

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

2022.12月・2023.1月 合併号

健康とくらし

524号
&
525号



今年も大変お世話になりました。2023年もよろしく願いいたします。

待合室

2020年春、新型コロナウイルスの感染が初めて確認され、その年の12月には3回目の感染拡大。当時の日本では感染予防のワクチンはありませんでした。

あれから2年以上経過した現在、5回目のワクチン接種が行われている一方で、8回目の感染拡大が進行しています。

小紙読者の中で新型コロナウイルスに感染した方、回復したけれど後遺症に悩んでいる方がおられるでしょう。本当の意味での「本復」をお祈りします。

先日、地球の人口が80億人を超えました。2011年5月の70億人超えから僅か11年間で10億人増えました。新興国の発展に伴い急速に増える世界の人口。2058年には100億人に達すると推計されています。

その一方で、先進国では今後人口減少が進み、日本は人口減少の他、少子化と高齢化が大きな課題となっています。今後の社会活動、経済活動への影響は避けられません。

特に高齢化社会では高齢者だけの世帯、単身高齢者の世帯が今後更に増加していく予測があり、高齢者の社会活動の低下は地域社会とのつながりも徐々に薄れていき、孤立化することが心配されています。官民一体の対策が早急に望まれます。

栃木保健医療生活協では、班会やサロンを通して、また組合員同士で「ゆるいつながりを保つこと」を以前から目指して活動しています。高齢者社会にあってもその「つながり」を活かし「互いに支え合い、安心して住めるまち」を維持して行く、その事がとても大事だと思います。



理事長 あいさつ

栃木保健医療生活協同組合
理事長 関口 真紀

組合員のみなさま、新年あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症が発生して丸3年が経過しました。入院した方や様々な生活上の制限を受けたり、困難に見舞われて辛い日々を過ごされた方、過ごしている方も少なからずいらっしゃると思います。心よりお見舞い申し上げます。

栃木保健医療生協は、少なくない職員の感染を経験しながらも、事業の大幅縮小や事業所の閉鎖などをすることなく経営も維持でき、新年を迎える事ができました。多くのみなさまの励ましと全職員の努力の結果であり、改めて感謝申し上げます。

昨年11月には、ついに本部と介護事業所の統合と新築移転が完了し、落成式のお祝いには多くの方々にご参加いただきました。ここには地域交流スペース『虹の杜』も併設しています。地域の多くの方にご利用いただきたいと思います。

さて、昨今の社会経済状況の悪化や、人権が守られない政策がなかなか変わらない中、解決しがたい困難を抱えた方が増え続けていることを実感しています。また、人と人とのつながりが希薄化し、孤立する人も増えているでしょう。

孤立は多くの不幸を生み出します。私たちは問題が解決するかしないかに関わらず、人と人とがつながり続けられる地域社会を作っていきたいと思います。地域で生活する医療生協の組合員さんは、孤立化する社会という闇の中で、地域の中で輝く無数の星のような存在だと思っています。医療生協のつながりの中で、自らの孤立を避け、乗り越え、孤独なお隣さんに一言声をかけあい、暖かい生き心地の良い地域社会を作っていこうではありませんか。

戦争の音が近づいているような嫌な空気があります。戦争は、人類滅亡にもつながりかねない最大の不幸の源です。一人ひとりの幸せのためにも、国を戦争への道に進ませては絶対なりません。平和を造ることも医療生協の大切な役割です。

今年もみなさまと共に、一緒に歩んでいきたいと思っています。

パンフレットが新しくなりました

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した。



それに合わせ、この度パンフレットを新しく作成いたしました。各事業所にお立ち寄りの際は、ぜひご覧ください。

11月14日（月）から新住所に変わりました
〒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

虹・本部棟 落成式／虹のマルシェ 開催



たくさんのお祝いのお花

11月19日（土）介護サービスセンター虹、訪問看護ステーション虹、本部の新築移転にあたり、落成式及び記念イベント虹のマルシェを開催しました。

落成式では、工事関係者を含めご来賓のみなさまにご列席いただき、新しい建物の完成を祝いました。（詳しくは4・5面）

関口真紀理事長は「建設関係者や組合員の協力で新しい施設が完成しました。多くの人のつながりの拠点になるようにここからがスタートです」と呼びかけました。組合員を代表して岩本徹理事は「地域交流スペース『虹の杜』ができました。地域には様々な困難や不安を抱えた方たちがいます。老若男女を問わず集える場として発展させましょう」と語りました。

虹のマルシェはつたごえからスタートです。アコーディオンとキーボードが奏でるメロディーとともに、大人も子どもも一緒に伸びやかな歌声を響かせました。

会場では、支部組合員による野菜販売やバザー、手作り品の展示と販売、健康づくり委員会の健康チェック、子どものみらい応援隊によるパン・ケーキの販売や遊びブースなどの出店があり、賑わいをみせました。

また、新しい建物のお披露目をし、デイサービスの内部を見学した方から「いづつか利用する日がくるので、新しい建物を見ることで、嬉しい」との話がありました。

フィナーレは地域交流スペース『虹の杜』にて桑川吉見理事のヴィオラの生演奏です。楽しいお話とともに、美しい音色を聞き、明るく穏やかな時間が流れました。



落成式の様子



落成式でのテープカット



手作り品の展示で華やかに



桑川吉見理事によるヴィオラの生演奏



バザーで掘り出し物を発見！



大好評の野菜販売

落成式での「ごあいさつ」特集

11月19日（土）虹の杜にて落成式を執り行いました。ともに地域をつくり、医療生協と連携して活動に取り組むご来賓のみならず、虹・本部棟の建築にご尽力いただいた企業さまよりエールをいただきましたので、一部ご紹介します。



宝木2-2自治会長
伊佐野利明 様

地域交流の場に期待

医療生協本部と介護・訪問看護事業が統合したセンターの完成おめでとございます。

すばらしい施設が完成し職員のみならず喜びはもちろん、地域の交流の場としても期待される施設になるものと思います。

自治会でも「ふれあい福祉の会」というものがありまして、16名ほどで高齢者の1人暮らしの見守りをしております。そのような地域福祉を支えるという点でも、今後協力をしてお世話になるうかと思えますのでよろしくお願いたします。

また、宮本専務には西が岡小学校・地域協

議会にも入っていただきまして、夏休み子どもたちの学習支援や、子どもたちを支援する企画を定期的に実施していただき、色々とお助けしていただいております。貴法人がますます発展をしていきますようお祝いを申し上げます。



社会福祉法人 正恵会
理事長 岩崎正日 様

分け隔てない姿勢は鏡

本日はこの素晴らしい落成式にお招きいただきまして、誠にありがとうございます。

栃木保健医療生協様は半世紀の長きにわたって誠心誠意この地域の医療を担って、尽くしておられました。その事業姿勢は私どもにとってもとても輝かしいものであり、理想とするものです。どんな人にも分け隔てなく接している姿は私どもの鏡となっております。

この度は新築移転し、新たな歩みをスタートするわけですが、少子高齢化の進む中で御社のめざす地域医療、地域福祉をさらに深めて頂き、子ども達からお年寄りの方々まで、多くのみなさまから愛されるセンターとしてご発展されますことを心よりお祈り申し上げます。



特定非営利活動法人とちぎボランティアネットワーク
理事長 矢野正広 様

地域を良くする地道な姿勢、応援したい

とちぎボランティアネットワークは、生活困窮者支援としてフードバンクや相談支援、その他にとちぎコミュニティ基金や災害救援をしています。

協立診療所さんとは長い関わりになります。

28年前、私が支援していた重度の障がい者がいて、その方の支援体制をどうするかと案じていました。現在、障がい者にも訪問介護という制度がありますが、当時はありませんでしたので、障がい者本人が介護者を自分で集める自立生活運動をおこなっていました。しかし、介護者はなんとか見つかりますが、医療がどうにもならない。そこで、「どこか良い医療機関はないのか」と地域に暮らす障がい者の仲間と聞くと、「協立診療所しかないね」と言っのです。理由を尋ねると、「色々わがままを聞いてくれるから」と。その方は自分で首しか動かせない重度の障がい者なので、入院するにも介助者が必要です。介助者がずっと泊まり込みで介助しないと、当時は障がい者が入院するというのがそもそもなかったのです。普通の病院では「看護基準」

を満たせないからと断られてしまう。そのようなか、協立診療所に「入院する障がい者と一緒に泊まり込みができるか」と相談すると「いいですよ」と承してくれました。振り返ってみると、私は当時の協立診療所の病室に、トータル1カ月ぐらいは泊まっていました。

フードバンクには、困窮して食料を受け取りに来る方がいます。3年前は年間600人程度でしたが、今は約1800人まで拡大しています。そこでは、食品を配るだけで問題解決とせず、その手前にある様々な課題を社会福祉士が相談支援する役割も担っています。

その相談支援の中で、医療につながる必要があるケースは、県内に3つかしない無料低額診療事業を行っている協立診療所やふたば診療所、あるいは済生会宇都宮病院につないでいます。3つのうちの2つを医療生協が担っているというのは驚きですが、本当は国の制度として行つべきだと思います。

しかし、無料低額診療制度を知らない人が多いですね。困窮している人も増えていて、その中には病気が治らないと仕事が出来ない人もいますので、それを守り続けている医療生協さんっていうのは、すごいなと思っています。

また、医療生協さんとは5年くらい前から子どもの貧困をテーマに、子ども食堂などの取組みを一緒に行っています。医療生協さんは、地域の方とともに、地域を良くしていくという運動を地道にやっている。なんか珍しい病院っていうところは応援したいなと思う

ています。これからも一緒に頑張りたいです。



株式会社 渡辺有規建築
企画事務所 代表取締役
渡辺 有規様

みなさんに会つと心が洗われる

私はいつもこちらへお伺いすると、毎回心が洗われるような気持ちになります。みなさまがこの介護と医療の分野において地域の方を本当に幸せにしたいと、そしてまた多くの方々と一緒に頑張って見守りながら、幸せな地域を創っていききたいということで、みなさまが笑顔にあふれているように思います。みなさまの思いがもっともっと多くの方に伝わりますように、そんな思いで設計を進めてきました。

そしてようやく、こうして完成し、お披露目させていただきました。本日もみなさまのお話をうかがいますと、本当に愛にあふれていると感じ、医療生協様がますます繁栄していただきたいなと心から思います。本日より、この新しい建物は始まります。私どもは建築の分野で自分たちの使命を全うし、医療生協さんと一生涯のお付き合いをさせていただき、アフターをしっかり完璧にしてみなさんに喜んでいただきたいと思います。これから長い付き合いをよろしくお願いします。



栃木アンカー工業株式会社
代表取締役 荒金憲一様

「一緒に」と安心させられる

栃木保健医療生協のみなさまの長年の目標であった新施設の建設という事業に、建設会社として関わることができたことを大変光栄に思います。

私は九州の出身で、栃木に锚を下ろそうと「栃木アンカー」という会社名にしました。锚を下ろして人一倍努力し、施主のみなさまのお役に立とうと心がけてまいりました。

この度、縁あつて栃木保健医療生協のみなさまと出会いました。その中で、これまで出会ってきた人たちとは何かが違う不思議な感覚を覚えておりました。それが何かと考えてみましたが、みなさまは、「患者さん一人ひとりに寄り添う医療」ということを掲げておられます。寄り添って一緒にやりましょう、と。「頑張れ」や「頑張ってください」と言つのは違うんですよね。頑張りたいけど頑張れない人もいます。だから、「一緒に」と。そう言われると安心できる。そういう安心感を周りの人たちに与えてくれる人たちがだと思いました。

建物は無事に完成しましたが、みなさまとはこれからも長くお付き合いをさせていただきたいと思っています。あらためて、落成おめでとございます。

秋のウォーキング ー健康づくり委員会ー

11月28日(月)、健康づくり委員会が主催するウォーキングを開催し、25名が参加しました。

3年前まで毎年奥日光ハイキングを開催していましたが、コロナの影響で中止が続いていました。そこで今回は宇都宮市森林公園に現地集合・解散する形式とし、ウォーキングを楽しむことにしました。

起伏がある山道を進むトリムコースと、赤川ダムの周りを歩くゆったりコースに分かれ、グループごとに散策しました。「外を歩くのは気持ちが良いね」「森林公園の桜が満開の時期にまた来たいね」と話はずみです。

ウォーキングの後は、野外炊飯場で『すこしお』を意識したおろししょうが入りのけんちゃん汁が振る舞われ、ほっと一息。仲間とともに心と身体を動かし、充実した健康づくりの活動となりました。



野菜たっぷりのけんちゃん汁で温まります



一緒に歩いたメンバーと記念撮影



準備体操をして出発!

みんなの作品



栃木市 味村節子さん



宇都宮市 山中節子さん



宇都宮市 山口友子さん



宇都宮市 橋本加江さん



佐野市 比留川ナヲ子さん



足利市 秋元晴男さん



組合員の

いきいき活動



おしゃべりサロン（那須・11/25）

座ったままできる体操を行いました
寒い冬を乗り越えましょう！



レインボー細谷班（北西・11/17）

退職されるインストラクターのお祝い
を行いました



帯封作業（中央・11/8）

虹の杜ではじめて集まりました
広くて明るくて快適です



栃木班（栃木・11/18）

レインボー体操を行いました
すてきな花のプレゼントもありました



デイサービスからさわ （安蘇・11/30）

音楽の演奏会もあり賑やかな日でした



宝木1丁目班（北西・11/24）

冬の絵手紙を作成しました
作品は6面に掲載しています

後期高齢者医療制度は、75歳以上の高齢者と一定の障がいがある65歳から74歳の方が加入する医療制度です。

医療機関にかかった時の医療費自己負担分は、年金収入などの所得に応じて、1割から3割と決められています。一定の限度額を超えた医療費については支払いが免除されることになっています。

住民税非課税世帯の方は、外来で月額8,000円、現役並所得者以外の高齢者（1割2割負担の方）は、外来月額18,000円（年間上限144,000円）などです。

その他、外来プラス入院の上限額、入院時の食事代の上限額なども定められています。詳しくは、自治体発行の広報紙やホームページでご確認ください。

入院や手術の予定があるなど、高額な医療費負担が予想される際は、お住いの自治体の保健窓口にて、高額療養費の限度額申請手続きを行うと、限度額以上の請求がされなくなります。あるいは一度負担してから自治体窓口で還付を受けることもできます。

なお、限度額は1医療機関ごとになりますのでご注意ください。

医療費のことでお困りの方は気軽に相談ください。

後期高齢者医療の 高額医療費減免について

通所介護 デイサービス虹

一人ひとりに寄り添ったサポートを

12月1日(木)新デイサービス虹が開所しました。それに先立ち、11月30日(水)に内覧会を行いました。内覧会には宇都宮市内・各地域のケアマネジャーが30名来所。セールスポイントである、明るい空間と100インチのスクリーン、処置室、ファンレストテーブル(トイレで座り立ちを補助するテーブル)、特殊浴槽(機械浴)などを紹介しました。新しい施設に期待の声が寄せられました。

デイサービス虹は利用される方の自分らしさを尊重した定員30名の施設です。入浴や食事など日常生活の介護や、多彩なレクリエーションなどのサービス、専門職員が一人ひとりにあった個別リハビリの提供を行っています。医療との連携により、介護度の高い方にもご利用いただけます。見学も可能です。お気軽にお問合せください。

お問合せ：デイサービス虹

電話：028-6000-1604

所長 榎忠光



誰でも使える広々としたトイレルーム



特殊浴槽を新たに導入しました



大きなリクライニングチェアでリラックスできます



あたたかい日差しが差し込むダイニングルーム

ほっと安らぐ居場所に

10月末に縁1丁目の一軒家をお借りして始まった『つながるカフェカムカム★くらしを守るまちの保健室』は、医療・介護・福祉の強みを生かし①何でも気軽に相談ができ、困りごとの解決につながる場②サロンでの交流・学びの場③みんなの食堂・子ども学習支援の場、としています。

毎週火曜日のサロンは、地域の元氣な高齢者の集いの場になりつつあります。子育て世代だった頃の、懐かしい顔がまちの保健室をきっかけに再会し「久しぶりね」と言葉が飛び交います。得意の太極拳を教えて下さる方、参加者が参加者の話を傾聴・共感し穏やかな時間が流れています。週替わりですが、職員が体操やゲームを企画しています。また職員の講和を予定し、第1回目は、鈴木医師が予防接種の話で、18名もの参加がありました。今後月1回で、多職種の講話を企画していきたいと考えています。

第4金曜日のみんなの食堂は

15時半〜18時半まで、学習支援のボランティアが子どもたちの宿題を見守ります。絵本の読み聞かせが始まったり、かるたで盛り上がったたり、折り紙や切り絵に夢中になったりしています。食堂の調理は、ボランティアさんが子どもたちの喜ぶメニューを考え、準備して作ってくれています。新鮮な野菜や、お米や果物の寄付が地域の方から集まっています。カレーや豚汁に、みんなの笑顔がこぼれ、楽しい時間になっています。

現在はコロナの感染拡大にて、食事はテイクアウトとしていますが、第2回目の約50食の豚汁が完食しました。多くのボランティアさんや、地域のあたたかい気持ちに支えられ、感謝の気持ちでいっぱいです。つながるカフェ★カムカムは、ほっとできる安らぎの居場所となるよう、今後も活動していきたいと考えています。

お問合せ：生協ふたば診療所

電話：028-684-6200

看護師長 諏訪陽子



カレーがおいしいね！



頼もしい調理ボランティアのみなさん



宇都宮協立診療所

レインボーウォーキング

11月5日（土）、スマートフォンアプリを利用したウォークラリーを協立診療所職員で企画し、とちぎ健康の森にて開催しました。今回は協立診療所に通院されている4名の方にご参加いただきました。

これまで協立診療所では、2か月に1回、患者さん向けの学習会や、日帰り旅行などの活動を行っていました。が、コロナの流行により約2年間、中断していました。コロナ禍でも患者さん同士・患者さんと職員が交流できる機会や、健康づくりの場を作れないかと検討を重ね、このウォークラリーを行うことになりました。

ウォークラリー当日は天気もよく、紅葉がきれいでした。途中で健康に関するクイズも交えながら歩きました。また、『FUN+WALK』という歩数に応じて栃木県の特産物などの抽選券と交換が

できるスマートフォンのアプリを利用しました。参加した方は職員との交流も楽しみながら健康について学び、和気あいあいとウォーキングをしました。

参加者の一人、黒須千賀榮さんより「今回のウォークラリーはコロナでふさぎこんでしまっている中で、開放的な気持ちになることができました。みんなが自分の足で歩けることを味わってもらうことで、運動をする楽しみになると思います。健康の森は協立診療所からも近く、景色もきれいで歩きやすいコースなので、とても良い環境です。このようなイベントに参加してもらおうことで、診療所とつながるきっかけにもなるため、多くの人に参加してほしいです。ぜひ継続を!!」というお話しをいただきました。

また、このウォークラリーには名前がありませんでしたが、黒須

さんのアイデアで『レインボーウォーキング』と命名しました。

今回は春、あたたかくなってきた季節に行う予定です。ご興味のある方は、協立診療所までお問合せください！



軽部先生を囲んで記念撮影

お問合せ：宇都宮協立診療所
電話：028-650-7881

受付 大貫



原発なくせ！

集会とパレードに700人

11月19日（土）、宇都宮城址公園で、さようなら原発！栃木アクション、が開かれました。

大木一俊弁護士による主催者挨拶では、福島第一原発事故から11年経つが、廃炉作業の遅れや放射能汚染被害問題も深刻。ロシアによるウクライナ侵略では原発が格好の標的にもなっている。使用済み核燃料の保管問題もあり、今こそ自然エネルギーの活用で原発のない社会をめざそう、と訴えました。

続いて海渡雄一弁護士によるスピーチでは、全国の原発差し止め訴訟の現状と岸田内閣のエネルギー政策批判が語られました。集会は東海第2原発再稼働反対などを盛り込んだアピールを採択。参加者700人が宮の橋までのパレードを行なって市民に訴えました。

生協ふたば診療所 医師 天谷静雄



宇都宮城址公園での集会

干支の人紹介コーナー

2023年は卯年です。今年の顔である干支の人を職員と組合員から3人ご紹介します。



地域活動部 石塚慎也さん
(昭和 62 年うまれ 35 歳)

あたらしい家族が増えました。毎日がとても幸せです。医療生協の活動を通して、子どもたちの未来を守っていききたいと思います。



那須支部 森泰子さん
(昭和 26 年うまれ 71 歳)

身体がまず基本！健康維持、きちんとした食生活、那須支部の活動を通し多くの人と交流することを大切にしたいです。



北西支部 小池幸子さん
(昭和 14 年うまれ 83 歳)

医療生協での活動が最近楽しく、生きがいになっています。北西支部では地域の方に向けた相談会を始めます。皆さんの悩みに応えられる集いの場をつくっていききたいです。

すこしお レシピ

宇都宮協立診療所
鈴木美喜管理栄養士 監修
お正月におすすめの
すこしおレシピ3品



★紅白なますの生春巻き

【材料】4人分

・生春巻きの皮	4枚	・サラダ菜	4枚
・なます(市販品でも可)	80g	・スモークサーモン	4切
・きゅうり	80g		

【作り方】

- ①生春巻きを水で戻し、きゅうりを千切りにする。
- ②生春巻きの上に、サラダ菜、なます、きゅうり、スモークサーモンをのせて巻く。
- ③半分に切り、器に盛り付ける。

1人分：76kcal、塩分0.6g

★花レンコンはさみ焼き

【材料】4人分

・れんこん	1本	・油	大さじ 1/2
・鶏ひき肉	120g	・三つ葉	少々
・ネギ	10cm	○水	200cc
・生姜おろし	適量	○醤油	小さじ 2
・片栗粉(接着用)	適量	○みりん	小さじ 2
		○オイスターソース	小さじ 2
		・片栗粉	小さじ 2

【作り方】

- ①れんこんを5mm幅に切り花形にし、酢水に5分程度つける。
- ②ボウルに鶏ひき肉、ネギみじん切り、おろし生姜を加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③れんこんの水けを切り、接着面に片栗粉をまぶして、②を挟む。
- ④油をひいたフライパンで③を両面返しながら、火が通るまで蓋をして蒸し焼きする。
- ⑤鍋に○の調味料を入れてひと煮たちさせ、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥器に④をのせ、⑤をかけ、三つ葉を飾ったら出来上がり。

1人分：106kcal、塩分0.7g

★黒豆ピンチョス

【材料】4人分

・黒豆(市販品)	16粒	・クリームチーズ	80g
・ミックスナッツ(無塩)	20g		

【作り方】

- ①ナッツを砕いて、黒豆にまぶす。
- ②カットしたクリームチーズと①を串にさしたら出来上がり。

1人分：135kcal、塩分0.1g

1日の塩分摂取目標量は、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満、高血圧の方6.0g未満となっています。

おせち料理の1人前に含まれる塩分量は7～9gとされています。1食で1日分の塩分を摂ってしまうこととなりますので注意が必要です。紹介したレシピをご活用頂き、お正月でも「すこしお生活」続けてみてはいかがでしょうか。

クイズコーナー

問題 1 ナンプレクイズ

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

問題 2 4字熟語クイズ

下表の全ての漢字を使って、
10個の空欄を埋め、4つの4字
熟語を完成しなさい。

題 水 病 行 息 難 流 理 災 行

無			
		苦	
			雲



10月号クイズの答えと当選者

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

壬生町 田中吾朗さん
宇都宮市 伊澤 洪さん
足利市 柏瀬千代子さん

抽選でそれぞれ3名(計6名)の方にグルメカードをプレゼント! どちらか
1つのクイズでもご応募いただけます。 応募締切 2月15日 消印有効



医師たちの笑顔で診察圧下がる
絆を紡ぐ診療所かな

ペンネーム ゆずり葉

笑顔でるやさしい言葉身にしてみても
必ず会う日デイサービスで

ペンネーム ガンバルバーバ

錦繡の絨毯踏み愛犬と
秋の陽浴びて歩みゆく

ペンネーム さんぽばーば

短歌

どんぐりや 泣き声渡る 病棟に

那須塩原市 角田富美子さん

海ぶどう いざ沖縄へ クーポンで

宇都宮市 橋本とめ子さん

俳句・川柳



文芸コーナー

読者の声

普通の大切さ

10月号では、改めて「普通」の大切さを考えさせられました。散歩をしていると、「元氣?」と声を掛けられることが多く、「そこそこかな」と答えると、「それが一番なんだよ」という上を追わず、下を嘆かずで行きますか。

ペンネーム ひろじい

来年は...

今年も残り少なくなりました。コロナは相変わらず、8波とか言っています。矛盾だらけの対応です。なんとか普通の世の中を祈るばかりです。

栃木市 味村節子さん

冬もレインボー体操へ!

寒くなり体を動かす事が夏の半分くらいになってしまいました。月1回のレインボー足利班での体操は、自分の体を見直すのに必須で大変助かっております。

足利市 柏瀬里子さん

明るい希望を胸に!

2022年もあとわずか。世の中はつめたくなるばかり、コロナの先も見えず...。不平や不満でなく「明るさ」を求めているかなと...。ね。希望を持って!!

医療メモ

ノロウイルスで死者も

ノロウイルスは冬の食中毒とも言われ、1日2日の潜伏期間を経て突然発症。嘔吐、下痢、腹痛が起こり、時に発熱ともなつ。原因はウイルス汚染された食物、とくに魚介類や飲料水の摂取、それから患者の吐物や下痢便通じても感染する。脱水や嘔吐などで命に関わるのが高齢者と乳幼児だ。特效薬は無く、体外に排除されるまで数日間待つ。ウイルスは熱に弱い。基本は手洗い、熱湯消毒などだ。

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(11月)
……54人
- ②組合員総数
……12,499人
- ③増資金額(10月)
……1,310,000円
- ④出資金総額
……349,324,000円
- ⑤一人平均出資額
……27,948円
(2022年11月31日現在)



実施期間：2022年12月1日～2023年1月31日まで
大人は30日間、子どもは14日間
報告はがき提出締切：2023年2月28日
お問合せ：栃木保健医療生活協同組合 健康づくり委員会
電話028-600-1606

12月より健康・きつずチャレンジがスタートします。健康づくりに関する項目に大人は30日間、子どもは14日間チャレンジしていただき、報告はがき提出者には記念品プレゼント！
地域のみなさまに健康習慣づくりに取り組んでいただくきっかけになることを目指しています。
簡単にできること、日頃からやっていること、ちよつと高い目標にチャレンジ、どんな項目でも大丈夫です。シートは虹の杜にあります。遠方の方は郵送対応も可能です。みなさまのチャレンジお待ちしています。

健康づくり応援！

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/ 松山)	軽部(予約) 関口 武井 川口(内視鏡)	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/松山)	水曜担当医 (東山/松山/ 武井)	軽部(予約) 木曜担当医 (松山/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、窓口でお願いします。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時の間をお願いします。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2-1028-17
電話 028-600-1606 FAX 028-600-1607
HP <https://www.tochigihoken.or.jp/>
メール chiiki@tochigihoken.or.jp
発行人：関口真紀 印刷所：(株)マルタイ印刷
毎月1回20日発行

HPはこちら



多くの人々に支えられて新虹本部棟が出来上がりました。地域に必要とされる事業展開を行いながら、みなさまと新たな居場所を創りあげていくことを楽しみにしています。
さて、約4年間携わらせていただきました機関紙編集委員会ですが、私は今号を以て卒業いたします。コロナ禍で思う様に活動が出来ない中でも、工夫を凝らしたつながりを模索し、紙面づくりに協力してくださったみなさまに心より感謝申し上げます。今後も健康や生活に役立つことをお伝えしていきますので、引き続きよろしく願います。
(沼)

編集後記