



医療福祉生協連

くらしと健康

第270号
2018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
(2018.9.31現在)

 組合員数 17,159 世帯
 出資総額 503,831,000 円
 一人平均出資金額 29,362 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(10月～11月)実施中!

茨城保健生協の活動を
知ってもらい、「くらし
安心のネットワーク」を
地域にひろげ、新しいつ
ながりづくりをすすめよ
うと、今年も生協強化月
間にとりくんでいます。
組織強化のために出資金
の増資や組合員の新規加
入のお願いをしております。
ですので、ご協力よろ
しくお願いしま
す。

月間の成功をめ
ざして9月27日に
月間スタート集
会を開催しまし
た。今回は、レイ
ンボー体操や笑い
ヨガなどで班会や
サークル活動を大
きく広げ、元気に
組合員活動を行っ
ている栃木保健医
療生協から宮本地
域活動部長をお招
きし、学習講演を
していただきました。
活発な組合員
活動の秘訣は、「楽
しい」「役に立つ」
と実感できる活動
をつくり、自主的
に仲間を「ふやす
人」が増えてきた
ことだとお話さ
れました。

茨城でも「健康
チャレンジ」やす
こしお生活などの

健康づくりや、子ども食
堂やサロンなどの居場所
づくり、「おたがいさま
水戸」などの助け合い活
動などのとりくみを通じ
て安心のネットワークを
ひろげていきます。「茨城
保健生協に加入してよ
かった」と実感できる月
間にしていきましょう。

(伊藤)



つながり安心ささえあい・地域まるごと健康づくり

健康まつり

日時 2018年11月11日(日) 10:00～13:30

会場 水戸市本町1丁目 七軒町児童公園

★模擬店(甘酒無料)

焼きそば・豚汁・けんちんうどん・カレーライス等

★健康チェックコーナー

骨密度・体組成計・認知症測定・体内被曝測定等

★中央舞台

介護ファッションショー・中南米音楽

民謡/三味線・よさこいソーラン

笑いヨガ

お楽しみ抽選会 など楽しい催しがいっぱい。

ご家族そろってお越しください。

組合員・職員の交流

2019年 新春のつどい

 日時
 2019年1月27日(日)
 午前12時～午後2時

 会場
 フェリヴェールサンシャイン
 電話 029-248-1122

参加費 一人 2,000 円



臨時総代会

 日時
 2019年1月27日(日)
 10:00～11:45

 場所
 フェリヴェールサンシャイン

茨城保健生協

理事長 山川 文男

鼓動

季節はまもなく初冬
を迎えようとしています。
今年は自然災害の多
い年だったように思えま
す。そんな中、10月から
生活保護費が下がしまし
た。決して高いとは言え
ない金額なのに、それを
さらに下げるとは。来年
には消費税10%にもなり
かねない。国民生活より
海外ばら時きとお友達優
遇内閣にはそろそろ降り
てもらいたくないと思っ
ます。沖縄県知事選挙の
勝利は民意の勝利だと思
います。東海第二原発は
後々の世代の為に廃炉に
向けて声を上げていきま
しょう! 誰でも医者にか
かれる様な世の中にしま
しょう。誰もが笑顔でい
られる様な国になるよう
声を上げましょう。私は
保健生協に加入して間も
なく2年になろうとして
います。初めは名前だけ
だったのですが、ここ1
年色々と勉強する機会が
あり、保健生協の役割の
凄さに驚いています。こ
のように人のためになる
事は中々無いと感じてい
ます。だから大切な場所
を皆で守っていきまし
ょう!

理事 稲葉 英樹

ようこそ茨城へ 「共同の力でいのち輝く社会をつくろう」

関信越ブロック組合員活動交流集会 in 大洗



大田 仁史 先生

9月5日6日と関信越ブロック組合員活動交流集会が大洗で開催され、357名が集まり日頃の活動を交流しました。分科会は「健康づくり、居場所づくり、助け合い活動、憲法、平和、原発など」多岐に渡り、夜の夕食交流会とつながりでは楽しいひとときを過ごしました。

一日目の記念講演は、シルバーリハビリ体操を全国に広め、高齢者の元気度アップの先頭に立つ、大田仁史先生から「2040年への挑戦〜みんながつながる介護予防」と題してお話を頂きました。先生の軽快な会話に引き込まれながら、「誰しも年を重ねることで起こる体の変化に向き合い、生活習慣病を予防し寝たきりにならないことが大切」と学びました。私たち医療福祉生協が進めている健康づくり、支え合い活動を広げることがいつまでも元気でいきいきと暮らすコツと言ったことです。旺盛に「つながりづくり」に挑戦して行きたいと思います。



夕食交流会



移動分科会「東海原発ツアー」



全体会



筑波大フォルクローレ

すしおレシピ

かんたん野菜のおかず

材料(2人分)

- れんこん…40g(4cmほど)
- にんじん…40g(1/4本)
- 干しいたけ…2個(乾燥状態で約6g)
- 水…100ml(干しいたけ戻し用)
- だし汁…150ml
- しょうゆ…小さじ1
- みりん…小さじ1
- 小ねぎ…適量(小口切り)

作り方

- 1 れんこんはすりおろし、にんじんはいちょう切り、干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に、①のにんじん、干しいたけ、干しいたけの戻し汁、だし汁を入れて火にかけ、ふたをして、にんじんに火が通るまで煮る。
- 3 ②に①のれんこん、しょうゆ、みりんを加えて2分ほど煮る。器に盛り、小ねぎを飾る。

ポイント★すりおろしたれんこんを加えることで、とろとろ食感の汁に。だし汁に干しいたけのうま味も出て、ほっこりとしたおいしさです。

れんこんのとろとろ汁

栄養評価(1人分) 熱量 38kcal 塩分 0.6g

保健生協のハイキングは、手頃な場所であり、いつも楽しみにしています。今回は箕輪山と鬼面山で、私はワクワクでもあり、運動不足で不安もありました。

晩秋の東北の山は、足元にたくさんの枯葉があり、まだ残る葉が紅葉の名残を見せています。箕輪山は粘土質の山で、雨で大きく登山道がえぐられていました。時折り霧がかかり、下りはツルツルすべる山道を下りてきました。その後、佐藤 みち子

の後に続く鬼面山は、霧の合間に見られるツツジのオレンジの葉がとてもきれいでした。春には又ツツジを見たいと思いました。福島県の街が見え、猪苗代湖が見え、晩秋の福島の山はきれいでした。又参加したいと思います。宜しく願いします。



箕輪山ハイキング

晩秋の福島の山はきれいです

第14回全日本民医連 共同組織活動交流集会に参加して

会場はパフィスコ横浜、日程は9月9日～10日でした。初日は全体会、2400人の参加者が獅子王踊りに歓迎されました。夕食は中華街での分散会で楽しみました。2日目は分科会で「地域まるごと健康づくり」に参加、当生協の田原ウメ子さんの「他団体との連携で広げる健康チェックのとりくみ」報告を応援しました。全国各地のみなさんと会え貴重な報告を聞いたのも「健康だからこそ」としみじみ思った2日間でした。

みどり支部 塙直子



水戸市の歯科衛生士を講師に迎え、10月13日に「歯つらつ講座」が開かれました。口腔内の問題といえば「虫歯」と「歯周病」ですが、それに加え今大きく注目されているのが「くいしばり」。食事をしている時の上下の歯は、離れているのが正しいのだとか。はつきり言って、来なかった人は損をした！と言い切れる充実した内容！あなたも、知らないうちに歯をくいしばっていませんか？

健康づくり委員会 花島



「歯つらつ講座」開催。

くいしばりに注意して

あなたのまちの 生き生き組員

小野瀬 壽さんのことを紹介します

小野瀬さんは多趣味ですが、特に「花の写真ニュース」は好評です。水戸、那珂市で多くの場所に飾られています。「花の写真ニュース」は、週1回発信されます。花の写真が8枚、小野瀬さんのあいさつ、日付、花の名前、場所など、それも手書き、ふりがなつきで書かれています。水戸のデイサービスの利用者さんから「古徳沼の白鳥の写真を撮ってきて見せてほしい」と言われたことが、「ニュース」発信のきっかけで、2008年から那珂市の写真を撮り始めました。「写真を見ていると、自分の故郷の花や、友達のことを思い出して元気になります」と言われます。小野瀬さんが城南病院に健診に行くと、看護師さんからあいさつされます。みなさん、廊下の「写真ニュース」を見ているからです。小野瀬さんは、「那珂市の花、風景、人は、掛けがいのない財産だ」といいます。城南病院に行かれたらぜひ一度みてください。川村孝三



さわやかに晴れあがった10月最初の日曜日、大洗支部で新企画の「まちなか探歩」を実施しました。健康の維持を兼ねながら気軽に歩き町の良さを再発見し、保健生協を浸透させることが目的です。廣大になった大洗サンビーチを約2kmに延びる2本の防潮堤を歩きました。海側は海抜3m、山側が4mです。緊急時



大洗支部 関根洋一

大洗支部 防潮堤を歩く

以外立ち入り禁止？の「津波避難施設」に許可をとって見学することができました。参加者は9名です。

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
鹿嶋	タイヨーサンポート鹿嶋	毎月第3火曜日	10:00～12:00

お問い合わせ 茨城保健生協 組織部 Tel 029-221-3406

いのち・まもる国民集会に参加して

曇空の日比谷音楽堂は、全国から百本を超す昇り旗にうめつくされ感動を覚えた。憲法、生命、社会保障の拡充、改憲阻止と国会議員の挨拶には、生命を最優先に考える政治が求められていると声高く響き渡った。患者や家族介護の実態報告、医師不足や過重労働の現状。低賃金の労働環境、現場からは「今日あった事」「明日やりたい事」じっくり笑顔で話し合



貰った集会でもあった。憲法25条守れ！介護職員を増やせ！原発再稼働反対！東電前を通り銀座へと行進しました。パレード優先の信号待ちの人達に「白衣のシユビレヒコール」はこころに届けられたと思う。ちなみに参加者数は3700人。職場や地域に活きた活動を展開しようではありませんか。いしおか支部 齋藤 和男

＊ ＊

城南病院は差額ベッド料をいただいております。＊ ＊

新班紹介

「命にかかわる危険な暑さです」がニュースの定番となっていました。今年の夏、私たちの地域に保健生協の班をつくれませんかという声が上がりました。9月12日に笠間公民館を会場に第1回「健康チェックの会」健康管理の基本は自分の体を知ることから、の開催がさしる班の旗揚げになりました。笠間のシンボル、佐白山からの命名です。高騰する介護保険料、深刻な介護労働



渡邊 かつ枝

交流ひろば

いばらきまるごと健康づくり川柳 入選作品(2017年)

最優秀 痩せるツボ刺激しながら酒を飲む 熊谷 歩
優秀 今日こそは明日こそはと年越した 菊池 聡美
優秀 健康法言うのとやるのじゃ大ちがい 小林 久子
佳作 分かったたやっぱり今年もダメだった 菊池 宏美
佳作 不思議ですいつのまにやらやせました 望月 理恵
佳作 髪薄く腹は厚いよ50代 中庭 正
佳作 休肝日明日からねと今日も飲む 坪井 誠
佳作 ヨーイドン走っていくのはことばだけ 舟生 幸枝
佳作 今日はやる取組意識しストレスに 所 正晴
佳作 寝ちゃだめヨ食べたら動く約束よ 寺門みどり
佳作 減らそうよ重さ太さとしわの数 塚田ヒロ子

保健大学(健康チェックサポーター)受講者募集中!

地域の健康チェックをサポートする方を養成します。医療福祉協がめざす健康づくりを学び、骨密度・体組成計・足指力・握力・血圧・ソルトペーパーなどの取り扱い方・測定の仕方・説明の仕方などを学び実践に役立てます。初心に戻って学びたい方、これから健康チェックサポーターをされる方大歓迎です。

11月22日(木)10:00～15:00 茨城保健生協 西棟3階会議室

受講料 500円(テキスト・昼食)

定員 20名

お申し込み 企画・組織部 029-221-3406

締め切り
11月16日(金)

皆さん、「ポリファーマシー」という言葉をご存知ですか？

「ポリファーマシー」とは「ポリ(多くの)」「ファーマシー(薬)」という二つの単語を組み合わせた造語で、「多くの薬が処方されている状態」という意味



城南病院副院長
菊地 修司



ポリファーマシーは医療現場で頻発している大きな問題の一つで、副作用や相互作用でふるえや筋肉痛が出たり、尿や便が出にくくなったり、胃を悪くしたり、過剰な睡眠薬内服

です。「何剤から」という明確な定義はありませんが、一般的には5剤以上服用している状態を指します。ただし、4剤以下から問題ないとは言いきれません。

により転倒の危険性が高まったりします。薬によってこれらの症状が出ているのに、その症状に対して更に薬が処方されてしまう事も珍しくありません。どこかの病院に通院している読者の方は、お薬手帳やお手元にある薬を見てご自分が何種類処方されているのか数えてみて下さい。某県の後期高齢者に関する平成26年12月の診療データによると、10〜14種類処方されている人が約20%、さらに15種類以上処方されている人が約

7%存在していました。また、某病院の内科入院患者に対して行われた調査では処方数の平均は5.2で、なんと20剤を超える例もあったそうです。患者さんがそれだけ大量の薬を毎日欠かさず飲んでいるか非常に疑問です。

「薬も過ぎれば毒となる」「薬多ければ病甚だし」などの諺もあるように、薬は飲まないに越したことはなく、飲むにしても「少量精鋭がベスト」だと私は減らしていきたいと思います。

最後に皆さんにお願いです。他の病院からお薬をもらっていたら教えてください。受診時にお薬手帳を持参するだけでも大丈夫です。「本当に必要な薬だけ毎日しっかり飲む」ように、協力して不要な薬を減らしていきたいと思います。



茨城保健生協
ホームページ

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 東大前 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
		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 14:00～16:00 大前 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

※11月1日～30日まで東医師は不在となります。

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

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

《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

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