

ひとはみんなのために、みんなはひとりのために

栃木保健医療生活協同組合

健康とくらし

2022年8月
520号

特集
4・5面

高橋昭彦さんインタビュー（上） （ひばりクリニック院長・認定NPO うりずん理事長）



夏まつりにあつまった子どもたち（2面に記事あり）

待合室

先月、参議院選挙の遊説中であつてはならぬ事件が起きました。未だ事件の真相は明らかになっていませんが、背景がどうであれ、容疑者の誤った思い込みが原因のようで強い憤りを感じます。ご冥福をお祈りいたします。社会活動の混乱と日常生活を脅かす新型コロナウイルスの感染が急拡大しています。オミクロン株「BA.2」が「BA.5」に変異したことで感染力が増しました。

第7波の特徴はワクチン接種をしていなかった10歳未満や10代の人たちの感染が非常に多いことです。

この2年半の経緯から新型コロナウイルスは春夏秋冬のどの時期でも感染が広がる、季節性は無い感染症と言えます。

市中のどこでも今は感染するリスクがあり、感染者が増大すると一定の割合で重症者が増え、軽症だった患者にも後遺症が現れ、長く続くそうです。

夏休みは小中高生が学校では経験出来ない、いろいろな活動に参加し、今まで味わったことのない社会を経験できる期間です。気持ちを緩めず、いろいろな経験をたくさん積んで欲しいです。

二十四節気で8月は「立秋」。今年は8月7日が立秋で、暑さ真つ盛りでした。それでもこの時期になると「ひばり」が鳴き始め、夏の終わりを予感させます。高い空に鰯雲が現れるのもこの時期。この雲を見ると秋が徐々に近づいてきていると感じたものです。しかし近年、異常高温が9月になっても続くことがあります。お身体ご自愛ください。

子どもたちを笑顔に



子どものみらい応援隊（医療生協・社団法人正恵会・医療法人村井クリニック）が7月16日（土）に夏まつりを開きました。いつも子ども塾わいわい食堂に來ている子どもたちを中心に、保護者の大人たち、スタッフがあつまりました。

浴衣が着られてうれしい

午後4時の開会時間になると子どもたちが続々と集まり中には浴衣姿の子もいました。顔見知りの子やスタッフを見つけると、「イエーイ」と元気に声を交わします。

あるお母さんは、「町内の行事もすべて中止で子どもたちが楽しめる場がどこもなくて。去年の夏まつりが楽しかったから『また行きたい』と楽しみにしていました。開いてくれてうれしい」と話していました。

スタッフとしてわたあめコーナーを担当したなちかさん（小5）は、正恵会職員のお孫さんです。朝から一緒に出勤してわたあめづくりを練習してとても

上手になったので、大人のスタッフにつくり方を指導していました。



わなげに行列ができていました

まつりの醍醐味スイカ割り

スイカ割りは今年も大人気でした。マスクを目隠し代わりに「みぎー、今度はひだりー」と声をかけあい、さいごは最上級生の男の子がジャストミート。割ったスイカはみんなでおいしくいただきました。



竹を下すたびに大盛り上がり

会場前を通りかかったら「にぎやかだったから来てみた」という親子は、「子どもの友達がたくさんいたので来てよかった」と話していました。

会場にはキッチンカーも初登場しました。これは、清原地区の子ども食堂キャラバンが所有するもので、私たちの活動に共感して貸していただきました。



中学生はスタッフとしても活躍してくれました

支援の輪がひろがっている

食べ物、カレーライス、焼きそば、フライドポテト、から揚げ、かき氷、わたあめ、ジュース類などを提供しましたが、その多くは企業から子ども食堂への支援物資でいただいたものです。社会的な支援がひろがってきていることを実感します。

一方で子どもの貧困や虐待のニュースは後を絶たず、支援が必要な子どもたちにまだまだ私たちのメッセージは届いていないことも感じています。

終了後スタッフの反省会では、「コロナ禍だけで開いてよかった」「子どもたちの笑顔に私も元気をもらえた」「今度はどうやって子どもたちを笑顔にするか相談しましょう」と話し合いました。

小学校の勉強会に「先生」派遣

魅力ある学校づくり地域協議会の一員として学校運営に協力する市立西が岡小学校の「夏休み学習会」に7月26日と27日本部職員が数名先生役で

参加しました。

26日は奇数学年、27日は偶数学年で、学年ごとに1教室に集まった子どもたちの自習をお手伝いしました。

初めて参加した地域活動部の石塚慎也さんは、「一緒に宿題に取り組み、とても爽やかな気持ちになりました。残りの夏休みを思い切り楽しんでほしいです。」と話していました。

医療生協は引き続き、地域の子どものために育む活動に他団体と協力して取り組んでいきます。



熱心に宿題に取り組む子どもたち

子ども塾わいわい食堂
毎月第2・4木曜日16時～18時
会場 ホームタウン宝木
参加費無料
問い合わせ 地域活動部まで
028-652-3714

組合員のみなさまへ 大事なお知らせ

8月下旬に「出資高のお知らせ」を全ての組合員のみなさまに郵送いたします。届きましたらご自身の出資金額をご確認ください。7月31日時点の金額になります。なお、住所変更を行っていない場合は届きませんので、本部までご連絡ください。

6月25日(土)に開催された第47回通常総代会で、出資1口金額を5,000円から1,000円に変更することが承認されました。開始は9月頃を予定しています。

変更後は出資証券を廃止し、出資金額の確認は毎年の出資高通知にて行うことにいたします。また、自由脱退や減資の出資金返金時期についてのお知らせ、増資の願いなども同封しています。

お手数おかけしますが、必ずご確認くださいませようお願い申し上げます。

本部 ☎ 028-652-3714

虹・本部棟建設進行中!

11月の完成をめざし進行中の虹・本部棟建設。総代会でみなさまに投票いただき、ついにシンボルツリーと地域交流スペースの名称が決定しました!

シンボルツリー

地域交流スペース

桜
虹の社

名称は宇都宮北西支部の運営委員である小澤美江さんの案です。ありがとうございました。

建物の骨組みが出来上がり、床にコンクリートが入り、天井も作られました。

移転内容は医療生協本部、地域交流スペース、介護サービスセンター虹(二イサービス、訪問看護ステーション、ヘルパーステーション、居宅介護支援事業所)、栃木民医連の事務所です。宇都宮協立診療所の移転ではありません。



7月20日 現場の中に入れるようになりました



7月7日 地域活動委員会のメンバーで見学

お知らせ

医療福祉生協連

関信越エリア組合員活動交流集会

〜誰もが居心地良くくらせるまちづくり〜

約3年ぶりの集合研修が栃木主幹で行われます!会場とオンラインのハイブリッド併用になります。各生協報告もあります。

日 時: 9月15日(木) 13時〜17時

9月16日(金) 9時〜12時

会 場: 宇都宮市青年会館コンサール
記念講演: 岡檀氏(『生き心地の良い町』著書)

全日本民医連

共同組織活動交流集会

「富士のふもとに思いを込め、コロナ禍に立ち向かい、つながり広げる共同の『わ』」

オンラインで全国の共同組織と交流します!

日 時: 9月11日(日) 13時30分〜17時

9月12日(月) 9時〜12時30分

会 場: 医療生協本部会議室

記念講演: 近藤尚巳「貧困・格差による健康問題と共同組織の役割」

割

ひばりクリニック院長、認定特定非営利活動法人うりずん理事長を務める高橋昭彦
医師にお話を伺いました。

優しい風に吹かれるように(上)

ひばりクリニックは通院外来と在宅医療を行っています。子どもから高齢者まで幅広い年齢層をカバーし、地域に根ざしています。栃木保健医療生協の医師たちとはクリニック開設以前から交流があり、家庭医療後期研修プログラムにも協同で取り組んでいます。

「うりずん」は医療依存度の高い障がい児・者が少しでも生活しやすくなるように日中の預かり（日中一時支援、児童発達支援、放課後等デイサービス）と、自宅での見守り（居宅介護、居宅訪問型保育）、移動支援などを行っています。一人でも多くの子どもと家族が安心して過ごせる社会の実現を目指しています。

——日光街道山王団地入口を1本曲がると、青々とした芝生と木々が目に入ります。うりずんとひばりクリニックは併設しており、すぐに医療ケアの対応ができる体制が心強いです。



かき氷とおばけ屋敷、夏バージョンの被り物が涼しげです

の助成金が下りたり。運営費も様々な制度や社会資源を駆使しています。また、2008年の設立以来ずっと赤字が続いていましたが、2012年にNPO化をして広く協力を呼びかけた結果、全国各地から賛同いただき、賛助会費と寄付によって何とか黒字経営ができています。厚く感謝申し上げます。

しかし、障がい児を取り巻く環境はまだまだ厳しく、ケアの質を維持したり家族が選べるような仕組みを作るためには、人員も資金も課題を抱えています。この度栃木県から「医療的ケア児等支援センターくるん」の委託を受けました。これを機会に社会的な関心がひろがって少しずつ出来る事を増やしていきたいですね。

——高橋先生はよく被り物をしているのが特徴的です。

被り物は保育士スタッフの手作りで、いつの間にか四季に合わせた作品が40個ほど出来ました。この被り物があると賑やかしゃやきょうだいいとこのコミュニケーションのきっかけになったり、外に出られない子に季節感を味わってもらったり、おもしろい帽子をかぶっている人と覚えてもらえたりするようになりました。



——うりずんはとても明るく楽しい雰囲気ですね。大切にしていることはありますか。

障がい児はある日突然生まれてきます。家族は生んだ子どもの看病を24時間必死で続けます。少しでも休んでもらおうと人工呼吸器を付けた子どもを数時間預かってても、「家から呼吸器の音が消えて落ち着かなくて休めませんでした」と言われたこともあります。とても大切なお子さんなのです。お預かりする時は、安心安全はもちろん、本人が楽しく過ごせる居場所ではないと意味がありません。楽しい雰囲気であれば子どもが家族にしか分からないようなサイン（お腹がすいた、といった表現等）も出しやすくもなります。スタッフと子どもが楽しく過ごしている様子が分かれば、家族も信頼して預けることが出来ますよね。家族にも人生がありますから、うりずんを通して子どもへの関与を減らして、好きな事をして欲しいと思っています。最近はいきょうだいのケアにも取り組んでいます。みんな良い子ですが、親の愛情や行動が障がい児にどうしても強く向かってしまい、我慢を強いられる場面もありますからね。家族だけでなく、社会全体で子育てしていけることが理想です。



家の様に過ごせるように色々な遊び道具があります

——「うりずん」は沖縄で春と夏の間を指す季語ですね。何か由来があるのでしょうか。

沖縄の三線が昔から好きで弾くのですが、ある時歌の中に「うりずん」が出て来て知りました。「潤つ」と水が土にしみとおる「染む」からなる言葉で、沖縄の若夏を表します。さわやかな南風が吹き、うりずんの風のように優しい風に包まれて・・・ゆったりとした時間を過ごしていただきたいという想いから名付けました。他にも各事業内容の名称には「わらゆん（笑つ）」「はりゆん（晴れる）」「ていーだ（太陽）」等を使っています。これらはスタッフ公募で決定したものです。

——次号に続く

笑顔の願い

デイサービス虹では、今年も七夕の行事をおこないました。

短冊を書くときに願い事がない、という方もいますが、ちよつとお話をするとう願い事が出てきて、必ずどの利用者さんも笑顔が見られます。みんなが笑顔になる、そんな願い事が叶うといいですね。

所長 榎 忠光

見学やお問い合わせも受付しています。お気軽にご連絡ください。

☎028-652-8501



それぞれの願いが叶いますように

HPには毎日お昼ごはんを掲載しています！

▶医療生協介護サービスセンター虹



赤ちゃんともマスク

マスク着用が習慣化され約3年が経ちます。赤ちゃんに人間のマスク顔はどう映っているのか気になります。

生後1ヶ月児に時々フワフワと笑いが広がります。これは生理的微笑（天使のほほえみ）と呼ばれ、赤ちゃんの身体の快感から出るものです。

その後、3ヶ月頃から向かい合う人に対してほほえみが出ます。「人知り初めしほほえみの力」と呼ばれ、赤ちゃんの発達の力です。赤ちゃんの目を見て、大人は声をかけたり、ほほえみ返します。このやり取りで赤ちゃんは養育者への信頼を築いていきます。

コロナ禍ですが、この大切な時期を忘れずマスクをはずして赤ちゃんをしっかり見てあげたいものです。（増山）



生理的微笑 1か月児



ほほえみかえし
3か月児



社会的笑顔 5か月児

核兵器のない平和で公正な世界を

原水爆禁止2022年世界大会が8月4日(木)～6日(土)、広島で開催予定です。宇都宮協立診療所の職員3名が参加します。



日本に人類史上はじめて原子爆弾が投下され、一瞬のうち
に二つの都市が壊滅状態になり、広島
で14万人、長崎で7万人もの尊い命が
奪われてから今年で77年になります。
生き延びた人々だけでなく、救護や支
援に入った人々、その家族に心と体に
消せない大きな傷跡を残しました。

日本被団協事務局次長の児玉三智子
さんは「地獄の苦しみを日本と世界の
誰にも再び味わせてはなりません」と語ります。

いま、ロシアのウクライナ侵略に対して、世界中で抗議の
声と行動が広がっています。連帯し、戦争反対、核兵器廃絶
の声をあげましょう。



宇都宮協立診療所の職員
左から田中さん、大森さん、内藤さん



7月10日、宇都宮市で平和大行進が行われ
多くの組合員が参加しました

文芸コーナー

俳句

早よ赤く今朝も気になるミニトマト

宇都宮市 渡辺薫さん

川柳

体験はあとでわかるよその重み

ペンネーム ガンバルバーバ

短歌

雨上がり苔のじゅうたん木洩れ陽が
雨露照らし蟻んこ遊ぶ

ペンネーム 二輪草

霧雨に白く光る蜘蛛の糸

ペンネーム 山野花子

「復活」を信じて仰ぐ天空に

暗雲はじけまぶしき光

ペンネーム 晴可



読者の声

お茶作り

わが家に桑の木が
2本あります。桑の
実(マルベリー)の
収穫が終り、今は伸
び盛りの葉を蒸して
2日間程炎天下で乾
燥させてお茶にしま
す。1年分を作りま
す。

橋本とめ子さん

短歌への想い

世界中が暗雲でおお
われたような昨今です
が、望みは捨てたくあ
りません。ささやかで
すが、希望の光を待ち
ます。猛暑の折り、み
なさまお身体を大切に。

ペンネーム 晴可



医療メモ

子どもの食生活

食生活が豊かになり、摂取カロリーが過剰とな
って子どもの肥満や高コレステロール症増加
が心配されている。ファーストフード全盛の日
本において消費の主力は子どもたち。スナック
菓子や清涼飲料の摂りすぎに注意したい。それ
からやわらかいものばかり食べているとかむ力
が弱る。添加物、保存料など食物の安全性にも
配慮し、なるべく自然のものを。昔の食生活を
思い出し、おふくろの味を取り戻そう。

生協ふたば診療所 医師 天谷静雄

出資金情報

いま生協は
①加入組合員(7月)
……33人
②組合員総数
……12,475人
③増資金額(7月)
……1,008,000円
④出資金総額
……348,256,000円
⑤一人平均出資額
……27,916円
(2022年7月31日現在)

クイズコーナー

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

今回も易しいナンプレです。
クリア目標タイムは15分
です。挑戦してみましょう。

抽選で3名の方にグルメカード
をプレゼント!

応募締切 9月15日 消印有効

6月号クイズの答えと当選者

宇都宮市 大類ふみさん
宇都宮市 荒井善郎さん
ペンネーム となりのはなちゃん



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

宇都宮協立診療所の外来診療表

〒320-0061 宇都宮市宝木町2-1016-5

TEL 028-650-7881(代)
FAX 028-650-7884

新患の方、急患の方、予約日はまだだけれど具合が悪くなった方などは予約がなくても診察ができますので、ご来院ください。

夜6時以降や休診日は、宇都宮市の夜間休日救急診療所へお願いします。☎ 028-625-2211

	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 11:45	植木(予約) 関口 武井 軽部/川口 (内視鏡)	関口(予約) 池田 川口	軽部(予約) 水曜担当医 (平野/関口)	軽部(予約) 関口 武井 川口	軽部(予約) 関口 平野	交替制 11:45まで受付 午後休診
15:00 ~ 18:00	軽部(予約) 月曜担当医 (関口/植木)	火曜担当医 (平野/山口)	水曜担当医 (東山/山口)	軽部(予約) 木曜担当医 (山口/武井)	軽部(予約) 金曜担当医 (武井/池田)	
	18:00まで受付	16:30まで受付	16:30まで受付	18:00まで受付	16:30まで受付	

※両診療所、新型コロナウイルス感染症対策のため診療体制が変更になることがあります。※乳児検診(4ヵ月、10ヵ月)希望の方は、事前にお電話下さい。

●火曜日と水曜日と金曜日の受付は午後4時30分までです。●「予約」と書いてあるところは時間予約がとれます。予約をとった患者さんのみの診療となります。●予約の無い方は、予約の無い患者さんを診る医師がおりますので、そちらをご利用ください。●申し訳ありませんが、電話での診療予約はできません。来院時、窓口をお願いします。予約の変更は電話でもできます。●土曜日は、交替制となっています。担当する医師は外来に掲示します。

お知らせ
と
お願い
予約の変更や診療時間や検査の問い合わせは、朝9時から夜7時の間にお願いします。朝の玄関の開場時間は8時35分頃(朝礼後)です。受付開始時間は、朝は8時35分から、午後は2時30分からです。ご協力をお願いします。病棟の面会は事前予約制となっております。外来終了後、玄関を施錠します。

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

TEL 028-684-6200
FAX 028-684-6208

	月	火	水	木	金	土
8:45 ~ 11:45	北岡 鈴木(胃カメラあり) 千嶋	北岡(胃カメラあり) 武井 千嶋	鈴木 天谷	北岡 植木 古橋	天谷 千嶋	交替制
16:00 ~ 18:00	天谷	軽部(予約) 鈴木	休診	千嶋	関口	休診

【投稿の募集要項】クイズコーナーの回答、文芸コーナー、読者の声を募集しています。／手紙、はがき、FAX、メール、診療所や班会での手渡し、どのような形で受付します。／毎月の投稿締め切りは翌月15日です。／お名前(ペンネーム可)、住所、連絡先を明記してください。／感想やご意見などは、文意を変えずに編集させていただきます。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お申し出ください。

1世帯あたり1通、郵送もしくは組合員による手配りで毎月お届けしています。
本人が住んでいない、お引越しなどの場合はお手続きが必要です。

連絡・投稿先



栃木保健医療生活協同組合

「健康とくらし」編集委員会 宛

〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町2-2554-14

電話 028-652-3714 FAX 028-652-3653

HP <https://www.tochigihoken.or.jp/>

メール chiiki@tochigihoken.or.jp

発行人：関口真紀 印刷所：(株)マルダイ印刷

毎月1回20日発行

HPIはこちら



第7波はこれまで以上に猛威を振るっています。発熱などの症状で受診を希望する方は電話をしてからお越しください。協立・ふたば診療所では発熱などの有症状者の受診が大変多くなっています。そのため、4回目のワクチン接種については受けられる数を制限させていただいています。当法人の診療所でワクチン接種を希望される方にはご迷惑をおかけしますがご了承ください。



8月は原水爆禁止2022年世界大会が開催されます。コロナ禍で約2年間オンラインでのつながりのみでしたが、久しぶりの現地開催となります。世界の核兵器数は12,705発(2022年2月時点…米科学者連合)とされ、内ロシア5,977、アメリカ5,428、中国350、と続きます。人類の生存をも脅かす兵器が世界にこれほど存在しているのです。核を持って握りの国が発射ボタンを押せば、周辺国だけでなく地球と人類全体が一瞬で破滅的な被害を受けます。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声を上げていきましょう。

(沼)

編集後記