医療福祉生協連
茨城保健生活協同組合

くらしと健康

2026 11月 vol. 318

学んで、交流して、つながって

関信越エリア組合員活動交流集会 in 新潟

９月10日～11日、新潟県新潟市の岩室温泉「ゆもとや」で、2026年度関信越エリア組合員活動交流集会が開催されました。関信越各地の医療福祉生協から組合員・職員が集まり、全体会や分科会、交流会を通して、それぞれの活動や地域づくりについて学び、交流しました。茨城保健生協からも組合員・理事・職員が参加し、各地の取り組みから多くのヒントを持ち帰りました。





迫力ある太鼓演奏で交流集会がスタート！

平須支部・山形さん
組合員へのアンケートをきっかけに、運営委員や機関紙の配布者につなげている取り組みが印象に残りました。茨城でもやってみたいです。


関信越各地から組合員・職員が集まりました


地元・たからやま醸造による記念講演



各地の取り組みを学び、交流した分科会

広報組織部・中山さん
各地の取り組みから、私たちが目指す「あるべき姿」を考える機会になりました。学びを生協強化月間につなげ、来年は皆さんと一緒に関信越の皆さんを迎えたいです。


茨城から『おたがいさま水戸』の取り組みを報告

ふれあい支部・岡部さん
ＮＰＯや企業など、地域のさまざまな人たちとつながることで、活動の輪をもっと広げられると感じました。


ボッチャを体験！
楽しみながら健康づくり

那珂支部・花島さん
班活動は、集まって楽しく過ごすだけでなく、みんなで目標を立てて取り組むことも大切だと気づきました。


食事を囲んで楽しいひとときを過ごしました



交流会では、各県の参加者による鏡割りで乾杯！

大洗支部・小野田さん
いろいろな人が頑張っている姿から刺激を受けました。来年の茨城開催も、みんなで頑張りたいです。



茨城からは「黄門体操」を披露！



新潟名物・枝豆早食い競争！
茨城は見事準優勝！



「新潟から茨城・栃木へ。次回開催地へバトンタッチ！」

次回は茨城へ！ 2027年度は茨城・栃木の共同開催です

生協強化月間 進行中！
組合員と職員が一緒に地域へ

10月１日から11月30日まで、生協強化月間に取り組んでいます。今年度は、仲間ふやし・出資金ふやしに加え、組合員と職員が一緒に活動し、地域とのつながりを深めることを大切にしています。各支部でのチラシ配布や、クリニック外来での加入・増資の呼びかけなど、さまざまな取り組みが始まっています。

サロンわかば

地域へサロンのお知らせ

元吉田支部では、組合員と職員が一緒に地域を回り、「サロンわかば」の案内チラシや生協強化月間のグッズを配布しました。地域の方への声かけも行い、サロンへの参加や生協の取り組みをお知らせしました。



組合員と職員が一緒に「サロンわかば」を地域へお知らせ

柳堤荘健康チェック

健康チェックを地域に広げよう

柳堤荘で毎月行っている健康チェックをより多くの方に知ってもらおうと、組合員と職員が一緒に地域へ。健康チェックの案内とともに、生協強化月間のグッズも配布しました。



柳堤荘の健康チェックを知らせながら地域を訪問

クリニック 加入・増資コーナー

外来でも加入・増資を呼びかけます

クリニック外来では、生協強化月間中に加入・増資コーナーを設置しています。理事・組合員・職員が一緒にコーナーに立ち、生協への加入や増資への協力を呼びかけています。



クリニック入口に設置する加入･増資コーナー

平須支部 健康講座

職員の専門性を生かして健康講座

健診課の大和田さんを講師に、平須支部で「健康診断で分かる自分の体」をテーマに健康講座を開催し、16名が参加しました。健診結果の見方や生活習慣病について学び、参加者からも活発に質問が出されました。講座後には健康チェックを行い、増資への協力や「いばらきまるごと健康チャレンジ」への参加も呼びかけました。



健診結果の見方や生活習慣病について学びました

生協強化月間は11月30日まで！

茨城保健生協では、城南病院をはじめ、医療・介護・健診・リハビリ・在宅の各事業所が連携し、地域で安心して暮らし続けられるネットワークづくりを進めています。

皆さんからお預かりした出資金は、設備の充実や医療機器の購入・更新など、地域の医療・介護を支える大切な力となっています。組合員と職員が力を合わせ、地域とのつながりをさらに広げていきます。ぜひ、生協への加入・増資にご協力ください。

茨城保健生協の

この人に聞く vol.5

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。

後継学生対策事務局主任
浪川（なみかわ）　拓也（たくや）さん



細い糸をたどるようにして つながりを作りながら 城南病院の良さを伝えていく

城南病院の理学療法士として15年目の浪川拓也さん（36）。約2年前に後継学生対策事務局に配属され、主任として現在奮闘中です。兼務とはいえ、全く畑違いの部署に配属され戸惑いが大きいのではと思いきや、「茨城県立医療大学在学中に、城南病院の医学生対策担当者さんと関わる機会があり、全く縁のない世界ではなかったです」。大学時代は、興味のあることを学生同士で学習する自主ゼミの一つ、「医ゼミ（全国医学生ゼミナール）に行く会」というサークルに所属。学生たちが企画する講演会や勉強会に参加してきた経験も、現在の後継学生対策の仕事につながっています。とはいえ、学生と関わり、支える立場になった頃は、コロナ禍によって学生同士の活動が停滞し、それまで続いてきた学生とのつながりが途切れていました。最初は何から手をつけてよいのか、先が見えない状況だったそうです。

◆

城南病院が奨学生を募集している職種は、医師、看護師、薬剤師です。奨学生と定期的に面談し、学生生活や興味のある学びについて相談にのるなど、本人の学びたい意欲に沿って支援することが浪川さんの仕事です。また茨城で働きたい、地域のために貢献したいという思いを持つ医学生との新たなつながりをつくることも大切な役割です。筑波大学近くで学生と交流する機会を設けるなど、少しずつ接点を増やしていますが、一度途切れたつながりをつくり直すのは、細い糸をたどるような作業。「苦戦しています」。

一方で奨学生募集の一環として、まず城南病院に関心を持ってもらうための様々な仕掛けを考え、実施するのも浪川さんの仕事です。高校生向けに「1日医療体験」を春と夏に2回実施。医師、看護師、リハビリ、放射線技師など、関心のある職種ごとにエントリーしてもらいます。

たとえば医師を希望した高校生には、外来の診察室で診察の様子を見学してもらうこともあります。「診察室の雰囲気が柔らかく、患者さんが楽しそうに話をしていて、先生たちとの距離感が近くて驚いた」などの感想が寄せられ「これは城南病院の良さだと思う」と浪川さん。訪問診療に同行した高校生からは患者さんと目を合わせて丁寧に話を聞く姿が印象に残り、「地域医療への興味がわいた」などの声も。即効性は小さいとしても、城南病院の良さを知る学生をじわじわと広げています。

「城南病院は、暮らしや社会背景を含めて、その人のことを見ていく。どんな人でも、まず診る、何とかするというスタンスの病院です。このような城南病院のよさ、魅力を1人でも多くの学生さんに伝えていくことが私の使命かなと思っています」。

令和6年の厚生労働省の調査によると、人口10万人あたりの都道府県別医師数では茨城県は46位、同じく看護師は44位。全国的に低い水準にあります。大学病院と直接的なつながりを持たない城南病院にとって、将来の医療を担う学生とつながり、後継者を育てていく取り組みは欠かせません。

（花島実枝子理事）

各支部・各委員会の活動報告

おいしい昼食を囲んで、楽しく健康づくり（つくば支部　たんぽぽ班）



9月26日、サロン九重で「たんぽぽ班」の班会を開催しました。

この日の昼食は、秋らしくキノコたっぷりの炊き込みご飯と、昆布と豚肉のだしが効いた豚汁、果物など。支部委員宅で収穫した茄子を使った蒸し茄子も並びましたが、美味しすぎて写真を撮る前に食べてしまいました(笑)。みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながらいただきました。

昼食後は、いつもの健康チェックと合唱を行いました。先月の班会で「一人暮らしで会話をする機会が少なく、声が出にくくなってきた」と話していた参加者には、得意の民謡も披露していただきました。

最後は、シルバーリハビリ体操指導士の資格を持つ支部委員の指導で、日常生活の動作機能の低下を予防する体操に取り組みました。

たんぽぽ班には高齢の方も多く、班会の後には希望する方と一緒に買い物に出かけることもあります。また、桜の季節にはお花見を楽しみながら自宅まで送り届けるなど、班会での交流だけでなく、日々の暮らしの中でのつながりも大切にしています。

荒井　富枝

夜空の星と宇宙、そして地球環境（日立支部）

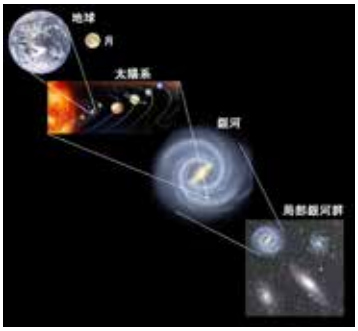
「夏の夜空には天の川や夏の大三角形が美しく光っているが、星空を見上げる機会が少ない」との声に応えて、9月8日の企画は宇宙をテーマにしました。

すばる天文同好会会員で日立シビックセンター科学館のボランティアもされている舟越和己さんのからお話を聞き「夜空の星と宇宙、そして地球環境」、プラネタリウムを観てきました。



夜空で光る星の殆どは自分で光る恒星、約数千光年を経た光を私たちは見ています。「奇跡の星」と言われる地球、「地磁気が危険な太陽風を守り、月の影響で自転はゆっくり。木星や土星の重力が小惑星をはじき飛ばしてくれている」など様々な条件が重なり、地球に生命が存在できています。

約46億年前に地球が誕生し約44億年前に海ができ、最初の生命（単細胞アメーバ）が誕生したのが約35～40億年前。ホモ・サピエンスが登場したのは約40万年～25万年前。複雑な生態系ができ、気が遠くなるような時間をかけて今があります。ほんの数十万年前に現れた人類が「奇跡の星、地球」を壊してよいわけがありません。あらためて平和そして環境を守りたいと感じました。心地よい音楽のプラネタリウムで癒されて帰路につきました。



中山　弘子

健康チェック続いてカラオケ（那珂支部）



那珂市の高齢者福祉センターで2か月に1回、シルバーリハビリ体操の教室参加者を対象に健康チェックを開催しています。創立10周年になる同教室には支部の組合員も多く、教室主催者の磯崎美栄子さん、松本弘子さん（2人とも古株の組合員！）が「ここでやったらどう？」とアイデアを出してくれました。70歳、80歳台を中心に90歳越えの方もいて、みな健康への関心が高い面々です。体操で身体をほぐしたあと、体組成計、時には骨密度計を持参して身体をチェック、運営委員がスタッフとして計測にあたっています。10月2日(金)の開催日には12人が参加。古いタイプの体組成計にある「体内年齢」の数値が20歳以上低く出る人も多く、体操の成果かも！と喜んだり、いつもは高い脚点が低く、「そういえば近頃歩いてないしなあ」とつぶやく人も。

実はこの日はその後に「カラオケ班会」が控えていて、歌いたい参加者がそのままカラオケボックスに集合し、ランチとカラオケ、おしゃべりでほぼ3時間楽しみました。

大内　素子

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

そばうち（ひたちなか支部）
11月13日（金）、12月11日（金）
9：00～12：00
金上ふれあいセンター
材料費：700円

健康マージャン（ひたちなか支部）
11月18日（水）、12月16日（水）
13：00～16：00
フロイデ在宅サポートセンターひたちなか　実費600円

健康チェック（水戸中央支部）
11月4日（水）、12月2日（水）
10：00～11：30
平ホール（水戸市城南3-5-32）

健康チェック（小美玉支部）
11月11日（水）、12月9日（水）
14：00～16：00
スーパータイヨー美野里店

にこにこ食堂みのり
11月22日（日）、12月27日（日）
受付11：00～、会食開始12：00～
農村女性の家（小美玉市納場）※大人は200円、高校生以下無料

健康チェック・歌声・健康体操（元吉田支部）
11月17日（火）、12月15日（火）
13：30～15：00
柳堤荘1階（水戸市本町1-3-28）

サロンわかば（元吉田支部）
11月19日（木）、12月17日（木）
13：00～15：00
健康チェック、脳トレ、ゲーム、体操など
訪問看護ステーションふうりん（水戸市元吉田町2354-3）

健康チェック（那珂支部）
12月4日（金）
11：00～13：00
那珂市高齢者福祉センター

モルック（大洗支部）
11月14日（土）、12月12日（土）
10：00～12：00
堀割集会所

にこにこ食堂水戸
11月7日（土）、11月21日（土）、
12月5日（土）、12月19日（土）
11：30～
茨城保健生協組合員ホール ※高校生以上300円

助川城址公園散策（日立支部）
11月10日（火）
10：00～　駐車場集合
参加費：500円（弁当込み）

サロン　絵本を読む会（かさま支部）
11月13日（金）
10：00～12：00
サロンむかご（笠間市旭町230-12）　参加費100円

サロン　おしゃべりカフェ（かさま支部）
12月1日（火）
14：00～16：00
サロンむかご（笠間市旭町230-12）
参加費200円

サロン　歌声こもれび（かさま支部）
12月16日（水）
10：00～12：00
サロンむかご（笠間市旭町230-12）
参加費100円

サロンカフェひらす
11月12日（木）、11月26日（木）、
12月10日（木）、12月24日（木）
14：00～15：30
サロンひらす（共立診療所の建物の右側）
参加費200円

シニアスマホ教室　3回シリーズ（ふれあい支部）
11月2日（月）2回目、
11月9日（月）3回目
14：00～16：00
いばらきコープ菜の花　3階会議室
参加費500円

健康チェック・シルバー体操・モルック（ふれあい支部）
11月10日（火）
10：00～11：30
袴塚2丁目集会所

リハビリ科 News LETTER

自然治癒力を高める ～体と心にやさしい運動のススメ～

技術部長　理学療法士
色川　友映



皆さんこんにちは！今回は自然治癒力を高めるという健康講座の中から体と心にやさしい運動についてお話ししたいと思います。

体にはバランスを保つ力があります

私たちの体には、体の状態をできるだけ一定に保つ働きがあります。暑いときに汗をかいて体温を調節するのも、その一例です。このような働きを「ホメオスタシス（生体恒常性）」といい、自律神経やホルモン、免疫など、さまざまな仕組みが関わっています。

ゆっくり〝吐く〟呼吸でリラックス

日々の生活と深く関係する自律神経には、活動するときに働く交感神経と、休息するときに働く副交感神経があります。現代は昔に比べて情報量が多く、知らないうちに体や心に力が入り緊張状態になっていることがあります。そんなときは呼吸に意識を向けてみましょう。

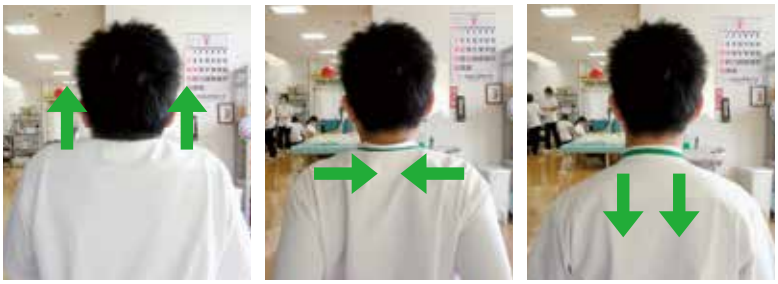
呼吸で大切なのは吐くことを意識することです。肩の力を抜き、お腹を少しへこませるように、口からゆっくり息を吐きます。吐いたあとは、鼻から自然に息を吸いましょう。「しっかり吸わなくては」と頑張らなくて大丈夫。息を吐ききると力を抜くだけで自然に空気が入ってきます。ゆっくり長く吐くことを意識して呼吸すると副交感神経が優位になりリラックスした状態になります。力が入っている、緊張している、何か不安になっている、、、そんな時はゆっくり息を吐くことを意識して深呼吸してみましょう。

散歩するときは〝肩甲骨〟を意識！

もう一つ、身近にできることが散歩です。周りの景色を眺めたり、風を感じたりしながら、自分のペースで歩いてみましょう。そして、散歩する時に少しだけ良い姿勢を意識してみることをお勧めします。良い姿勢にするためには肩甲骨がポイントです。

①肩をすくめるように肩甲骨を上げて②左右の肩甲骨を寄せて③寄せたままゆっくり下ろします。力まずに2～3回動かして、肩の力が抜ける感じを確かめてみましょう。肩甲骨を「上げて、寄せて、下ろした姿勢」が良い姿勢になります。散歩する前に肩甲骨を良い姿勢にセットして歩いてみましょう。せっかく散歩するなら良い姿勢で！

肩甲骨を上げてよせて下ろす



①肩甲骨を上げます→②上げたまま寄せます→③寄せたまま下ろします

頑張りすぎず、自分のペースで

そして、健康づくりで大切にしたいのは頑張りすぎないこと。「少しゆっくり呼吸してみよう」「天気がいいから5分だけ歩いてみよう」そんな小さなことからで十分です。運動しなかった日があっても大丈夫！「今日はお休みの日。明日またやってみよう」と自分にやさしくしてあげてくださいね。自分のできそうなことを、自分のペースで続けていきましょう。

大迫力！大壁画



デイケアの利用者とスタッフが作った力作



秋バージョン制作中

デイケアの利用者30人強とスタッフがこの夏仕上げた大壁画。縦1.8、横３メートルの力作です。身近な包装紙を張り合わせ、こんなに色とりどりで楽しい海が出現しました。真ん中の大きな亀を仕上げたのは青山ふみ子さん。「甲羅のところをどうするか、迷ったけれど、イメージ通りにできたかな」。銀色の背中が光る右はじの小魚は「ここにきて初めてやったのですが、無心になれて楽しい」と口々に。全体のイメージは看護師の木田佳子さんがデザインしました。今はもう秋バージョンを作りが始まっています。「ブドウ、ナシ、クリ、イモなどを登場させて、茨城の秋を表現しています」



おうちで気軽に健康づくり！

3分でできるスクワット動画を公開しました！

すきま時間で健康づくり！
一緒にやってみましょう！



リハビリテーション科では、組合員の皆さんに向けて、気軽に取り組める「３分で出来るスクワット」の動画を作成しました。正しい姿勢やスクワットのポイントを、実演しながら分かりやすく紹介しています。
ぜひご自宅で、すきま時間に一緒に身体を動かしてみましょう！

STEP 1 基本姿勢 足は肩幅より広く



足を肩幅より少し広めに開き、つま先はやや外側に向けて立ちます。

STEP 2 椅子に腰かけるように お尻を後ろに引く



椅子に腰かけるように、お尻を後ろに引きながらゆっくりとしやがみます。

STEP 3 きつい場合は 膝を浅くてOK



きつい場合は、膝を浅くして無理のない範囲で行いましょう。

こんなチラシも作成しました！



動画はこちらから（約３分）
スマートフォンでQRコードを読み取ってご覧ください。

動画視聴後のアンケートにご協力ください
今後の参考にさせていただきますので、ご意見をお願いします。

～動けるからだで、これからも元気に～　茨城保健生活協同組合　リハビリテーション科

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	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	第1・3・5 菊地 第2・4 堀越	井上	青砥	青砥	当番医
	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・5 川辺 14:00~17:00 第3 菊地 14:00~17:00 毎週 大前 15:00~17:00	…
			人工透析は月～土（午前・午後・夕方）					

診療体制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	…	菊地 第2・4週	東	第1・3 立川 第2・4 小根山 第5 清水	…	…
	大腸カメラ	…	…	…	第1・2・4 東	…	…
訪問診療		…	菊地 第1、2、3、4週	…	東 第3週	東 第1・2・3・4週	…

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	…	山川	担当医 第1週 山川 第2・3・4・5週	第1・3 担当医 第2 加賀美 第4・5 山川
午後	15：30～18：00	山川	山川	…	山川	担当医 第1週 山川 第2・3・4・5週	…
訪問診療		山川	山川	山川	山川	山川	…

理事会だより

第2回理事会
開催日：8月27日
決裁事項：なし
協議・確認事項：7月決算を確認しました。病棟稼働率や診療単価の上昇などにより事業収益は改善しましたが、補助金による影響もあり、引き続き経営改善が必要な状況です。2026年度生協強化月間について、職員と組合員が一緒に取り組むことを重視し、各支部での活動や仲間ふやし・増資の取り組みについて協議しました。また、各事業所の状況や組合員活動について報告を受けました。

第3回理事会
開催日：9月24日
決裁事項：茨城県の最低賃金改定に伴う賃金表の改定を確認しました。
協議・確認事項：8月決算を確認しました。人件費の一時的な増加などにより赤字となり、引き続き病床稼働の改善や収益確保が課題となっています。また、2027年関信越エリア組合員活動交流集会について、茨城県内で3法人が共同開催することを確認し、会場は引き続き調整することとなりました。このほか、城南病院の雨漏りへの対応や、各事業所の状況、組合員活動について報告を受けました。

事業の状況

	事業収益(実績／予算)	経常剰余(実績／予算)
7月度	15,477/15,153	255/　207
8月度	14,574/14,712	▲478/▲265

（単位：万円）

茨城保健生協の現勢
（2026.9.30現在）

組合員数	12,890人
出資総額	461,816,000円
一人平均出資金額	35,827円

インフルエンザ予防接種のお知らせ

城南病院附属クリニックでは2026年10月1日から（予約制）実施しています

料　金　4,500円　**組合員　4,000円**　各市町村の助成が受けられる場合があります。

接種日時　月・火・木・金　15：00～15：30、土曜日　9：30～11：30
※予約外来に通院中の方
・午前中の予約外来でも接種可能です。主治医とご相談ください。

予約受付　月曜～金曜 9：00～17：00、土曜 9：00～12：00
TEL029-226-3022
インターネットでのご予約はこちら
スマートフォンのカメラでQRコードを読み取ってご予約下さい。

職員募集

一緒に働く仲間を募集しています！



・臨床検査技師
・調理師・調理補助者

勤務条件など、詳しくはお気軽にお問い合わせください。

■ 問い合わせ ■
茨城保健生活協同組合
法人本部 人事課・横田
TEL 029-227-6878

発行／茨城保健生活協同組合　〒310-0803　水戸市城南３丁目15-17　☎029-221-3406　発行責任者：赤津 義和　定価【一部20円】