



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
(2025.9.30現在)

組合員数	13,120人
出資総額	478,069,000円
一人平均出資金額	36,438円

2025年 **11** 月
(隔月発行)

「地域住民の医療を受ける権利を保障するために 医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」 をとともに進めましょう！

茨城民医連会長 加賀美 理帆

いつもご支援・ご協力いただき誠にありがとうございます。皆さま、「地域医療は崩壊寸前です」と書かれたポスターをちらんになったでしょうか。これは決して大げさなことではありません。全国で医療機関の経営状況・人材確保は困難を極めています。過去にないほど多くの医療機関倒産が発生し、「ある日突然地域から病院がなくなる」危機が現実化しています。この状況に対し、本年七月の法人理事会で、全日本民医連から提起した請願書名への取り組みを確認し、署名用紙を「くらしと健康」と一緒に皆さんにお届けしました。

請願内容は以下の二点で、二〇二六年一月末までに全国で一〇〇万筆を目標としています。



一、医療機関が突然閉鎖し、地域住民の医療に困難が生まれないよう、速やかに必要な対策を講じること

二、医療機関が健全な経営を維持できるよう、医療・福祉に対する税金の使い方の優先順位を引き上げること

医療機関の経営破綻による地域医療の崩壊を回避することは、医療従事者の生活と権利を守ると同時に、地域で生活される皆さんが医療を受ける権利を守ることです。また、「安心して住み続けられるまちづくり」には欠かすことができません。皆さんご自身にも関わることで、一人でも多くの方に呼びかけていただく様、どうかよろしくお願い致します。

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

気軽に楽しく過ごせる居場所をつくりませんか

今元気に活動している班

減塩料理教室班

そば打ち班



音楽療法の班

カラオケ班

懐かしい歌を歌おう班



絵本を読む会

読書会



フラワーアレンジメント



リラックス体操班・

健康太極拳班

ダンベル体操班

椅子に座ってできる

リハビリ体操班



野菜つくりを みんなで楽しく



おしゃべり会



体組成計を使って、 毎月自身の健康チェック班



音読・ゲーム 漢字クイズ・脳トレ



ウォーキング班



健康マージャン



茨城保健生協では、組合員が三人以上集まって「班」をつくることをすすめています。お友達やお近くの方々と班をつくってみませんか？班をつくっていただければ、茨城保健生協から援助金も出ていきます。ぜひ班をつくって楽しく活動していきましょう。興味のある方はぜひお知らせ下さい。

これらの活動を組み合わせて楽しく活動しています。

花が咲き誇る水戸共立診療所

今回は水戸共立診療所の花壇の紹介をいたします。

水戸共立診療所の花壇は、今年の酷暑にも関わらず、めずらしい花や馴染みの花々がたくましく美しく、凛と咲いています。今まで様々な人の力をお借りしながら、その季節の花を咲かせてきました。

職員はもとより、ひらす支部組合員の方々、退職された先生のお力もお借りして、広い花壇を花いっぱいにしてきました。

今年春から送迎ドライバーの方や元職員の方々が花壇ボランティアとして、草取りや花植え、水やり、花びら取りなど、様々支えてくれています。特に元職員の方は、

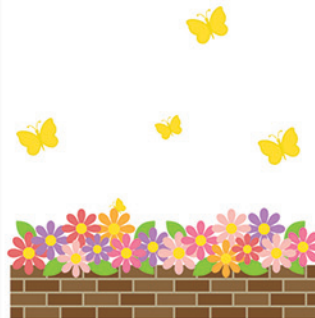
花壇のデザインなども考えて花を植えてくれています。そのおかげもあって、以前にも増してステキな花壇になっています。患者さんから



も、「いつもきれいな花やめずらしい花が咲いているね」など声をかけていただくことも多々あります。きれいに整備された花壇を見ると、患者さんも、道行く人も、そして職員も心が和まされます。

これからも、花壇のボランティアさんを中心に、私もできる時はお手伝いしながら、季節の花を届けたいと思います。皆さまにも花壇を見に来ていただけたら幸いです。

看護師 片岡洋子



すこしお生活に チャレンジ

茨城保健生協は、「すこしお生活」と題して少しの塩分で美味しくすこやかな生活を目指す取り組みをしています。

今回は、その取り組みの料理のレシピを紹介します。料理はあまこようこさんのお手軽レシピです。QRコードをスマホで読み取ってご覧ください。



・鮭の南蛮つけ



・わたんしょうがスープ



・たこじゃがいものマリネ



支部・職場の取り組み紹介

つくば支部の活動を紹介

今回はつくば市にあるつくば支部を紹介します。つくば支部では、なでしこ班・遊班・タンポポ班・ダンベル班・そしてサロン九重が活発に活動をしています。今回は、ダンベル班とタンポポ班を紹介します。

ダンベル班

ダンベル班は、毎月一回土曜のお昼過ぎに活動をしています。血圧測定や握力検査をしてダンベル体操をします。ダンベル体操は、普段使わない筋肉への負荷もあり、しんどいのですが、終了後は心地よい疲労感に包まれます。飛び入り参加もありますので、ダンベル持参でぜひいらして下さい。



タンポポ班

タンポポ班は、健康チェックやさまざまな活動をしています。昼食や合唱そして買い物支援もしているんです。

毎月一回土曜日の午前中に行っています。七月二六日に行われた班会は、まず血圧測定をしました。そしてお待ちかねの昼食づくりです。今回はたこ焼き・カボチャの煮物・スイカです。



たこ焼きは初チャレンジ

たこ焼きは、初チャレンジなので、失敗しないようにネットでいろいろ検索をして作りました。ネットにあるレ

シピ通りにつくると、たこ焼きやさんに負けないくらいの完成度でした。「これならお店をやれる」とは誰かからの評価。



ここで注意したことは、高齢の方がいるので、のどに詰まらせてはいけないので、タコを可能な限り刻んだことです。

こんな活動をしています。ぜひ興味のある方は、参加してみませんか？開催している場所はつくば市上の室2125-1のサロン九重でやっています。参加を希望される方は開催日の一週間前までに荒井に連絡をお願いします。(851-7608)

留守電の場合は、メッセージと連絡先を入れておいて下さい。お待ちしております。

城南居宅介護支援事業所です

こんにちは

居宅介護支援事業所とは、ケアマネジャーがいる事業所です。要介護認定申請代行や、ケアプランの作成、各種介護サービス事業所との連絡調整などを行っています。

城南居宅介護支援事業所は、現在六名のケアマネジャーが在籍しており、経験豊富な人材と相談しやすい環境が整っています。住み慣れた我が家で住み慣れた地域で、その人らしい生活ができるように日常生活の支援や介護、医療面の相談を承っています。



「こんな時どうしたらいいのだろう」「こういうことが出来るようになりたい」等、ケアマネジャーと一緒に話し合いながら少しでも安心して過ごせるようご支援します。

介護保険分野は各事業所との契約となっています。ケアマネジャーを含め介護サービスも変更が可能ですのでお気軽にご相談下さい。

リハビリ科 News LETTER



昔の格言

継続は力なり

皆さんこんにちは！前回紹介した立ち上がり練習を行ってみてどうでしたか？何か身体の変化を感じた方はその調子で続けましょう。あまり変化を感じられない方も、まずは少しずつでいいので続けてみましょう。続けていくと少しずつご自身の身体の変化を感じることができると思います。やれば何かが変わりますがやらなければ何も変わりません、あきらめずにぜひ続けてみてくださいね。

立つのも大事ですが、「座る」も大事！

今回は、着座（座る）の練習です。立ち上がり練習をした時



ドスンと勢いよく座っていませんか？せつかく立ち上がり練習をするなら、立ち上がり練習とセットで着座練習を行うことをお勧めします。

着座動作のポイントは

① まっすぐ立った姿勢からスタートします。踵の上に膝、股関節、かかと、頭がのつてくるようにできるだけまっすぐ立ちます（前回の立ち上がりの最後の姿勢）

② 背筋を伸ばしたまま、軽く膝を曲げます。

③ そこからさらに膝を深く曲げながら、座るところに向かってお尻をゆっくりおろしていきま（身体重心下降期）

④ お尻が座面についてたら背筋を伸ばした良い姿勢の状態です止まります（座位姿勢完成期＝機能的な座位）

ゆっくりがポイント

大事なポイントは、ゆっくり座ることです。そして、座ったら良い姿勢をキープした状態から前回の立ち上がり練習を行います。これが、立ち上がり・着座練習です。図を右から見ると立ち上がり、左から見ると着座です。立ち上がりとは着座は同じ軌跡をたどります。ご自身の立ち上がり、着座が同じ軌跡をたどっているか意識しながら立ち上がり・着座練習を行ってみましょう。ご自身のペースでいいのでぜひ続けてみてください。

患者さん・利用者さんの声のコーナー

食事がおいしく、生活習慣が整って、便通も良くなり、良いことだらけです。

看護師が患者さんとの関係性が近く、温かく声かけをしていると感じた。

癌ターミナルで予期せず看取りとなってしまった利用者のご家族から、死後の処置内容がとてもすばらしかった、感動した、と言って頂いた。

健診で自覚症状のない重度貧血の方に受診勧奨し、「先ずは婦人科を受診します。ありがとうございます。」と感謝された。

回復期リハビリ病棟に入院している患者様が、大腿骨の骨折により車椅子での生活になるかと覚悟したが、フリーハンド歩行で退院する事ができたとても喜んで退院された。

定期検査のすすめ

こんにちは。城南病院の関と申します。突然ですがみなさんは定期的に全身の検査はしていますか？私自身も検査が苦手で健康診断の結果を見て見ぬふりをしていました。コレステロールやγ-GDP（肝機能）が高値でとうとう医師より生活を改めなさいと言われてしまいました。医療従事者としてお恥ずかしいです。今は、食生活を見直し運動も心がけていますので来年の健診が楽しみです。

自身の体調を 検査で把握

働き盛りに多い高血圧・糖尿病・脂質異常症は生活習慣病と言われる様々な病気と合併する恐ろしい疾患です。これをちゃんと把握するには検査をしないといけません。高血圧の方は胸部レントゲン・心電図など、脂質異常症の方は頸動脈エコーや心電図・腎機能検査など、糖尿病の方は毎月の血糖値や

定期的な眼底、歯周病の方は歯科医での治療をお勧めします。どれも当院でできる検査になりますので、一度主治医にご相談してみてください。

健康診断は 城南病院と 共立診療所へ

健康は日頃の心がけが一番大切です。城南病院では水戸市の健康診断もお受けできます。比較的に安い価格になりますのでこれをお安い価格になりますのでこれを期に普段、見逃しがちな便検査（大腸がん）や肝炎、胃がん検診など全身の検査を受けてみてはいかがでしょうか？



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。

たんぽぽ班会

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：11月22日（土）

10：30～

健康マージャン

場所：フロイデ在宅サポートセンター

ひたちなか

日時：11月5日（水）

11月19日（水）

13：00～

絵本を朗読する会

場所：サロンむかご

（笠間市旭町 230-12）

日時：12月12日（金）

10：00～

健康チェック

場所：那珂市総合保健

福祉センター ひだまり

日時：11月7日（金）

10：00～

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：11月30日（日）

12月21日（日）

11：45～

*大人は200円

にこにこ食堂

場所：水戸市城南生協組合員ホール

日時：11月15日（土）

12月6日（土）

12月20日（土）

11：30～

*高校生以上300円

ダンベル班会

場所：つくば市上の室 2125-1
サロン九重
日時：11月22日(土)
12:50～

健康チェック活動

場所：水戸市袴塚町内会集会場
日時：11月11日(火)
10:00～

カラオケ

場所：ひたちなか市笹野 招き猫
日時：11月5日(水)
午前中

すずかけサロン

場所：水戸市城南3丁目5-32
日時：11月12日(水)
11月19日(水)
11月26日(水)

そばうち

場所：金上ふれあいセンター
日時：11月14日(金)
9:00～

健康チェック活動

場所：スーパータイヨー
美野里店
日時：11月12日(水)

うたごえ こもれび

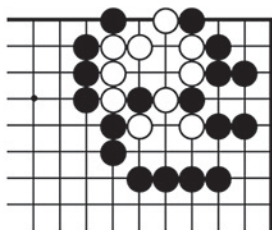
場所：サロンむかご
(笠間市旭町 230-12)
日時：11月18日(火)
10:00～

健康チェック・健康相談

場所：スーパータイヨー鹿島店前
日時：11月5日(水)
10:00～

**サロンカフェ「ひろす」
楽しくおしゃべりを**

場所：水戸市平須町共立診療所
日時：11月13日(木)
14:00～

**「言いたい」劇場
小菅りや子**

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	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週 川辺 第1・3・5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・4・5週 神経内科 第2週
	午後 14:00～ 18:00 月・金は 17:00 受付終了	一般	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	第1・2・4 川辺 14:00～17:00 第3・5 山川 14:00～17:00	...
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	会沢	山川	辻 第1・3・5 山川 第2・4	第1・3 辻 第2 加賀美 第4・5 山川
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

第4回理事会

開催日：8月23日

協議確認事項：月次

決算を確認しまし

た。

第5回理事会

開催日：9月25日

協議確認事項：月次

決算を確認しまし

た。生協強化月間方

針を確認しました。

事業の状況

	事業収益(実績/予算)	経常剰余(実績/予算)
7月度	15,175/15,172	▲142/366
8月度	14,046/14,697	▲316/147

(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)

→	残	↓
↓	避	→
	湿	→
		気

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	平	②	満
天	③	地	④

★答えは8ページ

漢字クイズ

の

答え

問題1

↓ 答え「暑」

残暑、暑気、暑湿、避暑

問題2

↓ 答え「8」

② 二

③ 一

④ 二

お知らせコーナー

増資のおねがい



茨城保健協会は、組合員のみならず、皆さまの出資金で病院や医療機器を購入するなどをして医療活動を展開しております。
表紙にありますよう日本の病院が苦境に立たされている状況があり、城南病院も同様に厳しい経営状況にあります。そこで、ぜひ組合員のみならず、皆さまに増資をお願いする次第です。城南病院や水戸共立診療所の窓口で増資の受付をしておりますので、ご協力をお願いいたします。

ホームページリニューアルのお知らせ



九月一日にホームページをリニューアルしました。リニューアルした内容に関してご意見やご要望があればお寄せ下さい。
まだまだ内容が十分ではありません。組合員さんの記事や投稿などで充実させていきたいと思っています。今の手続や方法などをお知らせしていきます。