



医療福祉生協連

くらしと健康

第281号
2020年9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
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 (2020.7.31 現在)

組合員数	14,956 人
出資総額	502,871,000 円
一人平均出資金額	33,623 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】

水戸中央支部誕生

水戸市城南・白梅の組合員さん　すずかけサロンでつながりましょう。
設立総会の記念講演は加賀美理帆院長の「フレイル予防」



每月第1水曜日昼食

すずかけサロン

私たちの住む城南病院周辺では、スーパーマルト健康チェック（コロナの影響で休止中）、健康講座、にこにこ食堂など地域の方々と一緒に活動する支部づくりが始まりました。

3月初めに支部づくりに向けた準備会を開き、たくさんの方に参加していただき、月1回のペースで進めてきました。しかし新型コロナウイルス感染症の影響で、総会の日程が決められず、おしゃべり会（すずかけサロン）から始めることにしました。

おしゃべり会から設立へ

作りも含め、10時〜13時です。サロンの7月からスタートしました。第1回目は折り紙教室とまちがいさがし、9名の参加でした。8月はマスク作りと健康麻雀入門でした。これからみなでおしゃべりしながら楽しく続けていきたいと思ひます。

水戸中央支部設立総会は8月27日に城南病院長加賀美理帆医師の「フレイル予防」記念講演に続いて行いました。

これからは地域で支え合い、健康で安心して居心地のよいまちづくりをしていきたいと思います。

理事 海老澤桂子



三密に注意して
楽しく健康麻雀

「生協増資・加入キャンペーン」にご協力ください

新型コロナウイルスが再び猛威を振るい、くらしや健康への不安が一層深まっています。わたしたちは、感染拡大を防止し地域医療・介護を守るべく奮闘してまいりましたが、他の医療機関と同様、大幅な患者減などにより深刻な経営危機を招いています。わたしたち

継続するためにも、組合員のみなさまの増資による経営基盤強化が必要です。また、これまでに築いてきた豊かな組合員活動を工夫しながら発展させ、「安心のネットワーク」を広げるためにも、組合員をふやしていくことへのご協力も併せてお願い致します。



院支援（送迎）サービス、入院時の差額ベッド料をいただかない等、無差別平等の医療をめざしてまいりました。茨城保健生協の事業を存

残高確認書へ同封した振込用紙をご利用下さい。
お近くの事業所へお持ちいただいても結構です。



鼓動

新型コロナウイルス禍で自粛中の4・5月、通常ではなかなかできない、庭の草取り、プランター菜園に励んだ。今ではキュウリ、ミニトマトがなり、ヒマワリが咲きだしている。長引く梅雨空に少々うんざりした気分を癒してくれてうれしい。家庭菜園で野菜作りの人、増えていますよね? ▼高齢で持病があり、感染リスクが大きいからと我慢して休んでいた高齢者のサークルが6月には活動再開。「大丈夫かな、三密にならないかな?」と心配しながらも…「おしゃべりとおいしいものを食えることが要求だもの、ネ」とみんな、思いのたけを語り合っています。 ▼コロナの自粛生活を経験し、コロナの前より、よりよい生活をしたいと。そして気になるのが、オンラインやZoom、ネット署名などの動きについていけない自分がいて、まわりのメンバーも同じ状況…支え合って乗り越えよう。 ▼集中豪雨で、河川の氾濫が相次ぎ、大きな被害が続く。行政の力で一日も早い復興を。

理事人見幾子

おたがいさま水戸

心に寄り添い支え合い

代表 岡部 佳代子

七月からコロナ感染の不安を抱えながらも活動再開。久しぶりにお掃除に行くこと「ほこり」が目立った。日常生活の普通の事が制限されていただけに再会時は喜びで会話が弾んだ。

しかし、コロナ禍であってもおたがいさまの応援が必要不可欠な利用者がいる。家族の応援や介護保険サービスだけでは生活できず、特に独居・介護度の高い方の食事づくりやゴミ出しなど日々の生活に直結する依頼は休まず、感染防止に努めながら応援を継続。応援が必要

な人ほど「コロナ禍」で困っている・・・と。私たちは寄り添い支えたいと思う。「誰かのために」と、七月は新たに七名のサポーターが増えた。うれしい。



草刈り



生活支援

コロナ禍の子ども食堂

はらぺこ食堂 (かさま支部)

水戸にこここ食堂 (水戸城南)



屋外ミーティング



衛生面には
細心の注意を！



お家で食べてね！



今日も
張り切っていこう！



お弁当でき上り！

小美玉にこここ食堂 (小美玉支部)



手づくりマスク作成中



会場で食べたい人は
間隔をあけて



コロナ対策で
持ち帰り方式に



4ヶ月遅れの入学・進級
卒業祝いメニューのちらし寿司

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

わたしのまちのいきいき組合員

小美玉市古川純義さんの紹介
古川さんは常に前向きで考え方に柔軟性がありどんな意見にも耳を傾ける。困っている人がいるとほっとけない、相談事があるとの的確な答えをくれる。



特に女性を大切にしてくれ表現の自由を後押ししてくれる。古川さんとは50年来の付き合いですがその頃とちっとも変わっていません。

印刷業界にいた経験を生かし自宅に印刷機を置き(現在は取手の保健生協に寄付して無い)製本までこなす。

料理が上手。健康チェック(タイヨー)子ども食堂(にここ)では利用者さんを増やすことを常に考えている。

今回の新型コロナでも感染対策でフェイスシールドをスタッフの分と、透明ビニールで仕切りも1人で作成。

89歳とは思えない奮闘ぶりです。そして威張らない。まさに「スーパーマン」です。さらにオシャレで背筋がピンとしている。素晴らしい方です。どうか体に気を付けて今後も活躍してほしいです。

千葉浅子



はじめて無料相談会を実施



7月18日(土)と8月22日(土)に城南病院附属クリニックにて無料相談会を行いました。相談者からは「運転手をしていたが、体調が悪く7月1日で退職した。保険証がないので、病院にもかかれな

＊ ＊

城南病院は差額ベッド料をいただいております。

＊ ＊

「幼稚園に勤めていたが、コロナの影響で失職した。」「家族の介護で疲れた。」など多岐にわたる相談が寄せられました。9月19日(土)にも無料相談会を行いますので、お困り事があれば迷わずご相談下さい。お問い合わせ先はこちらです。

専務理事 向殿 邦芳



平和への願いを込めて
大洗支部

原爆投下から75年を迎える今年、平和への願いを込めて鐘つきが行われました。平和の会と保健生協大洗支部が中心になり12年前より大洗町西光院で行われています。

お問い合わせ、予約
城南病院附属クリニック
TEL 029・226・3022
水戸共立診療所
TEL 029・241・8050

毎年、冬はインフルエンザや肺炎球菌などの感染症が流行します。今年は新型コロナウイルスの感染拡大も心配されますので、早めに予防接種を受けておくことをおすすめします。



おすすめしたい予防接種

肺炎球菌	
肺炎はわが国の死亡原因の第5位、日常的に生じる成人の肺炎のうち、1/4～1/3は肺炎球菌が原因と考えられています。肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。	
対象者	主に65歳以上が対象で5年に一度接種 公費補助のある方は、令和2年度に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
持参するもの	「自治体からの予防接種券」又は「予診票」
費用	8,800円(税込み) 組合員 7,920円、公費補助 2,000円(生涯1回)※ 公費補助年齢対象外でも自費で接種可能

風疹の抗体価検査と予防接種	
風疹は感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散るしぶき(飛沫)を吸い込んで感染します。成人の場合、高熱・発疹の長期化や関節痛など重症化の可能性があります。また、妊娠中の女性がかかると生まれてくるお子さんが先天性風疹症候群を引き起こすおそれがあります。風疹抗体検査で陰性を確認の後、ワクチン接種します。	
対象者	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日までに生まれた男性
持参するもの	「自治体からのクーポン券」「本人確認書類」「抗体検査終了者」は結果の通知
費用負担	抗体検査、予防接種とも公費補助 個人負担なし

带状疱疹	
水痘(水ぼうそう)、带状疱疹ウイルスにより引き起こされる感染症です。小児の時に水痘にかかり、一度治癒したものが大人になり再活性化し発症すると考えられています。带状疱疹は皮疹や強い痛みが長期間持続したり、顔面神経麻痺や難聴を引き起こすやっかいな病気です。水ぼうそうにかかったことがある人は、すでに水痘带状疱疹ウイルスに対する免疫を獲得していますが年齢とともに弱まってしまうため、改めてワクチン接種によって、免疫を強化することで带状疱疹を予防できます。接種対象は50歳以上です。	
費用	9,220円(組合員 8,300円)

今年も健康チャレンジが始まります

こんな時だからこそ、お家でもできる健康習慣づくりをしませんか。
例えばこんな健康づくり
①お家で筋トレ
②お口の健康(しっかり歯みがき・あいうべ体操)
③食事(10品目を摂ってバランスのいい食事)
④脳トレ(日記をつける・クイズ・パズル・だれかとおしゃべり)



など1つ以上を1か月続けるだけ応募の詳細は2020いばらきまると健康づくり「健康チャレンジ」のパンフレットをご覧ください。
チャレンジされた方には素敵なプレゼントをさし上げます。

