザの予防接種は、10月下旬から11月頃(遅くとも12月中旬まで)に受けることが推奨されています。ワクチンの効果は接種後約2週間で現れるため、早めに接種することが大切です。病気に対する治療ではないため、健康保険は適用されません。費用は医療機関によって異なります。

新型コロナウイルス予防接種

新型コロナウイルスの予防接種はこれまで全額公費で実施されてきましたが今年3月31日で終了し、2024年度からはインフルエンザと同様の「定期接種」へ変わりました。今年度以降の接種は個人の重症化予防が目的で、接種を受ける努力義務や自治体からの接種勧奨はありません。

三浦半島の行政区では65歳以上の方に公費負担があります。それぞれの公費負担は表の通りです。64歳以下の方で医療生協の組合員さんは割引料金がありますのでご利用ください。

三浦半島 地名の由来 52

琴根(磯) (三浦市)

三浦診療所がある三浦海岸駅から剣崎方面行きのバスに乗って二つ目のバス停が「琴音」です。「琴音」の由来はいくつかあるようです。『三浦半島の民話と伝説』には、「室町時代、菊名の領主であった菊名左衛門重氏が、新井城の城主、三浦道寸義同のお供をして、金田の山に狩り出たのですが、その日は獲物もなく、疲れ果てて、菊名の磯にたどりついたところ、どこからともなく玉をころがすような、美しい琴の音が聞こえてきました。琴の音の主は、磯辺にわき出る清水の音で、一同が琴の音に聞きほれて清水に見入っていると、そこから金色に輝く一体の観音の姿が浮かび上がりました。道寸以下お供の者は、驚き、ひざまづいて拝み、この像をいただいてまつりました。」と書かれています。その後、観音像は近くの法昌寺に移されたとのこと。



琴音バス停



琴音磯

このことからこのあたりの磯を「琴音磯」と呼ぶようになったそうです。その他に狩りに出たのは源頼朝であったとする説など、諸説あるようです。

からだ動かそう!

健康 ヨガ

Lesson 67 武将のポーズ

効果：ダイエットのポーズ。足を引き締めてしなやかに痩せるポーズ

1. 両足を腰幅に広げ、片方の足を後ろに引きます。
2. 胸元で手を合わせ合掌します。息を吸いながら腕を頭の上に上げます。
3. 息を吐きながら前の方の膝を曲げます。後ろの足は伸ばしておきます。
4. 10秒から20秒位自然呼吸をします。
5. もとに戻りましたら反対側もやってみましょう。
2回づつやります。
6. その後、リラックスします。



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⇒



2024年9月度 理事会報告

1. 医療生協強化月間について話し合われました。
 8月・9月に実施した事業所での強化月間のまとめが報告されました。月間中の事業所での新規加入は73件、出資金増資が545万9千円の到達でした。加入・増資ともに昨年より増加していますが月間目標には届きませんでした。加入の月間目標を達成したのはデイサービス元気とショートステイ安護楽の2事業所。出資金増資の月間目標を達成したのはショートステイ安護楽とデイサービスみうらの事業所でした。各診療所では飾りつけなどに工夫をし、月間を大いにアピールしました。10月から始まった地域支部での取り組みでは、健康チェックや訪問行動、食料支援などの様々な活動が報告されました。
2. 神奈川まるごと健康づくり「健康チャレンジ2024」について話し合われました。
 チャレンジシートの配布状況や、各支部での準備状況などが報告されました。チャレンジ期間も半分が過ぎ、11月には各診療所に提出用の箱を設置しますので活用してください。また、郵送やFAXでの提出も受け付けています。提出期限は12月15日までとなります。班やサークルなどの皆さんにも提出を呼びかけましょう。
3. 2024年9月度の患者利用者状況報告
 外来患者：3,384人、訪問看護：125人
 訪問ヘルパー：60人、デイサービス：112人
 ショートステイ：53、ケアプラン：275人
6. 2024年9月度の経営状況報告
 9月度の経常利益は▲201万1千円でした。
 累計経常利益は▲1,480万2千円です。
7. 2024年10月度 組織活動統計の報告
 仲間ふやしは33人でした。出資金増資は143万8千円でした。

2024年10月末現在 組合員数 13,276人 / 出資金 375,295,500円



午前中の健康チェック



午後の「フレイル予防」の話

「元気」と「安護楽」の利用者の皆さんの作品が展示された会議室を会場に、午前は健康チェックを行い、18名が参加。皆さん年齢を感じさせない。午後には「元気」主任・椎葉亜利さんによる「フレイル予防」のお話で、「フレイル」とは介護が必要になる前の状態のこと。自己紹介から緊張をほぐす簡単な運動の紹介、食事の取り方のお話の他、イスを使って筋肉を鍛える運動を全員で実施。椎葉さんの問いかけに笑ったり感じたり、心も体もポカポカに！骨量測定をきっかけに若い世代の加入もあり、うれしい一日でした。

「元気」主任・椎葉亜利さんによる「フレイル予防」のお話で、「フレイル」とは介護が必要になる前の状態のこと。自己紹介から緊張をほぐす簡単な運動の紹介、食事の取り方のお話の他、イスを使って筋肉を鍛える運動を全員で実施。椎葉さんの問いかけに笑ったり感じたり、心も体もポカポカに！骨量測定をきっかけに若い世代の加入もあり、うれしい一日でした。

葉山 上山口 文化祭

デイ「元気」主任、 地域デビュー!?

いほどお元気で、クリニックが診療していた頃の話や、診療を再開して欲しいという声がありました。

物内にあり、住所は葉山町上山口です。この上山口の町内会で、毎年11月の土日の2日間行われる文化祭に16日(土)に参加しました。

午後はデイサービス「元気」主任・椎葉亜利さんによる「フレイル予防」のお話で、「フレイル」とは介護が必要になる前の状態のこと。自己紹介から緊張をほぐす簡単な運動の紹介、食事の取り方のお話の他、イスを使って筋肉を鍛える運動を全員で実施。椎葉さんの問いかけに笑ったり感じたり、心も体もポカポカに！骨量測定をきっかけに若い世代の加入もあり、うれしい一日でした。

各行政区で統一訪問行動を実施

医療生協強化月間の行動の一つとして10月に横須賀、11月に三浦で訪問行動を実施しました。健康まつりのお知らせや、健康診断・予防接種のすすめをしながら困りごとなかなかのお話をうかがっています。12月には返子で訪問行動を実施します。

三浦訪問行動

10月17日(木)三浦で統一訪問行動を実施しました。職員・理事・組合員12名が参加し三浦海岸ハイツの組合員を訪問しました。11月3日に開催される健康まつりのお知らせや、健康診断・予防

接種のすすめをしました。また、「現行の保険証を残してください」署名もお願いしました。6組で64件を訪問、44件の対話、署名は15筆でした。

で統一訪問行動を実施しました。職員6名、理事・組合員6名の計12名が参加し衣笠診療所周辺の組合員さんのお宅を訪問しました。11月17日に開催される健康まつりのお知らせを中心に健康診断と予防接種のすすめも

横須賀訪問行動

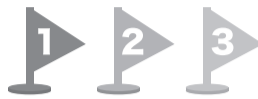
11月11日(月)横須賀

いました。衣笠診療所と



聞いて出資金の増資をしてくれる組合員さんもいました。6組で59件を訪問、31件の対話、出資金増資が3件で15,000円でした。

安護楽大運動会を開催



選手宣誓をする利用者さん

11月20日にショートステイ安護楽で大運動会を開催しました。

この日のために、利用者みなさんは練習を積み重ねてきましたので、楽しみにしていた運動会です。

開会式では、安護楽らしく愉快的選手宣誓を行い、準備運動をしっかりとしてから開始。



白熱の綱引き! 勝負の行方は!?

今年の競技は玉入れ、輪っか取りゲーム、走ってランニング、綱引き、パン食わない競争。走ってランニングでは長い布を足で手繰り寄せる内容で、本当に走っているような臨場感もありました。

運動会では普段とは違う様子を見ることができ、あまりの感動に涙を流す利用者さんもあり、各競技に名場面がありました。気になる勝負の行方は、白熱の闘いの末に赤組が勝利しました。

今年も笑いあり、涙ありの楽しい運動会でした。



いのちと平和を考える 映画祭2024 in返子文化プラザ

今年の返子・葉山9条の会が選んだ上映作品は「戦雲(いくさぶむ)」、「映画〇月〇日、区長になる女。」の2作品。上映は「戦雲」が10月24日(木)10時から28日(月)14時から。「映画〇月〇日、区長になる女。」が10月24日(木)14時から28日(月)10時からでした。「戦雲」は2015年から8年をかけた沖繩・南西諸島をめぐる取材を続けた映画作家でジャーナリストの三上智恵氏の最新レポートです。映画のタイトルは石垣島のおばあと呼ばれている山里節子さんが「また戦雲(いくさぶむ)が湧き出てくるよ、恐ろしくて眠れない」と歌う石垣島の抒情

詩とうばらーまの歌詞によるものです。ナレーションは山里節子さんが担当しています。与那国島に自衛隊の基地ができる事に、最初は反対の声が多かったのが、次第に島は分断され容認と諦めの空気が広がっていきます。島を二分した住民投票を経て、防衛省は2016年春、この島に国境を監視する部隊を配備しました。自衛隊の隊員やその家族が移り住み、念願だったごみ処理施設は防衛予算で新設が決まりました。自衛隊の経済効果を期待していましたが、基地が出来ても経済効果はないのです。町民には知らされずに防衛省がミサイル部隊

を配備することを発表。町長は議会にかけず町長権限で容認したことを発表しました。普通に暮らしていてテレビ報道されない情報です。他の島も自衛隊基地反対運動をしましたが基地ができてしまいます。やりきれない気持ちで見入ってしまった。宮古島、石垣島、沖繩本島に自衛隊基地、米軍基地を増やし軍事要塞化が進んでいます。政府はもう一度過去の戦争記録、戦争被害などを確認見直しを欲しい。同じことの繰り返しをしないよう声を上げていきたいと思いましたが。いのちと平和を考える映画祭で良い時間を過ごせました。

医療生協本部 みなみのわ 経理業務って?

JR横須賀線衣笠駅前にあります「神奈川みなみ医療生協の本部紹介」第2弾です。

総務部経理業務の紹介

1階はリーススペースで会議やヨガ教室、機関紙の配布作業などを行なっています。2階は総務部、3階は組織部の事務所と会議室業務を担当しています。経理業務とは、現金・普通預金などの日々のお金の流れを仕訳入力し、買掛金や未収金の管理、固定資産や元帳管理、経費の精算、資金繰り表作成、出資金増減の管理、上部団体への報告書作成、毎月決算を法人全体と事業所ごとに作成します。1年の締めくく

りとして年次決算を確定し、6月の総代会へ向けに議案書を作成します。パソコンと電卓と向き合い、肩こり眼精疲労に悩まされていますが、毎日地味〜に頑張っています。

本部総務部経理 山下美紀・高館加織



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 045-624-8704

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



横須賀市 湯本直美

物価高騰に賃金と年金
が追い付かず、生活が苦
しい人たちに食料支援を
行ったという記事を見ま
した。食料支援のみなら
ず、訪れた人たちの悩み

身長が低くなったの
で、猫背が治ればいいと
思っていたところ「健康
ヨガ」で姿勢が良いとほ
められますという投稿を
読んで、私も頑張ろうと
思いました。

三浦市 谷芳枝

ありがとう

毎年誕生日に健診を受
けているという投稿を読
みました。私も必ず受け
て、結果を見ては毎年安
心しています。自分では
わからないことですが、
絶対に健診を受取る
ことをおすすめします。

横須賀市 高野真弓

頑張ろう

を聞き、不安を取り除く
姿勢に感銘を受けまし
た。6回も支援を行い、
多くの人たちに笑顔を届
け、職員の皆様には感謝
しております。

横浜市 上原夏芽

おすすめです

季節は

猛暑が過ぎて秋が短
く、すっかり冬。地球温
暖化によってこの先は夏
が長くなるらしい。人間
の手によってこの地球が
少しずつ変わりつつある
のですね。

葉山町 菅原政子

俳句

肌寒や入退院をしてる間に 葉山町 高梨民雄
谷戸の午後冬至を灯す家明かり 横須賀市 河合滋晴

窓くもりぬぐえば外はみぞれかな 横須賀市 堀江美帆

帰宅してこもりたくなる寒さかな 横須賀市 堀江美羽

奴はもう生きてはいまい断ちし友 三浦市 一滴

流れなき川面に写る初紅葉葉山町 石井富喜子

短歌

亡き夫の湯呑茶椀に湯をそそぎ
飲み方真似る秋めく夕べ

横須賀市 三堀千鶴子

七五三

数年くらい前までは子
どもの成長と幸福を祈願
するの儀式を行う家庭
が見られましたが、最近
はほとんど見られなくな
り、時の流れを感じます。

横須賀市 佐久間敬子

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。

Table with 7 columns: 時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows for 午前, 午後, 夜診. Includes names like 岡田原, 田中市川吉岡, etc.

※整形外科・糖尿病は事前予約が必要です。

Table with 7 columns: 受付時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows for 午前, 午後. Includes names like 天野田中, 平野, etc.

※都合により変更になる場合もあります。

Table with 7 columns: 時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows for 午前, 午後. Includes names like 藁谷立壁, 藁谷原, etc.

※都合により変更になる場合もあります。

11月号の正解



正解 (シチゴサン)

当選者(敬称略) 応募総数 41通

【当選者】

- 横須賀市/佐久間敬子 島林修一
三浦市/池永憲一 伊達那美子
逗子市/大村美智子 佐藤和枝 渋谷洋子
鎌田カヨ子
葉山町/飯島美知枝 菅原政子

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か?
ルール
空いているマスに、1~9までの数字のどれかを入れます。
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。
太線で囲まれた3x3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。
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



出題者: 機関紙編集委員会