

**栃木保健医療生活協同組合の理念②**

私たちは、次のことを大切に活動を進めます。  
 一、信頼して利用できる医療や介護、健康づくりの事業をおこない、その健全な発展に努めます。  
 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490号 2020.2.20

**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。

組合員交流集会(1/18)でアフリカダンスに挑戦！  
 日頃から陽だまりに足を運ぶ仲間たちです

## 陽だまりはほっとするね



みんなの居場所「陽だまり」が宇都宮市陽東地区にオープンしたのは、2014年11月1日。組合員の友人が所有する空き家を借り、宇都宮東支部組合員の手で管理運営しています。体操や健康マージャン、食事会やお茶会など、陽だまりを拠点に現在19の班会が活動。組合員だけでなく、地域の誰もが気軽に立ち寄れる居場所として、地区の地域包括支援センターが発行する冊子にも紹介されています。陽だまりに集う人たちの声を紹介します。

### お抹茶班の誕生

最初は支部のイベントで不定期にお抹茶を提供するだけでした。それが好評で定期的に開催して欲しいと要望を受け、2016年9月に班会になりました。今では毎回10人以上が集まります。

お茶会の先生である組合員の鷺尾俊子さんは「モットーは、気楽に楽しくノ椅子席で茶筌をふるって自分で点てるもよし、点てていただいたお茶を味わうもよし。各自が自由にお菓子とお抹茶、そして色々な語らいを楽しみます。こんなに長く続けられるとは思っていませんでした」と話します。

参加者の鈴木ハツ子さんは「騒がしい日々の中で、時間を忘れてお茶に集中することができてとても楽しいです。鷺尾さんを目標にこれからも続けていきたいです」と魅力を語ります。

### 子どもたちの交流

お抹茶班がきっかけでうれしい縁も生まれました。



1月の初釜に花びら餅は欠かせません

### 地域の助け合いの場



お点前も交替で練習します

近くにある保育園に向いて、年長の園児とお茶会が実現しました。きれいに残さず味わい、「おいしかった」と子どもたちも喜んでいました。  
 また、医療生協が取り組む『きつずチャレンジ』に年長の全員が参加、加えて昨年は保育士さんたちも『健康チャレンジ』に参加しました。

宇都宮東支部は2018年6月14日、設立20周年を迎えました。東支部結成20周年記念企画として、みんなの作品展・祝う会の開催、20周年記念誌を発行しました。宇都宮東支部の水本純子(すみこ)支部長はこう言います。「10周年誌、支部総会議案書、支部だよりを参考に振り返りを出し合って、地道に活動を



陽だまりで集合して訪問スタート

陽だまりに来ると仲間がいます。様々な事情を抱えていても、一緒におしゃべりをして班会に参加することで心がほっと安らぎます。陽だまりに来るとみんなから元気をもらえるところ方もいます。お互いに助け合える大切な場所になってほしいと思います」

## 待合室

25年前の1月17日未明、阪神・淡路大震災が発生した時の事は今でも鮮明に覚えています。その日は横浜で会議があり朝早く家を出たためニュースを聞いていませんでした。

会場に着いて初めて地震があったことを知り、TVに映し出される情景に釘付けになりました。その後被災した方々が瓦礫の下敷きになった隣人や友人あるいはお付き合いのない方であっても必死になって救出をしていたと言った話を数多く聞きました。危険の中、彼らは助け合いに躊躇はありませんでした。

この「共助」について昨年アンケートを取ると、助けると答えた方は50%を切り、助けないと答えた方の方が上回りました。

なぜ、このような結果になったのか。大震災から25年が経った現在、多くの方が高齢者となり、他人を救うどころか自分自身のことやままたまならないと言った正直な気持ちの表れでした。

今、首都に直下型地震の発生が高まっていると報じられています。いつ起きてもおかしくないとも言われ、不安な思いで日々暮らす人びとは大勢おられることでしょう。

若い世代の方々やさまざまな団体とも連携して「共助」がなされる仕組みや組織を今こそ作っておくことが大事だと思います。

栃木県内の活断層で地すべりを起こすと大きな地震発生が予想されるのは東北の関谷断層だそうです。福島と栃木県境から、黒磯市、塩原町、矢板市を経て、塩谷町北東部に延びる約38kmの活断層。ただ、発生の確率は非常に小さいそうです。



「下野新聞」に掲載されている記事

# なぜ君は病に・・・

## ～社会的処方 医師たちの挑戦～

「下野新聞」で特集記事が昨年末から断続的に掲載されています。健康の社会的決定要因 (SDH) を題材に、宇都宮市医師会内にできた社会支援部の議論を紹介したり、様々な困難を抱えながら暮らしている方達を直接取材したり、説得力のある内容になっています。

栃木保健医療生活協会の関口真紀医師も取材にに応じ、度々登場しています。また、本紙に「健康格差と社会的処方」を連載中の栃木医療センター千嶋巖医師も登場しています。記事は『下野新聞soon』から閲覧できます。

(<https://www.shimotsuke.co.jp/>)

ご存知の通り、私たちの暮らす社会は超高齢化と健康格差の拡大という大きな問題を抱えています。それに応じて、医療機関も役割の大きな転換が求められています。まず「健康増進活動」に取り組む事です。従来の「病気を治す事」に加え、「病気を予防する事、病気を治す事」が求められています。次に、「地域や社会の資源に活用すること」を挙げました。今回はその続きで第三の「所属団体や組織レベルでの取り組み」です。例としてHPHと世、格差の克服が喫緊の課題と

WHO (世界保健機構) はこういった問題に医療機関が取り組む為に必要な The International Network of Health Promoting Hospitals & Health Services (以下、HPH) (<https://www.hphnet.jp/list/list.html>)

は加盟事業所がないのが実情です。活動内容に関してはホームページを是非ご覧になって下さい。ぜひ、栃木にHPHを広めましょう、

# 「健康格差」と社会的処方⑪

NHO 栃木医療センター  
医師 千嶋 巖

前回は台風被害に見舞われ途方に暮れている栃木宮男さんご夫妻を例に私たちが出来る事を考え、第一に「困りごとをみつけ、声をかける」、第二に「地域や社会の資源に活用すること」を挙げました。今回はその続きで第三の「所属団体や組織レベルでの取り組み」です。例としてHPHと世、格差の克服が喫緊の課題と

WHO (世界保健機構) はこういった問題に医療機関が取り組む為に必要な The International Network of Health Promoting Hospitals & Health Services (以下、HPH) (<https://www.hphnet.jp/list/list.html>)

は加盟事業所がないのが実情です。活動内容に関してはホームページを是非ご覧になって下さい。ぜひ、栃木にHPHを広めましょう、

という、健康増進のための国際ネットワークづくりを約30年前に始めました。現在、欧州やアジアを中心に800を超えての施設が加入しています。

日本も5年前に日本HPHネットワークを結成しました。その目的として、「患者様はもろのん、職場と地域住民の健康を守る事をめざし、地域住民や地元企業、自治会、NPO 団体など一丸となって幸せで公平・公正な社会を実現する」事を掲げています。国内の加盟事業所は病院・診療所・薬局・その他を含め119カ所に及びます(2019年1月18日時点)が、残念ながら栃木県内には加盟事業所がないのが実情です。活動内容に関してはホームページを是非ご覧になって下さい。ぜひ、栃木にHPHを広めましょう、

「未来が変わる大きな分岐点になる? かもしれない初の海外で、記念すべき原水爆禁止世

意気込みを紹介しましょう。

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  
栃木保健医療生活協同組合  
028-652-3714



## 核兵器ゼロへ!

### NYで世界大会

4月に国連本部のある米ニューヨークで、核兵器廃絶をめざす原水禁世界大会が開かれます。栃木保健医療生活協から生協ふたば診療所の事務 杉本悠さん(28歳)を派遣することにになりました。

界大会の開催...。きっとたくさんの人の想いが紡いだ大きな結果なのだと思います。全て学ぶ、ありのままに感じる、そんなスタンスでニューヨークへ行ってきました。」

派遣カンパを願います。医療生協の各事業所でも受け付けています。



ラグビーをこよなく愛する軽部医師

# ONE TEAMを目指して

「以下、学運交)を開き、120人が参加しました。医療や介護、地域の活動などさまざまな事例を通して学び、交流しました。

記念講演を行った宇都宮協立診療所の軽部憲彦所長は「学生時代に実習でお世話になった関口先生から『君は地域医療を本当に解っているのか』と熱い言葉をいただき激しく心が揺さぶられ、今こうしてここにいる。この20年懸命にかけ抜けてきた。素敵なONE TEAMをつくり、みなさんと地域の課題に取り組みみましょう。」と話しました。

また、会場となった済生会宇都宮病院の医療ソーシャルワーカー

萩津守さんが、「虐待ケースでの職業倫理」と題する特別報告を行いました。

済生会みやのわホールでの学運交開催は2回目。無料低額診療事業や子どもの貧困支援などの連携から、協同開催が実現しています。

# 台風19号お見舞金について

昨年10月に発生した台風19号で被災されたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

栃木保健医療生活協では被災された組合員を対象に見舞金を支給いたします。

～見舞金の支給要領～

- ① 台風19号に関連した水害で、家屋や家財道具・農地などに相応の被害を受けた方が対象
- ② 見舞金は1世帯2万円一律
- ③ 原則として組合員本人に直接手渡しする
- ④ 水害の判断は組合員本人の自主申告を基本とする
- ⑤ 2月末までに申告のあった方・生協が把握できた方については順次訪問して見舞金を支給
- ⑥ 3月末までに支給終了予定

※支給する見舞金の原資は、日本医療福祉生活協同組合連合会が行った全国募金から、特に被害が大きかった。6生協に分配された見舞金です。金額に限りがあるため、対象人数によって見舞金額が変わる可能性があります。



関信越ブロック組合員  
交流集会 (月岡) にて

うたごえとラジオ体操の人生  
足利市  
秋元 晴男さん (67歳)  
田部井普子さん (73歳)

# 健康が一番

161

今回は、デイサービスを利用されている方の健康の秘訣について聞いてみました。  
大田原で生まれた益子ツギさんは、大正4年生まれの現在104歳。23歳で結婚し黒羽に住んでいましたが、ご主人の仕事の都合で宇都宮にいられました。専業主婦として家庭を支え、若い時は色々な所に旅行することが好きだったとのこと。ご主人とは死別され、現在は娘さん宅に住んでいます。  
そんな益子さんの健康の秘訣は「食事は好き嫌いしないで出された物は残さず食べること」「クヨクヨしないこと」だそうです。



104歳の益子ツギさん

自分たちの健康を考慮して、地域に根差す活動を共にするパートナーです。  
毎朝の散歩とラジオ体操は欠かせません。また、足利班でレインボー健康体操を月1回実施しています。人数も増え、和気あいあいと楽しみながら交流の場にもなっています。  
他には、二人の特技を生かして「うたごえ喫茶」や、うたのボランティアで施設を訪問しています。健康寿命で百歳をめざし頑張ります！

# 健康の秘訣

医療生協介護サービスセンター虹 通所介護



す。また、健康に生んでくださった親御さんにも感謝しているとのことでした。  
聞いてみると簡単な事ですが、それがなかなか出来ないのです。私たちも益子さんを見習って、いつまでも健康でいたいものですね。  
所長 楨忠 光  
TEL 028-652-8501

## 奨学金制度のご案内

医学部  
10万円 (返済免除分) + 10万円 (特別貸付) // 毎月20万円  
看護学部 (大学・専門学校)  
5万円 (返済免除分) + 5万円 (特別貸付) // 毎月10万円  
※奨学金 (返済免除分) + 特別貸付 // 月額お渡し上限額  
◆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

## 私たちと一緒に働きませんか

医師・看護師・ケアマネジャー・介護職員 (訪問介護・通所介護)・社会福祉士を募集しています。  
経験年数や常勤・非常勤は問いません。勤務時間等も相談に応じます。お気軽にお電話ください。

栃木保健医療生活協同組合 本部  
HPも併せてご覧ください  
☎028-6523-714



### 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 川口(内視鏡)	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

※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

## 風邪には抗生剤は効かない？

風邪の原因のほとんどはウイルスだ。抗生剤は細菌を倒す目的で作られた薬なので風邪のウイルスに効果は出ない。そのため、咳止め、たん切り、鼻水等の症状を和らげて体力の消耗を軽減する薬を処方する。

風邪をこじらせて肺炎等を発症してしまうことがあるが、この時点で初めて抗生剤の治療が必要となる。ただし高齢者の場合には合併症を起こしやすいので、初めから抗生剤を使用することがある。

本年がみなさまにとって良い1年でありますように。初詣でおみくじを引いたら小吉でした。そこには「十五夜の月も日がたてば円い状態を保ち得ず欠けてくる。美しいものに気を取られ足元の危険を忘れては取り返しのつかぬ破目に会う。瞬時も油断せず誠実に事を行うが大切。」と綴られています。この一説を胸に2020年を過ごしたいと思えます。(沼尾)

## 編集後記

楽しく美味しい料理教室



色とりどり明るい食卓

管理栄養士の指導のもと、クリスマスメニューを作りましました。ミートローフ、ポテトサラダ、ミートソース、フルーツポンチ。楽しいパーティーでした♪ (12/12)

料理教室 (東)

集中するひと時



文芸コーナーに掲載されている作品もあります

みんなで絵手紙に挑戦。思い思いに筆を進めました。知らなかった色や書き方を学び、すてきな作品が出来上がりました。 (12/26)

宝木1丁目班 (北西)

サンタdeラン



バンパひろばにっどうサンタたち

大勢のサンタが町を駆け巡りました。12kmランではふたばの杉本さんが見事3位入賞！この活動が子どもたちの未来に繋がりますように。 (12/22)

子どものみらい応援隊

手軽でかわいいバッグ



ちょっとしたお買物にぴったりなサイズです

切って、結んで、簡単に出来るフェルトバッグを製作しました。みんな真剣になって取り組みましたよ。次は3月にまた集まりましょう！ (12/11)

飛駒班 (安蘇)



協立冬休み子ども企画



かわいいケーキのできあがり

子ども企画実行委員会(協立) 少人数でしたが、みんな仲良く過ごせました。勉強の後、輪になってクリスマスソングを歌ったり、踊ったり、ケーキを作ったり、楽しい時間でした。 (12/21)

子ども企画実行委員会(ふたば)

過去最高27人の子どもたちが来てくれました。来てくれた子たち、ありがとね！また来てね！そして、何かあればすぐふたば診療所に来てね！想定外の人数が来てくれて嬉しい反面、うまくいかなかったこともあり、それが反省点と次回への課題です。今は春夏冬の長期休みに1回の開催ですが、次の目標は毎月開催です！この企画は、ボランティアさん、組合員、職員、たくさんの人の力で成り立っている企画です。愛しかな企画です！ご飯作ったり、遊んだり、勉強は教えられなくても、子どもと一緒に考えたり、あなたにもできることがあります。傍観者から

2020年も元気にいきましよう



2019年北西支部は20周年を迎えました

手配り者・健康まつりボランティア・組合員交流集会を兼ねた新年会を行いました。協立診療所の軽部医師も参加してくれて大いに盛り上がりました。 (1/25)

新年会 (北西)

ふたば冬休み子ども企画



おいしいカレーに笑顔がこぼれます

参加者になってみませんか？参加したいという方の連絡待っています。一緒に、誰でも来れる子供たちの場所づくりに協力してください。杉本 悠さん (12/28)

11月の班会は合計80回、677名が参加しました。

ナンプレクイズ

9x9 grid for a Nankore puzzle with numbers 1-9 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3月15日<消印有効>

「健康とくらし」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 TEL028-652-3714 FAX028-652-3653

クイズの答えと当選者

9x9 grid for a crossword puzzle answer.

漢字クイズ当選者

宇都宮市 ノブちゃん 真岡市 梅山美知子さん 矢板市 ヨッチャン

今月は3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。



「ねずみ年」 宇都宮市 山中節子さん

絵手紙

短歌 元号に縛られたくなし西暦で今年も生きる自由の時を 佐野市 猪瀬清美さん

川柳 除夜の鐘中身唱和で一つ古い 平野毅さん

俳句 被災者の足へ盥の柚子湯かな 宇都宮市 菊地洋勝さん

大根煮て三日続きの昼の膳 宇都宮市 齋藤エツ子さん

友送る読経聞く夜や冬ふかむ 宇都宮市 平野毅さん

除夜の鐘中身唱和で一つ古い 平野毅さん

友送る読経聞く夜や冬ふかむ 宇都宮市 平野毅さん

除夜の鐘中身唱和で一つ古い 平野毅さん

友送る読経聞く夜や冬ふかむ 宇都宮市 平野毅さん

除夜の鐘中身唱和で一つ古い 平野毅さん

友送る読経聞く夜や冬ふかむ 宇都宮市 平野毅さん

文芸コーナー



読者の声



庭の手入れが大変に 庭のどくだみを刈ろうと思っ...か枯れてしまったので手間は...とともに庭の手入れが大変に...も億劫です。 宇都宮市 島田裕喜子さん

足利班に入って 1年ほど前に医療生協に入り、足利班のレインボー健康体操に参加しています。この班を知る事が出来て本当にラッキーでした。楽しく有意義な時間を持てた事に感謝です。 足利市 柏瀬里子さん

健康チャレンジもう2年 毎号、みなさんの取り組みには元気づけられます。私も健康チャレンジに取り組み、毎朝コップ半分から1杯の水を飲むようにしています。確か「2ヶ月続けられたら習慣になる」とされていましたが、もう2年になりました。 ひろじい



「からすうりと唐辛子」 宇都宮市 橋本加江さん