

# 健康とくらし

## 第509号 2021.09.20



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。

# みんなの願い詰め込んで

## 虹・本部棟建設



※イラストはイメージです。実際の完成図ではありませんのでご了承ください。

6月の総代会で承認された「虹・本部棟建設計画」が着々と進んでいます。8月までに基本設計が完了し、いよいよ設計作業が本格化します。2022年冬の開所をめざします。  
新しい建物には、デイサービスなどの介護事業所と栃木保健医療生活協会の本部機能の他に、地域の人たちが気軽に集える居場所としての役割も加わります。事業を利用する人、そこで働く人、そして、地域の住民や組合員、みんなの願いが詰め込まれた新しい居場所をつくりましょう。

### 期待感いっぱいです

現在の介護サービスセンター虹の建物は、宇都宮協立診療所が開所したときに建設されました。それから46年、診療所が現在の場所に移った後にデイサービスに改修されました。横忠光所長は「利用者さんに新しい建物の説明をすると、みなさん完成まで元気でがんばろうと気合を入れていきます。期待感いっぱいです。」と話してくれました。



「花壇はいつも職員が手入れをしています」と横所長

### 「ロマン」感じing

組合員向けの説明会が各地で行われています。8月3日(火)に開かれた拡大地域活動委員会には各地域の運営委員など約20人が参加しました。説明を聞いた組合員から「施設が新しくなるとデイサービスの利用者が増え、笑顔がたくさん見られるようになると思います」「長年の夢が現実化して来た、完成が楽しみ」「ロマンを感じます」などの期待の声が寄せられています。

### 出資金が力に



ニコニコはうすで説明を聞く北西支部運営委員のみなさん

また、増資運動のよびかけも始まっています。出資金は、生協の事業運営の大切な柱です。新施設の建設には、出資金などの自己資本から約4千万円、銀行など金融機関からの借入金約2・3億円を投入する予定です。

説明会に参加した組合員から「増資は組合員の生協への参画意識を高めるためにも重要。私も微力ながらがんばります」との声も寄せられました。組合員のみなさんからお預かりしている出資金が大きな力になりますので、できる範囲で増資への協力をお願いします。

### 出資金額のお知らせ

8月末に全ての組合員さん宛てに出資金高通知を発送しました。この通知は、所在確認と出資金額の確認を目的に毎年実施しています。お知らせする出資金額は2021年7月末現在となっております。  
なお、増資のお願いの郵便振替用紙※を同封していますが、増資は任意ですので無理のない範囲でご協力をお願い致します。  
お問合せ・本部028-652-3714  
※2022年1月17日より、ゆうちょ口座またはゆうちょカードご利用でない場合は1件につき110円手数料がかかります。

栃木保健医療生活協同組合

理事長 関口真紀

### 待合室

新型コロナウイルスの感染がなかなか収まりません。変異したデルタ株の感染が現在主流です。今後、新たな変異株が出現するとも予測され、感染拡大が繰り返される心配があります。

一方、ワクチン接種の対象が働き盛りの方や若い方へシフトしています。既に2回接種がほぼ終わった高齢者の感染者が大幅に減っていることから、効果が大きい期待されます。

しかし、特効薬は未だありません。接種後も今まで実施してきた感染防止行動を油断なく、確実に続けましょう。

「暑さ寒さは彼岸まで」と言います。近年、温暖化が原因の異常気象により、昔から親しまれていた時候の挨拶や言葉が通用しないケースがあります。新型コロナウイルスも温暖化が招いた自然発生的な現象かも知れない、などと思うことがあります。みなさんはどのように感じていますか。

「秋彼岸」。お墓参りで先祖を敬い、家族、親族に思いを寄せるのもこの時期の古くからの習わしです。

昔、母親と一緒に作った「おはぎ」を仏壇に供え、そのお裾わけを家族みんなで膳を囲み、食べたのが何よりの楽しみでした。

宇都宮市郊外では宅地化が進み、子どもの頃身近に見られた「秋の七草」がだんだん姿を消しています。

長く続いた風習や自然界の営みが徐々に失われていくのは時代の流れですが、出来ることなら残しておきたいですね。



「健康とくらし」500号記念企画 SDH特集⑧

# ふらっと☆たからぎ 山口真由美さん

この特集では、SDH (健康の社会的決定要因) について、県内で様々な実践をしている方々にインタビューしています。

子どものみらい応援隊の一員でもあり、ふらっと☆たからぎに携わる山口さんにお話しを伺いました。

「ふらっと☆たからぎの取り組みについて教えてください」

『子どもの里 ふらっと☆たからぎ』は、2020年9月から宇都宮市の「親と子どもの居場所事業」の委託を受け、細谷町324の10 (細谷町交差点の目の前) で、毎週月・水・金の15時から20時まで開催しています。

支援対象年齢は宇都宮市在住の18歳未満の子どもの親で、登録すれば誰でも無料で利用できます。子ども達が訪れる時間はそれぞれですが、来たらまず宿題や勉強をして、終わったら夕飯まで遊んで、食事が終わったら帰るぎりぎりまでまた遊ぶ、という感じですが、子どもだけで来る事もあります。ほとんどは親も一緒に来て食事をしています。(遊び相手が欲しい、実家が遠い、ご主人が単身赴任、1人親家庭など、家庭の状況は様々です)

「親子と関わる中で気になる事はありますか」

子ども達と仲良くなると、会話の端々に普段の生活が垣間見られます。そんな時に、8月号で村井医師が話していた相対的貧困について強く感じるがあります。ハロウィンなどの季節行事を知

らない、食卓に出てくる平凡なご飯の名前を知らない、食べたことがない、花火やバーベキューをしたことがないなど。

そんな事を見聞きするたび、なるべくこのふらっと☆たからぎで色んな体験をさせてあげたいな、と思います。そして、そこそが社会的処方につながるのだと思いますし、子どもの時にこそ、そういう出会いや体験があればSDHも変わるのではないかと思います。



夏には竹を使った流しそうめん

「山口さんが行ってきた訪問型病児保育の活動内容を教えてください」

NP0法人リスマイリーは、普段は元気に学校、幼稚園、保育園に通っているお子さんが、発熱や頭痛などの体調不良になっても、保護者が仕事を休めない、という時に、ご自宅に訪問して保護者に代わって保育をするという訪問型病児保育を行う団体です。



山口真由美さん

「助け合える社会になってほしい」

「社会的な活動に深く関わるきっかけや思いは」

なぜ、自分が今この様な社会的な活動に深く関わっているのか？ 考えると自分でもとても不思議です。ただただ頼まれたり、自分が「やってみたいな」と思った事をやってきただけなので。でも大きく自分の人生が方向転換したな、と感じるのはやはりNP0法人リスマイリーを設立したことだと思います。

きっかけは、10年前に離婚して、息子2人のシングルマザーになった時、子どもが体調を崩しても実家が遠い私には頼れる場所がなくとても困りました。そしてそんな社会の在り方に疑問を持ちました。ただその当時は病児保育の存在も知らず、今考えれば情報難民という意味でも、経済的な意味でも、完全に社会的弱者でした。しかしその時は自分が社会の仕組みを変えるために動く！という発想自体ありませんでしたし、シングルマザー初心者としてはそんな余裕もありませんでした。

それから数年経った時に友人から「首都圏では訪問型病児保育というのがあるよ。沢山の人が利用してるんだよ。でも栃木県には無いんだって」という話を聞き、離婚当初、子どもが体調不良でも仕事を休めず、必死に仕事をして自分の姿が思い浮かび、あんな辛い子育てをするママを一人でも

救いたい」と変な責任感が湧いてしまった...それが私の社会活動の始まりで、自分が経験したからこそ、困っている人を助けたい!!という想いが全てなのだと思います。

「子どもたちを守る仲間です」

「子どものみらい応援隊の仲間としてともに活動してきましたね」

医療生協のみなさんの活動は地域に密着し、地域全体が健康により良く生きられる為に、と日々奔走され、多忙を極めるにも関わらず、診療所の先生方はふらっと☆たからぎにも定期的に訪問して下さり、差し入れを下さったり、コロナ対策にも「もっとこういう風にしたら良いかも」とアドバイスして下さり、私にはとても身近でありがたい存在です。

子どもの貧困をなくす活動のSUN SUNプロジェクトや、毎年年末に行われるサンタデランなどでも、共に関わる心強い仲間です。しかし、コロナが流行し始めてからのこの1年半、医療従事者のみなさんは心の休まる日がないのではないかと本当に心配ですが、みなさんの活動を心から尊敬しています。



大学生ボランティアが参加することもあります

日本の明るい未来、そして世界の宝である子どもたちのため、私も医療生協のみなさんを見習いがんばりたいと思います。

## 平和への祈り

8月2日から9日まで、「被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を人類と地球の未来のために」をテーマに、原水爆禁止2021年世界大会が開催されました。オンラインで日本と世界各国が繋がりました。各地から平和への訴えがあり、核兵器の完全廃絶に向けて前進する誓いを新たにしました。

8月6日(金)には宇都宮駅前通り宮の橋で「平和の波」宣伝行動が行われ、22人が参加しました。

「コロナ禍の中、平和への思いや願いを強く感じ、少しでも多くの方へ平和のメッセージを届けることが出来ればと思いつきながら行動しました」と参加者の声が聞かれました。ヒロシマに原爆が投下された8時15分には全員で黙とうを捧げました。



宮の橋では日本の核兵器禁止条約への批准を訴えました

## 次世代にバトンをつなごう

2年前、医療生協職員と組合員が原水爆禁止世界大会inヒロシマに参加した際に、広島市立基町高校の生徒たちが被爆者との共同作業で原爆の絵を描いているのを知りました。その後、原爆資料館から資料をお借りして、地域活動部でこの絵の複製品を作り、あちこちで展示してきました。

今年は8月9日(月)に宇都宮市南図書館のギャラリーで全63枚を展示しました。これを見た男子高校生が感動の言葉を寄せてくれ、小学生の女の子が「戦争はダメですね」と声にかけてくれました。核兵器の被爆の記憶を受け継ぐために21日からふたば診療所にこれらの絵を展示しました。(増山)



待合室にありますのでご覧ください

絵の貸し出し希望者は、本部までお問い合わせください。  
028-652-13714



医療生協介護サービスセンター虹 通所介護

# うちわで涼み

今年も夏祭りの季節がやってきました。コロナウイルス感染症の影響で、今年はいつものような夏祭りは出来ませんが、夏の暑さは変わりません。それぞれの手作りうちわで涼しさアップです。

所長 榎 忠光

☎028-652-18501

介護サービスセンター虹のHPもご覧ください。



手作りうちわを持つ高橋さん(左)、長谷川さん(右)

## 健康が一番

179

### だれにも平等なのが「時間」

南川房子さん(64歳) 宇都宮市

健康の秘訣は、表に出て人とお話しすることです。会話の中で新しい事を吸収したり、人とのつながりが出来たり、元気になります。

親の介護を10年間していました。落ち着いてから、自分のために時間を使うと思えば、様々な事に挑戦しています。コロナ禍で少し控えています。ヨガ、テレビ体操、筋力アップ、ペン字などをやっています。最近では新たに卓球を始めました。レインボー健康体操も気になります。ぽーっとしているより動いた方がよいですね。

丸3年運動を続けて、体重が2キロ減り、50代の頃よりも筋肉がついて引き締まった感じがします。これからの目標は、いつまでも変わらず



元気に活動されている南川さんです

衰えないように、よく食べてよく動いて、時間の有効活用をしていきます。みんなに平等にあるのが時間です。忘れなければいくらかでも忘れられるので、錆びないように少しでも自分のために動いていきたいと思っています。何より人と交流するのは楽しいですからね。

## 真夏のオンライン医療体験

将来医療従事者を夢見る高校生が7月26日、8月3日、8月4日の3日間、約40人が参加しました。オンラインで診療所と高校生を繋ぎ、現場の医療者とお話しをしてもらいました。

参加者からは「医師になりたいという目標はあるものの、漠然としていて、理解が浅かった私ですが、医師としての在り方や患者さんとの関わりなどを学ぶことができ、医師という職業に対する理解が深まりました。『走りながら悩め』という武井先生の言葉がとても印象に残ったので、何か壁にぶつかっても歩みを止めることなく、努力していこうと決意を堅くすることができました。また、「様々な医療福祉の問題を知ることができてよかったです。問題から目を背けずに、一人ひとりに何が出来るかを考えることが大切なのだと思いました。私が看護師になったら、患者さんの体のことだけではなく、親身になって心にも寄り添えるような看護師になりたいです。」といった感想が寄せられました。はやく現場で医療体験ができる日が来ますように。

医学生担当 工藤鉄明



画面越しの高校生に手を振るふたば診療所職員



### 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 川口 軽部/武井(内視鏡)	関口(予約) 池田 川口	軽部(予約) 水曜担当医 (武井/平野)	軽部(予約) 関口 武井 植木 川口(内視鏡)	軽部(予約) 関口 武井 寶田 平野(内視鏡)	交替制
PM3:00 ~ 6:00	軽部(予約) 月曜担当医 (関口/植木/寶田)	火曜担当医 (平野/池田/寶田)	水曜担当医 (植木/池田)	軽部(予約) 木曜担当医 (平野/池田)	軽部(予約) 金曜担当医 (川口/寶田)	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	北岡(胃カメラあり) 鈴木 千嶋(住診で休診もあり)	北岡 武井	鈴木 天谷	北岡 鈴木 古橋	天谷 千嶋	交替制
PM4:00 ~ 6:00	千嶋	軽部(予約) 天谷	休診	千嶋	関口	休診

## 医療Xモ

## ゲーム依存にならないために

青少年にゲーム依存症が増えている。ゲーム依存がもたらすものは、遅刻、不登校、学業低下、昼夜逆転、引きこもり、家族への暴言、暴力など。睡眠障害、眼精疲労、体力低下、栄養障害にもつながる。思春期の男性によく起こり引きこもりの原因に。対策としては、スマホ・ゲームの使用時間を少なく、幼少時からオンライン以外の楽しい活動の体験を。それから大人がスマホの使い方のよき手本を示すこと。

SDHのインタビュー記事を担当しています。人々が健康に安心して暮らしているために、同じような思いを持った人たちの連携が欠かせません。私たちの力は小さく限りがありますが、まわりのみなさんと力を合わせることで、大きな力になります。「みんなは一人のため、一人はみんなのために」協同組合の基本理念です。お互いをリスペクトしあうことで連携が成立していると思います。今号もそして今後のインタビューにもご期待ください。(宮)

## 編集後記



平和の波行動 (8月6日・那須)



広島原爆の日です。被爆者の小松宏生さん(左)のおはなしをみんなで聞きました。

あすなろ班 (8月5日・中央)



中央支部の鈴木支部長(中央右)と新入職員も参加して、みんなで体操しました。継続は力なりと信じて取り組めます。



虹・本部棟建設計画の説明会 (8月23日・東)



陽だまりで説明をする宮本進専務(左)「期待がふくらみます」とみなさん喜んでいました

水害支援募金のお願い

お盆をまたぎ日本列島の各地に大雨による被害がもたらされました。特に、九州や中国地方に大きな被害が出ています。被害を受けた方々に心からお見舞い申し上げます。被害を受けて、①被害の大きい自治体に届く義援金、②被災地で支援活動を行う団体への支援金の募金に取り組めます。①義援金②支援金の配分は日本生協連に任じます。募金は栃木保健医療生協の各事業所か、銀行振り込みで受け付けています。

足利銀行 宇都宮西支店  
口座番号 27000073  
名義人 栃木保健医療生活協同組合  
理事長 関口真紀

文芸コーナー

川柳  
瘦せたいと努力はしたが母似です  
ゆるゆら登  
穏やかに年を取らせぬコマージュナル  
佐野市 関かなめさん

短歌  
不要不急の老いの身なれど  
今日も出掛ける整骨院  
宇都宮市 小太刀節子さん  
戦争を知らない子らの腹満たす  
祭りを開く町の診療所  
宇都宮市 菊池洋勝さん

ホルストの『惑星』心に湧き上がる  
木星輝く凜々として  
渚  
急変の天気にあたふた片づけて  
「今できること」とスープとジャム煮る  
宇都宮市 佐藤和子さん

絵・写真  
夏の終わり  
足利市 秋元晴男さん



華麗に咲く蓮の花 那須町 森四郎さん

クイズコーナー

9x9 grid for a crossword puzzle.

☆今回は少し易しいナンプレにしました。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。応募締切10月15日(消印有効) ※必ず氏名(ペンネーム)と住所を明記ください。

「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

7月号クイズの答えと当選者

9x9 grid with numbers for the crossword puzzle solution.

ナンプレクイズ当選者

宇都宮市 小太刀節子さん  
宇都宮市 軽部光子さん  
宇都宮市 佐伯節子さん  
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。

栃木保健医療生協のHPもご覧ください。



読者の声

ナンプレで脳トレ

ボケ防止にと思って、下野新聞と産経新聞と「健康とくらし」のナンプレを解くのが楽しみです。これからもよろしくお祈りします。 宇都宮市 沼田憲治さん

折込「人権カフェ」を読んで

ジェンダーって何だろう? を読んで、そもそもジェンダーの言葉を理解していませんでした。記事を読んでちよっとだけですが分かりました。最近、カタカナ書きの文や会話が多く四苦八苦しています。私も少し興味を持って勉強していこうと思います。今後もこの様な記事を掲載して欲しいです。 宇都宮市 佐伯節子さん

初挑戦

朝刊や日曜版等のクイズコーナーを楽しみにしています。今回初めて「健康とくらし」のクイズに挑戦しました。ふだん使わない四字熟語、難しい頭の体操でした。 宇都宮市 平塚すみれさん

まだまだ自粛生活

新型コロナウイルスのワクチン接種も2回終了。しかし、今は感染拡大中!一人ひとりが予防を心掛け、まだまだ自粛生活です。 宇都宮市 比留川ナヲ子さん

組合員になりました

今年組合員になりました。東支部のさわやかマジヤン、とても雰囲気の良いです。ナンプレ大好きです。 ヨータン