

健康とくらし

第503号 2021.03.20

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。

カレールー食堂に大集合

2月14日(日)に子ども塾☆わいわい食堂の特別企画として、医療生協の職員駐車場でカレーの無料配布が実施されました。同企画は子どものみらい応援隊(正恵会、村井クリニック、医療生協)が協同で主催しています。(記・沼尾)

高級ビーフを使用

市内のステーキ店「存じやす」が子ども食堂にお肉を無償提供するというニュースを知り、手を挙げました。急きよ決まった企画でしたが、近所の小学校や近所へビラを配布し、ボランティア含め約100食が提供されました。予想以上に人が集まり、席が足りなくなる時間帯もありました。

新しい出会いも...

日頃参加している子どもたちも家族で来てくれて「3月には何があると思う?」「卒業式と、あと子ども塾☆わいわい食堂〜」ニコニコと話す姿にうれしくなりました。中には「最近越してきたばかりでかかりつけ医がいらないんです。協立診療所は誰でも受診できますか?」「子ども塾☆わいわい食堂ってどういうものですか?」と聞いてくれる方も。医療生協の周知にもつながりました。

野菜をたっぷり使ったカレーとお肉、飲み物、バレンタインのお菓子、除菌シートが個々に配布されました。「おいしい」と笑顔を見せる子どもたちにはっとするボランティアスタッフ。フードバンクも応募したところ

多くの寄付が寄せられ、これらはフードバンクうつのみやへ届けられました。ご参加・ご協力いただいたみなさま、本当にありがとうございます。



ボランティアスタッフの家族も多く参加し、アットホームな雰囲気

3月から再開します

子ども塾☆わいわい食堂は新型コロナウイルスの影響で休止していましたが、3月からの再開を予定しています。(毎月第2・4木曜日 16時30分から18時まで) 会場はホームタウン宝木ボランティアを募集しています。

子ども塾☆わいわい食堂
 あつまる木曜日
 ・3月11日・3月25日
 ・4月 8日・4月22日
 ・5月13日・5月27日
 PM16:30~PM18:00

ごあんない もちもの

感染予防対策実施中

子どものみらい応援隊

お問い合わせは ☎028-623-1485 長谷川まで



かわいい2才にみんなメロメロ



「存じやす」の牛肉をトッピングしたカレーライス



あそびに来てくれた近所の家族

待合室

壬生町に流れる黒川に白鳥がいるのを聞いて、直ぐに見に行きました。水面を助走する姿、空を舞う様子に感激しました。その後班会のメンバーに相談して、「白鳥ツアー」を計画。コロナ禍での行動には迷いが付きまっていますが、みんなの健康状態を確認して、感染予防をして出かけました。その後に体調を崩す人もなく一安心。白鳥の姿に元気をもらいました。桜の下でのお花見が次の楽しみです。

コロナ禍に覆われた一年が経ちます。ふたば診療所には「熱のある方は窓口にご相談ください」のメッセージが出て安心し、スタッフ一同、緊張感を持って命を守る仕事をしている姿に触れました。この雰囲気の中で、私達一人一人の感染予防の心構えも作られていきました。医療生協の組合員活動も中止になりましたが、活動の継続を模索しました。この中で「健康とくらし」は、在宅でできる情報を提供しましたが、皆さんの感想はいかがでしょう。

実は編集委員会も開けず、メールのやりとりで記事の確認や校正が行われ、ずいぶんとスマホの操作に慣れました。

先日、アフガニスタンで銃弾に倒れた村哲医師の活動をテレビで見ました。先生は、「私にできることを為せば良い。薬で貧しさは治せない」と聴診器を持つ手を重機を動かす手にして、治水工事に取り組み不毛の大地を緑の大地に変える事業を成功させました。現地の人々も銃を捨て、シャベルに切り替えて用水路を掘りあげます。空に軍機が飛ぶ下で、用水路に水が流れ出す瞬間の歓喜を伝えました。アフガニスタンでは、中村医師は英雄です。自衛隊の海外派兵を決めた日本にいる私にとっては、日本の誇りです。

過日、学生さん向けの食糧支援を手伝いました。暖かな日公園で開かれた市に学生さんが集まりました。「一円単位で値段を気にせず、食材を眺めたのは久しぶりでした。自然と笑顔があふれる空間やった。両手いっぱい、気持ちもいっぱい、ありがとうございます。」のツイートは手伝いのご褒美でした。未来を切り開く若者たちが安心して学べる社会を作りましょう。

いちごハートねっと事業を大切に

先月号で紹介したシトラスリボンの普及にも力を入れている「いちごハートねっと事業」は、栃木県内の社会福祉法人による「地域における公益的な取組推進協議会が正式な名称です。社会福祉の目標は「すべての人の健康で文化的な生活保障」です。私たち医療生協がめざす「すべての人が健康に暮らせる社会」の目標とも一致しています。今回は「いちごハートねっと事業」代表の岩崎正日登さん（社会福祉法人正恵会理事長）にお話を伺いました。（聞き手・専務理事宮本進、記事・写真・地域活動部沼尾里砂湖）

『いちごハートねっと事業』とは

岩崎・栃木名産のいちごと四字熟語の一期一会をかけて名前をつけました。県内の122の社会福祉法人が加盟しています。事業の柱は大きくふたつあります。ひとつ目は、『おこまり福祉相談』です。県内301の事業所に相談窓口があります。相談内容は福祉サービスについての質問や貧困や虐待の問題など様々です。それぞれの法人は高齢者福祉だったり、障がい者支援だったり、専門分野のことは詳しいけれども専門外はわからないことも多いのが現状です。しかしネットワークを生かし、専門以外でもまず相談を受けて関係機関につなぐことが出来ます。多職種や多法人で連携することにより、解決の糸口が増えます。

ふたつ目は、『あんしん支援事業』です。社会福祉法人は公益性を重視します。子育て支援、就労支援、制度がなくてもできるだけのことをします。医療生協さんと一緒に行っている「子どものみらい応援隊」の活動もこの事業の一環です。

子どもの未来を応援

「子どものみらい応援隊」は、医療生協が季節行事に子どもの学習支援企画をやっている時に正恵会さんから「子ども食堂をはじめ



めたいからノウハウを教えて欲しい」と相談があったのが結成のきっかけでした。村井クリニックさんも加わって3者となり、毎月2回「子ども塾☆わいわい食堂」を開いてきました。



宝木本町にある宝寿苑

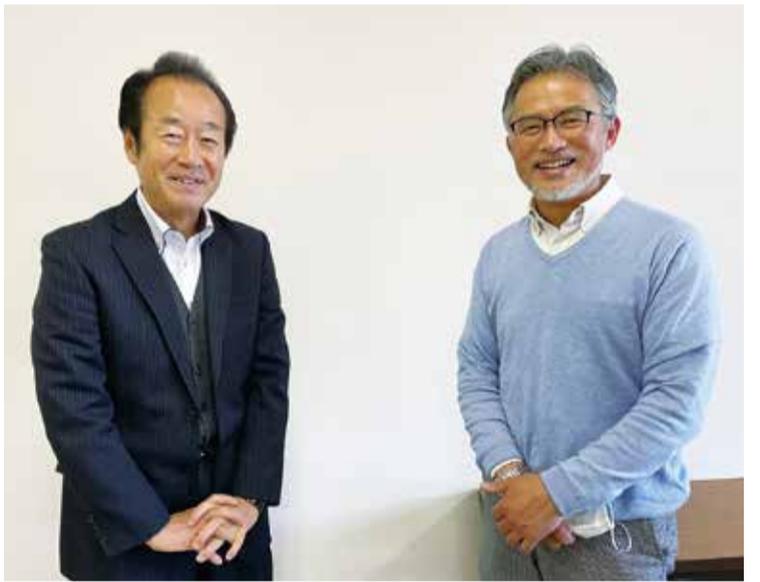
岩崎・そうでしたね。相談に行ったら「一緒にやりましょう、村井クリニックさんも誘っちゃいましょう」となって。単独でゼロから始めることは難しいけど、協力し合えば進めることが出来ます。先日のバレンタインカレンダー企画（1面に記事）も楽しかったです。

地域への恩返しが使命

私は2015年の栃木保健医療生協40周年祝賀会で岩崎理事長と初めてお会いしました。長い付き合いですが、改めて私たちの印象を聞かせてください。

岩崎・協立診療所のみなさんには親身になっていただいています。ちよつと他の先生とは違いますよね。関口真紀先生や天谷静雄先生はじめ、本当に素晴らしい先生がいると思います。入所者の訪問診療はほとんど協立診療所にお願ひしています。

農家だった私の父が約25年前に特別養護老人ホーム宝寿苑をつくったのが社会福祉法人正恵会のはじまりです。地域の方々が支えてくれました。その方たちに恩返しするのが私



岩崎理事長（左）と宮本専務

の役目です。医療生協さんはその強力なパートナーです。

「今後の目標を聞かせてください。」

岩崎・社会福祉法人が一体どういう機関なのか、みなさんに知ってもらいたいですね。病気になってから関係性を持つとか、高齢になつて認知症になつてから施設とつながるのではなく、日頃からのつきあひからちよつとした「困った」を共有し、制度や相談窓口に早期につなげたり、自身の法人だけでは対応できないとき、他法人と一緒に「何かサポート出来ないか？」と検討したりすることを目標にしています。

施設も使っていたら、専門職も派遣してイベントも行う、テントや場所や機能を無償で貸し出す、ということも広がっていきたくいです。「地域の中で役に立ちたい」という専門職が各法人の中にたくさんいます。そういう人たちがやりがいと誇りを持ちながら活動を続けられるように、研修会やヨコのつながりを深められるような場づくりをしたいです。宮本・ありがとうございます。これからも連携を深めていきたいですね。よろしくお願ひいたします。

2月25日（木）宝寿苑にて
とちぎハートねっと事業HP
<https://www.ichigosoudan.jp/>



ゲストティーチャーで小学校へ

2月19日に市立西が岡小学校6年生の授業に宇都宮協立診療所の武井大医師がゲストティーチャーとして参加しました。武井医師の参加は今年で5回目。同行した看護師の福地里美さんに様子を伺いました。

子どもたちと真剣に向き合う！

子どもたちからの質問がとても新鮮でした。「医師になるために大切なことはなんですか?」「嬉しかったことはなんですか?」など。

それに対して武井先生は、簡単な言葉を多用するのではなく大人に話すように真剣に答えていて、子どもたちも真剣にメモをとりながら聞いていたのがとても印象的でした。

昔から協立診療所を受診しています!というお子さんもいて、地域との関係性も実感しました。

コロナ禍でなかなかこういった機会は少なくなつていますが、医療従事者として子どもたちもつと触れ合う機会が増えて、少しでも多くのお子さんが医療の仕事につきたいと思ってくれたらうれしいですね。



ワクチンに関する情報

新型コロナウイルス感染症のワクチンに関する情報をまとめたサイトをご紹介します。ご参考にしてください。

1つナビ
<https://covnavi.jp/>



健康が一番 173

外に出てみんなと交流!

今年の1月で84歳になりました。いつも自転車で乗って移動しています。今日は朝から畑仕事をしています。今日は朝から畑仕事を掛けている時に斉藤支部長に声を掛けられたので、農作業を着ています。よくみんなから働き者なんて言われるけど、働かなくちゃ仕方ないからね! 田んぼではお米、畑では家庭菜園をしています。大根やほうれん草など様々です。精米機の刃が壊れたのが今の悩みですね。

北西支部では西坪班とカラオケ班に参加しています。みんなとお喋りをしていつもすっきり! 話題が尽きなくて、時間が足りないくらい。カラオケでは民謡が好きで、福田こうへい十八番です。「声が伸びて良い歌声なのよ」と斉藤支部長) はやくカラオケ班が再開



朝早くから農作業をする大野さん

大野 キヨさん 84歳(北西)

強い気持ちで豆まき

医療生協介護サービスセンター虹 通所介護

今年も恒例の豆まきの季節がやって来ました!
利用者さんから、鬼の顔がブレるくらい力強い豆まきが炸裂しました。色々な厄災を払い、今年は特に良い年になりますように。普段のデイサービスの行事が出来るようになることを願います。鬼は外、福は内!!



ほほえましい豆まきのようす

028-652-8501

所長 榎 忠光

オンライン奨学金説明会開催!

2月13日(土)と3月13日(土)にZOOMを使いオンライン奨学金説明会を開催しました。医学部・看護学部に進学を希望している学生さんや保護者の方の参加がありました。説明会に参加し、看護大学に合格が決まった高校生は後日協立診療所にて看護実習を行いました。金沢市城北病院の患者さんに寄り添う医療に密着した「笑って死ねる病院」の映像に感動し、医療生協の理念と地域医療への思いにも共感して涙を流していました。私達の取り組みに共感できる医療者をどんどん増やしていきたいです。お近くの医学部生・看護学生をご紹介ください

奨学生募集

医学部 10万円+10万円=20万円
看護学部(学校) 5万円+5万円=10万円
くわしくは栃木民医連HPを御覧ください
URL <http://www.tochiginin.jp/>
学生担当 工藤鉄明 ☎080-5419-8040

ようこそ! 奨学金説明会へ

2021 栃木県民主医療機関連合会



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	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 植木	火曜担当医	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	天谷 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

医療メモ

認知症と回想法

回想法とは話し手(高齢者)の思い出話を聞き手が共感して受けとめる心理療法だ。年を取ると新しいことを覚えるのは苦手だが、昔のことなら容易に思い出したり話したりできる。昔話、苦勞話、自慢話など。話にまつわる写真や昔の道具、懐かしい歌や食べ物があると「道しるべ」になる。事実と違っていたり前に聞いた内容でも指摘しないこと。良い合いの手や質問があると生き生きとしゃべってくれ脳が活性化される。

班会参加者向け組合員日常アンケートにご回答いただきありがとうございます! 思っていた以上の回答があり驚いています。いただいた意見を反映させて、地域活動を活性化させていこうと思えます。集計してみると、ウォーキングを実践している方がとても多いと感じました。これから暖かくなるにつれ、花粉症の方にはつらい時期ですが、色づき始めた草花に目を向けながら歩くのも良いですね。(沼)

編集後記

医療生協からの お知らせ

地域活動を4月1日より再開します

12月頃から人が集まって行う地域活動を休止しておりましたが、栃木県は緊急事態宣言が解除され感染状況も少し落ち着いてきたことから、活動を再開することに致します。しかし、新型コロナウイルス(COVID-19)感染の危険がなくなったわけではありません。参加される組合員のみならずには改めて感染予防対策の徹底をお願い致します。班会では飲食を伴う会食やカラオケ等は引き続き休止とさせていただきます。活動再開時には地域活動部にご相談ください。支部や班で相談しながら、徐々に再開していきましょう。

冬のあったか交流会

2月19日(金)に医療福祉生協連主催「冬のあったか交流会」が開催されました。初のYouTubeライブ配信企画で、栃木からは地域活動部の沼尾里砂湖さんが、まちづくり「分野で「他法人と取り組む子どもの居場所づくり」について発表。支部のたまり場や個人の家で多くの組合員さんが視聴することが出来ました。

片山忍専務理事の基調報告や近藤克則氏の記念講演など盛りだくさんで、最大同時接続は270端末でした。全国の医療生協でもオンラインに慣れてきている様子が伺えました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。ありがとうございました。



北西支部たまり場 ニコニコはうすで視聴する組合員さん

文芸コーナー

川柳

ピリなのに宣言解除いちにされ

ゆらゆら登

短歌

一面に京むらさきの羽広げ カタクリの花 早春を舞う

佐野市 猪瀬清美さん

俳句

猫柳サービスから春の歌

宇都宮市 久賀伊二さん



五十部運動公園にて早咲の桜。花弁が先割れでハート型。投稿者：足利市 秋元晴男さん



絵手紙は油絵の具で色付けしました。投稿者：プルプルさん (左と中)

絵・写真



栃木の5月の美術大賞展 20代の頃の綿の名古屋帯から大から小までの袋物5点作りました

読者の声

病気の時に・・・
非正規で看護師として介護の現場で働いていました。一昨年、肩の病気で2回手術しました。幸い社会保険だったので傷病休暇で休むことが出来ましたが、病気の時は保険関係なく同じ条件でしっかり治療・療養が出来ると良いですね。
佐野市 小川春代さん

春の訪れ
春めいて来ました。節分草が咲き始めました。毎年、この花が春の訪れを知らせてくれます。
宇都宮市 平塚すみれさん

三密に気を付けて
そろそろ春めいて参りました。やっとコロナも見通しが見えて参りました。ワクチンが待ち遠しいです。リスクの多い高齢者ですが、これからは三密に気を付けて生活していくつもりです。
宇都宮市 大類ふみさん

ナンプレが好きで
ナンプレがすごく好きで、今回の難しかったのですが解くのが楽しかったです。
宇都宮市 高松美歩さん

ナンプレ大好き
毎回来しく読んでいます。ナンプレ大好きな夫と共に毎回紙に写しかえて挑戦しています。5000号の九九ナンプレ・漢字クイズは脳トレに最高でした。と共に、小学校の授業で九九を覚えた頃をなつかしく思い出しました。コロナ禍で巣ごもり状態ですが、ひと時の楽しさをナンプレで過ごしております。
宇都宮市 田辺アヤ子さん

運動不足になり・・・
寒い時期のステイホームで運動不足になり、膝痛がぶり返してしまいました。レインボー体操の再開を待っています。
さくら草

着圧タイツの効果
夜中トイレに2回も起きてしまうので、2ヶ月前から昼間には着圧タイツをはき始めました。なんと効果が抜群で、夜中にトイレに起きることがなくなりました。そして気が付いたら足の静脈瘤のポコポコは平らになり、手足の冷えを忘れていた自分がいきました。
那須塩原市 角田富美子さん

ナンプレクイズ

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

☆今月はノーマルタイプのナンプレです。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。※必ず氏名(ペンネーム)と住所を明記ください。応募締切4月15日(消印有効)

「健康とくらし」編集委員会(栃木保健医療生協内) 〒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

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

漢字クイズ当選者
A 宇都宮市 押久保正栄さん
宇都宮市 大類ふみさん
宇都宮市 岡田滋子さん
宇都宮市 橋本時江さん
宇都宮市 湖さなちゃん
B 宇都宮市 江口雅子さん
宇都宮市 熊倉節子さん
宇都宮市 熊倉さち子さん
宇都宮市 佐野市 杉江一大さん
宇都宮市 湖さん
今月は10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。

栃木保健医療生協のHPもご覧ください。

【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@tochigihoken.or.jp