

お知らせ

栃木保健医療生協のホームページがリニューアルされました！イベント情報などもご確認いただけます。ぜひご覧ください。

<https://www.tochigihoken.or.jp/>



健康とくらし

第485号 2019.9.20

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。

地域住民と共にまちづくりを

21年目を迎えたふたば事業所

生協ふたば診療所は1998年に開所しました。開設準備から地域住民や自治会の方たちと二人三脚で歩んできたふたば事業所（※）の今を取材しました。

たくさん笑顔の響く

（8月3日子ども企画）
「ぼく野菜きらい！」と言っていた男の子が、「このサラダは美味しい。また今度も出して」と空っぽのお皿を嬉しそうにみんなに見せていました。

昼食のカレーには、にんじんが10本もすりおろされていましたが、子どもたちは気づかず「美味しい」と、おかわりが進んでいました。

医療体験に参加した高校生が4人も学習ボランティアに来てくれました。子どもたちは目をキラキラさせ、高校生は「普段できない楽しい体験ができて良かった。次もまた参加したい」と感想を話していました。
「回を重ねるごとに盛り上がって来ています。」



4月に赴任した鈴木医師（中央）と一緒に



子どもたちに笑顔で接する 諏訪看護師長（中央）

地域の人たちと職員が目標を共にしているのが、素敵な地域の居場所づくりにつながっているのだと感じます。」と看護師長の諏訪陽子さんは話しています。

独りで悩まず相談して

北岡吉民所長はこう言います。「天谷静雄医師を先頭に職員総勢5人でスタートした生協ふたば診療所も、現在は常勤医師3人、看護師10人、事務ら8人と大きくなりました。」

日常の診療を通じて最近感じたことですが、様々な悩みや問題を抱え誰に相談したらよいか分からずに困っている人が地域にはたくさんいます。

困った時は一人で悩まずに、まずはふたば診療所に相談してください。ふたば診療所の職員は、困っている人の力になりたいと思いついてはもろんです。医療以外のことも大丈夫です。」

地域行事への参加

緑が丘地区盆踊り大会に参加した際、自治会長の大垣重昭さんは「若いふたば職員が参加してくれてみんな喜んでいました。」と話されました。

初めて参加した鈴木忠広医師からは「こうして地域の方とふれあい、顔と顔の見える関係ができると、診療所にも来やすくなるかな。」との感想が聞かれました。



4面いきいき活動にも盆踊りの様子が掲載されています

ふたば介護カフェ

介護する人で集いさまざまな話をする場を不定期で設けています。参加者からは「話を聞いてもらって、足のマッサージや肩甲骨を柔らかくする体操をしたり、毎回来るのが楽しみ。」との感想が寄せられ、職員もやりがいを感じています。

チームワークが大切

事務長の鈴木美代さんは、「私たちがめざしているのは地域全体が元気になることです。地域で過ごす方々の喜びが私たち職員の喜びになり、そして元気な診療所の姿が地域の人たちに伝



「ふたばの家」で談笑する組合員と職員

わる。こんな良いサイクルが回っていくように、職員と地域の組合員と他団体との情報交換、コミュニケーションを大切にしています。」と話します。

天谷静雄医師は、「信頼の背景には、地域包括支援センターの存在が大きいです。医療機関が持つ地域包括は市内に2つだけです。その一つとして力を発揮しています。」と言います。

築いてきた信頼

宇都宮南支部の支部長増山民江さんは「20年かけて築いてきた地域医療への信頼を自信にして、これからのふたば診療所の発展のために活動を広げていきます。みなさんのご理解とご協力をよりしく願います。」と話します。

※ふたば事業所

- ・生協ふたば診療所21人
 - ・診療所付属通所リハビリテーション6人
 - ・居宅介護支援ふたば4人
 - ・緑が丘・陽光地域包括支援センター6人
- 合計37人

待合室

夏風邪で受診。薬局で薬が出るまでテレビに目を向けると、中学生がフアイヤードダンスの練習中に火が服に移ってやけどをした上に、教師から「練習不足の罰が当たった」との言葉が浴びせられたとのニュースにびっくり。これは教育かと疑ってしまつた。いじめやバッシングなどのいやな空気が広がっている。子どもたちが人間を信頼して生きていく喜びを実感する空気を送り込みたい。

7月14日に宇都宮市第23回平和のつどいがあった。平和親善大使として広島に派遣される中学生達の壮行会の後に、映画「母べえ」の上映があった。中学生・その保護者・年配者・実行委員と多世代が同時に、戦禍に巻き込まれていく日常生活を映し出していく映画を見たのだ。最後に実行委員会を代表して若い男性が「今日は有意義なつどいになりました。私達は戦争を知らない世代ですが、想像力を働かせて戦争が人々の暮らしにどんな影響を与えるか深く考えさせられました。」と述べてくれた。

ノンフィクション作家城戸久枝さんは、中国残留孤児だった父親から戦争体験の聞き取りを20年以上続けている。7月に『じいじが迷子になっちゃった。あなたへと続く家族と戦争の物語』（偕成社）を出版した。夏休み父親が孫に自身の体験を語る姿を目に焼き付けているそうだ。

「健康格差」と社会的処方⑧

医師 千嶋 巖

今回は「格差を埋め、絆を強める事の大切さを認識する事からお話しました。では、私たちにどんな事が出来るでしょうか？」

隣人を気にかける気持ち

第一に、体や心や暮らしに不安を抱える人を「見つけ、声をかける」事からではないでしょうか。

資源をつまぐ活用する

第二に、地域や社会の資源につなぐこと。病院や診療所、民生委員や市役所にご相談戴いても良いですし、困窮者や孤

医療機関の取り組みを知る

第三は医療機関など施設での取り組み

かつて日本には「向こう三軒両隣」や「味噌醤油の貸し借り」といった助け合いの意識が浸透していたと聞きますが、今では目にする機会が減ったのではないのでしょうか。悩み苦しんでいる人は自分から助けを求める事が出来ず、発見や対応が遅れるという事が後を断ちません。

筆者は、まずはどこにそのような資源があるかを『見える化』する事が重要だと考えています。相談先がわからなければ、管轄の「地域包括支援センター」に是非相談してみたい。ご高齢や介護が必要な方の相談窓口でもあり、「この人の困りごとは○○さん、あの人の問題は△△法人が良いかな」といったように、地域の問題解決の要として機能してくれる。

ただし、人員には限りがありますので、
(1) <https://www.hphnet.jp/>

みんなで支える生協

9月に全組合員に出資高通知を発送しました。また、10・11月は生協強化月間です。出資金とは何か、生協とはどんな組織か、岩本徹副理事長に聞きました。

年に一度の出資高確認

大貫：出資高通知が発送されました。「これは何のお知らせなのか」という問い合わせが必ずあります。まず「生協の出資金とは何か」をお聞かせください。

岩本：栃木保健医療生協は、食品を扱うコープと同じ生協の仲間です。私たちは医療生協として、診療所や介護事業所の運営や地域での様々な組合員の自主活動で「地域ま

な発言力を持ちますが、生協は一人一票が原則なので、出資金額の大小にかかわらず組合員はみんな平等の権利を持っています。

大貫：そこは会社の資本金と異なる点ですね。

岩本：栃木保健医療生協は1975年に創立され、今年で44年目を迎えます。医師不足などで大変厳しい時期もありましたが、組合員みなさんの支えで難局を乗り越えることができました。それも「出資・利用・運営参加」という生協の基本原則に沿った活動の成果だと思っています。

生協を強く大きくする

大貫：さて、生協強化月間についてお聞きします。私は去年まで診療所で事務をしていました。地域活動部で迎える初めての月間です。



地域活動部大貫茂美主任

岩本：生協強化月間は、組合員みんなの力で生協を知らせ、生協を強く大きくしようという取り組みです。今年の組合員ふ

やしは750人、出資金増資は3000万円が目標です。この生協強化月間を大いに盛り上げて、年間目標を達成したいと思っています。

安心のネットワーク

大貫：組合員をふやすことがなぜ必要なのですか。

岩本：生協の組合員がふえることは、安心のネットワークがひろがる事を意味します。診療所や介護事業所では、多くの組合員に支えられることによって、より質の高いサービス提供につながります。私たちが取り組む「地域医療」では、地域の信頼を深め、病院や他事業所との連携をすすめる力になります。地域の活動では、多彩な健康

づくり班会やサロンなど居場所づくりの活動が、事業所のある宇都宮市はもちろん、那須や安蘇など県内全域にひろがっています。組合員がふえることで地域の活動がもっと元気にできるようになります。

大貫：どうしたら元気な活動がもっと増えますか。

岩本：「楽しい」「ためになる」という実感を大事にする事です。実感した組合員が周りの人に呼びかけられるようにしたいです。事業所では予防接種などの「組合員割引」も説明しますが、「安心のネットワークに入ろう」という医療生協ならではの呼びかけを強めていきたいですね。



お届けした郵便振替用紙

大貫：安心のネットワークっていいですね。最後に、増資について聞かせてください。



岩本徹副理事長

岩本：出資金は1口500円ですが、10000円からの分割でも加入や増資を受け付けています。お届けした郵便振替用紙を使って出来ますので、ぜひ多くの組合員さんに参加して欲しいです。

大貫：各事業所でも受け付けています。岩本さん、ありがとうございました。

星に願いを

今年も7月7日の七夕にあわせて、七夕飾りを作りました。宇都宮協立診療所の七夕も、デイサービス虹の利用者さん達が作ったものです。いつも願い事を書いていただきますが、自分のことはもちろん、家族や他の方への願いも多いです。自分の事よりも他人の事を願える利用者さん達が職員みんな大好きです。皆さんの願いが叶いますように！

所長 榎 忠光



七夕への祈りを胸に

健康が一番

157

三線の音を響かせて

那須塩原市
早乙女 正次さん (67歳)

6月に前立腺がんの手術をしました。回復は早かったです。無農薬有機栽培で野菜を育てていることが良かったのかもしれません。そして何より健康の秘訣は、大好きな三線の演奏をすることです。

2年前に那須地域に「なすの三線の会」を立ち上げました。沖縄民謡や沖縄ポックソングの演奏を行っています。

沖繩では「歌三線」という言葉があります。歌がメインで三



大田原喫茶おれんじにて

線は伴奏の楽器です。三線に加え唄の練習も大変でした。今では楽しく演奏していればお客さんにも良い雰囲気は伝わります。

三線文化の発祥は中国です。そこから沖縄に、そして奄美と広がりました。沖縄音楽の幅広さ、歌い継がれる歴史に魅力を感じています。

はじめて8年が経ちますが、生涯現役で演奏を続けていきたいと思っています。

原水爆禁止

2019年世界大会

8月7日(水)から9日(金)に長崎で行われた原水爆禁止世界大会に職員3人が参加しました。各地から集まった参加者による平和への取り組みの活動報告を学び、フィナーレには歌を歌い、交流をしました。



各地から集められた折り鶴の前で
左：小室秀子さん 右：平尾洋子さん



長崎市平野町に建立されている「鎮魂 あの日」像

～参加者の感想～

原爆投下から74年、被爆者の平均年齢も82歳を超えているとのこと。核兵器のない平和な世界のために自らができることをひとつひとつ主体的に積み重ねて行かないといけない事を学びました。小室秀子さん
職員、組合員の方々から平和を願う思いを込めて託された折り鶴は1万羽にもなりました。ご協力ありがとうございました。これからは戦争のない平和な世界を目指して活動していきたいです。平尾洋子さん

お知らせ

◇月刊糖尿病ライフ「さかえ」を読む会

日程 10月19日(土) 14時～

テーマ 「認知症と予防」
講師：軽部憲彦医師
「冬の皮膚トラブルと対策」
講師：外来看護師

参加費無料、誰でも参加できます。

10月22日(火)祝日になるので休診になります。

宇都宮協立診療所の外来診療表

	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
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

	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(第1,3) 北岡(第2,4,5)	休診

野外で虫に刺されたら



スズメバチ、ブユ、マダニ、チャドクガ、屋外に居るとこのような虫に刺されかねない。まずは長袖、長ズボン、帽子、手袋着用で肌を露出させない工夫を。虫よけ剤の活用も。痛みやかゆみが軽い場合は、局所を水で洗い流す、かゆみ止め外用薬の塗布を。患部を冷やすとかゆみがある程度抑えられる。症状がつよい時はステロイド外用薬を塗る。マダニを無理に引き抜くと頭部が残り炎症を起こすので皮膚科へ。

「地域まるごと健康づくり」を合言葉に、これからも地域のみなさまと様々な活動に取り組みで参ります。(沼)

編集後記

栃木保健医療生活協同組合のHPがこの秋リニューアルしました。

支部の活動、班会の写真、健康とくらしも掲載予定です。たくさんお写真を使わせていただきたいと思っております、ぜひご協力をよろしくお願い申し上げます。

健康。 きつぷずチャレンジ

ぜひご参加ください
食や運動など、健康づくりに役立つコースから選び、自宅等で2か月間(10・11月)取り組みます。終了後、チャレンジシートの「結果報告はがき」に感想やアンケートを記入し、提出します。提出した方全員に、記念品をお届けします。きつぷずチャレンジは、10・11月中の2週間取り組みます。

【お問合せ】
栃木保健医療生協
健康づくり委員会
電話：028・652・3714

班会、医療生協本部や診療所等でチャレンジシートを配布します！
ご希望の方には郵送いたします。



組合員のいきいき活動

※班名下の()は、支部・地域名の略称

生協ふたば診療所(南)

本番前から汗だくで真剣に輪になって地域の方と練習。本番はお囃子と歌が鳴り響く中、楽しく踊りました。結果、双葉一丁目は盆踊り大人の部で三位に入賞!(7/27)



会場のやぐらの前で

第32回緑が丘ふるさとまつり

大田原班(安蘇)

田医師の「健康講座」、笑いヨガ、三線演奏、「平和の詩」の朗読、合唱、納涼会と盛りだくさんでした。声を出し歌うことは感動を呼びます。(8/2)



久しぶりの班会で集結

歌うことがみんな大好き!

足利班

お味噌汁の塩分チェックを



塩分0.7gの人が多くいました ちょうどいい♪

すこしおに挑戦

飛駒班

金子先生の電子ピアノに合わせて夏の歌を歌いました。パタカラ体操はお家でも出来ると思います。(7/30)



夏の暑さにも負けず

次回は11月の予定です

宝木一丁目班(北西)

お休みしていましたが、班会を復活させました。夏バテ対策の学習や、思い出話に花を咲かせました。(8/21)



ご近所のみなさま参加お待ちしております

ゆっくり再始動

宇都宮東支部

陽だまりで大人18人、子ども5人が参加して、流しめんをしました。お子様連れの若い親子が2組来てくれて、とても楽しく華やきました。そうめんの後に折り紙で金魚を作り遊びました。(8/19)



おいしかったかな?

夏を満喫

7月の班会開催状況			
宇都宮北西支部(北西)	レインボー宝班(2回)、カラオケ班、レインボー細谷班(2回)	エンジョイレインボー班(4回)、みんなで歌おう班	ハッピーカラオケ班(3回)、さざんか班、結マル班、西坪班
	パークゴルフ班(2回)、バランスボール班、ニコニコカフェ	ワイワイ班、フィットネス班、はなみずき班、笑いクラブ	レインボー班、ほほえみ班
宇都宮中央支部(中)	あすなろ班、YOKOとゆかいな仲間たち班、手作り班	お抹茶班、絆班(2回)、みゆき班、四季のグルメ班、石井班	むすぶ班、平松班、歩笑班、織り編み班、エコキッチン
宇都宮東支部(東)	絆レインボー班、そよかぜ班、習字同好会、陽だまりレインボー班	オパール班、ふたばライオン班、増友・水車班、みどり班、五代花の会	トトロレインボー班、ふたばレインボー体操班、B級グルメ班、南レインボー体操班
宇都宮南支部(南)	俳句で遊ぼう会、輪投げ・げんき会、なごみ班、若松原班、囲碁班	書道班、里山歩こう会、飛駒班、ためま・ひだまりの会	もみじカフェ、ふれ愛体操班、ストレッチ体操班(2回)
安蘇支部(安蘇)	あじさいお茶会(2回)、上古山レインボー班、和田山クラブ		
下都賀ブロック(下)	支部名	班名	支部名
佐野支部	佐野班(2回)	足利	足利班
塩谷ブロック	矢板班	那須	くろいそ班

74回、648名が参加しました。

ナンプレクイズ

5	8		6			3		
	7	6						2
1			5					
		4	3					
	9		2	5		6		
				7	3			
				2				7
8						9	1	
	4		1		2			5

縦列、横列、9つのブロックには1~9の数字が入ります。答えがわかったら、はがきかFAXでご応募ください。正解者の中から抽選で3名に図書カードをプレゼント。紙面の感想や身近な出来事などをお書き添えください。

※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10月15日消印有効。「健康とくらし」編集委員会 千320-0061宇都宮市宝木町2-2554-14 FAX028-652-3653

クイズの答えと当選者

1	7	5	2	3	9	8	4	6
6	3	2	8	4	7	5	9	1
4	9	8	6	5	1	7	3	2
7	5	9	3	1	6	4	2	8
3	8	1	4	2	5	6	7	9
2	4	6	7	9	8	3	1	5
8	1	3	9	6	4	2	5	7
9	2	7	5	8	3	1	6	4
5	6	4	1	7	2	9	8	3

ナンプレクイズ当選者
足利市 柏瀬里子さん
宇都宮市五代 軽部光子さん
宇都宮市宝木町 阿部キヌさん
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す。



庭先の息吹 宇都宮市 佐藤和子さん



日没と戯れる少女 小牧一哉さん

川柳

盗み見る上手に老いる友の技
ゆらゆら登さん

えきコーナー

俳句

針穴に糸通す秋のメガネかな
宇都宮市 麦倉正夫さん

読者の声

家の中での体操
梅雨が明けて外でのウォーキングもままならないので家の中なかかとおとしとスクワットを始めました。
宇都宮市 軽部充子さん

新しい習い事
長引く梅雨で日照不足、野菜の生育が悪い、曲がるきゅうり、色のつかなイトマト、スイカも成りが悪く、稲作も心配です。夏は暑くなくてはだめです。
壬生町 西島トキエさん

書道を楽しむ時間
安蘇支部の書道班も8月7日で3回目を迎えました。班長として未熟ですが、集まって下さる方たちと共に学び直す気持ちで頑張ります。
佐野市 猪瀬清美さん

短歌
新班の書道を始め仲間たち猛暑に負わず意思軒昂
佐野市 猪瀬清美さん

【投稿の募集要項】川柳・俳句・短歌・写真・絵手紙・紙面の感想や日常のつぶやきなどの投稿を募集しています。毎月の投稿締切は、掲載号の前月20日です。投稿される方は、お名前(匿名やペンネーム希望の方は明記してください)。記載がない場合は本名での掲載となります。住所、連絡先を明記してください。感想やご意見などは、文意を変えずに編集させていただくことがあります。掲載作品は原則として返却いたしません。返却希望の方は必ず投稿時に申し出てください。投稿先: 右記へ、はがき、FAX、メールで「健康とくらし」編集委員会 栃木保健医療生活協同組合内FAX028-652-3653 メール:chiiki@tochigihoken.or.jp