



くらしと健康

第274号
2019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 (2019.5.31現在)

組合員数 17,081人
出資総額 506,894,000円
一人平均出資金額 29,676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：向殿 邦芳
定価【一部20円／隔月発行奇数月】

第55回

通常総代会

6月30日(日) 県立青少年会館

2030 長期計画・第Ⅰ期中期計画を力に、確実な経営改善をすすめ、
茨城保健生協の未来づくりに躍進する1年に



2019年度の重点課題・活動方針の報告に続き、『2030長期計画と第Ⅰ期中期計画(2019～2021)案』が提案されました。第54回臨時総代会で案をお示し、組合員・職員での議論と実践を



2018年度の活動のふりかえりでは、公認会計事務所との経営調査の指摘を受け、1億円を超える経営改善をおこない2018年度の予算を達成したところ、また医師3名の獲得により今後の事業展開の基盤を築いたことが報告されました。健康づくりを通してくらしとまちづくりに貢献する課題では、行政や他団体との連携を強め、健康チェックサロン・班などが拡大していること、子ども食堂・無料学習塾の拡がり

と充実、「おたがいさま水戸」の発足など、地域とのつながりを深めながら、頼りにされ役に立つ医療福祉生協の組合員活動・支部活動が前進しました。

2018年度の活動のふりかえりでは、公認会計事務所との経営調査の指摘を受け、1億円を超える経営改善をおこない2018年度の予算を達成したところ、また医師3名の獲得により今後の事業展開の基盤を築いたことが報告されました。健康づくりを通してくらしとまちづくりに貢献する課題では、行政や他団体との連携を強め、健康チェックサロン・班などが拡大していること、子ども食堂・無料学習塾の拡がり

と充実、「おたがいさま水戸」の発足など、地域とのつながりを深めながら、頼りにされ役に立つ医療福祉生協の組合員活動・支部活動が前進しました。

このために、私は次の点で大事なと考えています。第1は原点に返ること。「健康・平和・いのち輝く社会をつくる」という医療福祉生協の理念に互選された海老澤文範新理事長より、挨拶が行われました。なお、今回理事長を退いた山川前理事長は、相談役として理事会に残り引き続きご尽力いただくことも併せて報告されました。

このために、私は次の点で大事なと考えています。第1は原点に返ること。「健康・平和・いのち輝く社会をつくる」という医療福祉生協の理念に互選された海老澤文範新理事長より、挨拶が行われました。なお、今回理事長を退いた山川前理事長は、相談役として理事会に残り引き続きご尽力いただくことも併せて報告されました。

このために、私は次の点で大事なと考えています。第1は原点に返ること。「健康・平和・いのち輝く社会をつくる」という医療福祉生協の理念に互選された海老澤文範新理事長より、挨拶が行われました。なお、今回理事長を退いた山川前理事長は、相談役として理事会に残り引き続きご尽力いただくことも併せて報告されました。

このために、私は次の点で大事なと考えています。第1は原点に返ること。「健康・平和・いのち輝く社会をつくる」という医療福祉生協の理念に互選された海老澤文範新理事長より、挨拶が行われました。なお、今回理事長を退いた山川前理事長は、相談役として理事会に残り引き続きご尽力いただくことも併せて報告されました。

このために、私は次の点で大事なと考えています。第1は原点に返ること。「健康・平和・いのち輝く社会をつくる」という医療福祉生協の理念に互選された海老澤文範新理事長より、挨拶が行われました。なお、今回理事長を退いた山川前理事長は、相談役として理事会に残り引き続きご尽力いただくことも併せて報告されました。



理事長
海老澤 文範



第2は私たちだけが持っている力を発揮すること。地域組合員と医療や介護の専門家が平等に力を合わせる――他では絶対にできません。この総合力を生かし切ることです。

第3は心の通った合理的な働き方です。目標・計画をきちんと持ちお互いの努力を評価・発展させる――適切なマネジメントでベクトルが合わさったとき大きな力が発揮されます。

人の命と尊厳を踏みしめる安倍政治。負けるわけにはいきません。茨城保健生協を発展させ、「いのち輝く社会」を私たちの手で作っていきましょう。

第2は私たちだけが持っている力を発揮すること。地域組合員と医療や介護の専門家が平等に力を合わせる――他では絶対にできません。この総合力を生かし切ることです。

第3は心の通った合理的な働き方です。目標・計画をきちんと持ちお互いの努力を評価・発展させる――適切なマネジメントでベクトルが合わさったとき大きな力が発揮されます。

退任
常務理事 古川 純義
常務理事 山口 由夫
理事 柴崎 敏男
理事 木村 冬樹
理事 稲葉 英樹
理事 富岡 進
理事 村上 初枝
理事 中山 弘子
理事 本田 恵子
監事 榊 賢

新任
理事長 海老澤文範
副理事長 大内 孝夫
専務理事 向殿 邦芳
理事 山川 文男
理事 笹島 義治
理事 海老澤 桂子
理事 大川 眞一
理事 岡野 幸男
理事 岡部 佳代子
理事 菊地 典子
理事 木村 泉
理事 佐藤 俊宏
理事 清水 美智子
理事 洪井 博道
理事 高畑 孝
理事 瀧田 明博
理事 千葉 浅子
理事 花島 実枝子
理事 人見 幾子
理事 伴野 和弘
理事 柳岡 修二
理事 伊藤 良徳
理事 加賀 美理帆
理事 金子 卓也
理事 須貝 東光
理事 岡村 瑞比古
理事 櫻井 勝治
理事 羽鳥 茂

今回は役員改選がありました。
(敬称略)

憲法フェスティバルに参加して

5月3日憲法記念日に千波湖はなみずき広場で「憲法フェスティバル2019」が開かれました。

テントでは 模擬店、沖縄物産展、フリマ、署名活動等、ステージでは水戸工業高校ジャズバンド、水戸藩YOSA KOO連の



躍動感あふれる楽しい演舞に大盛り上がりでした。

記念講演は、映画「ザ・思いやり」の監督であるリラン・バクレー氏の講演でした。「憲法9条を守る活動は難しい。みんなで力を合わせて、憲法集会、勉強会をやっていたら夢が現実になります。共に頑張りましょう。」と締めくくられました。

私たち茨城保健生協は、恒例の美味しいカレーライスの販売と、健康チェックを行いました。毎年楽しみに来てくださる方も多く、たっぷり楽しめた一日でした。

海老澤桂子

「保健大学」開催 健康チェックサポーター13人が誕生

健康づくり委員会はこのほど「2019年保健大学」を茨城保健生協3階会議室で開きました。各支部や班が実施している健康チェックをより充実したものにしてもらいたいと開催したもので、20人が参加し、それぞれのチェック項目を実践を通じて学習しました。結果13人の健康チェックサポーターが誕生し、参加者からは「ためになった」「楽しかった」などの声が寄せられました。

冒頭、本田恵子看護部長が、「私たちが目指す健康づくり」と題して講演、健康チェックの重要性などについて話しました。その後、骨密度、足指力、握力の測定の仕方をそれぞれ機

械や用具を使って学び、尿の中の塩分を調べるソルトペーパーは自分の尿検査を通して、色の変化から数値を読み取る実践を、体組成計については測定の仕方と出された結果を説明できるように数値の意味などについて学びました。会員が用意した減塩カレーやゼリーのデザート、昼食もあり、終始和やかな雰囲気



花島実枝子

鹿嶋健康まつり 健康づくりは幸せづくり

健康チェックは、地域住民と医療や福祉、介護を担う専門職や市の協力を受け、定期的に行う事で自分の健康状態を知り、疾病の早期発見や生活習慣の見直しに役立てることが出来るのではないかと考えて行っています。

そこで1周年を記念し少し規模を大きくしもっと多くの方に知っていただき利用していただきたいという事で、健康まつりを計画しました。これまでの協力団体に声をかけ、4回の

骨密度測定



実行委員会を開いて内容を一つ一つ確認しながらきめていきました。

相談コーナーでは健康・栄養・福祉・介護。計測コーナーでは体組成計・骨密度・血圧・握力。体験コーナーでは体操・AED。音楽コーナーでは2つのバンドによる演奏。食事コーナーでは健康メニューの試食を200食用意(スタッフ含む)。当日は100名を超える参加者があり、賑やかに終わることが出来ました。

協力団体：タイヨーサンポート店、白十字病院、地域包括社協、ケアハウス鹿嶋の杜、カーブス、鹿嶋消防署、アンサンブルウィズ、ポップスクラブ、食生活改善推進連絡協議会

田原うめ子

市販品をアレンジ

さば缶でエスニック炒め

すこしおレシピ

栄養評価(1人分)
熱量177kcal
塩分0.5g

材料(2人分)

- ニラ...1/2束(50g) ●卵...1個
- 鷹の爪...1本 ●ごま油...大さじ1/2
- さば缶(水煮)...1/2缶(95g)
- もやし...1/2袋(100g)
- 黒こしょう...少々



作り方

- ニラは、ざく切りにし、卵は溶きほぐしておく。鷹の爪は小口切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、卵を加えてサッと炒め、一度取り出しておく。
- ②のフライパンを中火にかけ、鷹の爪とさば缶を加え、汁気が飛ぶように炒める。
- ③を強火にし、もやしとニラを加えてサッと炒めて火を止め、②で取り出した卵と黒こしょうを加えて混ぜる。

ポイント

- ★さば缶には、うま味がたっぷり含まれているので調味料はいりません。
- ★不足しがちなDHAやEPAを摂取できます。

B型肝炎裁判(上)

全国B型肝炎訴訟弁護団の活動紹介



B型肝炎訴訟茨城弁護団
弁護士 鈴木 裕也

全国B型肝炎訴訟弁護団は、全国で約600人の弁護士が活動している組織です。

我々が掲げる目的は、2つです。

1つは集団予防接種でB型肝炎ウイルスに感染した被害者の速やかな個別救済、もう1つはすべてのウイルス性肝炎患者が安心して医療を受けられる体制の整備です。

日本全国で140万人近くいるとされるB型肝炎の感染者は、そのうち40万人以上が、昭和60年代初頭まで行われていた「集団予防接種等での注射器の使いまわし」が原因で感染したと言われています。この原因で感染したのだとすれば、それは紛れもなく国の責任です。

弁護団では、一人でも多くの被害者を救うべく、平成元年から裁判や

運動に取り組んできました。そして平成23年には、国に責任を認めさせ、集団予防接種でB型肝炎に感染した方々が給付金を受け取れる枠組み(特定B型肝炎ウイルス感染者給付金等の支給に関する特別措置法)を作り上げました。

最近では、給付金手続だけを行うという弁護団以外の法律事務所のCMがさかんです。しかし、B型肝炎とのつきあいは、給付金の受給後も一生続きます。弁護団では、B型肝炎に苦しむ方々の集まりである原告団を組織し、最新治療を学べる学習会やニュースの発行、悩みを相談できる交流会、助成制度改善に向けた厚生労働省との定期協議など、給付金受給後も治療や生活に役立つ取り組みを多彩に行っています。B型肝炎に苦しむすべての方々に希望の灯を広げるべく、ぜひ当弁護団をご周知いただければ幸いです。(次回は、給付金制度について解説いたします)



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



鈴木恭子さんのことを紹介します。



高齢化の波押し寄せる今、ふれあい支部も例外ではありません。アラウンド、エイティの鈴木さんの元氣は朝のラジオ体操から始まります。その日の予定に合わせて絵を書いたり市民センターで絵画教室の講師をしたり、お茶やうるしと趣味も目白押しです。寸暇を惜しんで庭の草取り、剪定と何でもこなします。少し前も自作の作務衣を着てインド旅行を楽しんで来られたのも健康に恵まれてこそ。こう書くと何の苦労もない奥様と思われそうですが、自身の病気、家族の看病など辛い経験も。でも彼女から後向きの言葉を聞いたことはありません。何にでも興味を持ち、それをやり続け、前向きな鈴木さん。息切ればかりの私など見習うことばかりです。

ふれあい支部 村上 初枝



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	奇数月・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
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 企画・組織部 TEL 029-221-3406

今回のイチオシは常磐神社隣りの三木神社の前でのお話「なぜテレビの『水戸黄門』はナショナルの宣伝なのか？」でした＊また途中で大学卒業前に徒歩で日本1周をしている男子学生に会いみんなで記念撮影をしてまたまた若返りました。



塙 直子

雨模様の天気、元氣に体操で身体を解し参加者20名出発。蝉の鳴き声の中登りがきつい感じがする。でもヤシオツツジが鮮やかで心が癒されます。やがてシャクナゲの群落があるところに差し掛かると雨が降り出して、カップを着るようになった。皆さん必死の覚悟で高山の頂に辿り着きました。雨はやみ楽しい昼食はゆっくりといただきました。下山は急ピッチ、滑りそうで気が抜けない。慎重に足を落とし中



ご褒美の感じ、そして、千手が浜で紅紫や白いクリンソウの花は咲き誇り感動の瞬間でした。帰りは自然を守る低公害車に乗り、じっくりと竜頭の滝を眺めて仕上げの日帰り温泉やしおの湯にどっふりとつかり、「やっただあ」の山旅を満喫しました。世話人の方ありがとうございました。いしおか支部 齋藤喜美子

生と死
人生とは、一日一日が、いわば死への旅路であると言えるよう。生あるものがいつかは死に至るというのが自然の法則であるかぎり、ものみなすべて、この旅路に変更はない。死を恐れるのは人間の本能である。だが、死を恐れるよりも、死の準備のないことを恐れた方がいい。人はいつも死に直面している。それだけに生は尊い。そしてそれだけに与えられた生命を最大に生かさなければならぬのである。

水戸市

高木

誠

第37回健康講座

「偕楽園ウォーキング」

5月9日健康づくり委員会主催の偕楽園ウォーキングに参加しました。お天気も良く爽やかなウォーキング日和でした。まず準備体操と歩き方の指導が講師の朝川先生からありスタートしました。朝川先生は地域の歴史にも詳しく、説明を聞きながらのウォーキングなので頭と体が両方とも活発になって若返ります。

5月9日健康づくり委員会主催の偕楽園ウォーキングに参加しました。お天気も良く爽やかなウォーキング日和でした。まず準備体操と歩き方の指導が講師の朝川先生からありスタートしました。朝川先生は地域の歴史にも詳しく、説明を聞きながらのウォーキングなので頭と体が両方とも活発になって若返ります。

※光園は家来の子孫がソケットの製造販売に苦勞している松下幸之助を支援、仕事軌道に乗り今の成功につながりました。

＊ ＊

城南病院は差額ベッド料をいただいております。

＊ ＊

交流ひろば

健康講座

第39回

「漢方薬・薬膳の話」

9月12日(木) 10:00～11:30

場所 西棟3階会議室 講師 薬剤師 佐野安希子

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

睡眠についてチェックしてみよう。
入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒などの不眠症状はありませんか？
不眠のために日中、強い眠気や注意力の低下、疲労感などはありませんか？



保健師
近藤 弘子



週3日以上、3か月以上不眠症状が持続するようでしたら受診しましょう。
長期間の不眠は、うつ病や生活習慣病を発症しやすくなります。
不眠症状が強く、短時間の睡眠しか取れない場合は、睡眠導入剤などの薬物療法も効果的です。

睡眠時無呼吸症候群には、マスクを通して気道に空気を送るCパップ療法などがあります。
むずむず脚（レストレス・レッグス）症候群は、鉄分の不足によるドーパミンの合成不足に薬物療法などがあります。
毎日平均8時間以上眠れるのは、10代位までで、年を重ねると体は、長い睡眠を必要としなくなります。30代からは、眠れる時間は、平均6〜7時間となり、70代からは、5時間台という報告があります。しかし、逆に60代からは、寢床にいる時間が長くなり、その分眠れない時間が長くなるわけですね。

健康な高齢者は、夜11時から朝6〜7時までの間で6時間くらい睡眠をとるのがいいともいわれています。あまり早く寝床に入ると体に不眠に悩むことになってしまいます。また、長い昼寝は、夜の睡眠を妨げてしまうので、昼寝は、午後3時までに30分以内にしておきましょう。
眠るためのお酒は、睡眠には逆効果なのでやめ

ておきましょう。
日中、適度に運動をして疲れをため込んでおいて、しっかり眠くなってきた横になるようにしましょう。
不眠についてあまり考えすぎないようにしましょう。



茨城保健生協
ホームページ

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 東大前 11:00~	東大前 後藤 菊地 9:00~10:30 10:30~12:00	山川 加賀美 川辺	東 菊地	加賀美 東 井上	神経内科 毎週 大前 第2・4・5 山川 第1・3・5 川辺 第2 村田
		一般	菊地	菊地 大前 9:00~10:30 10:30~	阿部	阿部	大前	当番医
	午後 14:00~18:00	一般	川辺 後藤 14:00~16:00 16:00~	井上 川辺 14:00~17:00 17:00~	阿部	井上 川辺 14:00~17:00 17:00~	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

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	後藤 第3以外	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	会沢	山川	菊地	山川	辻	辻 加賀美 第1のみ
午後	15:30~18:00	山川	山川	...	山川 16:30~18:00	辻	...
訪問診療		山川	...	山川	山川	辻	...

※木曜午後の診療時間が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

2019年7月1日から
敷地内全面禁煙
ご協力お願いいたします

この度、当院は「健康増進法の一部を改正する法律」が、2018年7月25日に公布された事を受け、2019年7月1日（月）より『病院敷地内全面禁煙』と致します。ご来院・ご入院される皆さまには、禁煙（非燃焼・加熱式たばこ・ヴェポライザーなどタバコ類似品含む）にご理解いただきたくお願い致します。

2019年5月8日 城南病院 院長

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

いばらきまるごと健康づくり
(健康チャレンジ2019)

今年もはじまります
キックオフイベント
のお知らせ

★2019年8月30日(金)
13:00~15:30
★茨城教育会館（水戸市笠原町）
★記念講演
大田仁史先生
(茨城県健康プラザ管理者)
シルバーリハビリ体操を普及させている大田先生が生活習慣の見直しの大切さについて講演されます
★入場無料
どなたでも参加できます