



医療福祉生協連

くらしと健康

第266号
2018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
(2018.1.31現在)

 組合員数 17,200 世帯
 出資総額 510,912,000 円
 一人平均出資金額 29,704 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】

2018 新春のつどい



1月28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。冒頭、主催者を代表して山川理事長より開会の挨拶があり、続いて来賓の方々よりご挨拶をいただきました。山口常務理事の音頭で乾杯後、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、石岡・山口真澄さん(小二)によるピアノ演奏を皮切りに、



かさま支部による平和の歌やひたひたな支部による尺八の演奏と歌、城南病院附属クリニック外来からの活動報告や昨年開設した看護小規模多機能型居宅介護事業所そらいろからの報告がされました。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様が登場され、三味線の演奏や会場一体となった歌や花笠音頭を披露していただき贅沢な時間を過ごしました。つどいの後半では毎年恒例の福引を行い、今年は全員に当たるように景品を増やし大い



に盛り上がりしました。その後、リハビリ職員による水戸黄門体操を行い、大内副理事長による開会の挨拶で楽しかった新春のつどいは幕を閉じました。

健康講座

第31回
「腰痛予防」

5月10日(木) 10:00~11:00

城南病院2階フロア

講師 城南病院リハビリ職員

第32回
「首・肩の痛み予防」

7月12日(木) 10:00~11:00

城南病院2階フロア

講師 城南病院リハビリ職員

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
 ※お申込みは
茨城保健生協 組織部
029(221)3406
まで

参加費

約6,800円

 10月13日(土)
鬼面山、箕輪山野地温泉

参加費

約6,800円

 7月22日(日)
一切経山(吾妻連峰)

今後の予定

バス

石岡ロードパーク

城南病院

発 5:30

発 6:00

 4月29日(日)
鳴虫山(日光)

参加費

6,000円

(バス代のみ)

 ハイキング
サークルからの
お知らせ

鼓動

確定申告が最盛期を迎えている。税務署の最高責任者が「もり、かけ」疑惑の佐川国税庁長官です。全国税労働組合との交渉では、「現場において納税者から様々な意見が寄せられていることも承知している。」と述べている。組合は「一度失った信頼を取り戻すことは、並大抵の努力では済まない」と指摘し長官に対策をとるよう要求している。一番の対策は、国会で真実を回答し疑惑の解明に努めることではないでしょうか。

与党がきめた平成30年税制改正大綱は、給与所得と公的年金の控除額を各10万円引き下げ、基礎控除を10万円引上げて差し引きゼロのように見せている。収入は変わらないうが所得が増えることにより、厚生年金未加入者は健康保険料が年間約1万円増加する。さらに、年金と給与収入がある人は、課税所得が10万円増で住民税10%、所得税5%以上の増税となる。安倍に騙されることのないよう知らせたい。

監事 羽鳥 茂

子ども食堂 ～クリスマス会を行いました～



昨年12月24日の土曜日、たくさんのお客様をむかえ、にぎやかにクリスマス会を開催しました。入り口のずっと手前から、カラフルな飾りつけ、もちろん部屋にもいっぱい！赤い服と白いおひげのサンタさん。紙芝居やアコーディオンの伴奏でクリスマスソングをみんなで楽しく歌って盛り上がり、すぐ目の前で繰り広げられる手品にただただびっくり！テーブルの上にはたくさんのごちそう（ケーキ寿司、カボチャスープ、鶏から揚げなど



など、手作り人形ケーキ、アイスクリームもありました。そしてもちろん一番のお楽しみはビンゴの後のプレゼント！とても盛りだくさんのクリスマス会でした。素晴らしいクリスマス会は、たくさんさんのボランティアで支えられています。音楽・手品・料理・手芸・食料寄付など、この紙面をおかりして：「本当にありがとうございました」

小田由美子



12月23日に開いた子ども食堂「はらぺこ」は宣伝不足だったせい、17人のスタッフの方たちにはケーキ作りを始め大変なご苦労をおかけしましたが、子ども9人、保護者6人の結果でした。この時期はあちこちでクリスマス会

がある中で、競合してしまったことも原因の一つではなかったかと思えます。

今回の子ども食堂「はらぺこ」の飾りつけは写真にあるメインのツリー以外に、各テーブルにもミニチュア・ツリーとお花を飾りました。スタッフの軽部さんの明るい美声でクリスマスソング数曲をリコーダーの生演奏に乗せました。私たちの特徴は食後の「お楽しみ会」があることです。料理とともに折り紙、紙芝居、読み聞かせ、パネル・シアターなども好評で、意を強くしているところです。

私たちは徐々に注目され、市民権が得られつつあるところです。他団体との関係も協力・協調しつつ発展させたいと思います。

かさま支部 柳岡 修二

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

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

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

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

東海第二原発の「20年運転延長申請」に対する抗議声明 茨城保健生活協同組合

私たち茨城保健生活協同組合は、医療、介護の事業と地域まると健康づくり活動を通じて、いのちとくらしを守り健康をはぐくむ取り組みを進めてきました。

2011年3月の東京電力福島第一原発事故による放射能汚染は、福島県のみならず、茨城県民にも健康被害と大きな不安を与え、農業、水産業、畜産業、商業に大きな打撃をもたらしました。

福島第一原発事故から7年目を迎えるにも関わらず、汚染水対策も明確な事故原因の究明もなされていません。そしていまだに6万人もの方々が避難生活を余儀なくされています。原子力発電所の事故は広範な人々の生活と健康、そしてコミュニティをも破壊してしまうことを、私たちは身をもって経験しました。このような災禍は二度と起こしてはなりません。

日本原電は2017年11月24日、国の原子力規制委員会に「東海第二原発の運転期間延長」の申請書を提出しました。

東海第二原発は、2018年11月28日で稼働から40年が経過する老朽化した原発です。東日本大震災時には被災もしています。運転期間の延長をすることなく、法的運転基準である40年で廃止措置に入るべきです。

原発から半径30km圏内の自治体には避難計画の策定が義務付けられています。対象となる14市町村は、茨城県が2015年3月にまとめた広域避難計画に沿って避難計画作りを進めていますが、96万人に実効性のある避難計画を策定することは不可能です。

茨城保健生活協同組合は、「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」の理念のもと、平和的生存権を学ぶとくみをすすめ、再生可能エネルギーの普及など、持続可能な社会、安心してくらし続けられる社会、社会保障の充実した社会の実現を願って活動しています。

「東海第二原発の20年運転延長申請」に抗議し、再稼働を断念することを求めます。

第29回 健康講座

ひざが痛い人あつまれ



1月11日（木）に城南病院2階フロアーにて健康講座が行われました。今回のテーマは「ひざが痛い人あつまれ」です。講師の城南病院リハビリ科の理学療法士による股関節や膝周辺、足首のマッサージの仕方や筋肉トレーニングの方法などを学習しました。学習の後は実際のマッサージ

ジヤ筋肉トレーニングについて講師からの指導があり、わかりやすかったとの声が聞かれました。ひざの痛みに悩んでいる人が多かったのが当日は26名もの参加があり、とても賑やかにそして楽しく学べた講座でした。今後は「腰が痛い人あつまれ」講座も開いて欲しいとの要望も沢山いただきました。



第30回の健康講座は「春を探してウォーキング」です。元吉田から薬王院までのおよそ6kmの距離を水戸市歩く会の講師の方に歩き方の指導をしてもらいながら楽しく歩きましょう。お申込みお待ちしております。

組織部



水戸南町商店街にあるギャラリー葵（パルシステム茨城）と協同で健康チェックをスタートしてから3年たちました。今では定着しお顔馴染みの方も増えました。

下市からバスで来るHさんは一手に家族の食事作りを受け持ち現役主婦。共働きの娘さんご夫婦のお弁当も2つ作ります。

Aさんは80才とは思えない若さです。下市商店街での健康チェックから休まず参加しこの日が楽しみと通ってきます。

いつもいらっしゃるSさんご夫婦の健康の秘訣は毎日欠かさない午前と午後のテレビ体操、ご主人はいつも体脂肪10%代と素晴らしい。

Mさんは健康チェックで高血圧を指摘され改善に努め今は平常に、そして組合員にもなって頂きました。健康チェックも皆勤賞です。

皆さんが時間を経てつながり集まればギャラリー葵はさながら健康チェックサロンの雰囲気があり和やかです。

長い人生経験の先輩方のお話を伺うのをスタッフながら私は楽しみにしている第3金曜日です。 清水美智子

認知症サポーターは、厚生労働省が推奨する「認知症サポーター養成講座」を受講した人なら誰でもなることができ、認知症の人やその家族の「応援者」です。

平成17年度から始まったこの取組みですが、昨今、認知症への関心が高まっていることもあり、受講者が急増しています。

認知症サポーターになったからといって、なにか特別なことをする必要はありません。

認知症について正しく理解し、偏見をもたないことで、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがミッションです。

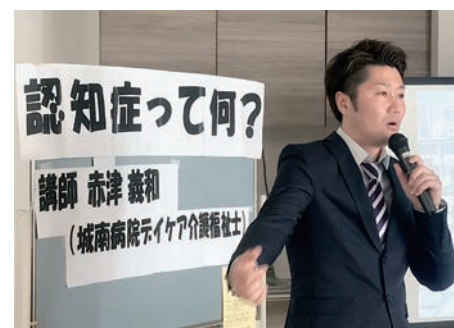
オレンジリング認知症サポーターになると、「認知症の人を応援します」という意志を示す目印として、オレンジリングが渡されます。リングを身に着けていることで、「あ、あの人は認知症の人のお手伝いができるんだな」と一目でわかる場合があります。少しでも興味のある方は、お気軽にお申し込み下さい。

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	柳堤荘	毎月第3火曜日	13:30～15:00
さくら	見和団地集会所	偶数月・第3水曜日	10:00～11:30
	赤塚市民センター	奇数月	10:00～12:00
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
小美玉	タイヨー美野里店	毎月第2水曜日	14:00～16:00
土浦	土浦コープ店前	奇数月…第1日曜日	10:00～12:00
	土浦コープ店内	偶数月…年金支給日	
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



認知症サポーター養成講座

城南病院は差額ベッド料をいただいております。

俳句
つまずけど 転ばぬ手足 達磨市
寒見舞御 無沙汰をわび 長電話
小春日や 石川川の 石丸し

清浄 かねさん



那珂支部 齋藤弘子さん



着物の帯をリフォームしてバッグを作りました

交流ひろば

前号では、糖尿病による合併症の中でも、腎症や網膜症は、生活の質を低下させる重大な合併症で、その予防が糖尿病診療の大きな目的であることとお示しました。実際の診療場面でも、「また、血糖とHbA1Cが高いですね。こんなことでは、透析になってしまいますよ。」といった話が、医療



医師 大前 比呂思

病による全身の血管病変は、珍しいことではありません。スタツフからされることは、珍しいことではありません。しかし、このような会話を続けていると、その後、透析が必要な段階に糖尿病性腎症が進んだ時、闘病意欲がなくなってしまう危険があります。現在、日本での透析導入の原因疾患としては、糖尿病が最も多く、当生協でも、毎年数人の方が、糖尿病から透析導入となり尿病から透析導入となります。けっして稀な病気ではありません。

ただ、糖尿病から透析導入となった場合、他の原因疾患に比して生命予後は悪く、全国的には、

導入後の5年生存率が50〜60％程度の施設が多いのは事実です。しかし、当生協では、維持透析になつてからの予後改善を目指す様々な取り組みを行い、5年生存率70％以上を達成してきました。特に、血清クレアチニンの値だけにとらわれず、予後不良の主因である心不全症状を中心に透析導入の時期を決め、導入前後の切れ目ない療養指導をおこなうことで、維持透析での予後改善を得ています。適切な透析条件の設定や高血圧の管理とともに、血糖コントロールが治療の3本柱になり

ますが、治療法の選択やあり方は、個々のケースで異なります。繰り返しになりますが、糖尿病性腎症には、即効的な治療はなく、多くの場合現状を維持していくというのが治療目標となります。その意味では、闘病意欲がわきにくいかもしれないかもしれませんが、どの段階であつてもやるべきことはあり、茨城保健生協では、医師・看護師・栄養士などの多職種間の連携の中で、個々のケースでやれること、やるべきことを探しています。もし、周囲に糖尿病で腎臓が悪いと言われ悩んでいるような方がいれば、是非当生協をご紹介ください。

糖尿病性腎症② 透析導入をさけるために

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	予約 山川 川辺 東 大前 11:00～	山川 東	山川 加賀美 川辺	東 菊地	加賀美 東	神経内科 毎週 大前 第2・4 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	…

人工透析は月～土（午前・午後）ご相談ください

※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 16:30～18:00	辻	…
訪問診療		山川	…	山川	山川	辻	…

※木曜夜間の診療時間が16:30～18:00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

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

お知らせ

○大切なお知らせなどが届かない場合があるの
で住所や氏名など組合員登録内容に変更が
あった方はお手数ですが
組織部 029(221)3406
までご連絡ください。

《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。

医学生の皆さん診療報酬についてご存知ですか？
私たちは奨学生の方に医療に関わる色々な事を学ぶ機会を作っています。特に年に4回全国の医学生さんが集まり医師像や医療観など普段取り上げられないような事も皆と一緒に考えたりしています。また、毎週行っているランチミーティングでは気軽に交流も行っています。

医学部を目指す時の「人の為になる事がしたい。」と言う漠然とした思いをもう一度振り返ってみませんか？茨城保健生活協同組合ではそんな学生さんの素敵な思いを育み理想を現実に変えるお手伝いをさせて頂いています。

※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