

栃木保健医療生活協同組合の理念③

私たちは、次のことを大切に活動を進めます。
一、互いに支え合い、学び合い、健康になるための取り組みをおこないます。

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491号 2020.3.20

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。

栃木保健医療生活協は2月14日(金)に『虹のバレンタイン行動』を実施しました。全国の医療福祉生協が「健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくる」を掲げて署名行動などを行うものです。核兵器廃絶、高齢者医療費1割から2割への引き上げ反対、安倍首相のもとでの9条改憲反対の3つの署名を集めながら、まちの声を聞いてみました。



宇都宮市オリオン通りで行動した組合員と職員

憲法9条は変えなむやむや

18歳選挙権しっかり投票します

宇都宮市オリオン通りは2月とは思えない暖かさでした。「憲法9条を守りましょう」の呼びかけにすぐに反応したのは、3月で高校を卒業するというカップルでした。

「日本は戦争をしない国のはず。今の政治はおかしいです」(18歳女性)。「もうすぐ18歳になり選挙権を得ます。私たちの未来を託せるのは誰か、しっかり見極めて投票したいです」(17歳男性)

どこも変えるところはない

日ごろから平和について話し合っているという家族とも出会いました。

「憲法9条はどこも変える必要のない素晴らしいもの」(40歳娘)「母娘でよく話しています。当たり前前の平和が脅かされるのは我慢なりません」(69歳母)

「改憲はやめさせたい。いつも家で家族と話しています。父がよく話してくれるので」(22歳女性)



市民どうして対話がはずみました

10万円が20万円に!

政府の全世代型社会保障検討会議が、75歳以上の高齢者の医療費窓口負担を現行の1割から「一定所得以上」を2割にすると答申しています。それを聞いたまちの声は、



シール投票では改憲反対が圧倒的!



多くの方が足を止め署名に応じていました

「92歳の母を家で介護しています。一年分の医療費の計算をしたら、10万円にもなりませんでした。1割から2割になれば、20万円です。とても負担できません。いつか自分もそうなるのだと思って署名しました」(66歳女性)

「年金暮らしだから負担が増えるのは困る。2年前から血糖値をコントロールする薬を飲んでいますが。毎月の医療費は今でも精一杯です」(74歳男性)

平和な世界を作るのは誰?

「核兵器を無くす」それは無理でしょ(笑)?そう笑う人もいます。僕も最初そう思った。でもね、それでも信じて諦めなかった先にしか、平和な世界はないんじゃないの?って僕は思う。平和な世界を作るのはあなたです」と語るのは生協ふたば診療所事務の杉本悠さん(28歳)。今年4月、NYで行われる原水禁止世界大会に栃木保健医療生活協を代表して参加します。

多くの人と手を結ぼう

今回まちの声を聞いて、大多数の庶民が生きにくさを感じる格差の拡大や、世界の平和が脅かされていることに不安を抱いていると感じました。一方で、若者も高齢者も「現状に甘んじないで行動する気持ちを持っていく」と知ることができました。私たちが「平和で安心して暮らせる未来を一緒に」と手を伸ばして、多くの人と手を結ぶことが大切なのではないでしょうか。

待合室

ふたば診療所で生後2ヶ月児の予防接種で来たお母さんに思わず、「子育て楽しんでね」と声をかけてしまいました。

未成熟な状態で生まれてくる人の赤ちゃんは養育されて人間として成長します。四つ切の大切な節目があると言われます。一つは生後4ヶ月に赤ちゃんの方から声を出し「あーうー」と笑いかけて人とコミュニケーションを始めます。赤ちゃんの目を見てちゃんと応答したいものです。一つ目は生後10ヶ月頃から自我が芽生えます。2歳がピークで「自分でする」「いやだいやだ」の連発。扱いが大変ですが、自我を大切に育てましょう。三つ目は6歳頃、知識を身に付けていきます。「しってる」できる「ちがうよ」学ぶことが喜びです。四つ目は14歳頃、価値観を作り始めます。自己肯定と自己否定に揺られて悩みながら自分の価値観を確かめていきます。それぞれの節目を大切に、豊かな学びや体験を通して人との交流を通して、どの子も大きく成長してほしいです。

最近の出来事です。時々宿題の相手をしている小6のAさんが泣いて下校してきました。原因はスマホに「死ぬ」のメールが入ったことです。泣き方が激しいので少し待つとやがて「親に叱られるのでやります」とノートを広げました。私は「Aさんがやりたいならやるよ」と伝えて始めました。相手の顔が見えない言葉を信じていいのかな、など話しながら算数問題に挑戦。答えにつまづきスマホで音声検索をすると正解が直ぐに出ました。「スマホに泣き、スマホに助けられたね」と笑って終わりました。

健康が一番 162

宇都宮東支部で様々な班会に参加しながら、地域の健康体操に5年通っている仲の良いお二人にお話を聞きました。



館坂さん(左)、鈴木さん(右)

筋肉の貯金 鈴木ハツ子さん(72歳) 人生100年時代。お金の貯金は出来ないので、卓球やウォーキングなどで筋肉の貯金をしています。まずは10年先の健康寿命をめざしています!

東支部ではお抹茶班、平松班にも参加。クイズなどは脳の刺激になりますし、「陽だまり」は地域の大切な居場所ですね。ケーナ教室やオカリナも楽しんでいます。音楽は生きがいです。

身体が資本 館坂 満子さん(79歳) 地域の健康体操では1回40分を週3回続けています。筋力が身に付くし、何よりお友達に会えるのが楽しみです。他には1時間ウォーキング。きれいなカワセミが見られるのも楽しみのひとつ。「陽だまり」はみんなが安心して立ち寄れるすてきな場所です。
※「陽だまり」とは宇都宮東支部のたまり場です。

あの声は今どいかに

医療生協介護サービスセンター虹 通所介護

昔は、節分の日に家の窓を開けると「鬼は外、福は内」と声が聞こえてきたものです。

今となってはそんな声もあまり聞こえなくなりました。しかし、デイサービス虹では昔ながらの風習や行事を大切にしています。季節の行事をみんなですみながら行っており、今年も恒例の豆まきをしました。みなさんに福が来ることを祈っています。

028-652-8501

所長 榎 忠光



鬼とも仲良く



お知らせ

さかえを読む会

- 日程: 4月18日(土) 14:00~
- テーマ: 「減塩のススメ」 軽部憲彦医師
「サルコペニアのいろは」 福地里美看護師
- 会場: 宇都宮協立診療所 (参加費無料、申込不要)

受験生を応援! 奨学金説明会

2月2日(日) 宇都宮協立診療所で奨学金説明会が開かれ、医学部や看護学部などをめざす8組の親子が参加しました。



参加者に説明を行う関口医師(写真右)

栃木保健医療生協では、将来私たちが一緒に地域医療を担う医療者を育てるために、奨学金制度を設けています。

説明会では、病気を治すだけでなく、患者さんの生活全般を支える医療活動を紹介しました。参加した親子は真剣な眼差しで説明を聞いていました。その後、個別相談を行いました。

説明会後も奨学金の問合せが続いています。今年も新しい奨学生誕生のお知らせが出来るよう、日々活動を続けています。

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



花粉症による目のかゆみ

花粉症による目のかゆみはアレルギー性結膜炎による。晴れた日(特に雨が降った翌日)や風の強い日には花粉が多く飛ぶので外出を避けたい。外に出る時はつばのついた帽子をかぶる。めがねをかける(できればゴーグル型)などの工夫を。目に入った花粉は市販の人工涙液で洗い流すとよい。

医療機関では抗アレルギー点眼薬処方。早期対応、早期治療で最盛期でも症状軽減が期待できる。

新型コロナウイルス問題。すべての小・中・高校の休校と驚く事態に発展しました。濃厚接触を避け、感染拡大を防ぐためには必要な措置だと思えますが、自宅に閉じ込められた子どもたちはどう過ごしているのか? 親が仕事を休める家庭ばかりではないので心配です。栃木保健医療生協も3月は班会をお休みします。心配なのは班会がないと「一人ぼっち」になってしまう方です。いざという時、「ご近所力」が発揮できる、ゆるやかな人間関係をひろげておきたいですね。(宮)

編集後記

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	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	交替制 関口(第1,3) 北岡(第2,4,5)	休診

健康チェックはじまりました



荷物受け取りの際に、すこしお話しませんか?

健康チェック(佐野)とちぎコープの犬伏ステーションで健康チェックを実施しました。今後2ヶ月に一度、定期的に開催していきます! ぜひお気軽にお越しください (2/10)

手配り協力者さんと組合員さん交流会



日頃から地域のつながりを大切にしています

交流会(中央) 午前は音楽コンサート、お昼はソバ友班のお蕎麦、午後「防災について」の学習会を実施しました。みなさまと交流が出来て良い時間が過ぎました。 (2/10)



記念大会(北西) 午前中は民話の語り、演奏ボランティア・フリーダム・フォーによる音楽と合唱などの講演会でした。配布された記念誌を読みながら思い出話に花が咲きました。みなさまいつもありがとうございます (2/15)



元気ですごそう!

糸川さんの美しいヴィオラの演奏にも感動

笑いケア体操班(中央) 健康チェック時のチラシを見て友人を誘って、新しい参加者が3人来てくれました。ある参加者は歌詞があるとうれしい!と毛筆で大きく書いて持参してくれました。主体的に「もっといい班会に!」という姿に感動しました。 (2/5)

勉強会(北西) 近くにお住まいのフェリーご夫妻を講師に迎えて30人が集まりました。イランはサウジアラビア・アラブ首長国連邦に次ぐ石油供給国です。日本のマツダ車は神様、アルコールは禁止、女性の浮気は許されない、収入は日本人の四分の一程度だが快適な生活...等々、初めて知るイラン事情にみなさん興味津々で飽きることなく聞き入りました。 (2/18)



20周年記念大会

国本地区市民センターで90人が集まりました(午前の部)



宇都宮市 久賀伊二さん



日光市 神山キヌ子さん



新型コロナウイルスの影響で3月の班会はお休みしています 12・1月の班会は合計144回、1221名が参加しました。



イラン・イスラム共和国の勉強会

「困った人を助けるのは当然のこと」と話すフェリーご夫妻 イランの国民性を知りました

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 4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

12・1月合併号のクイズの答えと当選者

Two 9x9 grids for crossword puzzle answers, labeled A and B.

漢字クイズ当選者 A 宇都宮市 ひろしい 宇都宮市 金田郁子さん 佐野市 杉江一夫さん B 下都賀郡 田中吾朗さん 宇都宮市 大垣ミチさん 宇都宮市 村松栄子さん 今月は6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す。

えきこコーナー

俳句

兼題「春の水」 ゆっくりと神橋の下春の水 菊池洋子さん 春の水鴨の泳ぎのリズミカル 金田みな子さん

しもつかれ早春の集い舌の味 佐野市 西村久子さん

杜桃さんを偲ぶ 銀嶺の彼方に君を見送れり 天谷静雄さん

川柳 丁寧ね云われて気づく不器用さ ゆらゆら登

【お詫びと訂正】 2月号の川柳「昭和」ではなく正しくは「昭和」でした。 ケコちゃん

読者の声

あつという間の1年 あつという間に1年が過ぎました。何をしていた1年だったろう?と考えてみたら、医療生協活動に参加して知り合いが増えました。これはいい収穫でした。そして数独が大好きで止められそうにありません。枕元にはいつも数独の本、愛読書です。 数子大好き

笑顔の写真 いつも楽しく観ています。笑顔の写真を見るところにも楽しくなります。 ひろじい

玄米を炊いてみました たまには玄米でもと電気釜のスイッチを入れました。炊き上がりまで1時間45分かかりました。苦い諦みそをのせて美味しい食事でした。 那須塩原市 角田富美子さん

予防の大切さを知る 北西支部20周年記念大会に出席しました。午前の部のコーラス、とても楽しめました。午後の部の武井先生の講演を聞き、医療の大変さ、自分で行動して予防する事の大切さ、身に染みました。