

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-seikyuhp.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()している。
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、当選者の中から抽選で5名の方に図書カードを差し上げます。

【送付先】
〒880-0824 宮崎中島町天神前一七五三 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 頭 ③ 足

【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日は休養をとり、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け出した。この選挙で選ばれた菅首相は、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「首相の任命は推薦者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米軍と財界へ貢献するに邁進して、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。

<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>みんなの家 宮崎市大島町国草142-2 TEL 0985-75-0700</p> <p>ぎおんの家 宮崎市祇園3丁目195番地 TEL 0985-61-7720</p> <p>おおつかの家 宮崎市大塚町西ノ後3435番地1 TEL 0985-55-0025</p>	<p>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</p> <p>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</p>
--	--	--	---

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。自分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軽い気持ちで行きました。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、毎年三桜電氣さんが九

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かいただきました。



白洋ラン



紫の花の洋ラン

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います。

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。



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



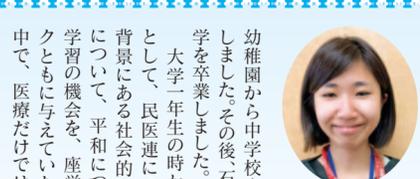
病院玄関前でのトリアージ

昭和東南海地震および昭和南海地震が起きてから70年近くが経過しています。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発生、宮崎市では震度6強を観測。市内全域で停電・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。情報を下に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かめ、見直しました。



治療の手順を確認

大規模災害訓練を実施



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。北海道札幌市出身で、道札幌市出身で、幼稚園から中学校卒業まで函館で過ごしました。その後、石川県の高校、大分大学を卒業しました。大学一年生の時から医学生としての背景、市民連について、患者さんのことについて、平和についてなど、様々な学習の機会を、座学、フィールドワークとも身に付けていただきました。その中で、医療だけではなく、病気の根源

宮崎生協病院医師紹介「今月は佐藤聖香医師です」

<審議・決定事項>

- ①9月度の組合員増やし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。
 - ②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。
 - ③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」「第二次予算予備費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」「新田原基地日米訓練に兵約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。
 - ④8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。
 - ⑤「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。高齢化が進むなか、お金の心配なく安心して介護サービスを受けたい、どうすればいいか悩んでいませんか? 一人で悩まず、介護の専門家が認知症の人と家族の両方の相談員がお電話でお持ちします。

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)
〒880-0824 宮崎市大町天神前1175-3 宮崎県社会保険本部2階
TEL: 0985-64-9200 FAX: 0985-28-1941
E-mail: kcs@kazuhoken.com

公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮崎県支部
〒880-0811 宮崎市大町天神前1175-3 宮崎県社会保険本部3号室
TEL: 0985-22-3883 FAX: 0985-41-8810
E-mail: kazuhoken@kazuhoken.com

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

■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	19,960部
		■手配り配布数	

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加入ありがとうございます!
設立30年を過ぎました。組合員をお受け取りください。
【おげんきですか】の活動が盛んに行われています。班づくり活動の成果が顕著です。

宮崎生協病院は、安心して暮らせる環境をめざし、地域で健康づくり(健康チェック、ウォーキング会など)の活動をしています。健康づくり活動の成果が顕著です。

フレイルを予防しましょう!
フレイルとは...
健康維持のために 今から実行!

【予防の3ポイント】

- 食生活: 塩分・糖分を控え、たんぱく質をしっかりとる。
- 運動: 散歩や軽い運動を毎日行う。
- 社会参加: 趣味のサークル、地域の行事などに積極的に参加する。

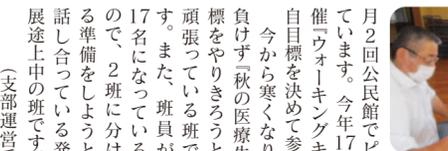
「お問い合わせ」
宮崎医療生協同組合 健康まちづくり部
宮崎県大町天神前1175-3 0985-23-7168 mcoop1930@ray.ocn.ne.jp

●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チェックの数値が、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』やコープみやざきとの共催「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。



血圧・体温測定



みんなで尿検査

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。班会以外にも地域の老人会、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、地域老ティアなど、大の趣味多彩な「P1」グループです。班活動も健康チェック以外に、忙しいの趣味多彩な「P1」グループです。班活動も健康チェック以外に、忙しいの趣味多彩な「P1」グループです。

組合員のみなさんへ

健康チェックのご案内

暑かった夏も過ぎ、すっかり秋らしくなりました。お気をつけてください。コロナ対策で「健康」を重視し、健康チェック班員も出陣しました。10月からの健康チェックは、元気が集まり「おげんきですか」が広がります。お気をつけてください。

と き 10月5日(月) 午後1時30分(公民館)

と ころ 前浜公民館 (大ホール)

◎オッシュチェック(尿中のタンパク、糖、血球、塩分の出量を持って健康チェックを実施)

◎体脂肪測定、みぞ汁の塩分チェック

◎健康についてのお話など。

健康チェック班会のご案内

班活動の紹介

前浜班(あおき支部)

おげんき仲間 配布協力員紹介

長友葉子さんには今年2月から配布協力員、5月から支部運営委員になつておりました。お住まいは平野部の純農村地帯です。眼前は広々と一面の田んぼです。一軒の屋敷は広く、配布二十数部でも地区の端から端まで歩く二時間程かかるそうです。配布は日課の散歩に組み込まれているようです。趣味はカラオケだそうなのですが、今年はコロナで行けず、残念なことです。通信教育にも参加され、頭も体も積極的、活動的です。お友達も多そうなので、支部の新たなつながり、広がりを期待しています。(住吉支部長 長田勝三郎)

宮崎生協病院では10月19日よりインフルエンザ予防接種をはじめました。内科と外科では、定期通院の患者さんには受診日に合わせて予約を行い接種していますが、それ以外の患者さんにはインフルエンザ予防接種をお断りしています。その理由として、①入荷するワクチン数が定期通院の患者さん分程度しかないこと。②救急車の受け入れやコロナ禍における発熱患者の受け入れ等への対応。当院をご利用いただいている患者さん、組合員への加入のご協力をいただいた皆さまのご希望に添えないことを心よりお詫言申し上げます。接種対応の時間帯がそれぞれ異なりますので、一度お電話でのご確認をお願いします。尚、小児科につきましては、当院受診歴のある患者さんについては予約枠を設けて、Web上または電話、小児科窓口にてお受けしていますのでご活用下さい。当院の事情で誠に恐縮でございますが、何卒ご理解とご了承をお願い申し上げます。

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末口数に誤りがありました。訂正させていただきます。口数は291,856口→(正)309,172口です。以後誤りを起こさないよう、テクノロジー機能を高め、再発防止の強化に努めてまいります。宮崎医療生協同組合専務理事 仁田脇弘文

おげんきですか文芸欄

〈俳句〉
渡辺千鶴さん(このはな支部)
コロナ禍の置抜きあげ夏惜む
道すがら拝む水神赤とんぼ

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。

組合員さんの作品 森藤芳子さん作