

栃木保健医療生活協同組合の理念⑥

私たちは、次のことを大切に
して活動を進めます。
一、社会保障制度の充実を求めて、
国や自治体に働きかけます。

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494号 2020.6.20

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。

協同の絆をこころに

組合員のみなさまへ医療・介護の現場から

組合員のみなさまには引き続き咳エチケットや手指消毒、「3つの密」を避ける行動をお願いしています。
今号は、過酷な医療・介護現場で奮闘する職員から組合員のみなさまにメッセージをお届けします。

宇都宮協立診療所 所長 軽部憲彦

距離が離れても、心はいつもつながって
いたいと思います！

宇都宮協立診療所 所長代行 武井大

電話やネットでつながりつづけましょ
う！

生協ふたば診療所 所長 北岡吉民

必ず夜は明け、雨は止みます！一緒にコ
ロナの時代を乗り越えましょう

生協ふたば診療所 副所長 天谷静雄

第二波第三波も予想され油断できません
／ポストコロナを明るい社会に

生協ふたば診療所 鈴木忠広

何でも気になることがあれば診療所に連絡くだ
さい。スタッフ皆で一緒に対応していきます。

宇都宮協立診療所 看護師長 前田弘子

診療所の職員は元気で頑張っています！
共に頑張りましょう(^)

生協ふたば診療所 看護師長 諏訪陽子

気持ちが沈むことも多いかもしれませんが、みなさんと心でつな
がっています。困ったときは電話でいつでも相談してください。

介護サービスセンター虹 所長 横忠光

職員、利用者さん共に元気で頑張っていますので、みな
さまも体に気を付けていただき、共に頑張りましょう。

訪問看護ステーション虹 所長 佐々木紀子

在宅でがんばっている人たちを支えています！

介護サービスセンター虹 居宅介護支援 所長 近藤静代

在宅で過ごしている方が安心して生活できるよう
支援しています。皆さん一緒に乗り越えましょう！

介護サービスセンター虹 訪問介護 所長 金田千恵

ヘルパーも毎日元気に訪問しています。
皆で共に乗り越えましょう！

居宅介護支援ふたば 所長 柳澤聖加子

一日も早く平穏な毎日に戻りますよう
に！一緒に頑張りましょう

栃木保健医療生活協同組合

理事長 関口 真紀



励ましに勇気がでます

組合員のみなさん、いかがお過ごしです
か。緊急事態宣言がだされ、外出や交流が
制限された日々が続いています。感染への
不安と共に、日々の生活の不便や様々な困
難で、大変つらい気持ちになっている方も
いらっしゃると思います。

私たち職員も、感染の不安と闘いながら、
患者さんの健康を守り治療を継続するた
めに頑張っています。多くの患者さんや
組合員さんから、励ましや労いの言葉も
いただいています。大変勇気がでます。

自粛要請は一部緩和の方向ですが、今
回の新型コロナウイルス感染は、有効な
ワクチンや治療薬が開発されるまで、長
期にわたる対策を続ける必要があります。
気を許すことができない、人類史上もつ
とも困難な感染症の一つとなってしまう
かもしれません。油断せず、マスク、手洗い、「3密」
を避ける生活を続けましょう。

運動はしていますか。外出自粛で運動不
足になって、体の機能が低下しないよう
にしましょう。お友達と電話でおしゃべりし
ていますか。特に一人暮らしの方は、一
日中誰ともお話ししないとと言う方もいるかも
しれません。近くの組合員さん、ご友人と
用事がなくてもちょっととしたできごと、う
れしかったことなど電話して交流してみ
て下さい。

不安をだれにも相談できず、一人で苦
しんでいる方はいらっしゃいませんか。
近くの医療生協の支部や班の活動をして
いる方を通してでも、医療生協にご相談
ください。医療生協の様々なつながりを
生かして解決の道を一緒に考えましょう。

(5月上旬)

待合室

新型コロナウイルス感染症(C
OVID-19) 騒ぎで花見もス
ルー、大型連休もステイ・ホーム
で過ごすうちに、酷暑の季節が巡っ
てきました。

昨年は列島各地を台風の猛威が襲
いました。栃木県内にもいまだにそ
の傷跡が残っています。地球温暖化
による気候変動が大規模災害発生の
原因だとすると、また同様の被害が
繰り返されるのではと不安がよぎり
ます。

「コロナ」と「地球温暖化」、一見
別々の事ですが、関連を指摘する声
もあります。環境破壊で住みかを
失った野生動物が食料を求めて人の
住む場所に接近することによる「人
獣共通感染症」説。また、温暖化に
よる熱帯の感染症の北上や北極の永
久凍土が溶けることによる未知なる
ウイルスの発生説などありますが真
偽は不明です。

コロナの流行が温暖化の進行を遅
らせる「CO₂(温室効果ガス)削
減」によくない影響があるとも言わ
れています。流行が続く現在は、世
界中で経済活動が停滞し、CO₂排
出が劇的に少なくなっています。し
かし、各国がコロナ対策に追われ、
温暖化防止策が後回しになる。リー
マンショック時の経験のように経済
危機を脱した後にCO₂排出が爆発
的にふえると危惧されています。

経済活動を優先して地球環境を破
壊し続け、「効率化」の名のもとに
医療・介護など社会保障を切り捨て
てきたことの大きなつげが回ってき
たのかもしれない。

コロナからの復興は、地球と人間
との共存をめざす視点で。もっとも
苦しめられてきた私たちが声と行動
で態度を示す時です。(宮)

とちぎながら体操 2 椅子編



1 前後運動 10回

丸めたタオルをお尻のでっぱりに当たるように敷き、上から腰掛ける。手を胸の前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ（おへそを丸めるイメージで）、息を吸いながら上体を前へ（おへそを突き出すイメージで）動かすことを繰り返す。



腰をそらないよう注意！胸を開きます

3 ∞運動 10回

手を胸の前で組み、お尻を左右に上げながら、前後に動く。∞を描くイメージ。



自然に呼吸しながら。逆回転にも挑戦しよう！

頭の位置は変えず体幹をしつかりと回す

①～③は、腰痛予防のための体操にもなります

2 並行運動 10回

丸めたタオルをお尻のでっぱりに当たるように敷き、上から腰掛ける。左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるぎりぎりのところで停止。



自然に呼吸しながら。逆回転にも挑戦しよう！

なるべく肩の高さが変わらないように保ちながらゆっくりと倒す

4 タオル運動 各5～10秒×3セット

タオルを細長く持ち、足に巻きます。足は外側に開くように力を入れます。今度はタオルを足先で踏んで、上に引っ張ります。



太ももの筋肉を意識しながら

ゆっくり引っ張ります



栃木保健医療生協のHPもご覧ください。動画もアップしました！



完成姿はこちらです！



協力しながら作業に取りかかります

45ℓ × 2枚で1着分です

とちぎボランティアネットワークの活動に携わる組合員より「何か医療・介護現場の役に立てれば・・・」と、ビニール袋でのガウン作りの提案がありました。感染対策を講じたうえで、北西支部のたまり場ニコニコはうすにて作業が行われました。「完成品は事業所でぜひ使ってください」と、医療現場へメールを届けてくれました。

手作りガウンに 思いを込めて

（宇都宮北西支部）



健康が一番 165

看護師として奮闘してきました

宇都宮市

小澤 美江さん (61歳)



笑顔と明るい人柄がとても魅力的です

佐野市出身で、昭和56年に協立の夏期講座に参加し民医連と出会いました。翌年に看護学校を卒業し、文京区にある東京健生病院で10年間勤務し、その後、栃木に戻り昨年まで栃木保健医療生協で働き定年を迎えました。諸先輩方とスタッフに支えられ働き続けられたことに、感謝の気持ちでいっぱいです。

また、看護師の多忙な仕事と家庭を両立することが出来たのは立派に育った3人の息子と、理解ある夫に助けられたお陰です。

現在は、大好きな看護師の仕事再開し、週3回半日、他の施設で働かせていただいています。

組合員としては、宇都宮北西支部の活動に積極的に参加し、北ブロック長をしています。地域の中でみなさんと共に出来ることを模索しながら活動しています。

週1回はロマンチック村にウォーキングへ出かけています。「ゆっくり・のんびり・笑顔で」をモットーに、第二の人生を過ごしていきたいと思っています。

デイサービスの感染対策

医療生協介護サービスセンター虹 通所介護

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)による栃木県の緊急事態宣言が解除されましたが、デイサービスでは感染対策を継続しておこなっています。職員も出勤前の検温は毎日続けており、利用者様の健康管理もおこなっています。施設内の消毒や座席を離すなどの対策や、職員以外の立ち入りを制限し、外出行事なども自粛しています。

以前のような活動はできない状況でも、ウイルスに負けることなく、今後も事業を続けていきます。みなさまも大変な状況下ではありますが、協力してこの状況を乗り越えて行きましょう。



028-652-8501

所長 榎 忠光

入口に貼ってありますのでご覧ください

私たちと一緒に働きませんか

看護師(常勤・非常勤)と、訪問ヘルパー、通所介護の介護職員(どちらも非常勤)を募集しています。

経験年数は問いません。勤務時間・日数等にご相談に応じます。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 ☎028-652-3714



元気いっぱい! 奨学生学習会

今年度は新奨学生が4名誕生しました。大学も登校を中止している状況が続いていますが、奨学生は元気にインターネットを活用して学習会を継続しています。

「医療生協の歴史や考え方」を学んだり「武井医師がなぜ栃木医療生協で医師として働いているのか?」「武井医師の思いを聞いた!」「学生でも出来る、組合員との健康づくりへの取り組みを考える」など活発な意見が出される学習会となっています。

これからも、学習を継続しながら組合員さんと一緒に活動ができる日を楽しみにしています。

学生担当 工藤鉄明



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	関口 植木(予約) 池田	関口(予約) 池田	軽部(予約) 関口	軽部(予約) 関口	軽部(予約) 関口	交替制
PM3:00 ~ 6:00	軽部(予約) 関口 千嶋	千嶋	東山	軽部 千嶋 (18:00~予約) 軽部(予約)	軽部(予約) 金曜担当医	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	

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。

※両診療所、新型コロナウイルス感染症対策中のため診療体制が変更になることがあります。

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天谷 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・陽週)	①天谷 ②北岡 (~10:30まで予約)	交替制 北岡・天谷 鈴木 千嶋
PM4:00 ~ 6:00	①天谷 ②鈴木	①軽部(予約) ②天谷	休診	①天谷	関口	休診

新興感染症と再興感染症

人類を脅かせてきた感染症には古くは天然痘とペストがあり。近代では1918年のスペインかぜが有名だ。感染症をもたらす病原体や対処法が分って来て、その後、死亡者は激減。しかし1970年頃より、人類には知られていなかった「新興感染症」(エイズ、SARS)や過去のリバイバルである「再興感染症」(結核、マラリア)も問題に。くりかえすパンデミックに今こそ医療保健の充実を。

落ち着かない日々が続きますが、この紙面が少しでも組合員のみなさまのお力になればと思います。「いつも届くのが楽しみです」「ナンプレにはじめて挑戦しました」「掲載されてうれしかったです」そんなお声が増えてきています。ありがとうございます。1面で関口真紀理事長がおっしゃる様に、医療生協の様々な様子を生かしていきたいですね。(沼尾)

編集後記



電話かけ運動

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3月より原則班会活動が中止になって... 電話かけ運動をお願ひしました。久しぶりの会話に嬉しい感想が聞こえてきましたよ。



宇都宮北西支部 レインボー宝木班

鹿嶋美津江さん



北西支部の副支部長をつとめています

安蘇支部ふれ愛体操班

鈴木フサ江さん



体操のインストラクターとして大活躍されています

月2回、レインボー健康体操を行っていました。登録者は約30人、参加者は約15〜30人で、いつも賑やかです。わたし自身、医療生協の活動が本当に楽しみです。みんなの顔が見られるだけ元気になれるし息抜きになっています。3月から活動中止になり、とても寂しいです。家で毎日体操をしています。班のみなさんは「元気になったらまたみんなと一緒に楽しみたい」と声が聞けてうれい」とおっしゃっていました。わたしもみなさんと体操できる日を楽しみに待っています。

今まで毎日のように佐野と宇都宮を飛び回っていました。3月からのコロナ禍の中で、久しぶりに自宅ですべてしてしまっています。片付けたり、終活したりです。改めて、班会ができることが私の元気の源と気づき、本当に感謝しています。気になるのは「デイサービスからさわ」です。利用者さんは「はやくみんなに会いたい」と話していました。再会まで元気でいてほしいです。最後に、足の筋肉を強くする体操を紹介します。椅子やテーブルに手を添えて、つま先立ちとスクワット、一日10回3セットやりましょう。ではみなさん、お会いする日までお元気で!!

組合員のみなさまへ 2020年6月1日

6月の地域活動と「新しい生活様式」

栃木保健医療生活協同組合 理事長 関口 真紀

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) は、全国的に緊急事態宣言が解除されました。しかし、感染の危険はなくなっていません。厚生労働省が呼びかけた「新しい生活様式」を実践してまいります。

組合員のみなさまには5月末まで班会やイベントなどの地域活動を休止し、班会参加者への電話での声かけ運動を呼びかけてまいりました。

6月からは、条件付きで地域活動を再開します。感染とのたたかいは続きますが、地域での人々のつながりの力で「健康なまちづくり」に貢献してまいります。活動再開の目安をポイントにしました。

- 1 活動再開の目安
・栃木県内を地域別に区分 (北部、中部、南部) し、区分ごとの感染者発生状況を一つの判断基準にします。
・体操班会へのインストラクター派遣はもう少しお待ちください。体操班会は自主的に集まり、十分な間隔をとって、換気して (野外で)、感染対策の基本を励行しましょう。運動中のマスク着用は参加者の判断に任せますが、休憩中や会話する際はマスク着用をお願いします。
・不特定多数を集めるイベントやお店での健康チェックの開催は当面避けてください。
・サロンの開催はお住いの自治体の指導に沿って行ってください。
2 「新しい生活様式」(※)を地域活動でも実践しましょう
・感染対策の3つの基本 (①身体的距離の確保、②マスク着用、③手洗い)
・体温測定や健康チェック、こまめに換気、「3密」回避などを励行しましょう。
3 再開時は地域活動部にご相談ください。感染対策について援助します。

電話: 028-652-3714 厚生労働省HP掲載「新しい生活様式」をご参照ください

ナンプレクイズ

挑戦しがいのある/問題にしました/

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7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

4月号クイズの答えと当選者

9x9 grid for the crossword puzzle answers.

漢字クイズ当選者

佐野市 さくら
宇都宮市 小太刀節子さん
宇都宮市 田中久仁子さん

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。

【お詫びと訂正】

先月号の「ナンプレクイズの答え」ですが、3月号ではなく5月号の答えが掲載されていました。大変失礼いたしました。

【3月号の答え】

9x9 grid for the crossword puzzle answers.

地球と人類の進化に期待
将来「21世紀に新型コロナウイルスの進化と発展が促進した」と歴史に書かれるようにしたいですね。
岩月秀樹さん

目に見えないから
新年になり新型コロナウイルスに世界中がやられるとは思ってもいませんでした。毎日沈黙する事を祈っています。病院のみならず緊張されながらご苦勞です。目に見えないのでやっかいですね。
宇梶敏一さん

暮らし方を改善
コロナの影響で楽しみが少なくなりましたね。常にコロナにかからないか、移さないか、人との関係も微妙です。まあ、でも花を育てたり、マスクを作ったり人にあげたり...とできる事、また今までの暮らし方を改善したりして我慢していこうと思います。
さくら

とちぎながら体操を
マスクをかけてひとり歩いて歩いています。でもやっぱりコロナ太りになっていきます。早く思いっきり運動とおしゃべりがしたい。とちぎながら体操を台所に貼り動いています。
那須塩原市 角田富美子さん

タラの芽を見つけた
コースを変えてウォーキングをしています。思わぬ所でタラの芽を見つけ、今年は3回も天ぷらにしてみました。私も基礎疾患を持っています。お医者様から薬は代理者が取りに来る様に言われました。新型コロナウイルスの一日も早い終息を願うばかりです。
宇都宮市 小太刀節子さん

小さくても:
コロナで気も沈みがち、でもナンプレクイズと読者の声にクヨクヨするな、きつと我慢した後は小さくても良い事が。
終戦生れ

読者の声

