

私たちは、組合員一人ひとりの健康を守り、病気や障がいがあっても希望をもって生きられる平和でいのちが輝く社会をつくりま

す。毎号「私たちの理念」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487号 2019.11.20



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。

# 「感謝」の声が自信に

## 宇都宮中央支部

宇都宮中央支部結成は1998年12月26日。現在は組合員数約1500人、地域は市の中心部ですが鶴田・明保・戸祭・豊郷地区が主な活動エリアです。健康チェック月2回、6つの班会、組合員訪問毎月1回などの活動を行っています。支部長の鈴木順子さんに支部の活動についてお聞きしました。

組合員訪問行動をはじめた頃は1年に数回でした。ほぼ毎月訪問するようになったのはここ3年ほど。対話の内容は、「健康とくらし」や支部だよりを読んでいただけているか、お体の具合はどうか、医療生協の利用の状況などです。ご家族の加入や名義変更なども合わせて呼びかけています。



組合員と職員が協力して組合員訪問を行います



馬頭町のふたつの美術館をめぐるばらり街中散策

走した先輩たちのエネルギーと、親切でよい医療をずっと変わらず続けている医療生協のすばらしさを肌で感じ、さまざまな活動に自信を持って取り組んでいける大きな力となっています。

### 「楽しい」と感じられるように

スーパー店頭での健康チェックはお店からもお客さんからも喜ばれています。笑いヨガやレインボータラクターが楽しくリードします。県内のいい所をめぐるばらり散策も楽しいですよ。(鈴木支部長談)



笑いケア班「本当に楽しいのよ！先生が素晴らしい」との声も



あすなろ班 みんなで体操に励んでいます

### 落ち込んだり励まされたり

「組合員になって何十年にもなるのに初めて訪ねて来たね」の言葉にグサッと来たり、転居先が分からなくなっていたりと、正直落ちすることも少なくあり

### 先輩たちからエネルギーもらった

また、40年前に宇都宮協立診療所の近くに住んでいて訪問を受けて加入したという方が、「熱心に話をされる方だった。診療所は本当に親切でよく利用した」と話してくださいました。設立当初、仲間ふやしに奔



# 台風19号県内に大きな被害

台風19号による家屋への被害が栃木県は最大であることがわかりました。(床上浸水約1万戸、床下浸水9400戸、10月31日現在)被害に遭われたみなさまに心からお見舞い申し上げます。

栃木保健医療生協では、被害にあわれた組合員へのお見舞い訪問を地域支部の組合員と職員が行っています。

姿川の氾濫で2015年9月に続いて大きな被害となった、大谷町・田下町では、少なくとも15軒の組合員宅が床上・床下浸水の被害を受けました。美容室を営む山本さん母娘は、「前回の時に新しく買い替えた機材がまたダメになり途方に暮れましたが、息子が会社の同僚を連れて手伝いに来てくれ、励まされました。早く美容室を再開したい気持ちになってきました。」と前を向きま

す。田川の氾濫で床上90cmの浸水被害を受けた千波町の田中彬文さんは、「家にいたが下からこぼった水が染みだしてきて、あっという間に腰の上まで浸かってしまった。裸足で家の中を歩き回ったので、翌

日気がついたら足の指が腫れていた。」と怪我した足を見せてくれました。訪問した宇都宮協立診療所の研修医青木綾香さんは、「痛みはないですか？今は腫れが引いていますが傷みが出るようならすぐに受診してください」と患部を診てアドバイスしていました。

宇都宮市内では姿川と田川周辺で、栃木市、佐野市、鹿沼市などでも多くの被害が報告されています。引き続き被害状況の確認をすすめながら、被災された組合員から出された要望に寄り添い支援策を講じていきます。

### ●募金活動に関して

・義援金募金・・・自治体を通じて被災者支援にあてられます。

・生協被災者支援募金・・・医療生協の被災者支援活動として、被災組合員への見舞金や支援物資の購入費用などに活用します。

〔受付方法〕

・栃木保健医療生協事業所窓口 または

・名義 栃木保健医療生活協同組合 理事長 関口真紀

116-2700073 足利銀行 宇都宮西支店



千波町に住む田中さん(中央)を訪ねた組合員と職員(右から宇都宮中央支部の吉野さんと鈴木支部長、田中さん、青木研修医と宮本部長)



大谷の平和観音入口の駐車場が「災害ごみ」の仮置き場に。被災地では膨大な量の災害ごみの回収が追い付かない状況です。(10/23撮影)

# 「健康格差」と社会的処方⑩

NHO 栃木医療センター

医師 千嶋 巖

今回は「社会的処方」という言葉を紹介しました。小難しいイメージを抱くかもしれませんがそんな事は決してありません。平たく言うところ「お互いさま」とか「幸せのお裾分け」と言った事です。少し例を挙げてみましょう。

折しも台風15号・19号が日本列島を襲い、悲しみに包まれた方もおられるでしょうし、今もなお復旧に粉骨砕身している方が多くおられると思います。例えば、最近引っ越しして来た栃木宮男さんご夫妻の1階が浸水してしまっただけでしょうか。幸い宮男さんご夫妻と3歳、5歳の子供と認知症のある70歳のお婆ちゃんは無事で、何とか2階で暮らしているようですがとても困っている様に見える。……ここまで読み進めて下さった読者の皆様なら「そりゃー自己責任だよな」とはならないはず。栃木家の為に来る事は無いでしょうか？



千嶋先生も携わる地域の居場所「えんがわ」(大田原市)多世代間交流の場であり日々小さなお裾分けがうまれています

第8回でも書きま

が、第一には「困りごとをみつけ、声をかける」でした。栃木さんの出している声を聞いてみる。「子どもが通っていた幼稚園が被災したため家族の世話もしなければならず、でも宮男さんは生活のために仕事に行かねばならず、家の片付けが進まず困り果てています。日中に子どもさえ預かってくれれば……認知症のお婆ちゃんが心配で目が離せなくて……」と、少し困りごとが具体的に挙げて来ました。

第二は「地域や社会の資源につなぐこと」でした。栃木さんの手助けになる地域の資源はないものでしょうか？困った時の民生委員、子ども好きな近所のお婆ちゃん、強面だけど以外と頼れる自治会長、地域の班会活動、福祉に熱心なNPO法人……皆で知恵を出し合えば資源は意外と沢山見つかるのではないのでしょうか。

また栃木さんは地域包括支援センターや一時預かり保育などの公的制度、社会福祉協議会にたのめば災害ボランティアを依頼出来る事も知らなかったようです。「社会的処方」とはこのような小さなお裾分けの事です。ご理解戴きましたでしょうか。いつか宇都宮が「お互いさま」が溢れる街になる事を願って止みません。

## 心がほっと！ あったまる ふたば健康まつり



大行列のできる福引、今年は1等にお米5キロ！

栃木県内に台風19号による被害の大きさが伝わる中ですが、8月から準備してきた第18回ふたば健康まつりが10月27日(日)に開催されました。今年も宇都宮南支部の班会参加者が多数スタッフとして活躍しました。恒例のお餅つきに始まり、焼きそば、ラーメン、冬瓜スープなど美味しい食事がたくさん！ステージでは寸劇「枯れ木に花を咲かせまショー」、フラダンス、管楽器演奏などが披露され、大変盛り上がりました。ご参加いただいたみなさま、本当にありがとうございました。



子どもたちもまつりを楽しんでいました みんなにっこり



レインボー健康体操のデモンストレーションを実施しました



天谷先生も冬瓜スープでほっと一息



大盛り上がりだったじゃんけん大会の出演者3人



フードバンクでは40キロの食材が集まりました！台風19号の募金もありがとうございました



地域の方々が力強くお餅をついてくれました



「枯れ木に花を咲かせまショー」大成功でした！

# 健康が一番

159

おんしやく  
音色に魅せられ50年

宇都宮市  
工藤 浩喜さん (72歳)



宇都宮北西支部の活動にも積極的に参加しています

子どもの頃から音に興味があり、色々な皿を並べて箸で叩いて音階をつくって遊んでいました。高校を出て浜松のピアノ調律師養成所で学び、宇都宮のピアノ工場で製造と調律の修行をしました。その後、ピアノ販売店で腕を磨き、30代で独立し今に至ります。ピアノは一台ずつみんな個性があるので、そのピアノが持っている一番いい音色を見つけるのが醍醐味で、この道50年ですが飽きることはありません。趣味でコーラスの指揮をやっています。これも調律と同じで、だんだん良くなっていく。楽しくてしょうがないです。

## 秋の行楽シーズンは やって来た!

デイサービスでは毎年この季節に、「外食&お出かけ」の行事を開催しています。ろまんちっく村、県庁、動物園、回転寿司などに行きます。いつもと違う状況に利用者さんの笑顔がはじけ、職員も一緒に楽しんでいます。いくつになっても楽しみがあることは、元氣や若さを保つ源です。

所長 榎 忠光

ご利用について  
お気軽にお問合せ下さい  
0208-652-8501



「動物のエサやりが楽しかったです」と利用者さん(宇都宮動物園)

## 奨学金制度のご案内

栃木医療生協では、誰にでも平等に医療を届けようと日々活動をしています。将来この医療活動に賛同し一緒に医療をしたという医療学生を対象に奨学金制度を設けています。ぜひ、お問い合わせください。

- 医学部
    - 10万円(返済免除分) + 10万円
    - (特別貸付) // 毎月20万円
  - 薬学部・歯学部
    - 5万円(返済免除分) + 5万円
    - (特別貸付) // 毎月10万円
  - 看護学部
    - 5万円(返済免除分) + 5万円
    - (特別貸付) // 毎月10万円
- ◆入学時貸付制度あり  
 入学金貸付30万円(国公立入学時) 100万円(私立入学時)  
 詳細はお問い合わせください。  
 栃木保健医療生協  
 学生担当 工藤鉄明  
 080-5419-8040

第26回 医療生協 健康まつり  
 2019.12/1 (日) 小川実行  
 13:00開場 13:00開始 13:00終了

会場案内  
 13:00開場 13:00開始 13:00終了

## 医療生協健康まつりのお知らせ

### お知らせ さかえを読む会

■日程：12月21日(土) 14:00～  
 ■会場：宇都宮協立診療所 (参加費無料、申込不要)

■テーマ：「子どもの2型糖尿病」 軽部憲彦医師  
 「血糖値を測る」 葛尾美希臨床検査技師

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川口 軽部(内視鏡)	①天谷 ②関口(予約) 川口(内視鏡)	①軽部(予約) ②関口 ③田	①軽部(予約) ②関口 北岡(内視鏡)	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川口 (小児予約) (禁煙外来)	①田 ②川口 (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

※金曜日の午後は、第1,3,5週は矢吹医師、第2,4週は田医師が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。  
 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。  
 ○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。

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(千鳴) 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 訪問診療(北岡・天谷・鈴木)	訪問診療(北岡・天谷) 交替制 関口(第1,3) 北岡(第2,4,5)	休診

### 医療 Xモ

## まず保温と休養を

かぜの多くは、くしゃみ、鼻水、のどの軽い痛みで始まる。「ひいたかな?」と思ったら、まず保温と休養を。そして温かい飲み物で水分補給。これが第一日目の注意と言われ、これを怠るとかぜをこじらせやすい。

急に高い熱で発病するインフルエンザでもやはり安静が第一。とくに高齢者は肺炎を起こしやすいので十分に気を付けて。ワクチン接種も免疫獲得までは数週間かかるのでお早目に。

## 編集後記

今月は宇都宮中央支部の諸活動を紹介しました。組合員訪問のエピソードから医療生協のいろいろな活動の歴史が感じられ、とても懐かしい思いがしました。次いで宇都宮東支部の活動を紹介します。台風15号と19号が関東地方に大きな災

害をもたらしました。特に19号は大雨による堤防の決壊、氾濫で県内多くの所で家屋への浸水がおきました。被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。秋も深まりインフルエンザの季節です。両診療所では予防接種を行っています。(酒)

漢字で脳トレ



和山クラブ(下都賀)より良い眠りのための学習、漢字で脳トレ、レインボー健康体操を行いました。意外に身近な漢字を忘れていました。(9/27)

心とお口の健康



武井医師と青木研修医と医学生が参加。楽しくおしゃべりをしながら健康相談をしました。午後は歯科衛生士を招いてお口の勉強。みなさん熱心に学んでいました。(10/11)

お茶会の開催



歌いながら体を動かしました

佐藤班長による恒例の脳トレ、お茶タイム、笑いヨガ、レインボー体操と大いに笑い身体を伸ばし楽しめました。(10/21)

秋も楽しくレインボー体操



秋も楽しくレインボー体操。体操後は「健康のために続けていること」について話し合いました。(10/8)

年に一度のバスハイク



鉄道博物館にも行きました

真岡バスハイク(真岡) あいにくの小雨模様でしたが川越の小江戸散策を楽しみました。食事においしい物と時間が足りないくらい満喫できました。(10/6)

心のこもった作品



酒井理事(左)と天谷医師(右)

作品展(北西) 今年はホームタウン宝木で初開催。総作品数100点余、来場者は約80人でした。みなさん愛情のこもった素敵な作品を披露してくれました。(9/28, 29)

運営委員の皆さんもがんばりました



(左から)猪瀬さん、鈴木さん、長谷川さん、慶野さん、村野さん、山田さん

合同作品展(安蘇・佐野) 2年ぶりの開催です。出展数185点、来場者数150人と大盛況でした。台風19号で被災に遭った佐野市ですが、今後も活動を盛り上げていきますよ!(10/26, 27)

Table with 2 columns: Branch Name and Class Name. Lists various activities across different branches like 宇都宮北西支部, 宇都宮中央支部, etc.

合計72回、599名が参加しました。

ナンプレクイズ

9x9 grid for a crossword puzzle with numbers in some cells.

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、下記の方法でご応募ください。正解者の中から抽選で3名の方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。~応募方法~ メール、FAX、切り取ってはがきに貼る、封筒に入れて郵便投函、両診療所窓口へ名前と住所を書いてご提出ください。どんな形でも受付します。ご質問は028-652-3714(沼尾宛)まで。

※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 12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

9x9 grid with numbers, representing the crossword puzzle solution.

漢字クイズ当選者 宇都宮市 となのはなちゃん 宇都宮市 トンちゃん 宇都宮市 津野豊さん 宇都宮市 加藤恵子さん 宇都宮市 佐伯節子さん 今月は5名の当選者に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。

俳句、川柳、短歌 section. Includes poems by 猪瀬清美さん, 佐藤和子さん, 菊池洋子さん, etc.

読者の声 section. Includes letters from readers like 宇都宮市 久賀伊二さん, 宇都宮市 阿部八重さん, etc.