生

協

ク

2023年10月号

医療生協 宮崎医療生活協同組合

http://www.miyazaki-iryou.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



宮

崎

おおつか生協クリニック ☎(0985)52-6715 FAX 51-9004 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 生協ホームヘルブサービスそれいゆ ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452 訪問看護ステーションそれいゆ ☎(0982)31-1442

しと年ま員協のア まな間しの強集で2 す。別た意化会

す。

1023年9月、宮崎、県北、都北口23年9月、宮崎、県北、都北工リーのはの日間ののどい」の様子を開催を見送っていました。久しぶたが、コロナ禍で宮崎、都北エリーのでは、9月20日からはじまる「秋くは、9月20日からはじまる「秋の23年9月、宮崎、県北、都北の23年9月、宮崎、県北、都北

アさしのしの

介のでれて医た3い開はて組療。エ

た催4い合生こり

「みんなの力でっなごう未来へ」組合員のつどい

などから県北地区組2023年0 北 地 X リアの組合員1員のつどい」 15日 (金)、

んが25の開催

25名名

さ岡セン ま日タ

し向し

参



動療はどべ2 報生 窓 告 協 に に こ こ の 強崎がホ2 化医開 1 3 様々な楽 様々な楽

し針のま419 横し年日 では、 (火)、

(火)、宮崎市民文化ホール(イ 高りとなる「宮崎地区組合員のつ 高り、その後は各支部による活 に画(落語やダンス、体操など)が披露されました。当日 は宮崎市内13支部による活 名の組合員さんが参加され、報告や出し物、平和 企画を楽しんでいまし た。参加した人たちは「久 しぶりに他支部の組合員 さん達と会えてうれし も楽しかった。」「久しぶ りの開催で元気が出た。当日 と感想を聞くことができました。 ました。





化月間にこのな

な乗りませる。

いると組 でたな合

すめつ員、 。のて

支

その後に三味線とる悪質業者、オル。この集会ではいこの集会ではいる4年ぶりの23年9月9日 おりの「組合なりの「組合なりの「組合なりの「組合なりの」

工)、都城総合文化ホール 「組合員のつどい」が開催 証城市消費生活センター」 当日は48名の組合員さ 参加され、「支部長が よく、月間へのスター」 してふさわしかった。」 してふさわしかった。」 してふさわしかった。」 もと感想を聞くことがで と感想を聞くことがで した。 ができた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 まご味にたオと気がた開職れ都

は強支 体温計 「おげんきですか」が 5月号で5〇〇回を迎えたとありました。 毎月出されても0を の方々があるから、ここに生協病院がある を必要としている地 を必要としています。 で話問看護ステーショ のつどい、また各が座って待ってい を必要としています。すると、 のつどい、またりですがしるいます。 を必要としています。 を後も皆さんとともに、この を必要としています。 で活動など、いろいる のつどい、また各地と 世ない運動となっています。 で、宮崎医療従事者や組 はの方々には本当に ををさえる思いです。 で、宮崎となっているから、ここに を必要としています。 を必要としています。 を必要としています。 を必要としています。 を後も皆さんととも に、宮崎医療生協っために欠か をえていきましょう。

紹り

わ組んの。想これを和起かれれ雨学り合な伴集をとは後がこらまたか生

ま員で奏会聞を続も一しはし里らが

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

ウア

問3

ウア

ポルトガルカンボジア

【**送り先**】 〒880-0 宮崎市大島 宮崎医療 「生協クタ」 ご注意へ

【9月号の答え】 橋橋岡田谷 真ま

宮宮宮宮門 崎 崎 崎 베 「23 【通 市市市市町

10月の

な必ずご記入の上、左記の宛先またはEメールでただきます。応募の際は郵便はがきに問題と解答を必ずご記入の上、左記の宛先またはEメールである。採用された方には図書カードを送らせている。

す。どこの国でしまうに見えると言います。 かぼちゃはどっ 1 りょう。 見えるという国がたいのはが 飲つきをしている フジバカマ 中国 オランダ 国がありましている。

ょう。今回は秋に関する問題を集めてみました息ついて、残り2か月の強化月間を乗り切りまり間」でご奮闘のことと思われます。クイズで先月より組合員の皆さんは「秋の医療生協強に

もみじ コスモス

循環器内科 (遠藤・坂口)、消化器内科 (古谷)、呼吸器内科 (高橋聡・永友・三宅)、糖尿病内科 (植野・西谷) 内科・リハビリ (高橋麻里子)、透析外来(西谷)、外科・肛門外科(山岡・末岡・松田・黒木)、 小児科(山元·上野·愛甲·久保·松尾)、初期研修医(有田·黒木(俊)·芝原·米良·荒木·黒木(研)·甲斐) ※研修医は院外研修中の場合もあります。

宮崎生協病院

内科·外科 〇0985(24)6877 小児科 〇0985(24)6575 健康診断科 〇0985(24)6566

| 及 | | 居宅介護支援事業所 ☎0985(24)6545 | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------|-------------------------|--|--------------|---|-----------------|--------------------|--------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|-----------------------------|--|--|--|--|
| び | | | 4- | 内 | 科 | · 午 | 後 | 外 科 | | 児 科 | 見 科 | | | | | | |
| 医 | | | 午 | 前 | | 十 技 | | 午前 | 午 前 | 午 後 | | | 夜間 | | | | |
| 師 | 受付 8:00~11:00 | | | | | 受付 13:3 | 30~16:30 | 受付 | 受付 | 乳児健診 | 予防接種 | 特診 | - 受付 | | | | |
| の | | | 診療 8:30 |)~12:00 | | 診療 14:0 | 00~17:00 | 8:00~11:45 | 8:15~11:45 | 13:30 | 13:45 | 脳波 | 15:30~18:00 | | | | |
| 及び医師の都合上、 | | — 般 | | | | | | 診療 8:30~12:30 | 診療 8:30~12:30 | 16:30 | 16:15 | 神経 (要予約) | 診療 16:00~18:30 | | | | |
| 무 | | 一加又 | | コッ 作り 中リ | | — _{万文} | 14:00~16:30 | 6.30/~12.30 | | (要予約) | (要予約) | | | | | | |
| | 月 | 交替制 | | | | 交替制 | 高橋麻里子 西谷 | 山岡 | 1診:愛 甲 2 診:交替制 | 交替制 | 交替制 | 愛甲 | 交替制 | | | | |
| 右表の | 火 | 交替制 | 遠藤 | 植野 | | 交替制 | 13:30~17:00 永 友 | 山 岡 | 1 診:松 尾 2 診:交代制 | 交代制 | 交替制 | | 交替制 | | | | |
| いとおり | 水 交替制 坂 口 高橋聡 | | | | 第1·3·5週は休診 第2·4週14:00~14:30 交替制 14:30~17:00 小 牧 | | 松田 | 1 診:松 尾 2 診:愛 甲 | | | | | | | | | |
| になら | 木 | 交替制 | 遠藤 | 古谷 | 8:30~10:00 第1·3·5(三宅) 第2·4(永友) | 小澤 | 14:00~16:30 西 谷 | 休 診 | 1 診:愛 甲 2 診:交代制 | 交替制 | 交替制 | 愛甲 | 松尾 | | | | |
| な | 金 | 交替制 | 遠藤 | 高橋聡 | | 交替制 | 14:00~16:30 西谷 | 黒木 | 1 診:愛 甲 2 診:松 尾 | 交替制 | 交替制 | 山元 | 山 元 | | | | |
| い場合があ | H | 交替制 | 1週: - 2週: - 3週: - 4週: 永友 糖尿病外来 (第1週) | | | 休 | 診 | 第1·3·5週 交替制 第2·4週 末 岡 | 交替制 | | | | | | | | |
| あり | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ります | | 知川原生協市和知川原2丁目25- | | | | 生協クリニ | | | 協クリニック | | | | ノクのべおか 17 (2000)(20)7100 | | | | |
| 9 | 白門 | | | | | | | | | | | | 100 | | | | |

| 和知川原生協クリニック 宮崎市和知川原2丁目25-1 ☎0 985(23)0050 | | | | | | おおつか生協クリニック 宮崎市大塚町大迫南平4401-2 ☎0 985(52)6715 | | | | | このはな生協クリニック 宮崎市大字熊野1613 ☎0985(58)1222 | | | | | | 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 | 夜 | | 診療時間 | 午 | 前 | 午後 | 夜 | 間 10:00 | 診療時 | 午 | <u>前</u> -12:30 | 午 15:00~ | 後 | | 診療 | 午 9:00~ | 前 | 午 15:0 | 後 | |
| 時間 | 8:30~12:30 (受付12:00)まで | | | ~19:00 3:45)まで | 時間 | | ~12:30 :30)まで | | | ~19:00 3:30)まで | 時間 | | :45)まで | | | | 時間 | | 12.30 | 17:3 | - | |
| 月 | 植野 | | 植 | 野 | 月 | 浜 | 田 | | | | 月 | 高 | 田 | 高 | 田 | 通所介護 | 月 | 末 | 岡 | 末 | 岡 | 通所介護 |
| 火 | 生協病院 からの支援 |] | | | 火 | 浜 | 田 | | | | 火 | 高 | 田 | 休 (訪問 | 診 診療) | デイサービス | 火 | 末 | 岡 | 末 | 岡 | デイサービス |
| 水 | 植 野 | 訪問診療 | 植 | 野 | 水 | 浜 | 田 | 訪問 診療 | 浜 | 田 | 水 | 高 | 田 | 休 (訪問 | 診 診療) | ~土曜日 | 水 | 末 | 岡 | 末 | 岡 | ~土曜日 9:30 |
| 木 | 植野 | | | | 木 | 浜 | 田 | | | | 木 | 高 | 田 | 休 (訪問 | 診 診療) | ~15:30 | 木 | | | 生協病院が14:00~ | | ~16:00 |
| 金 | 植野 | | | | 金 | 浜 | 田 | | | | 金 | 高 | 田 | 高 | 田 | | 金 | 末 | 岡 | 末 | 岡 | |
| 土 | 植野(第3土曜休診) | | | | 土 | 浜 (第2·4 | 田 土曜休診) | | | | 土 | 恒 | 田 | | | | 土 | | | | | |

●10 月23日(月)は休診となります

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 **2**0985 (24) 8538

訪問看護ステーション **2**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 **2**0982(31)1453 ホームヘルプサービス

20982(26)2536 訪問看護ステーション **2**0982(31)1442

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

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

●火曜、水曜、金曜の13:30~15:00までは訪問診療

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。

動やバランスのとれた食事に気を付けていくことが大切です。

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになってしまい、以前では

1日10分程度、慣れてきたら週に5回30分のウォーキン

グを行うのが良いとされていますが、実際にウォーキング

を行う前にどのくらいの負荷の運動をするのが良いか、か

ビタミンD·K、タンパク質をしっかりとる

なんともなかったようなことで、簡単に骨が折れるようになっ

てしまう病気です。骨粗しょう症を予防・改善するための方法

②骨粗しょう症(骨密度が低い)

を運動、食事に分けて少し紹介します。

カルシウムを十分に摂取する

塩分の過剰摂取に気をつける

3食バランスよく食べる

日頃の食事内容に

あと2単位の食品を

追加してください

1マスが1単位ですが、 違う食品を半分ずつで

1日の合計が2単位に

久方

0

ス

に

父

母

健康コーナー

組合員の皆様、初めまして。宮崎生協病院研修医一年目の甲斐仁人です。この度健康チェック に参加させていただく機会がありました。組合員の皆様の活気と健康への関心の高さを知り、健

家庭での血圧が135/85以上、病院などでの血圧が140/90以上が高血圧とされています。脂質

異常症、糖尿病、肥満、喫煙、動脈硬化などの危険因子を多く持つことで血圧は上がりやすくな ります。頭痛やしびれなどの自覚症状のないままゆっくり進行していくため、散歩などの軽い運

康チェックの項目に関連して高血圧と骨粗しょう症のポイントを少し紹介したいと思います。

テ

聴のシ ハは下 リ理ハ

療リ

現行の保険証を残すための

署名にご協力ください

2024年秋に現行の保険証を廃止し、マイナ

ンバーカードに一本化する法案が6月に可決さ

れました。しかし、誤登録や情報漏洩など、ト

ラブルが続出しており、多くの患者・国民が不

安を抱えています。また、現行の保険証が廃止

されると、マイナンバーカードを持たない方は

病院での受診から遠ざけられる結果となり、国

Pg

シ 3

生協病院リ

者院域の

予な理 で、方がら、たがら、

毎月1 日 月 1

NEアカウン り最新情報を 中!

「人間らしく働くための九 州セミナー」とは、働く 人々の命と健康を守る学習 の場として1990年にスタ ートしました。今年は「性 差別と人間らしく働く権利 ~ジェンダー平等社会を 一緒に創ろう!~」をコン セプトに、九州セミナー史 上初めて性差別とジェンダ -平等を正面に掲げて取り

組みます。性差別のない誰もが人間らしく働く権利 を実現するにはどうすればよいか、私たちが心の底 から考えるセミナーにしたいと思います。

日時:11月18日(土)、19日(日)

場所:宮崎市民プラザ

参加をされる場合は、原則事前予約制となります。 お問い合わせ:0985(24)6877(担当:吉田、松本)

事務局:宮崎生協病院

九州セミナー in 宮崎のご案内

健康保険証なくさないで!! 今からでも止められる

民の命と健康が脅かされます。 国民や医療機関のため にも、現行の保険証を残 すための署名にぜひご協

> 力をお願いいたします。 署名用紙が必要な方は

健康まちづくり部 (0985-31-9055) か

署名担当者宛 (0985-23-7168)まで

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!

○カレー粉 ◎レトルト食品 ◎お菓子

●実施日時●

●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

学生担当/坂本・中原 TEL:080-8380-6271

毎月第1・4金曜日 15時~18時

◎2~3kgで小分けされたお米

○パスタなどの乾麺 ○調味料

●お問い合わせ●

◎宮崎市指定のゴミ袋 ◎生理用品

○パックご飯○缶詰

◎パスタソース

ご連絡ください。

「健康まつり」のご案内

健康まつり」が、4年 ぶりに開催となります。今年度のスローガ ンは、下記のように決まりました。

「みんなの力で つなごう未来へ」

また、各支部や病院職員による出店や、 有志による歌や踊り、演奏など様々な催し 物を行う予定です。当日はお気軽にご参加 ください。

●日時:10月22日(日) 11:00~14:00

一部の出店は10:30からの販売となります。

●場所:宮崎生協病院 本部前駐車場

生協病院から地域へ 元気と笑顔を I ARREST DECOME @ 10月22日(日)11:00~14:00(雨天中止) 宮崎生協病院西側本部前駐車場 お子様から かん あるよ!!

■日は自員をご担談をおかけしますが、ごろ家お担いしたします。主催:宮崎医療生活協問組合 問い合せ先 ☆0985-31-9055

ゆでた小松菜(130g) 木綿豆腐(1/2丁) めざし(4尾) 干しひじき(15g) ごま(大さじ2) 宮崎医療生協の健康チェック、班会では血管年齢や骨密度のチェックを実施することができます。 希望される方は、所属する支部の運営委員さんや健康まちづくり部までお気軽にご連絡ください。 レ の

おげんきですか、文芸欄

大根の葉(生100g)

(1マス =1 単位 = カルシウム 200mg)

(F)

ヨーグルト (160)

プロセスチーズ(30g

煮干し(10g)

甲斐先生は、健康まつりにも参加されます。10月22日に是非会いに来てください。

2023年度 第3回理事会の報告

く審議事項>

監査報告

- ・8月度の組合員活動について(組合員増やし34 名、出資金増資233万円、班づくり1班、班会 開催19回)の報告
- ・平和と社会保障を守る取り組みについて(原発処 理水について全漁連と最終協議、マイナ保険証ー 本化、ナースアクション(看護師の処遇改善を求 める署名)、人間らしく働くための九州セミナー の紹介など)の報告
- ・7月の経営状況(法人の経常利益は546万円で 達成)についての報告
- ・地域限定・職務限定専任正職員(看護師)につい ・法人第7次5か年計画第1回策定委員会について
- 居宅介護事業所それいゆ、訪問看護ステーション それいゆ、生協ホームヘルプサービスそれいゆの

等々、以上可決承認いたしました

今、宮崎医療生協は

2023年9月末現在

■新規加入者 40名(8/1~8/31) ■総組合員数 46,395名

■出 資 金 6億594万円

■平均出資金 13,061円

数 178班 ■ おげんきですか● 手配り配布数 17,596部



旦の用 宮崎生協病院虹の意見箱 9月度宮崎生協病院利用委員会

(声病院職員の対応(言葉使い)に ついて気になっています。

會様々な状況で、患者様は来院され ていると思いますので、患者様に

寄り添った言葉で対 応できるよう努めて まいります。





は

如何

な

ŧ

み

測

3

五

+

0

11月11日は「介護の日

介護・認知症なんでも無料電話相談

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