

**栃木保健医療生活協同組合の理念④**

私たちは、次のことを大切にして活動を進めます。  
 一、常に地域の中の困っている人々に関心を寄せ、私たちができることを考え行動します。  
 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498号 2020.10.20**

**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。

# みんなでチャレンジ!!



「健康チャレンジ」「24時間チャレンジ」が10月よりスタートしました!  
 地域のみならず、健康習慣づくりを呼びかけています。ご自宅でもチャレンジできます。お友だちどうし、家族みんなで参加することもできます。簡単なことから毎日続けると自信につながります! 大人は30日間、子どもは2週間、好きなコースを選択してチャレンジ。シートに記録して、結果報告はがきを提出した方には記念品プレゼント。参加は無料です。  
 シートは各事業所、たまり場、班会等で配布しています。ご希望の方には郵送もいたします。ご希望の方にお問い合わせは本部事務局まで(028-652-3714)

## とちぎながら体操 5

監修 宇都宮協立診療所  
 理学療法士 山口美穂さん

~机やイスを使ってチャレンジしてみよう!~



### 1 太ももの前側のストレッチ

20~30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1~3回伸ばす



「滑らない机やイスを利用すること! キャスター付きはX」

### 2 ふくらはぎのストレッチ

20~30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1~3回伸ばす



「後ろ足の膝を伸ばしても◎」

### 3 おしりと太もも前側のストレッチ

20~30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1~3回伸ばす



「矢印部分が伸びることを意識しよう」



「より伸ばせる人は思い切り踏み込んでみよう」

参照: 公益社団法人 日本糖尿病協会

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!



朝食を食べたら、全米オープンテニス女子シングルスで大阪なおみ選手が2年ぶり2度目の優勝と速報が入った。黒人差別に抗議する黒マスク着用が話題になっていたが、優勝インタビューで「マスクで何を伝えたのか」との質問に対して「あなたに何が伝わりましたか」と問い直したのが印象に残った。彼女の強い意志が伝わってきた。同じ日の夜に、NHKテレビで「いのちの学校」を見た。インドネシアの森林は、人間の森林伐採や密猟でオラウータンの絶滅が心配されている。オラウータンの子どもは、8年間母親と一緒に生活をして、森で生きる知恵を学ぶ。親を失くした100匹程の孤児を保護して400人のスタッフが孤児を一人前にして森へ帰す様子を伝えていた。既に350匹を森に帰したという。

戦後75年の今年「かくされてきた戦争孤児」(講談社・金田茉莉著)が出版された。金田さんは学童疎開をしていた時に、東京大空襲で親を失い孤児になった。過酷な人生を乗り越えてから、孤児の記録を調査して本にまとめた。文中を少し引用すると「親を失い、見守る大人がいなかった孤児は浮浪児になった。当時アメリカ占領軍は国に汚いから浮浪児を1週間以内に片付け一掃せよと命じた。それに対して厚生省は浮浪児を捕まえることを提案。「狩りこみ」といって大人たちは浮浪児を「一匹、二匹」と数えてトラックに載せて施設へ収容した」とある。戦争の犠牲で孤児になった子どもにこんな扱いをした事実を忘れてはいけないし、命の尊厳を守る意志をしっかりと持ちたいと思う。

## 待合室

# 「健康格差」と社会的処方⑱

宇都宮協立診療所 千嶋 巖 医師

過去2回は「孤立」というテーマでお話をさせていただきました。今回は私がもう一つ取り組みたいと思っている事をご紹介します。皆さんは「物質使用障害」という言葉をご存知でしょうか。脳や精神に影響を及ぼす物質を使って起こる悪影響の事です。大麻や覚醒剤などがすぐに連想されると思いますが、それよりもっと我々の身近にある物質使用障害があります。察しの良い方はお分かりだと思います。今回は「お酒」のお話をしたいと思います。

## 飲まないと辛い苦しい

アルコール依存と聞いて、皆さんはどんなイメージをお持ちでしょうか? 「身から出たサビ」「治す気がないから悪い」「一度懲りる必要がある」「自分から治す気にならないとダメ」「でもどうせ治療は続かない」といったところでしょうか。ところが、全て間違っています。大抵の人には人生のどこかにお酒を飲むに至った「きっかけ」があります。飲みたいのではなく、飲まないと辛く苦しくなってしまうから。治す気はあっても脳が言うことを聞かないから。治療を続けたいのに続ける元気が出ないから。本当に辛いけれど誰からも理解してもらえず、苦しい、寂しい...本人でなければ理解できない苦しみ。想像を膨らませることができるかどうか。

## 「心地よい居場所」が第一歩

治療の第一人者である先生の著書には「楽しいからくる、ワイワイ話し合える、安心して、時には自分を諷めてくれる、小さいことば笑い飛ばしてくれる」という『心地よい居場所』をつくるのが治療の第一歩になる」と訴えています。どうでしょう、孤立や社会的処方など、今までの話と相通ずるところがあるのではないのでしょうか?一住民として、地域の医療機関として、もっと出来ることがあるのではないかと思うのです。これから一緒に考えて行きませんか?

参考文献・成瀬暢也「アルコール依存症治療革命」中外医学社、2017年

## 8、9月で350人以上の増資届く

8月下旬に組合員全員に出資高通知を発送しました。9月下旬までに約350件、約1,000万円の増資協力が寄せられています。また同時にたくさんの個人加入がありました。みなさまの温かいご協力ありがとうございます。

### 届いたメッセージの一部をご紹介します。

- ・頑張って医療を続けてください。私も「社会的処方」学んでいます。(日光市Mさん)
- ・ささやかですが増額します。医療でお世話になっています。(宇都宮市Tさん)

- ・医療生協のみなさまお体に気をつけて頑張ってください!(宇都宮市Fさん)
- ・新型コロナが猛威を振るっています。健康に留意してくださいね。(宇都宮市Yさん)
- ・信頼してお世話になっています。(宇都宮市Mさん)

その他にも県内全域から多くのメッセージをいただきました。医療生協の活動はみなさまの力で支えられています。同封した郵便振替用紙は手数料無料で使用期限はありません。引き続きご協力をよろしくお願いいたします。



## 医療生協の魅力を再発見!

### ～講演会のご案内～

- ◆日時: 10月26日(月) 14時~15時半
- ◆会場: とちぎ健康の森 第1会議室

第1部 植木孝典医師と語ろう  
第2部 医療生協強化月間に楽しく取り組もう!  
魅力いっぱいの組合員活動紹介など

※人数制限あり、事前申し込み制。参加希望者は各支部長、もしくは地域活動部までご連絡ください(028-652-3714)



植木 医師

**植木孝典医師プロフィール** 2020年4月より宇都宮協立診療所で勤める。鹿沼出身。形成外科から地域医療に転科。形成外科とは、やけどや先天的な奇形などを外科的に治療し、見た目を気にして外に出られない人の気持ちを助け生活の質を向上していく分野。「その点では形成外科も地域医療も同じ」と植木医師。コロナ禍で大変な中、訪問診療や外来での患者さんとのふれあいに、他スタッフとの連携に生き生きと取り組んでいます。

## 子どものみらい応援隊

### 学校と地域で連携を

「子ども塾☆わいわい食堂」(以下、わいわい食堂)をともに運営する子どものみらい応援隊の代表らが、9月16日に西が岡小学校を訪ね、丸山美江子校長と懇談しました。

校長先生は、「コロナの影響で休校が長引き、夏休みが短縮になったことで、子どもたちは疲れている様子。家庭と連絡を密にし、子どもたちを見守っています。」その中で、「みなさんが子どもたちの居場所を提供してくださり助かっています」と感謝の言葉を頂きました。

わいわい食堂に参加するある児童は、「勉強した後にはみんなで遊んですごく楽しいよ」と目を輝かせて先生に話してくれと言います。

懇談の中で、村井邦彦院長(村井クリニック)は、「自治会などとも連携して支援が必要な親子

### 「子どもの里から」とも連携

宇都宮市の新規事業「子どもの里ふらっと☆たからぎ」も訪問し、連携して協力していくことを確認しました。(4面に関連記事)



校長室で懇談する丸山美江子校長、村井邦彦院長、岩崎正日登理事長、宮本進専務理事(右から)

に周知したい」と。岩崎正日登理事長(社福法人・正恵会)は、「これからも子どもたちに安心できる居場所を提供したい」。宮本進専務(医療生協)は、「学校から要望があれば何でもご相談ください」と話しました。

## 5000号に寄せて

「健康とくらし」が今年の12月号(2021年1月号との合併号)で5000号となります。1975年10月、宇都宮協立診療所の開設と同時に創刊され、その後毎月発行されてきました。

そこで、5000号を記念して読者のみなさまから寄稿を募集いたします。診療所や地域の活動での思い出、これからの医療生協への期待の声など、内容は問いません。創立時を知る人も知らない人も是非ご参加ください。原稿は800字以内で、メールやお手紙、FAXで投稿してください。掲載された方には景品を贈呈致します。なお、寄稿された文章は文意を変えない範囲で編集させていただきます。ご了承ください。



1975年10月発行の創刊号

「健康とくらし」編集委員会  
FAX: 0286-952-3956  
メール: soshiki2@tochiginoken.or.jp

医療生協介護サービスセンター虹 通所介護

# 童心に帰る夏祭り



毎年恒例の夏祭りをおこないました。今年はコロナウイルス感染症拡大防止の為に、ボランティアさんをお呼びしての催しものではなく、射的やヨーヨー釣り、おもちゃの魚釣りなど、さまざまなゲームをおこないました。皆さん童心に帰ってゲームを楽しまれました。早くボランティアさんと一緒に催しができることを願っています。

所長 榎 忠光



デイサービスで夏祭り♪

## 健康が一番

169

### まいにちニコニコ過すおじいちゃん

星正子さん 85歳 (北西支部)



いつもニコニコしていて、周りも笑顔になれます

月1回、宝木1丁目班会に参加しています。この歳になると友人が施設に入所したり、交通手段がなくなると遊びに来ることが難しくなったりして、寂しく感じることもありますが、班会でみんなとお喋りすることで気持ちが明るくなれます。

82歳の頃に両膝の軟骨がすり減り、手術をして金具を入れました。手術がうまくいったのか、痛みは感じません。軽いスクワットや足上げ体操も楽々できます。昨年は脳梗塞になり救急車で搬送されました。いまは週1回デイサービスに通っていますが、運動が物足りないと思えるくらいに

身体はしっかり動かせます。心配なのは忘れっぽい頭ですが、物忘れが多いことをお医者さんに相談すると、そのくらいじゃ施設には入れないよ、忘れっぽいのはぼくも同じだよ！と言われました。

朝食は納豆1/2パックに刻んだネギ、海苔としらすを入れ、焼くのが面倒なので卵を味噌汁に落としたものを必ず食べます。朝夕あわせて30分程度近所を散歩し、ほぼ毎日スーパーに行き、買い物に行くと病気をしたことで体調面の心配はありますが、まだまだ健康寿命を延ばして、元気に過ごしていきたいです。



2020年1月、絵手紙に挑戦しました

# インフルエンザ予防接種はじまりました

～栃木保健医療生協の価格(税込み)～

対象	組合員	非組合員	備考
65歳以上	1,500円	1,500円	
6か月から64歳	3,570円	4,780円	

宇都宮市にお住まいの方は、**さらに**助成金額の値引きがあります!

《例》60歳で基礎疾患のない組合員さんと同居家族は、3,570円-1,000円=2,570円です!

～宇都宮市の助成制度～

対象	助成価格	備考
6か月～64歳	1,000円	
・6か月～中学3年生 ・64歳以下の基礎疾患を有する方 ・妊婦	2,500円	
6か月～13歳未満	2,500円	2回まで

※他の自治体にも同様の助成制度があります。お住まいの自治体保健窓口にご確認ください。  
※6か月未満の乳児には接種できません。  
※65歳以上の方で市民税非課税世帯および生活保護世帯の場合は、地区市民センターや出張所・市役所窓口で無料券を受け取ってからお越しください。

お近くの医療機関で早めの接種をおすすめします

**10月1日(木)～**  
対象者:65歳以上の方。

**10月26日(月)～**  
対象者:65歳以上の方、  
生後6か月から64歳の方。



宇都宮市にお住まいの方は、宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所でも接種ができます。予約は取らず、随時受け付けています。  
組合員本人と同居のご家族は組合員価格になります。

### キリトリ

#### 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	植木(予約) 関口 佐藤	関口(予約) 天谷 池田 佐藤	軽部(予約) 関口 佐藤	軽部(予約) 関口 佐藤	軽部(予約) 関口	交替制
PM3:00～6:00	軽部(予約) 関口 千嶋	千嶋	水曜担当医	軽部(予約) 木曜担当医	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	北岡 鈴木	武井 北岡	天谷 鈴木	天谷 鈴木	北岡 天谷	交替制
PM4:00～6:00	訪問診療(天谷・鈴木) 天谷 鈴木 (14:00～14:30小児外来予約)	訪問診療(北岡・天谷・鈴木) 軽部(予約) 天谷	訪問診療(北岡・天谷) 休診	訪問診療(北岡・天谷・鈴木) 千嶋	訪問診療(北岡・天谷) 関口	休診

## 風疹も流行中!

新型コロナウイルス感染拡大の中で風疹の流行も続いている。風疹は妊娠中の女性が感染すると、生れてくる赤ちゃんに目や耳、心臓の障害(先天性風疹症候群)をもたらすことがあるので要注意。風疹の予防接種を受ける機会の無かった40～50代の男性には厚労省がクーポン券を送って抗体検査と予防接種を呼びかけている。普通の医療機関で受けられるが、コロナ対応に追われている今は事前に問い合わせを。

9月～11月は生協強化月間です。仲間ふやし、出資金ふやしは生協活動の基盤であり、強く大きくするために欠かせません。地域に医療生協の魅力を広めていく期間にしていきましょう。  
暑い夏が過ぎ、秋が巡って来ました。秋の企画として、1面で健康・きつずチャレンジのご案内をしています。ながら体操とあわせてぜひチャレンジください。(沼)

## 編集後記

# 様々な取り組みの様子を写真でお届けします!



フィットネス班(宇都宮北西支部 9/16 開催)



「ふらっと☆たからぎ」は月水金に開催中 facebook.com/flat.takaragi/



強化月間スタート集会(宇都宮南支部 9/16 開催)



拡大運営委員会(宇都宮北西支部 9/3 開催)



「憲法を語ろう」講師の明良佐藤さんあきよし さとうの話を聞く参加者(宇都宮中央支部 9/25 開催)



組合員の  
**いきいき活動**

▶宇都宮市 増山民江さん  
月下美人です。東輪寺で3年前に挿し芽を分けてもらいました。



▶足利市 秋元晴男さん  
もみじの種子(プロペラ)



▶日光市 神山キヌ子さん



俳句・短歌・川柳

古稀にして青春来たる  
班会で笑顔に囲まれ時を忘れる  
猪瀬清美さん

前うしろ左右も空けし席に観つ  
女医一号の荻野吟子を  
宇都宮市 北市邦子さん

校門を出るとスキップ濃い遺伝  
ゆらゆら登

絵手紙・写真

文芸コーナー



## ナンプレクイズ

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

☆今月も新しいナンプレに挑戦してください。2色のマスにもそれぞれ1~9が入ります。マスを活用しないと解けません。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。抽選で3名の方にグルメ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 11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

### 8月号クイズの答えと当選者

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

ナンプレクイズ当選者  
宇都宮市 古川敦子さん  
宇都宮市 山名真左男  
日光市 赤塚俊一さん

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。

### 健康が一番を読んで

9月号で岩本さんがお夕飯を6時に食べるようにして朝ご飯までの間隔を12時間は空けるようにしたら10キロも減量出来た、と読んだので真

宇都宮市 橋本とめ子さん

最近ではスーパリーのチラシや旅行会社のパンフレットが入ってきて、以前の様に活気づいて来たと思えます。つついマスクを忘れて出かけてしまします。

宇都宮市 猪瀬清美さん

活気づいて来た

日頃は無口な夫が免許更新の認知症検査を受け、問題や会場の雰囲気など楽しそうに話してくれました。私たちもこんな年齢になったんだなあとしみじみ感じました。

佐野市川上啓子さん

生かそう「新型コロナ」の教訓

手洗いと3密回避を猛暑にも耐えたマスクの着用。これらが習慣となったことで、今期のインフルエンザは驚くほど少なくて済むのではと期待している。

ひろじい

### 読者の声

ほんとうの青春

健康とくらしを毎月楽しみにしております。2軒ですが、手配りすることになって充実感を覚えています。医療生協の方々とお会いすることが出来、70歳の今、ほんとうの青春がやって来ました。そんな気持ちを短歌にしました。(上段に掲載)

佐野市 猪瀬清美さん

似してみました。そうしたら0.4キロも減りました♪3月末から体重測定と記録をはじめ、今朝が一番減っています!

群馬県 松尾初美さん

年を重ねて



【投稿の募集要項】 川柳・俳句・短歌・写真・絵手紙・紙面の感想や日常のつぶやきなどの投稿を募集しています。/ 毎月の投稿締め切りは、掲載号の前月20日です。/ 投稿される方は、お名前(匿名やペンネーム希望の方は明記してください。記載がない場合は本名での掲載となります)、住所、連絡先を明記してください。/ 感想やご意見などは、文章を変えずに編集させていただくことがあります。掲載作品は原則として返却いたしません。返却希望の方は必ず投稿時に申し出てください。/ 投稿先: 右記へ、はがき、FAX、メールで「健康とくらし」編集委員会 栃木保健医療生活協同組合内 FAX028-652-3653 メール:chiki@tochiginoken.or.jp