50周年 宮崎医療生活協同組合
2026年11月号
(No.541)
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

おげんきですか

宮崎生協病院 ☎0570-006-877 FAX 29-4839
http://m-seikyounp.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)24-8538 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いゆ ☎(0982)31-1453 FAX 31-1452
生協ホームヘルプサービスそれいいゆ ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
訪問看護ステーションそれいいゆ ☎(0982)31-1442
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

11月11日は「いい介護の日」
～支えあう心が、誰もが安心して暮らせる地域づくりへ～

11月11日は「いい介護の日」です。この日は、介護を必要とする方やそのご家族、介護に携わる方々だけでなく、地域で暮らすすべての人が、介護について考える大切な機会となっています。



居宅介護支援事業所
れいんぼう所長
十川（そがわ） 剛政（こうせい）

介護は、誰にとっても身近なもの

私たちは誰もが年齢を重ね、いつかは自分自身や家族の介護について考える時期を迎えます。病気やけがによって、これまで当たり前にできていたことが難しくなる場合もあります。そのようなとき、必要なのは身の回りのお世話だけではありません。自分らしく生活したいという思いや、住み慣れた地域で安心して暮らし続けたいという願いを大切にすることも、介護の重要な役割です。

介護は、単にできないことを補うだけではなく、その人が持っている力を生かし、自分らしい暮らしを支えるものです。本人の気持ちに耳を傾け、できることを尊重しながら、一人ひとりに合った支援を考えることが大切です。

介護を支えるのは、家族や専門職だけではない

介護というと、家族や介護施設、ヘルパーなどの専門職を思い浮かべる方が多いのではないでしょうか。しかし、地域での支え合いも、安心して暮らし続けるための大切な力です。例えば、近所の方へのあいさつ、困っている人への声かけ、地域の集まりへの参加など、日常の小さな関わりが孤立を防ぐきっかけになります。

また、認知症について正しく理解し、本人や家族を温かく見守ることや、地域全体で取り組める支援も大切です。宮崎市では、公民館等で行われているオレンジカフェもその一つです。介護を家族だけの問題、あるいは専門職だけが担うものと考えるのではなく、地域に暮らす一人ひとりが関心を持ち、それぞれのできることを通して支え合うことが求められています。

必要な時に必要な介護を受けられるためにも、いい介護の日には介護崩壊を防ぐための署名行動を県内2か所で行います。宮崎市は宮崎山形屋前、延岡市ではコープ店舗前で行いますので、ご協力をお願いします。

介護する人にも、支えが必要

介護を考えるうえで忘れてはならないのが、介護する人への支援です。家族の介護を続けるなかで、身体的な疲れや精神的な負担を感じることは少なくありません。「自分が頑張らなければ」と抱え込み、周囲に相談できずにいることもあります。

介護は、一人で背負い続ける必要はありません。介護保険サービスを利用したり、地域包括支援センターなどの相談窓口に相談したりすることで、負担を軽減できる場合があります。デイサービスや訪問介護などのサービスは、本人の生活を支えるだけでなく、家族が休息を取り、自分の生活を大切にするためにも役立ちます。

介護を受ける人も、介護する人も、どちらも大切な存在です。お互いが無理をせず、安心して暮らせる環境を整えることが大切です。

「いい介護の日」をきっかけに

介護の日は、介護について特別なことをしなければならない日ではありません。家族と将来について話し合うこと、介護の仕事や社会資源について知ることなど、小さな一歩から始められます。そして、日々介護に携わる方々への感謝を伝えることも、この日の大切な意味の一つです。

11月11日の「介護の日」をきっかけに、介護をもっと身近なものとして考えてみませんか。一人ひとりの思いやりと小さな行動が、誰もが安心して暮らせるあたたかな地域づくりにつながっていきます。



昨年の電話相談の様子

介護・認知症なんでも無料電話相談のお知らせ

介護や認知症に関することならどんなことでもご相談ください。

開催日時 11月11日(水)10時～16時
TEL 0120-110-458

体温計

5月の連休は、孫を連れて「磯遊び」が恒例だった。お金もかからず近場かつ短時間で楽しめる「安近短」。潮見表を見て干潮のタイミングで出かける。今日は何と良いタイミングだろう。"神は我に味方せり"晩酌の肴を入手することで心が固まった▼ここに来ると小学生の頃、家族で出かけた大隅夏井の海岸を思い出す。孫は親に任せ、我一人磯でミナ採り。カニやイソギンチャクを見つけ、触ると紫色の液を出すアメフラシにびっくりしたことを思い出す。いつの間にかバケツにはたくさんのカラスグチとイカの手▼直射日光を浴びながら少し休は疲れたが、明日への英気を養えた。酔いも手伝って、火照る体には扇風機の風が心地よかった。もう孫たちも社会人。ふた昔前の思い出である。（K・W）

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.269)

出題 機関紙編集委員会

年末に近づき、朝夕の冷え込みが強くなってきました。体調に気をつけてお過ごしください。11月に関する問題です。

問1 11月15日は七五三です。七五三について**間違っているもの**を次の中からお選びください。
ア 必ず11月15日に行わなければならない
イ 地方によっては祝う年齢や内容が異なったりする
ウ 千歳飴は長さ最大1ｍ、直径最大1・5cm以内で作らなければならない



問2 日本語には季節や気候を表す言葉がたくさんあります。11月頃を指す言葉を次の中からお選びください。
ア 小春日和
イ 凍て返る
ウ 彼岸西風



問3 1面で紹介したように、11月には「いい介護の日」があります。何日に行われるか次の中からお選びください。
ア 11月1日
イ 11月11日
ウ 11月21日



【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メールでも受けつけております。「おげんきですか」を読んでのご意見・ご感想などもお書きください。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。〆切は11月30日で、当選者は12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一七五一三
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。

【10月号の答え】
問1 ウ（茨城県）
問2 ア（カブ）
問3 ア（生協法の施行日）

【9月号当選者】
正解56通 不正解 6通
長浜りつ子さん（延岡市）
藤本 道子さん（日向市）
石川真砂代さん（宮崎市）
児玉 光代さん（宮崎市）
柳田 工三さん（宮崎市）

※図書カードの発送は、紙面での発表から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。

11月の診療案内

循環器内科（坂口・遠藤）、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）、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（岩崎・小野原・斎藤（史）・土田・中村）
※研修医は院外研修中の場合もあります。

◎病院及び医師の都合上、右表のとおりにならない場合があります。あらかじめご了承ください。

宮崎生協病院

宮崎市大島町天神前1171
内科・外科 ☎0570-006-877　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 午前	内科 午前 予約制		内科 午後	内科 午後 予約制	外科 午前	小児科 午前	小児科 午後			小児科 夜間
	受付 8:00～11:00 診療 8:30～12:00 ※紹介状をお持ちの方は9:00からの診療となります。	一般	予約制	受付 13:30～16:30 診療 14:00～17:00	一般 予約制	受付 8:00～11:45 診療 8:30～12:30	受付 8:15～11:45 診療 8:30～12:30	乳児健診	予防接種	アレルギー特診	受付 15:30～18:00 診療 16:00～18:30
月	交替制	坂口	三宅(第1・3)	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	三宅 呼吸器外来	植野	交替制		山岡 黒木	山元・松尾	松尾	久保		休診
水	交替制	坂口	川添	休診(第1・3・5週) 交替制(第2・4週)		松田	山元・松尾	休診			
木	交替制	坂口		小澤	13:30～17:00 永友	休診	山元・久保	山元	久保	山元・松尾	松尾
金	交替制	遠藤	呼吸器外来	交替制		黒木 山下(第1・3・5週)	山元・松尾	交替制	交替制		山元
土	交替制	糖尿病外来(第1週) 古谷(第3週のみ)	遠藤(第2週のみ) 永友(第4週のみ)	休診		交替制	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 8:30～12:30(受付11:30)まで	午後 14:00～16:30(受付16:00)まで	夜間 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		植野
木	植野	植野	
金	植野	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 8:30～12:30(受付11:30)まで	午後	夜間 17:00～19:00(受付18:30)まで
月	遠藤	訪問診療	
火	遠藤		
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)		

●11/26(木)の診察は生協病院からの支援となります。

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 8:45～12:30(受付11:45)まで	午後 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)	

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 9:00～12:30(受付12:00)まで	午後 15:00～17:30(受付17:00)まで
月	古谷	古谷
火	古谷	古谷
水	古谷	古谷
木		古谷
金	古谷	古谷
土		

デイサービス 月曜日～土曜日 9:30～16:00

●診療体制は変更となる事がございます。ご了承ください。
●11/13(金)の診察は生協病院からの支援となります。
●11/30(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
・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

◎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。

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

にじまる

健康コーナー



宮崎生協病院
初期研修医　小野原将貴（しょうき）

組合員の皆さん、お元気ですか。11月ともなると、徐々に冬を感じてきますね。研修医2年目の小野原です。今回は冬に関する話題を2つ、お話をしていきたいと思います。

■冬のお風呂は「ヒートショック」にご注意！

寒い冬は、暖かい部屋から寒い脱衣所・浴室へ移動したときに血圧が大きく変化することがあります。その後、熱いお湯につかることで血圧がさらに変動し、めまい・失神や心筋梗塞（こうそく）、脳卒中などにつながることがあり、これをヒートショックといいます。



ヒートショックを防ぐポイントは①脱衣所や浴室を暖めておく、②お湯は41℃以下を目安にする、③入浴前に水分をとる、④飲酒後や食後すぐの入浴は避ける、⑤長湯をしない、⑥高齢の方は、家族が入浴中の様子を確認する、の6つです。特に、高齢の方や高血圧・心臓病などの持病がある方は注意しましょう。浴槽内で意識がない・ぐったりしている人を見つけたら、すぐに119番へ連絡をしてください。

■冬は「低体温症」にご注意！

低体温症は、体温が35℃未満に低下した状態です。寒い屋外だけでなく、暖房のない室内でも起こることがあります。こんな症状に注意しましょう。①体がガタガタ震える、②眠気が強い・ぼーっとする、③呂律（ろれつ）が回らない、④ふらつく・動きにくい、これらが重症になると、意識を失うこともあります

予防のポイントとしては①室内でも暖かい服装を心がける、②暖房を適切に使用する、③温かい食事・飲み物をとる、④濡れた服は早めに着替える、⑤高齢者や一人暮らしの方に対しては、周囲が様子を確認する、の5つです。意識が朦朧（もうろう）としている、反応が鈍い、体が震えなくなった場合は重症の可能性があります。すぐに119番へ連絡をしましょう。

●最後に

これから徐々に気温が下がってきますが、クリスマスや正月などの楽しいイベントもたくさんあります。健康的に家族や友人と過ごせる冬にしましょう。

自治体のがん検診で便潜血検査を受けましょう！

◆宮崎市にお住まいの方は大腸がん検診をQRコードからも申し込み可能！
宮崎市健康診査受診券を利用した大腸がん検診がQRコードからも申し込みが可能です。お申し込みいただくと、採便キットを直接郵送されます。

◆検診の流れ
①右記のQRコードから申し込み
（受診券番号記載が必要）
②採便キットがご自宅に届きます
③採便後、宮崎市内の医療生協事業所へ持参
（宮崎生協病院、和知川原・おおつか・このはなの各クリニック）
※宮崎市健康診査受診券、問診票、保険証、自己負担金（500円）が必要

◆生協病院や各クリニックを日頃利用されていない組合員の方も、ぜひお申し込みください。

おげんきですか 文芸欄

〈俳句〉

おげんきですかはしのはしまで赤い羽根　小林　はたしさん（川南町）

秋深し接着剤とズック買う　白江　純美さん（日向支部）

〈短歌〉

「宮崎に九条の碑が二基建つ」と嬉しい便り届き乾杯！　黒木　利忠さん（北2支部）

朝夕の心地よさにスイッチが大根かぶの種蒔きをする　冬猪肉里芋ゴボウ大根ニンジン相性抜群のジビエ鍋　宮田　敏明さん（東部支部）



第37期　第５回理事会の報告

＜審議事項＞

①2026年9月度の組合員活動と強化月間の取り組みについて報告
（組合員増やし58名、出資金増資2,514千円）
民医連の組織活動交流集会、組合員のつどいについて報告
②平和と社会保障を守る取り組み(主な取り組み署名など)について報告
③2026年8月の経営状況について報告
（法人の経常利益は－8,678千円で予算未達成）
生協病院の経営改善対策について報告
④宮崎生協病院5階病棟の今後の方向性について提案
⑤セクシュアルハラスメント防止規定（求職者に対する追加規程）について提案
⑥法人理事会開催日の変更について提案
等々、以上可決承認いたしました。

『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。「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います。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、下記までご連絡ください。

宮崎医療生協 健康まちづくり部　TEL0985-31-9055

今、宮崎医療生協は　2026年9月30日暫定

■新規加入者	59名(9/1～9/30)	■平均出資金	12,452円
■総組合員数	43,465名	■班　数	189班
■出　資　金	5億4,122万円	■おげんきですか手配り配布数	15,991部

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。

九条を未来へ

生協病院開設５０周年を記念し、また半世紀にわたり地域住民の健康と暮らしを支え続けてこられたことへの感謝を込めるとともに、さらなる未来へ向けた理念の再確認として、病院の玄関前に日本国憲法第九条の文を刻んだ「九条の碑」を建立し、１０月２１日（水）に除幕式を執り行いました。除幕式は、宮崎医療生協の遠藤豊理事長をはじめ病院の三宅知里院長、職員・組合員さんら総勢５０名を超す参加で盛大に行われました。

まずは、戦争や核兵器、災害などによって尊い命を失われた方を悼（いた）み、平和への願いを込めて黙とうを行いました。主催者を代表して三宅院長より「私たちは創立以来大切にしてきたことがあります。平和を守ることが健康と生活を守ることにつながるという思いです。だからこそ憲法九条を守る活動を、医療や介護の現場での活動の一環として取り組んでいきます」と挨拶が行われました。

職員・組合員さんらで除幕を行ったあと、九条の碑の前で新入職員の湯浅看護師が日本国憲法第九条を朗読。最後に、川添奈津子医師が「この碑を、戦争のない平和な社会を願う次世代に伝える道しるべとして大切に守っていく」と宣言しました。

平和であってこそ、健やかな暮らしと命を守る医療が成り立ちます。これからも、地域医療の最後の砦（とりで）としての役割を果たし、誰もが安心して暮らせる平和な未来づくりに職員・組合員さんとともに取り組んでいきたいと思います。



支部活動報告　東部支部

東部支部では、医療生協と組合員さんをつなぐ機関紙「おげんきですか」を、手配り配布員さん27人で毎月約1、600回で届けています。また、元気で楽しく活動しようと、週2回でグラウンドゴルフを行い、毎回20人前後が参加。年間で約80回、延べ1、600人が健康増進と親睦を深めています。

今年の10月14日には新たな試みとしてコープ宮脇店で店員さんらを対象とした健康チェックを行いました。血圧、骨密度、血管年齢、AGEsのチェックを行い、約半数の店員さんらが参加。店長をはじめ皆さん喜んでおられました。

コープ宮脇店では毎月第4火曜の午前中に来店したお客さんを対象とした健康チェックを実施しています。是非お越しください。


健康チェックの様子

おげんきですか仲間 ～配布協力員紹介～【北2支部】



田原良子さんは長年、北2支部運営委員また支部長として活動されてきましたが惜しまれながらも昨年、支部運営委員を引退されました。

50年前の病院設立時から、ご夫婦で設立準備会メンバーの方々と奮闘され、平和と暮らしを守る活動を長年続け、支部活動を元気づけてこられました。また田原さんは、おげんきですかの配布もされており、地域の組合員さんへ笑顔と元気を届けてくださっています。

田原さんは運営委員を退任されましたが、持ち前の多芸を活かし、地域でご活躍中です。特にハンドベルは、地域の皆さんと楽しく活動を続けています。これからも班会やハンドベルなど、元気で活躍されることを期待しております。

宮崎生協病院からのお知らせ　コロナワクチン・インフルエンザワクチン集団接種の予約（案内）

インフルエンザ・コロナの予防接種を１０月から開始しています。以下の日程・時間で、集団接種を行います。当院をかかりつけとしてない方も、予約可能です。

■接種日（週１回　水曜日）
11月4日、11日、18日、25日
12月2日、16日
27年1月6日、20日
※時間帯いずれも
14 時～ 15 時コロナワクチン
15 時～ 16 時インフルエンザワクチン

ワクチンは毎年この時期の接種をおすすめします。流行するウィルスの型（株）が変わること、接種後の抗体は長くは持続しないこと、重症化を防ぐことが主な理由です。



■接種日（週１回　水曜日）
◇コロナワクチン「ファイザー社製：コミナティ」
・65 歳以上（宮崎市・国富町・綾町在住）
料金:4,500 円（他の市町村在住の方は各自治体に金額をお問い合わせください）
その他、組合員 14,000 円、一般 15,000 円
◇インフルエンザワクチン
・65 歳以上（宮崎市・国富町・綾町在住）
料金 :1,500 円(他の市町村在住の方は各自治体に金額をお問い合わせください)
その他、組合員 3,000 円、一般 4,500 円

■予約方法 ※窓口での予約はおこなっておりません
TEL:０９８５－２４－６８７７（宮崎生協病院　代表番号）
受付時間 14 時～ 16 時半(月～金)又は、診察時に予約希望をお申し出ください。
※接種予約は 9/15（火）より既に開始しています。詳細は、病院のホームページでも案内しておりますのでご確認ください。