

 **2023年12月号**
医療生協 (No.507)
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-seikyohp.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 26-7101
訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0985)23-7728 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所れいんぼう ☎(0985)24-8538 FAX 24-0515
ホームヘルプサービスれいんぼう ☎(0985)24-6545 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0982)31-1453 FAX 29-4839
生協ホームヘルプサービスれいんぼう ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0982)31-1442 FAX 31-1452
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

みんなの力で つなごう未来へ



樟中学校吹奏楽部による演奏



組合員、職員合同での焼きそばの出店

「まつり」会場を盛り上げていました。出店された組合員さんは「朝早くからの準備は大変だったが、売れ行きも良く嬉しかった」とおっしゃっていました。また、訪れた人たちを対象に、お楽しみ抽選会が開催されました。参加者からは「園児たちのダンスが楽しかった」「くじ引きでほしい商品が当たって嬉しかった。また参加したい」「出店の食べ物も美味しかった」といった感想を聞くことができました。午後2時に大盛況で健康まつりを終えました。

生協病院健康まつり4年ぶりに開催
2023年10月22日(日)、宮崎医療生協主催の「健康まつり」が、秋空のもと4年ぶりに開催されました。当日は朝から晴天に恵まれ、出店の準備のために集まった各支部の組合員さんや医療生協の職員たちが、朝早くからせわしなく動き回っていました。午前11時に定刻通りの開催となりましたが、開場前からたくさんの人たちが訪れ、出店で買い物を楽しんでいます。当日は600人余りの方が「まつり」会場を訪れ、開会式では樟中学校の吹奏楽部による演奏とともに開会の宣言が行われました。その後も近隣の保育園や幼稚園の園児によるダンスや、医療生協職員有志によるひよっこ踊りなど、全部で10組によるさまざまな発表がステージ上で行われました。延岡から都城までの県内各支部や職員の有志らによる出店も14店舗あり、



職員有志らによるひよっこ踊り

無料・低額診療事業のお知らせ

無料低額診療とは、生活困窮者のため無料または低額で診療を行う事業となります。

この様な方はご相談ください！

- ◎保険証がない
- ◎コロナ禍で仕事がなくなった
- ◎病気や障がいで働けない
- ◎生活費で精一杯 など

宮崎生協病院受付 0985 (24) 6877
和知川原生協クリニック 0985 (23) 0050
おおつか生協クリニック 0985 (52) 6715
このはな生協クリニック 0985 (58) 1222

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・介護と一緒に担う職員を募集しています

医師	○一般内科、透析担当医、内視鏡担当医、麻酔科医（パート・短時間勤務可）	○総合診療専攻医
看護師	○常勤 ○パート 生協病院病棟（夜勤可能な方）、クリニック、透析、訪問看護（※勤務時間の相談応じます）	
介護士	○介護福祉士 ○ヘルパー ○資格等不問 （※勤務時間の相談応じます）	

●連絡先：宮崎医療生協本部 TEL.0985-23-7168

最近、あちこちの班会に顔を出し、組合員さんとの交流がとて楽しい。健康チェックを終わった後、時間が許す限り健康体操や童謡・唱歌の合唱、健康的になるために何をしたらいいのかアドバイスをしている▼特に取り上げているのは石井直方氏が提唱する「スロースクワット」。特徴は軽い負荷・少ない回数で筋肉量と筋力を増すことができ、安全性に優れ、どこでも手軽にできること。筋肉量が増せば、糖尿病の予防・改善、動脈硬化、認知症の、大腸がんの予防、免疫力を高めること等につながる▼やり方は①足幅を肩幅の1.5倍程に取る。②やや腰を落とし中腰姿勢となる。③4秒をかけて腰を下げる。この時お尻は後ろに突き出すようにし、脚の曲げ角度が90度以上に留める。④4秒かけて腰をやや落とした最初の位置まで戻す。①②③④を8回繰り返すことで1セット。1日に3セット、1週間に11~13回を行う。間を空ける事が大事。タンパク質を1日当たり体重の1.000分の1グラム摂取する事も重要である。(M.Y.)

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

生協クイズ

No.235 出題 機関紙編集委員会

早いもので2023年も終わろうとしています。何かと忙しい時期ですが、クイズで息抜きをしてください。

問1 冬至に柚子湯に浸かる習慣はいつから広まったのでしょうか。

ア 江戸時代 イ 明治時代

問2 クリスマスツリーにかかっているボール型の飾りは何を表しているのでしょうか。

ア 星 イ リンゴ ウ 金貨

問3 餅つきをするには縁起が悪いといわれています。何日か休むといわれています。

ウ 12月29日 イ 12月30日

このコーナーに掲載するクイズを募集していただきます。応募の際は郵便はがき(問題と解答を必ずご記入の上、左記の宛先またはEメールでお送りください。

「応募方法」
郵便はがきに、答え住所氏名、電話番号をご記入のうえ、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」を読んでのご意見・ご感想などお書きください。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。切は12月31日まで、当選者は1月号の紙面で発表します。

「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。

「11月号の答え」
問1 耳 問2 鼻 問3 足 問4 目

「10月号の答え」
正解 29通 不正解 2通
山本 恵子 さん(延岡市) 藤田 三重子 さん(延岡市) 重黒木 モリ子 さん(延岡市) 濱松 隆志 さん(宮崎市) 佐依子 さん(宮崎市)

※図書カードの発送は発表から1か月程度のお時間をいただくことがありますのでご了承ください。

クイズ募集

このコーナーに掲載するクイズを募集していただきます。応募の際は郵便はがき(問題と解答を必ずご記入の上、左記の宛先またはEメールでお送りください。

12月の診療案内

宮崎生協病院									
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									
内 科					外 科				
午 前					午 後				
受付 8:00~11:00 診療 8:30~12:00					受付 13:30~16:30 診療 14:00~17:00				
一 般		予 約 制			一 般		予 約 制		
月	交替制				交替制				
火	交替制	遠 藤	植 野		交替制				
水	交替制	坂 口	高橋聡		14:00~16:30 高橋麻里子 西 谷				
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			
金	交替制	遠 藤	高橋聡		交替制	14:00~16:30 西 谷			
土	交替制	1週:ー 2週:ー 3週:ー 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 間				
					山 岡	1診:愛 甲 2診:交替制	交替制	交替制	松 尾
					山 岡	1診:松 尾 2診:交替制	交替制	交替制	
					松 田	1診:松 尾 2診:交替制	休 診		
					休 診	1診:松 尾 2診:交替制	交替制	交替制	(神経)愛 甲 松 尾
					黒 木	1診:愛 甲 2診:松 尾	交替制	交替制	(アレルギー)山 元
					第1・3・5週 交替制 第2・4週 末 間	交替制	休 診		

●12月30日(土)~1月3日(水)は休診となります。

和知川原生協クリニック				おおつか生協クリニック				このはな生協クリニック				生協クリニックのべおか			
宮崎市和知川原2丁目25-1 ☎0985(23)0050				宮崎市大塚町大迫南平4401-2 ☎0985(52)6715				宮崎市大字熊野1613 ☎0985(58)1222				延岡市浜砂1丁目5-17 ☎0982(26)7100			
診療時間	午 前 8:30~12:00 (受付12:00)まで	午後 17:00~19:00 (受付18:45)まで	夜 間	診療時間	午 前 8:30~12:30 (受付11:30)まで	午後 17:00~19:00 (受付18:30)まで	夜 間	診療時間	午 前 8:45~12:30 (受付11:45)まで	午後 15:00~18:00 (受付17:40)まで		診療時間	午 前 9:00~12:30 (受付12:00)まで	午後 15:00~17:30 (受付17:00)まで	
月	植 野		植 野	月	浜 田			月	高 田	高 田		月	末 岡	末 岡	
火	生協病院からの支援			火	浜 田			火	高 田	休 診 (訪問診療)		火	末 岡	末 岡	
水	植 野	訪問診療	植 野	水	浜 田	訪問診療	浜 田	水	高 田	休 診 (訪問診療)		水	末 岡	末 岡	
木	植 野			木	浜 田			木	高 田	休 診 (訪問診療)		木		生協病院からの支援 14:00~17:00	
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 田 (第2土曜休診)			土	高 田			土			

●12月30日(土)~1月3日(水)は休診となります。

●12月30日(土)~1月3日(水)は休診となります。

●12月30日(土)~1月3日(水)は休診となります。

●火曜、水曜、金曜の13:30~15:00までは訪問診療
●12月30日(土)~1月3日(水)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
- ・ホームヘルプサービス ☎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
- ・ホームヘルプサービス ☎0982(26)2536
- ・訪問看護ステーション ☎0982(31)1442

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

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

グループホーム 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

◎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。



健康コーナー

組合員の皆さまこんにちは、宮崎生協病院研修医の有田圭佑です。風邪の季節です！今回は風邪についてのお話をいたします。

症状が辛い時は、医療機関の受診を

風邪の症状は主に「せき、のど、はな」の症状と「熱」がありますが、これらがすべて伴わないこともよくあります。また、症状だけでは一般的な風邪なのかインフルエンザ・新型コロナなのかの区別はできません。インフルエンザや新型コロナは重症化する可能性もあるため検査をして基礎疾患に応じて薬を追加することもあります。症状が辛い時は我慢をせず、医療機関を受診して必要な治療を行いましょう。もちろん市販の風邪薬で様子を見ることも可能ですが、体調が悪化した際にはすぐに医療機関へ相談しましょう。

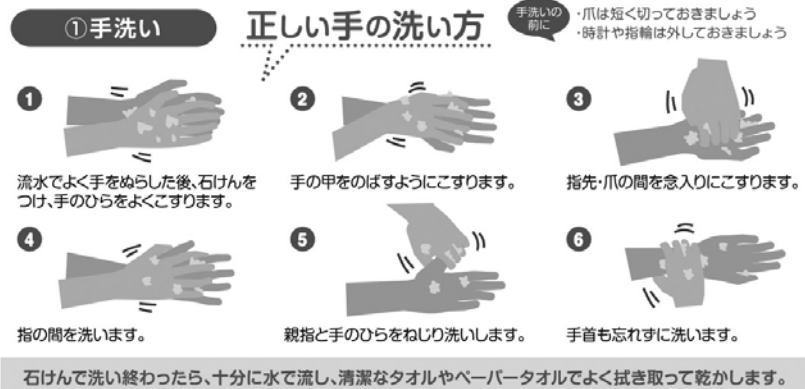
しっかりと感染対策を

新型コロナが5類感染症に引き下げられたことで多くの人と接する機会が増えてきますが、インフルエンザや新型コロナを含むすべての風邪にかからないためには、予防が重要です。予防の方法として、マスクの着用とうがい・手洗い・アルコール消毒は有効です。加湿をすることでウイルスは活動が弱まるため、乾燥しないようにもしましょう。また、こまめに水分補給をすることで口の中のウイルスを胃に流し込んで分解したり、鼻から排除する効果が高まります。

これまで通り、風邪にかからないための予防を心掛けましょう。いろいろな対策がありますが、まずはしっかり食べて寝て体調を整えることが前提です。心身ともに健康に気をつけて冬を乗り越えましょう。



宮崎生協病院 研修医
有田 圭佑





血圧チェックの様子



ウォーキング中の組合員さん

いきいき健康ウォークin綾

11月18日（土）、綾町の馬事公苑で「生協いきいき健康ウォーク」が開催されました。コープみやざきと宮崎医療生協の共催で年2回開かれており、医療生協からは18名の組合員とその家族が参加しました。

当日は朝からかなり風が強い上に気温も低く、時折にわか雨に降られたりもしましたが、開催時刻には晴れ間が広がり、153名の参加者が集まりました。

参加者は受付順に血圧チェックを行いました。気温が低かったためか、普段より血圧が高めの方が多く、歩く前に不安がっている方も多くいらつしやいました。その後、理学療法士によるストレッチをした後、参加者は2km、5km、7kmの3コースに分かれ、それぞれウォーキングをスタート。思い思いのペースで自然を満喫しながら楽しく歩く参加者の姿が印象的でした。「強風で帽子が飛ばされて大変だった」「来たときと暖かいね」「朝は血圧が高かったけど、たぶん歩いたら血圧が下がって安心した」と参加者からさまざまな感想を聞くことができました。

今回のイベントを通して、組合員の皆さまに健康づくりに大切なことを少しでも感じていただけたらと思います。

2023年度 第5回理事会の報告	
< 審議事項 >	
・10月度の組合員活動について（組合員増やし226名、出資金増資402万円、班づくり8班、班会開催68回）の報告	
・「秋の医療生協強化月間」中の取り組みについて共有、加入目標800名(昨年度達成510名)、出資金増資目標1,500万円（昨年度達成1,295万円）の確認	
・平和と社会保障を守る取り組みについて（「首相の物価高への対応は所得税減税が軸。扶養家族も含めて1人あたり4万円。低所得者には1世帯7万円給付。1年間限定。」「防衛費増税は25年以降へ延期」など）についての報告、LGBTQ・地域枠の医師研修問題、おつか地区の介護問題、介護の学習会の要望などについての意見交換	
・9月の経営状況（法人の経常利益は-1,237万円で未達成）についての報告	
・法人第7次5か年第3回長期計画策定委員会についての報告	
・2023年度下期課題についての提案 等々、以上可決承認いたしました	
今、宮崎医療生協は	
2023年10月31日現在	
■新規加入者	242名(10/1~10/31)
■平均出資金	12,785円
■総組合員数	46,605名
■班数	179班
■出資金	5億9,586万円
■おげんきですか手配り配布数	17,731部



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

宮崎生協病院利用委員会では、「退院アンケート」について毎回中身を確認しています。その中で、職員向けのお褒めの言葉を大変多くいただいております。今回は少しですが、アンケートの中身をご紹介します。

◎食事が美味しく、毎回楽しみでした。

◎出産以外の入院が初めてでとても不安でしたが、スタッフさんのお声掛けのおかげで安心して過ごせました。

◎医師、看護師、スタッフの皆様には本当に良くしていただきありがとうございました。

◎スタッフの言葉かけが優しく、安心して過ごすことができました。

◎初めての手術で、事前に麻酔の効果・恐さも教えていただき、無事、手術も終わりました。ありがとうございました。

◎トイレがいつもきれいで気持ち良く使えました。



平和に関するスタンディング



医系学生向けのフード/ベントリー

おげんきですか文芸欄

〈短歌〉

・米中の対立煽るニュース視る
両国国民に憎しみあるや
国富町 別府紘さん

・うたごえやおもかげたどる
「ふるさと」に病床にきこゆ
東大宮支部 廣若キクミさん

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等

◎2～3kgで小分けされたお米
◎カレー粉 ◎レトルト食品
◎お菓子 ◎パスタなどの乾麺
◎調味料 ◎バックご飯
◎缶詰 ◎宮崎市指定のゴミ袋
◎生理用品
◎パスタソース

いつも食料品や日用品の提供をご協力いただきありがとうございます。皆さまにご協力を頂いてはいますが、現在フードドライブを利用している学生が多く、食品などの供給が間に合っていないかもしれません。ご協力をお願いいたします。

支援していただく食品は最寄りのクリニックでも受け付けています。詳細は中原までご相談ください。

●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 宮崎市清武町本原5536番地1階

●お問い合わせ●
学生担当/坂本・中原 TEL:080-8380-6271

提供していただいた食品

「宮崎民医連（県連）」の紹介

宮崎医療生協は全日本民主医療機関連合会（以下…民医連）という組織に加盟しています。民医連は、日本全国の病院や薬局、介護施設など、所属事業所数は1800を超えています。約8万人の職員と、医療生協の組合員さんをはじめとした370万人を超える協同組織の仲間が無差別、平等の医療、福祉の実現を目指して活動しています。

その中で私たち「宮崎県民主医療機関連合会（通称…県連）」も民医連の医療・介護活動の2つの柱①「貧困と格差、超高齢社会に立ち向かう無差別・平等の医療・介護の実践」②「安全、倫理、共同のいとなみを軸とした総合的な医療・介護の質の向上を掲げ、その実践のために平和や社会保障を改善するための活動を行っています。（署名や街頭スタンディングなど）

もう一つ大きな役割として、民医連運動を推進する職員集団づくりも行っています。また、「医学生や看護学生などの民主的成長の援助」をし、「民医連の後継者（奨学生）を確保する」ことを目標にした活動も行っています。学生支援として企画・運営や昼食会、フードパントリーなども行っています。

現在、県連は宮崎医療生協本部の2階に事務局があります。平和に関する活動や、医学生に関する活動など何かございましたらご連絡ください。

（連絡先…0985-164-9769）

おげんき仲間～配布協力員紹介～



北2支部だいたいこ
ん班の班長を務める
田原悦子さん。
毎月「おげんきで
すか」の配布と班
会の開催にご協力

いただいております。趣味はグラウンドゴルフで、旦那さんと一緒に県内外の大会へ出場されるほどだとか。こういった体を動かす趣味を持つことが、健康の秘訣なのかもしれませんね。

また、週に2回ほど3才のひ孫さんとお会いする機会があるらしく、その時にお孫さんと食事をするのが楽しみです。日々の目標になっているとのこと。日々活発に活動されている北2支部、田原さんのご紹介でした。

11/11はいい介護の日

厚生労働省は11月11日を「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」の「いい日、いい日」に掛けた語呂合わせとして「いい介護の日」としています。宮崎医療生協でも11月11日（土）に県内各地で介護に関する様々な活動を行いました。

「署名活動」

延岡市ではそれいゆの職員、県北・南方支部の組合員さんたち11名がコープ浜町店にて介護保険制度の改善、介護従事者の処遇改善を求める署名行動を行いました。署名に協力してくれた方からは「介護保険の改悪は許せない…」と、90筆の署名を集めることができました。

宮崎市でも、山形屋デパート前で職員、組合員18名が同様の署名活動を行い、66筆の署名をいただくことができました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

「電話相談」

法人居宅ケアマネージャーが「介護・認知症なんでも無料電話相談」を実施し、交代で電話相談の対応を行いました。認知症の家族の対応に悩んでいる相談や、介護保険サービスの利用に関する相談などを受け付け、4件の電話相談がありました。