

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

城南病院 TEL 029(226)3021

茨城保健生協の現勢

17,003 世帯 組合員数 481,354,000円

人平均出資金額 28,310円

茨城保健生活協同組合 電話 029-221-3406

協同の力で いのち輝く社会

無料塾、 康チャレンジ、サロンや クや脳いきいき班会 班を中心に自主的に取り めざしています。 額ベッド料を徴収しない 支援(送迎)サービス、 健康をささえるとともに 無料低額診療事業や通院 まれる組合員活動で まちかど健康チェッ 平等な医療・介護を 患者、 子ども食堂な 組合員の 支部や

ます。 事業と運動をすすめてい 社会をつくる」を合言 同の力で、 日から始まります。 生協強化月間が9月25 健康な社会をつくる 日々の医療介護活 私たちは健康な いのち輝く 協 になり、 れる存在に発展していま くり運動がますます活発 健康づくり・まちづ

地域で頼りにさ

ています。 の「わ(輪・和)」 というしくみをいかし 切り下げられる今、生協 ていくことが、 し続けられるまちづくり くひろげ、 した社会保障制度が年々 医療や介護をはじめと 力を合わせてすす 「安心ネットワー 事業も強化 安心してくら 求められ を大き Ż

茨城保健生協

すてきな景品 あたります

ろしくお願い致します。 入・増資へのご協力をよ 組合員のみなさん、 組織部長 伊藤 良徳



運営を支えるボランティアのみなさん





大好評の夏野菜カレー

に取れない 組合員からいただきボラ 野菜カレー・サラダ・ス 百円で提供している。 ンティアさんが調理 力。食材はJA水戸や 初日のメニューは、 子どもと同伴の親見 ゃ 家庭

に大変身。 り漂う「にこにこ食堂 賑 ルがボランティアさんで 城保健生協の組合員 夏休み初日の昼時 おいしそうな香

場所つくり」などを目的 「子どもたちの居 「食事が満足 への支

ボー させた。 アも増え運営を支える大 があれば」とボランティ きな力になっている。 「私にできること

の開催です。 九月以降は第一土曜日

佳代子

顔で来店し し七月 学校給食がない夏休みこ 初めてのケースになる。 の居場所」になりつつあ まだ十名程度だが毎回笑 た子も顔なじみになり そ必要と急ピッチで準備 以上あるが水戸市内では として広がり全国に三百 一十一日オープン 初日緊張して 「子どもたち

9月の稲刈り・出荷まで 狙っていますが、「TP は 「 T P P 反対 」 に先駆けて国会批准 た。安倍政権はアメリカ 際も地域の農家に話しま を立て7月の参院選挙の かれた税金が戻ります。 定申告は毎回赤字で提 数年米価が下がり続け確 ない日が続きます。この え、水管理や除草を経て 4月の代つくり、5月植 半年間天候含め気の抜け トラクターでの耕起から と自家用野菜を作る兼業 我が家の田んぼ脇に 私は会社勤務の傍ら米 会社の年末調整で引 3月に肥料と の看板

リイキングサ 健

水戸市本町1丁目 七軒町児童公園

日時 2016年11月6日(日) 10:00~13:30

第21回

「水戸の歴史とウォーキング」 備前堀コース

みんなであかるく元気なまちづくり

10月20日(木) 10:00~12:00 講師 朝川憲氏

茨城保健生協組合員ホール

「碓氷峠アプトのみち」 参加者募集中

開催日 11月13日(日)

明治26年に完成したアプト式鉄道は新幹線の開通で廃止 となりました。その線路を利用した遊歩道アプトの道を 歩きます。横川駅→めがね橋→熊の平までの往復12km。 紅葉に囲まれた約3時間40分のハイキングです。

の輸入、食品添加物、 険の自由化、 くなること。 な運動が必要と思ってい メリットがあり国民の広 などなど。 提訴できる―SDS条項 相手国の法律を無視 禁での医療格差の広 など安全な食品があぶな 伝子組み換え、残留農薬 い分野への影響があるだ 世界企業と投資家が は農業では安い食品 政府調達、知的財産。 批准させない大き 大企業だけに 混合診療解 医療でも保 (瀧田理事)

支援に一緒に行った看護師達

3番目が茨城保健生協から参加の柏看護師

常生活に戻りつつあ

の方が段ボールで囲 約200人の被災者

居る人達から

たけど、避難所に ぶれは変わってい 単位で訪問する顔

まれた空間で生活を

内は被害も少なく日

てきました。

熊本市

避難所になっており

る感じがしました。

くわみず病院も通常

に戻り稼動していま したが、震災当初は

日まで熊本のくわみ

皆さんこんにち 私は6月8~14

が増えたと聞きまし

私達が支援に

ず病院に支援に行っ

市内の市民体育館が

入った当時は、

問だったので、

週

ビブスをきての訪 かれたグリーンの

くわみず病院

医療法人 芳和会 VAMIZU HOSPITAL

熊本震災支援に行ってきました

みず病院に救急搬送

されて来る患者さん

の3か所が病院機能

熊本市内の拠点病院

日市民体育館へ足を に入った私達は、 していました。支援

毎

くれ

″遠くから良

気軽に声をかけて こから来たのべと

被災者の方を 健康チェッ

たのがとても印象 と声をかけてくれ く来てくれたねぇ

に残りました。

を失ったため、

クや気になる患者訪

*

康十 講九 座回

手な病院のかかい

や伝えたいことをメモし ◎気になる病状や質問 て準備しましょう 受診の際は、 お薬手帳

2

はメモして医師の話を

ないことは確認しま

3

しっかり聞き、

分から

しょう。病状について

療の見通しなどを聞き 選択しましょう より良い治療法を納得して 今後の病状の経過や治

◎より良い治療のため ドコンセント(説明と ります。 致しておく必要があ 治療方針を医師と インフォーム

現在かかっている病気

薬や食べ物についてア

レルギーなどもまとめ

ておきましょう。

具合か、はっきり話し は、いつから、どんな

伝えられるよう、また

◎診察室ではあいさつ きり名前を伝えましょう ともに参加するため、 医療安全・事故防止に 名前を確認し合い 、は 4 う

ともに組合 しましょう。 ある時は、

うの気持ちで い、ありがと いを信頼し合 員としてお互 接しましょう

水戸共立診療所 片岡

を選びましょう。 同意)。

看護師長 が非核平和都市 100%の自治体

◎医療負担の不安や心配事が

洋子 こともあり、 宣言を達成し オバマ効果の

相談室を有効利用しましょ 納得できる治療法

抱え込まず相談

の行進はありませ (暑く)元気な13日 今回ほど熱く 2016年 玉 民平和

進

自治体首長、

副首長、

議長、

教育長が参加

一歩でも二歩でもちょっと行進に

と、歓迎と激励の の責任者と職員の 言葉を頂くことが できました。県内 大勢でのお出迎え 県内の全自治体 d

す。いいねコール、ピー 励ましてくれた全国通 スコールで んにお礼を申し上げま し行進者の木伏研一さ そして、行進を常に

ためか、 目を感じました。 流れの大きく変える潮 お礼を申し上げ、 各自治体の皆様に 核兵器廃絶の

んでした。

クシャ国際署名の成功 者が提唱しましたヒバ にご協力をお願いしま

県内通し行進者 核兵器廃絶のため 頂くことができま べ に尽力します。 した。これからも 大きな元気を 加藤

ない れました。 皆さんに元気をく で行進を盛り上げ ね!」…大きな声 世 界、 ()

(暑い)通し行進 私は72歳、



「元気にいいねコール」 東海村の行進参加のみなさん

「診療報酬改定」その2 診療報酬で何が変わ

今回は調剤薬局編です。診療報酬改定と併せて2年に 価の改定も行われます。今回の改定では平均で 1.34%薬価が さらにジェネリック医薬品への移行 引き下げられました。 力に推し進められており調剤薬局もなかなか大変な状況にある ようです。薬価が下がった分表立って実感がないかもしれませ んが、お薬手帳を持参するかしないかで会計が変わる 存知でしたか。今年度--度でも調剤薬局をご利用された んに対してはご案内があったと思います。薬剤師の指導料の 部にこの規定が組み込まれ、急性・慢性疾患を問わず6カ月以 内に同一調剤薬局を利用された時に、 お薬手帳を持参しない場 合は医療費負担割合にもよりますが、 10円 発生します。急性疾患だけでかかっている方もお薬手帳を携帯 することをお勧めします。微々たる負担かもし れませんがちり

も積もれば何とかです。まさかの時に お薬手帳が効果を発揮する場合もあり ます。「いつでもどこでもお薬手帳を 忘れずに」を習慣化させましょう。 回はこんなに変わった訪問診療編をお 届けします。



城南病院附属クリニック事務長 宮沢 清久

*

ました。民医連と書

足浴を行ってき

看護師

柏

亜紀

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

*

*

*

*

*

*

7月6日に花島

第1回の班会は

を進めていこうと意見が

致!まずはこんな感じ

に歳を重ねる仲間つくり

バー5人です。

のりんご班メン

康チェックを軸に、

ました。これからも、

健

らおしゃべりに花が咲き おいしいものを食べなが 班の組合員さんもいて

させた那珂支部

第56回水戸苗門まつい



の願いを世界

ちらも地球を滅亡させる 出身であり原発事故の影 を痛感した。私は福島県 大切さ、 参加して、 させなければいけないと 威力がある物であり絶滅 響で苦しい生活を経験し 原水爆禁止世界大会に 核兵器も原子力もど 戦争の恐ろしさ 改めて平和の た。

種々な風評被害の結果 広島の時も福島の時も

今年の参加職員

いしおか支部

齋藤

人々は体験を隠そうとし

返さないよう次の世代に らこそ語り、 ないと思う。私たちの地 球を守っていくために 繋げていかなければいけ なければいけないと感じ い平和を呼びかけていか も世界の人々と協力し合 二度と繰り

訪問看護ステーション虹 矢久保

減量を課題とせし息子とくらす夏

語りし人の訃報届きぬ

野菜揃えて夕支度する

ひと月前写真の楽しみいきいきと

遅れる音をひとりききいる

大輪の花火を遠くにのぞむ宵

折々のうた

ふれあい支部

椎名

美智子

交流ひる

ば

しかし辛い体験だか

矢久保淳子と恩蔵守子





班紹介 はじめまして。 こんにちは

> けてくれたマーガレット 伊藤さん、佐久間さん、菊池さん 班から一抱え 持って駆けつ り、お赤飯を もあるラベン 輩ラベンダー 者は9人。先 ダーが届いた

た。今年から麻雀を月 量を計算してみまし 各自のたんぱく質摂取 の栄養について勉強 さがお班と合同で食物 協ひたちなか支部のあ 楽しく活動していま 康までの話し合いなど 歌ったり、政治から健 8月は資料を元に 7月は茨城保健生 ムや昔懐かしい歌を

私たちは7月に 活動をスタート

> 那珂支部 ゆるゆる続けます。 りんご班 実枝子

掛け、

参加

さんにも声を

した。ご近所 宅で開催しま *

*

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)

*

*

す。 ひたちなか支部 あさがお班

・回集まり脳トレの 婦人高齢期小組は毎

もしながら進めていく 現在も会員募集中で は最適だと思います 2回楽しんでいま ので、脳トレのために 麻雀は考えながら、 話

健康チェックのご案内

ご参加ください

多加重	参加質は無科です。の 気軽にこ参加へたさい。							
支部	実施場所	実施日	時間					
東海	中央公民館	偶数月…第4水曜日	14:00~17:00					
かさま	友部社会福祉会館 2階	不定期	13:30~16:00					
元吉田	吉沢団地 しらうめ集会所	偶数月…第2月曜日	10:00~11:30					
7000	水戸元台町·安斉様宅	毎月第3火曜日						
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 センターみと	10/2、12/4	10:00~11:45					
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	13:30~16:00					
1.5#	土浦コープ店前	奇数月…第1日曜日	10:00 10:00					
土浦 	土浦コープ店内	偶数月…年金支給日	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					
本部	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

どの 組み合わせがおすすめで 的かと言えば、 効能があります。 グなどの有酸素運動と ではどんな運動が効果 レジスタンス運動 ウォ ニングな

ば

返します。

合計で30分

運動習慣のない人よ 習慣のある人の方 辺 あずさ

スクを低下させるなどの 脳の萎縮が少ないと 究報告がありま 他にも運動には のリ が ゆ が目安です。 が得られない可能性が が少ないため 速歩がより効果的です。 ₫ 。 グのみでは十分な効果 ます。 っくり歩きと早歩きを あ -回30分、 れば 特に女性では筋肉 ウォ イン さらに余裕 週3回以上 ターバル ウォー キングな

行った 交互に行い ゆ 後 ます。これを繰 大股で早歩 ます。 歩きを3分 例 え がな これ を伸ば エネル つけ、 5 に座 ます。

糖尿.

病

心疾患、

その

研

ŧ

に立っ いよう。 しくて運動する時間 # 人は、 たり、 仕事中もこま 消費を増や 日常動作で 座ったり

を入れた状態から、6 展運動を行います。 る場合には座位での膝伸 もう片方の脚でも行 を 10 かけておろします。 って片方の脚は床に もう片方の脚の膝 します。 繰り 大腿に力 返 椅子

さの台から反動をつけ 評価法に立ち上 も同様の効果があります て30分でも10分を3回で 後に、 ます。 簡便な下肢筋力 ります。 20 cm がりテス まとめ 0d

に両足で立ち上がれれば を使用すれば運 は、 0

片脚で反動をつけず立ち ジョギングを行うために を行いましょう。 上がることが出来る下肢 歩行は安全にでき 力が必要です。 して楽しみながら運 40 cm あ の高さの台から う た方法で継 個々人 # す。

スクワッ 程度が目安です。 ニング法として 関節痛や腰痛があ トなどがあり は、

909090909 0 0

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 入学した、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

診療案内 9月~

城南病院附属クリニック

T 029-226-3022

		月	火	水	木	金	土
	午前 9:00~ 12:00	菊地	大前	森田	*曜1・2・4・5 9:00~9:30 山川川 9:30~ 川辺 *曜3 山川	大前	※東京 医歯
		川辺	•••	川辺		•••	川辺 ^{第1・3・5}
内科		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
		•••	第2·4·5丹治	•••	•••	•••	•••
	午後 14:00~ 18:00	山川	#1·2東 #3·4加賀美 #5菊地 16:00以降 川辺	14:00~17:00 森田 17:00~18:00 山川	14:00~16:00 菊地 16:00以降 川辺	川川	
小児科	午前 9:00~ 12:00	比佐	比佐		比佐	比佐	比佐 ^{第1・2・3・5}
小元代	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。

城 南 病

T 029-226-3021

		月	火	水	木	金	土
リハビリ	9:00~ 12:00	加賀美	加賀美				
整形	9:00~ 11:00				※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富樫 第2·4楠		菊地 第1±のみ
184	大腸カメラ	•••	•••	東	"	•••	•••

※水戸協同病院整形外科医師の当番制です。毎週木曜の診察です。

水戸共立診療所

T 029-241-8050

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00~ 12:00	釼持	釼持	釼持	釼持	^{第1·3} 辻 ^{第2} 関口 ^{第4} 未定	第2加賀美 その他未定
午後	15:30 ~ 18:00	釼持	釼持	•••	加賀美	"	•••

※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◆

9月は「茨城県認知症を知る月間」です

何



認知症サポーター養成講座に、ぜひご参加ください。 参加費は無料です。 お問い合せ・029(221)3406 組織部

- ●9月20日(火)13:00~15:00 茨城保健生協 西棟3階
- ●10月18日(火)13:00~15:00 茨城保健生協 西棟3階
- ●9月30日(金)10:00~12:00 緑岡市民センター
- ●12月20日(火)13:00~15:00 茨城保健生協 西棟3階

月 16 月23日(日) い合わせ 日(日) 029 VS VS (221) 3406 京都サンガ 横浜 F C

部

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。地域医療を志し、患 者中心の医療を志す医学生を応援します。

- ·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 中田、山川 Tel 029-226-3021(代)

E-mail igakusei@ibaraki-health.coop

みなさんのお知り合いに医学生の方がいらっしゃい ましたら、ぜひご紹介ください。