



くらしと健康

第264号
2017年11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

看護小規模多機能そらいろ
TEL 029(246)5680

茨城保健生協の現勢 (2017.9.30現在)

組合員数 17,152 世帯
出資総額 495,533,000 円
一人平均出資金額 28,891 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】

生協強化月間のスタートにあたり、9月25日に支部活動交流集会を行いました。県内13支部が日頃取り組んでいる様々な健康づくりやまちづくり活動を交流し、これから強化月間をどのように進めるか話し合いました。それぞれの支部が何をやりたいかからはじまる支部活動ですが、基本は健康づくり・まちづくりを通して地域に貢献することと言えます。地域から「顔が見え」、困りごとにも応えてくれるような、頼りにされる活動を充実させていく。そのことが「安心ネットワーク」を拡げていくことになり、「仲間ふやし」「出資金ふやし」にもつながることが実感されました。特徴的な活動としては、子ども食堂が水戸に続きかさま支部でもはじまったこと、サロンは土浦、いしおか、つくば、平須などに拡がっていること、いしおか支部の無料塾、定時定点の健康チェックも各地で実施されていることなどが報告されました。また、県外のすんだ取り組みを学ぶため、今回は医療生協さいたま・草加支部から講師を



招いての学習講演を行いました。市の総合事業として「ふれあいセンター」を設立し、通所型・訪問型サービスに対応する諸事業を開始。体操やレクリエーション、うたごえや、ゴミ出し、買物支援などにも取り組まれています。合唱団のみなさんの素敵な歌声も披露されたスタート集会になりました。

茨城保健生協 組織部長
伊藤 良徳

黄門体操で筋トレ

体操のポイント紹介

曲名「ああ人生に涙あり」

1番 ①人生楽ありや苦もあるさ



体をひねる運動
体操前の準備運動です。年齢を重ねるごとに体をひねる角度が低下してきます。急にたくさん体をひねると筋肉を痛めるので無理のない範囲で行います。

②涙の後には虹も出る



スクワット 4回
膝を曲げていきます。お尻を後ろに突き出しながら行います。膝がつま先より前に出ないようにします。

③歩いてゆくだししっかりと



足踏み 16回
膝が90°になるように。身体が真っ直ぐになるように脚を挙げましょう。音楽がゆっくりのため少し合わせにくいです。

④自分の道をふみしめて



つま先立ち
手を挙げて背伸びをします。つま先立ちを行います。膝とつま先が一直線になるようにします。

2番 ①人生勇気が必要だ



反対側へ手を伸ばす運動
手を反対側へ伸ばします。前足に体重がしっかりかかるようにします。後ろ足は足裏がみえるようにします。

②くじけりゃ誰かが先に行く



スクワット part II 4回
両手の平を前に向け胸を張る。お尻を後ろに突き出しながら行います。膝がつま先より前に出ないようにします。しっかり胸を張り背中の筋肉も意識して行います。

③あとから来たのに追い越され



足を前に出す運動 8回
片足を1.5歩分前方へ。背筋を伸ばして片足を前方へ出していきます。同時に腰を落としていきます。(バランスが崩れそうであれば歩幅は調整しましょう！)

④泣くのがいやならさあ歩け



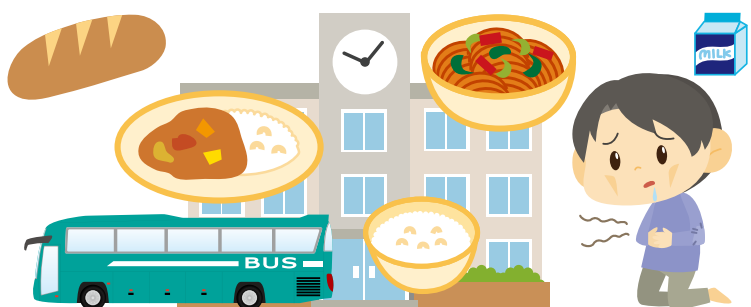
深呼吸
運動後の息を整えます。鼻から息を吸い口から吐きます。

城南病院リハビリ科考案 ※DVD もあります

今、全国的に貧困家庭を対象に「こども食堂」が拡大しています。2011年の国民栄養調査では貧困家庭がこの20年間で倍増しています。貧しい子供たちの栄養不足が食という問題で如実に反映されてきている。茨城保健生協でも「こども食堂」・「はらぺこ食堂」が大変盛況で好評を得ています。

医療と同様に、すべての子どもにも基本的な保障されるべきものとして、「食」があります。日本においては、飢えるほど食に困窮している子どもはほとんどいないと考えられますが、栄養バランスのとれた食事となれば、話はまた別であります。規則正しい食事と栄養素の充足は、子どもの成長に欠かせないものであり、そのために、保育所や学校での給食は貧困層の子どもにとって非常に貴重であります。公立の小学校においては、ほとんど給食が提供されているものの、中学校・高校においては提供されていない地域もあります。学校という場を、貧困層

鼓動



(監事 岡村)

の子どもへの栄養プログラムの場としてもっと活用すべきであります。「学校に行けば、お腹いっぱい、おいしいものが食べられる」でいいのです。普遍的制度に変更してしまつことも一案であります。義務教育自体は普遍的制度であるのだから、その一部に選別的制度が組み込まれているのは制度としては整合性がない。自治体の財源の問題もあるけれども、給食費はもちろん、修学旅行やクラブ活動などは学校生活の一部であり、これらが無償化すべきであります。

関信越ブロック組合員交流集会

埼玉に参加して

長野、新潟、群馬、栃木、埼玉、茨城の6県14生協の組合員が、年に1回集うのが関信越ブロック組合員活動交流集会です。昨年栃木で開かれたこの集会が初参加だった私ですが、今年も迷わず参加しました。他生協の多彩な活動やそれにとりまなう具体的な工夫、地域とつながっていくための様々な試みなどを、分科会の発表を通して聞くことができ、学ぶことが多く、アイデアももらうことができました。私は特に関心のあった「助け合い・見守り」分科会に参加しました。

加したのですが、上伊那医療生協の活動報告が印象的でした。高齢者の誕生日に組合員が訪問し、対話をしているというもので、「訪ねる・声を聴く・行動する」を目標にしているとのこと。自分ができそうな活動に置き換えて実践してみようと考えています。

花島 実枝子

関信越ブロック組合員活動交流集会に参加して

9月7日、8日に埼玉県熊谷市で開催された「関信越ブロック組合員活動交流集会」に初めて参加しました。

1日目は、6



つの分科会に分かれて演題発表や体験学習をとおして参加者との交流活動を行いました。私は健康づくりの分科会に参加し、「すこしお活動」の発表を聞きました。これから、定期

健康講座

第28回

「逆川緑地の歴史と紅葉めぐり」

11月30日(木)
組織部 9:50集合
城南病院 10:00出発
逆川緑地～城南病院解散 12:00
笠原水源地の歴史を聴きながらの6km程度のコース
講師 ウォーキング協会 朝川 憲 氏

第29回

「ひざが痛い人集まれ～」

2018年1月11日(木) 10:00～
講師 リハビリ科

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



海老澤 桂子

少しのアレンジで減塩

健康づくり委員会より

チーズとろ～り焼きおにぎりの作り方 (comcom10月号より)

材料(4個分)

- モッツアレラチーズ…40g ●桜えび…大さじ1
- ごはん…340g ●しょうゆ…小さじ1
- かつおぶし…1パック(約3g) ●黒ゴマ…適量

作り方

- ①モッツアレラチーズを4等分に切る。
- ②ボウルに、ごはん、かつおぶし、桜えびを入れて混ぜ、4等分にする。
- ③ラップの上に4等分した②をのせ、①を入れてラップで包み三角形になるように握る。三角形の両面にしょうゆを塗り、黒ゴマをのせる。これを4個分つくる。
- ④オーブントースターの天板にクッキングシートを敷き、③を乗せて両面を3分ずつ焼く。

<アレンジ>

器に焼きおにぎりを入れて、だし汁を注ぎ、きざみのりをちらしてお茶漬け風のアレンジも可能です。



すこしおカップラーメンの作り方

材料

- カップラーメン…1個 ●お湯
- ヨーグルト(プレーン)…大さじ1

作り方

- ①カップラーメンにお湯を入れる。
- ②三分待つ
- ③かき混ぜる
- ④半分スープを捨てる
- ⑤捨てた分量のお湯を足す
- ⑥ヨーグルトを大さじ1杯入れる
- ⑦出来上がり

<健康づくり委員で試食した感想>

久しぶりのカップラーメン、とても美味しくいただきました。どうせ食べるなら少しでも減塩しましょう。



<そらいろ職員の紹介>

所長 看護師	佐藤 陽子
看護師	恩蔵 守子
看護師	矢久保淳子
介護福祉士	佐藤 奨
介護福祉士	柴田 直紀
介護福祉士	深作とき子
介護福祉士	松山 仁美
介護福祉士	武藤 澄恵
介護福祉士	四倉久美子
介護士	吉成 孝子
ケアマネジャー	田口 佳代

ご相談は 029-246-5680 まで。

茨城保健生活協同組合では10月16日に「そらいろ」の開所式を行いました。いばらきコープ、茨城民医連、翠清福祉会、茨城保健福祉企画、医療福祉生協いばらきから期待と激励の挨拶をいただきました。

きました。また、佐藤所長からは、「そらいろ」と名付けた意味や開設準備段階でのエピソードに触れながら今後の事業に向けての思いや意気込みが話されました。

「そらいろ」

開所式開催

看護小規模多機能型居宅介護事業所



茨城生活協同組合
理事長 山川 文男

一口に医療と言っても世間にはいろいろな医療があります。私たちに馴染みがあるのは西洋医学で大方の人が病気の時

代替医療

にお世話になるものです。また東洋医学と称されるものの中では漢方があり、私たちも治療に取り入れています。そのほか針治療やマッサージ等も身近な存在ですが、中には首を傾げたくなるものも。

そもそも医学の歴史は祈禱から始まり、経験的にいろいろな方法が試され治療に取り入れられてきた歴史があります。現代は科学的な知見に基づいて薬が創られ、治療法も開発されてきています。だからと言ってすべ

現代医学で癌は治せることも治せないこともあります。ですが血液の癌には化学療法が用いられます。以前と比べて治療成績は格段に向上しました。一部の癌には手術以外にもホルモン療法や放射線療法を取り入れられて好成绩を収めています。ですが今のところ多



く癌は手術が治療の中心です。取り切れるうちに切り取るのがベストです。くれぐれも根拠のない治療に自分の命を委ねることをないようにしたいものです。



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

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	予約	山川 川辺 東 11:00～	山川 東	山川 加賀美 川辺	東 菊地	加賀美 東	神経内科 第2・4前／山川 第1・3・5 川辺 第2 村田
		一般	菊地	菊地 9:00～11:00 大前 11:00～	阿部	阿部	大前	当番医
	午後 14:00～18:00	一般	川辺／大前 14:00～16:00 16:00以降	加賀美／川辺 14:00～16:00 16:00以降 第3 東／川辺 14:00～15:00 15:00以降	阿部	崔 (内科・循環器科) 14:00～17:00 川辺 17:00以降	山川	...
小児科	午前 9:00～12:00		比佐	比佐	...	比佐	比佐	比佐 第4は休診
	午後 14:00～16:30		比佐	比佐	...	比佐	比佐	...

※土曜日 神経内科：東京医科歯科大学附属病院医師の当番制です。

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	第1・3・5清水・立川 第2・4楠	...	菊地 第1土のみ
	大腸カメラ	...	...	東	第2・4楠	...	...

※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	辻	辻 加賀美 第1のみ
午後	15:30～18:00	鈮持	鈮持	...	山川 17:00～18:00	辻	...
訪問診療		山川	...	山川	山川	辻	...

※木曜夜間の診療時間が17:00～18:00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

《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。



◆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。
◇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 山川