



くらしと健康

第260号
2017年3月号

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

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 (2017.1.31現在)

組合員数	17,147世帯
出資総額	497,175,000円
一人平均出資金額	28,995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】

2017 新春のつどい

～総勢100名が楽しく交流を深めました



1月22日(日)フェリヴェールサンシャインにて新春のつどいが盛大に行われました。会場入口には支部の活動紹介の写真や作品が彩りを添え、来場されたみなさんを迎えました。冒頭、主催者を代表して山川理事長より開会のことばがあり、続いて来賓の方々よりご挨拶をいただきました。須貝専務の音頭で乾杯後、しばし歓談と料理を楽しみました。その後、出し物と活動報告の時間では、川辺医師のお嬢さんのバイオリン演奏を皮切りに、サロン活動を開始したつくば支部からの報告、ここに食堂のみなさんからの活動報告とご協力のお礼へと続きました。そして、知名度が広がりつつある「笑ヨガ」を、茨城町のす



みればの方に指導してもらいながら、会場皆で楽しんでみたところ、楽しさが爆発して大盛り上がりとなり身体と心が暖まりました。オープニングを飾っていた、民謡ボランティア華の和会の皆さんが再登場され、歌と演奏、踊りをたっぶり披露していただいで、警沢な時間を過ごしました。恒例の「福引き」も当たりくじが増え、大いに盛り上がりました。昨年に続いて新バージョンの「水戸黄門体操」をリハビリ職員の指導で行い、最後に、大内副理事長による閉会の挨拶で、楽しかった新春のつどいは幕を閉じました。今年一年も、医療生協の活動を元気に行っていきたく思います。



健康講座

第24回

「自然治癒力をたかめる」
心と体にやさしい運動のススメ

4月20日(木)

茨城保健生協西棟3階会議室

講師 理学療法士 色川 友映

参加費 無料

お気軽にお申し込みください。
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

参加にあたっては、サークル会員登録が必要となります。
お申込み先
茨城保健生協 組織部
TEL 029-221-3406



● 10月下旬頃～11月初
霊山
ファミリコーズ
「紅葉を訪ねて」
40名

● 7月8日(土)
霧降高原 初級
(ファミリ向け)
「ツツジを訪ねて」
30名

● 5月21日(日)
赤城山 中級
「ツツジを訪ねて」
30名

2017年度
ハイキング
サークル計画

神奈川県小田原市で生活保護担当職員が「保護なめんな」とプリントされたジャンパーを長期にわたりに着用していた問題。他の職員や上司はどう思っていたのだろうか？何故黙っていたのだろうか？と疑問に思っていた所、ある日の新聞「読者の声」欄にこんな声が載っていた『作家の平野啓一郎さんの「2017年いま言わなければ」の中で「国民は労働力であると同時に消費者でもあるのです。消費者が健全でないとい需はいつまでたっても拡大しません」と語られ、「経済的に困窮している人に税金を投入すれば、その人たちはもらったお金をほとんど食費や衣服に使うわけだから、結局税金は全部社会に還元されます」と話す」なんと広い視野にたった考え方だろうと、胸がスーとしたこの話を誰かに話したくなりまし

(千葉理事)

鼓動

第22回健康講座 すこしお料理教室

すこしお料理教室に参加して

保健生協主催の「すこしお料理教室」に興味本位で参加し中華料理三品に挑戦した。水餃子はお馴染みだがあとの二品は



名前からして難しそう。始めてみると年の功か、声掛け合っていると2時間たらずで出来上がり。



昼食会では、「すこしお」でも料理次第でこんなに美味しなくなるんだと大好評。私は塩分味と決めつけていたのだからまさに目からウロコ。事前に受けた検尿結果は推して知るべし。食事は健康づくりの土台、栄養管理士さんから減塩のレクチャーを受け、参加者全員カッ

簡単すこしお料理

今回のお料理教室はコムコム 11月号に掲載された中華料理3品を作って試食しました。1食分で食塩相当量 1.5g とは思えないぐらい美味しくできました。皆様もぜひお試しください。

絆三絲 (バンサンスウ) 春雨と細切り野菜の甘酢和え

- 材料 (2人分)
- 春雨……………20g
 - 人参……………30g
 - きゅうり……40g
 - 卵……………1/2
 - 油……………少々
 - 米酢……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ1
 - 水……………大さじ1
 - 白すりごま…大さじ1



熱量 146kcal
塩分 0.1g

- 作り方
1. 春雨をゆで、水にさらしておく。冷めたら水を切って食べやすい長さに切る。
 2. にんじん、きゅうりは千切り、卵は錦糸卵にする。
 3. 3ボールでAをあわせ、1と2を入れ、混ぜる。
 4. さいごに白すりごまを和える。

介護保険制度が危ない

～保険があっても利用できなくなる～

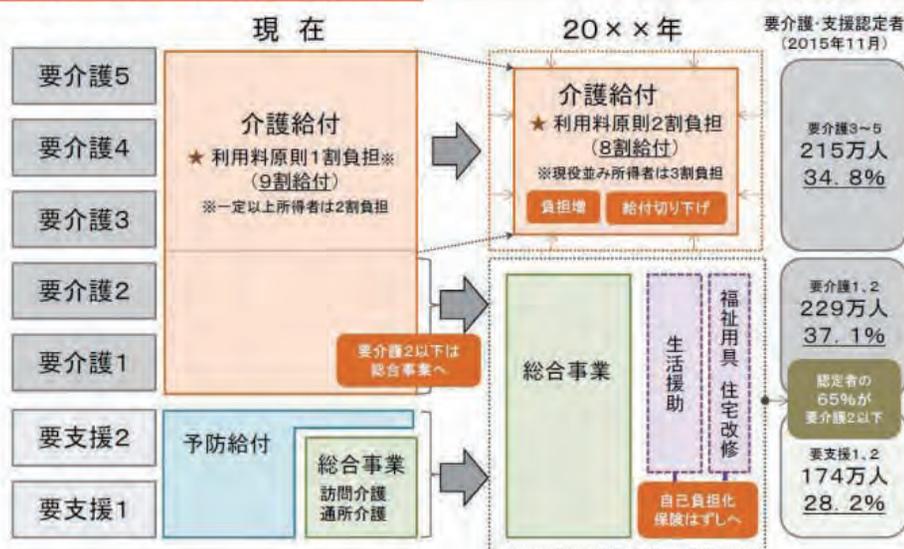
政府は今国会で2018年の介護保険改定にむけ「介護保険関連法改正案」の成立をめざしています。その内容は「要介護1・2の生活援助の切り下げ、要介護2以下の福祉用具貸与を縮小する。年収383万円以上の方の介護サービス利用料を3割に引き上げる。40～64歳が支払う介護保険料の算定方法を「総報酬割」に変更する。」など国民にさらに負担を強いるものとなっています。

国は「社会保障の持続可能性」を理由に、医療、介護の改悪を推し進めています。介護保険制度は図のように、要介護1・2のデイサービスなどの利用は総合事業へ、生活援助などは自己負担化、介護保険の対象者は要介護3以上にしたいと考えています。高齢者を社会全体で支える制度として始まったはずの介護保険。度重なる改悪を許すことはできません。

企画・職員育成部長 中山弘子

財務省が描く介護保険制度の将来像

(財務省資料より作成)



「診療報酬改定」その4

診療報酬で何が変わった

いよいよ最終回となりました。これまでに伝え出来なかったことを手短かに羅列します。

まずは禁煙外来、算定が成人前でも可能になりました。若くしてニコチン依存に陥った方も克服の意志があれば保険を使って堂々と治療が出来ます。是非門を叩いて下さい。残念ながら失敗の場合にも初診から1年後には再チャレンジ出来ます。大事な人の健康を守るためにも諦めないで下さいね。

続いて栄養指導の対象者が拡がりました。これまでは慢性疾患(高血圧・糖尿病など)が主でしたが、①がん患者②摂食機能又は嚥下機能が低下した患者③低栄養状態(血清アルブミン値が3.0以下など)にある患者さんも対象です。初回指導料が130点から230点に引き上げられましたが、指導時間が15分から30分に拡大しており管理栄養士のより細やかな指導が期待できる所です。担当の先生と是非ご相談下さい。食事の改善は治療の第1歩でもありますから。

当院の大腸ポリープ切除は1泊2日の入院で行っています。ポリープの大きさでほぼ金額が固定しています。1割負担で2cm未満約15,000円、2cm以上約18,000円です。2割3割負担は約それぞれ2倍・3倍です。ご自分かもしもの場合の参考にしてください。

直接患者さんの利益にはなりません、医師・看護師の技術料の見直しで各種注射(筋肉注射・点滴など)の手技料が20円Up、インフルエンザ迅速検査などの鼻腔液採取料として50円の新設がなされました。医師・看護師のモチベーションが上がり患者さんへの気配り目配りは今まで以上でしょう。

城南病院附属クリニック事務長 宮沢 清久

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

わたしのまちの 生き生き組合員



橋本泰子さん 大畠世津子さん

私と橋本さんの出会いは、体操教室の茶話会です。優しい感じの人だなあと思ったのが第1印象でした。橋本泰子

さんを紹介し、昔から「文武両道」という教えがありますが、正に、卓球、書道、手芸、折紙と、多趣味多才です。町中を移動する時も、いつも自転車で、スイスイ走っています。子どものころから折紙が好きで学生時代の恩師とは、折紙を通じて、半世紀以上の交流が続いているとのこと。恩師曰く「海外に行って言葉が通じなくても折紙を渡してあげると、すぐ仲良くなって笑顔が生まれるよ。折紙は万国共通ね。」

水戸の商店街にある「ギャラリー葵」で、月に1度の保健生協の健康チェックが行われています。その時に折紙の講習をされています。(変わりゴマ、パタパタ鶴、着物、傘などなど々)指を動かしながら、楽しいおしゃべり。橋本さんの笑顔が絶えません。これからも折紙を通して楽しい輪が広がって行きますように。私の憧れのお姉さま。これからもどうぞお元気で、応援しています。

水戸市 大畠世津子

健康チェックのご案内

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	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
	水戸元台町・安齊様宅	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	10:00~11:30
ふれあい	法務省青少年支援センターみと	偶数月・第1日曜日	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
	土浦	土浦コープ店前	
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
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



にこにこ食堂クリスマス会

「にこにこ食堂」は子どもが一人でも安心して利用できる「子ども食堂」です。昨年7月のオープン以来、たくさんの皆さまのご支援、協力により軌道に乗り始めています。

昨年12月14日には城南病院のデイケアをお借りしてクリスマス会を開きました。楽しいひと時を過ごしました。○アコーディオンでクリスマスソングを歌おうアコーディオンに触ってみよう ○全員参加のビンゴ大会は大盛り上がり!! 賞品はボランティアさん手作り品が中心のあったかプレゼント

「にこにこ食堂」はこれから毎月開催します(第1、第3土曜日昼)。どうぞどなたでもご利用ください。また食材の提供やボランティア参加大歓迎です。皆さまの見守りに期待いたします。にこにこ食堂ボランティア 埴直子

「にこにこ食堂」は、毎月毎月開催します(第1、第3土曜日昼)。どうぞどなたでもご利用ください。また食材の提供やボランティア参加大歓迎です。皆さまの見守りに期待いたします。



らったJA水戸さんからのプレゼント。大喝采でした。総勢53名参加の大クリスマス会にぎやかに終了しました。



かさま支部は、昨年9月に結成され、隣のいしおか支部の先進的な活動に学びながら、たまり場がないのがネックですが、健康チェックなら市の社会福祉会館で5回目、参加者は毎回30人前後です。頑張つて、子ども食堂を今年やつてみようかという話が出ています。まだ目途はたっておりません。手探り中です。かさま支部 加藤 正敏

1月24日、「第5回健康チェックのつどい」を開催しました。健康講話の講師は管理栄養士の岡部佳代子さん。「すこしお生活はじめませんか」でお生活はじめませんか、減塩の大切さを教えてもらいました。健康寿命をのばそう!の講話に

大いに共感しました。個人別測定と、最後は歌声です。かさま支部は、昨年9月に結成され、隣のいしおか支部の先進的な活動に学びながら、たまり場がないのがネックですが、健康チェックなら市の社会福祉会館で5回目、参加者は毎回30人前後です。頑張つて、子ども食堂を今年やつてみようかという話が出ています。まだ目途はたっておりません。手探り中です。かさま支部 加藤 正敏

すこしお生活はじめませんか?



さろんたんぼぼ クラフトで小物づくり

交流ひろば

短歌 新春詠

水仙のみどり芽日毎に伸び上る
この1年が健やかなれと
貧しさがいのちを削る今がある
医療最後のいじめ許さず
収奪の激しき地平生きており
声挙げるべし個の位置でよし

深谷 武久

*** 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) ***



医師 東 俊一郎

大腸癌について

大腸は1.5〜2mほどで、内視鏡で短縮すると60cm位になります。大腸癌はわが国で急速に増加し、大腸癌患者は平成26年で26万人、男女比3:2、大腸癌死亡5万人／年ほどです。

臓器別では、肺癌→大腸癌→胃癌の順です。今後、当分はこの順で推移すると思われませんが禁煙者増加(世間の嫌煙傾向)と胃ピロリを除菌により、あと10年もすれば肺癌胃癌は減少していくと思われれます。

大腸癌は食事の西欧化(特に赤肉とハム・ソーセージ類)が一般に言わ

れますが今後減少する要因はなさそうです。しかし大腸癌は早期発見、内視鏡による早期切除の方法があります。肺癌になりたくなければ禁煙、胃癌ならピロリ除菌、大腸癌なら大腸内視鏡、ポリープ切除です。

大腸癌はポリープが先にあり、そこに癌ができるものと最初から癌として発生するものがあり、前者が圧倒的に多いです。ですからポリープは取らなければなりません。現在当院では週2回体制で大腸内視鏡を行っています。

大腸内視鏡は一般的に

痛い検査(しかも1日ばかり)と言われる。手術後の癒着により通過しにくい方もおられます。このような方の場合、まずバリウム検査、CTの大腸検査(コロノグラフィ)をまず行いポリープの有無を確認して

から内視鏡を行うのも一手です。できるだけ丁寧に痛いように心がけています。説明もできるだけ分かりやすくしています。東は水曜日、午後に行っております。訪ねてみてください。

薬剤師募集

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。薬学部に入学生、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 3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	阿部	阿部	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 <small>予約(9:30～10:30)</small>	東	加賀美	菊地	東	大前
	東 11:00～
午後 14:00～18:00	山川	加賀美 14:00～16:00 川辺 16:00以降	阿部	菊地 14:00～16:00 川辺 16:00以降	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	...

※東京医科歯科大学附属病院内科医師の当番制です。

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
泌尿	9:00～12:00	本郷
検査	胃カメラ	東	富樫 第1・3・5 第2・4楠	...	菊地 第1土のみ
	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 ☎ 029-241-8050

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:00	鈮持	鈮持	鈮持	山川	第1・3辻 第2関口 第4未定	第1加賀美 その他未定
午後	15:30～18:00	鈮持	鈮持	...	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◆
茨城保健生活協同組合 ☎ 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

ひろがる子どもの居場所づくり

にこにこ食堂

第1、第3土曜日 11:30～
春休み 3/25(土)、3/29(水)
も行います
茨城保健生協 組合員ホール

いしおか無料塾

毎週日曜 9:30～11:30
サロンたんぽぽ
石岡市東地区公民館裏となり

お知らせ

○「カット布の寄付」は終了しました。長い間ご協力ありがとうございました。
○住所変更・家族に移動がある場合はお手数ですが変更手続きをお願いします。



《医学生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。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。

つくば分室では毎週水曜日にランチミーティングを行っています。毎回10名前後の医学生が集まり、忙しい学生生活の中で学内では話せない悩み

の交流や試験の情報交換、先輩学生からの学校生活でのアドバイスなど学年を超えて気軽に話せる場になっています。
大学生活で不足しがちな野菜をたくさん摂れるメニューや体力がつくようなスタミナメニューなど毎週違ったメニューが並びます。学生さんの誕生日には誕生日会をおこなうのが筑波分室のお決まりになっています。



- ◇貸与額・・・月額上限 10万円
- ◇返済規定・・・返済猶予・免除等あり

詳しくは医学生担当者までご連絡ください！
TEL 029-226-3021(代) E-mail igakusei@ibaraki-health.coop
茨城保健生活協同組合 城南病院 医学生担当 中田・山川