

神奈川みなみ医療生協 機関紙

1月号

みなみ

発行月 2025年1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

謹賀新年 楽しく、健康に そして成長と結実の1年になりますように!

2025年の干支は、乙巳（きのとみ）です。60年周期の干支の中で42番目に位置し、「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いを持つ年とされています。

そのため、2025年は多くの人にとって成長と結実の時期とされています。「乙」は未だ発展途上の状態を表し、「巳」は植物が最大限まで成長した状態を意味します。この組み合わせは、これまでの努力や準備が実を結び始める時期を示唆しているそうです。昨年は健康まつりやバス旅行、ウォーキング企画などの楽しい企画が旺盛に開催されました。今年も楽しく過ごせるといいですね。

今年も新年にちなんだ組合員さんの作品を集めてみました。ご覧ください。

ひなの会(南下浦支部)の皆様の作品



葉山のみなさまのちぎり絵



沼田美代子さん 小菅弓枝さん



鈴木智慧子さん 富塚鈴江さん

浅野民江さん



浦賀支部のみなさまの絵手紙



伊藤操さん



影山文江さん



中沢百代さん



松原多鶴子さん



衣笠京子さん

あけましておめでとーございませう。昨年は猛暑で記録的な暑い夏でした。毎年同じような挨拶の繰り返しです。また国内各地で大雨からの水害の被害があり、全世界的にも豪雨と大規模な洪水の報道が続きました。これも地球温暖化の影響と考えられています。さて今年こそは良い一年になりますようにと、さまざま願いを胸に初詣に出かけた方も多いと思います。雪国の雪解けの始まり、桜前線の北上、紅葉前線の南への進行など四季の移り変わりが実感できる豊かな自然に満ちた平穏な日本に戻って欲しいものです。我々は次の世代に美しい地球をバトンタッチしなければなりません。残されている時間は短く一刻も早く有効な対策をとらなければ手遅れになってしまいます。さて、医療介護を取り巻く現状もさらに厳しさを増し、社会の高齢化の進行は著しく、介護を巡る環境は大きな変化を見せ今後ますます地域での連携の重要性が増しています。今年も医療生協活動を地域にさらに広め、皆様の健康作りのお役に立てるよう職員一同全力で医療介護に取り組みたいと考えております。どうぞ今年もよろしくお申し込み申し上げます。



理事長 藁谷 収

新年のごあいさつ

三浦半島 地名の由来 53

「三浦富士」(横須賀市)

全国至る所に富士の名の付く所は多いですが、三浦半島にも富士があります。横須賀市の津久井と長沢にまたがる山が、三浦富士(183メートル)です。大漁祈願や海上安全を祈願する信仰の山であり、毎年7月8日の山開きに三浦半島一帯の*「富士講」がこの山をめざして参集していました。

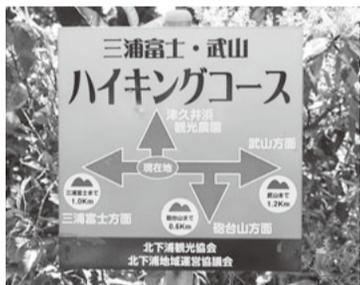
三浦富士を富士山に見立てた山岳信仰の一つで、お焚きあげは山頂祭の大きな見どころでした。富士山の浅間神社の分霊が祭られた祠の前では一日中、先達と呼ばれる行者の先導者が白装束を身に着け、家内安全、海上安全、大漁満ちなどの護摩祈禱を行っていました。かつては登山口に露店が並び、山頂に大漁旗がはためいていたといいます。魚群探知機のない時代には、三浦富士を海上からの道標にした漁師らの信仰を集め、「山頂から長い列ができて、おはらいをしてもらうのに半日かかりだった」と長老は云います。江戸時代から続いた伝統行事「お焚きあげ」の歴史も途絶えてしまいました。民俗学の専門家は「踊りや歌を覚える郷土芸能とは違い、精神的な部分の大きな年中行事。受け継ぐのが難しかったのでは」とみています。

現在は先達の後継者も不在で、山頂での「お焚きあげ」は行われていません。お神楽を奉納する宵宮祭だけが地元町内会で行われています。京急津久井浜駅、長沢駅から三浦富士、砲台山、武山を巡るハイキングコースが整備されています。三浦富士の山頂には浅間神社が祀られ「浅間神社奥宮」と彫り込まれた碑が建っています。

※富士講:富士山を信仰する人々が組織した信仰的な集団で、江戸時代後期から昭和初期にかけて庶民の信仰として広まりました。



三浦富士山頂の祠



ハイキングコースも整備

からだ動かそう!

健康 ヨガ

Lesson⑥⑧ コブラのポーズ

効果:のどを伸ばして、縮こまっていた胸を開く

- うつ伏せになります。足は、腰幅に開きます。両手は肩の横に置きます。額は床につけて置きます。
- 息を吐き、吸いながら額を上げ、ゆっくりあげます。
- 膝をしめて、恥骨の浮かない所まで起きます。喉を伸ばして、視線を上げます。背中から、腰、胸に刺激を感じます。
- 息を吐きながら、背骨を一本ずつ下ろす感じでゆっくり体を下げます。床に戻ったらリラックスします



二回位やってみましょう。

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⇒



日本高齢者大会 in 愛知が

開催されました



オープニングの300人合唱団

第37回日本高齢者大会が11月22日・23日の二日に愛知県名古屋市内で開催され、2日間で延べ3,100人の参加がありました。神奈川みなみ医療生協からは、代表2名が

参加しました。

記念講演はNPO法人日本障害者協議会代表・

藤井克徳さんによる「障がい者運動からの伝言・人権は生きる力、新たな国際規約づくりに向けて」でした。共同作業所づくりやきょうされん結成という「ゼロから1」への取り組みを振り返り、障害者自立支援法違反、障害者自立支援法賠償訴訟や優生保護法賠償



講師の藤井克徳さん

請求訴訟、生活保護裁判など「人権裁判」で国とたたかってきたことを報告されました。また、高齢者権利条約(仮称)制定を政治に舞台に上げようと訴えました。次回の高齢者大会は来年、埼玉県を中心とした一都三県で準備されることも発表されました。

日本高齢者大会に参加しました

第37回日本高齢者大会 in あいちに支部の担当理事と参加しました。一日目は分科会と学習講座。二日目は全体会に参加しました。

私達は「笑いヨガ、フレイル予防体操、チューブ体操」の分科会に参加

阿部倉支部 田村寿江

しました。作り笑いでも脳が「今は楽しい、うれしい」と錯覚しNK細胞を活性化させて免疫力を上げ、血糖値を下げ、ストレスホルモンを抑えてくれるそうです。笑うことで血流が増え、脳が活性化され認知症予防や進行が抑えられるといういいことづくめのお話を聞き、すぐに実践しました。支部に戻ったら班会に取り入れようと思います。チューブ体操とフレイル予防体操もすくためになりました。これも班会に取り入れ、皆で元気に楽しい人生を送りたいと思います。高齢者大会に参加させていただきありがとうございました。

2024年11月度 理事会報告

- 医療生協強化月間について話し合われました。支部・地域での強化月間の途中経過とこれまでの取り組み状況が報告されました。三浦と横須賀では健康まつりが開催され、多くの人が参加し成功しました。バス旅行やウォーキング企画、食料支援、健康チェックなど様々な企画が開催され、加入や出資金の増資に結び付いています。しかし、年間目標にはまだまだ届いていません。今後、三浦診療所では胃カメラの購入、衣笠診療所では自動ドアの修繕など多額の費用がかかる予定です。これを支えるための出資金増資運動を強めていく意思統一をしました。
- 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。チャレンジシート提出が始まっている状況が報告されました。各診療所の窓口に提出箱が設置されていることや、FAXや郵送での提出も受け付けていることが報告されました。回収や声かけを進め、500人の参加目標を達成しましょう。
- 2024年10月度の患者利用者状況報告
 外来患者:3,860人、訪問看護:127人
 訪問ヘルパー:64人、デイサービス:107人
 ショートステイ:53、ケアプラン:279人
- 2024年10月度の経営状況報告
 10月度の経常利益は648万9千円でした。
 累計経常利益は▲831万4千円です。
- 2024年11月度 組織活動統計の報告
 仲間ふやしは19人でした。出資金増資は136万5千5百円でした。

2024年11月末現在 組合員数 13,273人 / 出資金 375,141,500円

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

組合員のひろば

参加しました

11月17日、横須賀健康まつりに行きました。はまゆう薬局の薬局長さんの健康講話はとてもためになりました。カレーすいとん、とてもおいしかったです！

横須賀市 脇亜紀

たのしみです

「三浦半島地名の由来」をいつも楽しみにしています。何の気なしに呼び慣れていた地名に古い由来があったと知るのほっともおもしろいです。

横須賀市 日下部淳子

速やかに

沖縄だけでなく、米海軍横須賀基地所属の米兵



による事故や事件は多発しています。9月に有罪判決が出た2022年の逗子海岸での暴行事件。最近では9月18日に21歳の米兵が起こした交通事故で、バイクに乗っていた22歳の青年が亡くなりましたが、米兵は身柄を拘束されませんでした。また、11月13日には酒に酔った23歳の米兵が民家に侵入して寝てしまった事件がありました。米兵は逮捕されましたが不起訴になりました。日米地位協定によって、日本の法律で厳正に捜査や処分を行うことが出来ません。市民の命と暮らしを守るためにも、速やかに日米地位協定が改定されることを望みます。

横須賀市 長野和範

解きました

数独の回答応募はこれで2回目です。いつも難解で、後で挑戦と思いましたが、他の事にかまけていつも時間切れになっていました。今回はどういう訳か解けました。来年良い年になるかな？

三浦市 伊藤由紀子

利用します

11月号では医療生協の様々な取り組みが活発に行われていることを改めて知ることが出来ました。自分自身の健康について過信することなく、受診の機会を見逃さず、大いに医療生協を利用させていただきます。こうと思います。

三浦市 K・N

はじめよう

科学の進歩により将来は寿命がどんどん延びる

俳句

おだやかな日々に感謝実南天

葉山町 高梨民雄

駅伝に歓声あげて年新た

横須賀市 河合滋晴

鏡餅皆で雑談笑い声

横須賀市 堀江美帆

福袋たくさん買って物あまり

横須賀市 堀江美羽

週一の酒の遠さや冬夕やけ

三浦市 宮川一滴

初まり森戸の神と富士おがむ

葉山町 石井富喜子

短歌

羅患せし友へ手編みの冬帽子

黄色い色は幸せを呼ぶ

横須賀市 三堀千鶴子

新年の青空の果てミサイルの

飛ばざることを心底祈る

逗子市 湊美根子



横須賀市 稲葉広美



横須賀市 湯本直美

寒くなってきました。

対策を

という。出来れば健康寿命が延びてくれることを願いつつ、今年の健康診断の結果を見つめていませ。寒さが厳しくなる前にとりあえずウォーキングとと思っています。

逗子市 小林絃子

インフルエンザ・コロナに気をつけ、手洗いマスクに加え、予防接種を受けましょう。

逗子市 本間芳子

1月号

おたのしみパズル

◆たてのカギ

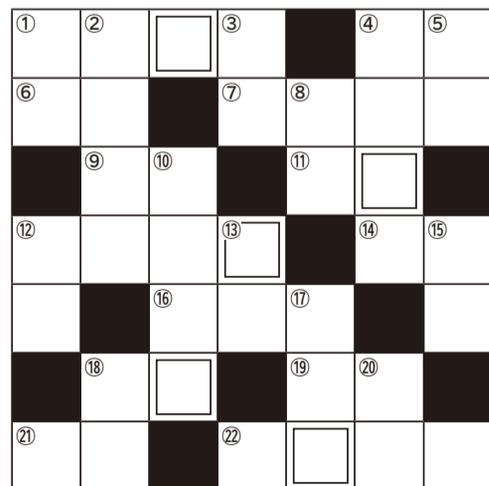
- 1前もって準備しておく物。 2浦島太郎を竜宮城に案内した動物。 3植物の花や葉を支える部分。 4記事や記録などを細かく分けたときのひとつ一つの部分。 5目ざすところ。めあて。「〇〇が付く」 6息子の妻となる女性。「〇〇入り」 7すりこぎで食品をすりつぶすのに用いる鉢。 8自分より年上の男の兄弟。 9漢字を元にして日本で考え出された音節文字。 10赤・黄・青など、物で反射する光に感じられる種類。 11生きている体。生のままの肉。 12人が住むための建物。 13物をしぼるときに使う、細いつな。 14西洋の音楽。 15稲の実から、もみगरを取り除いたもの。日本人の主食。 16飲食物の味が良いこと。 17その材料が持つ、変形や破壊に対する抵抗力。 18英語で気体のこと。 19忘れないように書き留めること。「〇〇帳」 20太平洋と大西洋にはさまれた大陸。 21地中に打ち込んで目印や支柱にする棒。 22皮が黄色または緑色で、中身が白くて甘い果物。

◆よこのカギ

- 1西洋の音楽。 2稲の実から、もみगरを取り除いたもの。日本人の主食。 3飲食物の味が良いこと。 4その材料が持つ、変形や破壊に対する抵抗力。 5英語で気体のこと。 6忘れないように書き留めること。「〇〇帳」 7太平洋と大西洋にはさまれた大陸。 8地中に打ち込んで目印や支柱にする棒。 9皮が黄色または緑色で、中身が白くて甘い果物。

新年の神様である「年神様」をお迎えするときのお供え物

ヒント



答

Answer input boxes for the crossword puzzle.

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：さまくん

12月号の正解(二例)

12月号の正解(二例) grid with numbers and solutions.

応募総数41通 正解(4+5=9)

当選者(敬称略) 横須賀市/明田容子 日下部淳子 仙波希久子 湯本直美 三浦市/西條正子 中澤公子 逗子市/大堀剛 高橋竹子 野村悦子 渡辺郁子

歴史の街、紅葉の鎌倉を歩こう

秋の鎌倉お寺巡りウォーキング

11月26日(火)健康づくり委員会主催のウォーキング企画「秋の鎌倉お寺巡りウォーキング」を23名の参加で実施しました。今回は鎌倉駅西口から寿福寺、英勝寺、鶴岡八幡宮をめぐる約2.5kmの平たんなコースを半日で鎌倉ガイド協会のガイドさんと歩きました。寿福寺は正治二年(1200年)に北条政子が、開山のため栄西を呼び寄せ建立したとされるお寺です。開山のきっかけは、この一帯が頼朝の父義朝

の屋敷跡とされていたので、その地に幕府を建てようとしたが、スペースなどの問題で断念し、その後寺を開くことになったとのこと。北条政子と源実朝のお墓が裏山の墓苑にあります。境内は中門までは入れますが、その先の仏殿を拝観することはできないので横の通路から参詣しました。お正月とゴールデンウィークには境内が特別に解放されるそうです。英勝寺は寛永十三年(1636年)、徳川家康



鶴岡八幡宮内の旗上弁財天社



寿福寺の山門でガイドさんと

参加した皆さんからは、「これまで何度も来たところだけれども、いわれなどガイドさんの話を聞くことが出来てはじめて知ることも多かった。」「みんなと歩いて楽しかった。」などの声を頂きました。来年もウォーキング企画を開催したいと思えます。ぜひご参加ください。



今から26年前の平成11年11月号(1998年)から三崎西支部通信「うなばら」を発行しています。その9号には、「ふれあい食事会「べに花の会」(1人暮らしの高齢

者をつとむ)の7回目の食事会に、横浜の新聞社から取材を受け、活動が新聞に掲載されています。食事会のきっかけは、同支部の一人暮らしの高齢者を地図に落してみたところ独居の方が多く事から、皆さん食事はどうしているのかしら?から始まったとの事。新型コロナ感染症でお休みの時もありましたが、今も引き継がれている活動です。現在は年3回開催の「べに花食事会」と少し名

者をつとむ)の7回目の食事会に、横浜の新聞社から取材を受け、活動が新聞に掲載されています。食事会のきっかけは、同支部の一人暮らしの高齢者を地図に落してみたところ独居の方が多く事から、皆さん食事はどうしているのかしら?から始まったとの事。新型コロナ感染症でお休みの時もありましたが、今も引き継がれている活動です。現在は年3回開催の「べに花食事会」と少し名

称変更はありませんが、運営委員会を中心に手作りで調理する活動は変わっていません。食べきれない方からの要望もあり、お弁当容器でお出しています。

食事前には鈴木初美理事のウクレレ演奏に合わせてパチカ、キよしこの夜、お正月など歌い込み、食事後にはメニューの意見交換や次回の要望などをお聞きし、楽しいひと時を過ごした12月21日三浦市勤労市民センターでの食事会風景を紹介します。

べに花食事会

三崎西支部

原子力空母反対集会



みなみ医療生協 63人が参加しました。

12月8日(日)「原子力空母反対集会」がヴェルニー公園で開催されました。神奈川県内の平和団体や労働組合、市民団体などを中心に約1000人が参加しました。横須賀に原子力空母があることで人命にも関わる色々な問題があることを学び、あらためて横須賀だけでなく日本全土に基地はいらないということに参加者で確認しました。集会では主催者代表の挨拶後、国会情勢を日本共産党参議院議員の山添

拓さんが報告しました。また、横須賀市民法律事務所 務所の呉東正彦弁護士、茅ヶ崎市の金田俊信さんは茅ヶ崎への米軍ヘリの墜落事故について、反対運動連絡会・飛田久男事務局長は横須賀ノースドック反対運動について発言しました。集会後は、市内をデモ行進し市民へのアピールをしました。



※当日の様子はYouTubeで視聴できます。QRコードからアクセスください。