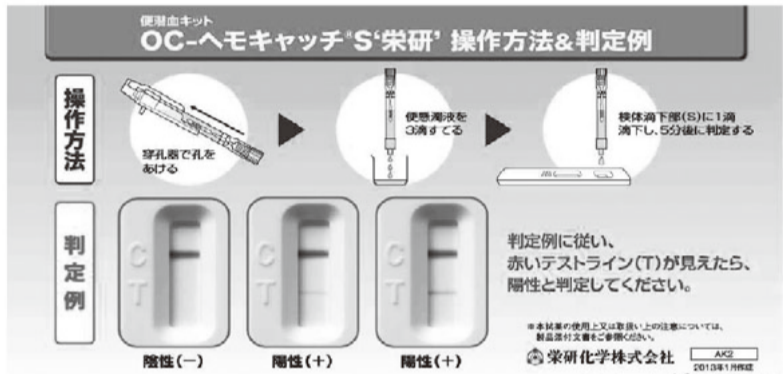


捨てるうんちで拾ういのち



2月・3月は大腸がんチェック強化月間です!

ヘモキャッチは便に混じる目に見えない微量の血液、便潜血反応を判定できる検査キットです。



1回分 350円

やってみよう! 大腸がんセルフチェックリスト

質問項目	チェック
1 ハム・ソーセージなどの加工肉をよく食べる	<input type="checkbox"/>
2 ほとんど運動をしない	<input type="checkbox"/>
3 肥満気味である	<input type="checkbox"/>
4 過去にタバコを吸っていた、または現在タバコを吸っている	<input type="checkbox"/>
5 よくお酒を飲む	<input type="checkbox"/>
6 便秘と下痢を繰り返す	<input type="checkbox"/>
7 便が細くなった	<input type="checkbox"/>
8 便が残っていると感じることもある	<input type="checkbox"/>
9 排便したいのに出ないことが多い	<input type="checkbox"/>
10 便に粘液が混じることがある	<input type="checkbox"/>
11 便に血が混じることがある	<input type="checkbox"/>
12 お腹が張っている感じや違和感がある	<input type="checkbox"/>
13 貧血が続いている	<input type="checkbox"/>
14 40歳以上で、定期的には大腸がん検診や大腸カメラ検査を受けていない	<input type="checkbox"/>
15 家族や近親者に大腸がんになった人がいる	<input type="checkbox"/>

◆チェックが0~5個大腸がん危険度「低」

大腸がんの早期発見ができるように、大腸がん検診と大腸がんチェックを受けるようにしましょう。

◆チェックが6~10個大腸がん危険度「中」

大腸カメラ(大腸内視鏡)検査を受けたことがない、または前回の検査から何年も経っている場合、大腸カメラ検査を受けることをお勧めします。

◆チェックが11~15個大腸がん危険度「高」

早めに大腸カメラ(大腸内視鏡)検査を受けることをお勧めします。



大腸がん

大腸がんは日本人の死亡数の原因の第1位の病気です。大腸がん発生の主な要因は食生活の欧米化、肥満や過体重、生活の乱れなどが考えられます。特に肉類を中心とした動物性脂肪やたんぱく質の過剰摂取、食物繊維の不足などがあげられます。

早期発見が重要

大腸がんは各種がんの中では比較的進行が遅く、治癒率・延命率のが高いがんです。早期では自覚症状がほとんど現れないので、大腸がんを早期

発見するには自覚症状がなくても定期的ながん検診を受けることが重要です。

大腸がん検診は、便に潜む血液の有無を調べる検査(便潜血検査)を行います。市区町村が実施するがん検診には検診費用の補助があるため、一部の自己負担金で検診を受けられることがほとんどです。横須賀市・三浦市・逗子市・葉山町では大腸がん検診を実施しており、神奈川みなみ医療生協の各診療所でも受診することが可能です。便で調べられる潜血検査を毎年した場合、死亡数は約3割ほど減少する

ことがわかっていきます。大腸がんは早期発見できれば、90%以上が完治する病気となっています。定期的な大腸がん検診を受けられていない方は、この機会に「大腸がんチェック」を試してみませんか?

ヘモキャッチで 大腸がんチェック

医療生協では年2回の大腸がんチェックをおすすめしています。(1回目目はがん検診、2回目は自宅で行える「ヘモキャッチ」「捨てるうんちで拾ういのち」というキャッチフレーズで、大腸がんのセルフチェックをお

すすめしています。大腸がんを見逃さないために、「大腸がんチェック」を試してみませんか?ヘモキャッチは、目には見えない便潜血があるか検査をします。結果が陽性(+)の場合は便をキャッチしている判定となりますので、医師に相談していただくことをおすすめしています。

仲間ふやしと出資金ふやし 年度目標達成めざして

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。みなみ医療生協も昨年10月・11月に強化月間に取り組みましたが、目標に届きませんでした。

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1月から3月を「さいごまでやりきろう月間」として活動しています。

地域支部では健康チェックやバス旅行など様々な活動を計画しています。事業所では窓口で加入や出資金増資の訴えをしています。

お近くの支部運営委員や事業所などで加入・増資のご協力をお願いいたします。

三浦半島 地名の由来 54

「観音崎」(横須賀市)

観音崎は横須賀市の東部、住所で言うと鴨居4丁目に位置する岬の事です。この周辺は「県立観音崎公園」として整備されています。日本初の洋式灯台として有名な観音崎灯台のほか、観音崎自然博物館、横須賀美術館などがあり、横須賀市でも屈指の観光地です。



観音崎灯台

この「観音崎」という名称の由来ですが、741年(天平13年)、奈良時代の高僧、行基が全国行脚の途中にこの地を訪れ、海蝕洞穴に住む大蛇を退治し、船の安全のために十一面観音(船守観音)を現在の観音崎公園内の海蝕洞穴に納めたこと由来すると伝えられています。

このあたりには観音堂が作られ、江戸時代末期まで航海・漁業の安全を祈願する場所として漁民や船乗りたちに親しまれていたそうです。1880年に陸軍砲台が築造されたことで、場所を鴨居の亀崎(現在の3丁目付近)に移されました。1986年に火事でお堂と観音像が焼失してしまいましたが、2019年に復元され、県立観音崎公園の海蝕洞穴に設置された観音堂に収められています。



観音崎公園内の観音堂

観音崎公園を訪れる際に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

2024年12月度 理事会報告

1. 強化月間のまとめについて話し合われました。

11月末時点の加入(仲間ふやし)は253人、増資(出資金)は1,491万円でした。年間目標の加入700人と出資金3,000万円に対して、加入は36.1%、増資は49.7%の到達でした。健康チェックや健康まつり、バス旅行、ウォーキングなど様々な活動を通じて実績をあげましたが、目標にはまだ足りない状況です。このまま推移すれば組合員数、出資金額ともに純減が見込まれますので、1月から3月にすべての事業所と支部で「やりきろう月間」を実施します。

2. 第84回通常総代会開催に向けた準備日程を確認しました。

第84回通常総代会を2025年6月29日(日)に開催します。通常総代会開催に向けた準備日程を確認しました。通常開催を予定して準備を進めていきます。

3. 2025年11月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,888人、訪問看護：126人
訪問ヘルパー：62人、デイサービス：107人
ショートステイ：62、ケアプラン：273人

4. 2024年11月度の経営状況報告

11月度の経常利益は907万1千円でした。
累計経常利益は75万6千円です。

5. 2024年12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100万5千5百円でした。

2024年12月末現在 組合員数 13,267人 / 出資金 374,985,500円

からだ動かそう!

健康 ヨガ

Lesson⑥ 三角体側伸ばし

効果：肩こりや腰痛の緩和、姿勢の改善など

1. 両足をそろえて立ちます。腰幅の2倍から3倍に足を開きます。
2. 前の足はつま先をまっすぐにし、後ろ側の足はつま先を少し内側にむけます。息を吸って両手を横に開きます。
3. 息を吐きながら、つま先が前に向いてる方の足の方の膝に手を置きます。反対側は腕を垂直に上に伸ばします。
4. 息を吸って上に向けた腕を耳の方にします。反対側の腕は出来るところまで足首の方へ伸ばします。
5. 息を吸いながら、上体を横に戻して、息を吐いて両手をおろします。
6. 反対側もやって見ましょう。終わりましたらリラックスします。二回くらいずつやって見ましょう。



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⇒



フレイル予防のために歩きませんか? /

機関紙「みなみ」配付協力者募集

「みなみ」は神奈川みなみ医療生協の組合員の皆様に毎月お届けしている機関紙です。医療・介護、暮らしの情報、支部や班の活動、診療所や介護事業所の状況など暮らしや健康づくりに役立つ情報を掲載し、医療生協と組合員をつなぐ役割を果たしています。

機関紙「みなみ」は主に組合員の配付協力者のご協力、手配りで組合員のもとに届けられていますが、配付協力者が不足している地域ではお届けできていない場合があります。より多くの組合員さんにお届けできるよう、月に1回、数部から無理のない範囲で配付にご協力いただける方を募集しています。ご協力いただける方は以下の連絡先にご一報ください。



連絡先 ☎046 (853) 8105
神奈川みなみ医療生協本部
組織部 荷見(はすみ)まで

医療生協本部

みなみのわ

組織部
って？



組織部の
お仕事紹介

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3弾です。
2階が総務部、3階が
組織部の事務所になりま
す。現在組織部員は2人
で働いています。
組織部の仕事は多岐に
わたります。一つは神奈
川みなみ医療生協と組合
員の皆さんをつなぐ業務
です。具体的には理事会
で決定した方針を理事協
議会や支部長会議、支部
運営委員会などにお伝え
し、具体化のお手伝いを



全体報告

昨年、12月24日(金)、
医療生協強化月間の成果
や活動を報告する「強化
月間しめくり集会」を
横須賀産業交流プラザで
開催しました。集会には
職員・理事・組合員あわ
せて約30人が参加しまし
た。
湊不二雄 組織活動部
会長の開会あいさつの
後、荷見組織部長より強
化月間中の特徴的な活動
や到達状況についての全
体報告を受けました。事
業所では診療所を中心
に飾りつけなどの工夫を凝
らし、強化月間を内外に
アピールした事、地域支

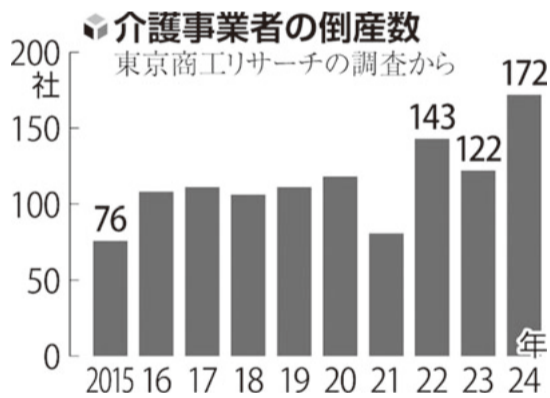
部では「まちかど
健康チェック」を
中心に「健康まつ
り」や「バス旅行」
「ウォーキング」
「訪問行動」など
の行動が旺盛に取
り組まれ、加入や
増資につながった
ことが報告されま
した。続いて、各行政区
を代表して城北支部、初
声支部、逗子中央支部、
葉山北支部から活動報告
がありました。それぞれ
工夫をこらし、力を合わ
せて活動した様子を知る
ことができました。
事業所と支部の奮闘が

ありました。次に健康づくり
を広げる業務です。各種
健康チェックの推進、セ
ラバンド体操などの普
及、健康講座の開催など
です。また、社会保障や
平和活動、まちづくり活
動なども行っています。
今ご覧いただいている機
関紙「みなみ」の作製に
も編集委員として携わっ
ています。毎月、読者の
皆様から届く紙面に関す
る感想のお便りやメール
がとても励みになってい
ます。これからもよろし
くお願いします。



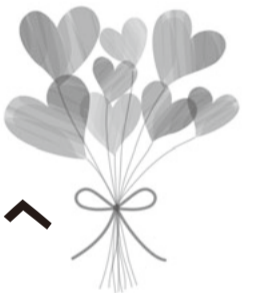
支部報告

強化月間しめくり集会を開催



介護をする人・受ける人が
ともに大切にされる

介護保険制度へ



介護事業所の倒産が
過去最多

調査会社「東京商工リサーチ」の調べによると、
2024年に倒産した介
護事業所は172社で、
介護保険が始まった20
00年以降では最多にな
りました。負債額1,0
00万円以上の倒産の場
合のサービスの種類は、
訪問介護(ヘルパーステ
ーション)が81社で約半
数になっています。デイ
サービスやショートステ
イは56社、有料老人ホー
ムは18社、そのほかに認
知症グループホームなど
が17社でした。

介護報酬改定が影響

倒産が増えた理由とし
て、人手不足や物価高騰
に加え、2024年度に
実施された
「介護報酬
改定」で一
部のサービ
スの公定価
格が引き下
げられたこ
とが影響し
ています。
訪問介護
(ヘルパー
ステーション)
ではヘル
パーさん

の賃上げ分を事業所に支
給する「処遇改善加算」
を増額しましたが、一方
で基本報酬が引き下げら
れました。

介護をする人・受ける
人がともに大切にされ
る介護保険制度へ

介護の現場では、介護
事業所の倒産、人手不足
ヘルパーの高齢化など、
様々な問題を抱えていま
す。介護保険制度は、高
齢者の生活を支えるライ
フラインです。経営不振
が理由で事業所が倒産し
ていく現状を変え、発展
させなければなりません。
神奈川みなみ医療生協が
加盟する民医連では、介
護崩壊とも言つべき危機
的な事態に対して、「介
護再生プラン」を打ち出
し、介護保険制度の改善、
介護保障の拡充を求める
運動を「介護ウェブ」と
称して署名活動、厚労省
や国会議員への要請行動
などに取り組んでいます。
共同組織や地域住民とい
つしよに介護ウェブを一
層広げていきましょう。

小規模の事業所ほど
影響大

東京商工リサーチの介
護事業所の倒産調査によ
ると、資本金1,000
万円未満(個人企業含む)
の小・零細事業者の倒産
が149件で全体の8割
を超えています。そのう
ち訪問介護(ヘルパー
ステーション)は、資本金
1,000万円の事業所
が70件でした。これらの
データからは小規模な事
業所ほど経営が厳しくな
っている実態が見えてき
ます。

署名にご協力
ください

介護ウェブの取り組
みとして「介護保険制度
の抜本的改善、介護従事
者の処遇改善を求める請
願署名」に取り組んでい
ます。診療所などにお立
ち寄りの際は署名にご協
力ください。

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

逗子市 熊谷由美

毎月楽しみにしています。

組合員のひろば



ハイキング

ハイキング 昨年のお正月孫と神武寺に登り、今年は二人で二子山に登りました。1月号の「地名の由来」に三浦富士のハイキングコースが載り、山岳信仰のひとつで江戸時代から続いた「お焚きあげ」も後継者不在の為、途絶えて今は神楽を奉納する宵宮祭だけ、地元町内会で行われているという。逗子が大好きな孫にこの話を聞かせながら、春休みには登りたい心境になりました。

感染予防

感染予防 年末にインフルエンザA型に感染し、寝正月となってしまうました。薬を処方して回復に向かっています。皆さんも気を付けてね！

地名の由来

地名の由来 以前は三浦富士に時々登りに行きました。つづじの頃、津久井浜のみかん狩り、楽しかった思い出が浮かんできました。

参考

参考 「三浦半島地名の由来」のコーナーを毎回楽しみにしています。このコーナーを参考に散歩に行っています。 横須賀市 島林修一

三浦市 関澤真理子 いい感じ

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, 田中吉岡, 岡田田中, 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, 長谷川, 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, 中村杉山, etc.

※都合により変更になる場合もあります。

1月号の正解

Grid for the 1st month puzzle solution with letters like ヨウ, ガク, コメ, etc.

正解(カガミモチ)

当選者(敬称略) 応募総数50通

【当選者】

横須賀市/遠藤勝 大島豪 今野順子 田代晴美 土橋待子 二本木カズ子 早川澄子

三浦市/柴田和子

逗子市/小澤正水 田井七重

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 ①空いているマスに、1~9までの数字のどれかを入れます。 ②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。 ③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。 ④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。(2月末日必着。発表は3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

2月号

おたのしみパズル

Grid for the 2nd month puzzle with numbers like 4, 8, 9, 2, 8, 1, etc.

出題者: 機関紙編集委員会