

# 健康とくらし

第500号 2020.12.20  
第501号 2021.01.20



栃木保健医療生活協同組合

〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-2554-14  
発行人 関口 真紀 印刷所 下野印刷株式会社  
TEL 028(652)3714 FAX 028(652)3653

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。



宇都宮協立診療所と生協ふたば診療所の職員、地域組合員のみなさんです

## 私たちの願いは、みんなの健康

コロナ禍で世界中が混乱の中にあります。人々が力を合わせて、この混乱を乗り越えることが大きな課題です。

一方で、SDGs(エスディーズ)＝国連で定めた「持続可能な開発目標」があります。貧困や飢餓、健康や教育、気候変動、平和、人種差別や性差別のない社会実現など17の目標に、国や企業、一人ひとりが向き合おうという取り組みです。

私たち栃木保健医療生協は、「健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくる」ことを目標にし、SDGsに賛同しています。コロナ禍を乗り越えた社会が、SDGsで掲げる「誰も取り残さない社会」となるよう、私たちにできる役割を果たしていきたいと思えます。

「健康とくらし」は、今号で500号となりました。これからも組合員はもとより、みなさまの健康なくらしに役立つ紙面づくりに取り組んでまいります。(編集部)

### デザインを一新!

500号を記念してデザインを一新しました。デザイン担当者のコメントを紹介いたします。

### つながりを大切に

健康とくらしの500号おめでとうございませう。「誰もが健康で居心地よく暮らせるよう、地域や組合員さんとのつながりを大切に。」という気持ちを込めてデザインしました。私たちはいつも患者さん・家族・地域のみなさまに支えられ、元気をもらい、感謝の気持ちでいっぱいです。今後も地域の「困った」に寄り添える存在になれるよう活動していきたいと思えます。

生協ふたば診療所  
看護師長 諏訪陽子

## 新年もよろしくお祈いします

### 栃木保健医療生活協同組合

〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-2554-14  
電話 028(652)3714 FAX 028(652)3653

### 宇都宮協立診療所

〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-1016-5  
電話 028(650)7881 FAX 028(650)7884

### 医療生協介護サービスセンター虹

〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-2554-14  
電話 028(652)8501 FAX 028(652)1273

### 居宅介護支援ふたば

〒321-0164 宇都宮市双葉 1-13-56  
電話 028(684)1736 FAX 028(684)3329

### 生協ふたば診療所

〒321-0164 宇都宮市双葉 1-13-56  
電話 028(684)6200 FAX 028(684)6208

### 訪問看護ステーション虹

〒320-0851 宇都宮市鶴田町 1362-2  
電話 028(666)0839 FAX 028(666)0849

### 緑が丘・陽光地域包括支援センター

〒321-0164 宇都宮市双葉 1-13-56  
電話 028(684)3328 FAX 028(684)3329

「健康とくらし」500号記念企画 SDHインタビュー①

# アート（芸術）のよう 人の心に医療を響かせたい

## 宇都宮市医師会 片山辰郎会長に聞く

宇都宮市医師会会長の片山辰郎さんを宇都宮市東峰町にある片山医院に訪ねました。目を引いたのは、歴史を感じる門構えです。片山先生にまず門構えについて聞いてみました。（聞き手・専務理事 宮本進、写真・記事 沼尾里砂湖）



片山医院入口の門、いつでも患者さんを迎えてくれる安心感があります。

思っています。気づけば63歳になりましたので、若い時のように無理はできません。自分のペースでやっていきたいと思っています。

### 社会支援部は追い求めてきたこと

—昨年、宇都宮市医師会内に社会支援部ができました。医療生協の関口理事長はじめ、当時は栃木医療センターに勤務していた千嶋巖医師（現在は医療生協に移籍し宇都宮協立診療所に勤務）などが行っていたSDH（健康の社会的決定要因）勉強会の席上で片山先生が「医師会として取り組むべき課題だ」と発言したことがきっかけだったと聞きます。どのような思いで社会支援部を立ち上げたのですか？

医師会の役員になって15年ほどになります。最近疑問に感じているのは国が割合強引に医療費の抑制策打ち出してくることです。最終的に医療費が抑制されることは賛成なのですが、「他にやり方があるのでは？」と考えました。国と国民と医療機関の3者にとって共通して良いことは「患者と病気が減る事」だと思ったのです。国にとっては財政が助かる。国民にとっても病気が減るから減るに越したことはない。医療機関で言うと、特に医師は過労死レベルで働いているので、もつとゆったり患者を診た

り、勉強する時間や家族と仲良く過ごしたり趣味に時間を費やしたりするべきです。そうすれば3者ともうまく行くのではないかと、私はそう考えました。



「コロナ禍でマスクをする日々なので、ひげを生やしています」と片山先生

私たちは医療従事者は、川に例えらると下流で病気になるって溺れそうな患者さんを必死で救おうとしています。

は一向に減りません。国や自治体は中流に過ってメタボやロコモの原因を探っていると言いますがそれでも減らない。なぜなら上流に様々な問題があることが見えて来たからです。肥満や運動不足などから派生する病気が決して「自己責任」ではありません。働き方や格差と貧困問題、孤立などが病気の発生と深く関わっていることが解ってきました。「健康の社会的決定要因」＝SDHという考え方です。川の川上流にあるそれらの問題を解決するために、医師会としてできることがあるのではないかと考え、社会支援部を立ち上げました。

医師会の役員になってから、医師会は医師のためだけではなく市民のために役立つ存在であるべきだと思ひ、考えていることをノートに書き留めてきました。そこには「医師会の活動は社会貢献を基礎に」と書いてあり、社会支援部の立ち上げは偶然ではなく私自身が追い求めてきたことと合

致したのだと思います。

—社会支援部の立ち上げは「下野新聞」にも取り上げられ大きな反響があったと思います。全国的にもあまり例がないようです。具体的にどのような活動をされているのか教えてください。

関口医師と千嶋医師、村井邦彦医師（村井クリニック院長）と私が初期メンバーです。現在医師は6人、ケアマネや社会福祉士の方など他職種で月1回の例会では学習と交流を中心に行っています。誰でも来る者は拒まず、です。下野新聞の記者さんも毎回参加して、「なぜ君は病に」の連載などにつながっています。

医師会の会員にSDHがどのくらい認知されているかアンケートを実施しました。回答は1割程度（それはいつも同じくらい）でしたが、意外に弱い立場の人を考える会員は多いのだと知ることが出来ました。社会支援部から発信することので

## 待合室

2020年は新型コロナウイルスの感染対策に明け暮れた1年間だったと感じます。「暖かくなれば感染は収まる」との期待を見事に裏切り、ウィズコロナという言葉の下に新しい生活様式が定着しました。

11月には「第3波と思われる感染拡大」があり、収まる気配は一向にありません。乾燥する厳冬期を迎える今後がとても心配です。

一方、ワクチン開発が進んでいます。一方、ワクチン開発が進んでいます。安心して誰もが接種できるようにするにはまだ時間がかかりそうです。そのため自分に合った感染防止対策を講ずることが大事になっています。

「免疫力を高めて感染防止を図る」ともその一つで、具体的には「腸内環境を良くする」即ち「腸の働きを高める」ことが良いとされていますので、是非実践してみましよう。その方法ですが、「起床後、先ず（まず）1杯の飲水で腸を目覚めさせる」「左手は左腰骨の上、右手は脇腹に添えてゆっくり揉む」「深い深呼吸。3秒で息を吸い、6秒かけてゆっくり吐く。これを1分間。1日3回行う」試してみてください。

さて、『健康とくらし』は医療生協創立以来45年間、さまざまな出来事や情報を皆さんにお届けしてきましたが、今年で区切りの500号になりました。

医療生協設立に携わった多くの方々、厳しい経営環境下で再建にご尽力いただいた方々、それを支えていただいた多くの組合員みなさんのお陰で今日の医療生協があります。ともに祝い、これからの発展に期待しましょう。



ろんな人に響いていけばいいなと思います。今はコロナ禍で社会全体が大きく動いている気がします。かつてヨーロッパではペスト大流行の際にルネサンスが生まれました。困難を乗り越えた先には社会全体で何か良い変化がある事を期待しています。

**困難に目をこらさない**

—先日NHKのクローズアップ現代で「SDH」がテーマになり、無料低額診療事業の取り組み事例として宇都宮協立診療所の「気になる患者訪問」の様子が紹介されました。先生もご覧になっていたかったですか？

もちろん見ました。診療所に来なくなった患者さんをもって行動していることはさすがだなと感じました。「誰も取り残さない社会」(SDGsの目標)の方針を実践されているのだと感心しました。100人の患者がいたら8割9割は普通に通院して来られるけれど、残りの1割2割は困難な生活状況であり、まわりの支えがないと通院が困難だったりします。でもそこに膨大なエネルギーを使うことは今の制度の下では難しく、多くの医者は目をつぶってきたのかもしれない。

無料低額診療事業には本来は僕たちも参加しなければならぬと思いますが、一医療機関がやるにはハードルが高い。本来国の制度としてもっと拡大されるべきだと思えます。さらに、孤立や貧困、教育の格差などによって病気の川の上流に人が突き落とされてしまっている問題。そこに手を打たないと根本的な改善にはなりません。それは簡単ではありませんが健康格差は本来、政治家が考えるレベルの問題です。僕らでは解決はできないかもしれませんが、きちんとした

データを突きつけなければならぬですね。

**現代の「赤ひげ」とって**

—栃木保健医療生協は、診療所や介護事業所を運営する生協です。在宅患者さんを支える地域医療・介護サービス提供を中心にしています。また、地域でくらす組合員が「地域まるごと健康づくり」を合言葉に居場所づくりや明るく前向きに過ごすための取り組みを行っています。

医療生協のみなさんには、「赤ひげ診療所」と呼ばれる存在になって欲しいです。ただ、「赤ひげ」は、弱い立場の人を助け、お金持ちからはたくさんお金を取ります。さすがにそれはできませんので(笑)、医療を通して市民の幸せに貢献してください。無料低額診療を多くの方に伝えていただきたいと思っています。

**全世代が健康なまちに!**

—今後の目標をお聞かせください。

105歳で亡くなった聖路加国際病院(東京都)の日野原重明先生は「医療は科学の上に基づいたアートだ」とおっしゃっていました。私もそう思います。社会支援部は宇都宮市医師会にとつてのアートです。言葉で表現するのは難しいですが、人を感動させ、心に響くような医療体制を社会支援部から発信していきたいですね。受診をきっかけに幸福感を得られる、生きる力や喜びの感情が生まれる、そういった道につながるように。

かつて、佐久総合病院による地域医療の前衛的な取り組みから、健康寿命日本一の長野県が実現しました。あの経験は主に高齢者医療へのアプローチだったと思います。私たちが立ち上げた社会支援部の目指す道は、全世代



片山医師と宮本専務、お揃いの「コロナ」ひげです

にわたるアプローチです。赤ちゃんが世に生れ落ちてから、いいえその親世代から、もっと前から必要です。早ければ早いほど良い。子どもの教育も大切にしたかったので、社会支援部には小児科医にも参加してもらっています。知らないがゆえに病気になることもあります。コロナで手洗いをするようになり風邪が減りましたが、それもひとつの健康教育です。消化器・性感染症についても教育が必要です。あと、食べ過ぎや運動不足といった将来の生活習慣病予防もスタートを早くしたいですね。良い習慣をつけてあげれば苦しくない。大人になってから変えるのは苦しいので、苦しくないうちに始めるべきです。そうすれば健康都市宇都宮も夢じゃない。しかし、現実はおせんべいや餃子など塩分やカロリー摂取が多いので、前途はまだまだ多難です。やりがいがありますね。

**今こそ誰もが安心して生きることができる社会をめざそう**

栃木保健医療生活協同組合理事長 関口 真紀

**世界中が大変なとき**

みなさん、新年明けましておめでとうございます。

昨年、新年の挨拶の原稿を書いている時は、このような一年になることは予想もしていませんでした。新型コロナウイルス感染症が世界中に広がり、私たちの生活も仕事も激変しました。大変な苦難に直面している方、人生が大きく変わらざる得なくなっている方も少なくないでしょう。今現在、大変つらいお気持ちで苦しんでいる方、一人で抱え込まず、ぜひ医療生協に声をかけてください。解決に向けた道を一緒に考えましょう。

栃木保健医療生協も4月から、大変厳しい経営状況に陥りました。多くの組合員さんから物心両面の励ましをいただき、また全役職員の奮闘で、経営も事業も地域活動も盛り返してきています。心から感謝申し上げます。ウイルスとの戦いはまだまだ続きます。支えあい、励ましあい、油断なくとどんでいきましょう。

**今こそ力を合わせて**

感染症拡大の中で、社会の諸問題があぶりだされています。貧困格差あるいはさまざまな差別は、当事者のみならず多くの人の生きづらさに、日々の不安につながっています。すべての人が安心して生きられる社会の実現を遠い未来のこととせず、今こそ力を合わせて求めていく時です。

「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。」栃木保健医療生協の理念の真ん中にある一節です。私たちはいつもこのことを意識して、今年度の活動を進めていきたいと思います。

**主権者として発信を**

政治の動きについて一言ふれます。「菅総理による日本学術会議会員の一部分命拒否」は、医学の立場からも重視すべき問題です。それは、かつて医学が政治権力の下に置かれ、生体解剖や人体実験まで行ったおぞましい戦争協力拒否の歴史があるからです。戦争協力拒否の出発点とする日本学術会議の独立性を断固として守らなければなりません。政治のありようにもしっかりと関心をもち、主権者として発言していきましょう。



# 健康とくらし500号のキセキ

創刊号…1975年10月26日発行

100号…1985年11月20日発行



宇都宮協立診療所が同年10月30日に開設。当初は内科、小児科、胃腸科、放射能科の4科でした。機関紙に名前をつけて下さい…と隅に書いてありましたが、今ではすっかり定着し、立派な名前になりました。

30歳の頃の関口医師がいます！「将来の本格的な複数医師体制とそれに続く発展のための大きな布石にしたいと思います」とあります。2020年現在、8人の常勤医師集団になりました。

四〇〇名の組合員をめざしてまわりの人に医療生協の入会をよびかけましょう。

200号…1995年7月20日発行

300号…2004年4月20日発行

400号…2012年8月20日発行



現在の形に近づいて来ました。編集後記、健康が一番、いきいき活動など、今あるコーナーが出ています。

創立20年を迎えました。訪問看護ステーションづくりの方針を決め、96年に訪問看護虹、98年に訪問看護ふたばを開設。在宅医療拡大の基礎になりました。

32歳の頃の軽部医師がいます！“糖尿病の専門研修で学んだ事を日常の診療に生かす”みずみずしいレポートがありました。紙面は2ページから4ページに増えています。



これからもよろしくお祈りします。

（前理事長・生協ふたば診療所副所長）

1983年以來のバックナンバーを綴じて保存しています。昔はモノクロの2面でしたが、増頁しカラー化してからの紙面は生き生き楽しく読めていいですね。組合員の「心をつなぐかけはし」として、ますます紙面充実と発展を期待しています。

ところで1面コラムの「聴診記」（現・待合室）は武井修元専務が毎回書いておられました。なかなか味わい深い文章でしたが、彼の引退により中断。その十年後、新たな発展の時期を迎え、新聞で1面と言えば人の顔、コラムはその鼻に当たる、鼻の無い顔は何ともしまりがいいではないか、との私の意見で復活させることになりました。

名付けて「新聴診記」として、99年の247号から2017年の459号まで足かけ18年間、私が執筆を担当させて頂きました。

その時の苦労話ですが、毎回ネタ探しが大変で、季節感を大事にその時々の方々に関心のあつた話題もとり入れて、くだけていてわかりやすい、読まれやすい、その一方では格調のある、一本筋が通っている文章になるように工夫しました。

例えば449号ではイチロー選手のアメリカ大リーグでの活躍を聞いて、徹底した自己管理で故障の少ない体力維持プラス経験と技術で大記録達成の偉業を讃えました。当時、わが医療生協もイチロー選手と同じく42歳ということで、これを引き合いに秋の強化月間成功で大きな組合員ふやしをと訴えた次第です。

今は編集委員の交代執筆で「待合室」と名前を変えて連載されています。配布されると真っ先に読む文章ですが、12字×44行から14字×46行と字数が増えた分だけ内容豊かに、バラエティに富んだ内容となっていることに魅力を感じます。

私もまだまだ現役。編集の一端を担い、「医療メモ」を36年間書き続けていきますので、ご周知のほどよろしくお祈りいたします。

18年間コラムを執筆 天谷 静雄

健康が一番 171

語り継ぐ戦争体験



この日は石井班で新憲法、論語について勉強しました(いきいき活動に写真があります)

久保 千代子さん 96歳(東支部)

た。当時はまだ現在のようない介護サービス制度はなく、自助でどうにかするほかありません。

そんな中、ボランティアとして保護司を18年務めました。老人会や介護者の会団体の責任者として働きました。平成3年に立ち上げた介護者の会、平成18年に県の介護者の会も設立。さらに平成20年全国組織の「ポレポレ」に栃木支部として入会。私は高齢のため、一会員として入会。今に至ります。

また、戦争体験を語り続けるボランティアを約20年間続けています。1年に8回程度行っていましたが、今年はコロナでお休みしました。小学生も先生も、みんな私からみたらかわい子ともや孫のようです。必要とされる限り、語り継いで行こうと思います。

医療生協との出会いは、近所のスーパーでの健康チェックでした。誘われるがまま組合員になりました。石井班ではお茶会をするだけでなく、何か勉強しようという提案をしました。みんな温かく受け入れてくれて、今は憲法や論語について全員で音読して意見を交換し合っています。みんな仲良く平和に楽しく活動しています。

大病することなく健康が取り柄でしたが、一昨年に股関節の痛みで入院しました。なんと、お産の時以来の入院でした。今は何とか持ち直しました。現在ひ孫が6人いて、12月にもう一人生まれる予定です。ありがたいことに「ひいばあちゃん、ひいばあちゃん」と言ってみんな集まってくれるのがとてもうれしいことです。家族仲良く過ごすために「けんかはしないこと」がモットーですね。

終戦後、昭和24年に家の都合で栃木県に移住しました。教壇に立ち続け、56歳までの約37年間、教員として子どもたちに向き合いました。定年まで続けるつもりでしたが、家族の介護の都合で辞めざるを得ませんでした。

医療生協介護 サービスセンター虹 通所介護

秋の避難訓練



デイサービスでは、毎年春と秋に避難訓練をおこなっています。今年度はコロナウイルス感染症の影響で開催が遅くなり、消防署員の方たちの参加もなく、自主訓練となりました。しかし命を守ることにつながる避難訓練はとても大切です。利用者さんたちも真剣なまなざしで訓練を終えました。所長 榎 忠光

「語り継ぐ」投稿募集

「健康とくらし」では読者のみなさまから、戦争体験や貴重な写真などの投稿を募集します。来年1月には国連で核兵器禁止条約が発効します。二度と戦争の惨禍が繰り返されないよう、みなさんと一緒に平和について考えていきたいと思っております。



戦災後の二荒山神社前 写真提供 栃木県教育委員会

戦争の惨禍が繰り返されないよう、みなさんと一緒に平和について考えていきたいと思っております。

原稿は800字程度、お写真は、写っている状況や簡単なエピソードなどを添えてください。投稿の方法は8面をご覧ください。

医療メモ C型肝炎ウイルスの発見

C型肝炎ウイルス発見の3氏にノーベル賞が贈られた。過去に食べ物で感染するA型と血液を介するB型肝炎ウイルスは知られていたが、そのどちらでもないタイプは非A非B肝炎と呼ばれ、輸血後肝炎の大部分を占めていた。3氏がこれを発見しC型肝炎ウイルスと名付けた。感染すると慢性肝炎に移行し数十年後に肝臓がんになる危険あり。検査の普及と抗ウイルス薬も開発されたので今後に期待したい。

年末年始の休診日

12月29日(火)～1月3日(日)まで休診となります。新年は1月4日(月)から診療を開始します。※年末年始の救急対応は、宇都宮市夜間休日救急診療所(☎028-625-2211)をご利用ください。宇都宮協立診療所・生協ふたば診療所

〔訂正〕11月第499号『国保資格証明書発行率、栃木県はワースト2位に』の記事内、「2020年6月1日現在の全国の国民健康保険の運営の実態が～」とありましたが正しくは「2019年6月1日現在の～」でした。お詫び申し上げます。

宇都宮協立診療所の外来診療表

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and time slots (AM9:00~11:45, PM3:00~6:00). Lists doctors and services for each slot.

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

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and time slots (AM8:45~11:45, PM4:00~6:00). Lists doctors and services for each slot.

『フレイルを予防しよう！』学習会



鈴木美喜管理栄養士をweb講師にむかえて、骨折・寝たがり予防の食事について学びました。（宇都宮東支部 12/3 開催）

ふたばレインボー班



「レインボー体操を続けて足が上がるようになったのよ」という声も。（宇都宮南支部 11/13 開催）

和田山クラブ



試験紙で尿チェックを行いました。すこしお生活を続けましょう！（栃木市大平 11/26 開催）

石井班



憲法・論語について意見交流。“健康が一番”で紹介されている久保さんも参加しています。（宇都宮東支部 11/18 開催）

フィットネス班



身体を動かしてスッキリ！写真撮影の時だけマスクを外しました。（宇都宮北西支部 11/14）

なごみ班



「クロ現」のDVDを見ました！みんなで無料低額診療について学びました。（宇都宮南支部 11/19）

元気輪投げ班



屋外での活動なので換気の心配がありません。みんなとても元気です！（宇都宮南支部 11/1 開催）

笑いケア班



新しいインストラクターをお迎えしてみんなで楽しくたくさん笑いました。（宇都宮中央支部 11/19 開催）

デイサービスからさわ



この日はオカリナ演奏会でした。合間に身体を動かしてリフレッシュ！（安蘇支部 10/16 開催）



様々な取り組みの様子を写真でお届けします！

宇都宮南支部 秋の作品展

2年ぶりに作品展を開催しました。出展者73人、作品数は約100点！素晴らしい作品に時間を忘れました。（宇都宮南支部 11/21～11/22）

未知との遭遇



漆黒の闇に浮かぶ白く光る巨大な物体…宇宙ステーション？それとも未確認飛行物体・UFO？…タネを明かせばふたば診療所にほど近い総合運動公園に建設されたカンセキスタジアム・トチギのライトアップ。アニメかSF小説の中のような未知との遭遇は、幸運なシャッターチャンスでした。2021年、組合員のみなさんにも素晴らしい遭遇、新しい出会いがありますように…（栗山一也さん）

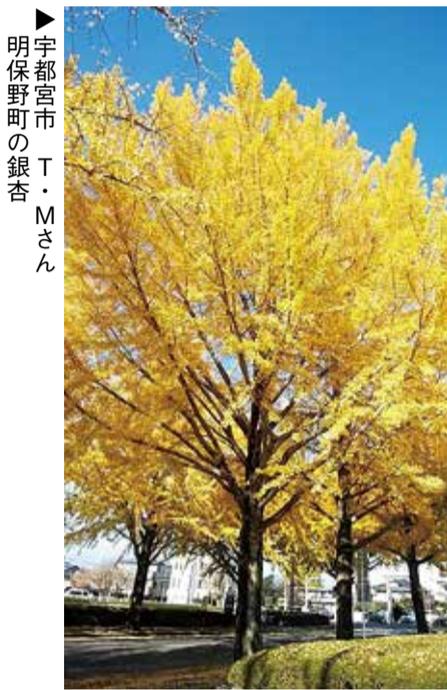


# 文芸コーナー

## 絵・写真



▶那須町 森四郎さん  
矢板市高原山のおしらじの滝



▶宇都宮市 T・Mさん  
明保野町の銀杏



▲足利市 秋元 晴男さん  
市内古墳群・八幡町の紅葉



▶宇都宮市  
戸崎 忍さん



▶日光市  
神山 キヌ子さん

## 俳句・川柳・短歌

「隅を掃け」父の遺言 暮の秋

宇都宮市 澤井好明さん

かくや姫 竹林伐採で 帰れない

宇都宮市 麦倉正夫さん

コロナ禍に たらればだけで 過ぎる年

ゆらゆら登

## 読者の声

### ナンプレにハマると

ナンプレは大好きですがハマってしまふとちよつと怖いかも？脳が疲れてしまいます。そんな時は気分転換するとちがうヒラメキがあったりします。コロナではじまりコロナで終わりそうな1年でした。早く終息を！

孫大好きバアちゃん

### 今年も少なくなりました

今年もいつの間にか残り少なくなりました。すべての国民が健康で文化的な生活を営むことが出来るよう共にがんばりましょう。

日光市 神山キヌ子さん

### 風邪に気をつけて

毎月「健康とくらし」を楽しみにしております。朝晩ぐつと冷え込みますがみなさま風邪に気をつけて、年末を過ぎましょう。

宇都宮市 大類ふみさん

### 新米のおいしさ

いつもは朝ごはんに玄米を食べていますが、この時期だけはと白飯に変えて新米の甘みとねばりのおいしさを味わっています。

那須塩原市 角田富美子さん

### 政治に関心を

若者ほど旧内閣支持率が高いと驚いた。政治に関心を持って頭で考え判断する知識を身につけて、日本の行末を担ってほしいですね。

壬生町 西島トキエさん

## みなし自由脱退処理を行うにあたり連絡先調査を実施しています

現在、住所等連絡先が不明で生協からの郵便物が届けられない組合員の方の調査を行っています。

2020年度末に、2年以上にわたって住所等変更の連絡がなく、機関紙や出資高通知などの生協からの大切な書類が届けられない組合員さんを「脱退の予告があった」とみなし自由脱退の手続きを行うことにいたしました。この手続きは、定款第9条の組合員からの住所変更等届け出の義務、第10条の自由脱退の項を適用するものです。本年12月末時点で、右記の「みなし自由脱退」にあたる方の氏名等を公告(事業所等でリストの閲覧)します。

年度末の来年3月末まで公告を継続するとともに、生協としても連絡先不明の方々の調査を継続実施いたします。それにもかかわらず連絡先が判明しなかった方については、みなし自由脱退者として定款に則って出資金の預かり金処理等を行います。

なお、この取り扱いについては理事会が責任をもつて行い、その結果について総代会に報告いたします。

2020年11月28日

栃木保健医療生活協同組合 理事会

## 編集後記

500号の節目の紙面づくりに関われる喜びと共に、歴史の重みを感じます。1975年10月の創刊号から「健康とくらし」が題字だったので、「この新聞に名前を付けてください」と新聞名を募集する記述がありました。しかし、その後、名前が変わることなく500号を迎えています。紙面を通じて、「みなさんの健康なくらしを応援する」そのスタンスはこれからも変わることはありません。名前は同じですがデザインを変えてみました。より多くの人に私たちのメッセージが届くことを願って。(宮)

「健康とくらし」編集委員会

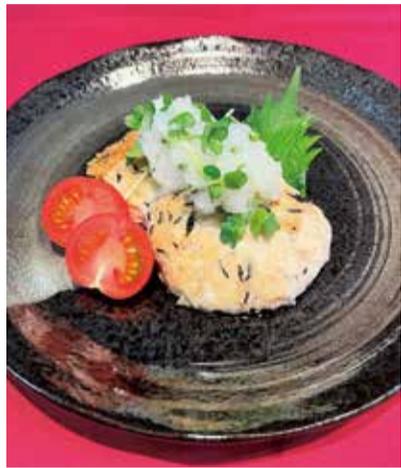
- 委員長 酒井 茂
- 委員 増山 民江
- 委員 宮本 進
- 委員 沼尾 里砂湖

# フレイルを予防しよう!!

宇都宮協立診療所 鈴木美喜 管理栄養士 監修

フレイルとは、年をとって体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイル予防に大切なことは、①栄養「食べる」②体力「動く」③社会参加「つながる」です。

食事のポイントは2つです。1つ目は、欠食せずに1日3食しっかりとることです。2つ目は、主食(ごはん・パン・めん)と主菜(魚・肉・卵・大豆製品)と副菜(野菜・きのこ・海藻)を組み合わせるバランスよい食事をとることです。今回は特に高齢者に不足しがちな、たんぱく質とカルシウムが豊富な2つのメニューを紹介します。ぜひご活用ください。

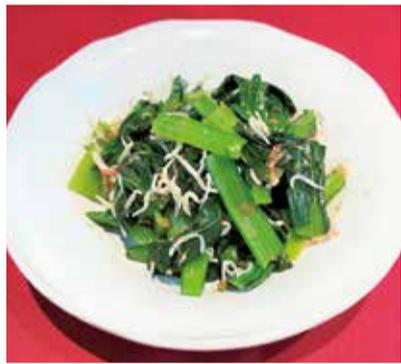


## ひじき入り豆腐ハンバーグ

1人当たり：210kcal、たんぱく質 18g、塩分 1.2g、カルシウム 144mg

- 材料** 4人分
- 鶏ひき肉…200g
  - 片栗粉…大さじ2
  - 大根…10cm
  - ミニトマト…4個
  - 木綿豆腐…1丁
  - 塩…小さじ1/3
  - カイワレ大根…1パック
  - ポン酢…大さじ2
  - 乾燥ひじき…5g
  - サラダ油…大さじ1
  - 青じそ…4枚

- 作り方**
- 豆腐の水切りをする。ひじきは水で戻す。
  - ボウルに鶏ひき肉、豆腐を入れ、粘りが出るまでこねる。水けを切ったひじきを入れ、さらにこねる。
  - 8等分して成形し、油を引いたフライパンに並べる。
  - 強火で2分ほど焼き、焼き色が付いたら、裏返してふたをして、中火で火が通るまで蒸し焼きにする。
  - 4を器に盛り、大根おろしとかいわれを混ぜ合わせたものと青じそ、ミニトマトを飾り、ポン酢をかけて完成。



## 小松菜のしらす和え

1人当たり：24kcal、たんぱく質 3g、塩分 0.9g、カルシウム 97mg

- 材料** 4人分
- 小松菜…1束
  - かつお節…小1袋
  - しらす干し…20g
  - めんつゆ…大さじ1.1/2

- 作り方**
- 小松菜を一口大に切り、茹でて、水にさらす。
  - 水けを切った小松菜をボウルに入れ、しらす、かつお節、めんつゆを入れて混ぜ合わせる
  - 器に盛り付け完成

# えと 2021年の千年は

## ウツ 丑です!! 抱負を聞きました

工夫しながら健康と栄養に気を付け、社会との関わりを持って健康維持に努めたいです



宇都宮北西支部 寺田貞子さん 昭和24年生

コロナ禍ですが、元気に医療生協で働き続けたいです!



ヘルパーステーション虹 今泉洋子さん 昭和36年生

コロナがはやく終息するように願っています。健康で穏やかに過ごしたいです



宇都宮協立診療所 日出瑛美さん 昭和60年生



## 2020 健康・きつずチャレンジ はがき受付中です!!

報告はがき提出は1月31日(日)締め切りに延長しました!ぜひチャレンジしてみませんか?

お問い合わせ 地域活動部 028-652-3714

# 通算500号記念★ナンプレ&漢字クイズに挑戦!!

## 10月号の答えと当選者

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

当選者 宇都宮市 金田郁子さん  
矢板市 山の子  
壬生町 西島トキエさん

今回のクイズ当選者は2021年3月号で発表します。応募締め切り：2021年2月15日(消印有効)お待ちしております!

「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 TEL 028(652)3714 FAX 028(2554)3653

## クイズの説明

今回はA九九ナンプレとB漢字クイズの2種類をご用意しました! 縦列、横列、9つのブロックには1~9の数字が入ります。答えが分かったら下記の方法で応募ください。A・Bそれぞれ正解した方合わせて10名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応募する、などどんな形でも受け付けます。質問は028-652-3714(沼尾)まで。※当選者と読者の声は、紙面に掲載させていただきます。ペンネーム希望の方は明記してください。

## A 九九ナンプレ

網掛けのマスには九九の式が入ります

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

## B 漢字クイズ

4文字熟語の問題です。□に漢字を入れ、それぞれの意味に合う4文字熟語を完成させましょう

- 安 □ 蒲 □ 老人を労わり、大切にすること
- 一 □ 息 □ 病気を一度もしたことがない者より、一つくらい持病があるの方が健康に注意するから、かえって長生きする
- 一 □ 来 □ 悪いことが続いた後に、ようやく良い方向に状況が向かうこと
- 一 □ 同 □ 全ての人を差別せず、平等に見て愛し、慈しむこと