

ひとはみんなのために、みんなはひとりのために



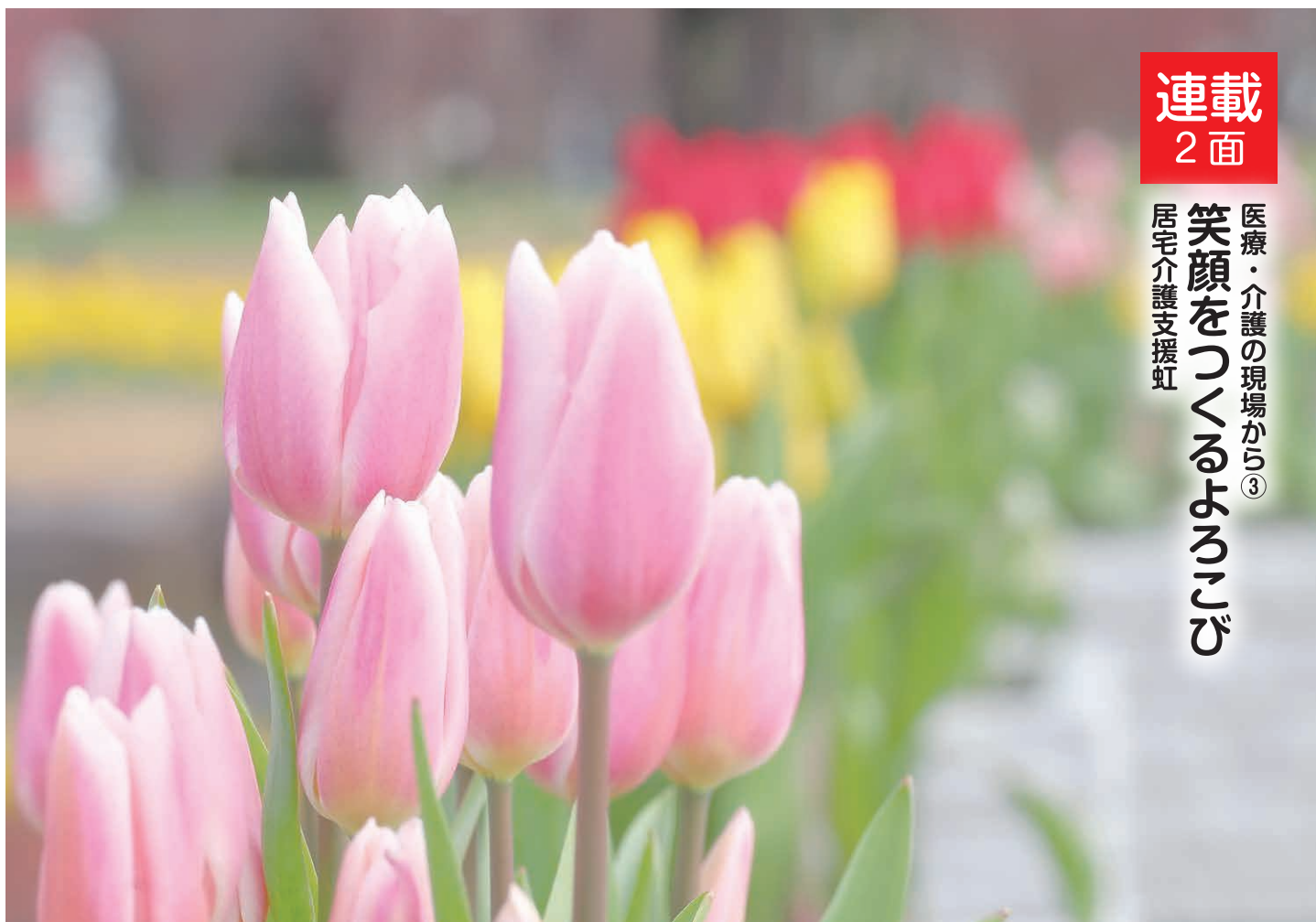
栃木保健医療生活協同組合

健康とくらし

2023年4月
528号

連載
2面

医療・介護の現場から③
笑顔をつくるよろこび
居宅介護支援虹



待合室

半年ほど前、何か好きなことを見つけたいなと思
い、写真の勉強を始めました。それまではなんと
く撮っていた写真が、知識を得たことでさらに楽し
くなりました。すると、日常生活を見る視点が変わっ
たことに気が付きました。季節や時間帯によって変
わる光の表情や、新緑と木漏れ日の美しさに目を向
けるようになり、道や階段など何気ない景色の中か
らも構図を見つけるようになりました。空から地面
まで視界は広がり、今までは見えていなかった小さ
な発見が増えた気がします。「知識がつくと、世界を
見る目が変わる」まさしくその通りだと実感しまし
た。

これは、趣味活動に関することだけではありません。
ん。平年より早い桜の開花は、桜の種類を知ればよ
り心躍る花見の時間になりますし、気候変動に想い
を寄せるきっかけにもなり得ます。なぜ日本は地震
大国なのか、世界で起こる大きな地震の約20%が日
本で発生すると言われる状況も、4つのプレートの
境界部に位置する日本の成り立ちを知れば、よりリ
アルに危機意識を持つことにつながります（世界中
でプレートは全8つ）。

WBC優勝の背景にはどのようなストーリーがあつ
たのか、生活困窮者層が増えている要因など華やかな
話題も深刻な社会問題も、多方面から読み取り、知識
を得ることで、報道の見方や楽しみ方、社会への認識
にも変化が生まれるのではないのでしょうか。

しかしながら、現代社会は情報に溢れ、それらは
決して正しいものばかりではありません。自分が信
じていることができる情報を知識として吸収し、見える
世界を広げていきたいものです。

連載

医療・介護の現場から ③

笑顔をつくるよろこび

居宅介護支援虹

超高齢社会の変遷に伴い、介護サービスを必要とする人が増えていきます。介護が必要な人と介護サービスをつなぐ役割を担っているのがケアマネジャー（以下、ケアマネ）です。第3回は在宅生活を支える、居宅介護支援虹の所長 近藤静代さんに聞きました。



居宅介護支援虹 ケアマネジャーのみなさん
後列中央右側が所長の近藤静代さん

― 居宅介護支援虹について教えてください。 ―

居宅介護支援虹は6名のケアマネが在籍する事業所です。介護を必要とする方が介護サビ

スを利用して在宅で生活できるように支援しています。一人暮らしの方でも住み慣れた自宅でお過ごしいただけるよう、介護保険サービスや社会資源を調整しながら、ケアプランを作成しています。

― コロナ禍で感じたことはありますか？ ―

コロナに感染をするのではないかと、利用者だけでなくご家族も不安が大きかったようです。外出する唯一の機会であるデイサービスの利用をキャンセルする方が多くいました。また、自宅に閉じこもる事で下肢の衰えや、気持ちの落ち込みに伴う認知症の進行が心配になりました。一方、介護サービスの利用を一時中止する方もおり、ケアマネとして本来必要と感じるサービスの調整ができないもどかしさがありました。

その反面、周囲に頼る人がいない利用者がコロナに感染し、サービスを受けられなくなった時は、担当するケアマネが買い物などの生活支援を行えた事で危機を乗り越える事もありました。

コロナは病気だけではなく、生活の不自由さや健康の2次的災害を生み出すものだと感じました。

ケアプランの有料化はサービスの後退をまねく

― 居宅介護支援事業所の社会的な現状を教えてください。 ―

ケアマネが作成するケアプランは、制度が確立してから現在まで利用者の自己負担はありません。しかしながら、介護保険にかかる費用が膨らみ、財政が厳しくなったため、ケアマネが作成するケアプランの有料化の意向が聞かれます。ケアプランは介護保険を利用する入口であり、無料であることで介護保険を使いやすくなるという役割もありました。ケアプランを有料化することで、ますます利用者負担が増え、介護サービスの利用を控えてしまうことが懸念されます。中立公正に、誰もが利用できる介護保険サービスでなければならないと思います。

― ケアマネは介護保険利用の窓口であり、利用者とそのご家族の声を受け止め、適切なサービスにつなげる重要な仕事だと分かりました。最後に、ケアマネの仕事の魅力をお聞かせください。 ―

ケアマネの仕事にこれといった正解はありません。一人ひとりニーズや状況が違う利用者やご家族との出会いがあります。介護の相談を一緒に進めることで、困りごとが解決でき、利用者やご家族の笑顔が見られた時は言葉では言い表せないうれしさがあります。ケアマネを20年以上続けているのも、「人が好き」だからなのだと思います。

臨時総代会で ふたば事業所増築などを承認

栃木保健医療生活協会は3月25日宇都宮市内で臨時総代会を開催しました。臨時総代会は、毎年6月に開く通常総代会の間に、組合員にはかるべき重要な案件が生じたときに開かれます。

今回は「2030ビジョン」（昨年総代会で策定）に位置付けられていた、ふたば事業所の増築計画など3議題が議論され、全議案が賛成多数で承認されました。

議案提案した宮本進専務理事は「生協ふたば診療所は開所から25年目を迎え、地域の信頼を背景に医師1人から4人に増えました。診療室増設や有症状者専用の出入り口を設置するなどの増改築が必要です」と説明しました。

組合員の金田みな子さんは「建設時から関わってきました。患者としてお世話になってきましたが増築により次世代の若い人たちにも利用しやすい診療所になることが期待されます。これから組合員として支え

たい」と発言しました。

閉会のあいさつをした北岡吉民副理事長（ふたば診療所所長）は「来年春には増築が完了し、リニューアルしたふたば診療所が完成します。地域の組合員と職員とが力を合わせ成功させましょう」と呼びかけました。



臨時総代会であいさつする関口理事長



発言した
金田みな子さん

各号議案の議決状況

	議案名	反対	保留	賛成	合計
第1号議案	ふたば事業所の購入と増改築計画承認の件	0	0	102	102
第2号議案	協立診療所付属施設建設承認の件	0	1	101	102
第3号議案	特別増資運動の呼びかけ	0	1	101	102

総代総数103名、議長1名を除く102名が有効投票数。書面議決による出席63名、実出席40名で出席率100%でした。



臨時総代会採決の様子

2023年度第48回通常総代会 総代選挙区定数

2023年3月25日
栃木保健医療生活協同組合 理事会

2023年度第48回通常総代会の定数を以下の通り決定しました。①総代総数を105人とし②選出基準は、選挙区ごとの組合員数に応じた比例配分とします。

選挙区名	区割り	定数
第1	宇都宮北西地域	34人
第2	宇都宮中央地域	16人
第3	宇都宮東・河内地域	9人
第4	宇都宮南・上三川町地域	23人
第5	大田原市、那須塩原市、那須烏山市、那珂川町、那須町、矢板市、さくら市、塩谷町、高根沢町	5人
第6	鹿沼市、日光市	5人
第7	小山市、栃木市、下野市、壬生町、野木町	5人
第8	佐野市・足利市	8人

総合計 105人

・2023年3月1日の組合員現勢を元に、定数105人を比例配分しました。

・各選挙区の最低人数を5人以上になるように選挙区の再編を行いました。

総代選挙告示

定款第47条及び総代選挙規約にもとづき、2023年度の総代選挙を左記の通り実施いたします。

記

- 1、総代選挙区及び定数 別紙の通り
- 2、総代の任期 一年間
- 3、立候補の受付期間
2023年4月15日（土）から
5月15日（月）まで
- 4、立候補の受付場所 栃木保健医療生活協同組合事務局及び各事業所
- 5、投票日 2023年5月20日（土）
※選挙区ごとに投票を行います。立候補者が選挙区ごとの定数を超えない場合には、投票を省略して立候補者全員を当選人とします。

2023年3月25日
栃木保健医療生活協同組合
総代選挙管理委員会

通常総代会告示

定款第52条により、2023年度栃木保健医療生活協同組合第48回通常総代会を次のとおり開催します。

記

日時 2022年6月24日（土）
13時30分から
場所 栃木県総合文化センター
小ホール
宇都宮市本町1—8
（栃木県庁前）

2023年3月25日
栃木保健医療生活協同組合
理事長 関口 真紀

組合員の

いきいき活動



佐野支部

お薬の学習会を開催し、生協ふたば診療所の千嶋巖医師からポリファーマシーについて学びました。



栃木班

栃木市からバスでふたば診療所と虹・本部棟の見学に行きました。医療生協を身近に感じる機会になりました。



安蘇支部・里山歩こう会

葛生にあるアド山を、初参加のメンバーを含めてにぎやかに登りました！



南支部・トトロレインボー班

わいわい楽しくレインボー体操を続けています。

2月28日(火)から3月1日(水)まで静岡県焼津市等でビキニデー集会があり、協立診療所の平和チーム3名が参加しました。

私たちは事前学習として夢の島公園にある第五福竜丸展示館に行ってきました。死の灰を浴びたことによる内部被爆、マグロが全国で破棄される風評被害、今でも島に帰ることのできない現地住民など福島原発と同じ問題が起きていたことを知りました。

また、ビキニデー集会で感動したことは、核兵器廃絶を目指して活動している人が全国に多くいること、高校生が「自分たちの未来は自分たちで作っていく。だから核兵器禁止条約に日本が参加してほしい」と署名活動を行っていたことでした。誰かの役に立ちたいと医療従事者を志した私たちは、患者さんや地域の人々を守るためにも世の中で起きていることについて正しく知り、相手の意見に耳を傾けながらも自分の意見を伝え、対話によって核兵器をなくしたいと思いました。送り出して頂きありがとうございました。

協立診療所 平和チーム
医事課 田中真史



ビキニデー集会で、栃木県代表団と集合写真。
前列右から2番目より田中真史さん、大森萌さん、内藤愛子さん

ビキニデー集会に参加しました

※ビキニデーとは
1954年3月1日太平洋第五福竜丸などの漁船がアメリカの水爆実験で被爆し、半年後に無線長の久保山愛吉さんが亡くなった事件。ビキニデー集会は核兵器廃絶を目的に毎年この時期に開催されており、今回は4年ぶりに現地開催をした

交流会を開催しました！

『健康とくらし』は郵送もしくは組合員の手配りにより、みなさまのもとへお届けしています。

日頃、機関紙の配布に協力してくださる「手配り協力者」の交流会を今年は各支部で実施しました。

宇都宮南支部は35名が出席し、大正琴の演奏と千嶋医師の講演を聞きました。

宇都宮中央支部は、手作り作品の展示とお花で会場を彩りました。自己紹介や班会紹介の後、ハーモニカとヴィオラの演奏行いました。

宇都宮東支部は、組合員交流会を開催。体組成計や握力測定などの健康チェックや意見交換、最後はケーナの演奏会で賑やかに終了しました。

3年ぶりとなる交流会でしたが、各支部の工夫により、組合員が顔を合わせて交流し、活気ある時間になりました。



3/17 (金) 笑顔で集合写真 (宇都宮東支部)



3/17 (金) 会場を華やかに (宇都宮中央支部)



3/2 (木) 癒しと学びを深めた時間になりました (宇都宮南支部)



手配り協力者の声

私たちが配っています

宇都宮東支部 北市 彪さん

妻と一緒に車で回りながら、機関紙を配っています。私は運転係です。毎月前向きな気持ちで取り組んでいます。1件1件配ることで、みんなの気持ちが一つになると感じています。



宇都宮南支部 西浦さち子さん

去年の8月から手配りをしています。毎月季節のイラストを入れたお便りを添えて、ポストに入れていきます。中には、お便りをとっておいています、とっておく方もいます。



那須ブロック 佐藤康雄さん

手配り活動を通して、地域の実態が見えてきます。転居などで不明になる組合員がいないか、定期的にチェックをした方が良く感じます。また、「健康とくらし」をお届けしている読者だけでなく家族のことも知り、輪が広がると良いな、と思っています。



御幸ヶ原、上野町の組合員さん宅に「健康とくらし」をお届けしていて、少しずつ仲間が増えていくのが楽しみです。

宇都宮東支部 島津律子さん

配布することが良い運動になっています

コロナの影響でポスト投函が主になりましたが、庭先でお会いできたときは楽しくお話をしています



班会をつくりませんか？

栃木保健医療生協の班会は、組合員の自主的な活動です。班会は、楽しくワイワイガヤガヤ続けることがポイントです。まずは気が合う仲間から、気軽に楽しく活動をはじめませんか？



Q1. 班会ってなに？

組合員が地域に向けて取り組む「地域まるごと健康づくり」を目指す活動です。一部経費の補助があります。

Q2. どうすればつくれるの？

仲間が3人以上集まれば、班会の準備は完了です！(組合員でない方をお誘いするのも可) 班を立ち上げる際には、地域活動部までご一報ください。

Q3. どんな内容でも良いの？

健康づくりにつながるものであれば、多種多様な活動をしていただけます。例えば、ウォーキングや手芸、俳句、麻雀、パソコンの学習、お話し会など、さまざまな活動が行われています。

お問合せ 地域活動部

TEL: 028-6600-1606

通所介護 デイサービス虹

収穫が楽しみ!!

デイサービスの前に、利用者さんが楽しくいきいきと過ごせるようにと、畑スペースをつくりました。先日はジャガイモを植えました。移転してから、新しい畑での作付けは初めてです。今年もたくさん収穫できるように願いを込めて作付けしました。6月の収穫が楽しみです。

これからも色々な作物を植える予定をしているので楽しみにしてください。

☎ 028-600-1601

所長 榎 忠光



体験利用・見学も実施しています。
(体験利用は昼食代600円がかかります)
まずはお問合せください。



祝合格!

医学部&看護学部

医療生協奨学生2名

2023年3月、医学部奨学生の林創太さんと、看護学部奨学生の古谷万由輝さんがそれぞれ学校を卒業し、国家試験に合格しました。

二人は、高校生の頃に協立診療所とふたば診療所で医療体験に参加されたのをきっかけに奨学生になりました。

在学中も医療の事はもちろん、加えて社会の事も一緒に学んできました。誰でも平等に医療・介護を受けられる事が大切だと二人とも感じています。

林さんは4月から東京、立川相互病院で初期研修が始まります。

古谷さんは協立診療所で看護師としての仕事が始まりますのでぜひお声かけください。

医学生担当 工藤鉄明

奨学生のつどいで合格お祝い会を開きました!
中央で花束を持つ、古谷さん(左)と林さん(右)



奨学生募集

奨学金制度があります

医学部 奨学金毎月10万円+特別貸付金10万円
=月額20万円

看護学部 奨学金毎月5万円+特別貸付金5万円
=月額10万円

その他、特別入学金貸付などがあります。
将来私たちと一緒に働くことで返済が免除される制度があります。詳しくはお問い合わせください。

☎ 080-5419-8040 (学生担当: 工藤)



駐車場のご案内 (宇都宮協立診療所)

協立診療所の駐車場が混み合う際、元交番跡地にも駐車場がありますので、ご利用いただけます。その駐車場の看板が見えにくいとの意見があり、利用委員会で見板を設置しました。

その他お気づきの点がございましたら、協立診療所の置コーナーに設置してあります「虹の箱」にご意見をお寄せください。

宇都宮協立診療所
利用委員会より



北向きに設置してある看板



利用委員会が設置した看板

文芸コーナー

俳句・川柳

半世紀芽吹き返すか足尾の街

宇都宮市 橋本とめ子さん

良い事に耳をかたむけプラスにし

ペンネーム ガンバルバーバ

短歌

春めきて免疫上がり喜びて

桜並木を足どり軽く

ペンネーム ヤエザクラ

花売場に赤ちゃんを抱くイクメンの

イクメンがいてハミングしてる

ペンネーム 渚

七回忌終して卯年さくら咲き
かそけき香り仲間と探す

宇都宮市 とぎさしのぶさん

絵・写真



栃木市 味村節子さん



シンボルツリーの桜が初開花！

読者の声

春の恵み

庭のあちこちに露の臺が、行者胡が、イタリアンパセリが：春の光に感謝の日々です。

那須塩原市 角田富美子さん

クイズに挑戦

クイズコーナーに毎回楽しくトライしています。

宇都宮市 秋元稔子さん

小口一郎展

県立美術館の小口一郎展に行ってきました。作品の多さにはびっくり!! 亡くなるまでの創作意欲のすごさ、知らなかったことを学ぶ探求心：刺激を受けました。65歳、協立診療所で息をひきとられたと。まだご覧になっていない方は、ぜひ足を運んでください。

栃木市 味村節子さん

手配り協力者交流会にて

3月2日(火)に健康とくらしの手配り協力者の交流会が3年ぶりに開かれました。第一部は大正琴の演奏会、第二部は千嶋先生の講演会でした。めったにない機会をいただきました。

宇都宮市 西浦さち子さん

友人との思い出

今年も沈丁花が咲き、香りも楽しませてくれます。昨年はお友達に切り花で送りました。喜んでくれて、植木鉢に挿したと連絡がありました。今は天国に。安らかにと祈りながら、友を思い出しながら、沈丁花をながめています。

宇都宮市 宇梶美津江さん

花見の春

一人暮らしになって、早一年になります。長い闘病をこらえ二年前に亡くなった主人を日々思いながら、少しずつ前を向くことができるようになりました。

主人が好きだった「花見の春」はすぐそこに来ています。

ペンネーム かずちゃん

美しい地球

3月号の表紙、桜と菜の花の写真に「ホッ」としたのも束の間、その下の『待合室』終末時計の記事に「ギョッ」としました。

ホッとできる美しい地球を自ら壊していく：人間ってなんと愚かな生き物でしょう。

宇都宮市 押久保正栄さん

出資金情報

いま生協は

①加入組合員(3月)

……49人

②組合員総数

……12,433人

③増資金額(3月)

……446,000円

④出資金総額

……334,835,500円

⑤一人平均出資額

……26,931円

(2023年3月31日現在)

落語で憲法

五月三日憲法記念日集会

入場無料



八幡守みややこ
(飯田美弥子弁護士)

2023年 5月 3日(祝)
13:30 開場 14:00 開演

場 所：とちぎ健康の森(講堂)
宇都宮市駒生町3337-1
主 催：九条の会・栃木 栃木革新懇
お問合せ：028-636-6103
とちぎ市民法律事務所(田中)
090-4423-2202
栃木革新懇(針川)

医療メモ

仕上げは、お母さん

歯が生えはじめたら、水を含ませたガーゼや脱脂綿などで歯の表面の汚れを拭き取ってあげる。1才になったら、朝と晩の2回くらいは小さいやわらかい歯ブラシでやさしく。1才6か月〜2才頃では一人で歯みがきしたが、不十分ですから仕上げは親御さんが。3才過ぎたら、一人で歯みがきを。乳児のムシ歯が急増する時期なので、仕上げは親御さんが。みがいた後はほめてあげましょう。

生協ふたば診療所 医師 天谷静雄

クイズコーナー



ご投稿お待ちしております！

①5月号企画

元気いっぱい！子どもの日
・お子さんのお写真
・お子さん、お孫さんの作品 など

②医療・介護質問コーナー

医師や介護職にご質問があればお寄せください。

※個人情報を含む場合、掲載せずに対応させていただきます。

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

☆新年度最初のナンプレ
易しいクイズを選びました
レッツ チャレンジ！目標
時間は11分

抽選で3名の方にグルメ
カードをプレゼント！

応募締切 5月15日 消印有効

2月号クイズの答えと当選者

宇都宮市 沼田憲治さん
那須塩原市 角田富美子さん
佐野市 谷 秀夫さん

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

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 (山本/平野)	軽部(予約) 関口 川口	軽部(予約) 関口 瀬山 平野(内視鏡)	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)	山本(予約) 火曜担当医 (平野/池田)	休診	軽部(予約) 木曜担当医 (東山/平野/池田)	軽部(予約) 瀬山(予約) 金曜担当医 (池田/武井)	
	18:00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】クイズコーナーの解答、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)マルダイ印刷

毎月1回20日発行

HPはこちら



昨年とはあらゆる物の価格が高騰、今年も再び電気代の値上げなどが予定されていて私たちの生活は苦しくなるばかりですね。
令和5年度の春闘では近年になかった賃上げが実現し日本経済に少し明るい兆しが見られましたが、物価高を上回るには至りません。年金の増額も物価上昇で実質はマイナス、厳しい状況が続きます。知恵を絞って乗り切るしかありませんが、みなさんはどんな知恵をお持ちですか？読者の声欄に是非お寄せください。(酒)

編集後記