



茨城保健生活協同組合

くらしと健康

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

茨城保健生協の現勢
(2025.7.31現在)

組合員数 13,112 人
出資総額 478,475,000 円
一人平均出資金額 36,491 円

2025年 9月

(隔月発行)

福祉有償運送事業

ラポルカ

もし介護が必要な状態になったら？

歩く時に一人では怖い、今は車椅子を

使った生活だ、一人では車への乗り降り

が難しい、そんな介護の必要な方にお届

けするのが、この福祉有償云々、簡単に

申し上げますと、「介護付きタクシー」

になります。

現状「介護が必要になると病院に行く回

数が減る」

という不可思議現象が起きています。

何か違和感を感じませんか？

介護が必要な状態であれば更に医療が

大切になり気軽に受診できる環境が必要

なのに、逆の現象が起きてしまうのです。

城南病院では無差別・平等に医療福祉

を受ける権利がある、と標榜しています。

その言葉通り、介護が必要になっても病

院への送迎を介護福祉士が手伝う事で少

しも皆様が安心して生活を送ればと

誕生したのが当サービスになります。

気軽にお問い合わせください。

料金もタクシーより2割程度お安くなっ

ています。

よろしくお願い致します。

福祉有償運送事業

「ラポルカ」の概要

【料金と対象地域】

対象地域	距離制
水戸市内 および周辺地域	2kmまで (初乗り) 以降、1キ ロ毎
	700円 300円

*職員体制で城南病院から遠い地域は送迎
ができない場合がありますので、事前に
お問い合わせ下さい。

【送迎場所】

城南病院および城南病院附
属クリニック

他の場所への送迎は出来か
ねます。

【対象者】

要介護・要支援の認定を受
けられた組合員・身体障害
者の組合員

【申し込み】

事前にお電話をお願いしま
す。

〒310-0803

平日9:00~17:00

茨城県水戸市城南3-15-17

担当直通

090-1664-9934

部署直通

090-3209-6953

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

新専務理事・ 新常務理事インタビュー

新専務理事・新常務理事に伺いました

今回は、7月に新たに専務理事・常務理事になった赤津義和専務理事と國谷沙織常務理事のお二人にインタビューをいたしました。(インタビュー内は役職名と名前は記載せず、名字だけの記載となります)

マラニックの私

司会 それではお2人から、自己紹介をお願いします。



赤津 義和
専務理事

赤津 私は、昭和56年生まれで現在44歳です。水戸市に住んでいます。家族は、妻と長男・長女の4人です。

ペットは家では飼っていないのですが、実家で柴犬を飼っているんです。この犬なんです。が、親戚に建設会社をやっている人がいて、「家を建てるために

引っ越しをする際に、ご近所から犬は駄目と言われる場合があるんだそうです。

そういう場合は引き取り手を探そうなんです。今回はなかなか見つからなくて、私たちが引き取った次第です。

司会 里親になったということですね。

赤津 そうなんです。そして、親に預けたんですが、過保護で太甘に育てていて、困っています。

(笑)

司会 そうですか。大変ですね(笑)ところで休日はどう過ごしているんですか？

赤津 実は、子ども達は陸上競技をやっていて週末に大会などがあり、もっぱらその応援ですね。妻の妹夫婦の子ども達も陸上をやっているんです。

そして自分も。何もない休日は、水戸市の千波湖あたりに行ったりして水戸の景色を楽しんだりフレッシュしています。マラソンではないんです。

司会 マラソンではない？

赤津 マラニックというんです。

國谷 マラニック？初めて聞く言

葉ですね。

赤津 マラニックって、「マラソン」と「ピクニック」を合わせた造語なんです。順位やタイムを気にせずピクニック気分です。走りま

す。途中歩いてもいいですし、休憩したり、食事をしたりという感じですよ。

國谷 初めて聞きました。

赤津 走った後でサウナなんかもあるOK

司会 マラニック！広めたいですね。

赤津 組合員さんの活動としてもいいと思います。

ミニマリストの自分

司会 それでは國谷さんにも同じように伺いたいのですが



國谷 沙織
常務理事

國谷 私は、今年年女なんです。水戸市在住で家族は4人家族です。夫と長女、次女の4人家族です。趣味は断捨離やミニマリストの動画鑑賞をしています。

司会 なんです？それは

國谷 物を減らして最小限の暮らしをしようということなんです。

赤津 断捨離ってことですか。

國谷 断捨離や収納とはちがうんです。ミニマリストは、必要最小限の物で暮らす人。断捨離は、不要なものを手放す行為なんです。

司会 そうなんです。初めて知りました。ところで患者さんに接していく上で大事にしていることはありますか。

國谷 医療の現場にいますと、医師に対して、患者さんが思ったことを聞けなかったりするんです。私は、看護師の立場で、医師と患者の間に入って医師に言えないことを聞いたり、医師からの言葉をよりわかりやすく伝えることを心がけています。

医療従事者と患者は対等なので、患者の話をよく聞くということとを大事にしています。

人のつながり

司会 ありがとうございます。國谷さんは看護師ですが、赤津さんは

赤津 私は、介護職です。茨城保健生協は中途入職なんです。

ヘルパー二級養成講座のを受けた際に訪問看護の実習があり、手伝いをしたのですが、その時の看護師から「あんた。才能があるわよ。」って言われて。人から認められるということがとても嬉しかったのを覚えています。

國谷 いい先輩でしたね。

赤津 そうなんです。その人の言葉として、その後の諸先輩の言葉に励まされ、これまで成長できたかなと思っています。そんな私が大事にしていることは、最高のホスピタリティーを提供できるように努めるということです。具体的には、お互いが幸せになれる元気になるような関係性づくり。差し支えない程度に明るく接していくというものです。同時に自分でも勉強して期待に応えたい職員にならなければと思っています。今専務理事ですので、毎日勉強して、寝るのは夜だけにしています。

(笑)

司会 (笑)

國谷 さんはどういう経過で茨城保健生協に入職されたのですか。

國谷 私は社会人になろうとしている時代は、ちょうど就職氷河期だったんです。なので、母親からは、看護師を勧められました。また母も茨城保健生協の組合員でしたので。その時に学校に「高校生一日体験」の案内があり、城南病院に来て、体験をしました。そして、その後奨学生にもなり、さまざまな学びの機会を持つようになったんです。

赤津 奨学生への学習機会も今よりたくさんあったんですね。

國谷 そうなんです。ただ、当時

は、まだ受け身だったかな？と振り返ると思います。その後就職して実際に業務をしてみると、コミュニケーションがいかにかに大事かということがわかってきて、その努力を続けているところです。

司会 技術ではないんですね。

赤津 技術ではなく、ホスピタリティーの精神だと思います。

國谷 技術ではなく、「気持ち」が大事ですね。

司会 そうですね。

いい人・いい仕組み

司会 では茨城保健生協のいいところはどこかという点を伺いたいたいですか。

赤津 人を大事にしている先輩がいるということだと思います。

そして、患者さんのためにいろいろと努力している職員が大勢いるというところです。茨城保健生協に寝たきりの状態で入院されてきた患者さんに対して、さまざまな対応をして、リクライニングから車椅子に。胃ろうからの栄養摂取から口から食事がとれるようになったことで感謝された職員もいます。

國谷 それはすごいことですね。

それだけではなく、組合員になれば送迎サービスや予防接種などもあります。また「こども食堂」などもあったり、無料低額診療事業

も展開していて、地域医療を展開するさまざまな「しくみ」を事業として組み立てているところが茨城保健生協のいいところだと思います。

もつと組合員さんのところに行きたい

司会 それでは、現在の茨城保健生協のここあたりをこう変えたというところがありますか

赤津 そうですね。職員と組合員の関係性づくりをしたいところです。もつと職員が班会とかにいこうにしたいと思います。組合員さんには、「もつと頼っていいんですよ。」といたいですし、「何かあったらすぐに事業所にきてほしい。」というような関係にしたいです。

國谷 そうですね。同感です。そのためには、職員がもつと組合員さんのところに出て行くことが重要だと思います。全職員が班会に参加するようにしていくことが大事だと思います。

赤津 できればペアでいくのがいいですね。ベテランと新人とで。2ヶ月くらい前に言っていただければ、勤務表に組めると思っています。

連帯力

司会 ありがとございます。今

後のことや組合員さんへのアピールなどあれば聞かせていただければ

赤津 現在超高齢化社会に向けて、地域包括ケアづくりが大事だと思っています。ですので、城南病院の三階は地域包括ケア病棟に転換しました。そして、訪問診療・訪問看護・ケアマネジャーなど在宅に手厚くしていきたいですね。いつでも相談できる体制にして支え合えるまちづくりを目指していきたいと考えています。

國谷 医療・介護・福祉サービスを充実させることと、組合員参加型の事業展開が重要だと考えています。

赤津 そう思います。事業だけではできませんし、わたしたちだけではできません。そこは、地域全体の連帯の力だと思っています。

國谷 そのためにも現在組合員の担い手の高齢化もありますので、ぜひ若い方々に組合員になり、担い手にもなっていたいただきたいと思います。

司会 そうですね。そういう方向に茨城保健生協が向うことですね。本日はありがとございます。

~~赤津~~

支部・職場の取り組み紹介

目立支部

7月24日(木)

爽やかな溪谷と十割そば

車5台に分乗して、県境近くの福島県矢祭町の滝川溪谷に行きました。但し、山頂部のお蕎麦屋さん「滝川の里」に程々近い溪谷上部の一部だけでしたが…。11時に現地到着。今回のつどいの挨拶と日程や注意点等の連絡の後、散策に入りました。

心身のリフレッシュを体感

涼味満点の緑林の中を、青森県の十和田湖下流の奥入瀬溪流にも似た流れに沿っての散策です。この溪谷は

下から上ると90分くらい掛かるのですが、随所に見事な景観を呈し、特に紅葉シーズンや新緑時には多くのハイカーが訪れます。ただ、夏の時期はハイカーも少なくゆっくりした時間が過ごせるの



が特徴です。今日はハイキング気分も味わうことが出来て、初めて訪れた仲間も楽しく歩けたようで、とても良い雰囲気でも下からも歩きたいねと言っていました。

1時間くらいで山頂部に戻ってお待ちかねの十割そばです。みなさん美味しく頂いたようです。

午後の交流会では、2回目の参加という仲間が、自然にみんなの中に溶け込んで楽しくもあり嬉しかった。また参加したいと感想を述べました。またそれぞれの特徴のある自己紹介とハーモニカの伴奏での歌声に興じ、楽しいひと時を過ごしました。

地域包括ケア病棟に

生まれ変わりました

今年七月から城南病院一般病棟が「地域包括ケア病棟」に生まれ変わりました。病棟の特徴や皆さまの不安・疑問にお応えします。



多職種連携カンファレンス

Q1 どういう病棟ですか？

急性期の治療を終えて病状が安定しているものの、すぐの退院が難しい患者さまや、一次的な入院を余儀なくされた患者さまに対して、在宅復帰に向けた支援や準備を目的とした病棟です。

Q2 一般病棟との違いは？

患者さまが抱える治療後の不安を解決するために、定められた入院期間で日常生活動作が向上できるよう支援します。また支援と並行して、退院に向けた

環境整備（退院先や必要なサビスの検討）等を行います。

Q3 緊急入院はできないの？

大丈夫です。これまで通りご相談下さい。

Q4 医療的ケアが必要な場合

や在宅療養中の入院は大丈夫？

大丈夫です。退院後も安心して過ごすために、処置方法の指導や必要な場合はリハビリを行います。

このように最適な療養の場の提供のために、病院のみならず地域の多職種と連携し話し合いを重ね、患者さまを支える体制をとっている病棟です。

3病棟

患者様
First

いのち・暮らしを守り
支える看護

リハビリ科 News LETTER



皆さんこんにちは！城南病院のリハビリ科です。これからご自宅でもできる運動を紹介していきますので、よろしく願います。

基本中の基本

第1回目は「立ち上がり・着座練習」です。立ち上がり・着座練習？そんな当たり前のこと？そんな簡単なこと??と思うかもしれませんが、テレビや雑誌、SNSなどいろいろな運動を紹介していますし、皆さんはいろいろな運動をすでに取り組んでいるかと思いますが、しかし、立ち上がり・着座練習は基本中の基本です。私たち理学療法士が患者様とリハビリをする時に必ずやるのがこの立ち上がり、着座練習です。



ポイントは、

- ① 座っている姿勢で背筋を伸ばして良い姿勢にして（機能的な座位）
- ② 上半身の姿勢をキープしたまま前に倒す（前傾相）
- ③ お尻が座面から上がったなら（前相）膝を伸ばすように上に伸びていく（伸展相）
- ④ 最後の立った姿勢は、踵の上に膝、股関節、踵、頭が乗ってくるようにできるだけまっすぐ立つ

よく立ち上がる時に「お辞儀をするように」と言いますが、背中が丸くなったままお辞儀をして立ち上がるのはもったいないのです。座っている姿勢で背筋を伸ばして良い姿勢をとってから立ち上がり練習を始めましょう。

この立ち上がり練習を自分の体力に合わせて、5～10回を1セットとして、3セットから始めましょう。楽にできるようにしたら回数、セット数を増やしていきます。

あっ！

頑張りすぎないで



続けるポイントは、がんばりすぎないことです。最初にがんばりすぎると続けるのが億劫になってしまいます。楽に続けられる量をゆるゆると続けるのが続けるコツです。

そして、着座（座る）練習がすごく大事です。次回着座練習についてお話しします。これから運動の紹介と合わせて運動を続けるポイントも少しずつお話ししていきます。

患者さん・利用者さんの声のコーナー 回復期リハビリ病棟の患者さんより



両親が大変お世話になりました。先生をはじめ相談室の方、リハビリのスタッフの方、看護師の皆様など大変よくしていただいた。両親も最後まで城南病院とそのスタッフに感謝していました。私たち夫婦も両親に倣い、何かあった際は城南病院にお世話になりたいと考えています。今後ともよろしくお願いいたします。



「感謝しかない。リハビリスタッフみんなが自分のために一生懸命やってくれて、この人たちがこんなに一生懸命やってくれたんだから。」と思い、この先の人生をこの身体で生きていく決心がついた。



「スマホ」で「24時間」 予約が可能な UTTARO (ウッタロウ) を開始します。



1

予防接種をうけたい方！
24時間予約OK

2

スマホでQRコード
読み込み新規登録！
※LINEでも認証登録可能



3

9/15になったらここから
QRコード読み込み
予約開始 (非組合員は10/1～予約可)



・今年のインフルザワクチンの価格は
4000円 (組合員は500円引き)

接種開始は10月1日予定～
※共立診療所での予約は電話

もしくは受付でお願いします。



インフルエンザ
スマホ予約開始！
予防接種

関東甲信越ブロック 高齢者悪質商法被害防止 共同キャンペーン

みんなであつこう！
悪質商法にレッドカード!!
高齢者の見守りは地域でワンチーム。悪質商法を見逃さない。

それ本当に必要？
お断りします!!
点検商法
電話勧誘トラブル
海産物が特別価格で...
無料の給湯器を点検できますよ

茨城県消費生活センター 日曜日も相談できます

消費生活相談 ☎ 029-225-6445

いばらき消費生活ナビ

検索



最寄りの消費生活相談窓口をご案内します

消費者ホットライン 局番なし ☎ 188

相談できる曜日・時間帯は、お住まいの地域の相談窓口によって異なります。

茨城県警察本部

警察相談専用電話 ☎ #9110

お金・キャッシュカードを要求する電話・メールなどを受けたら110番! いつも電話を留守番電話設定にして、サギや悪質商法の電話をブロック!

各地で取り組んでいる組合員活動を紹介いたします。

参加は大歓迎ですので、興味がある方は、連絡の上ぜひいらして下さい。

健康チェック活動

場所：小美玉市納場
「農村女性の家」
日時：10月8日（水）
11月12日（水）

にこにこ食堂みのり

場所：小美玉市納場
「農村女性の家」
開催日：10月26日（日）
11：45～
*大人は200円

サロンカフェ「ひらす」

楽しくおしゃべりを
場所：水戸市平須町共立診療所
日時：9月11日（木）
9月25日（木）
14：00～
*お茶菓子代200円

フレイル予防体操と健康チェック

場所：水戸市平須町共立診療所
日時：9月17日（水）
13：30～

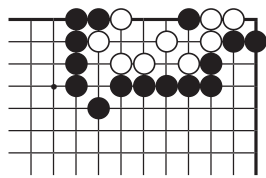
ひらすバスツアー

出発：水戸市平須町共立診療所
行先：牛久大仏と牛久シャトー
日時：10月29日（水）
参加費：有

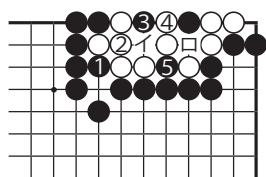
にこにこ食堂

場所：水戸市城南
生協組合員ホール
日時：9月20日（土）
11：30～
*高校生以上300円

「言いたい劇場」 小菅りや子



九段 石樽郁郎
黒先
〈ヒント〉
白のダメヅマリをつく
黒1、3が好手段で
す。
(8分で1、2級以上)



〈解答〉
黒1を決めてから3と打つのが好手段。次に4と5が見合いになり、白死です。黒1で3は白いでコウになり、失敗。また、黒1で4も白1黒3白いでコウ。黒3で先に5は白口黒3白いで白生きです。

〈解答〉
▲2四桂△1三玉▲2二角△同飛▲1二桂成△同玉▲1三飛まで7手詰。



持駒 飛角桂



〈解説〉
3手目▲2二角が好手で、これを△同玉でも△同香でも▲1二飛の詰めです。5手目▲1二桂成が決めの手で、△同玉に▲1三飛でビツタリです。

ダンベル班会

場所：つくば市上の室 2125-1
サロン九重
日時：9月13日（土）
12：50～
10月25日（土）
12：50～

たんぼぼ班会 健康チェック・食事会・合唱

場所：つくば市上の室 2125-1
サロン九重
日時：9月27日（土）
10：30～
10月25日（土）
10：30～



診療案内 9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	川辺 東	東 堀越 第1・3週 大前	山川 加賀美 川辺	東 菊地	加賀美 第2・4週 東 第1・3週 井上 堀越	森山 第2週 山川 第2・4週 川辺 第1・3週 大前
	一般	菊地	菊地 ～12:00 大前 12:00～	井上	堀越	大前	当番医 第1・3・5週 神経内科 第2・4週
	午後 14:00～ 18:00 月・金は 17:00 受付終了	川辺 14:00～16:00 東 16:00～17:00	井上 14:00～16:00 川辺 16:00～18:00	...	川辺	川辺 第1・2・4週 山川 第3・5週	...
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 小根山 第5 清水	菊地	...
	大腸カメラ	...	...	...	第2・4 東	...	...
訪問診療		...	菊地 第1・3週 堀越 第2・4週	...	菊地 第1週 東 第3週	東	...

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	...

理事会だより

開催日：7月26日
 決裁事項：理事長に
 事故がある時の職務
 代行順位を確認しま
 した。
 理事報酬を決裁しま
 した。

協議事項：監事報酬
 の報告を受けまし
 た。
 役員立候補に関する
 申し合わせ事項を確
 認しました。
 職員の組織運営図を
 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)
6月度	14,302/14,705	▲1,757/2,434

(単位：万円)

脳が生き生き 漢字クイズ

問題1

上下左右に四つの二字熟語を
 完成させるために、
 中央の空欄に入る漢字は？
 (矢印は読む方向です)

→	万	↓
落		雨
↓	神	→

問題2

①～④に漢数字を入れ、
 二つの四字熟語を完成させます。
 ①～④の数字の合計は？

①	死	②	生
---	---	---	---

③	思	④	考
---	---	---	---

★答えは14ページ

漢字クイズ

の

答え

問題1

万雷、雷雨、雷神、落雷

↓ 答え「雷」

問題2

↓ 答え「21001」

お知らせコーナー

検査技師を募集します

年齢不問です。
 短時間でも構いません。
 城南病院で一緒に働き
 ませんか？
 問い合わせ先 人事課
 029-1227-6878



健康チェックなどの活動
 を旺盛に展開していきま
 しょう。
 機関紙「くらしと健康」を
 配付してくれる方をみつけ
 ましょう。
 この機会に増資活動に参
 加する組合員を増やしま
 しょう。

まだ茨城保健生協に加入
 されていない方を積極的に
 組合員にお誘いしましょう。
 10月より生協強化月間が
 始まります。今年の強化月間
 では、班会やサロンを開催
 し、集まる楽しさを実感する
 とともに、新しい仲間をお誘
 いしてみましよう。

生協強化月間 はじまります

