



くらしと健康

第253号

2016年1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
(2015.11.30 現在)

組合員数	17,018 世帯
出資総額	514,098,000 円
一人平均出資金額	30,209 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】


久慈港のお正月 職員撮影


 茨城保健生活協同組合
理事長 山川 文男

謹賀新年



新年あけましておめでとございます。

去年は、茨城保健生協の活動に多大なるご支援ご協力をいただきまして心からお礼申し上げます。これからも引き続きご支援のほどお願い申し上げます。

乳癌の手術を受けた患者さんが、10年ぶりに訪ねてくれました。その後残された側も乳癌になり今は別な病院で治療を受けているとのことでした。訪ねてきた理由は、不安になりいろいろ話を聞きたいとのことでした。「また心配事があつたら先生に会いに来る」といって笑顔で帰っていききました。医者の仕事じゃないなと思いつつも、一人の人間の心に寄り添い、その人を明るくできたのはよかったと思っています。

生協は助け合いの運動です。病気であっても、病気でなくても互いに支えあえるような存在が生



茨城県植物園の紅梅 小野瀬壽氏撮影



協だと思えます。困ったとき、悩める時、ふと生協の存在が心に浮かび、生きる支えになるそうした組織を目指したいものです。まだまだ不十分ではありますが、すべての組合員さんと力を合わせて、一歩一歩前に進んでいきたいと思えます。これからもより一層の力添えをお願いするとともに、皆様方のご健勝を心よりお祈りいたします。

組合員・役職員の交流

2016年 新春のつどい

- 日 時 2016年1月17日(日)
午後11時～午後1時
- 会 場 フェリヴェールサンシャイン
TEL 029-248-1122
- 参加費 一人 2,000 円

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

「母と暮せば」

劇場案内
12月12日(土)～
全国ロードショー

MOVIXつくば
029-868-7200
シネプレックスつくば
0570-783-122
TOHOシネマズひたちなか
050-6868-5036
TOHOシネマズ水戸内原
050-6868-5037
シネプレックス水戸
0570-783-396
シネマックスバルナ稲敷
0299-78-3370
イオンシネマ守谷
0297-47-0101
イオンシネマ下妻
0296-30-0862
シネマサンシャイン土浦
029-835-6611



健康講座

- 第15回 「リハビリ栄養」で健康寿命を延ばそう
1月20日(水) 10:00～12:00
- 第16回 「ストレス解消法」
3月16日(水) 10:00～12:00

場 所 茨城保健生協西棟3階会議室
参加費 無料

お気軽にご参加ください。
お待ちしております。

お問い合わせ・お申込み
組織部 ☎029-221-3406

城南病院・附属クリニックは、無料低額診療をおこなっています

「無料低額診療事業」その1

無料低額診療事業は憲法 25 条（生権権・国の社会的使命）の理念に基づき、「社会福祉事業法」の第 2 種社会福祉事業として、1951 年に制定されました。

経済的に不安のある方にも適切な治療を受けていただくために、城南病院・城南病院附属クリニックは無料低額診療事業を行っています。この事業を利用することができるのは、当院・附属クリニックで治療を受けられる方で、経済的な理由で診療費の支払いが困難な方です。ただし、一定の基準を満たしている方に限られます。基準を満たしているかどうかを判断するために、収入明細書など資料の提出をお願いすることがあります。

また、ご利用期間内に生活保護や身体障害者医療費無料制度など公的支援の対象となる方へ、移行に関わるご支援をいたします。

医療ソーシャルワーカー 青砥恵子

減塩お料理教室

健康づくり委員会では 12 月 3 日に「減塩お料理教室」を開催しました。
手軽で美味しいメニューをご紹介します

私の簡単減塩メニュー

その1 ごちそうほうれん草

材 料 ほうれん草 2 把
長ねぎ 30 cm
卵 1 個
ポン酢 適量

作り方 ①ほうれん草をゆで、冷水に浸し、水分をしっかり取る。
②長ねぎは白髪ねぎにする
③卵は錦糸卵にする
①②③を順番に盛り付ける



その2 カップラーメンを減塩に！

作り方 ①ラーメンの分量通りのお湯を入れる
②3分たったらスープを半分捨てる。
③そこに捨てた同量のお湯を入れプレーンヨーグルト大さじ1杯入れて終了！

その3 豆乳入り味噌汁

作り方 味噌の量をお好みで減らし豆乳をプラスする。豆乳のこくが出て、美味しさアップの味噌汁になります。



その4 ヨーグルト入りポテトサラダ

作り方 マヨネーズをいつもの半量にしてカップ入りヨーグルトを加えてポテトサラダをつくる。（甘味のついたヨーグルトの方がおすすめ）

その5 卓上用の醤油さしに醤油を4分の3、お酢を4分の1程入れてつかう



「ノロウイルスによる吐物や便処理後の消毒に使える消毒液の作り方」

①空の 500 ml ペットボトルを準備
②ペットボトルの蓋を準備
2 杯分（約 10 ml）のキッチンハイターをペットボトルに入れ、口元まで水を入れて完成。（衣服の消毒などの場合は蓋半分弱の約 2 ml で OK）
緊急時にぜひ活用下さい。

感染制御実践看護師 野上 舞子



インフルエンザ・ノロウイルス流行期の真っ只中ですが、皆様お元気に過ごしていただくために、手洗いと咳エチケットがあります。手洗いをする時は、流水と石鹸で指先から手首までしっかりと洗い、咳・くしゃみをする時はティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。



手指の洗い残しのチェック

～たいせつな人のために、自分のための「終活」のすすめ～

3月予定

茨城保健生協組織部

講師：木村静恵（年金者組合朝霞支部書記長）

申込み：TEL 020-221-3406

「家族に負担をかけたくないし、メッセージも残したい。」

あなたもエンディングノート、はじめませんか？
終活はいつから、何を準備したらいいのかわからない、ぜひ一緒に学び考えませんか。

医療費控除は、自分や生計が同一の家族のために医療費を支払った時に受けられる所得控除です。確定申告をすると、支払った税金の範囲内で還付されます。

対象となるのは、医師の診察にかかった費用や治療に必要な医薬品の購入費用などです。予防や健康増進、美容のための費用は対象外となります。人間ドックや健康診断は基本的に控除に該当しませんが、それによって疾患が見つかり治療をしている場合は、その費用も対象となります。

も対象となります。領収書は1年間保存し、1月1日から12月31日に支払った医療費の合計額から保険金などで補てんされた金額を差し引き、さらに10万円の足切り後の金額が控除額となります。年間合計所得金額が200万円未満の方は、10万円を差し引き、5%を差し引きします。なお控除の限度額は200万円です。頭打ちになります。通院の際のタクシーや電車、バス代なども該当します。領収書がない場合は医療機関名と通院日、乗車区間、金額等を記録して医療機関の領収書とともに確定申告書に添付することで控除が受けられます。

所得税・住民税の申告の時期です
医療費控除も忘れずに



オープニングは迫力満点、国田太鼓



元氣なよさこい節 ～城東よさこい連～



医療相談 ～東医師～



電動ベッドなど福祉器具の紹介 ～居宅～



大人気子供コーナーの射的



茨大生による平和の紙芝居



高木満理子さんの素晴らしい口笛

2015 健康まつり

11月8日(日)七軒町児童公園で健康まつりを開催しました。雨にもかかわらず350人が参加、楽しく盛り上がりました。中央舞台では国田太鼓や西川さんグループによるハーモニカの演奏、友好会の方々による三味線とよさこいソーランが迫力いっぱい披露されました。会場では茨商連さんたちによる餅つきが行われ、美味しいお餅がみなさんにふるまわれました。今年は職員による医療・介護・健康チェックのブースも充実。地域支部による模擬店では美味しいものがいっぱい並び、飛ぶように売れていました。少し寒さを感じさせるお天気でしたが、地域の方々の参加で盛り上がる事ができた健康まつりとなりました。



城南病院職員による寸劇



水戸二校ダンス部による、切れのあるダンス

あなたのまちの 生き生き組合員



“丸健さん”こと小沼勇さん 86歳。現役の苗販売店主です。店の裏では色々な野菜も栽培しています。小学生や保育園児が見学にやってきます。子どもたちとの交流は十年間も続いていて、子ども達からのお手紙が沢山お店に貼ってあります。売上計算は電卓顔負け、早く正確です。それもそのはず、40年間も平須商店会の会計を任されているのです。若い頃は、出身地大洗町の第1成人式で、模範青年として表彰されました。お話を聞いて楽しくなる笑顔のすてきな“街の人気者”おひげのおじさんです。

平須支部 高橋



定期健康チェックの場所と時間

*参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

支部	実施場所	実施日	時間
東海	不定期なのでお問い合わせください		午後
大洗	お富士山下文化祭の時に開催		
元吉田	水戸元台町・安斉様宅	毎月第3火曜日	10:00～11:30
さくら	見和団地集会所	偶数月・第3水曜日	9:30～11:30
ふれあい	法務省青少年支援センターみつ	2016年予定 2/7、4/3、6/5、8/7、10/2、12/4	10:00～12:00
平須	水戸共立診療所	不定期	午後
いしおか	東地区公民館会議室	毎月1日、2016年1月は13日(水)	13:30～16:00
土浦	土浦コープ店前	毎月第1日曜日	10:00～12:00
その他	水戸南町「ギャラリー葵」	毎月第3金曜日	14:00～16:00
その他	保健生協組合員ホール	毎月第2土曜日	9:30～11:30

お問い合わせ 茨城保健生協 組織部 Tel 029-221-3406

大洗町で毎年恒例のお富士山下文化祭が今年も盛大に行われました。大洗支部は健康チェックで参加、今年で12年も続いています。少し寒い1

「お富士山下文化祭で健康チェック」

りんご狩り楽しかったよ

今年も昨年お世話になって好評だった「湯ノ沢鉱泉とりんご狩り」に21名で行ってきました。最年長は92才。お天気も秋晴れで、ホテルの昼食もおいしく、お風呂も良くゆっくり休養をとることができました。

1日1個のりんごは医者をお断りといわれて、特に皮の部分はポリフェノールが多くふくまれて脂肪をおさえる効果が高いもの。

今年も元気に活動しましょう。
ふれあい支部 若林 均



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)

今年もよろしくお願ひ致します。今回は抗凝固薬について簡単にまとめてみます。

抗凝固薬とは、血栓（血の塊）が血管につまって起こる心筋梗塞・脳梗塞・静脈血栓症の予防を目的としており、心房細動・人工弁置換術後・冠動脈バイパス手術後等に対して用いられる薬です。心房細動の場合心臓



医師 加賀美 理帆

抗凝固薬について

の中の血液の流れが滞ることにより血液が固まり易く、血栓ができ易くなります。抗凝固薬には血栓を作り難くする働きがあります。

有名なのがワルファリン（製品名ワーファリン）です。長い使用経験がある、効果について指標がある、効きすぎた時に働きを直ちに弱める薬がある、といったことから比較的使い易い薬です。ただ、飲まれている方はよく御存知だと思いますが、納豆等食べ物に制限がある、他の薬の影響を受け易い（特に解熱鎮痛薬）といった欠

点もあります。他所で痛み止めを出された時には必ずお知らせ下さい。

一方、最近新しい薬が各社から出てきました。現在日本で発売されている内服薬は次の4種類です（製品名、プラザキサ、イグザレルト、リクシナ、エリキュース）。食事や他薬剤の影響が少なく、効果判定のための採血が不要（手段がない）、内服後すぐ効果が得られなければすぐ効果が切れるため出血の危険性を伴う検査・治療の時に直前まで使用できるなどの長所があります。確かに使い易く、血栓予防効果も

ワルファリンと比べ劣らないものですが、効果が切れる時間が早いので飲み忘れには要注意です。また、腎臓の働きが低下している方には使用できません。目立つのはワルファリン（1mg10円弱）と比較して高価だという



新卒・既卒不問。お知り合いの方の紹介も大歓迎です。

ブランクがある方でもスタッフが丁寧にフォロー致します。

奨学生も募集中です。薬学部に入學した、受験を考えている等なんでもお気軽にご相談下さい。

茨城民医連・調剤薬局あすなろ
〒310-0803 水戸市城南3-15-5
029-233-0383

お知らせ

◎古布の寄付ありがとうございました。

- ・篠原 きみ 様
- ・鈴木 一好 様
- ・藤原 きみ 様
- ・近藤 純子 様
- ・鈴木 孝子 様
- ・土浦支部の皆様

とても助かっています。
引き続きよろしくお願いします。

◎組合員のみなさまへ
お引っ越しの際は、住所変更をお願いします。

診療案内 1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	菊地	大前	菊地	木曜1・2・4・5 9:00～9:30 山川 9:30～ 川辺 木曜3 山川	大前	※東京医歯
		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
		大前 予約(9:30～10:30)	東	加賀美	菊地	東	大前
		東 11:00～	...	...	...	...	内田 (月2回)
		...	第2・4・5 丹治	...	...	...	...
	午後 14:00～18:00	山川	第1・2 第3・4 加賀美 第5 菊地 16:00以降 川辺	山川	14:00～16:00 菊地 16:00以降 川辺	山川	...
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	...

※東京医科大学付属病院内科医師の当番制です。
※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	...
泌尿	9:00～12:00	...	...	本郷	...	...	...
検査	胃カメラ	...	丹治 第1・3	東	第1・3・5 丹治 第2・4 楠	...	菊地 第1土のみ
	大腸カメラ	...	...	東	楠 第2・4	...	...

※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	...	第1 鈕持 第2・3・4・5 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

デイケアお出かけ企画

当デイケアでは、利用者様に外出企画のアンケートを実施し、その統計結果をもとに外出・外食場所を決めています。

2015年度は、5月に物産センターへ、6月には、アンケート調査で1番人気だった100円ショップへ、9・10月は、ひたちなかの市の焼き芋専門店へ、10月・11月は和食レストラン夢庵へ外食に出かけました。この中でも、100円ショップと焼き芋屋へは、デイケア担当のリハビリスタッフが行き、実際の買い物している様子、動作等をみてもらい実用性のあるリハビリの提供ができるよう取り組みました。



1番人気 100円ショップでお買物

「もう1度企画してほしい」との声が相次ぎ、希望者に対し、再度出かけたりもしました。

今年も、利用者様に喜んでいただける新しい企画を考えていきたいと思っています。

城南病院デイケア
赤津 義和