



くらしと健康

第268号
2018年7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 (2018.5.31現在)

組合員数	17,160世帯
出資総額	504,685,000円
一人平均出資金額	29,411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】



続いて、来賓の水戸市保健福祉部保健センター小林所長から高橋水戸市長からのメッセージが代読されました。また、水戸農業協同組合岡崎常務、日本共産党の江尻県議、茨城県生協連の古山専務よりそれぞれ心のこもったご挨拶をいただきました。

山川理事長からの開会挨拶では、行政はじめ各界より来賓として参列いただいたことへの感謝の辞と、昨年度の経営状況の厳しさについて触れ、経営については様々な対策の手を打ち黒字化への兆しが見え始めたところですが、私たちの組織が、地域に開かれかつ支えられる本来の姿に立ち返り、組合員一人ひとりの力と智慧を合わせて生協運動を発展させ、経営の立て直しを図りましょうと述べました。

6月24日(日)、第53回通常総代会が県立青少年会館にて開催されました。今回は定数130名に対して書面出席を含め114名の総代が参加し、議案について旺盛な討議が交わされ、すべての議案が可決されました。

第53回通常総代会

連携の力で将来を展望できる経営改善を果たそう!

①「健康づくり活動を通じて、くらしとまちづくりに貢献する」課題では、まちかど健康チェックや健康講座・健康相談などが大きく拡がりました。また「健康チャレンジ」は県生協連・購買生協、JAなどとの連携を強め、いばらき元気アップの一端として位置付けられました。また、「すこしお生活」を普及しました。②「憲法が活きる平和な社会づくり」では、憲法を守る3000万署名にとりくみ、東海第二原発20年延長申請を許さず原発ゼロをめざすと取り組むを強めてきたこと、ヒロシマ・ナガサキのヒバクシャ署名の推進、原水禁世大会への代表派遣、平和行進には各地で組合員・職員が参加しました。また震災復興支援として浜通り医療生協の健康まつりに物品等の支援を継続しています。③一協同の

力を活かし、事業を継続・発展させる」課題では、常勤医師確保に向けて組合員に依頼したとりくみを引き続き強めましたが成果にはつながらず、医師体制の厳しさなどから9月で療養病棟を閉鎖しました。また、無料低額診療事業の周知に努めると同時に薬局での適用を求める署名を提出しました。④「地域とのつながりを大切にし頼りにされる組織づくりをすすめる」課題としては、子ども食堂が県内3カ所所に拡がりまし

た。かさまでは社協との連携により「はらぺこ食堂」が、いしおかでは無料学習塾と併せて「ほかほかもくもく食堂」が行われ、「ここに食堂」がJWA水戸などからの食材提供に加え、漁協からも定期的な魚をいただけるようになりました。多世代が交流できる居場所づくりとして新たに病院内を会場にした「ほっとサロン」や水戸共立診療所を利用した平須支部の「サロンカフェハウス」も精力的な活動を開始しています。認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりをめざして、引き続き認知症サポーター養成講座を3回行いました。⑤「茨城保健生協らしい地域包括ケア」のひとつのかたちとして、10月から「看護小規模多機能型居宅介護事業所



「そらいろ」をいばらきコープのサ高住「コープ菜の花の家水戸」に併設して開設しました。「くらしの助け合い活動」の具体化として、いばらきコープ、パルシステム茨城とともに3生協生活支援事業「おたがいさま水戸」を2018年7月より発足させることになりました。

経営活動では、下半期からの療養病棟運用終了に伴う患者減が予想より早く、上半期の病棟稼働も大きく予算を下回ったこと、新規事業の看多機そらいろの利用率確保が遅れたこと、透析患者を減らしたことからの外来収益減、インフルエンザワクチンの供給不足などが影響し、事業収益を前年比94.5%に落としました。経常剰余金は7,700万円の赤字となり前年より赤字を増やす結果になりました。2018年度は、6年間の累積欠損解消に向けて経営再建をはかるための中長期計画と経営計画を立てること、法人内外の連携をさらに強化すること、ヘッド稼働を高め、患者利用者を増やす、在宅医療・透析・リハビリなどの得意分野を伸ばす、「八ッ病院」や「かかりつけ医」機能高め地域医療に貢献するなどの課題をすすめて、経営改善に取り組みことが報告されました。

討論では、東海支部からは東海第二原発の危険性と今後の課題について、元吉田支部からは、水戸市議会での東海第二原発再稼働反対の意見書が可決されたこと、無料低額診療事業の薬局への適用拡大を求める動きについて、鹿嶋たんぼぼ班でのスーパータイヨー、社協、白十字病院などとの連携による健康チェック、元吉田支部での柳堤荘(水戸市老人福祉センター)を会場とした健康講座によって地域のつながり、居場所づくりにつながっていること、平須支部のサロンカフェひろすの楽しい催し物について、かさま支部ではらぺこ食堂のとりくみの工夫とサロンづくりへの展

望、ここに食堂は活動のひろがり中学生以下の方を無料でできたこと、夏休みに向けて宿題(学習)支援を計画していることなどがそれぞれ報告されました。また、いしおか支部からは、地域での困りごとの解決をすすめるために、茨城保健生協らしい地域包括ケア、新総合事業への関わり方への質問と、地域づくりのための学習会の開催の要望について発言されました。みどり支部からは、上半期中に中長期計画案の提示を早めること、議論を開始することへの要望が述べられました。また、働きやすさと医療・介護サービス向上を車の両輪としてすすめてほしいなどの意見もありました。看多機そらいろスタッフからは、開設以降の現状とボランティアの協力依頼、6/30健康まつりへの参加の呼びかけがありました。

理事会からの討論のまとめのあと採択が行われ、すべての議案について確認されました。最後に特別決議を満場の拍手で承認して議事を終了しました。

望、ここに食堂は活動のひろがり中学生以下の方を無料でできたこと、夏休みに向けて宿題(学習)支援を計画していることなどがそれぞれ報告されました。また、いしおか支部からは、地域での困りごとの解決をすすめるために、茨城保健生協らしい地域包括ケア、新総合事業への関わり方への質問と、地域づくりのための学習会の開催の要望について発言されました。みどり支部からは、上半期中に中長期計画案の提示を早めること、議論を開始することへの要望が述べられました。また、働きやすさと医療・介護サービス向上を車の両輪としてすすめてほしいなどの意見もありました。看多機そらいろスタッフからは、開設以降の現状とボランティアの協力依頼、6/30健康まつりへの参加の呼びかけがありました。

望、ここに食堂は活動のひろがり中学生以下の方を無料でできたこと、夏休みに向けて宿題(学習)支援を計画していることなどがそれぞれ報告されました。また、いしおか支部からは、地域での困りごとの解決をすすめるために、茨城保健生協らしい地域包括ケア、新総合事業への関わり方への質問と、地域づくりのための学習会の開催の要望について発言されました。みどり支部からは、上半期中に中長期計画案の提示を早めること、議論を開始することへの要望が述べられました。また、働きやすさと医療・介護サービス向上を車の両輪としてすすめてほしいなどの意見もありました。看多機そらいろスタッフからは、開設以降の現状とボランティアの協力依頼、6/30健康まつりへの参加の呼びかけがありました。



望、ここに食堂は活動のひろがり中学生以下の方を無料でできたこと、夏休みに向けて宿題(学習)支援を計画していることなどがそれぞれ報告されました。また、いしおか支部からは、地域での困りごとの解決をすすめるために、茨城保健生協らしい地域包括ケア、新総合事業への関わり方への質問と、地域づくりのための学習会の開催の要望について発言されました。みどり支部からは、上半期中に中長期計画案の提示を早めること、議論を開始することへの要望が述べられました。また、働きやすさと医療・介護サービス向上を車の両輪としてすすめてほしいなどの意見もありました。看多機そらいろスタッフからは、開設以降の現状とボランティアの協力依頼、6/30健康まつりへの参加の呼びかけがありました。

望、ここに食堂は活動のひろがり中学生以下の方を無料でできたこと、夏休みに向けて宿題(学習)支援を計画していることなどがそれぞれ報告されました。また、いしおか支部からは、地域での困りごとの解決をすすめるために、茨城保健生協らしい地域包括ケア、新総合事業への関わり方への質問と、地域づくりのための学習会の開催の要望について発言されました。みどり支部からは、上半期中に中長期計画案の提示を早めること、議論を開始することへの要望が述べられました。また、働きやすさと医療・介護サービス向上を車の両輪としてすすめてほしいなどの意見もありました。看多機そらいろスタッフからは、開設以降の現状とボランティアの協力依頼、6/30健康まつりへの参加の呼びかけがありました。

望、ここに食堂は活動のひろがり中学生以下の方を無料でできたこと、夏休みに向けて宿題(学習)支援を計画していることなどがそれぞれ報告されました。また、いしおか支部からは、地域での困りごとの解決をすすめるために、茨城保健生協らしい地域包括ケア、新総合事業への関わり方への質問と、地域づくりのための学習会の開催の要望について発言されました。みどり支部からは、上半期中に中長期計画案の提示を早めること、議論を開始することへの要望が述べられました。また、働きやすさと医療・介護サービス向上を車の両輪としてすすめてほしいなどの意見もありました。看多機そらいろスタッフからは、開設以降の現状とボランティアの協力依頼、6/30健康まつりへの参加の呼びかけがありました。

- 〈2018年度の組合員活動の重点課題〉
- 地域の安心ネットワークを強く大きくするために、仲間ふやしを大切な柱にします。(組合員ふやし800人、出資金ふやし4000万円)
 - 地域で頼られる支部になるため、班づくり・班会開催、担い手ふやし、機関紙配布率を高め、生活圏内に支部があることをめざし、新たな支部づくりを行います。
 - サロン、カフェ、子ども食堂、無料塾など多世代が集える居場所づくりを一層前進させます。「健康チャレンジ」、すこしお(減塩)生活の普及、認知症予防、フレイル(虚弱)予防など、地域まるごと健康づくりを進めます。
 - 9/5-6に行われる関信越ブロック組合員活動交流集会in茨城(大洗ホテル)を成功させます。
 - 協同組合連携を強めます。「おたがいさま水戸」のスタートに貢献します。

関信越ブロック組合員活動交流集会 in 茨城

元気な活動を持ち寄り交流を深めよう。今年も誘い合って参加しましょう!

日時 2018年9月5日(水)~6日(木)

会場 大洗ホテル「シルバーリハビリ体操」大田仁史氏

参加費 13000円程度で参加できるよう財政活動を行っています。(日帰り参加 2000円)

- 退任理事 林 大 名
- 新任理事 櫻井 眞一
- 退任理事 大川 文一
- 新任理事 櫻井 眞一
- 退任理事 大川 文一
- 新任理事 櫻井 眞一

望、ここに食堂は活動のひろがり中学生以下の方を無料でできたこと、夏休みに向けて宿題(学習)支援を計画していることなどがそれぞれ報告されました。また、いしおか支部からは、地域での困りごとの解決をすすめるために、茨城保健生協らしい地域包括ケア、新総合事業への関わり方への質問と、地域づくりのための学習会の開催の要望について発言されました。みどり支部からは、上半期中に中長期計画案の提示を早めること、議論を開始することへの要望が述べられました。また、働きやすさと医療・介護サービス向上を車の両輪としてすすめてほしいなどの意見もありました。看多機そらいろスタッフからは、開設以降の現状とボランティアの協力依頼、6/30健康まつりへの参加の呼びかけがありました。

望、ここに食堂は活動のひろがり中学生以下の方を無料でできたこと、夏休みに向けて宿題(学習)支援を計画していることなどがそれぞれ報告されました。また、いしおか支部からは、地域での困りごとの解決をすすめるために、茨城保健生協らしい地域包括ケア、新総合事業への関わり方への質問と、地域づくりのための学習会の開催の要望について発言されました。みどり支部からは、上半期中に中長期計画案の提示を早めること、議論を開始することへの要望が述べられました。また、働きやすさと医療・介護サービス向上を車の両輪としてすすめてほしいなどの意見もありました。看多機そらいろスタッフからは、開設以降の現状とボランティアの協力依頼、6/30健康まつりへの参加の呼びかけがありました。

第3回 江戸の振る舞いから学ぶ 高齢者の生き方

江戸から学ぶ 「老い」の文化③

「先憂後楽」(儒教)の思想

江戸時代、年をとるということは決してマイナスイメージではありませんでした。若いときに苦勞をして老いてから自分のために時間を使おうという考え方が強かったからです(隠居は目標)。伊能忠敬などは代表的な例です。だから、そこまで到達するまでは「病にかからないように」努力することでした。「無理をしない」ということです。

「看取り」とは寄り添っていく

それでも寿命は来ます。「土に還る」と考えていました。「生きとし生けるもの(森羅万象)は全ていつかは滅する。そして生まれ変わる(転生)」ということなのです。生態系循環ということでしょう。だから、「死」に対する姿勢も現代とは少し違っていったように感じます。「生と死」の距離がもう少し近かったようです。悲しい出来事ですが、普段の暮らしのすぐ傍にあったのかも知れません。

送る側に対する配慮(グリーンケア)もしっかりとありました。寄り添うマナーが定着していたという事です。現代社会では、大切な命を失った悲しみへの接し方に



戸惑うことが多いのですが…。だから、送られるマナーだってしっかりありました。「私の人生は幸せだった。ありがとう」という言葉かけであったし、数々の辞世の句に示されています。

ちょっと前に、この列島に 違う文明が息づいていた

約150年前、この列島に現代社会と全く異なったもう一つの文明がありました。明治維新の中でかき消された優しい文明です。その文明では、「老い」と「死ぬ」と「健康」という問題にどう対応してきたかを見てきました。今の自分の人生観に少しでも生かしてもらえたら幸いです。

茨城県生涯学習・社会教育研究会会長 長谷川 幸介

鳴虫山ハイキング

良い天気にも恵まれた4月29日。小学1年生の女の子を含む29名で新緑の鳴虫山へ登りました。

尾根伝いの登山道は一方は杉林、もう一方は雑木林と対象的です。杉林は日も差さず暗い斜面ですが、雑木林は今まさに春本番。淡い緑色の木々が山肌を覆い、白やピンクのツツジの花が一面に咲き誇っています。遠くには山桜の花も咲き、足元を見れば木の根っこが絡み合って階段状になっており、ここにも小さなスミレの咲いています。

そんな登山道を登り下りしながら山頂に着きました。ここで記念撮影をして昼食です。時折吹いてくる心地よい風を受けながらのお弁当は格別です。



昼食後は足取りも軽く下山します。登山道は広い所は道幅が2〜3メートルの所もあり登山者の多い人気の山だということを実感しました。穏やかな春の一日新緑とお花を満喫したさわやかなハイキングでした。 ひとちなか支部 井上 和子

変えてもいいの？憲法9条 明日につながる戦争の放棄

このスローガンのもと今年も千波湖広場で構成団体500人が集い「憲法フェスティバル」が行われました。茨城保健生協は「憲法カレー」で参加。開店前から注文があり昼には完売の人気ぶりでした。

午後からは沖縄から駆けつけた瑞慶山茂弁護士と宮古島で住民活動をされている清水早子さんの報告があり、沖縄の置かれている状況にまだまだ知らないことが多いと考え

せられました。楽しく集い深く学ぶ「憲法フェスティバル」来年は皆さんも是非参加しましょう。 清水 美智子



ブロッコリーの甘味が楽しめます。

ブロッコリーの豆腐ソースグラタン

食物繊維 6.1g

◆材料(2人分)

- ブロッコリー……大1個(250g)
- 塩……小さじ1
- サラダ油……大さじ1

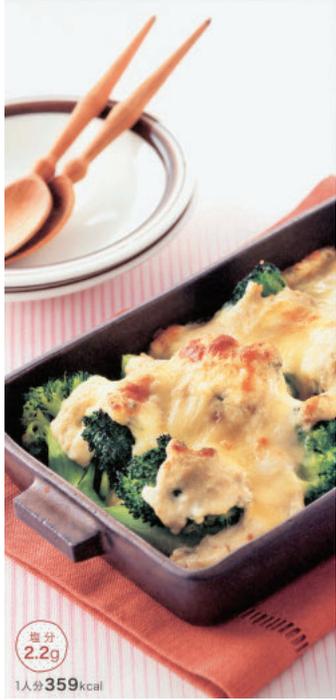
- もめん豆腐……200g

- ① マヨネーズ……大さじ3
- ② みそ・小麦粉……各大さじ1

- ③ ピザ用チーズ……50g

◆作り方

- ブロッコリーは小房に分け、茎ごと大きめに縦に切る(長い場合は半分に切る)。なべに5カップの湯を沸かし、塩と油、ブロッコリーを入れて3分ほど下ゆでしてざるにあげ、湯をきる。
- 豆腐はスプーンでつぶして練り混ぜ、①を加えてさらによく混ぜる。
- 耐熱皿に①を入れて②をかけ、チーズを散らす。オーブントースター(900W)で約12分、チーズに焼き色がつくまで焼く。



すしおレシピ

1人分359kcal

ハイキングサークルからのお知らせ

●7月22日(日)
一切経山(吾妻連峰)
参加費 6800円

●10月13日(土)
鬼面山、箕輪山野地温泉
参加費 6800円

健康講座

第33回 「歯つらつ講座」水戸市出前講座
9月13日(木)10:00~12:00 城南病院2階フロア

第34回 「水戸の歴史とウォーキング」
11月8日(木)10:00~12:00

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 企画・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

台湾からの旅行者が沖縄にはしかを持ち込み、はしかの予防注射をしましょうとTV、新聞で言われています。なぜはしかの予防注射を勧められているのでしょうか。はしかは重症な病気だからです。命を奪つ事もあり、頭の

麻疹の流行

1970年代後半からはしかの予防注射が使われるようになり、はしかにかかる人は激減しました。そのため、怖い病気と言っても何がどう怖いのか、見た事の無い人にはその姿が想像できません。□で説明しても写真を見てもらっても、効果

障害という後遺症を残す事もあります。



医師 比佐 静枝

はありませぬ。しかし、マスメディアの威力は絶大で、怖いと喧伝されれば、予防注射を受けたいという問い合わせが増えます。

普段、怖さを説明されてもなぜ予防接種を受けようという気にならないのでしょうか。病気を治すというのは、何か良いものを新たに手に入れる事ではありません。失った物を取り戻す、以前の状態に戻るだけです。他の人は使う必要のないお金を自分は使わなくては

ならない、悪い事は何もしていないのになぜお金を払わなくてはならないのだ、不ハム立だ、と考える人がいます。ディスプレイ

病気は自分自身を苦しめるだけでなく、もし他の人にうつしたら、うつされた人は命にかかわる問題になるかも知れません。自分自身の幸せだけでなく、他の人へ迷惑をかける事も考え、予防注射は是非受けて頂けたらよいと思います。



茨城保健生協 ホームページ

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。

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。

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 7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 大前	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
	午後 14:00～18:00	一般 川辺 大前 16:00以降	菊地 9:00～11:00 大前 11:00～	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	阿部	当番医
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
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 捨田利	...	菊地 第1土のみ
	大腸カメラ	東	第2・4 捨田利

※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	鈕持	鈕持	鈕持	山川	辻	辻 加賀美 第1のみ
午後	15:30～18:00	鈕持	鈕持	...	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

作業療法士急募

急性期から在宅まで幅広い領域での介入をしています。新卒・既卒・臨床経験の有無は問いません。新人教育制度が充実しているので、安心して仕事がスタートできます。まずは病院見学へお気軽にお越しください。



城南病院 029-226-3021(代)

城南病院人事部又はリハビリ科までお問い合わせください

医学生奨学金制度のお知らせ

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、患者中心の医療を志す医学生を応援します。



医学生奨学金制度

◇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