

## お知らせ

2019年12月号と2020年1月号は合併号となります。  
次号は、2020年2月20日付第490号となります。  
よろしくお願いいたします。

# 健康とくらし

第488号 2019.12.20 合併号  
第489号 2020.1.20

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



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。



台風19号の猛威にさらされた宇都宮市大谷地区。宇都宮協立診療所から数キロの位置にあり、診療所開設当初から通院される患者さんや組合員も多い地域です。2015年にも同地を水害が襲いました。11月2日に宇都宮協立診療所の医師や職員、組合員と地域のボランティアにより炊き出しと医療・健康相談会が行われました。

「先生が来てくれるというから早く来ました」武井医師が「お身体はどうですか？」と声をかけると、「当日は心配した親族が迎えに来てくれて避難していました。次の日戻ったら120cmの床上浸水でした。県外に住む弟が来てくれて、家の片づけを手伝ってくれました。いつも飲んでいるお薬が流されて不安でした。でも診療所の職員さんや先生方が心配してくれて、薬も今は飲めています。雨が降るのが怖くて眠れない日もあります」と不安をぶつけます。



足の痛みを訴える福地さん(右)

武井大医師は「体験した人にしかわからない不安をぶつけます。」「炊き出しで、被災した方におにぎりやトン汁を届けて歩いた軽部憲彦医師は「被災した人たちの痛みは想像を絶するものだと思います。診療所として今後も被災した人たちの心に寄り添う取り組みをすすめてつ、国や行政にも被災者支援策の強化をはたらきかけたいです」といいます。

不安な気持ち  
前日に「炊き出しと医療相談実施します」と書いたチラシを配布した所、一番乗りでやってきたのは福地ハツエさん(83歳)です。

不安から、体調を崩すことにつながります。引き続き私たちにできることを見つけて行動したいですね」と話しています。

震災の復旧はまだまだこれからです。訪問をするなかで、人は家族

水をみると恐怖が...  
一方で、住み慣れたこの地を離れる決断をした方もいます。4年前に続いて被災した山田恵子さん(仮名)は「平屋全体が床上浸水で、近くに仮住まいをしながら泥出しを続けていました。畳も入り、家に戻れることになりましたが、ずっと体調が悪く、水を見ると怖くて精神的にも参ってしまいました。今は他県の娘の家に移りました。住み慣れた大谷を離れるのは心残りですが」と話しています。



食事を届けに行く看護師(左)と軽部医師(右)

## 新年もよろしくお祈りします

栃木保健医療生活協同組合  
〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-2554-14  
電話 028(652)3714 FAX 028(652)3653

宇都宮協立診療所  
〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-1016-5  
電話 028(650)7881 FAX 028(650)7884

医療生協介護サービスセンター虹  
〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-2554-14  
電話 028(652)8501 FAX 028(652)1273

居宅介護支援ふたば  
〒321-0164 宇都宮市双葉 1-13-56  
電話 028(684)1736 FAX 028(684)3329

生協ふたば診療所  
〒321-0164 宇都宮市双葉 1-13-56  
電話 028(684)6200 FAX 028(684)6208

訪問看護ステーション虹  
〒320-0851 宇都宮市鶴田町 1362-2  
電話 028(666)0839 FAX 028(666)0849

緑が丘・陽光地域包括支援センター  
〒321-0164 宇都宮市双葉 1-13-56  
電話 028(684)3328 FAX 028(684)3329

# あらためて、医療生協の存在意義を考えましょう

栃木保健医療生活協同組合 理事長 関口 真紀まさのり



### 新年明けましておめでとうございます

きな前進の一つに、医師体制が強化されたことがあります。後継者育成も前進しています。この流れをしっかりと確立していく必要があります。

新たな計画案は、できるだけ早いうちに公表したいと思っています。

### 健康づくり、幸せづくりが医療生協の原点

昨年度、中期計画の見直し案Ⅱ新5ヶ年計画案を発表しましたが、昨年の総代会では決定せずに、討議の継続とさせていただきました。そして、現在再度その見直しの作業を進めています。その概要について触れたいと思います。

私たちは何のために医療生協をやっているのでしょうか。近くに医療生協の診療所や介護施設が欲しい、これは医療生協発足当初からの組合員の切実な願いです。しかし、わたしたちの力量として、多くの診療所や介護施設を作ることにはできません。

それは、宇都宮協立診療所の建て替えは当面行わず、生協ふたば診療所の増築を優先すること、西が岡保育園跡地に介護サービスセンター虹及び本部を移転し、訪問看護ステーション虹も移転併設するという内容です。さらに、組合員活動の場、地域交流の場も作りたいと思います。

私たちがもっと重視したいのは、病気をしない、病気を重くしない、そして介護を受けるようになってからも安心して暮らしていける町にすることです。そして、いつまでも親しい家族や友人とともに暮らしていける幸せです。

前回提案の新5ヶ年計画案で、医師を始めとしたスタッフ養成を重視することについて述べましたが、それを生協ふたば診療所も含めてとりくめるようにします。

これらの活動を、地域の多くの人たちと交流し力と心をあわせてとりくんでいきましょう。医療生協の組織が、その地域の大きな財産になるような医療生協にしていきたいでしょう。

冬晴れのなか無事に健康まつりが開催されました。関口理事長のあいさつでは、現在 下野新聞1面で連載されている「なぜ君は病に…社会的処方 医師たちの挑戦」についてのお話がありました。くらしの中で広がる深刻な格差や貧困を受け止め、わたしたちに出来ることは何かを考えていきましょう。

第26回

12月1日(日) 医療生協

# 健康まつり



みんなで歌おう会



フォークギター&バイオリンセッション



フラ・プルメリア



宇都宮東支部 おしるこ、中古バッグなど



宇都宮北西支部 おでん、パザー、ミニ鉢植えなど



宇都宮中央支部 野菜果物、クッキー、お花など



宇都宮南支部 おもち、焼きそば、鮎の塩焼き



マジッククラブ 33



よさこいソーラン節

## 待合室

2019年最大の出来事は、残念ながら台風19号の猛威が各地を襲った事でした。被害に遭われたすべてのみなさまに改めてお見舞い申し上げます。

この点で思ったことが二つあります。一つは、人と人との助け合いの大切さです。被災直後に床上浸水の被害を受けた友人宅に手伝いに行きました。家族を親族宅に避難させ、1人で泥まみれで散乱した家具を前に呆然としていた友人を励まし、2人で片付けを開始しました。避難していた家族も戻り、別の友人も加わって、作業は一気にはかどりました。

こうした家族や知人の応援を受けやすい人ばかりではありません。そういう時にボランティアの存在が欠かせません。今回は大規模な被害が広範囲に及んだ事から、ボランティア確保に大きな課題を残しています。ボランティアを有給扱いにするとか保険などを完備して安心して活動できるようにするなど、企業努力だけでなく国の制度としての整備も必要ではないかと強く感じます。

もう一つは、今後も大規模災害が繰り返される懸念です。冬は大雪、夏は大規模台風被害がもはや常態化しています。「地球温暖化」の影響であることは誰も疑う余地はありません。温暖化がこのまま進めば100年後、地球の気温は4度上昇すると。そうなればもはや地球は後戻りできない深刻な影響を受けると言われています。一人ひとりの努力ではどうにもなりません。特に先進国の首脳が重い責任を自覚すべきではないでしょうか。大規模災害による犠牲が減るように、美しい地球を後世に託せるように。

# 健康が一番

160

目標は夫婦で長生き

真岡市

高松 三郎さん (69歳)  
恵子さん (64歳)



ふたばと協立の健康まつりにご夫婦で参加し、とても仲睦まじいお二人です。

二人でよく出かけます。三郎さんが散歩に行くので、私はそれについていく感じです。秋は毎週のように紅葉狩り。先日は埼玉までドライブしました。10月には真岡支部のバス旅行で川越に行きました。もちろん夫婦で参加です。バスの中で健康チャレンジが呼びかけられます。私も、朝一杯の水・うがい・体重計に乗るだけダイエットを続けました。でも、食事がおいしくて体重が減りません(笑)。「生命の貯蓄体操」教室に毎週通って、体力作りにも励んでいます。夫婦でいつまでも仲良く、長生きするのが目標です。

## 奇跡のシンクロインタビュー

今回は、大谷町に住んでいる半田コウさんと半田トミ子さんという仲良しの2人にインタビューしました。いつもデイサービスでどのようなことをしていますか？

2人「歌を歌ったり、体操したり、みんなで楽しく話をします。」  
「デイサービスに来てから自分が変わったことは？」  
2人「色々な人との関わりで明るくなった。」  
「デイサービスに来ることに過ごしませんか。」  
所長 榎 忠光



半田コウさん(左)、半田トミ子さん(右)  
名字も奇跡的に一緒です

ご利用について  
お気軽にお問合せ下さい  
028-652-8501

## 栃木保健医療生協の介護事業

すでに介護認定を受けている方は、利用が可能です。介護に困っているけれど、どうしたらいいかわからない方は、居宅支援事業にご相談ください。丁寧にわかりやすく説明させていただきます。入浴などにお困りの方は、通所介護事業に。在宅での介護にお困りの方は訪問介護事業に。それぞれご相談ください。



### 介護サービスセンター虹の各事業所

- ケアプラン作成 (居宅介護支援) ☎ 028-652-0817
- デイサービス (通所介護) ☎ 028-652-8501
- ホームヘルパー (訪問介護) ☎ 028-652-8511

利用者募集中です！お気軽にお問い合わせください

### 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(予約) 軽部 武井 内視鏡 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 PM4:30まで受付 夜間休診	①木曜担当医 ②軽部 (18:00~予約) PM6:00まで受付 夜間休診	①軽部(予約) ②金曜担当医 関口(予約)※ PM4:30まで受付 夜間休診	AM11:45まで受付 午後休診

※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時までの間をお願いします。電話での診察予約はできません。来院時、窓口でお願いします。○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 (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 訪問診療(北岡・天谷・鈴木)	訪問診療(天谷・鈴木)	訪問診療(北岡・天谷・鈴木)	訪問診療(北岡・天谷)	休診

### お知らせ さかえを読む会

- 日程：2月15日(土) 14:00~
- 会場：宇都宮協立診療所
- テーマ：「旅先の食事を楽しむために」軽部憲彦医師「食事のエトセトラ〜麺類編〜」鈴木美喜管理栄養士 参加費無料、誰でも参加できます。



### 高齢者の皮膚のかゆみ

老化で皮膚の乾燥は避けられず、冬場の乾燥はそれに拍車をかけてかゆみの原因に。それを掻くと湿疹ができてさらにかゆみを増す。対策として①保湿剤を塗る。②入浴は短時間に。洗い過ぎは皮脂を落としてしまうので禁物。③下着は化繊でなく刺激の無い木綿製品を。④お酒や香辛料の摂り過ぎ、電気毛布や電気シーツも要注意。⑤部屋では暖房による湿度低下に注意。加湿器の利用も。

### 年末年始の休診日

12月29日(日)~1月3日(金)まで休診となります。新年は1月4日(土)から診療を開始します。※年末年始の救急対応は、宇都宮市夜間休日救急診療所(☎028-625-2211)をご利用ください。宇都宮協立診療所・生協ふたば診療所



彩りとすこしおを意識したレシピです

**秋のご馳走**  
トマトの会(北西)  
鮭とさつまいもの炊き込みご飯、牡蠣とにらの卵つけ焼き、かぶとりんごのマヨヨーグルトあえ、かぶのつけものです。旬の食材で栄養満点!  
(11/15)



協立診療所の前で挨拶する大野事務長(左)と組合員のみなさん

**他県の組合員と交流**  
(北西)  
利根保健生協のみなさんが栃木に遊びに来てくれました。診療所やニコニコはうすを視察し、お互いの活動を交わりました。とても刺激になりました。  
(11/8)



美しい秋の精進湖と富士山

**ハイホー山の会**  
霜月は富士山を眺める山行で、早朝のバス車窓は大粒の雨が流れ誰もが日帰り入浴の旅を思った。しかし富士吉田市に近付くと天気予報を100%覆して富士山が姿を見せてくれた。冠雪したばかりの清々しく大きく美しい姿だった。車内は歓声が上がり喝采だった。精進湖の光る水面、樹海に座る富士山、登山道途中からは傘雲を被った姿も見せてくれた。霊峰の持つパワーを心行くまで拝んだ。拝峰である。帰路、雨は再び車窓を濡らしたが、私たちは満足の一日だった。  
(11/11)  
栗山一也さん

**秋のバスハイク**  
(南)  
春の総会で希望のあった所からコースを選びました。福島のフルーツラインでリンゴを求めてから、米沢に。ワイ

# いき動

ありがとうございました!



勉強したり遊んだり、子どもたちはのびのび過ごしています

**地域で見守ります**  
子ども塾☆わいわい食堂  
この日は過去最多11人の子どもが集まり大変賑やかでした。勉強したり風船で遊んだり一緒にハンバーガーを作ったり。多くの経験を共にできる時間になりました。  
(11/28)



東北の紅葉を満喫

ンの試飲を楽しみ、博物館では米沢藩の財政再建に取り組んだ上杉鷹山の物語をシアターで見ました。お天気に恵まれて良かったです。  
(11/15)



佐野市 石井 恒子さん



佐野市 中島 純子さん



佐野市 兵藤 祐子さん



佐野市 永森 喜美子さん



日光市 神山 敏子さん



佐野市 中里 笑子さん

# みんなの絵手紙



楽しく腕前向上

囲碁班(南) 南支部では新しい班を立ち上げようと話し合い、その一つとして囲碁班を立ち上げました。現在、参加者は6名。対局を楽しんでいます。一番先輩の方は80歳を超えた方です。プロの手ほどきを受けたとのことで、皆の尊敬を受け、

### 目標は名人戦

対局し、少しでも向上しようとして楽しみをしている方も多です。

囲碁班に参加するまで縁がなく、初めて碁にふれた方もいます。地域の碁会所、職場で学んだ人などきっかけは様々ですが、楽しく、囲碁に強くなろうと努力し合い対局しています。対局の間には、原発の事や年金問題など社会問題も話し合われます。共通点は、次の班会の時が待ち遠しいと楽しみにしている事。月一回では忘れると出来ないのので、二回にして欲しいとの要望を受け、現在は第一火曜と第三火曜に行っています。将来は、各支部に碁の班が出来て、医療生協囲碁名人戦が開催できることが願いです。

宮本 孝司さん (11/20)



今回は18人の参加者でした

健康チェック実施中 とりせん健康チェック(北西) 開始から6カ月が経過しました。お店のほうで看板や旗、減塩に関する商品を集めた棚を用意していただき、とても嬉しかったです。(11/19)



青空の下で体組成計測定!

よつば生協ふれあいまつり 血圧・体組成計測定を実施。36人が参加しました。今年のサブテーマは「脱プラスチック」!マイバッグ、マイ箸を持参してごみを減らす取り組みに賛同しました。(11/16)

10月の班会開催状況			
宇都宮北西支部(北西)	カラオケ班(2回)、フィットネス班(3回)、レインボー細谷班、ピンポン班、ほほえみ班		
	エンジョイレインボー(5回)、みんなで歌おう班、碁班(2回)レインボー宝班		
	ハッピーカラオケ班(2回)、結マル班、バランスボール班、西坪班、つばき班		
	レインボー班(2回)、パークゴルフ班、ニコニコカフェ、さくらグルメ班、笑いクラブ		
宇都宮中央支部(中)	はなみずき班(2回)、宝木1丁目班、OB班、トマトの会、さざんか班、ワイワイ班		
宇都宮東支部(東)	あすなろ班(2回)、手作り班		
	お抹茶班、絆レインボー班、みゆき班、清原班、むすぶ班		
	平松班、織り編み班、石井班、陽だまりレインボー班		
宇都宮南支部(南)	おりがみ班、習字同好会、そよ風班、エコキッチン		
	ふたばライオン班、オパール班、囲碁班(2回)、トトロレインボー		
	五代花の会、南レインボー体操班、B級グルメ班、俳句で遊ぼう会		
安蘇支部(安蘇)	ふたばレインボー体操班、輪投げ・げんき会班、なごみ班		
	ストレッチ体操班(2回)、書道班		
支部名	班名	支部名	班名
	佐野支部	佐野班	足利
那須ブロッコ	くろいそ班		

合計72回、516名が参加しました。



とちぎコープフェスタ みそ汁塩分チェックと血圧・体組成計測定を実施。あわせて約300人の参加がありました。すこしおや医療生協に興味を持ってくれた方もいて、嬉しい限りでした。(11/24)



大人と子どもで塩分の感じ方も変わります



ご参加いただいたみなさま



佐野市 松井 光枝さん



佐野市 林 美恵子さん



佐野市 柳田 恭子さん



宇都宮市 小室 礼子さん



佐野市 関根 八重子さん



佐野市 清水 保枝さん

# 2019年の活動を写真で振り返る



高校生の医療体験



生協ふたば診療所 祝20周年



支えあいの仕組みづくり連続講座  
千嶋先生と語ろう「健康に暮らすまち」



宇都宮東支部  
関口悠紀歯科医師によるお口の健康講座



安蘇支部みんなの居場所もみじの家開設



初夏の奥日光ウォーキング



第18回 ふたば健康まつり  
寸劇「枯れ木に花を咲かせまショー」



那須おしゃべりサロン  
田医師と交流



お口の健康講座  
河瀬聡一郎歯科医師による「男の料理教室」



子ども塾☆わいわい食堂



生協ふたば診療所  
夏休み子ども企画

2020年も医療生協をよろしくお祈りします!

## 読者の声

### 資産運用のポイント

先日、資産運用のセミナーに参加しました。金の種をまかずして金の花も咲かないということでした。

宇都宮市 橋本とめ子さん

### 487号を読んで

全国的なテレビのニュースでは大きな被害を受けた地域のことしか取り上げられないので、地元被害はどうかとも心配しておりました。特に二度目の水害になった大谷のことが気にかかっていました。様子と支援のことが知れて少し安心しました。ありがとうございます。

宇都宮市 三好信子さん

### 旅行先での出来事

先日、小旅行で東輪寺に寄りました。住職が原爆の諸々の話をした中で、托鉢(たくはつ)として平和の鐘の囲いなるものを作った事を知りました。感動しました。

佐野市 西村久子さん

### 日々の鍛錬

平均寿命を目の前に控え、スクワット、

## 文芸コーナー

### 俳句

原爆のともしび消さず東輪寺

宇都宮市 西村久子さん

兄逝きて茄子の牛に盆の月

久賀恵偉子さん

ゲリラ雨首まで浸かる案山子かな

菊地洋勝さん

案山子にも時代のありて道の駅

長谷川秀子さん

### 川柳

一突きで勝ってもこづく蒙古網

ゆらゆら登

## 編集後記

被災者訪問や医師と看護師の地域健康相談など医療生協ならではの活動をお伝えしました。被災者の皆さんが、自助や共助で生活再建の勇気を奮い立たせておられます。しかし、大規模な災害には公助が必要です。みんなの命と生活が大切にされる社会を目指して新しい年を迎えましょう。(増)

編集委員

酒井茂・増山民江・宮本進  
沼尾里砂湖

腹筋、散歩と身体の方の鍛錬と合わせてナンプレ等で頭の方も鍛えています。一人暮らしも益々楽しくなってきました。

鹿嶋市 岸田浩さん

### 病院でびっくり

台風通過後、半年ぶりに病院に出かけてびっくり！受付から人であふれかえり座る場もない待合室。国の医療費増大も無理からぬ事と感じ、普段から健康を保つ心構えが必要と再認識しました。

里山

### 新しい切手

1円切手を買に行った。とても立派な切手だ。製作費を聞いて驚く。1.4円もかかると値上げありきの世界だ。つまり1万枚作るのに4千円も損をするのね。

那須塩原市 角田富美子さん

### 卓球で筋力を回復

聴神経腫瘍の手術をしてこの5年、運動・登山が出来ませんでした。足と腰の弱さを感じるようになり、平衡感覚がダメでやめていた卓球を最近またはじめました。すると足の筋力が回復し、なんと卓球を楽しんでおります。

宇都宮市 平野榮一さん

# 医師のごあいさつ

## 世界の平和を祈り



宇都宮協立診療所  
所長 軽部 憲彦

昨年、ラグビーワールドカップが日本で開催されました。大学時代、ラグビーをしていた私には夢のような時間でした。会場に足を運ぶと、海外チームの国歌を観客がみんなで歌い、素晴らしい雰囲気や友情を感じました。躍進した日本チームを表すスローガンは「ONETEAM」でした。日本には8カ国のルーツを持つ選手が、勝利のために結束しました。スポーツを通して平和、共同、仲間を感じました。今年もオリンピックピクチャー。世界中が一つに、平和になることを願っています。

## 親子で登山



宇都宮協立診療所  
所長代行 武井 大

小さい頃から、親に連れられて毎年のように登山に行っていました。日本アルプスの北岳、穂高、剣岳、槍ヶ岳など名だたる山はだいたい登ったと思います。ここ数年は毎年家族で尾瀬に向かっています。昨年は天候の関係で至仏山登山はあきらめました。今年も天候に恵まれればチャレンジしてみたいと思います。

## 新しいことに挑戦を



宇都宮協立診療所  
理事長 関口 真紀

元気に医師の仕事が続けられるように、健康づくりにもっと励みたいと思います。

## 分け隔てない医療



宇都宮協立診療所  
医師 田 一秀

例年になく天候の変化が激しい中、いかがお過ごしでしょうか。東京五輪のため外国人の来日も増え、患者様にも多様性が広がりますが、今まで通り分け隔てのない医療を診療所一丸となって続けていけたらと思っております。風邪をひかないよう暖かくお過ごし下さい。

## もっと頼りにされる医師に



生協ふたば診療所  
所長 北岡 吉民

ふたば診療所は今年21年目を迎え、認知症への新たな取り組みを始めました。「認知症でも大丈夫なまち」を地域のみなさんと一緒に作りたいと考え頑張りたいと思います。みなさん、どうぞよろしくお願ひします。

## より明るい診療所に



生協ふたば診療所  
医師 鈴木 忠広

昨年からは、生協ふたば診療所に赴任しています。まだ慣れない事も多いですが、少しでも地域住民のみなさんの力になれるように、診療所が今以上に明るく活気

のある診療所になるように尽力していきます。

## 認知症になっても安心のまち



生協ふたば診療所  
医師 天谷 静雄

高齢化と認知症増大の中でオレンジドクター(認知症サポート医)の役割が期待されています。ふたば診療所では、今回、ケアマネジャーに呼びかけて「認知症ケア懇話会」を開催できました。ここを起点に認知症予防と、認知症になっても住みづづけるまちづくりを進めたいと思います。

## 家庭医を目指して



宇都宮協立診療所  
研修医 川口 雄史  
(27歳)

総合診療医の後期研修で10月から半年間お世話になります。長崎県の出身です。昨年からは宇都宮に住み、ようやく海の無い生活に慣れてきました。

私は将来、家庭医として、病気だけでなくその人自身、まわりの家族や、その人が暮らす町まで診ることができるようになりたいと考えています。

ハーバード大学の心理学者によると、75年間(研究史上最も長い期間)成人を追跡した研究において、人を健康で幸福にするのは「富」や「名声」、「無我夢中で働くこと」ではなく、「良い人間関係」であるようです。信頼する家族や仕事上の付き合いだけでは深い友人関係を持つことが、年をとってもより健康で幸せを感じられるとのことでした。

病気を治すだけでなく、どうすれば健康になれるのか、健康や幸せとはなにか、みなさんと一緒に考えていけたらと思います。

# 奨学生大募集

## 返済義務が免除される奨学金制度があります

民医連の奨学生は、奨学生活動を通じて、医療のこと、広く社会のことをさまざまな機会学び、またボランティア活動への参加などを通じて自分の世界を広げています。ほかの学校の学生と交流する機会があることも大きな魅力です。将来医療現場で働くための学生としての成長、学生生活の充実にもきっと役に立つことと思います。

医学生・歯学生・奨学生・看護学生・医系学部をめざす高校生や受験生をご紹介します。



在学中や他の奨学金との併用も可能な場合があります。  
\*詳しくはお電話を！

☆各奨学金制度には入学時に受けられる特別貸付金制度もあります。下記へお問い合わせください。

民医連 栃木県民主医療機関連合会  
TEL028-678-3025 学生担当

<b>医学部生</b> 貸与月額 10万円 特別貸付月額 10万円 <b>合計 20万円</b>	<b>歯学部生</b> 貸与月額 5万円 特別貸付月額 10万円 <b>合計 15万円</b>	<b>薬学部生</b> 貸与月額 5万円 特別貸付月額 5万円 <b>合計 10万円</b>	<b>看護学生</b> 貸与月額 5万円 特別貸付月額 5万円 <b>合計 10万円</b>
---	--	---	---

# 抱負をお聞きしました ねずみ年の人



2020年の目標は「ダイエット」夫婦で太ってしまったので、妻とヨガ、散歩、卓球など運動をしようと思います。

9月に転職したばかりでみなさまにいろいろ教えていただいています。地域の方々ともどんどん関わって信頼関係を築いていけるよう頑張ります。相談支援の仕事をして約15年。根本は権利擁護だと思ひ、そこにこだわり仕事を続けています。

根本は権利擁護  
緑が丘・陽光地域包括支援センター・相談員 進 すずむさん  
1972年生まれ

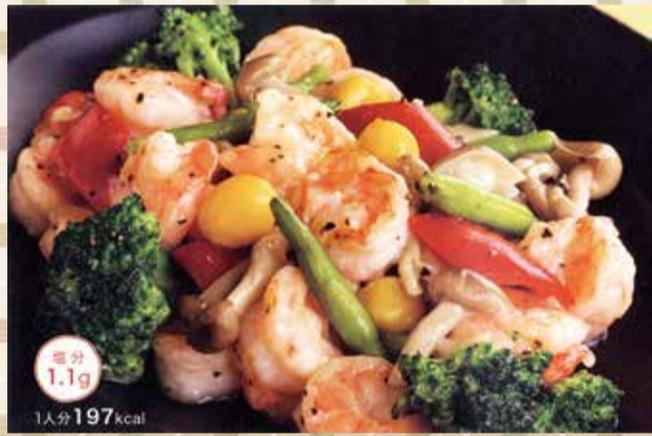


荒川タケさん(左) 福富敏子さん(右)

自転車で公民館に来て、みんなに会つのが楽しみです。輪投げが得意なので、大会に出場して入賞をめざします。

輪投げで入賞が目標  
宇都宮市幕田 荒川 タケさん  
1936年生まれ

マイペースに  
宇都宮市幕田 福富 敏子さん  
1936年生まれ  
畑仕事は健康づくりと思って、マイペースでやっています。足腰を支夫にして兄妹や友人たちとの旅や南支部のバスハイクに行きたいと思ひます。



## ニンニクとバターでコクを出し、季節のものをとり合わせて色鮮やかに。 エビと野菜の黒こしょういため

### ◆材料(2人分)

- むきエビ ……150g
- 塩 ……ミニスプーン1/4
- 卵白 ……1/4個分
- 酒 ……小さじ1/2
- こしょう ……少量
- かたくりこ ……大さじ3/4
- サラダ油 ……小さじ1

- しめじ類 ……1パック(100g)
- ブロッコリー ……1/4個(75g)
- 赤ピーマン ……1/4個
- 金針菜(あれば) ……8本
- ぎんなんの水煮 ……6個
- 水 ……1・1/4カップ
- 塩・サラダ油…各小さじ1/2
- サラダ油 ……小さじ1

- ねぎ(1cm弱の半月切り) 2.5cm
- にんにく(みじん切り) 1/4片
- バター(食塩不使用) ……10g
- あらびき黒こしょう ミニスプーン1/2
- 水 ……大さじ2・1/2
- 塩 ……小さじ1/4
- 砂糖 ……ミニスプーン1
- かたくり粉 小 さじ1/2

### ◆作り方

- エビはボールに入れて塩ミニスプーン1/4(分量外)をまぶしてもみ、かたくり粉小さじ1/2(分量外)を加えて混ぜ、水洗いする。軽く水気をふき、背開きにして②をからめる。さらにかたくり粉、サラダ油を順に加えてからめる。
- しめじは石づきを除いてほぐす。ブロッコリーは一口大に、赤ピーマンはひし形に切り、金針菜は軸を切り除く。
- フライパンに①を入れて煮立て、銀なんと②を順に入れてさっとゆでて湯をきる。
- 同じフライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を入れてエビが全体的にピンク色になるまでいため、ねぎ、にんにく、バター、黒こしょうを加えていため合わせる。③を入れていため合わせ、④をひと混ぜしてから2回に分けて加え、全体からめる。

すこしおレシピ

日本医療福祉生活協同組合連合会 × 女子栄養大学出版部 協同出版のレシピ本です。定価：本体 733 円 (税別)

# ナンプレクイズに挑戦!!

## 10月号の答えと当選者

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

### 当選者

- 宇都宮市 北條和夫さん
- 宇都宮市 荒井善郎さん
- 宇都宮市 たあさん

今回のクイズ当選者は2020年3月号で発表します。

応募締め切り：2020年2月15日(消印有効)

「健康と暮らし」編集委員会(栃木県医療生協内)  
〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-2554-14  
TEL 028(652)3714 FAX 028(2554)3653

## クイズの 説明



### 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応募する、などどんな形でも受け付けます。質問は028-652-3714(沼尾)まで。  
※当選者と読者の声は、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。

今回は2種類のナンプレをご用意しました! **A**やさしいナンプレ、**B**むずかしいナンプレです。縦列、横列、9つのブロックには1~9の数字が入ります。答えが分かったら下記の方法で応募ください。1問だけでも2問でもOKです。AorBを明記してください。正解者の中から抽選でそれぞれ各3名、合計6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。

## A やさしいナンプレ

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

## B むずかしいナンプレ

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