



茨城保健生協
医療福祉生協連

くらしと健康

2022 11月 (隔月発行)

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

茨城保健生協の現勢
(2022.9.30現在)

組合員数	14,250人
出資総額	530,267,000円
一人平均出資金額	37,211円

目次

1 P	…2022年度生協強化月間
2～3 P	…支部対抗すこしおチャレンジ大会報告・報告会
4 P	…茨城保健生協創立50周年に向けて
5 P	…ぞらいろ通信・水戸共立診療所通信
6 P	…心の相談・いばらきまもりプロジェクトといっしょ
7 P	…みんなの投稿広場・投稿募集 支部・職場の取り組み紹介
8 P	…診療案内・理事会報告

【年間目標】

- ① いのち・くらしを支える組織として、地域の期待に応え、活動を発信する
- ② 感染予防対策を徹底して、つながりを絶やさず「こうしたい」「こんなことならできる」「やってみよう」で居心地よいまちづくりをめざす
- ③ 「誰一人取り残されない」社会を、地域住民が主体となった協同の力ですすめる
- ④ 期間内に年間目標の8割を目指す
(新規組合員480名、出資金3,200万円)

茨城保健生協では9月26日(木)から2022年度生協強化月間に取り組んでいます。コロナ禍になってから思うように活動ができず、新たな出会いを作りづらい中で2021年度は新たに組合員となった方は213名でした。新たな組合員を増やしていくことが緊急の課題となっています。2022年度生協強化月間では地域の期待に応えながら、地域に取り組みを発信し、新たな組合員を迎えることに重点を置いて取り組んでいきたいと思えます。

2022年度
生協強化月間にご協力を!

期間
2022年
12月31日(土)まで

取り組み紹介

組合員ブースでの呼びかけ

城南病院附属クリニックの入り口に組合員ブースを設置しました。ブースには地域組合員の方が立ち患者さんたちに声掛けを行っています。また、おたがいさま水戸や子ども食堂などの取り組みの認知確認を行いつつ、活動の紹介を行っています。



▲組合員ブース

活動紹介リーフレット

2021年度の強化月間では「どうやって声をかけたらいいかわからない」などのお声を頂きました。そこで「活動紹介リーフレット」の活用を呼び掛けています。

活動紹介リーフレットは茨城保健生協の取り組みである、サロン活動や子ども食堂、無料送迎サービス、健康診断、予防接種を紹介しています。また、各職場や支部の取り組みを自由に記入できるスペースも設けました。ぜひ、知ってほしい取り組みや頑張っている取り組みを記入し「こんな、活動に取り組んでいます。応援してください」とお声掛けください。

活動紹介リーフレットのデータを希望の方は広報組織部までご連絡ください。



▲活動紹介リーフレット



2022年度茨城保健生協 支部対抗「すこしおチャレンジ」大会報告

2022年6月から7月末の期間で実施した、支部対抗「すこしおチャレンジ」大会には、17の支部と職場から174名の組合員が参加しました。10月6日(木)には大会の報告会が開催され、最も優秀な結果を残したひたちなか支部の方たちが、表彰されました。

【大会報告】

参加者について

登 録 者 174名
1 回 目 参 観 者 140名
1・2回目参加者 118名

【参加者の構成】

1回目2回目ともに参加した方は118名でした。70代の方が最も多く46名の方が参加しています。66歳未満の方も多く32名が参加していただきました。



【測定結果】

1回目の測定では33名の方が8g/Lと最も多かったです。また、89名の方が6～10g/Lの結果でした。全体の平均値は8.46g/Lで最も参加者の多い70代の平均値は8.48g/Lでした。また、最も数値の大きい14g/Lの方は8名でした。

2回目の測定結果では43名の方が6g/Lが最も多くなりました。また、97名の方が4～8g/Lの結果でした。全体の平均値も6.54g/Lで最も参加者の多い70代の平均値は6.30g/Lでした。最も低い2g/Lの方は1回目よりも2名増えて3名となりました。一方最大値である14g/Lは1回目8名いましたが2回目の測定ではいませんでした。

(g/L)	2	4	6	8	10	12	14
66歳未満	0	6	6	-4	-8	0	0
66歳以上・70歳未満	0	2	3	-3	1	-2	-1
70歳以上・80歳未満	0	10	5	1	-10	-3	-3
80歳以上・90歳未満	1	2	0	-2	0	1	-2
90歳以上	0	0	0	-1	1	0	0
不 明	1	0	2	1	-1	-1	-2
合 計	2	20	16	-8	-17	-5	-8

1回目と2回目の変化を見ると4g/Lの方が20名と最も増えました。一方10g/Lの方が17名と最も減りました。2～6g/Lの方が増えた一方で8～14g/Lの方は減少しています。

【まとめ】

今回のすこしおの取り組みでは2回目に測定した際に1回目と比べて半数以上の方が減少しました。また、平均値も1回目8.46g/L 2回目6.54g/Lと減少しました。「すこしおチャレンジ」を通して多くの方が「すこしお」を意識した生活を送り、減塩に取り組んだと思います。70代の方が最も多く参加しましたが、今後は若い方がもっと多く参加できるよう工夫を凝らしていきたいと思います。参加していただいた皆様、ありがとうございました。



報告会開催

日時：2022年10月6日(木) 10:00～12:00
場所：JAグループ茨城

報告会では結果の報告と合わせて表彰式、「おいしお生活」の学習、「すこしおレシピ」の実演と実食を行いました。

【表彰式】

ひたちなか支部は6名の組合員が参加し1回目の平均10g/L、2回目の平均6.33g/Lと3.67g/Lと最も大きく減少しました。報告会には支部を代表して支部長の佐藤俊宏さんと堀啓一さんの2名に参加していただき表彰状と特賞（塩分チェッカー）、粗品を贈呈しました。

堀さん：月1回行っている、そば打ち会のみんなと参加しました。参加するにあたり、そばを作る楽しさ、コミュニケーションの楽しさ、食べる楽しさに減塩し健康づくりの楽しさを取り入れた。結果、参加した全員が1回目よりも減少しました。1回目も2回目も一番低い値を出した方は、家庭菜園で作った野菜をそのまま食べるなどしていた。これからも健康づくり運動に取り組んでいきたい。



▲右：堀さん左：佐藤さん

【実演と実食】

報告会後に「すこしおレシピ」の実演と実食を行いました。今回実演していただいたのは茨城保健生協常務理事岡部佳代子さんです。岡部さんは管理栄養士でもあります。今回実演していただいたメニューは医療福祉生協連で行った2021年度「すこしおレシピ」コンテストの総菜部門で最優秀賞を受賞した「昆布締めチキンのハニーマスタード」です。



▲調理風景

学習会

茨城県保健医療部健康増進課がん・生活習慣病対策推進室健康増進グループの河合 眞生子技師にお越しいただき、「食育の推進について一県の現状、計画/減塩事業の推進」についてお話しいただきました。

【茨城県の計画と現状】

茨城県保健医療部健康増進課河合さん▶

茨城県は健康増進の計画として「第3次健康いばらき21プラン」を作り全ての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会を実現するために「健康長寿日本一」を目指した県民の取り組みを促進しています。①生活習慣の改善、②健診・検診、③各ライフステージの取り組みの3つを重点的に取り組む事項としています。令和元年の健康寿命は男性72.71歳（全国19位）、女性75.8歳（全国17位）です。県民の主な死亡原因の約5割が生活習慣病に関連しています。食生活に目を向けると、食塩の摂取量は常に全国平均よりも多く、野菜の摂取量は男性全国18位、女性全国20位です。



【茨城県の取り組み】

減塩の日「いばらき美味しおDay」（毎月20日）を制定し意識啓発を始めています。いばらきコープなどのスーパーと協力し減塩食品のコーナー設置や、減塩術の発信を行っています。飲食店を「いばらき美味しおスタイル指定店・パートナー店」に指定するなど取り組みを広げています。指定された飲食店では塩分を減らしたメニューが提供され、若い方でも注文するだけで減塩ができる環境づくりに取り組んでいただいています。

【減塩意識の普及】

小学校では毎月20日が「いばらき美味しおDay」であることを子供たちに伝え、子供たちを通して家庭に減塩の取り組みを広げています。食生活改善推進員（食改さん）と協力した普及活動や健康促進アプリ「元気アップ！りいばらき」の活用、ヘルシーメニューの普及、その他にケーブルテレビやYouTubeのいばキラTV、地域情報誌・地方紙で啓発活動を行っています。



茨城保健生協 創立50周年を迎えて

水戸共立診療所 所長 山川 文男

↓「くらしと健康」の月号 No.294の続き
【院長就任の思い】

40台後半の時、それまで院長を務めていた医師が急遽退職するという事態になりました。当時私以外に10年目の内科医が一人だけで、あとは卒後5年目以下の若い医師たちでした。尻まくって逃げるわけにも行かず院長を引き受けました。退職した前院長は患者さんの信頼も厚く多くの組合員さんが前院長のところに直談判にいった、「必ず戻ってきて下さいね」と懇願していましたが、私のところనికిて「先生、大変だろうけど頑張ってくださいね」と言ってくる組合員さんは一人もいず、向かうところが違うんじゃないのとも思っていました(笑)。

【院長時代の思い】

院長に就任後、2019年には火災を経験しました。業者から復旧まで三ヶ月を要すと言われ、「倒産」という文字が頭に浮かびました。一方全国の民医連の仲間のことは信頼していました。翠清福祉会の仲間からカンパをいただいたときには目頭が一寸熱くなったのを覚えていました。その2年後には大震災を経験しました。病院は震度5位しか耐えられないといわれるなか、3階にいた私は「これはただ事じゃない」と覚

悟を決めたことを覚えています。後に震度6と聞いたときは驚きました。建築関係の業者に聞くと、「しっかり杭を打ち込んで。コンクリートは年月を経ると強くなる。あと20年は使える」と言われました。地震の後も大変で、ライフラインの停止から始まり患者用の食事など課題が突きつけられました。課題ごとに対策責任者を配置し分業制を指示した結果、責任者は十分その責務を果たしました。このときは、「この人たち結構やるじゃん」と確信を持ちました。教訓として、「トップは最後の責任と決断だけで、余計なちょっかいは出さず任せること」を学びました。

【職員へのメッセージ】

病院建設当時、公的な病院も含め救急医療体制は貧弱で、夜間体調を崩した患者さんは診てくれるところを探すのは一苦労でした。民医連の理念からもこうした患者さんに手を差し伸べるのは大変意義のあることでした。今喘息の発作で夜間起こされることはないでしょうが、吸入ステロイド薬が一般化しておらず喘息の患者さんにはよく起こされました。開設当時50床程度で卒後数年目の若い常勤医が大半を占めていました。医者として特別秀でた物を持つ

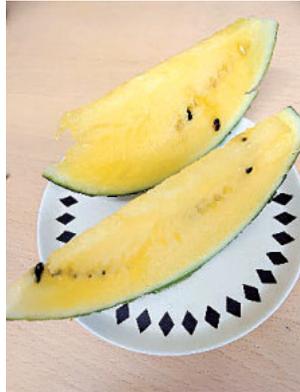
ているわけでもなく、ひたすら情熱と患者さんに向き合う誠実な姿勢だけでみんなやっていました。それが故に多くの患者さんは信頼してくれましたと思っています。時代は変わり、以前とは比べものにならないほど地域の救急医療体制は充実し、城南病院の役割も大きく変化しました。以前のように患者さんのために頑張りなさいとは言いませんが、誠実に患者さんと向き合い、患者さんのためにできることは精一杯やることは今も普遍的な価値を持っているし、そのことが地域からの信頼を得て、ひいては城南病院を支える力となることを信じています。(終)



そらいろ 通信

—看護小規模多機能型居宅介護事業所 そらいろ—

9月19日は敬老の日です。そらいろからはささやかながら手作り色紙とボランティアさん特製の渋皮煮をプレゼントさせて頂きました。大きな栗で甘くて美味しいと大好評でした。大きな催し事は出来ませんが、素敵な思い出が作れたらと日々考えています。



そらいろで収穫したスイカ
甘くておいしい!!



敬老の日
心を込めて作成



そらいろ Instagram

そらいろの日常を随時紹介しています。ぜひフォローしてください!!

水戸共立診療所 通信

地域に根ざした診療所
~きっとあなたの力になれるはず~

水戸共立診療所は、4名の医師が交代で診療を行っております。ぜひ先生方を皆様にご紹介させていただきたく、今月より4回にわたり医師紹介をしていきたいと思っております。

まずは、第1週・3週・5週目の金曜日、土曜日を担当している、辻先生をご紹介します♪



辻 裕美 医師

診療科…内科
所属学会…日本内科学会
日本心身医師会
出身大学…聖マリアンナ医科大学

趣味…音楽・バレエ
医師になったきっかけ…
医師だった父の影響

患者さんのお話をよく聴き、心身両面からの治療をこころがけています。普段は、千葉県の国立国際研究センター一国府台病院 心療内科にて心身症、摂食障害の患者さんを診ています。この経験を生かして、それぞれの患者さんの考え方のくせや、生活習慣の改善にも取り組んでいきたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。

2021年のスポーツ庁の「全国体力・運動能力・運動習慣等調査結果」で、19年度に比べ体力合計点が小中の男女ともに低下したと報告されています。低下の原因として(1)運動時間の減少(2)学習以外でパソコンなどを見るスクリーンタイムの増加(3)肥満ぎみの児童の増加——を挙げ、新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い学校の活動が制限されたことも指摘します。

やはり、新型コロナウイルスの影響は大きいですし、スマホやゲームなどの使用時間の増加と体を動かさないことが関係していることがわかります。

さて、体力は大きく二つに分かれます。一つは「健康に関する体力」で、もう一つは「運動に関する体力」です。健康に関する体力は20歳ごろにピークを迎え、その後、緩やかに低下していくことが知られています。子どものうちにしっかりと体力を高めておかないと、生涯におけるピーク自体が低くなってしまふのです。また、運動に対する体力は、直接健康にかかわるものではありませんが、小さい頃から、運動習慣がないと、成人となった後も運動から離れがちです。

運動は健康のための大切な要素であり、言わずもがな身体だけではなくメンタルヘルスにも関係します。まとまった運動が時間としてとれないのであれば、まずは一駅手前で降りて歩く、移動はエスカレーターではなく階段を使うなどのように、ちょこちょこ身体を意図的に、積極的に動かしてみましよう。

しっかりと運動している、思うように体を動かしているという実感は、自信や自己肯定感の上昇にもつながります。



医師 山本 晴義
横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長

心の相談室

健康のため
意識的に運動を

いばらきみまもりあいプロジェクトつどい開催



日時 2022年11月26日(土)
12:30開場 13:00開演

先着
200名様

場所 ザ・ヒロサワシティ会館
小ホール

企画内容

- 茨城県内の高齢化の現状と課題(茨城県保健福祉部)
- 「ぼけますから、よろしくお祈いします」上映
- 高齢者を支援するNPO単体からの活動報告
- ※参加費無料(駐車料金310円かかります)

いばらきみまもりあいプロジェクトとは

高齢化に伴い認知症の方が増え、それに伴う行方不明者が年々増え、社会的な問題となっています。地域で認知症の方や高齢者、延いては子供たちを見守る仕組みづくり目的に「茨城みまもりあい推進ネットワーク」が結成され、同プロジェクトを進めています。茨城保健生協は目的に賛同しネットワークに参加しています。

参加申込

URL または 2次元バーコードより、専用のWEBフォームから
URL <https://ws.formzu.net/fgen/S94198743/>
電話 029-226-8487(茨城県生活協同組合連合会)、029-221-3406(茨城保健生活協同組合)



支部の取り組み紹介

みんなの投稿広場 投稿募集!!

組合員の方々が気軽に投稿し日々の活動やちょっとしたことを発信・交流できるコーナーを開設しました。組合員活動だけでなく日常生活で感じたこと気になること、俳句や短歌、写真などの趣味、最近読んだ本の感想、「くらしと健康」の感想など何でもあります！お気軽に投稿ください。多数の投稿お待ちしております。

投稿方法

最初に「みんなの投稿広場へ」とお書きください。投稿のほかにお名前（ペンネームでも OK）、お住まい（市町村）をお書きください。文字数は300字以内でお願いいたします。300字を超える場合はご相談ください。写真の場合はデジタルデータをメールで投稿してください。

下記の方法で投稿ください

○ FAX：029-221-9342

○ 郵送・持ち込み

〒：310-0803

水戸市城南3-15-17 生協会館 広報組織部

○ メール：h_yamakawa@ibaraki-health.coop

○ その他問い合わせ

茨城保健生協 広報組織部

TEL：029-221-3406



みんなの投稿広場

利用者さんの作品



水戸市 ペンネーム 天の川さん

髪薄く 帽子忘れて 熱中症

家の中 俺の後追い 除菌する

中高年 お出かけ化粧 厚くなり

鏡見た?! 化粧で隠せぬ シミとシワ



原水爆禁止国民平和大行進

大洗支部 支部長 関根洋一

5月22日、県実行委員会の結成を受け、保健生協大洗支部も構成団体の一員である「2022年原水爆禁止国民平和大行進大洗町実行委員会」が結成されました。

毎週土曜日に実行委員会を開催し、7月4日に行進を行いました。ひたちなかからの引継ぎ集会では、町長のメッセージを副町長が代読され、集会参加者18名、行進参加者13名、折り鶴1,169羽、沿道募金4,000円の実績でした。

3年ぶりの現地開催となった「原水爆世界大会」には、8月4日の開会総会から9日のナガサキデー集会に、延べ17名がリモートで参加しました。

平和の波行動として、8月7日に「平和祈願の鐘撞」を行い、役場1階カウンターに被爆者援護募金箱を設置（8/1〜8/31）し、995円の募金がありました。

原爆写真展を町との共催で、町報への掲載、町内放送、ピラの配布、新聞（朝日・毎日）折り込みなど広報に努め、8月10日〜12日に実施しました。親子連れ、他県の方や教育長、議員の来場がありました。実績は延べ来院者数66名、被爆者援護募金10,413円、

日本政府に核兵器禁止条約の批准を求める署名16筆でした。

9月25日、活動報告集会を行いました。まとめの提案のなか「参加者が固定している、どうしたら裾野を広げられるか」、「世代交代を考える時期です」などの意見がありました。従来は、バーベキューを行いながらの集会でしたが、コロナ感染防止の観点から今年も止めました。今年の実行委員会は解散しますが、保健生協大洗支部、年金者組合大洗支部、大洗平和の会の構成3団体で、今後も平和運動を推進することを確認しました。



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

人工透析は月～土（午前・午後・夕方）

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1・3 立川 第2・4 捨田利 第5 清水	菊地	...
	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	山川	山川	會澤	山川	辻 第1・3・5 山川 第2・4	第1・3・5 辻 第2・4 加賀美
午後	15:30～18:00	山川	山川	...	山川 16:30～18:00	辻 第1・3・5 山川 第2・4	...
訪問診療		山川	山川	山川	山川	辻 第1・3 山川 第2・4	...



茨城保健生協
ホームページ

◆質問・お困りごとの相談先◆
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

茨城民医連・調剤薬局あすなる
〒310-0803 水戸市城南3-15-5
029-223-0303

新卒・既卒不問。お知り合いの方の紹介も大歓迎です。プ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。



第3回理事会

開催日：9月28日
確認事項…
城南病院内で新型コロナウイルス感染症発生を受けた対応が終息したことが報告されました。

理事会だより

第4回理事会

開催日：10月26日
決裁事項…秋闘の回答を確認しました。
「育児・介護休業等に関する規則」を法律改正に伴い全面改正しました。
確認事項…2023年度事業計画・予算作成スケジュールを確認しました。

事業の状況

	事業収益(実績/予算)	経常剰余(実績/予算)
8月度	16,725/15,391	901/64
9月度	15,074/15,277	▲383/▲146

(単位：万円)

看護師募集 (常勤・パート)

患者の立場に立った信頼される看護をご一緒に！

勤務地

- ・城南病院
- ・訪問看護ステーション虹

お気軽にお問い合わせください。



■ 問い合わせ先 ■
☎029-224-7681

総務部人事教育課 中山