

医療福祉生協連 **茨城保健生協**

くらしと健康

2021
1月
(隔月発行)

HP▶ <http://www.ibaraki-health.coop/home/>

茨城保健生協の現勢
(2020.11.30現在)

組合員数	14,988人
出資総額	500,438,000円
一人平均出資金額	33,389円

目次	
1～2 P	…新年のごあいさつ
3 P	…年女年男・今年の抱負
4～5 P	…在宅支援の流れ
6 P	…スマートフォンの健康への影響
7 P	…コロナ禍での支部活動
8 P	…診療のご案内・理事会だより



撮影 渋井博道氏 第20回北関東写真サロンフォトコンテスト 茨城県知事賞受賞 「ダルマ朝陽」^{あきひ}

監事				理事			
水戸共立診療所 山川 文男	在宅ケアセンター 菊地 修司	城南病院附属クリニック 川辺 あずさ	城南病院 加賀美 修理司	城南病院 柳川 勝茂	山岡 瑞比古	岡村 文雄	山岡 幾子
花千瀬 実子	伴野 枝子	人見 弘子	柳岡 浅枝	高畑 明子	須田 東智	清水 博智	佐藤 俊義
笹島 典子	木村 卓理	菊地 佳代	加賀美 幸一	岡部 桂子	岡野 良一	大海 邦夫	伊藤 孝文
向藤 内	大澤 文	副理事長	専任理事	専任理事	専任理事	専任理事	専任理事

本年もよろしく
お願いいたします

城南病院 ☎ 029(226)3021	城南病院附属クリニック ☎ 029(226)3022	城南居宅介護支援事業所 ☎ 029(302)0405	水戸共立診療所 ☎ 029(241)8050	訪問看護ステーション虹 ☎ 029(227)2577	看護小規模多機能そらいろ ☎ 029(246)5680
------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------	-------------------------------	--------------------------------

新年のごあいさつ

理事長 海老澤文範

新型コロナウイルスの蔓延のなかで新しい年が始まりました。

職を失い病院にも行けず病気が進行したという労働者、あるいは外出制限の中でフレイルや認知症が進行したお年寄りなど、私たちの身の回りに深刻な影響が広がっています。

今日ほど「無差別・平等の医療・福祉」と「地域丸ごと健康づくり」を目指す保健生協、民医連の役割が大切な時はありません。

感染の危険と向き合い懸命に頑張る医療・介護の職員、制約のなか新しい運動を作り出している組



合員——こうした奮闘によって、コロナによる経営危機ではありませんが貴重な前進が開始されています。

コロナを克服し国民の命を守るために、医療や介護への公的支援の拡充を求める運動を広げましょう。弱いものを更に追い詰める「自助」「自己責任」の冷たい「新自由主義」政治を転換しましょう。

今年こそ、希望ある新しい社会をつくる第一歩の年にしようではありませんか。

あなたとご家族の健康とご多幸をお祈りいたします。



城南病院院長 加賀美理帆

新年あけましておめでとございます。

昨年は新型コロナウイルス感染症に振り回された1年でした。受診や健診控えの影響を大きく受けましたが、組合員の皆様からの御支援ならびに全職員の奮闘により何とか乗り切ることができました。改めて感謝の意を申し上げます。

さて、城南病院は昨年建設40年を迎えました。人間でいえば不惑です。私事ですが、高校時代に風邪で受診した時に新しいきれいな病院だなあと考えたことが懐かしく思い出されます。近年は雨漏り



を始め色々な場所に支障を来すようになり、皆様にもご迷惑をおかけしております。これからの10年、新たな展開を図る時期を迎えています。残念ながら情勢は厳しく相次ぐ社会保障制度の削減により真面目に医療・介護に取り組んでいても経営が好転しないという状況にあります。地域の皆様との協働によりこの状況を克服し、前進の1年になりますことを願います。簡単ではございますが新年のご挨拶に代えさせていただきます。



水戸共立診療所



看多機そらいろ

年女年男

新年の抱負

健診課
白鳥 滋

これまで30年以上勤めてきましたが、今年は節目の年になります。あまり無理はせず求められるところで頑張っていきたいと思います。良い年になりますように！

医事課
照沼 美波

明けましておめでとうございます。2021年は社会人2年目として、より自立し安心して仕事を任せていただけるよう、自分自身を高めていきたいと思っています。今年もよろしくお願いします。致します。

理事
千葉 浅子

わたくし年女、？
年齢の事は考えたくありませんが目標は「死ぬまで歩き続ける事？」
そのため「モォ〜」少しちょきん（貯筋）増やそうと頑張っています。

茨城民医連
木村 冬樹

今年で還暦。まずは今まで無事に生きてこられた事に感謝し、この困難な時代でも「どんなに打ちのめされても守るものがある」（竜門炭治郎の歌）と自分を鼓舞して、前に進んでいきたいと思っています。

4病棟看護師
内田 勝利

昨年は新型コロナウイルスで大変な1年でしたが、今年も医療従事者として感染予防に注意していきたいと思っています。そして看護師として、知識や技術向上にむけ努力していきたいです。

ご自宅で暮らし続けられる生活をサポートする茨城保健生協の事業

医療と介護の両方を必要とする方が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、各事業所の特徴や当法人の医療・介護事業の連携体制をご紹介します。

城南居宅介護支援事業所

☎029-302-0405

介護の相談窓口です。ケアマネジャーに介護のことなら何でも聞いてください。
介護保険制度はもちろん生活全般の相談援助を行います。
介護保険のサービスを受ける第一歩である介護保険の申請から行います。

「退院後相談に乗って欲しい、デイサービスを利用したい、リハビリを受けたい。ヘルパーを頼みたい…」病院入院中から最後まで、病院・診療所、民間の介護保険施設等と連携・共同して、その方らしく暮らすためのケアプランを作成・提案します。

相談や手続きは無料です。



城南在宅ケアセンター（JZC）

☎029-226-3022（城南病院附属クリニック代表）
☎029-241-8050（水戸共立診療所）

ご本人やご家族のご希望や
その想いに寄りそった
「オーダーメイド」の訪問診療です



訪問診療の対象となる方

通院が困難で在宅療養を希望される方
基本的には附属クリニック、水戸共立診療所から16km圏内にお住まいの方
医師から在宅療養が望ましいと判断された方
*上記以外の方もご相談に応じます。

訪問診療は、事前に計画した訪問診療計画に従い、城南病院附属クリニック、水戸共立診療所が連携し、責任をもって対応します。

入院施設があるので、必要時に適切な入院対応が可能

入院
城南病院

訪問診療
城南病院附属
クリニック

訪問診療
水戸共立
診療所



城南
居宅支援
事業所

訪問看護
ステーション
虹

看護小規模多機能
そらいろ

訪問看護ステーション「虹」

☎029-227-2577

訪問看護ステーション「そらいろ」

☎029-246-5680

介護の必要な方やかかりつけの医師が訪問看護を必要と認めた方のご自宅やご施設を訪問して、適切な看護を提供します。

医師の連携はもちろん、ケアマネジャーや介護の方々とも密に連携を図り、利用者様やそのご家族を支えます。

また訪問リハビリテーションにも力を入れています。理学療法士や作業療法士が訪問し、寝たきり予防のための運動指導や日常生活の助言、環境整備や住宅改修についての助言などを行います。

24 時間体制でサポートします。

訪問リハビリ
テーションも
あります



看護小規模多機能型居宅介護事業所「そらいろ」

☎029-246-5680

「そらいろ」は、住みなれた我が家での暮らしを看護と介護の力で支える事業所です。

利用者様の病状や介護力に合わせて、定額で「通い」「泊まり」「訪問介護」「訪問看護」の4つのサービスを自由に組み合わせて利用することができます。



**定額で
ご利用できます**

スマホによる 健康への影響について



城南病院副院長
菊地 修司

スマホは便利な一方で、心身に悪影響を与える可能性があります。今回は、主な三つの影響を述べます。

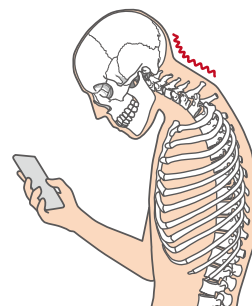
一つ目の影響は「目」です。
目の酷使やブルーライトによる「眼精疲労」や瞬きの減少による「ドライアイ」、ピント調節機能の障害による「スマホ老眼」などがあり、ブルーライトは睡

眠障害の原因になると言われています。対策は、「こまめに瞬き」「1時間毎に10分程度休止」「就寝2時間前から使用しない」「ブルーライトカット眼鏡を使用」「画面の明るさを調節」などです。目をギュッと閉じてパッと開けて上下左右に大きくゆつくり回す「アイストレッチ」をするのも良いですね。



二つ目の影響は「首や肩」です。肩が前方に出て体の内側に巻いている状態になる「巻き肩（スマホ肩）」や、本来ゆるやかなカーブを描いているはずの首の骨がまっすぐになる「ストレートネック（スマホ首）」などがあります。対策は、スマホ操作時はうつむき過ぎないように

意識すること、ストレッチや体操です。



三つ目の影響は「心」です。

スマホに没頭した結果「自分の意志でやめられない」「トイレでもお風呂でも一緒」「ないと強烈な不安に襲われる」ようになり、学業や生活に大きな支障をきたす場合があります。対策は、「スマホを使わない時間を作る」「スマホを置いて外出」「自然の中で体を動かす」などです。

自身の健康を守りながらスマホと上手に付き合えるようにしたいですね。



住所不明組合員のみなし脱退手続きに関する公示

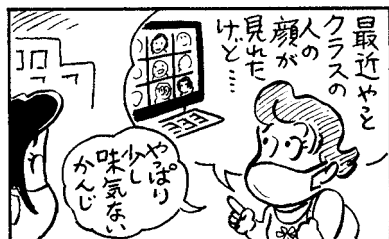
定款第10条第2項にもとづき、2年間以上住所確認ができなかった組合員について、2021年3月末をもって、みなし脱退手続きを行います。

対象となる方は、残高通知書が2年続けて宛名不明として返送され連絡がとれない組合員であり、2年間増資、減資または住所変更の手続きが行われず、かつ事業利用が確認できない場合です。

該当すると思われる方は、広報組織部（029-221-3406）までお問合せください。

公示期間 2021年2月1日から2月28日

「言いたい劇場」 小菅りや子



那珂支部 (10/16)



▲那珂市総合福祉センターひだまり

那珂市健康増進課の保健師・栄養士にもお手伝いいただき、初の健康チェック。約1時間で25名強の方が体組成・骨密度を測定されました。好評につき、隔月で続ける予定です。

ふれあい支部 (10/25)

体操などの機会が減っている中、地域の要求とマッチ。袴塚1・2丁目町内会の方と事前協議し、会場提供と、回覧板での宣伝をしていただけました。初回は、総勢25名と大盛況。健康チェックとシルバーリハビリ体操を行いました。

水戸市・袴塚集会所にて▶



おたがいさま水戸・第1回サポーター交流会開催

生活応援サポーター登録は90名を超えました。これまでも様々な研修が催されてきましたが、「交流会」のかたちでは今回が初めて。講演は茨城県生涯学習・社会教育研究会 会長 長谷川幸介先生の「サポーター活動は つながりづくり しあわせづくり」という内容でした。



▲10/31茨城教育会館にて

♪「まちかど健康チェック」は那珂支部は初、ふれあい支部は2か所目として

コロナ禍での活動再開あれこれ

平須支部は水戸共立診療所の待合いで声かけ

支部運営委員が2名ずつのペアとなり、週1回あわせて3回、水戸共立診療所の待合いで増資・加入を訴えました。

右の写真は旧デイサービスで行う「サロン平須」の一角。この日は、月2回のピラティス教室。ピラティスは体幹を鍛える体操で、呼吸法が大切。マット、セラバンド、ボールを使って、年齢に合わせた体操を行い、参加者も増えています。



診療案内 1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	東 大前 9:00～10:30 後藤 菊地 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 9:00～10:30 大前 10:30～	小森	当番医	大前	当番医
小児科	午後 14:00～ 18:00	一般	川辺 14:00～16:00 後藤 16:00～	井上 14:00～17:00 川辺 17:00～	小森	井上 14:00～17:00 川辺 17:00～	山川	…
		午前 9:00～ 12:00	比佐	比佐	…	比佐	比佐	比佐 第4は休診
小児科	午後 14:00～ 16:30	一般	比佐	比佐	…	比佐	比佐	…
		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

新型コロナウイルス感染症の関係で診療時間が変更されることがあります。
詳しくは、お電話でお問い合わせ下さい。

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5清水・第1・3立川 第2・4捨田利	後藤 第3以外	…
	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 第1,3 山川 第2,4,5	第1,3 辻 第2,4 加賀美 第5 担当医
午後	15:30～ 18:00	山川	山川	…	山川 16:30～18:00	辻 第1,3 菊地 第2,4,5	…
訪問診療		山川	…	山川	山川	辻 第1,3	…

第4回理事会

開催日：10月24日

決裁事項…労組からの要求
書の扱いを決めました。

協議事項…役員人事委員会
開催を確認しました。

第5回理事会

開催日：11月28日

決裁事項…秋闘の要求書の
扱いを決めました。
監事より…上期監査報告が
されました。
協議事項…本年度上半期の
事業・運動の総括と下期課
題を確認しました。
主に「くらしと健康」の配
布に関して協議をしまし
た。

事業の状況

	事業収益(実績/予算)	経常剰余(実績/予算)
9月度	15169/16374	447/575
10月度	16355/17310	253/707

(単位：万円)



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
にフォローいたします。

お気軽にご相談ください。

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



茨城保健生協
ホームページ

◆質問・お困りの相談先◆
茨城保健生協・広報組織部
〒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

組合員のみなさまへ

住所変更時は
届け出をお願いします。
茨城保健生協 広報組織部
029-221-3406

「くら健」がリニューアルしました！

今回より『くらしと健康』がA4版8
ページに生まれ変わりました。

医療や介護に関する耳寄りな情報や、
茨城保健生協の方針や重点課題のお知ら
せを充実させます。また、地域・支部か
らの投稿で、交流の場となるような紙面
をめざします。みなさまよろしくお願い
いたします。

機関紙編集委員会