



# くらしと健康

第246号  
2014年11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 (2014.9.30現在)

組合員数	16,993 世帯
出資総額	507,383,000 円
一人平均出資金額	29,858 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】

# 楽しい企画で仲間増やし

9/25 ~ 11/30 生協強化月間

生協強化月間が始まりました。「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」私たちの事業や運動は健康な人、健康な社会をつくることにあります。健康チエックや脳いきいき班会・健康体操・ハイキング・バス旅行など組合員のまちづくり活動が年々増えてきています。しかし医療や介護の制度は年々切り下げられています。私たちの活動を町のあちこちで増やしてスピードを上げていくことが必要です。それには組合員はもっともつと必要です。事業も強化しなければなりません。介護の事業にも取り組まなければなりません。出資金も強化が必要です。



資金を増やすことは何よりも保健生協の強化になります。全国の生協の仲間も一斉に取り組んでいます。「いのち輝く社会をつくる」この大きな目標に向かって今年の月間を大いに頑張りましょう。

強化月間  
推進本部長  
大内 孝夫



**関信越14生協の仲間も!**  
9月に長野で行われた関信越ブロック組合員活動交流会では427人の組合員が集まって憲法や社会保障・集团的自衛権の問題や健康づくり、組合員増やし出資金増やしなどお互いに学び合い月間に向けての楽しい交流になりました。保健生協からは28人が参加しました。

## 私たちがご自宅までお迎えにうかがいます。 お気軽に声をおかけください。



福田 照夫



菊地 寛之

**《組合員通院支援サービス虹》**  
 ◇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行える方  
 ◇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  
 ◇午前9:00～12:30 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  
 ◇費用：無料  
 ◇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

みんなであかるく元気なまちづくり 茨城保健生協

# 健康まつり

13時～大抽選会  
景品1等は米10キロ  
すてきな景品あります

**会場** 水戸市本町1丁目 七軒町児童公園  
**日時** 2014年11月16日(日) 10:00～13:30

**プログラム**  
 10:00～ オープニングセレモニー  
 中央舞台(出しものいろいろ)  
 模擬店・子どもコーナー  
 フリーマーケット  
 13:00～ 大抽選会  
 13:30～ 終了  
 ※抽選券は受付でお渡します

**健康づくりコーナー 無料**

- 健康チェック (骨密度測定・体脂肪・筋肉量)
- AEDデモストレーション (水戸救急普及協会)
- 高齢者疑似体験 (福祉用具の使い方)
- お口の健康・あいうべ体操

**特別企画 「原発を一緒に考えましょう」** フリーマーケット大募集  
 浜通り医療生協の職員(國井勝義部長)が福島現状を伝えます  
 1区画(2m四方) **¥500**  
 問い合わせ：茨城保健生協・組織部 TEL029-221-3406 FAX029-221-9342



私達茨城保健生協のひたひたな支部では、班活動として認知症音楽ボランティア活動をしています。班名は「げんきけい」です。楽器や歌を通して明日に向かって戦争のない平和な社会や、笑顔あふれる明るいまちを目指して活動しています。介護施設では寝たきりの人や会話のできない人のために、家族の方に、昔、どんな歌や音楽が好きだったかを聞き、耳もとでその曲を歌ってあげると涙ぐんだり、口ずさんだりする人もいます。弱い人が大事にされ、報われる社会を目指すのが私たちの班活動です。これから活動の輪を広げ、みんなが元気になるまちづくりをめざし、2014年度生協強化月間の組合員増やし、出資金増やしに取り組むたいと思います。(S理事)



### 第7回健康講座「転倒予防とろぼん体操」

9月26日(金)西棟3階で城南病院職員の理学療法士、色川友映科長を講師に体操を学びました。やさしい口調で皆さんに合わせるようにゆっくりでわかりやすく良かったなど大好評でした。12名の参加でした。



### 第8回健康講座「筋肉をほぐすリラックス体操」

参加費無料

**とき** 2014年11月25日(火)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** 訪問リハビリ職員・佐々木理学療法士 \*事前申し込みをお願いいたします。

普段はベッドで生活をしている女性の利用者様。両方の膝が痛いので、訪問リハビリをしていきます。いつも「膝がいたくてね。」と涙ながらに話をされていました。

ある日、ベッドから起きると窓側から見える庭の様子を眺めていました。ひよっとして外に出たいのかな?と思い車いすに乗って外に出るととても喜んでくれました。葉っぱを触ったり枯葉を引っこ抜いたり「この花なんだっけな」と痛



みなど忘れた様子でした。ご家族もその様子を見て喜んでおられました。リハビリを通じて利用者様ご家族様のために日々貢献していきたいと思います。

### 医療現場からのちよつといひ話



### 歯みがきセミナープロインストラクター第一期生誕生!



この度、12名の卒業生が誕生しました。講座を通して、認知症予防のひとつとしてお口の中の清潔が大切だということがわかってきました。歯磨きや歯ブラシの選び方など班会などで広めていきたいと思っています。



### in長野 関信越組合員交流集会に参加しました

オープニングで今まで聞いたことがない二胡の演奏は素晴らしい音色で感動しました。記念講演では、石川文洋氏のベトナム戦争での写真を見て戦争の恐ろしさを痛感しました。

ブロックごとの発表では組合員の仲間増やしや健康チェックなどいろいろな活動を行っています。素晴らしいと思いました。

二日目は善光寺に早朝ウォーキングをして大勲進の上人さんからお数珠清め

をいただきました。それから、松代大本営という言葉は理事さんから話聞いていましたが、こういう所かばかりじゃありませんでした。初めて壕の中を見て戦争の恐ろしさ、罪もない人が連れてこられて重労働をさせられどんなに辛かったか、私は涙が出てしまいました。二度と戦争がおきませんように未来



の孫たちのために私は伝えていきたいと思えます。土浦支部 岡田 栄子

### まもろう平和!いかそう憲法! ~集団的自衛権について~

安倍内閣は7月1日の臨時閣議で、集団的自衛権の行使を認めるために憲法解釈を変える閣議決定をしました。そもそも「集団的自衛権」とは、どんな権利でしょうか。

政府は「自国と密接な関係にある外国に対する武力攻撃を、自国が直接攻撃されていないにもかかわらず、実力をもって阻止する権利」としています。日本政府はこれまで、日本も集団的自衛権を持つてはいるが、その行使は日本国憲法第9条により禁じられている、と解釈してきました。これを安倍首相は「これではもしアメリカ軍が他国の紛争地から日本人を救出しようとしても日本の自衛隊はアメリカ軍を守ることはできない。こんなおかしなことにならないよう、憲法の解釈を変えて集団的自衛権の行使を認めるべきだ」と解釈改憲に踏み切りました。第2次世界大戦での多くの犠牲と反省の上に立ち、平和国家として「専守防衛」に徹してきた日本が、直接攻撃されていなくても他国の戦争に加わることができる大転換です。

しかし、これまで集団的自衛権は、ベトナム戦争やソ連のアフガニスタン侵攻、先のアフガニスタン戦争のように、大国の都合でしばしば濫用されてきました。そこに日本が巻き込まれる危険がでてきたわけです。そしてこの閣議決定後、政府は武器輸出3原則を大幅に緩和するなど、「軍事大国化」への道をひたすら歩み始めています。

今回は、「秘密保護法」についてです。  
 (記事 茨城民医連 木村 冬樹)

\*\*\* 城南病院では、差額ベット料は頂いておりません \*\*\*

班会・健康チェック開催一覧

8月 1日	いしおか支部	(24人)	健康チェック	いしおか支部
8月 1日	サロンすずらん	(15人)	平和・健康・独りぼっちの話	土浦支部
8月 4日	サロンすずらん	( 7人)	原爆と人間関係	土浦支部
8月 5日	ブラチナ班	( 6人)	老後の不安なんでも質問会	鉦田
8月 5日	脳いきいき班	( 7人)	脳トレ (長峰健康センター)	つくば支部
8月 6日	サロンすずらん	( 6人)	布カット・手づくり工房	土浦支部
8月 7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
8月 8日	サロン若松	( 9人)	認知症の話	土浦支部
8月 9日	組合員ホール	(19人)	健康チェック	本部
8月15日	サロン若松	( 7人)	手作り工房	土浦支部
8月18日	花月班	( 5人)	健康チェック	本部
8月18日	サロンすずらん	( 8人)	戦争の体験談	土浦支部
8月19日	ブルーローズ班	(11人)	健康チェック・ズンドコ体操	ふれあい支部
8月20日	見和団地	(24人)	健康チェック	さくら支部
8月20日	サロンすずらん	( 7人)	布カット・手づくり工房	土浦支部
8月21日	タンポポ班	(23人)	お料理教室・健康チェック	鹿嶋
8月22日	ギャラリー葵	(22人)	健康チェック	本部
8月22日	サロン若松	(13人)	共同組織交流会の報告	土浦支部
8月27日	サロンすずらん	( 6人)	布カット・血圧測定	土浦支部
8月29日	サロン若松	( 8人)	苦勞話	土浦支部
8月30日	柳堤荘班会	( 7人)	第2回脳いきいき班会	本部
9月 1日	サロンすずらん	( 6人)	食事と健康について・4課題	土浦支部
9月 2日	いしおか支部	(29人)	健康チェック	いしおか支部
9月 3日	ラベンダー班	( 3人)	体組成計・脳トレ	那珂支部
9月 3日	サロンすずらん	( 6人)	布カット・手づくり工房	土浦支部
9月 4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
9月 5日	サロンすずらん	(12人)	介護・子育て・病院の話	土浦支部
9月 6日	茨城町すみれ班	(14人)	体組成計・健康チャレンジ申し込み	茨城町
9月 8日	サロンよしきり	(28人)	脳トレ・嚙下体操・うた・ゲーム・お食事	土浦支部
9月11日	ローズ班	( 3人)	健康チェック	本部
9月12日	サロン若松	(10人)	手作り工房	土浦支部
9月13日	組合員ホール	(13人)	健康チェック	本部
9月16日	ブルーローズ班	(11人)	健康チェック・ズンドコ体操	ふれあい支部
9月16日	小物づくり班	( 4人)	いちごのブローチ作り	土浦支部
9月18日	タンポポ班	(23人)	介護保険の学習	鹿嶋
9月19日	ギャラリー葵	(18人)	健康チェック	本部
9月19日	サロン若松	(10人)	関信越交流集会反省会	土浦支部
9月22日	サロンすずらん	( 6人)	くら健折込準備	土浦支部
9月22日	花月班	( 4人)	健康チェック、折り紙	本部
9月22日	サロンすずらん	( 7人)	支部ニュースくら健折込・小物づくり	土浦支部
9月24日	なでしこ班	( 5人)	生活保護について・脳トレ	つくば支部
9月25日	ヴィーブル班	( 7人)	脳いきいき班会	ふれあい支部
9月26日	ブラチナ班	( 9人)	体組成計・健康チャレンジ説明	鉦田市
9月26日	サロン若松	(10人)	手作り工房・衣類の片づけ	土浦支部
9月27日	サロンすずらん	( 6人)	手作り工房・10月予定表確認	土浦支部
9月27日	大洗すみれ班	( 4人)	骨密度測定・体組成計・健康チャレンジ	大洗支部

●あなたの班会メニューの参考にしてください●

# 脳いきいき班会 インストラクター養成講座

第2期生誕生!

第1期生 14名卒業に続き、新たに第2期生として9名の方が卒業しました。養成講座に参加された方の感想を紹介いたします。

認知症を予防するためにどんな活動が出来るのか模索していた時にこのサポーター養成講座に出会いました。ご紹介いただき感謝いたします。今後の活動の足掛かりにし認知症予防を地域に広め自分のためにも生かしていければ幸いです。



## 脳いきいき班会・インストラクター養成講座 第3期生募集!

**とき** 1日目 11月28日(金) 10:00～12:00  
2日目 12月12日(金) 10:00～15:00

**ところ** 茨城保健生協 西棟3階会議室

\*二日間の受講で「脳いきいき班会インストラクター」に認定されます。

お申込み・お問い合わせ先

茨城保健生協 組織部 ☎ 029-221-3406 fax 029-221-9342

# 組合員活動 アラカルト



### 鹿島たんぽぽ

健康チェックと「家庭で出来る救急対応のしかた」の学習会を行いました。講師は2病棟の佐久間看護師。参加者は15名で2名加入してくれました。



### 東海支部

脳いきいき教室で認知症の理解が深まりました。助け合っで暮らせる地域でありたいですね。

### 元吉田筆の会

月1回ですが、みんなで墨の香りをかぎながら文字を書くことで心が落ち着きます。



### 布カットボラ

毎月第1木曜日 10時から12時まで城南病院で行っています。みなさんも布カットボランティアごいっしょにしませんか?



### 茨井町 ローズ班

毎月1回近況報告をしながら健康チェックをしています。体組成計の操作も自分たちで出来るようになりました。



### 大子町 大子班

脳いきいきインストラクターの佐久間さんが出前講座で認知症予防のお話をしました。参加者は10名でした。



\*\*\* 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) \*\*\*

暑い夏も終わりが近い頃、デング熱国内感染のニュースが飛びこんできました。デング熱は、蚊が媒介するウイルス性熱性疾患で、熱帯地方でよく見られますが、日本では、海外で感染し帰国後に発症する、輸入感染症として認識されています。蚊が媒介する感染

## 70年ぶりの デング熱国内発生

医師 大前 比呂思



症は、病原体と媒介蚊の種の組み合わせが特徴的なものが多く、日本脳炎・コガタアカイエカ、マラリア・ハマダラカといった組み合わせで、各々の感染サイクルがまわります。

デング熱は、比較的多くの種の蚊により媒介されますが、媒介能力は蚊

の種によって異なります。台湾ではデング熱流行が毎年問題となりますが、主にネツタイシマカが媒介する高雄や台南では、何百人という感染が同時期におきる一方、イカガが媒介する台北では、南部からの感染者流入が絶えないのに流行は散発的で、十人に満たない発生で一回の流行が終息することもあります。

ところが今回、東京都内の公園では、イカガに属するヒトスジシマカを媒介蚊として、百人を超す比較的大きな流行がおきました。

70年前の関西や九州で

のデング熱の流行は、戦時下で空襲に備えた防火水槽や汲み置き水で蚊が大量発生し、南方からの感染者流入が続くという2つが重なっておきた出来事です。ヒトと蚊の間でウイルスが行き来するデング熱で、温帯では稀な今回の流行を、公園内のヒトスジシマカ大量発生だけで説明することはできません。発症後も移動しないヒト集団と大量発生した蚊の集団の間で、夏の間デング熱ウイルスの増殖が続き、野外イベントで偶発的な感染者が増えたと考えれば、無理なく流行の数理モデル

### ◎古布の寄付ありがとうございます

- ・西野智恵子様
  - ・草野すみえ様
  - ・藤原 きみ様
  - ・谷口 陽子様
  - ・五味淵洋子様
  - ・小沼多津子様
  - ・菅井きよえ様
  - ・土浦支部のみなさま
- 引き続きお願いいたします。



### 相続・遺言の法律問題の学習会

「**知っておきたい！** 相続・遺言の法律問題」  
**無料**

**日時** 11月29日(土) 10:00~12:00  
**場所** 青少年会館3階会議室  
**講師** 谷萩 陽一弁護士

みなさんのお知り合いに医学士の方がいらっしゃいましたら、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部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士を応援します。

## 診療案内 11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	菊地	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 14:00~18:00	...	東	加賀美	菊地	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が14:00~18:00に変更になりました。

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	※当番医	...
	14:00~16:30	...	...	...	...	...	...
泌尿	9:00~12:00	...	...	本郷	...	...	...
検査	胃カメラ	...	菊地 第1・3	東	...	伊藤	菊地 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。週1回木曜又は金曜の診察です。

水戸共立診療所

☎ 029-241-8050

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:00	鈕持	鈕持	鈕持	鈕持	鈕持	鈕持 第2加賀美 第4菊地
午後	15:30~18:00	鈕持	鈕持	...	加賀美	鈕持	...

※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



私はこれまで助産師として働いてきたため、未知の分野でやれるの不安がありました。職場で訪問看護師の誠実で思いやりのある温かい看護の場面を見て、看護とは人と人の関わりなくしては出来ないのだと実感し、是非やってみたく思いました。就職して2年経ちましたが、その

時の事を今でも思い出します。様々な経験を持ち、気さくで思いやりのあるスタッフに支えられながら日々の活動を行っています。私のように訪問看護は初めてという方も「よい仕事だ」と思っていたら、私と同じです。あなたも私たちと一緒に訪問看護を始めませんか？  
看護師 佐藤 恭子

