

2021年9月号
(No.480)
医療生協
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://www.seikyoubin.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宮崎生協病院 ☎(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 ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

2021年度「秋の医療生協強化月間」 地域に安心ネットワーク

● プレ月間
9月21日(火)～10月1日(金)
● 強化月間
10月1日(金)～11月30日(火)

強化月間のはじまる10月1日は旧生協法が施行された日です。
10.1強化デーとして位置づけられ全国の生協が一斉に加入の取り組みが行われます。

1. はじめに

今年も新型コロナウイルスの影響を受けながら、「秋の強化月間」に取り組まします。外出制限を余儀なくされれば、閉塞感からうつ症状や認知症発症などのリスクが高まること予測され、そのため、医療生協の組合員、班員、独居や孤立者を対象に、感染対策、運動や脳トレ資料などを作成しお届けしました。その中で近隣との付き合いを遠ざかっている方、引きこもり気味の方も多くなってきたり、これまでと違う活動の必要が見えてきます。

私たちの活動は、「誰ひとり取り残さない。取り残されぬ社会を目指す」ために、「困った」が言える地域づくり、解決のための仕組みづくりをすすめるエリア活動に職員と組合員が共同で取り組めます。

ただ見守る、訪問するだけでなく、医療生協の事業所や地域の団体と連携しながら情報交換し、安心して住み続けられる地域づくりに向けた月間をしましょう。

2. 実施期間

強化月間のはじまる10月1日は旧生協法が施行された日です。
10.1強化デーとして位置づけられ全国の生協が一斉に加入の取り組みが行われます。

3. 月間の主な取り組み

① シトラスリボン運動
「優しの輪をのびやかに」
新型コロナウイルスに関する差別や偏見をなくし、社会に受け入れられる暮らしや地域をめざすため、シトラスリボン運動に取り組めます。シトラスリボンの3つの輪は「地域・家庭」「職場・学校」を示し、結び目は表の口+裏の十字「叶」となります。宮崎医療生協ではコロナ禍で奮闘中の病院職員への配布のために行う予定の活動ですが、身の回りや地域で普段お世話になっている方へも作ってみてください。地域でいつまでも笑顔で暮らし続けられる想いを願いを込めるためにシトラスリボン運動を広げます。健康まちづくり部では強化月間に向けてシトラスリボンの作り動画を作成いたしました。是非視聴をして皆様で作成してみてください。

※シトラスには柑橘系といった意味があります。愛媛県から始まった活動のため、みかんを連想させるような「シトラス」といった言葉が使われています。

4. 広報活動の充実

LINEやYouTubeを活用して様々な健康情報を発信します。
(例)フレイル予防体操
医師にならない食事のとり方
虚弱による病気の話 など)
また、スマホ講習会を企画し、コロナ禍で活動自粛中もスマホを活用した班会やサロン、運営委員会などで伝達、情報共有に活用します。

5. エリア活動

健康増進活動拠点を生協病院や各クリニックで進めます。具体的には地域住民の困りごと・気になる方への訪問にすすめます。また「健康受診促進」(班会やサロンの開催と参加「尿塩分コンテスト」「医療費アンケート集約」なども行ってまいります。

6. 出資金増資について

出資金は、宮崎医療生協の運営を安定させていくことはもちろん、病院やクリニック等の設備の充実や組合員が安心して生活するための施設の建設をするために使われる大切な資金です。
増資は各事業所の窓口で受け付けております。詳しくは各事業所のスタッフにお尋ねください。

宮崎医療生協 健康まちづくり部 LINE アカウント



宮崎医療生協 強化月間向け動画第1弾 「シトラスリボンの作り方」 URL
<https://youtu.be/drL08RJP-Q>

皆様の出資金で2019年に建てられた生協病院附属棟

7. 体温計

「終活」「老活」という言葉をよく耳や目にしますが、皆さんは具体的に何かしておられますか? 私には「床に臥せってからは話にくいのでは」との思いから、今現在の思いを配偶者や子供たちに伝えていっています。老後の生活については一人残されても自宅で暮らし、必要になったら訪問診療・看護・介護やデイサービスなどを利用して生きていけたらと望んでいます。しかし、現実問題として医療や介護が必要になった時に自宅で一人暮らしが出来るのか不安になるし、施設に入所となると費用が心配です。困った世帯の私たちが必要になった時、施設や介護職員は充分なのかも気になります。▼これからは老後の医療や介護について学び、不備な点は改善できるように皆で運動していきたい。また、自分で出来る事として「健康診断の受診」「フレイル予防」助け合える人と人のつながり作りを努めたいと思います。(K・M)

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.208) (出題 編集委員会)

またまた残暑が厳しい日々が続いています。さらに未曽有のコロナ禍で、県外への往来も乏しく、外出すら自粛せざるを得ない状況となっており、日々のストレスもかなりたまっています。せんか? 今回は、いつもの難易度の高い問題を出してみました。クイズを解くことで皆様のストレス解消につながれば幸いです。

次の①～⑥の言葉の正しい意味をA・Iより選びなさい。

① 曲のねり
A. 最初の2～3小節
I. 曲の聞きかじり

② おつた
A. 急いで駆けつけたいことを形容する
I. のんびりと駆けつけたいことを形容する

③ 二二返事
A. 気持ちよく承諾すること
I. しぶしぶ承諾すること

④ 送り先
〒880-0824 宮崎市大島町天神前1175-3 宮崎医療生活協同組合 「生協クイズ」係宛 ※名前の書き忘れがないようにご注意ください。

⑤ 8月の答え
① 未 ② 無 ③ 非 ④ 不
7月号正答者(応募数31通) (正解 30通)

坂本 真理子さん(宮崎市)
石川 光子さん(宮崎市)
宮口 美紀子さん(宮崎市)
長友 レイ子さん(国富町)
弥子さん(延岡市)

9月の診療案内

循環器内科(遠藤・中島・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・山下・佐藤・西下・立山・野中・八瀬尾)※研修医は院外研修中の場合もあります。

科	午前					午後			夜間		小児科						
	1診	2診	3診	4診	5診	1診	2診	3診	受付	診療	特診	外来	乳児健診	予防接種	特診	受付	診療
月	交替制	交替制	遠藤	植野		交替制	14:00-16:00 高橋麻里子		交替制	山岡	1診:久保 2診:愛甲		上野	久保	久保	愛甲	久保
火	交替制	交替制	中島	植野		交替制	13:30-17:00 永友		交替制	松田	1診:久保 2診:愛甲		愛甲	上野	久保		上野
水	交替制	交替制	遠藤	坂口		三宅 14:30-17:00 交替制 小牧			交替制	葉山	1診:久保 2診:愛甲						愛甲
木	交替制	交替制	遠藤	古谷		8:30-10:00 第1-3-5(三宅) 第2-4(永友)	小澤	14:00-16:00 眞川 (第4週は休診)	交替制		1診:上野 2診:愛甲		交替制	交替制	交替制	愛甲	交替制
金	交替制	交替制	遠藤	高橋聡					交替制		1診:交替制 2診:交替制		交替制	交替制	交替制	山元	山元
土	交替制	交替制	1週:— 2週:中島 3週:— 4週:永友						交替制		第1-3-5週 交替制 第2-4週 未開		交替制				

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	午後	夜間
	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
宮崎市大島町大迫南平4401 ☎0985(52)6715

診療時間	午前	午後
	8:30~12:30 (受付11:30)まで	16:00~18:00 (受付17:30)まで
月	高橋聡	
火	高橋聡	休診(訪問診療)
水	高橋聡	高橋聡 17:00~19:00 (受付18:30)まで
木	高橋聡	休診(訪問診療)
金	交替制	高橋聡
土	高橋聡 (第2土曜休診)	

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	午後
	8:45~12:30 (受付12:00)まで	15:00~18:00 (受付17:40)まで
月	高田	高田
火	高田	休診(訪問診療)
水	高田	休診(訪問診療)
木	高田	高田
金	高田	高田
土	高田 (第3土曜生協病院からの支援)	

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	午後
	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		生協病院からの支援 14:00~17:00
金	末岡	末岡
土		

通所介護
デイサービス
月曜日
～土曜日
9:30~16:00

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

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

おおつかの家
小規模多機能ホーム
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

◎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。
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。

医系学生のための食材支援(フードドライブ)にご協力ください!

ご寄付いただきたい食品

- ・パスタ、素麺などの乾麺
- ・缶詰・レトルト食品
- ・インスタント食品
- ・のり・お茶漬け・ふりかけ
- ・お菓子・飲料(コーヒーなど)
- ・調味料(醤油、食用油、味噌など)

以下の食品は受け付けできません。

- ▶賞味期限が明記されていない食品
- ▶賞味期限が切れている食品
- ▶賞味期限が2ヶ月を切っている食品
- ▶開封されているもの
- ▶鮮食食品(生肉・魚介類・生野菜)
- ▶アルコール(みりん、料理酒は除く)

●実施日時: 毎月第1・4金曜日 15時~18時
 ●回収場所: 宮崎医療生協本部/宮崎市大島町天神前1175-3
 医系学生サポートセンター/宮崎市清武町木原5536番地1階
 ●お問い合わせ: 学生担当・松本朋美 TEL:090-5937-6403




医系学生のための食糧支援

7月23日(金)、定期的に行われている医系学生向けの食糧支援がこの日も行われました。大きなエコバックを持ち、自転車ですぽぽとセンターへ来た医学生からは「県外から宮崎にきました。自転車で大学まで通っています。実習や試験でアルバイトができず困っていました。ここで月に2回食糧を頂けて大変助かっています。ありがとうございます。」との声をいただきました。この食糧支援は今後も定期的に行われていく予定となっております。



第二回 子育て家庭への食糧支援

7月25日(日)に波島町公民館で、2回目となる子育て家庭への食糧支援が行われました。大人、子ども合わせて約30名が参加。所狭しと並べられている皆さんの食糧を目の前に、子ども達は大喜びでした。「お母さんが好きだからこれ持って帰ってもいい?」「本当にこんなに貰っていいの?」と子ども達の声。他にも参加した方々から「家計が苦しかったので助かりました。」「子どもも大喜びでした。」等の声が寄せられました。提供された品は波島町民、自治会、医療生協組合員、フードバンクみやさき、関係団体の皆様からのものとなっており、食糧だけでなく子ども向けの文具や衣類、生理用品などたくさん支援していただきました。皆様のご協力を心より感謝申し上げます。

研修医総会 野中智仁医師

はじめまして。今年度4月より宮崎生協病院で初期研修をしております。野中智仁と申します。出身は宮崎県日向市で、宮崎大学医学部を卒業しました。学生時代はバレーボール部と自主ゼミサークルに所属しており、充実した学生生活を送ることができました。生協病院で働き始めて自分が大切にしていることは、患者さんとのコミュニケーションです。患者さんからは病気に関する話だけでなく、世間話や家族の話、趣味の話、武勇伝なども聞くことができました。中には家庭環境や仕事のことで苦勞されている方もいらっしゃいました。自分ができることは何も無かったのですが、話すことで少しでも気持ちが楽になればという思いでお話を聞くこともありました。これから勉強を重ねて成長していく中でも、初心を忘れず患者さんとコミュニケーションを取れる医師でありたいと思います。これからもよろしくお願いたします。

おげんきですか配布員募集!

「おげんきですか」は手配り配布をしてくれるメンバーを募集しています。あなたの住むエリアに少しでも構わないので「おげんきですか」を配布しませんか? 興味のある方は、**宮崎医療生協健康まちづくり部(0985-31-9055)**までご連絡ください!

2021年度 第15回「宮崎生協病院健康まつり」開催中止のお知らせ

毎年10月下旬、または11月上旬に開催している宮崎生協病院健康まつりですが、新型コロナウイルスの影響により、残念ながら今年の開催は中止となりました。なお、次回の開催ではこれまで通りのご愛顧をよろしくお願いいたします。

2021年8月度 理事会の報告

審議事項

- ・平和と社会保障に係わる情勢について、「長崎、広島/核兵器禁止条約後初の原爆の日」「黒い雨訴訟/上告棄却、被爆者勝訴原爆手帳の交付」「新型コロナウイルスによる生活保護申請12カ月連続前年を上回る」、県内の情勢「新田基地へF35を配備予定」「2020年の宮崎県の自殺者でワースト2位」等の認識を深めた。
- ・今後の課題「75歳以上医療窓口負担2割化反対請願署名」「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」等を推進することを承認。
- ・6月の法人の経常利益は-2,117千円(予算差-2,193千円)の到達。
- ・2021年度生協病院健康まつりは、現状と今後の感染拡大状況を鑑み中止。
- ・延岡でのたまり場それいゆ憩いの家開設申請・利用規程について承認。

今、宮崎医療生協は	2021年7月末現在
■新規加入者 48名(7/1~7/31)	■総組合員数 47,364名
■出資金 6億2,326万円	■平均出資金 13,159円
■班数 266班	■おげんきですか手配り配布数 18,995部

虹の声 宮崎生協病院 虹の意見箱

8月度宮崎生協病院利用委員会

(問) 患者は夜のテレビしか楽しみがありません。テレビの終了の時間が早すぎるのではないですか。

(答) 宮崎生協病院では、消灯時間を22:00とさせて頂いております。消灯時間に合わせて、病室内の電源も落として頂いており、病室内のテレビをお楽しみいただけない状況となります。医療機関という性格上、治療を優先して療養いただく為、普段の生活に比べて窮屈にお感じになることは重々承知しておりますが、いち早く病気がよくなり元の生活をお楽しみいただく事こそが一番と考えます。ご理解とご協力を願います。

(問) はじめてで、急の入院で、すごく不安だったのですが、看護師さんも色々話を聞いて下さって、ずいぶん気持ちも楽になりました。また主治医の先生も優しくだったので、感謝しております。

(答) 初めての入院との事で、色々ご不安の上に面会禁止など制約が多い入院生活でご不便やご心配をおかけしています。私共の普段の医療活動の中で多少なりとも不安が解消され他との事で大変安心しております。このようなお褒めの言葉を賜り、大変励みになります。ご意見ありがとうございました。

親子で学ぶ保健学校のめざかの学校

8月9日(月)に宮崎医療生協の健康づくり委員会主催で、宮崎市内在住の子ども達を対象に、日常から健康に向き合ってもらうためのイベント「めだかの学校」が感染対策を徹底し2年ぶりに開催されました。今年度は「食育と筋力」をテーマに開催。小学生の男女8名と保護者3名が参加されました。

イベン
ト内で子どもたちは最初に「日本人の一日の塩分摂取量は?」「二日の野菜の摂取量は?」といったクイズに挑戦。クイズ後は尿に含まれている糖や塩分を実際にチェック。さらに、普段飲んでいるジュースなどに含まれている砂糖の量を当てるクイズで大盛り上がりでした。ペットボトル内に入っている砂糖の量を見て子ども達だけでなく保護者の方からも「そんなに砂糖が入っているの!?もう飲めんね」といった感想が上がっていました。

その後は、握力と足指力の測定を行い、その結果に大人も子どもも一喜一憂。現在、子ども達はコロナ禍で外で遊ぶ機会がほとんど減りつつあります。足趾の強化と下肢筋力を鍛えることで転倒予防に繋がるとを説明し、新聞紙を使った運動に実際に挑戦してもらいました。「わー!できんわー!!」「難しい!!」と声を漏らしながらも真剣な表情で運動に取り組んでいました。

イベントを終えた子どもたちからは「楽しかった」「来年もまた来たい」といった声の他にも「コーラに含まれる砂糖の量にびっくりした」「指の力を鍛えて転ばないようにしたい」との声を聞くことができ、保健学校は大成功に終わりました。

コンビニ、外食などの偏った食事が増えてきている近年。大人であれば生活習慣病に自身で気をつけることが出来ますが、子どもたちは夏休みに入り食生活が乱れがちになっています。今回のイベントを機に少しでも健康に対して向き合ってもらえることを願っています。





コロナ禍での介護事業所の実態調査

今年5月、長期化する新型コロナウイルスの対応で介護事業所がどんな事に困っているかを把握する目的で、医療生協が宮崎市内780の介護事業所にアンケート調査を行いました。この内212の事業所より回答を頂きました。(回収率27%)

調査結果では、経営的な側面でもかなり影響が大きく、3割の事業所が昨年より減収、25の事業所が縮小・休止を余儀なくされました。介護職員の休職・退職のあった事業所は48事業所あり、退職に至らなくても「自分が感染しないか、利用者に感染させないか」等の精神的負担を抱えていました。また利用者への影響は家族との面会や外出の制限があり、筋力低下や認知症の進行だけでなく情緒が不安定や精神面でのダメージが大きいことがわかりました。介護事業所として一番不安なことは、陽性者が発生した時の対応とサポート態勢でした。多くの事業所が事業継続を含め日々不安を抱えながら、地域住民の生活を支え奮闘していることがうかがえます。

そして、自治体への要望としては①PCR検査を受けやすくする②衛生材料の支給をしてほしい③介護職への手当の創設④ワクチン接種を早くしてほしい等がだされました。

この結果をもとに宮崎市との懇談を行い、要望で出されていたPCR検査については感染状況を踏まえタイミングを見て行うとのことでした。また、施設に新規で入所される方を対象に宮崎市独自で検査料金の補助を行っていることも話されました。

新型コロナウイルス感染症の蔓延は、社会を支える介護という仕事の重要性を浮き彫りにしました。しかし、政府のこれまでの政策が、地域の介護基盤を大きく切り崩しています。

20年以上が経過した介護保険は「介護する人」「介護を受ける人」がともに大切にされる制度への抜本的転換が必要で、組合員のみならずには「介護の請願署名」に是非ともご協力をお願い致します。

(看護介護統括部長 小牟田佐知子)

おげんきですか文芸欄

(短歌) (このはな支部・柳田風さん)

ひざ痛は筋肉不足と診断され妻はよろこびウォーキングに行く
 アキアカネ道行く前を群れながら夕焼け空の雲間へ消える

皆様こんにちは!! 大塚台・土肥班を絶賛させていただきます。きつかけは友達から「生きていく上で健康管理がいかに大切か?」その想いを手伝ってくれるスラッシュ活動が医療生協にある!とお聞きし、さっそく班を立ち上げました。メンバーは「美人揃い」の七名です。

毎回健康チェックに始まり、「私は今回〇」とか「私は脂肪の付きすぎ」「私は塩分オーバー」と和気藹々その後、勉強会の内容も多種多様で先程とは打って変わって真剣そのものです。

家族の健康は私たち、主婦の腕にかかっている。がんばろう!!

勉強の後は楽しいお茶タイムです。社会、経済、コロナ、家族の事など話はずきずき、気が付けば時計の針はいつも5時を指すところになります。

「早く帰って食事の用意をしないか?」や「つと開きとなります。有意義な楽しい時間ありがとうございます。」

(土肥班二回)



医師・看護師・介護福祉士募集

患者・利用者に寄り添った医療・介護を一緒に担う仲間を募集しています

医師	看護師	介護士
○内科・循環器 消化器・呼吸器 (パート・短時間) ○後期研修医	○常勤 病棟 (夜勤可能な方) 透析経験者 ○パート 外来患者	○介護福祉士 ○ヘルパー ○実務者研修 修了者など

・募集要項詳細は宮崎医療生活協同組合ホームページをご参照ください。