



# くらしと健康

2026

3月

vol.  
314



## 2026新春のつどい

コロナ禍を乗り越え、1月31日に開催された「新春のつどい」。水戸三の丸ホテルにて、来賓の方々や組合員の皆様など101名の参加者が集いました。



当日は、菊地理事長の挨拶で幕を開け、来賓の方々の紹介とご挨拶、続いて赤津専務より法人の現状報告が行われました。

その後、東海支部による鳴子の合奏や、茨城センター合唱団による合唱が披露され、会場は大いに盛り上がりました。

支部活動紹介では、かさま支部の佐藤支部長より「サロンむかご開設」の発表がありました。最後を飾ったのは、城南病院リハビリ科職員による黄門体操です。健康を意識した体操に、参加者全員が真剣に取り組む姿が見られました。

そして、向殿副理事長の力強い「頑張ろう！」の掛け声で、気持ちを一つにして締めくくられました。

この新春のつどいを通じて、改めて「つどうこと」の大切さを実感しました。参加者一人ひとりの笑顔がとても印象的で、充実した時間となりました。

茨城保健生協は、今年も組合員の皆さまの笑顔あふれるつどいの場を、数多くつくっていきたくと考えております。今後ともご協力のほど、よろしくお願いいたします。 広報組織部 羽石春香

茨城保健生協の

この人に  
聞く vol.1

茨城保健生協で活躍する医療、介護従事者、地域組合員に登場いただき、仕事について、活動について話をうかがうコーナーです。

地域連携相談室

医療ソーシャルワーカー

かしむら 有佳里さん



医療継続、生活支援。  
問題を抱えた患者さんの  
思いに寄り添う

城南病院に入職して5年。最初の3年間は、訪問看護ステーション虹で週5日パートで医療事務を担当していた櫻村有佳里さん(45)。鹿児島で6年、都内で3年、地域包括支援センターで社会福祉士として働いたキャリアを生かさなかったのは、子育てと仕事の両立を考えた結果。

そして一昨年7月、ひとり息子が保育園の年長児になったこと、一緒に子育てする夫の存在にも後押しされ、正職員になり城南病院の医療ソーシャルワーカーとして働き始めました。

昨年12月、民医連新聞のコラム「相談室日誌」に櫻村さんのケース報告記

事が掲載されました。その仕事の困難さが改めてクローズアップされることになり、院内でも大きな話題になりました。

高齡の父と息子、父の入院を期に2

人の生活の中の問題が、顕在化。

「いろいろな質問をやりとりする中で、話すたびに課題が増えていきました」と櫻村さん。借金や税の滞納、働く力がある一方でお金の管理が難しい

◆ 高齡、知的障害、多重債務、金銭管理困難、など問題はどこにあるのか考えながら、解決への道筋を探り出す中で、痛感するのは、行政や関係機関との連携が不可欠だということ。先のケースでは、成年後見制度の申し立てや行政介入で調整をすることができました。

◆ 複合的な課題を抱える患者と家族に、医療継続、生活支援を目指して、思いに寄り添うのがソーシャルワーカーの仕事、と櫻村さん。

◆ いくら頑張っても出口の見えないケースもあるのでは？

「城南病院には無料低額診療制度があり、これが大きな強みなのです。経済的に困りの方でも医療が受けられる。当院でもこの制度を利用して診療を継続している患者さんも多くいらっしゃいます」

◆ ところで、ソーシャルワーカーとは、対人援助の専門家という言い方があるらしいですね。疲れそうです。エネルギーが切れた時の対処法はどうしているんですか。

「リフレッシュ方法ですか。うーん、家に帰って家族の顔を見ると元気になりますね。あ、岩盤浴も好きです」

(花島 実枝子理事)

様子の息子。それらに対応すべく、収入や支出の状況さらには生活の現状などデリケートな内容に踏み込む必要もありました。

ソーシャルワーカーの仕事の一番難しいところは、本人と家族の関係を把握しながら、できるだけ多くの情報を収集すること。

「ご本人、ご家族に様々な話をしてもらえるような関係作りが、本当に大事ななんです」

# 安心して暮らせる地域のために ～となりにいる「いろいろな事情」と医療の役割～

茨城保健生活協同組合 理事長 菊地 修司



【きくち しゅうじ】  
 1999年3月 山梨医科大学医学部卒業  
 同年4月 茨城保健生活協同組合入職  
 2021年4月 城南病院院長  
 2024年7月 茨城保健生活協同組合理事長  
 2023年6月から全日本民医連SOGIEコミュニ  
 ティ運営の中心を担っている

## 「LGBTQ」「多様性」

最近、テレビや新聞で「LGBTQ」や「多様性」という言葉を目にするが増えました。「なんだか難しそうだな」と感じる方もおられるかもしれませんが、しかしこれは、遠い世界の話ではなく、私たちが住み慣れた地域で安心して暮らし、医療を受けていくことと深く関わる身近な話題です。

実は、珍しいことではありません。LGBTQとは、Lesbian（レズ

ビアン）、Gay（ゲイ）、Bisexual（バイセクシュアル）、Transgender（トランスジェンダー）、Questioning / Queer（クエスチョニング/クイア）の頭文字を取った言葉で、性的少数者を表す総称の一つです。性別の感じ方や、誰を好きになるかという気持ち、多くの人と少し違う人たちのことを指します。「私の周りにはいないよ」と思われるかもしれませんが、左利きの人やA B型の人

と同じくらいの割合と言われています。言わないだけで、ご近所の方やお孫さん、病院の待合室で隣に座っている方が、そうした思いを抱えていることもあります。

私は、茨城保健生活協同組合の理事長として法人運営に携わる一方、院長として医療の現場にも立っています。診察室では、病気だけでなく、その人の暮らしや人生そのもの向き合う場面が少なくありません。「こ

遠い世界の話では  
ありません

んなことを話していいのだろうか」と迷いながら受診され、その一言が言えないことで、治療や支援が遅れてしまうこともあります。

民医連では2023年6月に「民医連SOGIEコミュニティ」が立ち上がり、私もその活動に参加しています。大切にしたいのは、考え方を押しつけることではありません。「そういう事情を持つ人もいるんだな」と心に留め、誰もが安心してかかれる医療と地域をつくることです。

今回は、医療や介護の場で「ちょっと気にしてほしいこと」を、身近な例を交えてお伝えする予定です。

# 各支部の活動報告

## 常陸秋そば やっぱりざる!?

(ひたちなか支部)

毎月第2金曜日に実施している「そば打ち」班会。1月9日(金)は、19人の参加でした。9時になると受付をする人、そば打ちの道具を出し準備をする人、そば打ちに使う「水」をはかる人、お茶の用意とそれぞれ進み、全員が揃うと、お茶・コーヒーで乾杯!!

まず、みんなの情報交換。「今日から常陸秋そばの新しい粉だよ」「暮れには、年越しそばを作ったよ」「今日は〇〇さん休み?」「新春のついでい、あるよ」etc...

いよいよ「そば打ち」に入ります。この間、一人の青年と二人の若い女性がメンバーに加わりました。丁寧に教える先生の姿うれしいですね。

「今日は、どんな風にして食べるんですか?」「今日は、煮込みの田舎そばだね」「やっぱり、ざるそばがおいしいよ」手を動かしながら話が弾みます。

「水を入れてー!」「がんばって、もうちょっとこねようね」声を掛け合いながら「おいしくなーれ」と力をこめます。

コロナ以前は、全員のそばを茹で試食をしていましたが(同じ粉で作るのにおいしさが違う?)今は、試食できず残念です。打ち立てのそばのいいこと...

そばは、そば粉、小麦粉、水(二八そば)で作ります。健康食品なのです。自前の包丁やまな板、こね鉢を揃える人もいます。

人見 幾子



## うたごえ 輪になって 大合唱

(石岡支部)

「ホカホカもぐもぐ食堂」では地域の高齢者と子どもたちを対象に月1回のお弁当の無料配布を行っています。コロナ問題からみんなで集まって話をしたり歌ったりという交流の場が少なくなっています。みんなで楽しむ場をつくろうと5年ほど前から1回地域の公民館のホールで高齢者を対象に「マジックと歌」「ス Copp 三味線」など「お楽しみ会」を行ってきました。

今年度はみんなで楽しむ「歌声ひろば」を開催しました。宣伝は「市報」とチラシ配布で定員100名を超える申し込みがありました。

うたごえ活動を続けている橋本実氏を招きました。クリスマス週間近くに控えての開催ということで手づくりの「クリスマスツリー」や「看板」で会場を盛り上げました。参加者のほとんどは地域の高齢者ですが例年地域の障害者支援施設の仲間も招待し一緒に楽しみました。参加者の多くが若かりし頃「うたごえ喫茶」を楽しんでいたようで昔を思い出し「みんなで歌う」ことの楽しさを改めて堪能したようでした。参加者からのリクエストもあり独唱者も出たり、最後はみんなで輪になっての大合唱と楽しい、ひと時を過ごすことができて、みなさん笑顔で帰ってゆきました。

杉本 美江



# ふれあい歌声のつどい 新春コンサート (日立支部)

願わくば、「静かなるをのぞみ憂いなきを楽しみとす」という心境で毎日を送りたいと思うが、なかなかむずかしい。こんど孫が一人増えまして男ばかりの中に女子が誕生しました。「まさされる宝子にしかめやも」平和は実ありがたい。でも世界は平和にみちいていても悲しみは襲ってくる。ひとは殺されなくても、死にいつか分かれてゆく。生きとし生けるものの悲しみがそこにある。その悲しみを支えているものに芸術があり、歌がある。三三五五集まって楽器の演奏にハーモニカ、オカリナ、そしておしゃべり、テレビやラジオの声でなくひとの生の歌が如何に人を慰め励ましてくれることであるか。歌うことには不思議な力が宿っている。こんな楽しい集いをより多くの人に知ってもらいたい。そしてそれを共有することによって、その素晴らしさを感じて欲しい。

私たちのコンサートが少しでもみなさんに役に立つことがあれば幸いです。是非お誘いの上、足を運んでくださるようお願いいたします。

今年の干支は午（うま）、馬の耳に念仏に気をつけて、すべてのことが「ウマ」く行きますように願っています。

益子仁一郎



## 各地で取り組んでいる組合員活動を紹介します

参加は大歓迎。興味のある方は、連絡の上ぜひいらして下さい。連絡先：広報組織部 TEL029-221-3406

### 健康マーじゃん (ひたちなか支部)

3月4日(水)、18日(水)  
13:00～  
フロイデ在宅サポートセンター  
ひたちなか

### カラオケ (ひたちなか支部)

3月11日(水)、4月1日(水)  
10:00～  
ひたちなか市笹野 まねきねこ

### そばうち (ひたちなか支部)

3月13日(金)、4月10日(金)  
9:00～  
金上ふれあいセンター  
\*材料費：700円

### 健康チェック (那珂支部)

4月3日(金)  
10:00～  
那珂市高齢者センター

### 鶴の岬 散策とランチ (日立支部)

3月3日(火)  
10:30～  
国民宿舎鶴の岬駐車場  
昼食費実費

### さくら宇宙公園でお花見 (日立支部)

4月7日(火)  
11:00～(日立市役所 10:00)  
高萩市さくら宇宙公園  
参加費：500円

### にこにこ食堂みのり

3月22日(日)、4月26日(日)  
11:45～  
農村女性の家(小美玉市納場)  
\*大人は200円

### 健康チェック活動 (小美玉支部)

3月11日(水)、4月8日(水)  
14:00～16:00  
スーパータイヨー美野里店

### にこにこ食堂水戸

3月7日(土)、21日(土)  
11:30～  
茨城保健生協組合員ホール  
\*高校生以上300円

### サロン 歌声こもれび (かさま支部)

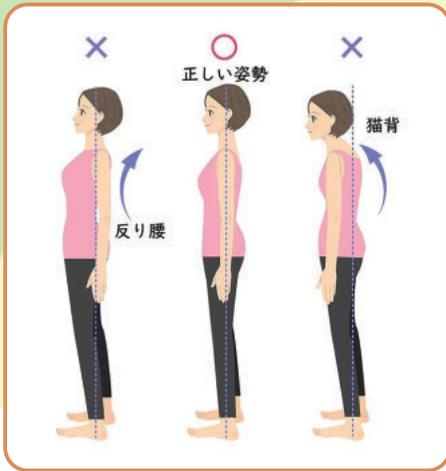
3月18日(水)  
10:00～11:45  
サロンむかご  
(笠間市旭町 230-12)

### サロン 絵本を読む会 (かさま支部)

4月10日(金)  
10:00～11:45  
サロンむかご  
(笠間市旭町 230-12)

### 健康チェックの集い (かさま支部)

4月13日(月)  
13:30～15:50  
地域交流センタートモア



皆さんこんにちは！  
 歩くときに良い姿勢で歩きましょうと前回お話ししましたが、今回は、良い姿勢についてももう少し詳しくお話していきます。  
 立っている姿勢はどんな姿勢になっていきますか？猫背になって顔の前に出ていたり、腰が反り過ぎていたりしませんか？



リハビリ科科长 色川 友映

**正しい姿勢で**

**立っていますか**

立っている姿勢で良い姿勢というのは、横から見たときに耳―肩―大転子（大腿骨）―膝―くるぶしが一直線になっている姿勢になります。立った姿勢で、踵の上に骨盤、肩、頭がのっけてきているかご自分の感覚を確認してみましよう。また、鏡に映ったご自分の姿勢を見てみるのもすぐお勧めです。



**気付いたら**

**直すことを続ける**

いつも良い姿勢を取り続けることは難しくても気付いたら直すことを続けていくことが大切です。気付いたら直すというのを繰り返していき、1年後の姿勢は大きく変わっているはずですよ。あきらめずにコツコツと続けていきましょ。

**患者さん・利用者さんに喜ばれたこと**

外来リハビリ通院中の患者様が、ズボンをはく時に壁によりかからなくてもできるようになったと喜んでいました。

患者様から「ここの病棟の看護師さん、みんな優しくいいね」と言われた。患者様の話を聞きながら、対応する姿が良かったと感じたとのこと。

ケアに対して拒否的であった利用者の家族に、看護師がケア手順や声かけのコツを説明したところ、理解が深まったようで「手技が身につにつき、落ち着いてケアができるようになった」と評価をいただいた。

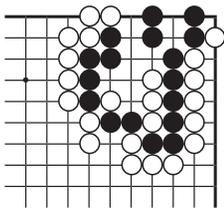
支援センター、サービス事業所、保健所、障害福祉課、社会福祉協議会、生活福祉課とケース会議等を重ね、施設入所に繋げることができた利用者様にとっても感謝されました。

回復期病棟を退院しデイケア利用となった患者様。左片麻痺で左上肢がうまく使えなかったが、左手が上がるようになり髪を自分で洗えるようになったと、とても喜んでいただいた。

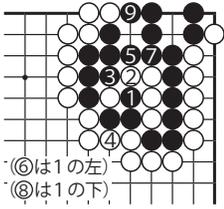
日常生活動作が低下し入浴が困難となった利用者様に清拭を実施し、清潔保持につながったことにご家族より感謝の言葉をいただいた。

車椅子の患者様が診察室に入る際にドアの開閉を手伝ったり、車に乗り込んだ後、車椅子の片付けを手伝ったりした時に、とても感謝されました。

職員からの報告



九段 石博郁郎  
黒先  
〈ヒント〉  
取られている黒二子を  
活用して生きます。  
(5分で1、2級以上)



〈解答〉  
黒1から動き、3、5、  
7が好手段。白8に黒  
9で黒は生きます。黒  
1で7は白1または4  
で黒死。白8で9は黒  
1の下の切りがありま  
す。

⑥は1の左、  
⑧は1の下

〈解答〉  
▲2二飛△同飛▲4二  
桂成△2三飛▲2四桂  
△2二玉▲3二成桂ま  
で7手詰。



九段 西村一義  
初級クラス  
〈ヒント〉  
角のiraみと桂の力で  
す。(10分で1級)



〈解説〉  
▲2二飛△同飛と取ら  
せて▲4二桂成がうま  
い手順です。3手目に  
▲2二桂成と飛車を取  
る手は、王手はつづく  
が届きません。玉方4  
手目△2三飛と受けま  
すが▲2四桂以下ビツ  
タリ。

持駒 飛桂

# 茨城保健生活協同組合 健康まつり2026

5月31日(日) 10:00~13:00

場所：調剤薬局あすなろ駐車場(水戸市城南3-15-17)  
城南病院附属クリニックの隣



楽しく、わくわく集い、  
交流しましょう



主催：茨城保健生活協同組合

お問合せ：広報組織部 029-221-3406

## 漢字クイズ

の  
答え

問題1  
赤鬼、鬼門、鬼瓦、百鬼  
↓ 答え「鬼」

問題2  
① 一 ② 百 ③ 一 ④ 千  
↓ 答え「1102」



茨城県

\*\*\* 茨城県から交通安全についてのご案内 \*\*\*

2026年4月1日から

## 自転車の交通違反に「青切符」を導入!

道路交通法の改正により、2026年4月1日から、自転車の交通違反に交通反則通告制度(通称:青切符)が導入されます。青切符とは、一定の交通違反をした場合、反則金を納めれば刑事手続きに移行せず、事件が終結される(いわゆる「前科」もつかない)という制度で、16歳以上の運転者が対象です。

一方、飲酒運転や妨害運転等、重大な違反や事故を起こしたときは、これまでと同様に赤切符等が適用され刑事手続きに移行します。なお、自転車の基本的な交通ルールはこれまでと変わりません。

<青切符の対象となる違反の例>

反則行為	反則金
携帯電話使用等(ながらスマホ)	12,000円
遮断路切立入り	7,000円
信号無視	6,000円
指定場所一時不停止等	5,000円
自転車制動装置不良(ブレーキなし・故障)	5,000円
無灯火	5,000円



自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

※警察庁の自転車ルールブックについてはこちら ⇒



問合せ先：茨城県県民生活環境部生活文化課安全なまちづくり推進室 029-301-2842

## 診療案内 3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	東 堀越 第1・3週	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	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	...	...	...	...
泌尿器科	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1・2・4 東	...	...
訪問診療		...	...	...	菊地 第1週 東 第3週	東 第1・2・3・4	...

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8回理事会  
開催日：12月27日  
決裁事項…看護奨学生  
の推薦について、原案通り承認されました。  
協議確認事項…月次  
決算を確認しました。

第9回理事会  
開催日：1月24日  
決裁事項…2026  
年度予算について、  
専務より「検討が十分  
ではないため、次回  
理事会で改めて審議  
したい」との発言  
があり、継続審議と  
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)
11月度	14,691/15,173	▲680/▲203
12月度	14,444/15,510	4,585/270

(単位：万円)

#### 茨城保健生協の現勢

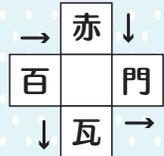
(2026.1.31現在)

組合員数	13,066人
出資総額	472,269,000円
一人平均出資金額	36,145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)



##### 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 罰 ② 戒

③ 髪 ④ 釣

★答えは7ページ

#### 組合員の皆様へ

### 増資と仲間ふやしにご協力ください

茨城保健生協は、組合員の皆様からお預かりした出資金をもとに、病院の整備や医療機器の購入などを行い、医療活動を展開しております。

茨城保健生協では引き続き「地域まるごと健康づくり」に取り組むとともに、医療生協の組織を地域で広げ、安心して暮らせるまちづくりを進めていきます。

つきましては、茨城保健生協の経営基盤を強化するために欠かせない仲間ふやしと増資にぜひご協力くださるようお願いいたします。あわせて、各事業所をご利用いただくとともに、外来受診時の送迎サービス、訪問看護、ケアプラン作成などのご相談もお気軽にお問い合わせください。

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