

茨城保健生協の現勢

(2009. 11. 30現在)

組合員数 17,988世帯
出資総額 553,983,000円
一人平均出資金額 30,800円

くらしと健康

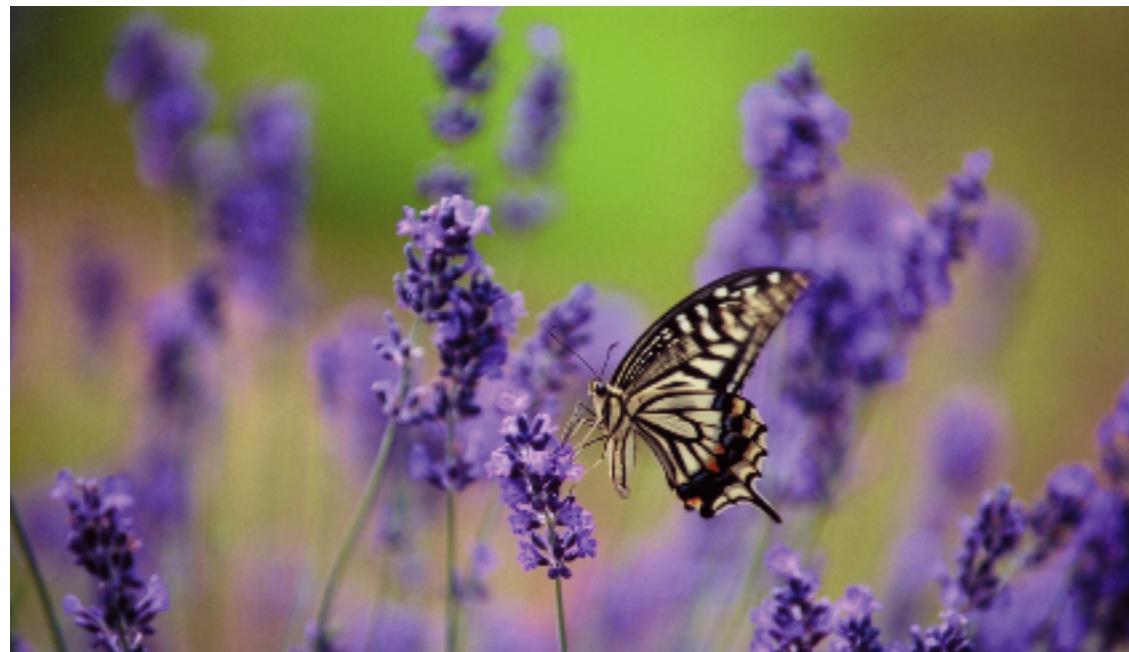
<http://www.Ibaraki-health.coop/index.html>

城南病院 029-226-3021 / 水戸共立診療所 029-241-8050 / あおぞら診療所 0297-72-6137 /
訪問看護ステーション虹 029-227-2577 / 城南病院附属クリニック 029-226-3022

茨城保健生協ニュース第217号

2010年 1月号

発行：茨城保健生活協同組合
水戸市城南3丁目15の17
電話 029-221-3406
発行責任者：須貝 東光
定価：一部20円 隔月発行奇数月



撮影 田中 謙吉さん

茨城保健生活協同組合
理事長 山川 文男

あけまして
おめでとうございます

理	事	常務理事	専務理事	副理事長	理事長										
笠島	鈴木	桐原	川村	伊藤	井上	石井	新田	古川	田中	須貝	渡邊	大内	山川		
義治	俊宏	俊明	冬樹	久子	孝三	良徳	町子	啓一	幸次	純義	英男	東光	和興	孝夫	文男

監	事											
林	船	榎	岡	山	村	宮	沼	中	中	高	柴	
文	津	津	村	口	上	本	田	山	庭	橋	崎	美智子
一	寛	寛	端	端	初	正	吉	弘	佐	進	謙	敏男
	賢	古	比	枝	弘	隆	弘	子	子	吉	悦	

本年もよろしくお願いします

昨年は新年早々に火災があり、組合員、利用者様には大変なご心配をおかけして申し訳あります。さて、昨年の総選挙の結果、長年の自公政権が破れ、民主党を中心とする政権が誕生いたしました。自公政権の負の遺産を清算し、国民目線の新しい政治を行うとしていますが、今のところ行く末は不透明です。特に国民にとって最大の懸案である後期高齢者医療制度の廃止は先送りされまし

せんでした。幸い、職員や皆様方の奮闘により、現在は正常に復しております。さて、昨年の総選挙の結果、長年の自公政権が破れ、民主党を中心とする政権が誕生いたしました。自公政権の負の遺産を清算し、国民目線の新しい政治を行うとしていますが、今のところ行く末は不透明です。特に國民にとって最大の懸案である後期高齢者医療制度の廃止は先送りされまし

たし、医療を充実させるための施策についても、具体的な中身については明確でなく、予断を許さない状況です。今後も注視する必要がありそうです。

わたしたちはこれから的人口動態、疾病構造、地域での各医療機関の役割を分析し、私たちとして地域に貢献できる道は何かということを議論してまいりました。その結果リハビリや在宅医療の支援に対応できるようになります。今後ともご支援ご協力の程お願い申し上げます。



■2010年3月3日(水) 午前・午後・夜の部
■水戸市文化センター 小ホール
■前売り予約受付中 前売券1,000円 (当日券1,300円)
■主催 第24回日本高齢者大会in水戸実行委員会水戸準備会

「いのちの山河」上映決定

「豪雪・多病・貧困」という大きな問題を抱えた岩手県沢内村（現西和賀町）が、「生命尊厳」の理念を掲げ憲法二十五条を盾に、日本の健康村に生まれ変わる実話を映画化。



チケット取扱 茨城保健生協
各支部・組織部 ☎ 029-221-3406

特別団体鑑賞券発売中！（一般 1,000円）
二〇一〇年一月三十日(土)から
全国ロードショー！

組合員・役職員の交流

2010年 新春のつどい

- 日 時 2010年1月31日(日)
午前11時～午後2時
- 会 場 フェリヴェールサンシャイン
(旧サンシャイン常陽水戸)
- 参加費 一人 2,000円
- 組合員参加の楽しい企画有り

■参加申し込みは
各理事・支部運営委員、班長または
組織部 (TEL 029-221-3406)



班会・健康チェック開催一覧

10/01	下市商店街	(75名)	健康チェック	本部
10/01	太極拳班	(4名)	太極拳	いきいき支部
10/02	でんぐんむし班	(40名)	ミニディ	あすなろ支部
10/02	奥の細道班	(5名)		いきいき支部
10/04	コープ土浦店前	(19名)	健康チェック	土浦支部
10/06	ヨガ班会	(8名)	ヨガ	いきいき支部
10/09	戸頭たまり場班	(9名)	薬の話と歌	いきいき支部
10/09	コメコメ班	(11名)	インフルエンザの予防について	つくば支部
10/10	江戸崎班	(4名)	基礎代謝についてのはなし	土浦支部
10/14	バランスボール班	(5名)	バランスボール	いきいき支部
10/15	ヨガサークル班	(8名)	ヨガ	あすなろ支部
10/15	乙戸南班	(6名)	体組成計測定	土浦支部
10/16	カトレア班会	(8名)	美しい食事と健康チェック	さくら支部
10/19	よしきり班	(13名)	クリスマスリース作り	土浦支部
10/21	たまり場班	(5名)		いきいき支部
10/25	井野団地	(27名)	健康チェック	あすなろ支部
10/26	セラバンド班	(6名)	セラバンド	いきいき支部
10/28	あおぞら	(14名)	健康チェック	いきいき支部
10/30	くれない班	(6名)	健康チェック	つくば支部
11/01	下市商店街	(51名)	健康チェック	本部
11/01	コープ土浦店前	(23名)	健康チェック	土浦支部
11/05	ヨガサークル班	(8名)	ヨガ	あすなろ支部
11/06	でんぐんむし班	(38名)	ミニディ	あすなろ支部
11/10	ヨガサークル班	(8名)	ヨガ	いきいき支部
11/11	バランスボール班	(3名)	バランスボール	いきいき支部
11/13	コメコメ班	(9名)	戦争体験者の話を聞く	つくば支部
11/13	戸頭たまり場班	(6名)	紅葉、鳥のはなし	いきいき支部
11/17	井野団地	(27名)	バランスボール	あすなろ支部
11/19	ヨガサークル班	(6名)	ヨガ	あすなろ支部
11/20	くれない班	(11名)	健康チェック、血圧のはなし	つくば支部
11/21	お富士山	(31名)	健康チェック	大洗支部
11/25	あおぞら	(4名)	健康チェック	いきいき支部

● あなたの班会メニューの参考にしてください ●

安心して病院に行けるね

水戸市社保協、保健生協、生活
と健康を守る会は、十一月一日水
戸市が国民健康保険税を滞納した
との理由で、中学生以下の子ども
がいる七三一世帯を含め大量の短
期保険証を各家庭に郵送せず、市
役所窓口に留め置きしていること
が明らかになつた問題で、水戸市
保健福祉部、国保年金課と交渉し
ました。

交渉の中で、水戸市は「これまでも短期保険証は窓口留め置きとして、相談があれば交付してきた」とこれからも窓口留め置きの姿勢を崩さず、ローン返済を理由に国保税を滞納した市民の例を挙げ「国保税よりカードローンを先に払うのは、優先順位が間違っている」と市民の納税低下を指摘しました。一方、同席していた女性が「子どもが難病で毎月一回東京の病院に通院せざるを得ない中で、十月は「保険証忘れた」といって、病院窓口に提出しなかつた」とから、今月はなんとしても保険証が必要だと思い、「一万三千円支払ったのに十月に短期保険証が交付されなかつた」との切々とした訴えに対し、



対市交渉のようす

明けましておめでた
いわてまわ。

昨年中は組合員やん達
との地域訪問行動、健康
まつり等とても楽しく交
流させていただけであった。

又、ボランティアさんによ
る送迎サービスも定着
してあり高齢者の方も中

をみせておりますが、亡んでいる人たちのおかれている状況はとても深刻です。

今年度は在宅医療の充実と後期高齢者医療制度の廃止、介護保険制度の抜本的見直しに向け組合員さんと一丸となって取

明士もしておぬでとく
いわこお。

昨年は、自公政権から
民主党政権へと国民の審
判が下されました。民主
党には公約をしつかりと
果たしていくべきことは
勿論のこと差別医療であ
る後期高齢者医療制度を



所長
釤持俊明
職員一同

あおぞら診療所

*
年頭のごあいさつ
*
*

水戸共立診療所

あたしと照こすわ。

明けましておめでた
いわゆる年始の動向
昨年は、自公政権から
民主党政権へと国民の審
判が下されました。民主
党には公約をしつかりと
果たしていくべきことは
勿論のこと差別医療であ
れども、患
者様が、安心
して通つて下られるものな
く治療に励んでいくことを願
っております。

初回、城南病院四階病棟の柴田介護福祉士より「車イスの操作のコツ」の講義を受けて、早速、病院周辺の通路や段差のあるところで挑戦。車イスに乗る側と押す側の立場を経験しました。



3 ボランティア学校開催しました！ 3

ティア歴十年の西野氏によれば、ボランティアの歴史や医療生協ボランティア

すい講義をうけました。最後は城南病院居宅の田崎ケアマネージャーによる“高齢者のからだと心”的講義でした。

「現役労働時間よりも定年後の自由時間はとても長い。生活習慣を新しく調べ、生涯にわたって

なる、大切なひとこと。
ある特養老人ホーム園長
の言葉です。

わたくしたちのワーク・
ライフ・バランスの中で
ボランティアを続けてい
けたら、ステキですね。
ボランティア委員会

すい講義をうけました。最後は城南病院居宅の田崎ケアマネージャーによる“高齢者のからだと心”的講義でした。

「現役労働時間よりも定年後の自由時間はとても長い。生活習慣を新しく調べ、生涯にわたって

なる、大切なひとこと。
ある特養老人ホーム園長
の言葉です。

わたくしたちのワーク・
ライフ・バランスの中で
ボランティアを続けてい
けたら、ステキですね。
ボランティア委員会

すい講義をうけました。最後は城南病院居宅の田崎ケアマネージャーによる“高齢者のからだと心”的講義でした。

「現役労働時間よりも定年後の自由時間はとても長い。生活習慣を新しく調べ、生涯にわたって

なる、大切なひとこと。
ある特養老人ホーム園長
の言葉です。

わたくしたちのワーク・
ライフ・バランスの中で
ボランティアを続けてい
けたら、ステキですね。
ボランティア委員会

なんでも医療・福祉相談コーナー

この紙面を使って、皆様方からお寄せ頂いた、医療・福祉に関わる質問にお答えしていきます。
ドシドシ質問をお寄せください。お待ちしています!!

薬とアルコール

質問
年末年始に向けてお酒を飲む機会がとても多くなるのですが、薬とアルコールの相性について教えてください。

回答

薬剤師 小森 映詞

前回の続きで、今回はいろいろな組み合わせを簡単にお話しします。抗生素によっては頭痛や嘔気など、酷い二日酔い状態の原因となる物質が増えてしまうものがあり、抗生素点滴が終わつたら、胸が苦しく鼓動が激しくなり全身に蕁麻疹があります。数時間後にお酒を飲んでも、血压が下がりすぎて立ちくらみや、めまい等を起

た例があります。面白いところではお酒ではなく、ある炭酸飲料(0.4%のアルコールを含有している小児がその炭酸飲料を飲んで軽いアルコル中毒になつたなんて話もあるそうです)を抗生素投与後に飲んで全身倦怠感になつた例もあります。ついでに言うと栄養ドリンクにもアルコールが入っているものが多いので注意が必要かもしれません。

他にも血压降下剤では強心薬ではアルコールによって分解が抑えられて中毒症状が出る事もあります。



初めての健康まつり

土浦発

(田)に市内若松町公民館で健康まつりを行いました。当日は朝から小雨模様で今年一番の冷え込み、公民館前の公園でおこなう予定を急きよ変更して室内で行うことになりました。客足が心配でしたがが、地元の老人会の有志による民謡のおどりもあるということで五十人以上の来場があり公民館はいっぱいになりました。



支部自慢の体組成計による健 康チェック、バザーもあってアツアツいう間に終りました。来場者もスタッフも全員が満足した一日でした。

土浦支部 井上 仁志

気管支喘息患者会活動中!

2010年6月10日
医事課 高崎



みなさん!はじめまして!! いくつかある患者会の中で地道に活動している気管支喘息の会のひまわり会です。よろしくお願いします。ひまわり会では、年三回の行事があり、先生を交えての学習会や患者会の皆さんと職員で行く秋のあ出かけ近況報告やゲームなどを行う交流会など楽しゅやっています。喘息の方ぜひ!ひまわり会へお気軽にお声をかけて下さい!

会員さん、募集中です。

とても元気になれる会です。

お問い合わせ

高崎

医事課

原田 葉菜 池原
桑名 恵子 幸二 様
長岡はづえ 様 様 様
山口 幸雄 様 様 様
飯田 麻美 様 様 様
中武きよ子 様 様 様
倉元よう子 様 様 様
和田 俊子 様 様 様
中田 様 様 様
鈴木きな江 様 様 様
小池喜代美 様 様 様
吉田 俊子 様 様 様

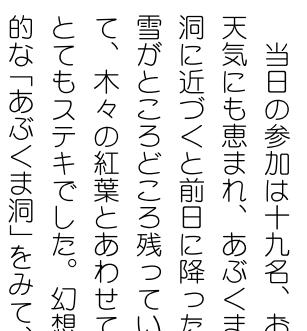
飯田様 篠原様 本田様 きみ様
渡辺 藤井 様 様 様 様
荒木 藤原 様 様 様 様
君島 つかさ 雅子 様 様 様
つつかさ きみ 様 様 様 様
浜田 恵子 様 様 様 様
戸沢 一夫 様 様 様 様
白戸 様 様 様 様
大里 様 様 様 様



お
知
ら
せ

今回おたぐわんの方から
布の寄附をいただきました。
ありがとうございます。
今後も使い古しの木綿の布
を集めていきます。同時に
布カットドボランティアわん
も募集していきますのでご協
力お願いいたします。

♥ 予防接種を受ける子供たちへプレゼントをするため「トイサー」(トイサー)の利用者様と職員で、でん太鼓とタオルを利用して「犬のぬいぐるみ」を作つてくださいました。子供たちにとても人気です。



はスカラーラや
ハーモニカに合
わせて、皆で
歌つたり、ビン
ゴゲームをした
りとても楽しい
一日となりま
した。



いきいき支部

支部としては初めての企画、バス旅行が十一月四日に行なわれました。

美味しい食事と
お風呂に入り、
ゆったりした時
間と過ごしながら



診療案内 1月～

		月	火	水	木	金	土
内科	一般 午前 9:00～ 12:00	東	岡野	菊地	大久保	長谷川	医科歯科
		担当医	東	担当医	菊地	加賀美	山川 第2・4
		川辺	石井	加賀美	東	東	腎臓内科
		…	担当医	川辺	…	…	内田 月1回
		…	…	…	…	…	石井 第1・3
		…	…	…	…	…	本山 第2・4
		…	…	…	…	…	川辺 第1・3・5
		午後 15:00～ 18:00	川辺 山川	岡野	川辺 山川	菊地	長谷川 第1・4・5 山川 第2・3
							…
小児科	午前 9:00～ 12:00	比佐	比佐	…	比佐	比佐	比佐 第1・2・3・5
	午後 14:00～ 17:00	比佐	比佐	…	比佐	比佐	…

城 南 病 院

☎ 029-226-3021

		月	火	水	木	金	土
リハビリ	9:00～ 12:00	加賀美	…	…	…	…	…
整形	14:00～ 16:30	…	…	…	丹藤	…	…
泌尿	9:00～ 12:00	…	…	本郷	…	…	…
検査	胃カメラ	…	菊地 第2・4	東	…	山地	菊地 第1土のみ
	大腸カメラ	…	…	東	…	山地	…

水戸共立診療所

☎ 029-241-8050

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～ 12:00	釦持	釦持	釦持	釦持	釦持	釦持 <small>第2 加賀美</small>
午後	15:30～ 18:00	釦持	釦持	…	釦持 <small>17:00～19:00</small>	釦持	…
往 診		釦持	釦持	釦持	釦持	釦持	

あおぞら診療所

☎ 0297-72-6137

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～ 12:00	石井	筒井	石井	石井	石井	田村
午後	15:30～ 18:00	石井	筒井	…	石井	石井	…

※土曜日は12:30まで受付しております。
※月・火・木・金 午後1:30から3:30まで訪問診療



かぜ予防の簡単クッキング

管理栄養士
菅谷
優子

食品の肉、魚、豆腐、卵などと、色の濃い緑黄色野菜を温かいお料理で、三食食べることが大事です。そして、ビタミンAを摂取することを意識して下さい。のど、鼻、肺、消化管などの粘膜を正常に保つ働きがあるため、かぜを予防し、免疫力アップに効果的です。多く含まれる食品は、レバー、銀むつ、銀だら、うなぎ(蒲焼)、人参、カボちゃや、ほうれん草などの緑黄色野菜です。ビタミンAは脂溶性ビタミンなので、油を使った料理が良いでしょう。

[作り方]

【材料（2人分）】	
レバーの焼き鳥	2本
ほうれん草	1/2 束 (100g)
合挽き肉	50g
たまねぎ（みじん切り）	1/4 個 (60g)
しょうが（みじん切り）	1/4かけ
レーズン	20g
カレー粉	小さじ2
固形スープの素	1/2個
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
トマトケチャップ	小さじ2