

私たちの「理念」⑥

私たちは、次のことを大切に
して活動を進めます。

- 一、社会保障制度の充実を求
めて、国や自治体に
働きかけます。

毎号「栃木保健医療生活協同組合の理念」コー
ナーとして一文ずつ紹介しています。

健康とくらし

第484号 2019.8.20

ホームページ：www.tochigihoken.or.jp/



栃木保健医療生活協同組合

発行所 〒320-0061 宇都宮市宝木町2-2554-14
TEL 028(652)3714 FAX 028(652)3653
発行人/関口真紀 印刷所/下野印刷株式会社



毎月1回20日発行（1部50円）
（昭和54年12月7日第三種郵便物認可）
この購読料は、組合員出資金に含まれています。

手を携えて行動しよう



藤田孝典氏

未来への投資を しない日本

7月21日（日）に済生会宇都宮病院みやのわホ
ールで、埼玉県で生活困窮者支援を行うNPO法人代
表の藤田孝典さんを迎え「みんなの問題・みんな
考えよう」広がる子どもの貧困から下流老人までと
題する学習講演会が開かれました。

この講演会は、栃木保健医療生活協と栃木民医連、
済生会宇都宮病院が共催で、宇都宮市医師会と子ど
も sunsun プロジェクトが後援する市民公開講
座として実施され、医療生協の組合員や職員、地域
住民ら132人が参加しました。

藤田さんは、「現役で働く
世代の賃金が容認できない
ほどの低さだ」と訴え、「ひ
とり親世帯への補助がこれ
ほど頼りない国は珍しく、
いわゆるシングルマザーの
家庭の子どもの貧困率は50
%以上という容認できない
状況」であると指摘します。

子どもや高齢者の貧困の根
本的な要因は、労働者の低
賃金が一番の問題であり、
次いで医療や教育、住宅支
援などの社会的な支援策が

少なすぎることが問題だ
と指摘します。

非正規雇用が全労働者
の3割にまで拡大し、多
くの人が貧困と隣り合わ
せの状況にあります。しか
し、生活保護受給者に対し
「働かないで給付を受けるの
はおかしい」「もっと給付を
減らすべき」という声が大
きく、支援を受けづらい雰
囲気が作られてしまってい
ます。藤田さんは「普通に
頑張っている人が、普通に
生活できる社会にならなけ
ればならない」と訴えます。

当たり前前の暮らしを 求め声をあげよう！

社従業員からの相談を受け、
1000億円の私財を投じ
て月旅行を計画しているそ
の会社の社長とインターネッ
ト上で公開の交渉を行い、
2500人の非正規労働者
の時給を一律1000円か
ら1300円に引き上げさ
せました。すると、その会
社の周辺の企業も時給アッ



熱心に話を聴く参加者（済生会みやのわホールにて）

また、5月に川崎で起こっ
た事件に対し「自殺するな
ら一人で死ねばいい」とい
う声が上がると、藤田さんが
「一人で死ぬ」という発言
を控えて」とSNSで発信
すると「犯人を容認するの
か」と激しいバッシングを
受けました。テレビに出演
した藤田さんは「自己を否
定し自殺するしかないとい
う精神状態に陥っている人
は沢山いる。『一人で死ねば
いい』という言葉はそうい
う人達を冷たく突き放す
だけで、事件を起こした容
疑者を容認する意図はあり
ません。次に続く人を作ら
ず、包み込む支援が必要で
す。」と訴え、共感をひろげ
ました。



sunsunプロジェクト
矢野正広さん

「宇都宮の子どもの貧困1万2千人、子
ども食堂は415か所必要ですが足り
ません。福祉施設で開設など工夫を」



済生会宇都宮病院
荻津守さん

「無料低額診療事業での連携
をますます強め市民との協
同をひろげたい」



栃木保健医療生活協
北岡吉民副理事長

「藤田さんの問題提起を受け止
め社会保障を充実させる運動
を強めたい」



栃木保健医療生活協
関口真紀理事長

「市医師会に社会支援部がで
き、社会的処方実現への一歩。
医療生協も積極的にかかわる」

待合室

7月11日、「小惑星探査衛星は
やぶさ2」がリュウグウへ2回
目の着陸と小惑星内部の物質採
取に成功の報に接し、はやぶさ
1号のプロジェクトに参加した
一員として、その快挙を心から
祝いたい。

工学実験衛星はやぶさ1号の
苦難の道程から様々な事を学び、
いかなる事態にも対処出来るよ
う膨大なシミュレーションを重
ねた結果、100%の自信を持つ
て行われた「着陸と物質採取」
であったとプロジェクトマネジャ
ーが話していた。本当に素晴らしい
成果である。

今年7月中旬まで日照不足
と梅雨寒が続いたために夏野菜
が不作となっている。夏は生野
菜が美味しい季節なのにとても
残念だ。

我が家の小さな菜園は無農薬
で野菜を作っているのだが、今
年はじめじめした天候のためカ
ビやウイルスが着いて病気になる
てしまった株がある。

7月下旬、日光地区を車で走
っていたら、病気が黄色一色に
染まった田んぼを見た。5月に
田植えをしてから2ヶ月半。成
長して大きくなった稲なのに急
いで刈らねば周囲の田んぼへ伝
染するのではないかと心配にな
った。

温暖化によって局所豪雨が
増え、各地に水害が発生している。
野菜の不作も温暖化が影響して
いる。温暖化を確実に食い止め
る画期的な方策は無いものだろ
うか。

梅雨が明けたら酷暑の日々、そして秋が巡って来ます。季節の変化に負けないで！

雨のち晴れの奥日光

7月10日（水）に組合員・職員・地域住民ら延べ120人が集まり、奥日光を歩きました。

Aコースは光徳牧場から戦場ヶ原を經由して湯元まで約6キロを歩き、Bコースは湯ノ湖畔周辺でのんびりした時間を過ごしました。

参加者は「とても楽しかった」「去年来られなくてずっと楽しみにしていた、歩いてとても嬉しい」と大満足の様子でした。



光徳牧場からスタートしました



湯ノ湖を背にして



思い出とお土産をお持ち帰り



つめたくておいしいソフトクリームで休憩



新たな発展の条件が生まれている

6月30日に開いた第44回通常総代会で関口真紀理事長が行った「新5か年計画案の継続討議に関する特別報告」のポイントを紹介します。

「新5か年計画」提案の背景

- ・2015年の「中長期計画」は、老朽化した介護サービスセンター虹の新築移転を提案。
- ・2018年12月提案の「新5か年計画」は、協立診療所の建て替えと介護サービスセンターの移転と歯科診療所建設を提案。

協立診療所の建て替え提案の最大の理由は、医師養成ができる診療所にする事。

- ・医師の確保は栃木保健医療生協にとって常に最大の課題。
- ・1975年に群馬民医連からの派遣の医師でスタートするも過大な投資で経営が傾き1980年に医師が退職。
- ・1982年に天谷静雄医師を迎え、職員・理事・組合員の努力で経営を再建。
- ・1998年にはふたば診療所を開設、その後5人の医師で地域の信頼を得て安定した



1997年頃 子どもの歯を守るフッ素塗布活動

医療活動を行います。

- ・しかし、天谷医師、関口医師の年齢を考えると医師の確保と養成は引き続き重要な最優先課題です。
- ・奨学生活動や研修医を受け入れる取り組みは前進（医学部奨学生は現在3人）。リハビリなどの医療活動の前進に見合う施設の拡張が求められ、協立診療所とデイサービスを旧西が岡保育園跡地に新築し、現協立診療所に歯科とデイサービス以外の介護事業所などをつくる事を主とした「新5か年計画案」を提案しました。

審議継続に至る経過

その計画を今総代会で決定せず継続討議とするに至った理由は、ふたば診療所に4月から鈴木忠広医師が赴任したことです。鈴木医師は栃木保健医療生協の医療活動に共感し、かつ家庭医を育成する力量を持った医師であり、ふたば診療所でも医師研修ができる展望が広がりました。

協立診療所には、この3年間栃木医療センターと協立診療所できちんと組んできた家庭医養成の後期研修プログラムを修了した田一秀医師が、常勤医師として入職。診療所しかもたない栃木保健医療生協で、地域連携を通して医師研修・医師養成をするという点で一つの重要な経験になりました。協立診療所だけでなく、ふ



鈴木医師（左）、北岡医師（右）

待ったなしで進めます

一方、介護サービスセンター虹の老朽化は、まさに新築移転待ったなしの状況。できるだけ早く理事会として結論をだし、次期総代会までに「新5か年計画案」を策定します。

組合員のみなさまへ

困難に直面しての立ち往生ではなく、発展に向けた条件が増えた中での対応という積極的な側面に注目し、引き続きのご議論をお願いします。

夏休み 高校生大集合

医療体験

春夏恒例の医療・看護体験が7月22〜8月6日まで行われました。参加した高校生は「医療面だけでなく、人々の生活や競争など平和からも健康を支えようとする取り組みがすごいと思っただ。」と話しました。

小学校で学習支援

7月24〜26日に西が岡小学校の学習企画に協力しました。ボランティアの高校生ら25人が参加し、小学生に向けて勉強のアドバイスをしました。「一生懸命勉強する小学生と一緒に充実した時間を過ごせてとても楽しかった。」「教えて分かってもらえるところうれしかった。」「分かりやすく説明することの難しさを感じ



25日はボランティアの高校生最多の15人参加でした

た。「みんな集中してがんばっていてすごいと思った。」と感想が寄せられました。

健康が一番

156

ランニングと食事でパワーチャージ

佐藤康雄さん (68歳)
くろいそ班



「いきいき活動」に食事会の様子が掲載されています

福島県会津若松市出身です。地元は山に囲まれた盆地で、農家の3姉兄の末っ子として育ちました。高校卒業後、電気関係の会社への就職を機に矢板へ引っ越ししました。

趣味はランニングです。勤めていた会社が市のマラソン大会に協賛しており、参加を勧められたことがきっかけです。飲酒喫煙もしますが、ランニングはもう10年続けています。腰痛を感じなくなり、風邪をひかなくなりました。

くろいそ班では班長を務めています。主に食事会を実施して、孤食を防いだり、オーラルフレイル予防に役立ったりと、健康に良い影響があると感じています。みんな自由に楽しく参加している姿が何よりうれしいです。

平和行進

子育てママの祈り

原水爆禁止国民平和行進が、栃木県で6月29日〜7月13日まで行われました。広島原爆の残り火を掲げながら、平和を願う行進しました。

7月8日の行進では、総合運動公園内にある栃木県原爆慰霊碑を訪ねました。碑の前で若い世代や子育て中の母親が詩の朗読を行い、「ヒロシマ・ナガサキを忘れない」誓いを新たにしました。全員で平和の歌を緑の林



慰霊のうたこえが響く

に響かせました。子ども達に平和のバトンを必ず渡ししょう。(参加組合員)

じゃがいもの収穫

春先に、デイサービス虹で初めてじゃがいもを植えました。



収穫を行う榎所長(右)と利用者さん

植えるときも収穫も利用者さんと一緒に行いました。初めてにしては良い出来上がりで、みんなで作ったじゃがいもは昼食で使用しました。

利用者さんと携わることで得る学びは多く、職員も日々勉強しています。虹の輪を広げていきます。

所長 榎 忠光

熱中症の予防



暑いところにいる、汗により体内の水分や塩分が減少したり、体温が上がり過ぎてかかる。夜でも湿度が高いだけでもかかる可能性あり。めまいや立ちくらみに始まり、頭痛、吐き気と症状が進行し、意識もうろうとして、結果的には死に至ることさえある。

とくに子どもや高齢者は要注意。こまめに水分をとるように。水分だけでなく塩分補給も大事なのでスポーツドリンクや薬局で買える経口補水液の利用を。

編集後記

「はたらけどはたらけど我が暮らし楽にならざり、じっと手を見る」

石川啄木の有名な詩が蘇ります。普通に頑張っている人が、普通の暮らしができない現実。

「おかしい」と思う感覚すらいつの間にか奪われてしまったのか？与えられた現実を疑うことから始めてみようと思います。

頑張っている人が報われる世の中が、普通でなければなりません。(宮)

宇都宮協立診療所の外来診療表

●火・水・金の外来は4時30分までの受付となります。夜は医師研修のため休診になります。

〒320-0061 宇都宮市宝木町2-1016-5 TEL028-650-7881 FAX028-650-7884

	月	火	水	木	金	土
AM9:00 ~ 11:45	①武井(予約) ②関口 ③平野	①天谷 ②関口(予約)	①軽部(予約) ②関口 ③田	①軽部(予約) ②関口	①軽部(予約) ②関口	交替制 関口 軽部 武井 内視鏡(予約) 上原
PM3:00 ~ 6:00	①軽部(予約) ②関口 ③平野 (小児予約) (禁煙外来)	①田 ②平野 (小児予約) (禁煙外来)	①水曜担当医	①木曜担当医 ②軽部 (18:00~予約)	①軽部(予約) ②金曜担当医 関口(予約)※	AM11:45まで受付 午後休診
	PM6:00まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	PM6:00まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	

※金曜日の午後は、第1,3,5週は矢吹医師、第2,4週は田医師か武井医師が担当します。①②③④は診療室の番号です。

予約の変更や診療時間のお問い合わせなどは、朝9時から夜7時までの間にお願いします。○休日の受診のときは、必ず前もって電話でご相談ください。○夜間は、「宇都宮夜間休日救急診療所」をご利用ください。電話での診察予約はできません。来院時、窓口をお願いします。

生協ふたば診療所の外来診療表

〒321-0164 宇都宮市双葉1-13-56 TEL028-684-6200 FAX028-684-6208

	月	火	水	木	金	土
AM8:45 ~ 11:45	①天谷 ②北岡 ③鈴木	①武井 ②北岡 ③鈴木 (外来または訪問診療)	①天谷 ②鈴木	①天谷 ②鈴木 訪問診療(千嶋) 訪問診療(北岡・隔週)	①天谷 ②北岡 (~10:30まで予約)	交替制 北岡・天谷 鈴木
PM4:00 ~ 6:00	①天谷 ②鈴木	①軽部(予約) ②天谷	休診	①天谷	交替制 関口・北岡	休診



たくさん笑いましょう

笑いと音楽の融合

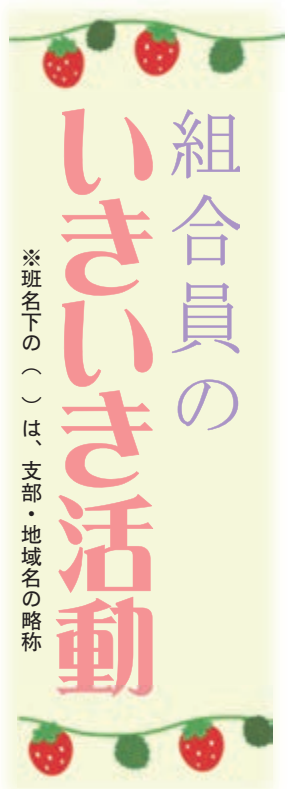
笑いケア班(中央) 笑いケアと糸川さんのピアノ演奏を楽しみました。素敵な時間を過ごせました。(6/29)



地域の絆は今後も続く

6人が勢揃いです

みどり班(南) 「南支部で一番歴史がある班です」とほめていただいたみどり班でしたが、寄る年波には勝てず、涙なみだの解散になりました。南支部の20周年のお祝いに、班員全員で迎えられた事が感無量です。大変お世話になりました。 細島浩子さん



※班名下の()は、支部・地域名の略称

健康チェック(東) コープ越戸店で健康チェックを実施しました。毎月第2金曜日13時半〜15時、年金支給の月は支給日に実施。8月はお盆のため9日に行います。(6/14)



ちらし寿司やからあげなど 美味しいメニュー



七夕食卓会

満腹で元気いっぱい

くろいそ班 食後はレインボー体操とすこしおの学習と脳トレドリルを行いました。疲れましたが、みんな笑顔で嬉しそうでした。(7/8)



パタカラで唾液線を刺激



みんなでパタカラ体操をしました

矢板班 「むせやすい」「口の乾燥が気になる」は、オーラルフレイルの兆候です。パタカラ体操や唾液腺マッサージをした後の食事は、唾液がよく出て喉の通りが良かったです。(7月27日)



継続は力なり

1998年から始動した活動です

6月の班会開催状況			
宇都宮北西支部(北西)	ハッピーカラオケ班(3回)、レインボー宝班(2回)、暮班(2回)	カラオケ班、C級グルメ班、フィットネス班、西坪班、はなみずき班	レインボー細谷班(2回)、エンジョイレインボー(4回)
	みんなて歌おう班、結マル班、バランスボール班	細谷サークルつばき班、ほほえみ班、笑いクラブ、パークゴルフ班	レインボー班(2回)、ピンポン班(2回)、さざんか班、OB班
	ニコニコカフェ、さくらグルメ班、ワイワイ班、トマトの会	あすなろ班(2回)、YUKOとゆかいな仲間たち班、手作り班	歩笑班、お抹茶班、エコキッチン、絆レインボー班(2回)
	習字同好会、みゆき班、四季のグルメ班、織り編み班	むすぶ班、平松班、石井班、そよ風班、陽だまりレインボー班	オパール班、ふたばライオン班、トトロレインボー班、五代花の会
宇都宮東支部(東)	みどり班、ふたばレインボー体操班、囲碁班、増友・水車班	俳句で遊ぼう会、輪投げ・げんき会、なごみ班、南レインボー体操班	里山歩こう会、ストレッチ体操班、もみじカフェ
	ためま・ひだまりの会、書道班、ふれ愛体操班	あじさいお茶会(2回)、上古山レインボー班	
宇都宮南支部(南)			
安蘇支部(安蘇)			
下都賀ブロック(下)			
支部名	班名	支部名	班名
佐野支部	佐野班	足利	足利班
塩谷ブロック	矢板班		

79回、653名が参加しました。

新班づくり応援します 組合員が3人集まれば新班を作れます！趣味や体操、お茶会などテーマは自由です。未加入のお友達も誘ってください。まずはお問い合わせください。 地域活動部 028-652-3714



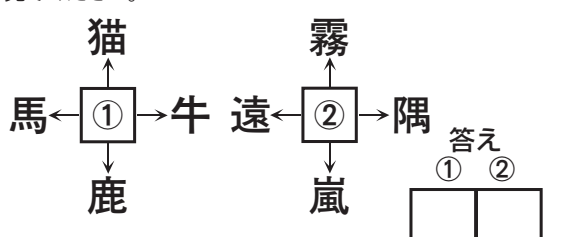
カラオケを満喫

この日は宇都宮北西支部20周年記念誌の撮影がありました

ハッピーカラオケ班(北西) 山形のサクランボをたくさん食べて満足。歌も元気に歌えました。(6/28) 大野キヨさん

漢字クイズ

□に漢字を入れ、夫々4つの熟語を完成しなさい。単語は矢印の方向に読みます。 ヒント①ある所に棲む生き物の名称です。②子供の頃、よく遊んだ？所に因む言葉です。少し大き目の辞書で探してみてください。



竹はり画「きすげ」 真岡市 深野俱子さん

俳句

自販機のホットコーヒー梅雨寒し
長谷川秀子さん

敗戦や休校長く芋かぼちゃ
久賀伊二さん

サンダルのうすさが残り夏休
増山民江さん

前三句は七月俳句で遊ぼう会より

短歌

雷様も味方にしたい炎天下
ゆらゆら登さん

憲法をそのまま孫らに渡したし
老い深まる国若き血を流させては
ならじ
宇都宮市 佐藤和子さん

お互いにいたわり助け歩み行く
光徳沼へのからまつ道
佐野市 猪瀬清美さん

※当選者名と読者の声は、紙面に掲載させていただく場合があります。ペンネーム希望の方は明記してください。 応募締切9月15日消印有効 「健康とくらし」編集委員会 〒320-0061宇都宮市宝木町2-2554-14 FAX028-652-3653

クイズの答えと当選者									
6	3	2	5	1	8	7	9	4	
7	4	9	2	3	6	8	5	1	
8	5	1	9	4	7	6	3	2	
1	2	6	8	7	5	9	4	3	
5	8	3	4	6	9	1	2	7	
9	7	4	1	2	3	5	8	6	
2	6	8	3	5	1	4	7	9	
3	1	5	7	9	4	2	6	8	
4	9	7	6	8	2	3	1	5	

ナンプレクイズ当選者
 宇都宮市新里町 ケコさん
 宇都宮市城東 佐伯茂さん
 宇都宮市下岡本 長礼子さん

当選者には、図書カードをお送りします。多数のご応募ありがとうございました。