くらしと健康

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

茨城保健生協ニュース第218号
2010年３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

茨城保健生協の現勢
(2010. 1. 31現在)

組合員数	18,051世帯
出資総額	536,171,000 円
一人平均出資金額	29,703 円

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

「いのちの大運動」とことん全国交流集会開催
学んで話して笑って千人が大交流！

三月一日(月)、二日(火)、熱海に全国から医療生協の組合員と職員が集まって、日頃の取り組みを発表しあい、悩みを打ち明け合い、笑って話しあいました。

一日目は分科会で、これまで組合員や職員が取り組んできた健康づくり活動や安心のネットワークづくり、平和や社会保障を守る取り組み、事業所を守る取り組みなどをテーマごとに交流、夜は二会場に別れて夕食交流、二日目は立命館大学の津止教授による「男性介護研究」講演や「これが医療生協だ！コンテスト」の優秀作品発表と、学びの交流を行いました。まさに「とことん」の名にふさわしい交流、交流、交流の二日間でした。茨城保健生協からは、九名の組合員と三名の職員が参加。こちらも行きのバスから帰りのバスまでおおいに交流し、それぞれが普段感じていることや「知られざる一面」もたくさん発見できて、お互いの距離がまた近くなりました。

今年は「日生協医療部会」がなくなり「医療福祉生協連合会」が誕生します。新しい時代の幕開けにふさわしい取り組みをこれからもみんなで生み出していきましょう。

健康づくり体操の紹介

全体会で熱心にメモを取る茨城の参加者

日本高齢者大会 in 水戸

9/13(月)
分科会（茨城大学）

9/14(火)
全体会（武道館）

ぜひご参加を！

いしおか支部誕生!!

この地域に支部をつくろうと二年越しで準備を進めてきました。なにせ、院所・施設から遠方の地であり、どうして支部をつくるのか、という疑問もありました。そんな中で、組合員の交流や学習会、健診・健康作りを地域から起こし、安心して暮らせるまちづくりに、みんなで取り組もうと確認しました。今までに、なんら繋がりもない中で支部設立の案内をしましたが、参加の返信は十人そこそこでした。当日、結果として二十二人参加で結成が出来、スタートしました。当支部の地域は、石岡市、小美玉市、かすみがうら市にまたがる広い地域です。『結成総会には参加できないが、活動に期待します』『現在、不自由な体で生活しています』などの返信もありました。組合員のみなさんの実態を垣間見た気がします。

支部長、副支部長、運営委員の役員さんも決まりました。先輩支部のご支援をいただきながら取り組んでいきますので、よろしくお願いいたします。

いしおか支部・山口

総代会のお知らせ

《第四十五回　通常総代会》
◆ 二〇一〇年 六月二十七日（日）
午前十時 ～ 午後四時
◆ 茨城県開発公社ビル三階

～鼓動～

私たちの支部で取り組んでいる月に一度のお食事会。もう十三年続いています。ここに集まってくるお年寄りの顔を見るとほっとします▼最近「無縁社会」という言葉がたびたび聞かれるようになりました。そのなかで、おおくのお年寄りが様々な不安を抱えて生きています。医療や介護もそのひとつ。せめて病気や介護の心配なく暮らしたい▼そんな高齢者の方たちに「長生きは悪」と言わんばかりに、追い討ちをかける後期高齢者医療制度。すべての高齢者を別枠に囲い込み、保険料を払わせ、払えなければ保険証を取り上げる。憲法二十五条があるこの国で許されることではありません。後期高齢者医療制度は直ちに廃止し、高齢者が安心してくらせる世の中をつくりたい▼お食事会のお料理は、支部委員みんなの手作り。人が喜ぶと自分もうれしくなる。人を支えると自分も支えられる。協同組合の原点です。これからも参加者の笑顔を見続けるためにがんばっていくつもりです。（一理事）

新春のつどい

さらなる協同で新たな前進の年へ

迫田さんと「けんちゃん」の腹話術

保健生協「二〇一〇年新春のつどい」が一月三十一日、水戸市内で開かれました。県生協連・佐藤洋一会長、大内久美子県議、田中水戸市議、山形ひたちなか市議、いばらき保健福祉友の会・大崎代表の来賓をはじめ、組合員さん、職員ら約百名がつどい、懇談と交流が行なわれました。

渡邊副理事長が「火災による危機を、地域と全国の仲間の連帯と協同で克服し、新しい年を迎えることができた。この協同を忘れずさらに前進を」とあいさつ。来賓の方々から、後期高齢者医療制度廃止の運動や県市政の新たな動きなど、熱っぽい連帯のあいさつがありました。

支部からは病院ボランティアグループの演奏と歌ごえや土浦・迫田さんと「けんちゃん」の腹話術など出し物が続いて披露され大喝さいでした。

ボランティアの表彰や恒例の大福引も行なわれ元気で楽しいつどいとなりました。

住みなれた地域で元気に楽しく

わいわい　がやがや　健康チェック

たまり場は、ご近所さんなら誰でも参加できる、新しい近所づきあいの再生の場となっています。

一月十三日（水）午後二時から行なわれた「たまり場あじさいの家・真冬の健康チェック」は水戸市末広町一丁目・二丁目の回覧板で開催が通知されました。事前準備は、いばらき保健福祉友の会と、いばらきコープの組合員さんを含む「あじさいの家」のメンバー。参加者の年齢は二歳から九十五歳までの十八人でした。血圧測定・骨密度測定・体脂肪測定は、茨城保健生協の桐原理事と組織部職員が対応してくれました。健康チェックの結果は、保健生協の担当者が一人一人に丁寧に詳細を説明し、九十五歳の方の体内年齢が六十五歳であったことに、参加者から大きな拍手が送られました。

いばらき保健福祉友の会　川上　一

土浦発 布カット班誕生！

土浦支部では、布カット班が誕生し、頑張っています。二月から始まり、月に二回のペースで活動しています。メンバーは五人ですが、中には八十七歳の方もいます。元気に楽しく、和気あいあいとした雰囲気でやっています。一緒にカットしていただける方、募集中です。古布の寄附も随時受け付けています。よろしくお願いします。

土浦のカット班の様子

朝市やってます！

水戸共立診療所

水戸共立診療所のある平須地域では、最近競合する医院が次々開業し、その中でいかに共立診療所を利用してもらうかが課題になっています。近隣では新築の家も目立ち、診療所を知らない方々も増えてきています。そういう方々に気軽に診療所に来てもらおうということで、十二月から定期的に朝市を行なっています。

二回目の朝市は二月五日（金）でした。当日は晴天に恵まれ、理事や地元の組合員さんが朝早くから手伝ってくださいました。患者さんが帰りに寄ってくれたり、ご近所の方や組合員さんが駆けつけてくれたりと朝市を通じて楽しく交流することができました。

今回の利益は五月にニューヨークで行なわれる核不拡散条約NPT再検討会議参加のためのカンパになりました。次回は四月七日（木）に行なう予定ですのでぜひ共立診療所にお立ち寄り下さい。

組織部　菊地浅子

班会・健康チェック開催一覧

12/1	下市商店街	(54名)	健康チェック	本部
12/1	ヨガサークル	(５名)	ヨガ	いきいき支部
12/3	ヨガサークル	(３名)	ヨガ	あすなろ支部
12/4	でんでんむし班	(60名)	ミニデイ クリスマス会	あすなろ支部
12/6	コープ土浦店前	(22名)	健康チェック	土浦支部
12/9	バランスボール班	(５名)	バランスボール	いきいき支部
12/10	小文間班	(６名)	書道教室	あすなろ支部
12/11	戸頭たまり場班	(７名)		いきいき支部
12/14	小物づくり班	(３名)	アームカバーづくり	土浦支部
12/14	井野団地班	(８名)	ころばん体操	あすなろ支部
12/15	バランスボール班	(８名)	バランスボール	あすなろ支部
12/16	たまり場班	(７名)		いきいき支部
12/17	ヨガサークル班	(８名)	ヨガ	あすなろ支部
12/20	江戸崎班	(６名)	体組成計測定結果について	土浦支部
12/20	もちつき会場	(15名)	健康チェック・骨密度測定	あすなろ支部
12/21	よしきり班	(15名)	食事会	土浦支部
12/21	セラバンド班	(４名)	セラバンド 体操	いきいき支部
12/21	長禅寺	(９名)	健康チェック・骨密度測定	あすなろ支部
1/8	下市商店街	(54名)	健康チェック	本部
1/8	戸頭たまり場班	(６名)		いきいき支部
1/8	コメコメ班	(11名)	新型インフルエンザワクチンについて	つくば支部
1/10	コープ土浦店前	(41名)	健康チェック	土浦支部
1/13	バランスボール班	(２名)	バランスボール	いきいき支部
1/15	くれない班	(９名)	健康チェック	つくば支部
1/15	でんでんむし班	(44名)	ミニデイ	あすなろ支部
1/19	バランスボール班	(８名)	バランスボール	あすなろ支部
1/20	たまり場班	(６名)	野口雨情	いきいき支部
1/24	みずき班	(10名)	新班これからの話し合い	あすなろ支部
1/25	セラバンド班	(７名)	セラバンド 体操	いきいき支部
1/27	あおぞら	(２名)	健康チェック	いきいき支部
2/1	下市商店街	(35名)	健康チェック	本部
2/7	コープ土浦店前	(25名)	健康チェック	土浦支部
2/12	戸頭たまり場班	(７名)	介護保険について	いきいき支部
2/12	コメコメ班	(10名)	インフルエンザとノロウィルス	つくば支部

● あなたの班会メニューの参考にしてください ●

つくば発

頑張っています！ 高齢者の居場所作り

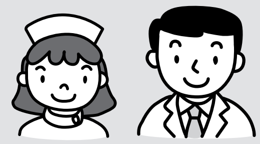
「ひとりぼっちの高齢者を無くし、楽しい時間と美味しい食事の提供」を合言葉に市内の一軒家を借り、毎週月、水、金曜日にふれあいサロン『ひばり』は開催されています。毎回「ニコニコ笑顔」でお出迎え「元気な掛け声」で高齢者を元気づけ、明るい広場を作り出しています。内容はペチャクチャいくら喋っても、まだまだ足りないおしゃべり。近くの畑にお花見、山菜摘み、デパートにお買い物、カラオケ、歌を歌ったり、習字や折り紙などなど、皆さんの希望に沿って様々な時間を作るようにしています。この他に特別行事としてバーベキュー、餅つき、蕎麦打ち、お茶会、クリスマス会など、書ききれないほどの楽しい行事を行っています。食事は必ず素材から調理する、出来るだけ地元産の素材を使う、を原則としています。

つくば支部・市原重子

特別行事のクリスマス会

誰でも簡単！ 大腸ガンチェック（便潜血チェック）を受けましょう！

① 水戸市の方は、市の大腸がん健診を年に一度はうけましょう。
② 水戸市以外の方、水戸市でも２回目を受けたい方は下記の価格で受けられます。



【組合員価格】
1回法：　**700**円（容器代、検査代、提出と結果返し郵送料込み）
2回法：**1,200**円（　〃　）

【組合員以外】
1回法：**1,000**円（容器代、検査代、提出と結果返し郵送料込み）
2回法：**1,500**円（　〃　）

【お申し込み・お問合わせ】　茨城保健生協　組織部　**TEL：029-221-3406　FAX：029-221-9342**

食生活を見直し「まごわやさしい」を実践しよう

大腸がんに限らず、正しい食事が健康の基本です。
「まごわやさしい」食品をバランス良く摂取することが大切です。

肉は魚類を主体にしましょう
胆汁を減らすため、あぶらなどの調理油が効果的です

ヨーグルトを食べよう
腸内環境の改善を図し、免疫力低下を抑制します

海藻・こんにゃくをとろう
便を柔らかくし、粘膜を保護する働きがあります

ビタミンCやEをとろう
発がん物質がつくられるのを抑制します

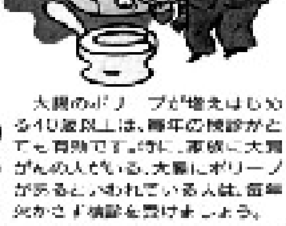
大腸がんは、日本人の食生活の欧米化によって増加したと考えられています。現代の食生活は肉食中心で動物性脂肪やたんぱく質の摂取に比べ繊維食品が不足しています。
また、運動やストレスは腸内環境を乱し、免疫力の低下につながります。

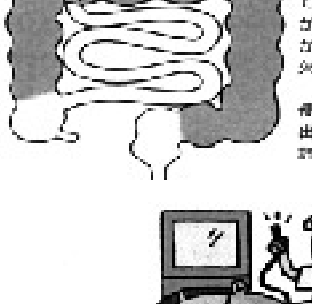
大腸がんを予防しよう

大腸がんの芽といわれる大腸ポリープは、およそ40歳代から増えはじめます。大腸にできるイボで自覚症状がほとんど無く、放っておいても命の危険は無いといわれています。
しかし、このポリープが何らかのきっかけで悪性にがんに変化してしまいます。大腸がんの芽となる大腸ポリープを発生させない方法は今のところありませんが、がんにならないように予防することはできます。

年に一度は大腸がんチェックとがん検診を受診しよう

健診での「大腸がんチェック」やがん検診でおこなわれている便潜血検査は、費用も安くチェック方法も簡単です。
また早期がんの発見率は5割、進行がんは8割を発見できるといわれています。





大腸のポリープが増えはじめる40歳以上は、毎年の検診がとても有効です。特に、家族に大腸がんの人がいる、大腸にポリープがあるといわれている人は、面倒がらずに検診を受けましょう。
便に血が混じる、下痢が続く、便秘傾向、腹痛などの自覚症状が出たら、迷わず医療生協の病院や診療所に受診しましょう。

早期発見できれば、怖い病気ではありません。毎日の食生活と、年1回の大腸がんチェック、年1回のがん検診が大腸がんの重要な予防方法です。

お知らせ

●くらしと健康に折込の後期高齢者医療制度の署名は病院・診療所までお持ち下さい。遠方の方は返信用封筒にてお送り下さい。五月末までにお願いします。

●ウエス(古布)のご寄附ありがとうございました。
ふれあい支部　土田　倫江 様
ひたちなか支部　川崎不二男 様

◆ 質問･お困りごとの相談先 ◆
〒310-0803
水戸市城南3－15－17
茨城保健生協組織部
ＴＥＬ 029－221－3406
ＦＡＸ 029－221－9342
メール honbu_sosiki@ibaraki-health.coop

… お詫びと訂正 …

新年号の出資金の
¥ 553,983,000 は誤りで
¥ 533,983,000 に訂正させて
いただきます。
申し訳ありませんでした。

なんでも医療相談コーナー

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 !!

リウマチについて

あおぞら診療所
所長　石井　啓一

近年医学の進歩は目覚ましいものがありますが、慢性関節リウマチも劇的に治療法が進歩した疾患の一つです。今後この病気で重症になる人は減少するものと考えられていますが、がん同様、早期発見が大切です。

慢性関節リウマチの患者は全国に七〇～百万人いると推定され、三〇～四〇代の女性に好発します。初発症状は手足の関節の腫れや痛みとともに、朝のこわばり、倦怠感、微熱などを認めます。最初は関節症状が軽い場合もあり注意が必要です。なんとなくだるい、なんとなく体がこわばるなどの症状がある場合、リウマチ以外の病気も含めなんらかの病気が隠れていることがあります。早めにかかりつけ医（お近くの内科）にご相談ください。

必要があれば、専門医にご紹介いたします。

診療案内　3月～

城南病院附属クリニック　☎ 029-226-3022

		月	火	水	木	金	土
内科	一般	東	岡野	菊地	大久保	長谷川	医科歯科
	午前 9:00～12:00	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
		…	…	…	…	…	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	釼持	釼持	釼持	釼持	釼持	釼持 第2 加賀美
午後	15:30～18:00	釼持	釼持	…	釼持 17:00～19:00	釼持	…
往　診		釼持	釼持	釼持	釼持	釼持	

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

簡単クッキング

野菜ときのこ入り かに玉

管理栄養士　菅谷　優子

今回紹介するメニューは、野菜、きのこが入ったかに玉です。

糖尿病のはじめは何も症状がありません。喉の渇き、トイレが近くなる、目がかすむなどの症状がでたら、相当病気が進行していると言えます。そうならないためのポイントは、三食ほぼ決まった時間に均等に食べることです。野菜、海藻、きのこ、こんにゃくは何かしら毎食です。そして、なんと言っても砂糖の量を気をつけることが大事です。たとえば、あんぱん、大福、砂糖入り缶コーヒー、あめ、チョコレート、ジャムの量を減らしてみて下さい。

【材料（4人分）】

卵	5 個	｛甘酢あん｝	
かに缶	80 g	がらスープの素	2 g（小さじ1）
塩	2 g（小さじ1/3）	湯	150 ml（コップ2/3）
干しいたけ	2 枚	しょうゆ	6 g（小さじ1）
しょうゆ	3 g（小さじ1/2）	砂糖	2 g（小さじ2/3）
茹たけのこ	40 g	酢	4 g（小さじ2/3）
ねぎ	50 g（1/2 本）	片栗粉	2 g（小さじ2/3）
サラダ油	12 g（大さじ1）	グリンピース	適量（下茹でして飾る）

【つくり方】

❶卵を割りほぐし、かに缶と塩も入れ混ぜ合わせる。干しいたけをスライスしてしょうゆで煮て下味をつけておく。茹たけのこは短冊に切り下茹でし、ねぎは小口に切っておく。

❷あんを作る。湯にガラスープの素をとき、しょうゆと砂糖と酢を入れ、一煮立ちしたら、片栗粉でとろみをつける。

❸フライパンに油をしき、ねぎ、茹たけのこ、下味のついた干しいたけを順番にいためる。

❹そこに、卵液を流し込み、菜箸で混ぜながら半熟くらいまで火をいれ、好きな加減まで火を入れる。それをざっくりと皿に盛り付けて、あんをかけグリンピースを飾ってできあがり。