



くらしと健康

第239号
2013年9月号

HP▶ <http://www.ibaraki-health.coop/index.html>

城南病院
TEL 029 (226) 3021

城南病院附属クリニック
TEL 029 (226) 3022

城南居宅介護支援事業所
TEL 029 (302) 0405

水戸共立診療所
TEL 029 (241) 8050

訪問看護ステーション虹
TEL 029 (227) 2577

茨城保健生協の現勢 (2013.7.31現在)

組合員数 16,669 世帯
出費総額 492,363,000 円
一人平均出資金額 29,537 円

発行：茨城保健生活協同組合
水戸市城南3丁目15-17
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】



ハイキングサークル

初夏の安達太良山 (1700メートル)

～登山日記～

七月六日(土)、故郷福島の名山安達太良山に登ってきました。奥岳駐車場に到着後、準備体操をし高速ゴンドラリフトで高度を稼ぐ。みんな元気に本道を進むとハクサンシャクナゲが迎えてくれる。

あれが安達太良、あの光るのが阿武隈川と、千恵子と光太郎の世界がいま眼下に広がり、その東方の彼方には福島第一原発がある。心の中に生命の大切さと怒りが燃え上がる。

麓の兄貴に電話してみる。「元気になっている

ハイキングサークルより

日程が決定しました！

11/3(日)
五色沼散策
ハイキングコース
参加費 3～4 千円

詳細は未定です

★お申込みは
029-222-2622 組織部まで。
先着順にて定員になり次第締め
切らせていただきます。



か？」との問いに「安達太良山がよく見えてる。」との元気な声が聞けた。花はウラジロヨウラク、ゴゼンタチバナ、コバイケイソウ。息はさらに荒くなり、ザックを置き岩場の頂に立つ。風は強いが達成感でいっぱい瞬間。慎重に下り昼食の時間とする。風を避け岩陰に身を隠しおむすび弁当を広げるも、あたり一面は霧。早々に下山開始。牛の背の辺りは強風に耐えること覚悟の上、肩を組み手を繋ぎ必死に足を進める。視界は良くないが何とか峰の辻を通過し、くろがね小屋に着く。椅子に腰かけお互い寛ぎタイムとなる。勢至平への道は湯道が横に続き気分よく歩く。近道は滑るの

いしおか支部
齊藤 和男

の思い出は風のように運んでくれた山旅であった。

私は今回初めて原水禁世界大会に参加させていただき、初めて長崎に行きました。

会場では、核兵器をなくし、平和な世界を、という願いが熱く語られていて、自分ももっと日頃からこのような事柄に関心をもちなければならぬいなと感じました。

私がこの原水禁世界大会で一番印象に残っていることは、二日目の分科会で被爆者の方から直接

原水禁世界大会 長崎

～二度と戦争を起こしてはいけない～



向かって一番右が浪川さん

被爆体験を聞くことができたということでした。この方は被爆時十七歳で、会場では最高齢ということでした。当時の長崎市内の状況や、原爆によって想像もつかないような姿になった人や建物の様子など、自分の中では映画や漫画の世界のようで、とても恐ろしく感じました。しかしこのことが実際に、あの地で起こったことなのだ、ということを決して忘れてはならず、二度と戦争は起こしてはいけない、ということ強く感じた三日間でした。貴重な経験をさせていただきありがとうございます。

リハビリ科 理学療法士
浪川 拓也

鼓動

ベストセラーになっている「余命三ヶ月のウソ」等の著書で菊池寛賞受賞の慶応大学の近藤誠医師は「症状が出る前のガンが健康診断で見つかるようになり病院の受診では、がん診断されないケースでも早期治療の効果が大いという事で検診と手術に力ネが集まるシステムになっている。」と指摘しているが、早期発見のために検診は必要だと思う▼健康診断の結果、がんの疑いで開腹手術をしたところ、がんではなかったが、がんの不安がなくなつて感謝しているという生協組合員の記事(「いつでも元気」八月号)を読んで複雑な気持ちになった▼医師は手遅れになることを畏れて開腹手術をしたのだと思うが、結果として開腹手術は不要だったわけで、病院の収入は増えたが患者と健康保険財政に負担をかけたことになり▼患者として、病院経営を支えている組合員として、健康保険財政を負擔している納税者として、自分で理解し納得して治療を受けることが大事なことと考えさせられた。

★簡単クッキング

塩麴で
つくる

冷めてもやわらかいレバーにら炒め



＜材料＞ 3～4人分

- ◎豚レバー ……………200g
- ◎塩麴 ……………20g
(塩麴の量はレバー 100gに対して 10gがおすすめ)
- ◎もやし ……………1袋
- ◎にら ……………1束
- ◎塩、こしょう ……少々
- ◎しょうが ……………適宜

【作り方】

- ①血抜きをしてキッチンペーパーなどでよくふいた豚レバーに塩麴をまぶす。(3時間以上漬ける。塩麴に漬けることで冷めても固くなりません。)
 - ②レバーの匂いが苦手な人はすりおろしたショウガを加えるといいでしょう。
 - ③フライパンに油をしき弱火でゆっくりと焼く。
 - ④焼きあがったら皿などに取り出しておく。
 - ⑤同じフライパンで、もやしとにらを炒め塩こしょうをする。
 - ⑥野菜に火が通ったら豚レバーを戻し入れ全体を混ぜ合わせれば出来上がり。
- *味付けは塩分控えめで薄味になっています。お好みで調整してください。

組合員 ペンネーム あきこさん

『仲間を大きく増やして安心づくり』

2013年度 生協強化月間スタート

9月25日から11月30日は「生協強化月間」としています。茨城保健生協では、医療・介護の事業と運動を通じて「安心して住み続けられるまちづくり」を目指しています。機関紙「くらしと健康」の配布を広げ、仲間づくりと出資金増資を進めていきたいと思っています。この「月間」中にできるだけたくさんの仲間をむかえいましょう！

あなたのまわりにもまだ茨城保健生協の組合員になっていない方はいませんか？ぜひ、加入をおすすめしましょう。

Q 組合員になるってどういうこと？

A 茨城保健生協は生活協同組合のひとつで、組合員が出資し、事業所の利用や運営、健康づくりなどの活動に参加しています。その一員になるということが組合員になるということです。

Q 預けた出資金はどのように使われるの？

A 出資金(1口1000円)は、医療・介護事業の資本金となり、事業所の建設や医療機器の購入・メンテナンスなどに活用されます。あなたが出した出資金が誰かの命を救い、あなたの命が救われることにつながります。

★第53回水戸黄門まつり★
★市民カーニバルに参加しました！★



チーム城南病院

チーム城南病院
言語聴覚士
菊池ふゆみ
リハビリ科
です。
病院長を盛り上げていきたいです。
参加し、職員一丸となって病院長を盛り上げていきたいです。
参加し、職員一丸となって病院長を盛り上げていきたいです。

八月三日(土)に水戸黄門まつり市民カーニバルに参加しました。それぞれの業務の合間をぬって本番まで練習を重ねてきました。当日の参加者は各部署から約三十名ほど。途中雨が降り中断もありましたが、その後は天候にも恵まれ最後まで踊り切ることができました。



向かって右から3番めが菊池さん

業務の中ではあまり関わることができません。黄門まつりを通して、中断もありましたが、その後は天候にも恵まれ最後まで踊り切ることができました。

最近退院した三十代の方とメールをやり取りした後、はっぱをけけに訪問してくれたとの事。自らの経験を元にこの冬の大変さを語り、リハビリの指導もしてきたと。そんな彼らをサポートする居宅介護や、デイケア、リハビリ、なんといっても夜間でも飛んでくれるケアサポート「ぽて」との職員の方には頭が下がります。これらのつながりの中、退院から数年、一人で歩けなかった方がやっと独歩を実現したとの話。お互いに頼んだら、励まし合う仲間意識、ちよっといい話でした。

四階病棟 看護師
細谷ひさ代



東海 塩分のお話と健康チェック

（水）、東海支部ではすっかり定例となった健康チェックを、中丸コミュニケーションで実行

通信教育は四名が新コース「いのちの章典」に申し



組合員活動 アラカルト

太子「熱中症予防」の話

*** 銀行振替で積立増資ができるようになりました（手数料はかかりません） ***



七月の例会は「健康チェック」を計画しました。保健生協から二名来ていただいたて、血圧、骨密度、体組成計の測定をしていただきました。体内年齢がみなさんすごく若かったのうれしくなりました。骨密度も高く、これも日々太陽の

お昼はドライカレーでした。簡単にでき食欲も増すので夏バテ防止にはピッタリです。午後は看護師さんから「熱中症予防」についてのお話を聞きました。大変勉強になりました。早速実践して今年の夏は元気に乗り越えていけそうです。

太子健康チェック 仲沢悦子

支部活動交流集会のご案内

テーマ 「生協っていいな！仲間づくり・健康づくり みんなでジャンプしよう！」

日時：2013年10月1日(火)10:00～15:00
場所：健康プラザ(笠原町)

*参加ご希望の方は組織部までお申し込み下さい。

班会・健康チェック開催一覧			
6/2	コープ土浦店	(22人)	健康チェック
6/3	サロンすずらん	(8人)	脳トレ習字と医療の学習
6/5	ラベンダー班	(5人)	脳いきいき班会
6/6	サロンすずらん	(7人)	布カット
6/6	布カットボランティア	(7人)	健康チェック
6/6	ウィーブル班	(5人)	脳いきいき班会
6/7	サロンすずらん	(11人)	事務所バザー
6/8	組合員ホール	(29人)	健康チェック
6/10	サロンすずらん	(7人)	脳トレ習字
6/12	山鳩班	(8人)	夏バテ予防と対策
6/12	サロンすずらん	(6人)	布カット
6/14	共立健康チェック	(22人)	健康チェック
6/14	サロン若松	(10人)	ご近所健康チェック
6/16	コモコメ班	(9人)	疲労と体からのシグナル
6/16	うどんづくり健康チェック	(30人)	健康チェック
6/17	くれない班	(5人)	健康チェック
6/18	小物づくり班	(3名)	古着の和服をほどく
6/19	県営見和団地	(20人)	健康チェック
6/21	サロン若松	(8人)	布カット・ミーティング
6/21	花月班	(4人)	脳いきいき班会
6/24	ふれあいサロンひばり	(6名)	健康チェック
6/24	サロン若松	(10人)	低額診療の話
6/25	サロンすずらん	(9人)	手作り工房・総代会打合せ
6/26	サロンきんもくせい	(9人)	美味しいお食事とおしゃべり
6/26	サロンすずらん	(10人)	夏バテ予防の食事・宅配試食
6/28	コスモス班会	(6人)	近況報告・体組成計測定
7/1	サロン若松	(10人)	総代会準備
7/1	ラベンダー班	(4人)	脳いきいき班会
7/3	サロンすずらん	(7人)	手作り工房・布カット
7/4	健康教室	(11名)	熱中症と簡単夏バテ予防料理
7/4	布カットボランティア	(6人)	健康チェック
7/5	サロン若松	(9人)	平和行進準備と学習会
7/6	ローズ班	(4人)	健康チェック・新班今後の計画
7/7	コープ土浦店	(20人)	健康チェック
7/10	サロンすずらん	(6人)	布カット
7/12	サロン若松	(8人)	手作り工房・TPP学習会
7/12	コモコメ班	(9人)	夏の脳梗塞リスクについて
7/13	組合員ホール	(28人)	健康チェック
7/17	サロンすずらん	(7人)	手作り工房・布カット
7/18	太子町新婦人チャレンジ小組	(8人)	健康チェック
7/18	ウィーブル班	(7人)	脳いきいき班会
7/19	サロン若松	(8人)	手作り工房・医療・介護学習会
7/20	すみれ班	(4人)	健康チェック・認知症の学習
7/22	マーガレット班	(8人)	健康チェックと楽しいお食事会
7/24	サロンすずらん	(5人)	布カット
7/26	歌声班	(8人)	骨密度の結果の見方・熱中症予防
7/26	サロン若松	(9人)	布カット
7/29	歌声班	(6人)	健康チェック
7/29	花月班	(5人)	脳いきいき班会
7/31	サロンすずらん	(4人)	活動打ち合わせ
7/31	サロンすずらん	(4人)	布カット

●あなたの班会メニューの参考にしてください●

八月八日(木)午後二時から茨城県庁記者クラブで行いました。茨城保健生協から常務、事務長、理事が参加しました。冒頭

読売、毎日、朝日、など報道関係九社に対し、無料低額診療制度の説明・取り組み意義を伝えアピールしました。冒頭

無料低額診療の記者会見開く

『広げていくことが困難を抱えた人たちの命を救う』

に常務から「それなりに生活できていた人も、病気がきっかけで仕事ができなくなったり生活できなくなる事が多い。『無料・低額診療制度』はまだまだ知られていません。知ることによって救われる命があるならば知らせないのは罪。」と会見に至った思いが語られました。制度の仕組みや申請手続き・基準などについて事務長が説明を行い、最後に理事から生活保護が受けづらくなっている実態や「貧困問題」等報告されました。

本部

皆さんの骨は、大丈夫でしょうか？

最近、往診先で転倒して骨折をしたという患者様が目立ちます。骨がもろくなっている事が原因です。

古くなった骨は破壊され（骨吸収）、そこに新たな骨が作られます（骨形成）。これがバランス

なんでも医療相談コーナー

骨について



医師 鋤持 俊明

良く絶えず繰り返されていれば骨密度は保たれます。しかし壊れることが多くなると骨の中のカルシウムが減って骨がもろくなります。

女性ホルモン（エストロゲン）は、骨が壊されるのを抑える働きがあります。加齢によりホルモンが減ってしまうと骨の破壊が進んでしまい骨が

もろくなります。女性に骨粗鬆症が多いのはこのためです。骨は建物に例えられます。セメントがカルシウムにあたり、鉄筋に相当するのがコラーゲンです。カルシウムがしっかりとありコラーゲンがきちんと繋がった状態であればしなやかな強い骨になります。丈夫な骨には、カルシウムとコラーゲンが必要となります。カルシウムは一日七〇〇〜八〇〇mg必要です。腸よりカルシウムの吸収を助けるビタミンDをとることも必要で魚類や干しシイタケに多く含まれています。

ビタミンKは、納豆や緑黄色野菜に含まれ骨を作る働きを助けます。蛋白質はコラーゲンの材料となり大切な栄養素で、これらをバランスよく取りましょう。

また、骨を強くするためには骨に十分な刺激を与える事が必要で、歩幅を広くとり、リズムカルな動きは骨への刺激になります。骨密度の低下が進んだ人は薬の治療が必要となります。

骨の破壊を抑える薬はビスホスホネート剤や女性ホルモンに似た働きをする薬があります。骨を作るのを助けるのは副甲

●古布の寄付ありがとうございます。

宇佐神景子様
川上源司様
田山佳子様
高阿田みち様
小白井くに様
土田倫里江様

お知らせ

状態ホルモン剤やビタミンK2があり、カルシウム剤やビタミンD製剤等を併用し骨密度を高め骨折を予防する効果が期待されます。

（注）ビタミンKはワーファリンの働きを

旅行が好きな私は、今年はトルコに北海道、今年弱めしますのでワーファリンを飲んでいいる人は取りすぎには注意が必要です。

藤田 宣子様
立原 節子様
岡部 佳代子様
藤原 きみ様
根本 壽子様
白梅女性会 藤井 妙子様
土浦支部
那珂支部

とても助かっています。引き続きお願いいたします。

健康まっりの日程が決まりました

日時：2013.11.10（日）

場所：あすなろ薬局隣駐車場

くじ引きやバザー等楽しい企画を計画中です。ぜひ遊びに来てください。

診療案内 9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 午前 9:00～12:00	丹治	加賀美 第1・5	丹治	丹治 第1・3・5	担当医	医科歯科
		...	菊地 第2・4	...	川辺 第2・4	...	...
		担当医	...	担当医	東	加賀美	山川 第2・4
		川辺	東	加賀美	菊地	東	腎臓内科
		東 11:00～	...	川辺	内田	...	...
		...	担当医	...	...	...	...
小児科	午後 15:00～18:00	丹治	丹治	丹治	丹治 第1・3・5 内田 第2・4 15:00～17:00 丹治 17:00～18:00	菊地 担当医	...
	午前 9:00～12:00	比佐	比佐	...	比佐	比佐	比佐 第1・2・3・5
小児科	午後 14:00～16:30	比佐	比佐	...	比佐	比佐	...

※担当医については当日お問い合わせ下さい。

城南病院

☎ 029-226-3021

		月	火	水	木	金	土
リハビリ	9:00～12:00	加賀美	加賀美 第4のみ	...	...	...	...
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1・3	東	丹治 第2・4	伊藤	菊地 第1土のみ
	大腸カメラ	...	...	東	...	伊藤	...

水戸共立診療所

☎ 029-241-8050

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:00	鋤持	鋤持	鋤持	鋤持	鋤持	鋤持 第2加賀美
午後	15:30～18:00	鋤持	川辺	...	加賀美	鋤持	...

※木曜夜間の診療時間が17:30～18:30に変更になりました。

※都合により、変更になる場合があります。

◆質問・お困りごとの相談先◆

茨城保健生協組織部 〒310-0803 水戸市城南 3-15-17

TEL 029-221-3406 FAX 029-221-9342

メール honbu_sosiki@ibaraki-health.coop

看護師大募集！

私の所属する回復期リハビリテーション病棟は、障害を受容し退院後の生活の基盤を作るため、患者様のために何が出来るか日々意見を出し合いケアに取り組んでいます。チーム医療の大切さが学べ、患者様一人一人とじっくり向き合える事にやりがいを感じています。

年はすでにオーストラリアと沖縄離島に行っていました。それでも飽き足らず、新たに旅行の計画を立てている今日この頃です。厳しい体制の時でも、頑張って仕事をしているのだから楽しんできなさいと、送り出してくれる師長もいます。皆さんと一緒に楽しく成長し合える職場です。一緒に働きませんか？

4階病棟 看護師 橋本 泰子

