

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11月

523号

つながるカフェ★カムカムオープニングセレモニー  
看板を囲んで記念写真（6面に記事あり）



## お知らせ

2022年11月14日（月）から投稿先が変わります  
〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町2-1028-17  
機関紙編集委員会 宛  
電話 028-600-1606 FAX 028-600-1607

## 待合室

### マスクの着用について

朝晩冷えるようになり、空気が乾燥する季節になってきました。空を見上げると、秋の雲が広がっています。

マスク着用生活がすっかり当たり前になってしまいました。が、厚生労働省がこのほどマスク着用について新ルールを示しました。

- ・ 屋外：季節を問わず原則不要
- ・ 屋内：距離が確保でき会話をほとんど行わない場合を除き、マスク着用推奨

※ ただし、距離（2m以上）が確保でき会話がなければマスク不要

マスク着用が当たり前になってしまっていることから、口腔機能が衰えて口呼吸になってしまっている人が多いなどの弊害も出ています。基本的な感染対策は継続し、メリハリのある生活を送りましょう。

栃木保健医療生活協では、班会やサロンをはじめとする地域活動も再開しつつあります。マスク着用の新ルールに沿って、各地域でのつながりを保持していきましょう。

しかし、ルールが変わっても、感染リスクがなくなっただけではありません。屋外でも人が多く集まる行事を行う際は、必要に応じてマスクの着用をお願いいたします。

なお、情報は随時更新されていきますので、10月末時点での情報であることをご了承ください。

参照：厚生労働省HP

# 11月19日 土 虹のマルシェ 開催



10時 落成式

11時 虹のマルシェ

バザー、野菜販売、展示、カレーなどなど  
お待ちしております！

11:00頃  
うたごえ

12:00頃  
ヴィオラ生演奏

## 地域交流スペース 虹の杜

地域活動の拠点ができました。

会議、班会、イベント等、様々な用途で集える居場所です。

「あんなことをやってみたい」「これはどうかな」と、  
みんなで話し合いながら新しい形を作っていきましょう。  
ふらっと立ち寄っておしゃべりしませんか。



## 健康づくり委員会からの お知らせ



## パークウォーキングin宇都宮森林公園

日時 2022年11月28日（月）集合9:30 開始10:00 終了12:00（予定）

場所 宇都宮森林公園 〒321-0342 栃木県宇都宮市福岡町1074-1

集合 現地駐車場

コース 貯水池の周回、トリムコース（予定）

参加費 無料 組合員の方ならどなたでも

申込 地域活動部または各支部運営委員までご連絡ください

連絡先 地域活動部 TEL:028-600-1606（受付開始:11月14日（月）～）

★氏名、連絡先、交通手段をお伝えください。

ご案内 ・雨天中止 ・現地集合現地解散です。各自でお越しください。

・動きやすい服装、飲み物、タオルをご持参ください。

・人数把握のため事前申し込みにご協力ください。

★詳細は参加者に追って連絡いたします。

## 居宅介護支援 虹

在宅での介護にお困りの方、介護保険を利用してサービスを受けたいとお考えの方、ご本人やご家族の希望をもとに「その人らしい生活」を送ることができるようお手伝いさせていただきます。



## 訪問看護ステーション 虹

在宅で安心して療養できるよう、医師の指示のもとづいて看護・リハビリを提供しています。「最期は家で迎えたい」という想いに寄り添い、24時間対応で支援させていただきます。



## デイサービス 虹

12月1日(木)  
OPEN

住み慣れたご自宅で安心して過ごせるように日中の介護のお手伝いをさせていただきます。個別リハビリ、管理栄養士考案のメニューを基に手作りした美味しい昼食、季節毎の行事なども行っています。



## ヘルパーステーション 虹

12月1日(木)  
OPEN

「笑顔とチームワーク」を合言葉に、専門スタッフがご自宅を訪問し、安心して在宅で過ごせるためのお手伝いをさせていただきます。



## 地域のみなさまと、ともに。

創立47年目を迎える栃木保健医療生活協同組合が、この秋リニューアルします。

より近くなった宇都宮協立診療所と介護事業所の連携で、医療と福祉の充実を図ります。最後までその人らしい生活が送れるように、お手伝いさせていただきます。お気軽にお立ち寄り、ご相談ください。

11月14日(月)から新住所に変わります  
〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町2-1028-17

|             |                  |
|-------------|------------------|
| 本部          | TEL:028-600-1608 |
| 地域活動部       | TEL:028-600-1606 |
| デイサービス虹     | TEL:028-600-1601 |
| ヘルパーステーション虹 | TEL:028-600-1602 |
| 居宅介護支援虹     | TEL:028-600-1603 |
| 訪問看護ステーション虹 | TEL:028-600-1604 |
| 栃木民医連       | TEL:028-600-1600 |

2022年11月19日(土)に開催された落成式・虹のマルシェの様子は来月号でお届けします！

岡檀おかまゆみさんは、情報・システム研究機構統計数理研究所 医療健康データ科学研究センター

特任准教授。慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 特任准教授。一橋大学経済研究所 客員教授。専門領域は、健康社会学、社会学、社会学、社会学心理学など。日本で「最も、自殺の少ない町」での調査を行い、「コミュニティにおける「自殺予防因子」を示されました。9月15日（木）に行われた日本医療福祉生活協同組合連合会2022年度関信越エリア組合員活動交流集会で著書『生き心地の良い町』について講演いただいた内容を前月号に続いてお伝えします。

## 日本で「最も自殺が少ない町」の話(下)

### ホームにしながら支援を

「悩みがあったら相談に来てください」という言葉を色々な場面でよく聞きます。すごく重要な呼びかけですし、救われる人もいます。しかし、この呼びかけには弱点があります。悩みが深刻であるほど当事者は疲弊しており、相談窓口に向かう気力・体力が低下していることです。また、うつ傾向の強い人ほど、相談することに抵抗を感じることが住民アンケートから分かって来ました。最も支援を

必要とする人が支援にたどり着けない状況があります。アウェイな環境に呼び出したり、既に弱っている人の判断や行動力に委ねたりするだけでは支えきれません。必要なことは、その人がホームにいながらにして自然とエネルギーを使わずにして支援を受けられる方策を整備することです。

### ベンチのある町について

調査を続けて行く中で、自殺希少地域や海

部町には、路地とベンチが多いという特徴が見えて来ました。商店や診療所への行き帰りの動線上にベンチが点在しており、腰かけて隣人と世間話が出来る環境がそこにはありました。私も通りかかると、「5分だけでも寄って行かないですか」と呼び止められます。もちろん5分では済まないのですが、その会話が楽しいんですね。いつ誰と会うかは不定期でかつ短時間ですが、自然とコミュニケーションの継続が可能です。それにより日常生活の空間で、住み慣れたホームで、困りごとや相談を小出しにする習慣がつかます。「足が痛いんだよね」といえば「あそこの病院が良いよ」と教えてくれたりします。援助希求行動がしやすく、前月号でもお伝えした問題の早期開示と介入につながります。当人たちは無意識であり無自覚で、だからこそ良いのです。

### うつ傾向にならない子どもの特徴

コロナの前後で子どもたちのメンタルヘルスはどうなったのだろうか、小学校から中学校に上がる時にメンタルバランスがよく乱れ

ると知られているがそれについてはどうなったろうか、ということ調査しました。

その結果、新中学生のうち約半数は一貫してメンタルバランスが安定していることが分かりました。その要因として、周囲からの評価を気にかけないこと、統計的思考（柔軟な思考）を有していることがあります。

統計的な思考とは、物事の一部分だけを見るのではなく、広い視野を持つて全体像を捉え、ひとつの考えに凝り固まらずにその時どきの状況に併せて柔軟に対応を考えることなごです。これらは心の健康に良い影響を与えているのです。

逆に、子どもの統計的思考を損なうものは、周囲の大人の保守的な男女役割観です。女のくせに、男なんだから、といった言葉や振る舞いが、子どもの思考に大きく影響します。周囲にそういった大人が多いと、心のバランスを崩しやすかったり、中学に進学した時にうつっぽくなったりする傾向が強いことが分かっています。

## 自殺予防因子を身につけるために

大人になってからの行動変容は容易ではありません。「うつした方が良い、こう考えた方が良い」と頭では分かっているても、急に行動

に反映することは大変です。人が持つ特性は、周囲の大人たちの影響が大きく反映されます。子どもの頃からの成長過程で自殺予防因子を身につけて行く必要があります。

## 幸せとは

最後に。自殺が少ない町では幸せな人が多いと思いますか。

分析した結果、海部町は周囲の町に比べて「幸せ」と思っている人が最も少なく、「不幸せ」と思っている人も最も少ない、「どちらでもない」と思っている人が最も多い、という結果が出たことをお伝えします。

自殺が少ないというと、幸せな人が多いと思いがちですが、どうやら違っていたかもしれないと気付かせてくれた結果になりました。

海部町の人にとって幸せかどうかはそんなに重要ではなく、幸せになるためにはどうしたら良いか、もっと幸せになりたい、とも思っています。それよりも、不幸せになることを気にしています。自分も周囲の人も不幸せにはなって欲しくないから力を入れています。が、それ以外は力を抜いています。どっちでもないという状況が気楽で良いと思っている人が多いのです。幸せや不幸せをそう考えていることが面白いなと思いました。



講師の岡檀さん

岡檀さんの著書

「生き心地の良い町」

講談社刊 1400円（税別）

# つながるカフェ★ カムカム くらしを守るまちの保健室



お家の前でテープカットのセレモニーを行いました

10月25日（火）、生協ふたば診療所とふれあいコープが協同して行う「つながるカフェカムカム★くらしを守るまちの保健室」の開所式に、スタッフや地域の方々、計35名が集まりました。

緑が丘・陽光地域は高齢化率が高く、近年では母子世帯数も増加しています。人々のつながりの場や気軽に立ち寄れる場になることを目指し、また医療・介護・福祉の機関が連携して社会的課題の解決に取り組んでいくことを目的として開所されました。

ふたば診療所所長の北岡吉民医師は、「ふれあいコープが

提案してくれたことが、ふたば診療所の背中を押してくれた。地域で困っている人、どこにも繋がりが無い人でも、気軽に来て相談に乗れる場所にしていきたい」とあいさつしました。

地域の自治会長さんや、この場所を提供してくれた大家さん、近所の方々、ボランティアスタッフ、ふたば診療所やふれあいコープのスタッフなどが顔を合わせ、終始あたたかい空気につつまれました。これからが楽しみです。

お問い合わせはふたば診療所まで  
(028-684-6200)

くらしを守るまちの保健室 オープン

組合員の

## いきいき活動



ふたばレインボー班(南・10/14)



レインボー宝班(北西・10/3)



足利班(10/5)



老人会主催輪投げ県大会に双葉1丁目長寿会の代表で出場する輪投げ元気班のみなさん(南・10/8)

レインボー体操やラジオ体操を行いました。

## 大切な人を亡くしたあなたへ

### しおんカフェはじめました

悲しみや苦しみをひとりで抱えていませんか？  
安心して気持ちが出せて、悲しい気持ちを思う存分出してもそのまま受け入れられ、心が安らぐ経験になれば…との思いで、グリーンフケアを目的としてしおんカフェを作りました。

しおんカフェでは、故人様に携わったスタッフがご家族様と語り合います。そして、これらの生活に向かう中で何かお手伝いができればと切に願っています。どうぞ暖かい場所で心地よい時間をお過ごしください。

### 紫苑の花言葉

「追憶」「君を忘れなご」



しおんカフェ

開催時期…不定期

会費…無料

お問合せはふたば診療所まで  
(0281-68416200)

グリーンフとは…大切な人や存在をなくした時に起きる悲嘆とそれに伴う心や身体の反応。身体や心に不調をきたしたとしても不思議ではありません。自然な反応です。たった一人で抱え込む必要はないのです。

## 文芸コーナー

### 俳句・川柳



いまわかる 親の一言 身にしみて

ペンネーム ガンバルバーバ

温泉で わらにもすがる 北投石

宇都宮市 橋本とめ子さん

### 短歌

ススキ野が西日に輝き黄金色  
風に揺らぎて赤トンボ舞う

ペンネーム ワレモコウ

### 絵・写真



▲銀木星

足利市 秋元晴男さん

12、1月合併号に掲載する作品を大募集!!

### お詫びと訂正

10月号に投稿の西村久子さんは  
佐野市の方でした。

## 読者の声

### 楽しく元気に！

足腰の筋肉が弱って寝たきりになるのは家族に迷惑がかかるし、本人も辛いので足こぎペダルストレッチを始めました。無理せず毎日スイスイと軽やかにやっています。とっても楽しいです。

ペンネーム 73才のおばさん

### イノシシの落とし物

最近、我家の庭・畑に毎日のようにイノシシが来てはじくり返していきま  
す。おまけに山ビルを落と  
していきます。草刈り機で  
草刈りした後、初めて血を

吸われました。山ビル対策として、敷地内に苦土石灰の粉を散布してみました。まだ効果は分かりません。感染症が心配です。

ペンネーム ヒサミン

### 楽しく読んでいます

「日本で、最も自殺が少ない町」の話(上)興味深く読ませて頂きました。(下)も楽しみにしています。何気にも読み飛ばしていた「医療メモ」源頼朝の死因が歯周病からくる脳梗塞とのことで、歯周病の恐さ、歯の大切さを痛感しました。今回はすみからすみまで読み、大切なことがいろいろ書いてあるなあと感じました。来月号も楽しみに待っています。

那須町 寺田治子さん

## 療育

### 認知症と

### 間違えやすい病気

うつ病は悲しみや失望が長く続き、喜びや楽しみが無い精神状態。きちんと考え事をしたり、思い出したりが困難になる。せん妄とは意識が混濁して精神が混乱し意味不明な事を話す状態だ。せん妄は高齢者が体調不良な時、突然発病が特徴。慢性甲状腺炎などにより甲状腺機能が低下すると、徐々にもの忘れがひどくなったり人格が変わったりする。この病気は血液検査で知ることができ、ホルモン補充療法により回復する。

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加入組員(10月)  
……37人  
②組員総数  
……12,474人  
③増資金額(10月)  
……1,223,000円  
④出資金総額  
……349,628,000円  
⑤一人平均出資額  
……28,029円  
(2022年10月28日現在)

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

## クイズコーナー

寒くなってきました。暖かくしてナンプレを楽しみましょう  
解答までの目標時間は30分です。

抽選で3名の方にグルメカードを  
プレゼント!

応募締切 12月15日 消印有効

宇都宮市 植村富男さん  
ペンネーム ヒサミン  
宇都宮市 石井京子さん

9月号クイズの答えと当選者

遠 ↑ 後 ↓  
音 ← ① → 夏 弟 → ② → 待  
技 ↓ タ

① 長 ② 月

答え 長月

(陰暦の9月の呼称)

### 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<br>～<br>11:45  | 植木(予約)<br>関口<br>武井<br>軽部/川口<br>(内視鏡) | 関口(予約)<br>池田<br>川口 | 軽部(予約)<br>水曜担当医<br>(平野/関口/<br>松山) | 軽部(予約)<br>関口<br>武井<br>川口(内視鏡) | 軽部(予約)<br>関口<br>平野         | 交替制               |
| 15:00<br>～<br>18:00 | 軽部(予約)<br>月曜担当医<br>(関口/植木)           | 火曜担当医<br>(平野/松山)   | 水曜担当医<br>(東山/松山/<br>武井)           | 軽部(予約)<br>木曜担当医<br>(松山/武井)    | 軽部(予約)<br>金曜担当医<br>(武井/池田) | 11:45まで受付<br>午後休診 |
|                     | 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  
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。朝の玄関の開錠時間は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、玄関を錠鎖します。

### 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<br>～<br>11:45  | 北岡<br>鈴木(胃カメラあり)<br>千嶋 | 北岡(胃カメラあり)<br>武井<br>千嶋 | 鈴木<br>天谷 | 北岡<br>植木<br>古橋 | 天谷<br>千嶋 | 交替制 |
| 16:00<br>～<br>18:00 | 天谷                     | 軽部(予約)<br>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 (11/13日まではこちら)  
〒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](mailto: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

HPはこちら



1975年設立の旧協立診療所建屋で事業を行ってきた「虹」が待望の新築移転を完了し、組合員と職員の長年の希望と夢がやっと実現しました。デイサービスを始めとする介護事業がここに集結し医療生協の新たな歴史がスタートします。期待しましょう。

地域交流スペース「虹の杜」も併設しました。お子さんからお年寄りの方まで沢山の人がとが気兼ねなく利用できるような皆さんの希望やご意見をお寄せください。「互いに支え合い、安心して住めるまちづくり」をともに目指しましょう。

(酒)

## 編集後記