



くらしと健康

第245号
2014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 (2014.7.31 現在)

組合員数	16,953 世帯
出資総額	503,796,000 円
一人平均出資金額	29,717 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】



関東以北の最高峰 「日光白根山(2578m)」 を楽しみました!

7月14日(月)、夏のハイキングを38名の参加で行いました。晴れ女・晴れ男の力で、梅雨の時期にもかかわらず帰りのバスに乗るまで雨に会いませんでした。

標高1400mの丸沼高原山麓駅から一気に2000mまでロープウェイで登ります。ここから関東以北の最高峰の峰を目指すには、山頂駅で体を整え高山病への対策が欠かせません。山頂までは約3時間、岩場にはイワカガミの花が咲き乱れ、疲れた体を癒してくれました。360度の眺望が楽しめる山ですが、今日は残念ながら曇り、周りの景色を想像しながら美味しくお弁当を食べました。

次回ハイキング どなたでも参加できます

- 日時** 2014年10月13日(月・祝日)
城南病院前 バスにて6:00出発予定
 - 場所** 福島県浄土平湿原ハイキング
 - 参加費** 4000円
 - 申込み** 茨城保健生協 組織部 tel 029-221-3406 fax 029-221-9342
- *先着順にて受付。定員になり次第締め切らせていただきます。



柴田 均

今回改めて「へいわ」の尊さについて考える時間を持つことが出来ました。私は集团的自衛権についての分科会に参加しましたが、自分なりに理解することが出来、核問題や平和を今、真剣に考えていかなければいけないということを感じました。



原水禁大会

原水禁世界大会に参加して

和について考えることは大切な事だと実感しました。そして、平和を願って運動をしている人たちのパワーを感じました。広島に行ったことのない人は一度行ってみて下さい。広島の人々が平和を訴えるために色々な方法を考えていることやそのパワーを感じる事ができると思います。学習する機会をもたせて頂き良い経験が出来ました。ありがとうございました。ごさいます。

看護師 宮原 順子

8月4日〜8月6日原水禁世界大会(広島)に参加しました。会場は広島県立総合体育館で海外代表者と全県から開会総会6500名閉会5000名が集まりました。開会では山口逸郎さん(82)を中心に平和大行進で元氣に入場。大歓声でした。69年前1発の原子爆弾により広島は14万人の尊い命が奪われました。「ノーモア」戦争も原爆・原爆でも訴えが続きまし「核兵器のない平和と安全な世界」へ達成するために若い世代も引き継いで行動しましょう。

理事 佐久間 いく子



鼓動

昨年12月6日の秘密保護法の成立、今年7月1日の集团的自衛権行使の閣議決定と安倍政権は戦争する国づくりを確実に進めています。この8月はその意思が鮮明になりました▼広島・長崎でのあいさつではコピペ(昨年のコピー)だと批判され、全国戦没者追悼式ではこれまでの歴代首相が述べてきた「アジア諸国への反省のことはも不戦の誓い」も昨年同様ありませんでした。侵略戦争を美化する靖国神社へは自民党総裁名で玉串料を奉納し、辺野古への米軍新基地建設強行の準備も開始しました。しかし広島・長崎の被爆者代表からは集团的自衛権行使の閣議決定の撤回を求められ、「日本の平和を武力で守ろうと言うのですか」と迫られました▼11月の沖縄県知事選挙ではオール沖縄の結束が固く現職仲井真知事の苦戦も伝えられています。12月は茨城の県議選です。来年の一斉地方選挙を大きく占めます。安倍さんの支持率は下がり続けています。一人ひとりの出番です。(〇理事)

★糖尿病予防のための食事

「豆腐のとりみそかけ」



《材料》1人分

- *絹ごし豆腐…… 100 g
- *鶏ひき肉 …… 30 g
- *チンゲン菜…… 1/2 株
- *卵 …………… 1/4 個
- *合わせ調味料
(みそ 大 1/3・みりん 小 1/3・砂糖 小 1/3)
- *サラダ油・しょうが・日本酒…………… 各少々

《作り方》

- ①豆腐を昆布だしの中で沸騰直前くらいの火加減で温めておく
- ②チンゲン菜を3cm幅に切り、ゆでてしぼる。
- ③しょうがはすりおろし、卵はといておく。
- ④鶏ひき肉と日本酒、しょうがのしぼり汁を合わせる。
- ⑤みそ、みりん、砂糖で合わせ調味料を作っておく。
- ⑥フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒める。肉に火が通ったら合わせ調味料を入れる。卵を入れ弱火で混ぜながら加熱する。(卵は火を入れすぎない)
- ⑦器に温めた豆腐とチンゲン菜を盛り付け、肉みそをかけてできあがり。

食養科 管理栄養士 梅原 優子

ポイントは…バランスのとれた食事を心掛ける。

- ポイント① ごはんはおかわりしない。
パンはジャムやマーガリンが増えるので控える。
- ポイント② 肉、魚、卵、チーズなどは食べ過ぎない。
- ポイント③ 野菜、海草、きのこ、こんにやくなどの副菜を小鉢2つ分食べる。
漬物やドレッシングは控えめに。
- ポイント④ 果物は一日に握りこぶし程度。
- ポイント⑤ 一日に牛乳コップ1杯。

まもろう平和！いかそう憲法！

安倍首相は「平和主義者」？



安倍首相が「積極的平和主義」をスローガンに掲げています。この言葉からは、なんだか「戦争をなくす政策をすすめてくれるのかな」というイメージがありますが…。だまされてはいけません。

本来、平和学では「積極的平和」は、「平和＝戦争のない状態」で、「消極的平和」に対して、「戦争がないだけでなく貧困、抑圧、差別など構造的暴力もない状況」ととらえます。しかし、安倍首相の「積極的平和主義」は平和学とは違う意味で使われ、日本の国家安全保障戦略の基本理念となっています。その国家安全保障戦略では、「理想とする国家」として専守防衛や軍縮などの従来の項目に加えて「国連平和維持活動（PKO）を含む国際平和協力活動に積極的に参加」が入っています。

この間、安倍政権が進めてきた政策は…まず秘密保護法をつくり、政府が国民に知られたくない事は秘密にできるようにしました。武器輸出三原則は大幅に緩和し外国に武器を売り込めるようにしました。沖縄では県民の反対を押し切って辺野古での新基地建設を強引にすすめ、そして7月1日、ついに「集団的自衛権の行使」を閣議決定しました。「集団的自衛権の行使」は、他国と一緒に海外で軍事行動できるよう道をひらくことであり、それを「国際協調主義に基づく積極的平和主義」と呼んでいるのです。軍事力を行使することが「平和」につながる？今のイラクをみれば答えは明らかではないでしょうか。

このように、どことなく耳触りのいい言葉の裏には大変危険な意図が隠されていることをよく知っておかないと、「いつか来た道」を再び歩むことにもなりかねません。

いま、安倍政権はますます「戦争する国づくり」にのめりこんでいます。これをとめるのは国民の声以外にありません。「平和を守れ」の声をより一層大きく広げていきましょう。

※内容については Wikipedia ほか各種報道等に執筆者の意見を加えています。

(文 茨城民医連 木村 冬樹)

城南病院・城南病院附属クリニック・水戸共立診療所

組合員通院サービス「虹」運行開始！

8月1日より「通院サービス虹」を開始しました。念願のサービス開始にあたり、愛称を公募し29種類が寄せられました。県内の介護施設の名称と重複せず、茨城保健生協らしいことなどを選考基準とし、「通院サービス虹」と決めました。ご協力ありがとうございました。安心して通院するために、多くのみなさまにご利用いただきたいと思います。



《組合員通院サービス》

- ◇利用者基準 組合員が受診で病院・診療所を利用する場合の送迎車の乗降がおひとりできる方
- ◇送迎範囲 城南病院・附属クリニック：直線距離で6kmと大洗・那珂湊地域
水戸共立診療所：直線距離で3km
- ◇送迎時間 午前9:00～12:30出発
月曜日～土曜日（日祝日・休診日は休み）
- ◇事前登録制 3日前までに予約
- ◇ご自宅までうかがいます。
- ◇費用：無料
(積立増資などにご協力ください)
- ◇お申込み・お問い合わせ
城南病院附属クリニック TEL 029-226-3022
水戸共立診療所 TEL 029-241-8050



2014年度 健康まつり

日時 2014年11月16日(日) 10:00～13:30

場所 水戸市 七軒町児童公園

みんな集まれ！

第7回健康講座「転倒予防とこぼん体操」

とき 2014年9月26日(金) 10:00～12:00

ところ 茨城保健生協 組合員ホール

お申し込み ☎ 029-221-3406 (組織部)

講師 理学療法士 (城南病院 リハビリ科)

参加費無料



城南病院では、差額ベット料は頂いておりません

ふれあい支部 ウィズ班



脳トレ講座を受けたその場で3名が新たに組合員に。そしてウィズ班誕生。私たち30年来の友人です。

新班誕生!

組合員活動 アラカルト

親子で歯みがき



7月26日(土)夏休み特別企画、親子歯みがき教室に可愛いチビッコが、ハブラシを持って集まりました。



*** 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) ***

大洗支部

平和の鐘つき

8月9日(土)第7回平和の鐘つきが行われました。大洗支部では15名の参加で世界平和を願って心をこめて鐘をつきました。



西光院



那珂支部

マーガレット班

医学生参加

7月28日(月)マーガレット班に医学生が参加し班会が盛り上がりました。

おいしい手作りの昼食に舌つつみ。なごやか組合員さんと交流する機会が生まれました。



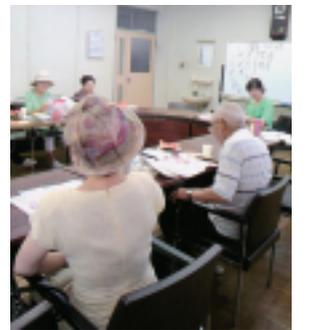
プラチナ班



老後の不安なんでも相談会

8月5日(火)城南病院職員のケースワーカーによる質問会が行われました。「介護付高齢者住宅の料金は?」「いろいろな施設に入る基準を教えてください」などたくさんの質問が出されました。

銚田市



黄門まつり

〜青年ジャンボリー〜

8月2日(土)に水戸黄門祭り市民カーニバルに参加しました。27名の参加で、多くの患者様も見に来て下さり、激励の言葉を頂きました。励みになりました。また来年踊りました。

いすもまたり励き言り、に者多のの民カーニバルに27名



班会・健康チェック開催一覧

5月30日	はつらつ班	(6人)	脳いきいき班会・尿塩分チェック	平須支部
6月1日	コープ土浦	(23人)	健康チェック	土浦支部
6月1日	いしおか健康チェック	(23人)	健康チェック	いしおか支部
6月2日	サロンすずらん	(6人)	小物づくり	土浦支部
6月4日	サロンすずらん	(6人)	布カット・小物づくり・生活相談	土浦支部
6月4日	ラベンダー班	(3人)	脳いきいき班会	那珂支部
6月6日	サロン若松	(10人)	生活相談・ずんどこ体操	土浦支部
6月8日	大子女性のつどい	(40人)	健康チェック	本部
6月9日	くれない班	(8人)	高齢者の心構えについて	つくば支部
6月9日	サロンすずらん	(6人)	支部総会準備、小物づくり	土浦支部
6月10日	ブルーローズ班	(9人)	健康チェック	ふれあい支部
6月11日	サロンすずらん	(7人)	布カット・小物づくり・生活相談	土浦支部
6月12日	筆の会	(5人)	お習字の練習	元吉田支部
6月12日	ローズ班	(4人)	仲間ふやしについて	水戸市
6月13日	サロン若松	(9人)	手作り工房、生活相談	土浦支部
6月13日	ヴィーブル班	(7人)	脳いきいき班会	ふれあい支部
6月14日	組合員ホール	(15人)	健康チェック	本部
6月16日	ふれあい食事会よきり	(24人)	楽しいお食事会	土浦支部
6月17日	見和団地健康チェック	(19人)	健康チェック	さくら支部
6月17日	小物づくり班	(3人)	ラベンダースティック	土浦支部
6月18日	サロンすずらん	(7人)	布カット・小物づくり	土浦支部
6月20日	ギャラリー葵	(17人)	健康チェック	本部
6月20日	サロン若松	(10人)	介護・健康相談	土浦支部
6月23日	サロンすずらん	(7人)	ずんどこ体操、総代会の話し合い	土浦支部
6月25日	なでしこ班	(5人)	脳トレ	つくば支部
6月25日	花月班	(5人)	健康チェック、脳トレ	本部
6月27日	サロンすずらん	(5人)	布カット・小物づくり・総代会について	土浦支部
6月27日	サロン若松	(10人)	生活相談	土浦支部
6月28日	はつらつ班	(5人)	脳いきいき班会・味噌汁塩分チェック	平須支部
6月30日	サロンすずらん	(7人)	家族の話、医療の話、悩み事の相談	土浦支部
7月1日	いしおか健康チェック	(15人)	健康チェック	いしおか支部
7月2日	ラベンダー班会	(4人)	健康チェック、脳トレ	那珂支部
7月2日	サロンすずらん	(7人)	布カット・小物づくり	土浦支部
7月3日	布カットボランティア	(6人)	健康チェック、布カット	本部
7月4日	サロン若松	(8人)	布カット・小物づくり	土浦支部
7月6日	コープ土浦	(39人)	健康チェック	土浦支部
7月7日	サロンすずらん	(7人)	消費税・原簿・国保税の学習会	土浦支部
7月9日	サロンすずらん	(7人)	布カット・小物づくり	土浦支部
7月11日	サロン若松	(9人)	健康第一の学習会	土浦支部
7月12日	組合員ホール	(17人)	健康チェック	本部
7月12日	すいせん班	(5人)	関信越組合員交流集会お誘い	つくば支部
7月14日	サロンすずらん	(7人)	布カット・小物づくり	土浦支部
7月15日	ブルーローズ班	(11人)	健康チェック	ふれあい支部
7月16日	小物づくり班	(4人)	折り紙を折りながらおしゃべり	土浦支部
7月16日	サロンすずらん	(5人)	布カット	土浦支部
7月18日	サロン若松	(9人)	小物づくり・片づけ	土浦支部
7月18日	ギャラリー葵	(27人)	健康チェック	本部
7月19日	すみれ班	(4人)	健康チェック	大洗支部
7月22日	柳堤荘脳いきいき班会	(11人)	第1回脳いきいき班会	本部
7月23日	サロンすずらん	(7人)	布カット・小物づくり	土浦支部
7月24日	プラチナ班	(11人)	骨密度測定、音読	銚田市
7月25日	サロン若松	(11人)	支部ニュース仕分け作業	土浦支部
7月28日	マーガレット班	(10人)	ピアノで歌	土浦支部
7月30日	花月班	(5人)	医学生と脳いきいき班会	那珂支部
7月30日	サロンすずらん	(7人)	健康チェック、脳トレ	本部
7月30日	なでしこ班	(6人)	布カット・小物づくり	土浦支部
7月30日	なでしこ班	(6人)	フラワーアレンジメントと脳トレ	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●

超音波検査を受けたことのある人は、多いと思います。プローブを体に当てて音波を出して反射してきた波で画像を作り病変のある、なしを調べます。超音波は空気があると跳ね返されてしまい体の様子かわかりません。肺や消化管など空気のあるところは苦手です。

なんでも医療相談コーナー

超音波検査について



水戸共立診療所 所長
医師 釘持 俊明

腹部では、肝臓や胆嚢、膵臓、腎臓、脾臓、大動脈、膀胱などを診ます。甲状腺や乳腺も調べることが出来ます。腫瘍、結石やポリープ、お腹の中に水が溜まっているのかや動脈瘤を調べることが出来ます。診察室で検査をすることができ、簡便で繰り返し検査が出来ます。今回

新しい超音波エコーを入れることになりました。心臓の検査もできる機能を持っています。今まで病院で検査をお願いしていましたが、これからは診療所でも心臓の検査ができるようになります。また、今までの機種との違いは血液の流れを見ることが出来るようになります。頸部の太い血管の状態を見ることによって動脈硬化の判定もできるようになります。今まで以上に色々な病気に対応出来るかと思えます。診療所の宣伝も兼ねて今回は超音波の話をしました。

私はデイケアに勤務しています。デイケアは、高齢者だけに限らず若い方も多く利用されています。その中で、若い利用者様の満足度に不安がありました。

あるイベントの時、いつもは短時間利用ですが一日利用された若い方がいました。当日は、被り物をして他利用者様やスタッフを笑わせたり、場を盛り上げて下さいました。イベント後には「楽



しかった。毎日イベントをやってほしい。」と笑顔が見られ、次回の企画を心待ちにされている様子でした。このように、今後も利用者様に満足いただけるサービスを心掛けていきたいと思えます。

介護福祉士 戸塚 麻衣



◎古布・紙おむつ・未使用タオル等の寄付ありがとうございます。

- 堀田喜和子様
- 佐藤優美子様
- 奥村 まさ様
- 田中 和江様
- 土浦支部のみなさま
- 茨城県退職公務員連盟水戸支部様

みなさんのお知り合いに医学生の方がいらっしゃいますら、ぜひご紹介ください。

医学生奨学金制度

- ◆貸与額 月額上限 10万円
 - ◆返済猶予・免除等あり
- 詳しくは、担当者までご連絡下さい。

茨城保健生活協同組合 城南病院
山田、関、中田
Tel 029-226-3021(代)
E-mail igakusei@ibaraki-health.coop

奨学金制度のお知らせ
茨城保健生活協同組合では医学生を対象とした奨学金制度を設けています。患者様を中心にすえた地域医療・総合診療を志す医学生を応援します。

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	午前 9:00～12:00	丹治	大前	菊池	丹治	大前	※東医歯
		川辺	…	川辺	…	…	川辺 第1・3・5
		山川	山川	山川	東	加賀美	山川 第2・4・5
	午後 15:00～18:00	…	東	加賀美	菊池	東	大前
		東 11:00～	内田	…	…	…	…
		…	丹治	…	…	…	…
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 14:00～16:30	比佐	比佐	…	比佐	比佐	…

※東京医科歯科大学附属病院内科医師の当番制です。
※10月から午後の診療時間を14:00～18:00に変更します。

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	9:00～11:00	…	…	…	当番医 ※1・3・5	当番医 ※2・4	…
	14:00～16:30	…	…	…	丹藤	…	…
泌尿	9:00～12:00	…	…	本郷	…	…	…
検査	胃カメラ	…	菊池 第1・3	東	…	伊藤	菊池 第1土のみ
	大腸カメラ	…	…	東	…	伊藤	…

※水戸協同病院整形外科医師の当番制です。

水戸共立診療所

☎ 029-241-8050

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:00	釘持	釘持	釘持	釘持	釘持	釘持 第2加賀美 第4菊池
午後	15:30～18:00	釘持	釘持	…	加賀美	釘持	…

※木曜夜間の診療時間が17:30～18:30に変更になりました。

◆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!

私は、現在デイケアに勤務しています。デイケアでは、利用者様の想いに寄り添うために満足度調査を行ったリ、利用者のニーズを引き出すために、ご本人セラピスト、デイスタッフによる三者面談を行っています。

ハビリを提供できるよう、スタッフ一同努力をしています。このように当デイケアは、スタッフ全員で協力し合える働きやすい職場です。悩みがあったら相談できる仲間がいます。みなさんもぜひ、一緒に働いてみませんか？
看護師 先崎 美由紀

