医療生協
2016年**2月号**
(No.413)
宮崎医療生活協同組合
宮崎市大島町天神前1175-3
発　行　機関紙編集委員会

おげんきですか

宮崎生協病院 ☎(0985)24-6877 FAX 29-4839
http://m-seikyouhp.com/
和知川原生協クリニック ☎(0985)23-0050 FAX 23-0303
このはな生協クリニック ☎(0985)58-1222 FAX 58-3110
おおつか生協クリニック ☎(0985)52-6715 FAX 51-9004
生協クリニックのべおか ☎(0982)26-7100 FAX 26-7101
訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0985)23-7728 FAX 24-0515
訪問看護ステーションそれいゆ ☎(0982)31-1442 FAX 31-1452
生協ホームヘルプサービスれいんぼう ☎(0985)62-1384 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所れいんぼう ☎(0985)24-8538 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0985)24-6545 FAX 29-4839
生協ホームヘルプサービスそれいゆ ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944
http://www1.ocn.ne.jp/~mcoop/

毎年２月・３月は班会開催月間

宮崎医療生協には県下に352班あり、毎月約100班でおよそ640人の組合員さんが班会に開催しています。3人集まれば班は誕生！健康チェックをとおして健康づくりと医療生協の輪を広げましょう。

健康チェックで医療生協の良さを実感

北2支部では、健康チェックをとおして、組合員の加入がすすんでいます。私たちの住むこの地域には以前から小さい班はあったものの、活動はあまりすすんでいませんでした。そこで運営委員さんが主人公となり、地区の公民館を訪問して健康チェックを行いました。歴史ある平和ヶ丘地域(宮崎市)は高齢者が多く住んでいることもあり、健康づくりの取り組みはとても喜ばれています。

「定期的に健康チェックをすることで、普段の食事に気をつけるようになった。ぜひ続けたい」との声もあり開催するごとに人が増えて、組合員の加入やカトレア班の誕生(2014年3月)につながりました。「いつまでも健康に住み続けたい」という思いに応えるため、今後も健康づくりのとりくみを中心に、活動を行っていきます。

(北2支部カトレア班　白浦五子)

＊班の名前は、洋蘭栽培が趣味の班長さんの提案で、〝明るく、元気に、華やかに、楽しく健康の勉強をしよう♪〟という想いをこめて『カトレア』に決まりました。

大塚江南支部はこうして秋の医療生協強化月間目標を達成しました

大塚江南支部は昨年11月20日、地域の公民館で「宮崎医療生協組合員交流会」を開催しました。当日は朝早くから運営委員で会場の設営などを準備、飛び入り参加もあり目標を大きく超えて82名の組合員さんが集まりました。オープニングはハーモニカの演奏、その後支部長が月間の取り組みの協力をお願いして「楽しくて、ためになり、元気の出る組合員活動を展開していきたい」と挨拶しました。

会場は『笑いヨガ』で大笑いをして和やかな雰囲気をつくり、地域で活動されている組合員さんによるフラダンスや日本舞踊、民謡などの発表の場となりました。また布ぞうりや出汁(だし)を販売して支部の財政活動も行いました。交流会の目的は、①日ごろから協力いただいている機関誌配布の協力組合員さんや班長さんの労をねぎらうこと、②組合員でない方をお誘いして医療生協を語り月間目標を進めることでした。

82名の組合員さんが集まった交流会

交流会を通して新たに9名の加入があり、いち早く月間目標を達成しました。10月に行った「バスハイク」でも4名の加入があり、月間はみんなで楽しく取り組むことができました。11月の運営委員会では月間中に「年間目標の8割を達成するために、やれることは何でもやろう」と意志統一しました。

(宮崎医療生協理事　山元ツジ)

おおつか音頭

体温計

今年は何としても立憲主義、民主主義を取り戻さないといけない。たび重なる安倍政権の憲法違反の言動に大きな怒りを感じ、昨年11月「憲法カフェ@江南」を立ち上げた。12月の第2回カフェでは「立憲主義」について、学習と討論をした▼憲法を変えたくてたまらない安倍首相は、憲法9条を都合よく解釈、即ち解釈改憲という手法でもって、集団的自衛権の行使容認を一昨年閣議決定、昨年秋の国会で、安全保障関連法いわゆる戦争法制を強行成立させた。このことは憲法学者の99%が指摘するように違憲であり、立憲主義を壊すものだ。安倍政権が恐ろしいのはマスコミを支配し、市民目線のキャスターを次々に降板させ、まさにファシズムさながらだ▼1月のカフェは戦後70年の中で最大の危機、憲法条文新設をもくろむ「緊急事態条項」をテーマに行った。7月の参院選は立憲主義を取り戻せるかという国の在り方を決めるとても重要な選挙であり、改憲勢力3分の2を狙う安倍政権に鉄槌を与えるべく、一票に有権者は責任を持たねばならないと思う。　(T・Y)

クイズの答えはEメールでも受け付けております→　「おげんきですか」へのご意見・ご感想をおよせください。　Eメール：mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

生協クイズ (No.140)

(出題　編集委員会)

医療生協の健康づくりは「紋切型」ではなく、個人の生活スタイルにあったものが必要で、さらに全ての世代で取り組む事ができる健康づくりが求められるようになりました。二〇一五年に「医療福祉生協の健康習慣」が一〇年ぶり改められ、次の八つの生活習慣に改定されました。空欄にアイウエオカキクの中から選んで文章を完成して下さい。

① 生活リズムを整え快適な[　]をとる。
② 心身の過労を避け十分な[　]をとる。
③ [　]に取り組む。
④ 不適切な[　]をしない。
⑤ [　]の運動を定期的につづける。
⑥ [　]低脂肪のバランスのよい食事をとる。
⑦ 間食をせず朝食をとる[　]食生活。
⑧ 一日一回以上よごれをおとしきる[　]をする。

ア 歯みがき　イ 規則的な
ウ 低塩分　エ 適度
オ 禁煙　カ 休養
キ 睡眠　ク 飲酒

【応募方法】
官製はがきに、答え、住所、氏名、電話番号をご記入のうえ、下記の宛先までお送りください。また、Eメールでも受け付けております。「おげんきですか」を読んでのご意見・ご感想などもお書きください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードを差し上げます。〆切は2月29日で、当選者は3月号の紙面で発表します。

【送り先】
〒880-0824
宮崎市大島町天神前一一七五-三
宮崎医療生活協同組合
「生協クイズ」係宛
※名前の書き忘れがありますのでご注意下さい。

【1月号の答え】
6番
(出席議員の3分の2」は、正しくは「議員総数の3分の2」です)

【12月号当選者】(応募数63通)
永野　一美さん(宮崎市)
高山　俊文さん(宮崎市)
竹本　咲子さん(宮崎市)
山口　敏明さん(宮崎市)
福島セツ子さん(宮崎市)

2月の診療案内

遠藤・高田・中島徹(循環器内科)、古谷(消化器内科)、高橋聡・永友(呼吸器内科)、植野(糖尿病内科)、浜田・高橋麻里子(内科・リハビリ)、関根(内科)、山岡・中島努・末岡(外科・肛門外科)、山元・上野・愛甲・久保(小児科)、坂口・上山(後期研修医)・井上・松尾・木脇(初期研修医)

宮崎生協病院

宮崎市大島町天神前1171
☎0985(24)6877

	内科 午前 一般 1診	2診	予約制 3診	4診	5診	内科 午後	内科 夜間	外科 午前	小児科 午前	特診	小児科 午後 外来	乳児健診	予防接種	特診	小児科 夜間
	受付 8:00～11:45 診療 8:30～12:30					受付 14:30～16:30 診療 15:00～17:30	受付 17:00～19:35 診療 17:30～20:00	受付 8:00～11:45 診療 8:30～12:30	受付 8:00～11:45 診療 8:30～12:30	アレルギー(要予約)	14:00～17:00	13:30～16:30(要予約)	13:45～16:15(要予約)	脳波神経(要予約)	受付 16:30～19:00 診療 17:00～19:30
月	交替制	交替制	遠藤	高橋聡	関根 9:00～10:30 高橋麻里子 11:00～12:00	15:00～16:45 高橋麻里子 16:45～17:30 交替制	高田	山岡	1診:山元 2診:久保		上野	久保	山元	愛甲	久保
火	交替制	交替制	高田	植野	古谷	交替制	高橋聡	山岡	1診:久保 2診:山元		山元	上野	久保		上野
水	交替制	交替制	遠藤	永友	三宅 10:30～12:30	第1・3・5週は休診 小牧 第2・4週	予約のみ17:00～18:00 遠藤 / 17:30～20:00 交替制	中島努	1診:久保 2診:愛甲		休診				愛甲
木	遠藤	交替制	高田	古谷	坂口 8:30～10:00	小澤	交替制	休診	1診:上野 2診:愛甲	山元	山元	久保	愛甲		交替制
金	遠藤	交替制	中島徹	高橋聡	上山 8:30～10:00 高橋麻里子 11:00～12:00	交替制	交替制	中島努	1診:愛甲 2診:山元		久保	愛甲 / 山元	上野	愛甲	山元
土	交替制	交替制	1週:高田 2週:高橋聡 3週:植野 4週:永友			土曜日:午後 受付 13:30～16:30 診療 14:00～17:00 交替制		第1・3・5週 山岡又は中島努 第2・4週 末岡	交替制		受付 13:30～16:30 診療 14:00～17:00 交替制				

●土曜日夜間の内科・小児科外来は休診です。

◎病院及び医師の都合上、右表のとおりにならない場合があります。あらかじめご了承下さい。

おおつか生協クリニック

宮崎市大塚町大迫南平4401　☎0985(52)6715

診療時間	午前 8:30～12:30(受付11:30)まで	午後 16:00～18:00まで
月	三宅	三宅
火	三宅	休診(往診)
水	交替制	三宅 17:00～19:00
木	三宅	休診(往診)
金	三宅	三宅
土	三宅 第1土曜休診	休診

和知川原生協クリニック

宮崎市和知川原2丁目25-1　☎0985(23)0050

診療時間	午前 8:30～12:30(受付12:00)まで	午後	夜間 17:00～19:00まで
月	日高	休診(往診)	日高
火	日高		
水	日高		日高
木	日高		
金	日高	休診(往診)	日高
土	日高	第3土曜日は休診	

●午後は往診等の為診察は行っておりません。
●夜間受付は18：45まで

このはな生協クリニック

宮崎市大字熊野1613　☎0985(58)1222

診療時間	午前 8:45～12:30(受付12:00)まで	午後 15:00～18:00まで
月	中村	中村
火	中村	休診(往診)
水	中村	中村 第1週のみ15:00～18:00 第2・3・4・5週は16:30～19:00
木	中村	中村
金	中村	中村
土	中村	休診

小児科相談外来(月1回) 14:00～16:00

通所介護デイサービス 月曜日～土曜日 9:00～15:30

生協クリニックのべおか

延岡市浜砂1丁目5-17　☎0982(26)7100

診療時間	午前 9:00～12:30(受付12:00)まで	午後 15:00～17:30まで
月	末岡	末岡
火	末岡	末岡
水	末岡	末岡
木	休診	交替制
金	末岡	末岡
土	休診	

通所介護デイサービス 月曜日～土曜日 9:30～16:00

●診療科は内科。
●火曜、水曜、金曜の13：30～15：00までは往診。

在宅総合ステーション れいんぼう

宮崎市和知川原2丁目25-1(れいんぼう会館内)
・居宅介護支援事業所 ☎0985(24)8538
・訪問看護ステーション ☎0985(23)7728
・ホームヘルプサービス ☎0985(62)1384

在宅総合ステーション それいゆ

延岡市浜砂1丁目5番6号
・居宅介護支援事業所 ☎0982(31)1453
・訪問看護ステーション ☎0982(31)1442
・ホームヘルプサービス ☎0982(26)2536

◎介護保険の申請や相談については上記の居宅介護支援事業所にお問い合わせ下さい。

小規模多機能ホーム 高齢者共同住宅 **みんなの家**
宮崎市大島町国草142-2
TEL 0985-75-0700

小規模多機能ホーム 高齢者共同住宅 **ぎおんの家**
宮崎市祇園3丁目195番地
TEL 0985-61-7720

小規模多機能ホーム **おおつかの家**
宮崎市大塚町西ノ後3435番地1
TEL 0985-55-0025

れいんぼう会館
宮崎市和知川原2丁目25-1
グループホーム にじの樹
TEL 0985-35-6022
デイサービス和知川原
TEL 0985-32-3414

グループホーム **おおつかの家**
宮崎市大塚町西ノ後3435番地1
TEL 0985-52-2225

入居者を募集しています。
入居希望の方は、介護事業部（0985）23-7168（介護部長　長友則子）までご連絡ください。

ご存知ですか？『医療費控除』

1年間に支払った医療費の総額	－	保険などで補てんされる金額	－	10万円（＊）	＝	医療費控除額（最高200万円）

＊総所得等の金額が200万円以下の場合は、その5%の額となります。

医療費控除とは？

医療費控除とは生計を一つにする家族全員の昨年１年間（1/1 ～ 12/31）に負担した医療費が一定額を超えるとき、税務署または自治体に確定申告すると税金の還付や軽減を受けられる制度です。還付される税額はその人の所得の大きさによって異なります。所得税だけでなく、住民税も安くなりますので、忘れずに申請しましょう。尚、非課税世帯の方は手続き不要です。

領収書・使用証明書が必要です

手続きには領収書が必ず必要になります。宮崎医療生協の各施設では、ご利用の際に領収書を発行しております。領収書の再発行はできませんが、医療費証明書（１年間の医療費の総額）の発行はできますので、各窓口にご相談ください。また、おむつ代を医療費として控除申請する場合は、「おむつ使用証明書」の添付が必要になります。宮崎生協病院または各クリニックの受付へご依頼ください。ご不明な点は宮崎生協病院社会福祉士までご連絡下さい。

（宮崎生協病院社会福祉士　黒木みなみ）

虹の声

宮崎生協病院虹の意見箱
1月度宮崎生協病院利用委員会

○食材と料理のバリエーションの貧弱さに驚きました。（焼き鮭、煮魚、味のないおひたし）。あちこちに入院させて頂いたのでレベルが低すぎて食べる気になりませんでした。

◎ご指摘を受けて出来得る範囲で食事内容の改善の工夫に務めます。入院給食は、患者様の病態に合わせて塩分･カロリー制限などがあり、物足りなく感じる患者様もいらっしゃると思いますが、入院治療の一環としてご理解をお願いします。

2015年1月度　理事会の報告

＜審議・決定事項＞

①12月の組合員増やしは154名（目標140名）と、出資金増資も592.8万円（目標455万円）と目標を上回りました。まちづくり委員会が実施した高齢者訪問（医療費アンケート）の結果、塩分チェックコンテストの表彰班、2015年度医療生協強化月間における仲間増やしの集約速報（全国順位13位/106生協）の報告がありました。

②平和と社会保障を守る取り組みでは、辺野古代執行裁判、2016年一般会計予算、診療報酬改定の引き下げ、マイナンバー運用、高浜原発再稼働などの課題や取り組みについての報告と意見交換を行い、今後の各活動について提起がありました。

③11月の経常利益は1,115.4万円の黒字、累計では2,088万円（予算5,880万円）との報告がありました。また、宮崎生協病院の経営改善にむけた取り組み、介護事業所の経営状況について報告を受けました。

④地域包括ケアの説明および法人全体としての構想を策定していくことについて地域包括ケア検討プロジェクト会議の設置について説明がありました。また、地域包括ケアの取り組み方や各地域での状況についての報告もありました。

⑤宮崎医療生協本部、和知川原生協クリニックの業務監査報告を受けました。大田原専務理事より今後の対応について回答がありました。

＜報告・承認事項＞

①12月度事業所活動について報告・承認しました。
②12月度医療安全管理委員会について報告・承認しました。
③12月度宮崎生協病院利用委員会について報告・承認しました。
④12月度医療生協全体の県連学習教育委員会について報告・承認しました。
⑤12月度医療生協全体の県連看護委員会について報告・承認しました。
⑥12月度医療生協全体の県連介護事業所責任者会議について報告・承認をしました。
⑦12月度経営協議会について報告・承認しました。
⑧第26期11,12回常勤理事会について報告・承認しました。
⑨宮崎県民医連第７回理事会について報告・承認しました。
⑩宮崎県社保協第８回幹事会について報告･承認しました。
⑪人事について承認しました。
⑫2016年度理事会の日程について承認しました。
⑬グループホームの申請についての進捗状況について承認しました。
⑭宮崎生協病院の日本医療機能評価機構の認定について承認しました。

今、宮崎医療生協は

2015年12月現在

■ 新規加入者	154名（12/1～12/31）	■ 総組合員数	49,685 名
■ 出　資　金	5億6,218万 円	■ 平均出資金	11,315 円
■ 班　　数	352 班	■ 手配り配布数（おげんきですか）	20,026 部

みんなの声

○病院について

・仕事のため、なかなか平日に病院に通えないので、夜間や土曜に病院が診療していて、本当に助かります。子どもが幼いとき、夜の発熱時も助けてもらいました。これからもみんなに優しい病院であってほしいです。　（宮崎市Ｎさん女性）

・先ほど郵便ポストに、「おげんきですか」１２月号が入っているのに気付きました。毎月ご苦労様です。さっそく目を通しました。まず「１２月の診察案内」で、先生方のお名前を確認。というのは先月下旬に連れ合いが内科を受診し、受診後に「お坊さんのような感じのお医者さんで、とても安心できる雰囲気でよかった」と言っていましたので、そのお名前を探したのですが、見つかりませんでした。支援の先生だったのでしょうか。これまでに診察していただいた先生方も優しく、落ち込んでいる患者はその優しさのおかげで気持ちが前向きになれます。多忙さや心の余裕の無さの中にいる私など、つい突慳貪（さけんどん）になりがちですが、生協病院の先生や看護師さん等の接遇で連れ合いが不満を漏らしたことは一度もありません。ありがたいことです。　（宮崎市Ｔさん男性）

○班会について

・12/10、都城中郷の班会でした。医療生協の仲間に入っていろいろ貴重な学習の結果、昨年より20年も服用していた高血圧の薬と縁が切れています。自分の食生活がいかに大事か、身を持って知りました。　（都城市Ｆさん女性）

・班会を楽しみにしています。検尿では食事のことを、体重計に乗っては色々と勉強になっています。安心して食事も摂れます。現状を維持していけたらと思っています。　（都城市Ｓさん女性）

○“おげんきですか”について

・どなた様かわからないけど、毎月郵便ポストに“おげんきですか”が入れてあります。高齢者にとっては本当に有り難いことです。ためになることばかりです。　（宮崎市Ｙさん男性）

・毎月“体温計”や各支部の色んな行事を楽しみに読ませて頂いています。　（宮崎市Ｋさん女性）

・“おげんきですか”の組合員さんの活動写真や様子などは、私の励みにしています。先日、このはな支部で別府に行きました。運営委員の方に優しくして頂き、よい思い出となりました。機会がありましたら医療生協のイベントに参加したいと思います。　（宮崎市Ｔさん女性）

多くの国民の世論と運動で『戦争法』を廃止に追い込みましょう！

『憲法と平和をまもる宮崎連絡会』からの署名行動の提案

昨年の９月19日に憲法違反の安全保障関連法案が強行採決されましたが、多くの国民は、今も憲法違反の安全保障関連法（戦争法）に反対しています。

安保法制とは、自衛隊の活動範囲を戦闘地域まで広げ、世界中のどこにでも、いつでも派兵し、他国軍と一緒に戦争ができる法律です。人道支援が任務であった自衛隊の役割が大きく変わったのです。殺し殺される戦争からは憎しみと憎悪、そして怒りと悲しみしか残りません。アジア太平洋戦争と敗戦を経験しその反省から平和憲法が生まれた日本は、戦争放棄（紛争解決の手段として武器を使用しない）の精神が70年間も生き続けたのです。今のままでは、その日本は殺し・殺される国に変貌することになるのです。

戦争法は憲法違反の法律

法律は成立しましたが、憲法違反の法律です。多くの国民の世論と運動でこの戦争法を廃止に追い込みましょう。そのためにも戦争法廃止の一点で多くの団体と連帯し社会をかえなければなりません。

わたしたち医療生協もその一員として、全国で空前絶後の運動をつくりましょう。戦争法廃止の一点で多くの団体とこの法律の廃止を訴えていきましょう。

『憲法と平和をまもる宮崎連絡会』では、２０１６年１月～４月までの毎週月・木曜日に、コープみやざきの各店舗（下表）で署名行動を行っています。組合員の皆さん、是非署名行動に参加してください。みんなで戦争法反対の声を広げていきましょう。

（宮崎民医連事務局長　仁田脇弘文）

店　舗	期間（1月～4月まで）
コープ高鍋店	1月11日（月）から毎週月･木曜日（11時～12時）
コープ佐土原店	1月11日（月）から毎週月･木曜日（15時～16時）
コープ花ヶ島店	1月11日（月）から毎週月･木曜日（15時～16時）
コープ柳丸店	1月11日（月）から毎週月･木曜日（15時～16時）
コープ大塚店	1月11日（月）から毎週月･木曜日（11時30分～12時30分）
コープ赤江店	1月11日（月）から毎週月･木曜日（11時～12時）
コープかおる坂店やコープ本郷店も検討中です	

支部グラウンドゴルフ班が忘年会を兼ねて

日南へ小旅行、ゲームも7ゲーム（2日間で）

医療生協東部支部グラウンドゴルフ班は、このほど忘年会を兼ねて、日南市へ一泊二日四食付のゴルフ旅（参加費１１、５００円＝飲み放題）をしました＝写真。夜の宴会も〝飲み方大好き支部〟らしく大いに盛り上がり、「来年もここで忘年会をしよう」と意気投合しました。『来年これらの条件で会ができるか、何の保証もありませんが…』

（東部支部　大西省三）

おげんきですか文芸欄

・実入り減り雑煮の餅も小振りなり
・ＴＰＰ日本の医療も米が食う
・戦争法ナースドクター戦地へ死地へ

原乃馬関

遺品整理･生前整理斡旋サービス

○遺品の片づけ、清掃、庭の手入れ、リフォーム等の依頼
○大量の不要品、分別困難な状態での片づけ

様々なお困りごとに対応します。まずは宮崎医療生協（担当：西大地）までご連絡ください。お見積もりは無料です。

2016年の行事日程（1／31現在）

3月26日（土）宮崎医療生協ウォーキング（宮崎市平和台）
4月23日（土）生協いきいき健康ウォーク（日向市美々津サンパーク）
6月30日（木）第27回宮崎医療生協通常総代会（ＪＡアズム）
7月5日（火）～6日（水）九州沖縄組合員交流研修会（大分）
9月13日（火）宮崎医療生協組合員のつどい（宮崎市民プラザ）

おげんき仲間 ～配布協力員紹介～

石川重光さん（73歳）は、配布（約50部）に参加してもらって数年、たいへん助かっています。

日頃の活動でも、組合員が遠くへ移動する時、快く車を提供していただいています。まさに支部運営委員と同じ役割を果たしていただいています、個人的には、広大な土地をトラクターで耕し、立派にできた作物をせっせと近隣の組合員に配って大変喜ばれています。

（東部支部）

《お問い合わせ》
組織部　０９８５・３１・９０５５