

栃木保健医療生活協同組合の理念①

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ます。



第495号 2020.7.20

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。

いのちが最優先の社会になるよう

栃木保健医療生活協同組合が6月27日(土)に宇都宮市内で開かれました。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策を講じ、参加者を極力少なくせざるを得ない総代会でした。全総代135人中131人が事前の書面議決書で参加し、4人が実出席しました。(第45回通常総代会全体の様子、H.D. <https://www.tochigihoken.or.jp/>で詳しく紹介しています)

協同組合の底力を発揮しよう



北岡吉民副理事長

開会あいさつをした北岡吉民副理事長は「効率や経済優先の社会では、私たちのいのちやくらしが守られないことが証明された。コロナ後の社会は、弱者を切り捨てる新自由主義的な社会ではなく、すべてのいのちが大切にされる平和な社会にするために、みんなで声を上げましよう」と話しました。

続けて関口真紀理事長は「一人はみんなのために、みんなは一人のためにという協同組合の底力を発揮し、社会全体が受けている困難を力をあわせて乗り越えましよう」と参加者に呼びかけました。

連携で前進つুক্তが決算は赤字に

赤堀和彦専務理事が議案提案



報告をする赤堀和彦専務と会場の様子

2020年度事業計画の提案では、「研修医を含めて3人の医師が増え、『住みなれた地域で最期まで』を支える医療・介護事業のさらなる発展が期待できる。新型コロナウイルスによる困難は、生協の持つ力を総結集して乗り越えましよう」と呼びかけました。

新しい役員体制

新役員を選任が行われ、20人の理事、2人の監事が出選されました。

- 新4役は次のとおり
- 理事長 関口真紀(再)
- 副理事長 北岡吉民(再)
- 副理事長 岩本徹(再)
- 専務理事 宮本進(新)
- 常務理事 青柳るり子(新)
- 常務理事 赤堀和彦(元)



組合員ふやし自主目標達成支部の表彰
佐野支部 峯岸貴志子支部長、宇都宮中央支部 鈴木順子支部長、宇都宮北西支部 齊藤千恵支部長と関口真紀理事長(左から)

くらしのち、平和を守る 大きな協同行動を

総代会の最後に、①コロナの影響で苦しんでいる人を支える活動や②医療介護の現場を守る

ために公的支援を実施すること
③栃木保健医療生活協の事業と運動を広げるために組合員ふやしや出資金ふやしに取り組むこと
④憲法を守り生かす取り組みを強めることを呼びかけた特別決議が全参加者の総意で確認されました。

「新4ヶ年計画」始動



関口真紀理事長

新4ヶ年計画の提案を関口真紀理事長が行い、「45年前の創立時から使用している現介護サービスセンター虹の建て替えは必須です。『自助・互助・共助』が強調され、社会保障制度の削減が加速する矛盾はあるが、地域で活躍する組合員がいる生協の強みを生かして、新たな建設計画を成功させ、組合員がいるすべての地域でつながりを生かした居場所づくりをすすましよう」と話しました。

待合室

2020年2月、横浜港に停泊したダイヤモンドプリンセス号の船内で「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)」の集団感染が発生。これが日本における新型コロナウイルス感染症の始まり。

約半年経った今でも毎日、新型コロナウイルス感染症に関するニュース、暖かくなったら収束するかも知れないという一縷の望みも消え、この目に見えないウイルスに全世界が震撼し、日常生活が一変している。

ワクチンや治療薬がないため当分の間、「ウィズコロナ」と今まで無かった(コロナウイルスと共存する)との認識のもと「新しい生活様式」が提唱され、多くの方がこれを守り日々生活した成果は、最近の感染者数に現れている。

某調査でも8000人余の抗体検査の結果、既感染者は0.1%。これは外出自粛や3密を避け、マスク着用、手洗い励行などが徹底されていた日本人の勤勉さがこの理由だと言われている。

6月後半から班会も徐々に再開し始め、お互いの無事や健康を確認し合えるようになりました。

国は6月19日に都道府県を跨いでの移動自粛を解除し、俄かに全国的な往来が復活しました。停滞していた社会経済の復興、個人消費の復活に徐々に動き出したところ。だからと言って何でもOKと言う訳ではありません。もう暫くは不慣れた日常が続きますが、自身の健康のため、健全な地域社会のため、そして何より未来のある子どもたちがこれからも健やかに暮らせる時代となるよう、もうひと踏ん張りしましょう。(SS)

くらし・健康のことで悩んでいませんか？

身近な相談窓口

沼子 典正 (主任介護支援専門員)

緑が丘・陽光地域包括支援センターの沼子と申します。2020年5月1日付でセンター長を拝命いたしました。まだまだ若輩者ですが、地域の高齢者のために尽力していく所存ですので、今後とも指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

ところで、みなさんは包括支援センターをご存じですか？包括支援センターは、宇都宮市内に25ヶ所ある地域の高齢者の身近な相談窓口です。市の委託を受けて相談・援助業務等を行なっています。当センターは生協ふたば診療所の2階に事務所がありますので、いつでもお気軽にご相談にきてください。

さて、当センターの業務においても、3月頃から新型コロナウイルスの影響を受け、地域で行なっていた介護予防教室や会議などが全面的に中止となりました。6月から少しずつ活動を再開していますが、いわゆる「3つの密」を避ける、マスク着用や消毒を徹底するなど、感染には十分注意しています。

みなさんも活動に制限を受け、ストレスのたまる状態が続いているかと思いますが、医療生協の強みを活かして、お互いに支え合い、みんなで健康を守っていきましょう。



緑が丘・陽光包括支援センターのメンバーです。後列中央が沼子さん。

見えない困難を意識して

日下部 実 (宇都宮協立診療所相談員)



「まず傾聴することからはじめて、何ができるかを一緒に考えていきたい」と日下部さん。

生活の中での不安や困り事、医療相談や無料低額診療についての相談を受け付けています。日頃は診療所内におられますが、相談に向くことも可能です。「人生はやり直しができる」と信じています。つまり多く人も多いですが、医療生協と関わり共に歩むことで生活再建のお手伝いが出来ればと思います。

見えない困難や貧困、「困った」を抱える人が周りにいることを常に意識して、手を伸ばし続けていきたいと思っています。

コロナ禍で生活が変わり、悩み苦しんでいる方もいると思います。しかしどこに相談すれば良いのか、どのような制度があるのか、情報を知る手段が分からない、そんな時はぜひ宇都宮協立診療所へ声を掛けてください。

暮らしの中の困ったこと、悩み事など、ひとりで抱え込んでいませんか？医療生協と共に解決の道筋を探しましょう。

宇都宮協立診療所 ☎028-650-7881
生協ふたば診療所 ☎028-684-6200

「医療」「介護」「治療費」等で
お困りの方は
ご相談ください

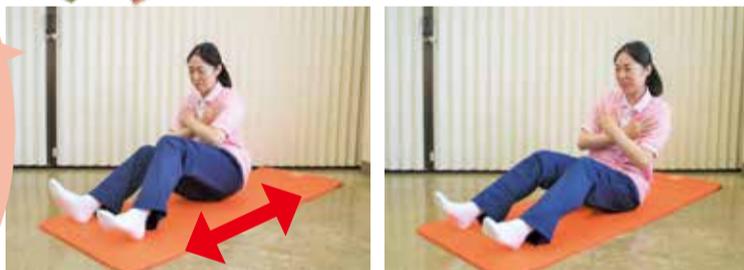
とちぎながら体操 3 マット編

監修 宇都宮協立診療所 理学療法士 山口美穂さん

～マットもしくはタオルを敷いてやってみよう～

1 おしり歩き 前後に10往復

両手を胸の前で組み、おしりを左右に持ち上げながら、前後に動く。



上半身が常に前を向くように

一緒に挑戦してみましょう!!

2 足上げ 左右交互に3～5回ずつ

頭と腰を上げながら、片足を伸ばして上げて4つ数えてゆっくり下す。

足はなるべく一直線になるように



腹筋、お尻、太ももの後ろを意識して

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!

テレビ電話企画でつながろう!!

子ども塾☆わいわい食堂 (子どものみらい応援隊)

子ども塾は情勢を考慮して2月末より企画を中止していましたが、新学期もはじまり子どもたちの様子が気になります。そこで、LINEを使ってテレビ電話形式で行うことにしました。

子どもたち、ボランティアに加え、Vレンジャーという宇都宮大学の学生たちが参加。みんなで顔を合わせるの約4か月ぶりでしたが、しりとりやクイズで大いに盛り上がりました。何より子どもたちの声が聞けて、とてもホッとしました。新たな活動の道として、活用していきますよ!! (沼尾)



子どもたちは元気いっぱいです

とちぎコープ生協を訪問し 感謝状贈呈

とちぎコープ生協より、ビニールシートを加工した簡易ガウン1000着と、フェイスシールド200個(替えのシールド500枚)の無償提供をいただきました。

とちぎコープ生協とはこれまでも生協連の仲間として栃木県の防災訓練に共に参加したり、健康まつりや健康チャレンジの活動に協力していただいたりなどの関係を持っていました。

この度、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)で影響を受けている人々たちを支援したいと、具体的な支援策を模索していたとちぎコープ生協に栃木保健医療生協から声をかけたことで支援が実現しました。他に、ふれあいコープやこらばワークにも寄付されます。



「今後も生協間同士、協力して参りましょう!!」と力強いコメントもいただきました。古口理事長(右)に感謝状を渡す

いたらか看護士として訓練を受けた自分が手を差し伸べるのは当たり前前の事なので辞退したかったのですが、一緒に救助に当たった方もいたのでお受けすることにしました。

長崎の五島列島出身です。父の病気がきっかけで、病気で苦しんでいる人の力になりたいと思い看護士になりました。生協ふたば診療所の外来看護士を経て、ケアマネジャーとなり、現在は宝木の介護サービスセンター虹居宅介護支援にいます。介護に関するご相談をお受けしています。



目の前のいのちを救う

近藤 静代さん(介護サービスセンター虹 居宅介護支援 所長)

今年1月の帰宅途中、目の前で倒れた女性がいて、同じく近くを通りかかった人と一緒に心臓マッサージなどの心肺蘇生を行い、救急車が到着するまで応急処置をしました。20代の女性でしたが、一命をとりとめたこと知りほっとしました。

その後、宇都宮市南消防署から連絡を受け、感謝状をいただきました。目の前で倒れた人が

健康が一番

166

デイサービスでは、座席に席札を置いて名前が分かるようにしています。これは牛乳パックと広告で出来ています。

自分で呼ぶより他の人が呼ぶほうが多いのが名前です。社会的地位や家庭での役割、愛称など色々な呼び名が増えてきますが、その方の名前はずっと変わらないもので大切です。新しい席札で気分もリフレッシュしてデイサービスの生活が始まります。

所長 榎 忠光
☎028-652-8501



みなさんの席札を見せてもらいました

医療生協介護サービスセンター虹 通所介護
席札は手作り
名前は一生物のだね

映画「一粒の麦」上映会のお知らせ

栃木県内 上映予定

- 7月18日(土) 足利市民会館小ホール
- 7月31日(金) パルティールホール(宇都宮市)

上映時間①10:30 ~ ②14:00 ~

{前売り券} 一般1300円 {当日券} 一般1500円

お問合せ先: 現代ぶろだくしょん ☎03-5332-3991



歩行が困難な方、日常生活の動作が心配、家事や掃除をできる人がいない、という方々に喜ばれています。介護保険を利用してできるだけ住み慣れた環境で過ごしたいという方のお手伝いをいたします。

診療所(協立・ふたば)や訪問看護ステーションと連携することで、より医療度の高い方や介護度の高い方にも安心して利用していただけます。

介護に関するご相談は、医療生協虹訪問介護 ☎028-652-8511 (9時~17時)



7月からスタッフ体制も強化されました! 中央が金田さん

医療生協のホームヘルパーです
介護サービスセンター虹訪問介護(ヘルパーステーション) 所長 金田 千恵

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) | 関口(予約) 池田 天谷 | 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(予約) 千嶋 | 軽部(予約) 千嶋 | 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。

※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武井 ②北岡 ③訪問診療(鈴木) | 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 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 |



歯科治療と新型コロナ

新型コロナ対策の「不要不急」キャンペーンの中で歯科受診も激減と聞く。しかしもともと歯科には体調不良の患者は集まらない傾向がある。歯を削る際に浴びるのは90%以上が「水」で、患者からクシャミなどの「飛沫」を浴びた医師が感染してしまうのは違う。適切な予診を受け標準防護策を採ればOK。飛沫+接触感染であり防御には手洗いと換気が重要。正しく知り、正しく恐りたい。

総代会が開かれました。コロナ(COVID-19)の影響で、大半の総代さんには書面議決書で議案への賛否を表明していただきました。

プロ野球も無観客ではじまりました。選手たちが画面の向こうで注目している大勢のファンのために全力でプレーする姿に熱いものを感じています。

全議案が賛成多数で議決されましたが、組合員の心に響く活動をつくるにはもう一工夫必要です。そのためにもいい紙面づくりを心がけます。(宮)

編集後記



デイサービスからさわ再開(安蘇)

コロナ拡大防止対策のため2月末から4ヶ月間休んでいました。佐野市の方針に従って食事提供は中止、時間は短縮して半日の開催です。当日は9人が出席しました。全利用者の半分です。

みんなマスク姿でしたが、そこは20年のお付き合い、すぐに分かりました。握手ではなくひじで挨拶です。ボランティアから利用者さん全員に手作りマスクをプレゼントするサプライズもありました。

行事のメインは、利用者さん一人ひとりの近況報告です。息子さん夫婦と同居している方は「腰が痛くて来られない」と思っていたけど来てよかった」と。ある方はつい先日看病していた旦那さんが亡くなり「十分世話したので悔いはありません。これから自分の人生を楽しみます」と話されました。

緊張の再会初日はあっという間に過ぎ、お腹が空くころお帰りとなります。「また来られてよかった」、「楽しかった」、という声を聞けるよう頑張っていきたいです。

中島純子さん (6/26)



佐野市いきいき高齢化の職員さんも参加
受付にはアクリル板を設置しました



久しぶりの再会を喜びました

久しぶりの笑いヨガ(中央)

活動を休止して3ヶ月、久しぶりの班会再開と再会をみんなで喜びました。残念ながら参加者はいつもより少なかったのですが、広い会場で距離を取りながら大きな声で笑い、歌い、糸川さんのヴァイオリンとピアノの演奏に「これが特権よねえ」と、うっとり耳を傾けました。

鈴木順子さん (6/24)



美しい演奏にみんな
うっとり



感染予防対策を
実施しています

文芸コーナー

俳句

人語消えマスク過ぎゆく四月尽
宇都宮市 澤井好明さん
ヘルパーさんとゴックン体操初鯉
日光市 久保田公雄さん
初なりの胡瓜輝く六段目
ゆらゆら登

短歌

初夏の風石の里にも客もどる
マスク姿の老若男女
宇都宮市 金成弘美さん
私のみが洗濯物を干しておりひるがえる
布白雲青き空
宇都宮市 佐藤和子さん

先輩から手づくりマスクいたゞきぬ
健康祈る麻の葉模様
佐野市 猪瀬清美さん

巢籠もりの家を夫が警備するナースの
愚痴も惚気て聞ける
宇都宮市 菊池洋勝さん

絵手紙



▲大田原市
越沼てつ子さん



◀宇都宮市 ヨコ

読者の声

ハッピー

わたし達は予期せぬうねりの中でこれからの変化をどう受け止めて行ったら良いか、悩み、迷いながら、暮らしているのですよね。みなさまお気を付けてお過ごしください。

宇都宮市 近藤弘子さん

気が付けば夏に

コロナ感染防止のため外出が制限され不安が先立ちました。3/5月までは孫2人を預かりあつという間に日々が過ぎました。気づいたらもう夏です。日常生活が「新しい生活へ」とすすむ中、コロナに対する恐怖は消えません。早く良い薬が開発されることを祈る毎日です。

ナンプレ大好き

友人からの電話

「元気にしてる？」と電話から友人の声。お買物に行く時だけの外出時間なので、友人とのひと時の会話は元気をもらった様です。一日も早いコロナの終息を願いつつ過ごしております。

宇都宮市 軽部光子さん

ながら体操で筋肉が

ながら体操やっています。気のせいか下肢に筋肉がついたかな。食後1日3回続けています。

壬生町 西島トキエさん

むせが一発で解消

最近何を食べても咽り、いよいよ近いかなと思っていたところ、493号の折り込みチラシにあった「ゴックン体操」で、一発でむせなくなりました。あまりにもありがたく、感謝感激お礼の筆を取りました。次号を楽しみにしています。年内に500号となりますね。頑張ってください。

日光市 久保田公雄さん

組合員の健康を守るために

緊急事態宣言が解除され、やっと県外移動もOKになりましたね。一日も早く平常に戻ってくださることを願っております。生協のみなさまも感染の不安が多々あることでしょうが、組合員の健康を守るために、個人個人の健康管理に注意して、お仕事頑張ってください。

宇都宮市 佐伯節子さん

ナンプレクイズ

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

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 8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

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

漢字クイズ当選者

宇都宮市 小池三雄さん
宇都宮市 宇梶敏一さん
足利市 柏瀬里子さん

今月はグルメカードをプレゼントします！多数のご応募ありがとうございました。