

2019年12月号 (No.459) 医療生協 宮崎医療生活協同組合 〒880-0824 宮崎市大島町天神前1175-3 発行 機関紙編集委員会 責任者 仁田脇弘文

おげんきですか

宮崎生協病院 ☎(0985)24-6877 FAX 29-4839 http://www1.ocn.ne.jp/~mcoop/ 和知川原生協クリニック ☎(0985)23-0050 FAX 23-0303 ☎(0985)58-1222 FAX 58-3110 ☎(0985)52-6715 FAX 51-9004 ☎(0982)26-7100 FAX 26-7101 ☎(0985)23-7728 FAX 24-0515 ☎(0982)31-1442 FAX 31-1452 ☎(0985)24-8538 FAX 24-0515 ☎(0985)24-6545 FAX 29-4839 ☎(0982)31-1453 FAX 31-1452 ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944 http://www1.ocn.ne.jp/~mcoop/

宮崎と延岡で“健康まつり”を開催!

健康まつりでは、宮崎市立穂中学校吹奏楽部演奏、宮崎エイサー同好会のエイサー、波島ひがし幼稚園、のぞみ保育園児の唄とダンス、宝塚スマイルフラのフラダンス、組合員さんの歌や剣舞、くにとみ天領太鼓の和太鼓演奏、職員会のダンスやひょっとこ踊りなど。会場には、各支部や職員の出席が16店並びました。医療生協の組合員さんをはじめ、地域の学校や

地域のみなさんとの協力で



宮崎市立穂中学校吹奏楽演奏

10月27日(日)、宮崎生協病院健康まつりを、病院西側駐車場で開催しました。宮崎生協病院が現在の大島町に新築移転したのが、2002年4月。この間雨天を除き、毎年開催している健康まつりは、今年で13回目を迎えるおよそ千名の参加者で賑わいました。

今年で13回目を迎えました

10月5日(土)生協クリニックのべおか健康まつり、10月27日(日)宮崎生協病院健康まつり、大いに賑わいました。



宝塚スマイルフラ

開会あいさつでは、実行委員長の有田千紗都医師が「生協病院は、地域の組合員さんの思いで発展し

附属棟建設に増資を

幼稚園、保育園、サークル団体のみなさんと協力した楽しい企画は、秋の医療生協強化月間の取り組みに、勢いと弾みがつきました。



波島エイサー同好会

みなさんから 来場者の方から「健康まつりは毎年楽しみにしています」「迫力ある和太鼓演奏に感動しました」「今年こそは抽選会で当たってほしい」「病院の隣に何ができるのか」と思っていました。透析の診療もできて



支部からの出店

健康を守るのは病院の力だけでなく、組合員さんの力も必要です。本日は思っ存分、楽しんでください。 また今年入職した鎌田裕己さん(事務職)が12月2日に診療開始する附属棟の説明を行い「生協病院は、みなさんの出資で建てられたみなさんの病院です。附属棟完成後は、生協病院の院内工事ははじまり、2020年5月にリニューアルオープンします。これからは出資金増資にご協力をお願いいたします」と増資呼びかけ、当日は2万5千円が寄せられました。

企画運営にご協力をいただいた地域のみなさんと組合員さん、広告協賛金にご協力をいただいた事業所のみなさん、健康まつりへの温かいご協力に心からお礼申し上げます。



ひょっとこ踊り



くにとみ天領太鼓

体温計 早いもので、年末を迎えました。今年も組合員さんが沢山増えて、出資金増資も年間目標達成まで間近となりました。みなさんの協力にお礼申し上げます。 宮崎生協病院は12月に附属棟が開設しました。小児科も広くて明るく、先生方もこれまで通り4人体制で診療をはじめられています。全国の医療生協は協同の力で、いのち輝く社会をつくる「をテーマに、心をつなぐ」「安心を結ぶ」の方針のもと、各支部で、おしゃべりや軽い体操、手遊び、ランチなどのサロンや居場所づくりに取り組んでいます。参加されたみなさんから、おしゃべりが楽しい「二人で食べるよりしつかり食べれる」などと喜ばれています。宮崎医療生協は、来年開設44周年を迎えます。班会や健康チェック、グラウンドゴルフ大会やバスハイクなど楽しい行事に多くの仲間を誘い、これからも楽しく元氣な活動を通して、「健康寿命を延ばす、地域に根ざした宮崎医療生協」を目指します。

小児科が大きくなるのですね」などの声をいただきました。

体温計

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・ご感想をお寄せください。 Eメール:mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

応募方法 郵便はがき、答え住所氏名、電話番号を記入の上、「生協クイズ」係宛に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」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。締切は12月31日です。メーカは2月号の紙面でご確認ください。

生協クイズ (No.187) 出題 編集委員会 空白の4文字でひとつの熟語ができます。右記の〇〇〇〇の文字を見つけ熟語を創ってください。*熟語は矢印の向きに読みます。

駐車場ののご案内 生協病院北側(正面玄関側)駐車場は、附属棟建設工事のためご利用になれません。患者・組合員様は西側駐車場をご利用頂きますようご協力をお願い申し上げます。

12月の診療案内 循環器内科(遠藤・高田・中島)、消化器内科(古谷・眞川)、呼吸器内科(高橋聡・永友)、糖尿病内科(植野)、内科・リハビリ(浜田・高橋麻里子)、内科(柳田) 外科・肛門外科(山岡・葉山・末岡)、小児科(山元・上野・愛甲・久保)、後期研修医(堀・加藤)、初期研修医(蒲瀨・日高・林・井上・有田)

	内科					外科			小児科							
	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間		
月	交替制	交替制	遠藤	古谷	交替制	高橋聡	高橋麻里子	交替制	山岡	1診:山元 2診:愛甲	特診	上野	久保	山元	愛甲	久保
火	遠藤	交替制	高田	植野	交替制	13:30~17:00 永友	14:00~15:00 加藤	交替制	山岡	1診:久保 2診:山元	特診	愛甲又は 山元	上野	久保		上野
水	交替制	交替制	遠藤	8:30~10:00 第1・3・5 (高橋聡) 第2・4 (永友)	8:30~10:00 植野 11:00~12:00 高橋麻里子	14:00~15:00 交替制 小牧	15:00~17:00 小澤	予約のみ17:00~18:00 遠藤 予約のみ18:00~19:00 高田 夜間一般17:30~20:00 交替制	葉山	1診:愛甲 2診:久保	特診	休診			愛甲	
木	遠藤	交替制	高田	古谷	交替制	パスメーカ 遠藤		交替制	休診	1診:上野 2診:愛甲	山元	交替制	交替制	交替制		交替制
金	遠藤	交替制	中島徹	第1・3 柳田	交替制	13:30~17:00 高橋聡		交替制	葉山	1診:山元 2診:久保		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		休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診

和知川原生協クリニック			
	午前	午後	夜間
診療時間	8:30~12:30 (受付12:00)まで		17:00~19:00 (受付18:45)まで
月	植野		植野
火	生協病院からの支援		
水	植野	訪問診療	植野
木	植野		
金	植野		
土	植野	第3土曜休診	

おおつか生協クリニック			
	午前	午後	夜間
診療時間	8:30~12:30 (受付11:30)まで	16:00~18:00 (受付17:30)まで	
月	三宅	三宅	
火	三宅	休診(訪問診療)	
水	三宅	三宅 17:00~19:00 (受付18:30)まで	
木	三宅	休診(訪問診療)	
金	三宅	三宅	
土	三宅	第1土曜休診	

このはな生協クリニック			
	午前	午後	夜間
診療時間	8:45~12:30 (受付12:00)まで	15:00~ 18:00まで	
月	高田	高田	
火	中村	中村	
水	高田	休診 (訪問診療)	
木	中村	中村	
金	高田	高田	
土	高田 (第1土曜は中村)		

生協クリニックのべおか			
	午前	午後	夜間
診療時間	9:00~12:30 (受付12:00)まで	15:00~ 17:30まで	
月	末岡	末岡	
火	末岡	末岡	
水	末岡	末岡	
木	休診	生協病院からの支援 14:00~17:00	
金	末岡	末岡	
土	休診		

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 ☎0985(23)0050

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

小規模多機能ホーム みんなの家 宮崎市大島町国草142-2 TEL 0985-75-0700

れいんぼう会館 宮崎市和知川原2丁目25-1

◎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ください。

元気な年を越すために気をつけたい「冬の病気」

宮崎生協病院研修医 有田千紗都



師走になり、普段は南国の宮崎も寒い日々が続きます。この時期にかかりやすい病気はみなさんご存知でしょうか。元気に年を越すために万全の対策をしましょう！

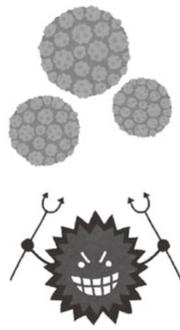
冬は寒暖差に特に注意を

みなさん、暖房の効いた居間から廊下に出た時、寒くて体が震えた経験はありませんか？冬は体が冷えるからと入浴の時は熱々のお風呂に首まで浸かって長風呂してはいないでしょうか。実はこれ、高齢者の方々には注意してほしい「ヒートショック」の原因になることがあります。ヒートショックとは、「急激な温度差により、血圧が変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすこと」です。このような急激な血圧の変動は、特に高血圧や糖尿病、高コレステロール血症などを持病にもつ高齢者の方で、心筋梗塞や脳梗塞などの怖い病気を引き起こしやすくなります。寒さは我慢せずに部屋一廊下—脱衣所—浴室の温度差をなくしたり、浴槽の温度を低めにしたり、長風呂を控えたりするなどなるべく温度差のない環境を作るよう心がけてみてください。



冬の2大感染症

冬の感染症といえば、インフルエンザとノロウイルスが有名です。特に高齢の方は重症化する危険もあるため、どちらも注意が必要です。一番の予防は「外出後のこまめなうがい、手洗い」、そして「流行期は人混みを避けたりマスクを着用したりすること」。インフルエンザは予防接種もあるので早めの接種をお勧めします。また、ノロウイルスはカキなどの食品からも感染します。食品にしっかりと火を通したり綺麗に洗ったりすることももちろんですが、トイレの後、調理前、食事前にもしっかりと手を洗うよう心がけましょう



お正月の楽しみ、「お餅」と「お酒」には注意を！

年末にかけてお餅を食べる機会が増えると思います。ご高齢の方は噛む力や飲み込みの力が弱くなるため、お餅などの喉に引っ付きやすい食べ物で窒息事故を起こすことがあります。お餅は小さく切り、よく噛んで食べるようにしましょう。また、宴会が多くなりお酒を飲む機会が増えると思いますが、飲み過ぎにより転倒し骨折や打撲などの怪我に繋がることがあります。飲み過ぎにも注意をしましょう。寒い日が続きますが、健康に気をつけ良いお年をお迎えください。



2019年11月度理事会の報告(11月9日開催)

＜審議・決定事項＞

- ①10月度の組合員増やしは440名(目標395名)、出資金増資は1,686万円(目標1,530万円)、班づくり5班、班会開催102回でした。
- 10/1それいゆ・東北支部ハイ交流昼食会に34名が参加。10/5東北健康まつりは400名が来場しました。10/16宮崎生協病院周辺の地域訪問行動では、128件訪問し43件で対話しました。10/27宮崎生協病院健康まつりでは約1,000名来場しました。組合員のつどい、健康まつり、訪問行動、胃内視鏡の予約待ち、大規模災害訓練、各支部の活動状況について意見ができました。
- ②平和と社会保障を守る取り組みについて、「米軍基地、自衛隊のある45都府県298市町村に基地交付金と調整交付金365億円4千万円配分」[岩国基地騒音訴訟]「脱原発を目指す首長会議が声明を発表」[看護職員2025年に27万人不足]「要介護予備群75歳以上に新健診」などの報告がありました。また、介護・認知症なんでも電話相談、介護保険の抜本改善を求める署名行動、新田原基地の騒音問題、医療・介護従事者の不足問題についての意見もできました。
- ③9月の法人の経常利益は166万円(予算差-229万円)、累計の経常利益3,044万円(予算差+1,788万円)の到達でした。
- ④病院改修工事施工業者について、専務理事より6業者によって入札を行い、施工業者についての提案がありました。
- ⑤宮崎医療生活協同組合役員選任規約、就業規則の改定、宮崎生協病院小児科受付時間の変更などの提案がありました。

＜報告・承認事項＞

- ①10月度各事業所の活動について
 - ②10月度医療安全管理委員会について
 - ③10月度宮崎生協病院利用委員会について
 - ④10月度介護事業所責任者会議について
 - ⑤10月度組織経営委員会について
 - ⑥10月度経営協議会について
 - ⑦第30期第7,8回常勤理事会について
 - ⑧宮崎民医連第11期第5回理事会について
 - ⑨県社保協第7回幹事会について
 - ⑩人事について
 - ⑪不明組合員の調査状況について
 - ⑫第7回宮崎生協病院附属棟LP会議について
 - ⑬監査報告について
 - ⑭役員報酬について
- 以上の報告を承認しました。

虹の声

宮崎生協病院 虹の意見箱 11月度宮崎生協病院利用委員会

トイレットペーパーの切り口がうまく見つけられずに困ったことがあります。

商業施設などでは、手指消毒をした清掃員が清掃を行った証を残すこと、利用しやすいように、トイレットペーパーの切り口を三角折りにしている事が多いようです。当院では、ノロウイルスなど感染力の高いウイルスは、尿・便が感染源となる事も多い為、トイレットペーパーの切り口を三角折りにしてほしい事を徹底し、患者さんにも三角折りにしてほしいと呼びかけております。感染対策上の事とはいえ、ご不便をおかけしておりますがご理解をお願いします。

みんなの声

◎平和、健康、地域の絆としての生協病院。みなさんの活動が、この地に生かされていくことを頼もしく思います。(宮崎市Hさん女性)

今、宮崎医療生協は		2019年10月末現在	
■新規加入者	440名(10/1~10/31)	■総組合員数	50,201名
■出資金	6億828万円	■平均出資金	12,117円
■班数	310班	■おげんきですか手配り配布数	20,485部

組合員の転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は宮崎医療生協(電話0985-23-7168)までご連絡ください。

第11回クワニツクのべおか健康まつり



美郷町流星會のみなさん



職員の熱演

みんなに支えられて

好天に恵まれた10月5日土曜日、東北3支部は生協クワニツクのべおか健康まつりを開催しました。当初は5月に行う予定でしたが、天候に阻まれ延期して開催でした。隔年で開いているこのお祭りは毎回、多くの組合員さんをはじめ地域の皆さんや協賛して下さる方々にご協力いただき支えられて、今回で11回目を迎えました。今では参加者の皆さんと共に創り上げる地域のお祭りとして、定着してきました。

みんなで創り上げた充実感

会場はおよそ400名の参加者で賑わい、10店舗の模擬店はほとんどが完売するほどの盛況ぶり。ステージは美郷町流星會の皆さんによる迫力いっぱいのエイサーで始まり、カントリーダンス、日舞、地元の皆さんの健康ダンスや供養ばんば踊り、日向支部のフラダンスや歌謡、剣舞、恒例になったクワニツク職員員の楽しいダンスなど多彩な出し物が披露されました。



日向支部のみなさん



健康チェックも好評



グラウンドゴルフ大会(3月:綾町公園)

綾や国富のスーパー店頭での健康チェックと署名活動グラウンドゴルフ大会や新競技のカローリングにも挑戦しています。生協病院までの交通の便が悪くて苦労しますが、これからは班づくりと運営委員さんを含む担い手増やしに力を入れたらと思うとともに、地域包括ケアの取り組みも始めたいです。(支部長 飯尾博)

東部支部

元気で楽しい支部活動をモットーに活動しています。東部支部は宮崎中学校区をエリアに約2,800人の組合員がおり、約2,000人に「おげんきですか」を届けたいです。今年度の特別月間では仲間増やし、増資など年間目標のすべてを10月までに達成しています。



ランチしながらおしゃべりサロン

今、地域では高齢者が多くなり困っている世帯も増えています。何とか助け合い住み良い地域づくりを目指し、おげんきですかを創りながらおしゃべりサロンをはじめました。最近では20名を超す参加者があり、大いに盛り上がっています。



グラウンドゴルフ

しゃべりがはずんで病院周辺の花植えや草取りの手入れなど毎月行っています。グラウンドゴルフは週2回年間90回前後行い、1月には温泉に行き年間成績発表と表彰も行います。また年末には宿泊忘年会も行い、毎回20名以上が参加し宴会が大盛り上がりです。安倍首相は消費税の引き上げや医療、介護、福祉の改悪を続ける一方で憲法改悪までも強行しようとしています。私たちの暮らし、日本の平和や民主主義を守るためにも安倍首相を一日も早く退陣に追い込む活動を強めたいと思っています。(支部長 宮田敏明)

宮崎生協病院医師紹介！今月は高橋聡医師です



師走を迎え、今年も残すところわずかとなりました。皆様は如何にお過ごしでしょうか。前回の挨拶より3年余りを経過しました。まずは私の失敗談からご披露申し上げます。3年前に恥ずかしながら体重100kgを超えていた私は一念発起して減量に取り組みに成功しました。しかしその後気の緩みもあってせっかく減量した体重を維持できず、3年で20kg程体重が増加してしまいました。減量がうまくいった直後には多くの人の耳目を集めたように減量の秘訣などを得意そうに話していた私ですが、今となっては見る影もなくな内心憔悴たる思いです。現在再度の減量を期してチャレンジ中です。減量することよりその体重を維持するのが如何に難しいかを身を持って経験しました。但しこの減量に成功した事は私にとって大きな収穫となりました。「やればできる」事を実感できました。困難な課題も努力次第で克服できる自信がつかまりました。

きました。皆様も是非見聞難な課題にもチャレンジされる事をお勧めします。達成した時の喜びは格別です。閑話休題、お陰様を持ちまして病院北側に建設中の新しい建物が竣工し、この12月からオープンする運びとなりました。今回は1階に小児科外来が移転、3階には腎臓病の方に対する透析医療の場を新たに開設します。透析医療の開設は我々職員にとっても長年待ち望んだことでした。一方で一からのスタートとなるため様々な問題も予想されます。我々職員は1年以上前から計画を練って準備を進めてきました。また現在1月1日の腎外来のため鹿児島生協病院から来院される佐伯英二医師のご協力を頂き、当院の眞川昌大医師が透析医療の専門研修を1年間同院で行って頂きました。安全で安心できる医療を透析医療においても皆様にお届けできる様、職員一同鋭意努力を重ねる所存です。来年3月には2階の健診部もオープン予定です。引き続き皆様のご理解とご支援をお願い致します。

おげんきですか文芸欄

（短歌）
今年また有志で集う横峰に強制連行風化を拒む
指示語をば使わぬように妻が言う
二人でめざす脳活性化
靴履かせトイレに付き添い傘をさす
水永玲子さん(日向支部)

宮崎県高齢者大会



記念講演 講師の森崎志津子さん

10月23日(水)、宮崎市民プラザで宮崎医療生協も加盟している「第18回宮崎県高齢者大会」が開催され、県内から約100名が参加しました。午前の部は「高岡地区乗合タクシー」「高岡きずな号」の取り組み「防災講座」「年金裁判とマクロ経済スライド」と、3つの分科会を行いました。午後の部の記念講演は、「あや9条の会」世話人の森崎志津子氏が「9条改憲って何？」知ってほしい本当のこと」でした。「日本国憲法の成立過程で、戦争の放棄を訴えた9条は、当時の幣原首相がGHQに提案したと言われま

す。大日本帝国憲法時代の日本は天皇主権、国民は天皇の家来で天皇・国家に絶対服従でした。第二次世界大戦で敗戦した日本は、ポツダム宣言を受諾し無条件降伏しました。GHQがラスマッカーサー長官の指令で、連合国の命令を日本政府で執行する間接統治が進められました。マッカーサー長官は民主的

「知ってほしい本当のこと」

講演の後半では、「みんなの平和の願いが結実した日本国憲法が時代に合わない」として、自民党草案で変更されようとしています。安倍首相を特別顧問とする日本会議は、特権を持った支配層の人によって日本国憲法を大日本国憲法へと導いています。安倍政権は、特定秘密保護法や集団的自衛権の行使、安全保障関連法、共謀罪など新しい法律を制定しました。世界は軍事同盟をなくして平和の共同体建設に向けて動いています。紛争は話し合い、平和外交で解決する！世界の流れへと向かっています。日本国憲法という宝を失わないよう、本当のことを伝えて行きたいです」と、呼びかけました。(組織部 田中裕人)