

2020年11月号
医療生協 (No.470)
宮崎医療生活協同組合
http://www.miyazaki-iryuu.coop/
〒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://m-seikyoubp.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 24-6517
宮崎生協病院訪問看護ステーション (0985)24-6531 FAX 24-0515
訪問看護ステーション「それいゆ」 (0982)31-1442 FAX 31-1452
居宅介護支援事業所「それいゆ」 (0985)24-8538 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所「それいゆ」 (0985)24-6545 FAX 29-4839
居宅介護支援事業所「それいゆ」 (0982)31-1453 FAX 31-1452
生協ホームヘルパーサービス「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

Let's 健康チャレンジ

宮崎医療生協では、気軽に楽しみながら健康づくりに取り組む「健康チャレンジ2020」を今年も行います。今回は、医療福祉生活協同組合が提唱する「8つの生活習慣と2つの健康指標」に基づく8つのコースを用意しました。個人での参加はもちろん、親子で、家族で、お

友達と一緒にグループでの参加もおすすです。自分に合った方法で健康習慣を身につけましょう。

●お問い合わせ
宮崎医療生協健康まちづくり部 Tel (0985) 31-9055

宮崎医療生協は、コープみやざき等との共催で健康チャレンジを実施します。

健康チャレンジ

8コースの中から1つか2つ決めましょう

- 対象：どなたでも参加できます
- 期間：2020年12月～2021年1月のうち、30日間以上
- 申し込みと提出先：
・宮崎医療生協の病院・クリニック
・コープみやざき各店舗
- 提出締切：
2021年2月15日(月)
- 参加費：無料
(達成賞があります)

チャレンジ8コース

- ① 運動 (健康維持)
- ② 食 (心と体の源)
- ③ 歯 (健康の入り口)
- ④ 脳 (いきいき活性化)
- ⑤ 禁煙・節酒
- ⑥ 快適な睡眠
- ⑦ 私の健康法 (早寝早起き・100歳体操など)
- ⑧ 家族や子供とチャレンジ (みんなでラジオ体操・歯磨きなど)

ファミリーけんこうチャレンジ

8コースの中から1つ決めましょう

- 対象：小学生までの方・その家族
- 期間：2020年12月～2021年1月のうち、30日間以上
- 申し込みと提出先：
・宮崎医療生協の病院・クリニック
・コープみやざき各店舗
- 提出締切：
2021年2月15日(月)
- 参加費：無料
(がんばったら参加費があります)

こどもチャレンジコース

- ① ねる前のはみがき
- ② はやね・はやおき
- ③ しっかり朝ごはんを食べる
- ④ 元気にあいさつ
- ⑤ 読書
- ⑥ おてつだい
- ⑦ ゲームやテレビの時間をへらす
- ⑧ 親子で1つの目標にとりくむ



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

生協クイズ (No.198) (出題 編集委員会)

今回は同音異義語の問題です。同音異義語とは、音は同じだが義(意味)が違っている熟語のことです。

次の() ()にあてはまる漢字をあとから選び、記号で答えなさい。

① 病状が () に向かう。
ア) 開放 イ) 解放 ウ) 介抱 エ) 快方

② 左右 () の形に作る。
ア) 大將 イ) 対照 ウ) 対称 エ) 対象

③ 高等学校の () を修了する。
ア) 家庭 イ) 課程 ウ) 過程 エ) 仮定

④ 彼の成功を () した。
ア) 隔心 イ) 革新 ウ) 確信 エ) 核心

【応募方法】
郵便はがきに、答え住所、氏名、電話番号を記入の上、上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1月30日(当選発表日)まで、当選者には1月30日(当選発表日)の紙面で発表します。

【送付先】
〒880-0824 宮崎中島町天神前二七五三 宮崎医療生活協同組合「生協クイズ」係宛
※名前の書き間違いがないようにご注意ください。

【10月号の答え】
① 目 ② 口 ③ 足 ④ 鼻 ⑤ 頭

【9月号当選者】(応募数30通) (正解数24通)
重黒モリ工さん(延岡市) 赤木 邦子さん(延岡市) 吉岡 真知子さん(日向市) 田代 久美子さん(宮崎市)

11月の診療案内

循環器内科(遠藤・中島・柳田・坂口)、消化器内科(古谷・眞川)、呼吸器内科(永友・三宅)、糖尿病内科(植野)、内科・リハビリ(浜田・高橋麻里子)、透析外来(眞川)、外科・肛門外科(山岡・葉山・末岡・松田・黒木)、小児科(山元・上野・愛甲・久保)、初期研修医(井上奈津子・井上三保子・山下・佐藤)

宮崎市大島町天神前1171
内科・外科 ☎0985(24)6877 小児科 ☎0985(24)6575 健康診断科 ☎0985(24)6566
居宅介護支援事業所 ☎0985(24)6545 訪問看護ステーション ☎0985(24)6531

	内 科					外 科			小 児 科							
	午前		午後			夜間			午前		午後			夜間		
月	1診: 遠藤	2診: 中島	3診: 柳田	4診: 坂口	5診: 眞川	1診: 高橋麻里子	2診: 永友	3診: 葉山	1診: 山元	2診: 愛甲	3診: 久保	4診: 上野	5診: 久保	6診: 山元	7診: 愛甲	8診: 久保
火	1診: 遠藤	2診: 中島	3診: 柳田	4診: 坂口	5診: 眞川	1診: 高橋麻里子	2診: 永友	3診: 葉山	1診: 山元	2診: 愛甲	3診: 久保	4診: 上野	5診: 久保	6診: 山元	7診: 愛甲	8診: 久保
水	1診: 遠藤	2診: 中島	3診: 柳田	4診: 坂口	5診: 眞川	1診: 高橋麻里子	2診: 永友	3診: 葉山	1診: 山元	2診: 愛甲	3診: 久保	4診: 上野	5診: 久保	6診: 山元	7診: 愛甲	8診: 久保
木	1診: 遠藤	2診: 中島	3診: 柳田	4診: 坂口	5診: 眞川	1診: 高橋麻里子	2診: 永友	3診: 葉山	1診: 山元	2診: 愛甲	3診: 久保	4診: 上野	5診: 久保	6診: 山元	7診: 愛甲	8診: 久保
金	1診: 遠藤	2診: 中島	3診: 柳田	4診: 坂口	5診: 眞川	1診: 高橋麻里子	2診: 永友	3診: 葉山	1診: 山元	2診: 愛甲	3診: 久保	4診: 上野	5診: 久保	6診: 山元	7診: 愛甲	8診: 久保
土	1診: 遠藤	2診: 中島	3診: 柳田	4診: 坂口	5診: 眞川	1診: 高橋麻里子	2診: 永友	3診: 葉山	1診: 山元	2診: 愛甲	3診: 久保	4診: 上野	5診: 久保	6診: 山元	7診: 愛甲	8診: 久保

<p>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</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>午前</th><th>午後</th><th>夜間</th></tr> <tr><td>月</td><td>8:30~12:30 (受付12:00)まで</td><td></td><td>17:00~19:00 (受付18:45)まで</td></tr> <tr><td>火</td><td>植野</td><td></td><td>植野</td></tr> <tr><td>水</td><td>植野</td><td>訪問診療</td><td>植野</td></tr> <tr><td>木</td><td>植野</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>金</td><td>植野</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>土</td><td>植野</td><td>第3土曜休診</td><td></td></tr> </table>	診療時間	午前	午後	夜間	月	8:30~12:30 (受付12:00)まで		17:00~19:00 (受付18:45)まで	火	植野		植野	水	植野	訪問診療	植野	木	植野			金	植野			土	植野	第3土曜休診		<p>おおつか生協クリニック 宮崎市大塚町大迫南4401 ☎0985(52)6715</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>午前</th><th>午後</th></tr> <tr><td>月</td><td>8:30~12:30 (受付11:30)まで</td><td>16:00~18:00 (受付17:30)まで</td></tr> <tr><td>火</td><td>高橋聡</td><td>高橋聡</td></tr> <tr><td>水</td><td>高橋聡</td><td>高橋聡</td></tr> <tr><td>木</td><td>高橋聡</td><td>高橋聡</td></tr> <tr><td>金</td><td>高橋聡</td><td>高橋聡</td></tr> <tr><td>土</td><td>高橋聡</td><td>第2土曜休診</td></tr> </table>	診療時間	午前	午後	月	8:30~12:30 (受付11:30)まで	16:00~18:00 (受付17:30)まで	火	高橋聡	高橋聡	水	高橋聡	高橋聡	木	高橋聡	高橋聡	金	高橋聡	高橋聡	土	高橋聡	第2土曜休診	<p>このはな生協クリニック 宮崎市大字熊野1613 ☎0985(58)1222</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>午前</th><th>午後</th></tr> <tr><td>月</td><td>8:45~12:30 (受付12:00)まで</td><td>15:00~18:00 (受付17:40)まで</td></tr> <tr><td>火</td><td>高田</td><td>高田</td></tr> <tr><td>水</td><td>高田</td><td>高田</td></tr> <tr><td>木</td><td>高田</td><td>高田</td></tr> <tr><td>金</td><td>高田</td><td>高田</td></tr> <tr><td>土</td><td>高田</td><td>高田</td></tr> </table>	診療時間	午前	午後	月	8:45~12:30 (受付12:00)まで	15:00~18:00 (受付17:40)まで	火	高田	高田	水	高田	高田	木	高田	高田	金	高田	高田	土	高田	高田	<p>生協クリニックのべおか 延岡市浜砂1丁目5-17 ☎0982(26)7100</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>午前</th><th>午後</th></tr> <tr><td>月</td><td>9:00~12:30 (受付12:00)まで</td><td>15:00~17:30まで</td></tr> <tr><td>火</td><td>末岡</td><td>末岡</td></tr> <tr><td>水</td><td>末岡</td><td>末岡</td></tr> <tr><td>木</td><td>末岡</td><td>末岡</td></tr> <tr><td>金</td><td>末岡</td><td>末岡</td></tr> <tr><td>土</td><td>末岡</td><td>末岡</td></tr> </table>	診療時間	午前	午後	月	9:00~12:30 (受付12:00)まで	15:00~17:30まで	火	末岡	末岡	水	末岡	末岡	木	末岡	末岡	金	末岡	末岡	土	末岡	末岡
診療時間	午前	午後	夜間																																																																																											
月	8:30~12:30 (受付12:00)まで		17:00~19:00 (受付18:45)まで																																																																																											
火	植野		植野																																																																																											
水	植野	訪問診療	植野																																																																																											
木	植野																																																																																													
金	植野																																																																																													
土	植野	第3土曜休診																																																																																												
診療時間	午前	午後																																																																																												
月	8:30~12:30 (受付11:30)まで	16:00~18:00 (受付17:30)まで																																																																																												
火	高橋聡	高橋聡																																																																																												
水	高橋聡	高橋聡																																																																																												
木	高橋聡	高橋聡																																																																																												
金	高橋聡	高橋聡																																																																																												
土	高橋聡	第2土曜休診																																																																																												
診療時間	午前	午後																																																																																												
月	8:45~12:30 (受付12:00)まで	15:00~18:00 (受付17:40)まで																																																																																												
火	高田	高田																																																																																												
水	高田	高田																																																																																												
木	高田	高田																																																																																												
金	高田	高田																																																																																												
土	高田	高田																																																																																												
診療時間	午前	午後																																																																																												
月	9:00~12:30 (受付12:00)まで	15:00~17:30まで																																																																																												
火	末岡	末岡																																																																																												
水	末岡	末岡																																																																																												
木	末岡	末岡																																																																																												
金	末岡	末岡																																																																																												
土	末岡	末岡																																																																																												

医療福祉生活協同組合の健康習慣

《8つの生活習慣》

- ① 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
1日7~8時間眠る。
- ② 心身の過労を避け、充分な休養をとる
週1日は休養をとる、肉体的および精神的疲労を回復する。余暇を楽しみストレスをためない。地域活動に積極的に参加する。
- ③ 禁煙にとりくむ
禁煙を実行する。喫煙の害を学んで知らせる。
- ④ 不適切な飲酒をしない
1日、日本酒1合(またはビール中瓶1本)以内をまもる。
- ⑤ 適度な運動を定期的につづける
週2日・30分以上、適度の運動をつける。よく歩き、ストレッチ、筋力アップにとりくむ。
- ⑥ 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる
1日塩分6g未満を目標に、家族ぐるみでとりくむ。低塩分・低脂肪を基本に、バランスのよい食事をとる。
- ⑦ 間食をせず、朝食をとる規則正しい食生活
夜食など間食をしない。朝食を毎日とり、規則正しい食生活をする。家族や友人との楽しい食事の機会を増やす。
- ⑧ 1日1回以上よごれを落とす歯みがきをする
正しい歯みがき方を身につける。よく噛んで食べる。

《2つの健康指標》

- ① 適正体重、適正腹囲を維持する
・BMI: 18.5~25の適正体重を維持する。
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
【例】体重60kg、身長155cmの人
60kg ÷ 1.55m ÷ 1.55m = BMI 24.9
・腹囲: 男性85cm未満、女性90cm未満を維持する。
*【体脂肪率: 男性25%未満、女性30%未満を維持する】ことを目安とする
- ② 適正な血圧をめざす
・安静時血圧: 135/85mmHg未満をめざす
・年1回健診を受け、全身チェックをおこなう

《少しの塩分で、すこやかな生活を》
日本で最も多い生活習慣病は高血圧といわれ、その患者数は予備軍を含め全国に約4,300万人います。高血圧は、脳卒中、心臓病、腎臓病など命に関わる疾患を招く恐れがあり、予防が非常に重要です。厚生労働省は2015年より1日のナトリウム(食塩相当量)の目標を男性9.0g→8.0g、女性7.5g→7.0gとしました。
『減塩は1日にして成らず』
医療福祉生協では、少しの塩分ですこやかな生活をめざす取り組みを「すこしお生活」として、1日6g未満を目標に、無理なく美味しく食生活の改善をめざしています。

体温計

安倍政権の新しい自由主義的な競争と格差を基本とする政策を継承する菅義偉内閣が発足した。自民党の総裁選挙は勝馬に乗り、寄らば大樹の下で入閣欲しの醜態をさらした。菅首相は学術会議の人事に介入、同会議が推薦した6名の候補者の任命を拒否した。元々学術会議の選任は科学者、研究者の公選制であったものを法改定で推薦制に変更、首相が会員の任命権者となれば学術会議に介入して独立性が損なわれ憲法に保障された「学問の自由」が侵害されかねない懸念が広がり、当時の菅首相は国会で追及されて「政府が行うのは形式的な任命にすぎません」と答弁しています。この答弁に基づき、内閣法制局の「法律案審議録」のまとめ(1983年)には「首相の任命は推薦人の推薦に基づいて会員を任命することになっており、形式的任命である」と明言し、実質的に首相に任命権はないとしています。▼安倍政権の官房長官を長期間つとめた経緯から、自助、共助、公助の順位で政策を推進することを公言する菅首相は、国家による福祉、公共サービスを縮小させ、持論の集団的自衛権行使や安保法制の強化、沖縄の米軍基地と辺野古埋立を並行して進め、国民生活を破壊し続けている。う。私たちは国民の暮らし、平和と民主主義を守る二人はみんなのために、みんなは一人のために、医療生協の理念を広め、目的を共にするすべての人々と協力して、新型コロナにも負けない運動を進めよう。(K.Y.)

●診療科は内科。●火曜、水曜、金曜の13:30~15:00までは訪問診療。

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

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
・ホームヘルパーサービス ☎0982(26)2536

みんなの家
宮崎市大島町国草142-2
TEL 0985-75-0700

ぎおんの家
宮崎市祇園3丁目195番地
TEL 0985-61-7720

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 0985-55-2225

入居者を募集しています。入居希望の方は、各介護施設または介護事業部 (0985) 23-7168 (小牟田佐知子) までご連絡ください。

私の健康法 「私の健康の元は“洋ランとの出会い”」

北2支部副支部長 白浦五子さん

洋ランに出会う前は、同居していた主人の両親が難病（通院・自宅療養）を抱え、男児2人とも中学と高校生で進学時期を迎え、日常生活は時間的、気分的に余裕なく、趣味どころか近所の方達との交流も疎遠でした。私自身の健康状態は心身ともに最悪でした。

ある日のこと、山形屋で洋ラン展があることを聞き、買い物ついでに一寸見てみようと思い立ちで行きました。展示場を見てその美しさに心打たれ、衝動的に一株

の可愛いピンクの花のアスコットを購入していました。これが私と洋ランとの出会いです。

毎日眺めているうちに自分でも咲かせたい気持ちがいつかになり、両親や子供の世話をしながらでもできる趣味だと考えました。そこで知り合いの方の紹介で「洋ラン会」に入会しました。月1回、日曜日の午後の定例会に参加して施肥・散水・消毒・株分けなどランの育て方を一から勉強しました。

2~3年経つと少しずつ花

を咲かせるようになり、楽しくなってきました。当時、毎年三桜電気さんが九電で行っていた洋ラン展に初めて出展した花が入選したときは感無量でした。その後平成11年・12年と宮崎大賞、13年・14年連続で最優秀栽培賞（NHK江尻先生選）を受賞し、その他部門別最優秀賞を何度もいただきました。

私は現在80歳！いや違います。気持ちは「傘寿=30（さんじゅう）歳？」なのです。心も至って健康です。これも洋ランの御陰だと感謝しています。体の続く限り洋ラン栽培を続けて美しい花を咲かせ、心豊かな生活を送りたいと思っています。



白い洋ラン



紫の花の洋ラン



2002年洋ラン展 優秀賞受賞作品



温室で花のお相手中の白浦五子さん

後に「洋ラン会」は脱会しましたが、洋ランを育てる気持ちはますます増すばかりです。好きなことをしながら精神面の健康、知らず知らずのうちに動きまわって身体面の健康にもつながり、一石二鳥の効果があったと思っています。

宮崎医療生協設立30年 11月は強化月間の折り返し

毎年10月11日は、生協を広める強化月間です。『消費生活協同組合法』が1985年に成立し同年10月1日に施行され、これを記念して日本医療福祉生協連は、この2ヶ月は生協を広める月間として位置づけ組合員活動に取り組んでいます。

●月間の目標

月間中に「700名の仲間増やし」「出資金増資1,372万円」「班会開催202回」「11の新班」を目指し取り組んでいます。グラウンドゴルフ大会、公民館での健康チェックやミニ演奏会など、楽しい企画を通して医療生協の魅力を地域に広げます。10月度は231名の新しい仲間が増え組合員総数は48,633名、427万円の出資金増資が寄せられ総出資金総額は6億2,268万円となりました。11月も引き続きご協力をお願いします。毎年秋に開催の『宮崎生協病院健康まつり』は、新型コロナウイルス感染防止のため中止となりました。

なかまを増やして つなごう 私たちの医療生協を!

宮崎医療生協への組合員ご登録ありがとうございます!
設立30年を過ぎました。組合員をお呼びください。

宮崎医療生協への組合員ご登録ありがとうございます!
【11月の強化月間】の活動は、組合員を増やして、病気の予防と健康増進に努めます。

宮崎医療生協は、安心して暮らせる地域をめざし、地域で健康づくり（健康チェック、ウォーキング企画など）の活動をしています。健康づくり活動への参加をお待ちしています。

フレイルを予防しましょう! 健康維持のために今日から実行!

【予防の3ポイント】

- 食生活: 塩分・糖分・脂質を控え、野菜・果物を多く摂る。
- 運動: 週に2回以上、30分以上の散歩や運動。
- 社会参加: 趣味のグループやボランティアなどに参加する。

お問い合わせ: 宮崎医療生活協同組合 健康まちづくり部
0985-23-7168 mcoop1930@ray.ocn.ne.jp

●健康づくりの取り組み

減塩を意識づける月間として、班会で測定した尿中塩分分子の数が、班全員6g以下の優秀班を表彰します。『医療生協ウォーキング』やコープみやぎとの共催『生協いきいきウォーキング』はコロナウイルス感染予防のため中止となりました。

●まちづくりの取り組み

地域を訪問して、医療や暮らしなどコロナ禍の中で健康に関する不安、生活で困ったことなどの情報を集め、医療生協としてのまちづくりに取り組んでいます。8月～9月は、宮崎生協病院周辺の大島町と波島町の組合員さん宅延べ約700軒を訪問しました。行動を通して「今の所、困ったことはありませんが、この先が不安」「室内で過ごすことが多くなり、筋力が落ちたと感じています」、「体重が増えた」、「テレビ体操で筋力を維持しています」、「班会の再開が待ち遠しい」などの声が寄せられました。

大規模災害訓練を実施

昭和東南海地震および昭和南海地震が起きてから70年近くが経過しました。30年以内M8.9クラスの地震が内海トラフで発生する確率は70%と80%と高まっています。また近年、全国的に自然災害が多発しています。7月3日以降に熊本県を中心に九州や中部地方など日本各地で発生した「令和2年7月豪雨」、9月に発生した台風10号は7日に宮崎県椎葉村で甚大な土砂災害が起きました。宮崎生協病院は、「9月30日13時50分、日向灘沖を震源とする地震・断水・ガスの供給が停止。市内の各所で建物や倒壊し、けが人が発生。2mの津波の到来が予測」の災害を想定した「大規模災害訓練」を実施しました。災害対策本部を立ち上げ、被災状況などの情報を集約。情報を下し災害本部の役割や指示、病院診療の方針などを確認しました。訓練では職員が模擬患者となり、症状ごとにトリアージカードで分別、入院患者の対応やレントゲン、心電図、エコー検査などの手順も改めて確認。見直ししました。

訓練後のまとめでは、「今回で3回目、回を重ねることにスキルアップしているようだ」「災害はいつ起こるかわからない。年一回の訓練だけでなく、災害を想定した訓練を日々重ねていくことが大事だ」との意見が聞かれました。

（健康まちづくり部）

宮崎生協病院医師紹介

4月から宮崎生協病院で初期研修を始めております佐藤聖香と申します。北海道札幌出身です。道札幌市出身です。入職してから半年が経つた今でも、日々分からないこと、できないこと、連続ですが、そのような中でも、忍耐をもつてご指導くださる先生方、全職員の方々のおかげで、日々たくさん成長することができています。患者さんの感謝の気持ちでいっぱいです。患者さんたちのために、という思いを忘れず、一つでも多くのことを学び、成長していけたらと思います。

前浜班（あおき支部）班活動の紹介

前浜班はエラントンホテルのある一ツ葉浜の一角で、松林の中にある地域です。コロナ禍の中で、約3か月班会ができず10月から再開しました。久しぶりの班会もハガキの案内で11人が集まりマスクをつけ、三密にしないよう会場は自治公民館ホールをつかいました。

前浜班は会員拡大では、この2年間で家族や知人など12名を増やした元気な班です。お互いの助け合い活動も元老人介護施設で働いた人や、洋裁や家庭菜園の愛好者など得意なことを生かしてお互い助け合っています。班会議以外に地域の老人会、グラウンドゴルフ、区会のストレッチ、老人施設のボランティア、地域老人の見守りボランティアなど、大忙しの趣味多彩な「バービグループ」です。班活動も健康チェック以外に、忙しい日々にも関わらず、運動会やコンパなど、自分たちの時間を大切にしています。今年17回目になる支部主催「ウォーキングキャンプ」には各自目標を決めて参加します。今から寒くなりますが、コロナに負けず「秋の医療生協強化月間」で目標をやりきろうと頑張っている班です。また、班員が17名に達しています。2班に分ける準備はしようとお話している班です。松浦千鶴子（支部運営委員）

＜審議・決定事項＞

2020年10月度 理事会の報告(10月10日開催)

①9月度の組合員増やしは295名（目標95名）、出資金増資は129万円（目標259万円）、班づくり0班、班会開催15回。
「加入者の家族間の引継ぎ」「地域訪問行動」「班づくりの取り組み」「団地空白地域での手配り」「健康チェックからつながり」など、月間の取り組みについて理事より報告。

②平和と社会保障を守る取り組みについて、「新型コロナウイルス関連」「コロナ解除6万超」「第二次予備費1兆6386億円」「PCR検査市町村への補助」「生活保護費減額」「産婦人科、産科、小児科の施設減少」「新田原基地日本訓練に兵員約200人が宮崎市のホテルに宿泊予定」「インフルエンザ接種助成」等について意見・報告。

③8月の法人の経常利益は1,882万円（予算比202.2%）。累計の経常利益は▲1,256万円（予算比▲43.6%）の到達。8月の宮崎生協病院の「入院患者と救急搬入受け入れ、手術件数の増加」について、「資金繰り」「資産状況」「9月の経常利益予想」「下期への課題」「透析、小児科の現状」についての報告。

④「年次有給休暇の時間単位付与に関する労使協定書の変更について」「アンバーサラー休暇の改訂について」の提案。

以上、異議なく承認・可決。

11月11日は、「いい介護の日」

介護・認知症なんでも

無料 電話相談

お気軽にお電話下さい!
新型コロナウイルス感染症の拡大で、介護サービスを利用できない、家族介護の負担が増え、大変になったなど様々な悩みが寄せられています。高齢化がすすむなか、お金の心配なく安心して介護サービスを受けたい、どうすればいいかわからない、いませんか? お電話で、介護の専門家が認知症の人と家族の悩みの相談員がお電話でお話しします。

2020年11月11日(水) 10時～18時

0120-110-458

宮崎県社会保険推進協議会 (総機 宮崎県社会保険本部) 電話: 0985-22-9550 FAX: 0985-26-1844 E-mail: kcs@kazuhoken.org

公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮崎県支部 事務所:1 宮崎県東諸県郡 志布志町 志布志3-9-9 電話: 0985-22-3883 FAX: 0985-41-8810 E-mail: mizukaki@ccf.or.jp

みんなの声

◎コロナ禍と台風、今年は大変な年です。体温計の記事、子育て中にこの言葉を知ればと思いました。(宮崎市Kさん女性)

今、宮崎医療生協は

2020年9月末現在

■新規加入者	295名 (9/1~9/30)	■総組合員数	48,430名
■出資金	6億2,061万円	■平均出資金	12,815円
■班数	297班	■おげんきですか手配り配布数	19,960部

おげんきですか 文芸欄

（俳句）
渡辺千鶴さん（このはな支部）
コロナ禍の畳拭きあげ夏惜む
道すがら拜む水神赤とんぼ

組合員さんの作品をお待ちしています
機関紙編集委員会では、川柳や俳句、短歌、絵葉書などの作品をおげんきですかに掲載しています。作品は、はがきか封書で送付ください。皆さまの作品をお待ちしています。

お詫びと訂正
第31期通常総代会議事書において、組合員の出資金の当期未口数に誤りがございました。訂正させていただきます。
（修正前）2,919,960円
（修正後）2,918,960円

宮崎医療生活協同組合専務理事 仁田脇弘文

組合員さんの作品 森藤芳子さん

楽み高の幸
食をって
観る
描く
最高
高の幸
食をって
観る
描く
楽み高の幸

おげんきですか 文芸欄

（俳句）
渡辺千鶴さん（このはな支部）
コロナ禍の畳拭きあげ夏惜む
道すがら拜む水神赤とんぼ