

2025年5月号
(No.524)
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://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 ☎(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 ☎(0985)24-0545 FAX 29-4839
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0982)31-1453 FAX 31-1452
生協ホームヘルプサービス ☎(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

4月より新しい仲間が18名加わりました



2025年4月1日に、医師3名、看護師6名、臨床検査技師2名、事務5名、理学療法士1名、薬剤師1名、計18名の新入職員が宮崎医療生協へ仲間入りしました。当日はまず新入職員の赴任式が行われ、新入職員の代表として研修医より「民医連の奨学生としてさまざまな社会問題について学んできました。民医連の医療者は声を上げることができない方の苦しみを和らげるとともにその代弁者となって声を上げるべきであると考えています。民医連の掲げる無差別・平等の医療福祉の精神を忘れず、だれもが個人として尊重される社会を築くために、新入職員一同努めてまいります。」と決意を述べました。その後、新入職員を対象とした6日間の基礎研修が始まりました。

研修内容を通して、社会人・医療従事者としての心構えや感染、安全、個人情報保護などの知識を深め、医療生協や組合員さんの活動内容、民医連について、自分の心身の健康管理など多岐にわたって学んでいただきました。そのほかにも、平和について考える企画として平和台公園にある「八紘一宇の塔」の歴史や宮崎の戦争遺跡に関する講話などを聞き、平和についても学ぶことができました。

研修の後半では人とのコミュニケーションや先輩職員との交流などを目的とし、法人内の各介護施設やクリニック、訪問看護ステーションなどの職場体験も行い、患者さんや利用者さんと直接触れ合う貴重な体験も行いました。



平和の塔を見学する新入職員

研修を終えた新入職員たちから「病院で働くという実感がわきました。」「分からないことばかりで最初は不安だったけれど、サポートをしてくれる先輩方の存在で安心できました。」といった感想を聞きました。

新入職員の研修は基礎研修以外に、5月末頃にリフレッシュ研修（先輩職員の講話やグループディスカッションなど）、夏には平和企画（広島と長崎で開催される原水爆禁止世界大会に参加、秋には強化月間に向けて組合員さんの班会にも参加いたします。そして年度末には、1年間の振り返りを18名全員が行うので、組合員の皆さまにもぜひ聞いていただきたいと思ひます。

「新入職員」の名札をつけたフレッシュな職員が、病院内にいますので、病院を受診された際、入院された際、班会へ、組合員の皆さまよりお声掛けをしていただくと嬉しです。

体温計

健康とは、単に病気をしないことではなく、心も体もバランスよく満たされた状態のことだと思ひます。元気に動ける体、穏やかに過ごせる心、美味しく食べられる喜び、これらが揃ってこそ、健康とつながります。忙しい毎日の中で、「健康は後回し」になりがちです。食事は手軽に済ませ、運動は「時間がきたら」と後回しがつくと、疲れやストレスが溜まり、体の不調が出てきます。だからこそ、健康は「特別なこと」ではなく「日々の積み重ね」が大切。今日の食事に野菜を一品足してみる。エレベーターではなく階段を使ってみる。寝る前にスマホを置いて、深呼吸をしてみる。そんな小さなことからでも、健康づくりは始められます。未来の自分が笑顔でいられるように、今日できることを「つとあな」の心と体を支えてくれるはず。あなたにとって「健康であること」はどんな意味がありますか？▼優しい風、柔らかな光、体が軽い朝、心が静かな夜。何でも贈り物。こぼれ笑顔を自然にこぼれる。それが何よりの幸せ。走れる足、笑える心、涙を拭ける手、誰かを抱きしめられる力。今日の一歩が、明日の元氣につながる。だから、焦らず、無理せず、自分をいたわって、生きていこう。(Y・K)

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

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に問題と解答を必ずご記入の上、上記の宛先または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」を感念のご意見、ご感想などもお書きください。正解者の中から抽選で5名の方から図書カードを差し上げます。メチは5月31日、当選者は7月号の紙面で発表します。

【送付先】
〒880-0824 宮崎県大島町天神前一七五-13 宮崎医療生活協同組合 「生協クイズ」係宛
※名前や住所を忘れないようにご注意ください。

【4月号の答え】
1 ア (30万本)
2 ア (桜の葉には毒がある)
3 ウ (1860年)
【3月号当選者】
正解44通 不正解2通
小林 正幸さん(宮崎市)
末野 典子さん(宮崎市)
新名みどりさん(宮崎市)
山崎やす子さん(宮崎市)
田中 光寛さん(三股町)

生協クイズ

5月になりました。ゴールデンウィークなど楽しいイベントがある季節です。今回は母の日に関するクイズを用意しました。

問1 母の日は、ある国が1870年に元となる活動を行い、1908年から定着したことが起源とされています。どの国でしょう。
ア 日本
イ アメリカ
ウ イギリス

問2 母の日はもともと「母親に感謝する日」ではありませんでした。どういった目的で行われ始めた行事でしょう。
ア 自然保護
イ 平和活動
ウ 宗教の布教

問3 母の日には赤いカーネーションを贈ることが定番となっていますが、元々は別の色を贈っていました。どの色でしょう。
ア ピンク
イ ホワイト
ウ 黄

5月の診療案内

循環器内科(坂口)、消化器内科(古谷)、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)、透析(西谷)、外科・肛門外科(山岡・松田・黒木・末岡)、小児科(山元・上野・久保・松尾)、後期研修医(川添・山下)、初期研修医(米坂・荒武・斎藤(優)・岩崎・小野原・斎藤(史))
※研修医は院外研修中の場合もあります。

月	内科				外科		小児科				
	午前		午後		午前	午後	午後		夜間		
	受付	診療	受付	診療	受付	診療	乳児健診	予防接種	アレルギー特診	受付	
	8:00~11:00	8:30~12:00	13:30~16:30	14:00~17:00	8:00~11:45	8:15~11:45	13:30~16:30	13:45~16:15	11:00 14:00	15:30~18:00	
	※紹介状をお持ちの方は9:00からの診療となります。				診療	診療	(要予約)	(要予約)	(要予約)	診療	
	一般	予約制	一般	予約制	一般	予約制					
月	交替制	坂口	三宅(第2・4)	交替制	14:00~16:30 高橋麻里子	山岡	山元・松尾	山元	久保	山元・松尾	松尾
火	交替制	坂口	植野	交替制	13:30~17:00 永友	山岡 黒木	山元・松尾	松尾	久保		休診
水	交替制	坂口	宮園	休診		松田	山元・松尾	休診			
木	交替制	古谷	8:30~10:00 第2・4(永友)	小澤		休診	山元・久保	山元	久保	山元・松尾	松尾
金	交替制	遠藤	川添	交替制		黒木 山下	山元・松尾	交替制	交替制		山元
土	交替制	遠藤(第2週のみ) 永友(第4週のみ)	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	休診			

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11:45)まで	17:00~19:00 (受付18:30)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

宮崎市大塚町大迫南平4401-2 ☎0985(52)6715

診療時間	午前	午後	夜間
	8:30~12:30 (受付11:30)まで	17:00~19:00 (受付18:30)まで	
月	遠藤		
火	遠藤	訪問診療	
水	遠藤		遠藤
木	遠藤		
金	生協病院からの支援		
土	遠藤 (第2・4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11:45)まで	15:00~18:00 (受付17:40)まで
月	高田	高田
火	高田	訪問診療
水	高田	
木	高田	
金	高田	高田
土	高田 (第3土曜休診)	

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 (受付17:00)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
- 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

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

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。

健康コーナー



こんにちは、外科研修中の山下さくらです。2020年度の初期研修医として2年間、宮崎生協病院で勉強して、外部病院で外科や救急の修行をした後、2025年4月に戻ってまいりました。組合員の皆さま、よろしくお願いたします。

今回のテーマは胃腸炎の予防と対策です。



宮崎生協病院 研修医 山下 さくら

最近、地域内でノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しています。ノロウイルスは主にカキなどの二枚貝や、感染者の手を介した食品から感染します。十分に加熱されていない食品や、生ものの取り扱いには特に注意が必要です。主な症状は、突然の嘔吐や下痢、腹痛、発熱などで、特に子どもや高齢者は重症化しやすいため注意が必要です。

予防には、こまめな手洗いが最も効果的です。特に調理前や食事の前、トイレの後はしっかりと石けんで手を洗いましょう。また、生ものの取り扱いにも注意し、まな板や包丁などの調理器具もこまめに消毒しましょう。

もし胃腸炎になってしまった場合は、無理に食事をせず安静に過ごしましょう。嘔吐や下痢で水分が失われやすいため、こまめな水分補給が大切です。経口補水液などで脱水を防ぎましょう。症状がひどい場合は、早めに医療機関を受診してください。

体調に気をつけて、健康にすごしましょう！

新入職員紹介

1面で報告したように、4月より18名の新入職員が仲間に加わりました。今号より3カ月間、新入職員の意気込みを紹介いたします。今号では、医師、薬剤師、検査技師の6名です。



医療者として、人として常に学ぶことを忘れない姿勢でありたいです。よろしくお願いします。

元気に頑張ります！ 優しいねこ

一生懸命

まずは何でもやってみる!! 「できる」と増やす1年にします。よろしく願いたします。

笑顔と感謝も忘れずに信頼される医師にほれるよう頑張ります。よろしく願いたします!

一人一人の患者様にしっかりと向き合っていくことに取り組む!

「帯状疱疹ワクチンの予防接種について(予約受付中)」

令和7年4月より帯状疱疹ワクチンが定期予防接種になりました。対象者は、今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方、基礎疾患のある60～64歳の方です。※宮崎市の場合、対象者には個別に接種券が郵送されています。

また、対象の方には市町村から接種費用の補助があります。接種費用の自己負担額は(宮崎市の場合)、生ワクチン2500円、組み換えワクチン1回6600円(※2回接種必要)です。各自治体によって料金が異なるため、細かい料金が知りたい際は事前にお電話等でお問い合わせください。

带状疱疹は、水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、痛みを伴う水泡(水ぶくれ)が現れる皮膚の病気です。合併症の一つに、皮膚の症状が治った後にも痛みが残ることがあります。ワクチン接種により、带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。ワクチンは2種類あり、それぞれのワクチンに特長があります。受診時などに、お気軽にご相談・ご予約下さい。

第36期総代選挙結果報告

第36期総代選挙管理委員会委員長 山崎 一男

2025年度第36期総代選挙の結果についてご報告します。宮崎医療生活協同組合定款、第44条・第45条・第46条および総代選挙規約に基づき、去る4月1日～4月15日まで立候補受付を行い、定数179名に対して179名の立候補がありました。立候補者数は全選挙区で定数内でしたので、総代選挙規約に基づき、投票を省略し、全立候補者を当選と決定いたしました。

総代選挙に関し異議申し立てを行う場合は、総代選挙管理委員会事務局(0985-23-7168)までご連絡をお願いいたします。ただし、異議申し立てができるのは、当組合の組合員のみとなります。

支部名	日	時	場所
県南ブロック別総代会	5月24日	土曜日 10時	都城市民文化ホール
宮崎南ブロック別総代会	5月28日	水曜日	木花公民館
宮崎北ブロック別総代会	5月29日	木曜日 14時	宮崎医療生協本部2階会議室
宮崎西ブロック別総代会	5月30日	金曜日	
県北ブロック別総代会	6月2日	月曜日 13時30分	延岡市社会教育センター
宮崎中央ブロック別総代会	6月4日	水曜日 14時	宮崎医療生協本部2階会議室
第36回通常総代会	6月26日	木曜日 13時	オルブライトホール

支部活動報告

このはな支部パークゴルフ班は発足から10年、毎年12回の班会のうち1回をコンペ大会としており、4月11日に青島パークゴルフ場にて、22名の参加で大会を開催しました。青島や木花の方々と、大淀支部からも参加があり、ほんとの方にお弁当持参で、班会終了後も夕方までパークゴルフを楽しまれました。

広がる青空と大海原、手入れの行き届いた緑のコースに恵まれたパークゴルフ場が近くにある幸せ。グループの組み合わせは毎回変わります

このはな支部パークゴルフ班は発足から10年、毎年12回の班会のうち1回をコンペ大会としており、4月11日に青島パークゴルフ場にて、22名の参加で大会を開催しました。青島や木花の方々と、大淀支部からも参加があり、ほんとの方にお弁当持参で、班会終了後も夕方までパークゴルフを楽しまれました。

広がる青空と大海原、手入れの行き届いた緑のコースに恵まれたパークゴルフ場が近くにある幸せ。グループの組み合わせは毎回変わります

が、飛び交う会話も楽しく、初心者にも暖かい声かけられてうれしです。班の中の4、5人のメンバーについても率先して準備から当日の進行まで細かく気を配ってくださるので、感謝の気持ちでいっぱいです。

パークゴルフでの記念撮影



ウォーキング中の日向支部組合員

「いきいき健康ウォーク」5月19日(土) 日向

「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。「おげんきですか」の配布部数は年々減っています。配布協力員さんの高齢化が一番の要因です。これは特定の地域だけでなく、宮崎医療生協全体の問題となっております。新しい配布協力員の仲間を見つけることが、今後の大きな課題です。ご協力いただける方は、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

4月19日(土)、日向市美々津の日向サンパークで「いきいき健康ウォークin日向」が開催されました。この行事は、コープみやざきと宮崎医療生協が共催し、組合員さんの健康づくりを考えるきっかけの場として年2回開催しています。

当日は天候にも恵まれ、両生協の組合員さんが併せて120名以上参加しました。2、5、7kmのコースを選び、それぞれ日向の美しい海や山、美々津の伝統建築の保全地区などの景色を楽しみながらのウォーキングでした。

「初めて参加したが景色がきれいだった」「自分の体力が思っていた以上に落ちていたことを実感した」「歩く前後で血圧を測ったが自分の健康について考える良い機会になった」など、さまざまな感想を聞くことができました。

大盛況でこの日の行事を終えることができました。

次回の健康ウォークは11月に綾町で計画されています。たくさんの組合員さんの参加をお待ちしております。

2024年度 第11回理事会の報告

<審議事項>

- 2025年3月度の組合員活動の概要(仲間増やし44名、出資金増資243万円)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について報告
- 2025年2月度の経営状況についての報告(法人の経常利益-1,824万円で予算未達成)
- 第36期総代会プログラム、宮崎生協病院の予算、組合員のあり方提言について提案
- 宮崎生協病院電子カルテ更新について提案
- 定款10条2項に基づく不明組合員のみならず脱退について提案(不明組合員716名)

等々、以上可決承認いたしました

今、宮崎医療生協は 2025年3月31日現在

■新規加入者	49名(3/1~3/31)	■平均出資金	12,423円
■総組合員数	44,847名	■班数	185班
■出資金	5億5,711万円	■おげんきですか手配り配布数	16,958部

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
- ◎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

宮崎医療生協の新入学生へお米が届きました。ご協力ありがとうございます。

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。

●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

おげんきですか文芸欄

〈俳句〉

春雷に脅える猫に夫優さし 日向支部 黒木 邦子さん

電気代ガスに米代春寒し 日向支部 渡辺千鶴さん

〈短歌〉

アウトローガザの住民追い出して 我が物とするそれはアウトよ 北2支部 黒木 利忠さん

「日頃より厚いご理解ご協力を」 踏みしめる仕打ち淡々と説明 東部支部 大西由美子さん

八〇二〇にすでに届かず義歯多し ゆっくり咀嚼は早食い予防 日向支部 水永 正継さん

このはな支部 渡辺千鶴さん