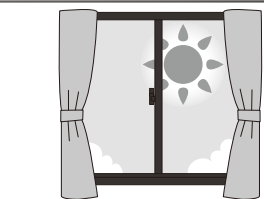


健康コーナー

初期研修医2年目の荒木さくらです。日本の夏は、日が長くなることに加え、暑さによる寝苦しさで、睡眠時間が一年で最も短くなる季節です。私自身、冷房を使い始める時期が毎年早くなっていると感じます。夜の気温も下がりにくくなっており、夜間でも熱中症に注意が必要です。寝苦しい日に少しでも快適に寝られるように、夏の睡眠環境の整え方について説明をいたします。

●快適な睡眠をとるためには

暑苦しい日の快適な睡眠は事前の準備が大事です。入浴時は暑くてもシャワーだけで済ませず、ぬるめの湯船につかることで身体はリラックスし、快適な眠りに向かうことができます。寝る2～3時間前から冷房（エアコンの設定は26～28度、湿度50～60%程度が目安）を入れ部屋を冷やしておくことが推奨されています。寝ている間、エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎてしまうため、扇風機やエアコンの風除けカバーなども活用しましょう。また、夜間に冷房が切れて暑さで目覚めてしまう方も多いと思います。対策としては、部屋が冷えすぎない温度設定にしてエアコンをつけたまま、薄手の長袖長ズボンを着て、薄目の掛布団を使うようにしましょう。電気代も気になりますが、健康には変えられません。冷房を活用して暑い夏を乗り越えましょう！



宮崎協病院
初期研修医 荒木さくら



えびの市から行進が始まり、それぞれの市町村で担当者との懇談、出発集会、そして行進やスタンディングを行いました。

6月22日（土）は朝からあいにくの空模様となっており、宮崎市との懇談を終えたあと、宮崎市役所前で平和行進の出発集会が行われました。宮崎市の平和行進には、市内各団体から平和への思いを胸に150名以上の方々が集まり、宮崎医療生協からも、職員や組合員さんが多数参加しました。集会終了後に行進を開始する予定となっていました。落雷警報が出たこともあり、残念ながら中止となっていました。参加者からは「残念だったが、原発を止めるためにもこういう活動は今後も続けたい」「平和への気持ちを新たにしました」といった感想を聞くことが出来ました。

6月28日（金）には、延岡市で次の行進を行う大分県のメンバーにタスキが無事に引き継がれ、宮崎県での平和行進は無事に終了しました。宮崎医療生協は、被爆者の方々を結び、これからもこの活動を発展させていきたいと思っています。



原水爆禁止国民平和行進2024開始！



今年で67回目となる原水爆禁止国民平和行進は、5月6日に東京や北海道など3か所からのスタートを皮切りに全国11コースで、8月の広島へ向かって全ての都道府県、市町村をつないでいます。この平和行進は1958年6月20日、広島の前爆記念碑の前から、8月の東京での原水爆世界大会を目指して歩き通した、僧侶で平和活動家の西本あつしさんが始まりとされています。

今年、宮崎県では6月17日にえびの市から行進が始まり、それぞれの市町村で担当者との懇談、出発集会、そして行進やスタンディングを行いました。

2023年度 第12回理事会の報告

<審議事項>

- ・2024年5月度の組合員活動の概要（仲間増やし30名、出資金増資275万円、班づくり2班、班会開催52回）と取り組みについて報告
- ・平和と社会保障を守る取り組み（全国・宮崎県の情勢や主な取り組み署名）について報告
- ・2024年4月の経営状況についての報告（法人の経常利益-2,060万円で予算未達成）
- ・県内6地域で行われたブロック別総代会についての報告（理事12名、総代84名、オブザーバー3名の参加）
- ・第35期通常総代会運営および議長提案について等々、以上可決承認いたしました

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・介護を一緒に担う職員を募集しています



- 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



- 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

健康チャレンジ開始！

「健康チャレンジ」とは、宮崎医療生協が毎年開催している健康づくりの習慣を身につけるための取り組みです。今年は昨年より1カ月長く、7～9月でチャレンジを開催します。8つの項目に簡単な目標をたてて、それぞれ達成を目指してください。

チャレンジされる方は、お住まいの地域の支部運営委員さんからお受け取りください。また、宮崎生協病院、各クリニック、県内のコープ各店舗等でも健康チャレンジシートを配布しています。無料で参加でき、チャレンジが達成できたら記念品をお渡しいたします。家族や近隣の方々と一緒にお気軽にご参加ください。多くの方々の参加を待ちしています。



おげんきですか文芸欄



〈俳句〉

- ・梅雨明けや気持をこめて網戸ふく
このはな支部 渡辺 千鶴さん
- ・紫陽花を愛でて励むやりハビリを
門川町 黒木 邦子さん

〈短歌〉

- ・鼻音をひびかせ飛びゆく戦闘機
意見分かるる新田原基地
東大宮支部 戸田 雅子さん
- ・歯科医師となりし教え子我の歯を
治療しており時は流れて
日向支部 田辺 静代さん
- ・赤紫蘇を塩もみすればその汁は
白き器に映えて鮮やか
日向支部 水永 正嗣さん

お詫びと訂正

おげんきですか6月号に掲載した北2支部の南半球さんの句を「俳句」と表記していましたが、正しくは「川柳」となっています。訂正してお詫び申し上げます。

「おげんきですか」配布員募集！

「おげんきですか」の手配り配布をしてくださる仲間を募集しています。あなたのお住いの地域に「おげんきですか」を配布していただませんか？ご協力できる方は左記までご連絡ください。

宮崎医療生協健康まちづくり部
TEL 0985・31・9055



医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
- ◎パックご飯
- ◎パスタなどの乾麺
- ◎パスタソース
- ◎インスタント食品
- ◎お菓子
- ◎生理用品
- ◎ティッシュ
- ◎宮崎市指定のゴミ袋



ご寄付いただいた食品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
※4月から、実施を月1回（第4金曜）のみに変更となります。
- 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/坂本・中原 TEL:080-8380-6271

今、宮崎医療生協は 2024年5月31日現在

■新規加入者	43名(5/1～5/31)	■平均出資金	12,520円
■総組合員数	45,852名	■班数	184班
■出資金	5億7,405万円	■おげんきですか手配り配布数	17,452部

子どもの保健学校のお知らせ

7月27日、宮崎医療生協で保健学校を開校します。対象は小学生と中学生で、それぞれ定員は20名となっております。内容は宮崎生協病院医師による講義「体のしくみ」、病院の検査・放射線室の見学となっております。参加希望の方は事前の申し込みが必要となります。お電話かQRコードからお申し込みください。参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

日時	7月27日（土）13:30～16:00 （受付開始 13:00）
集合場所	宮崎医療生協2階会議室
参加費	無料
申し込み〆切	7月18日（木）
申し込み先	TEL: 0985-31-9055 QRコード

