

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6月  
530号

連載  
2面

医療・介護の現場から④  
安心して自宅で過ごせるように  
訪問看護ステーション虹

撮影：宇都宮市 茂呂さん  
みなさまの写真投稿お待ちしております。

「夏の緑と水の田んぼ、秋には黄金色の美しい風景はコメを求めての先祖の闘いの結実であり、お金には換算できない私達の財産です。水田とコメ中心の食文化を守り、平和に健康に暮らしていきたいですね。」（安田節子）の文に触れました。スマホやパソコンに目を向けている人も、田園風景には癒しを得る事でしょう。しかしながら耕作放棄が進み農家の衰退が進んで、日本の食料自給率は37%となっています。生産者は、今ある水田を維持するために再生産できる米価を政府が保証し、水田に主食用・米粉用・飼料用のイネを目一杯生産して水田稲作を守る政策を期待しています。学校給食を米飯中心にして、パンにも米粉を使う取り組みも始まっており、注目されています。

この流れの中で、2019年5月に「栃木県の学校給食を考える会」が発足して、医療生協も参加しました。会は県内の自治体に給食に関するアンケート調査をして、実態調査を積み重ねて、必要な請行動もしています。農業県栃木の学校給食の充実を追求しています。

学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡市の貧窮者の子ども達に昼食が与えられたことからです。宗派を超えた仏教者たちが協同して、子どもの食と健康を守るために努力したそうです。義務教育は無償提供の立場に立って、全ての児童生徒に、安心で安全な給食が提供されるように社会の関心が高まると良いですね。

待合室



## 連載

医療・介護の現場から④

# 安心して自宅で過ごせるように

## 訪問看護ステーション虹

「住み慣れた我が家で、安心して暮らしたい」  
訪問看護は利用者の思いに寄り添い、ご自宅での療養をサポートする役割を担っています。第4回は、訪問看護ステーション虹の所長 馬場明美さんに聞きました。



前列左から3番目が所長の馬場明美さん  
訪看虹は、看護師17名、リハビリ療法士2名、事務員2名の事業所です

――訪問看護ステーション虹について教えてください。

訪問看護ステーション虹（以下、訪看虹）の利用者は月平均230名前後、1日の訪問件数は約60件です。訪問看護を受けられる対象者は、主治医から訪問看護指示書を受けた、子どもから大人までの全ての人です。主にケアマネジャーや病院・医療連

携室から依頼が来て、サービスにつながります。サービス内容は、利用者の自宅に訪問し、医療的ケア、日常生活のケアを行うことです。医療的・身体的な観察に加えて、食事や入浴の様子などその人の生活すべてを確認しながら、足りないものをどのように補って支援が出来るかを考え、ケアマネジャーや医師と連携を取っています。

――「連携を取りながら利用者の生活を支える」とのことですが、実際の体制と仕組みを教えてください。

訪看虹では、1人の利用者に対して何名かでチームを組んで支援を行っています。チームで情報共有や話し合い、他のメンバーのフォローをし合うことで、穴をあげることなくサービスの提供ができます。他事業所を含む医療と介護の多職種とは情報共有ツールを使い、利用者1人1人の状況をお互いに確認しています。

――昨年11月の虹・本部棟移転にともない、鶴田町（宇都宮市）から宝木町（同市）へ引っ越しとなりましたが、変わったことはありませんか？

医療生協の各介護事業所や本部と同じ建物になったことで報告・連絡・相談がしやすくなりました。今までは電話でのやりとりでしたが、顔の見える関係になり、すぐに「助けて」と言えるようになったことが一番かなと思います。自分達だけではない、他に支えてもらえる場所がある、という安心感を持つようになることができました。

一方、訪問経路と所要時間の見直しと再構築が必

要になりました。チームで分けていた担当エリアも見直しを行いました。また、移転による利用依頼の減少を防ぐために、居宅介護事業所へのPRを行いました。訪看虹の訪問エリアは事業所から移動時間30分以内の距離としていますが、移転に伴う活動エリアの変更はなく、協立診療所・ふたば診療所を中心に活動しています。

――訪問看護の仕事を通して、見えてくる社会課題について教えてください。

一人暮らしの方やご家族と疎遠な方、所得が少なくサービス利用をためらう方、地域には様々なケアがあります。どうやって私たちの支援を受けてもらうか、どのように医師に来てもらうか、他の支援をどういれていくか、無料低額診療等の制度、サービスの組合せを検討しながら負担が少ないように調整します。

生活保護を受給できず少ないお金で生活をする方々のケースは困難を極めるものがあります。厳しい生活の中でも真つ正直な生き方をしてくれて、最期の最後まで人に迷惑をかけないように頑張っている方がたくさんいます。法人としてもSDH（健康の社会的決定要因）に取り組んでおり、私たちが手を伸ばしていきたい部分です。生活困窮世帯の方々、支援を必要とする方々が必要なサービスをどのようにすれば受けられるのか、今もこの先も課題であると思います。

――最後に、仕事において心がけている事と、やりがいをお聞かせいただけますか？

利用者やご家族、他事業所と信頼関係を築くことを大切にしています。看護師としての立場に加えて、人対人の目線で誠意を持って接することを常に意識しています。些細な約束を必ず守る事、いいかげんな返事をしない事、小さな1つ1つの姿勢が信頼につながると思っています。利用者、ご家族が私たちの訪問で、「ありがとう」と感謝の言葉をかけていただいた時や、安心してご自宅で過ごしていただけていると感じた時にやりがいを感じます。



## 新しい仲間が増えました！

— 宇都宮協立診療所 —



看護師 ふるや まゆき  
古谷 万由輝

### 奨学生から医療生協の仲間になりました！

4月から看護師として入職しました古谷です。

患者さんの疾患だけではなく、習慣や性格、周囲の環境などバックグラウンドにも着目しそこから対象を支えていけるそして身近に感じるそんな看護師を目指してこれから学びを深め技術を磨いていきたいと思っています。

また、平和チームの新たな一員として活動に参加させていただきます。現在の社会や過去の出来事からどんなことが起きているのか、どんな問題があるのかを学び、医療現場や社会に求められることを自分なりに見つけて行きたいです。そこから私ができることを考え少しでも困難を抱えている方の手助けを行えるよう行動していきたいです。よろしくお願いします。

## 奨学生から入職して2年目を迎えた職員の声 —1年を振り返って—

### たくさん学んだ1年間

1年間を通して様々な方と接する機会を多くいただき、1人1人から医療従事者としてだけでなく人として多くのことを学ばせていただきました。2年目になった今でも学ぶ姿勢を忘れないようにしていきます。また、チームで平和について学んでおり、今年度は多くの方に協力していただき視野を広げた活動を行っていききたいです。



看護師 大森 萌

### 看護師2年目、ステップアップを目指します！

地域の方々の生活に寄り添う看護をしたいと思い昨年4月に入職しました。医療や介護の知識に加え、看護技術、平和活動など、学びと発見の多い1年となりました。中でも職場の先輩方や患者さんから教えていただくことが多くありました。皆様への感謝を忘れずに、2年目はさらにステップアップできるよう頑張っていきます！



看護師 内藤 愛子

協立診療所では有志で平和チームを立ち上げ、入職2年目の大森さん、内藤さんに加え、今年春からは古谷さんを新メンバーに迎えました。学ぶこと・意見が言い合える環境を大切に、定期的に開催しています。原水禁・ビキニデー参加に限らず、私たちが働く職場（民医連綱領）の役割を学び、実践を振り返る学習会を企画したり、幅広い活動を行っています。



平和チームリーダー  
まさふみ  
事務次長 田中 真史

定期学習会の様子  
民医連綱領(\*)について学びを深めました

(\*)民医連綱領

…栃木保健医療生協が加盟している全日本民主医療機関連合会の理念を示したもの



▲ 新入職員への歓迎の気持ちを込めて、手作りカレーをふるまいました！



# 我がまち散歩

— 宇都宮の史跡めぐり —



宇都宮城址公園にて集合写真

宇都宮東支部では、毎月「陽だまりカフェ」を開催し、様々な企画を実施しています。今回は地域の居場所「陽だまり」から外に出て、宇都宮市の民話に登場する史跡をめぐりました。

5月18日（木）快晴  
宇都宮城跡、午前10時に6人集合。さわやかな日です。

日傘をさす者、帽子を被る者、それぞれの姿で、目的地まで2050メートルを歩きました。「おしどり塚」「大豆三粒の大仏」を見学して、宇都宮にはいろいろな史跡はあるのだと改めて思うものです。

いつの世にも史跡は生まれる。

宇都宮東支部 大塚照子



宇都宮城の一部を復元した清明台櫓

宇都宮城址公園

約900m

●洗橋

善願寺



宇都宮市重要文化財  
銅造廬舎那仏坐像  
（大豆三粒の大仏）

約600m

●押切橋

おしどり塚



鎌倉時代『沙石集』にある  
説話の故地とする説が  
ある史跡

約800m

宇都宮城址公園



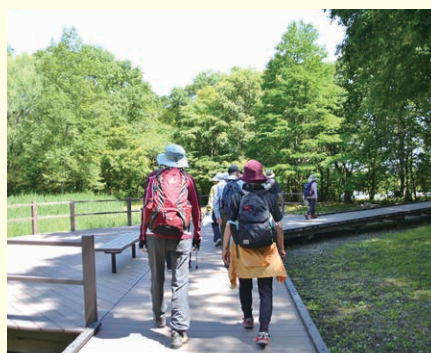
押切橋から見る  
田川の景観



宇都宮の民話より  
「大豆三粒の大仏」「おしどり塚」



日陰をみつけながら街中を歩きます



5/16 みかも山公園下見の様子

※昼食前に解散となります  
※解散後、とちぎ花センターや道の駅などにお立ち寄りいただけます

お申し込み：TEL 028-6000-1606  
（地域活動部）へお電話ください

持ち物：帽子、タオル、飲み物  
服装：動きやすい服装・靴

内容：2つのコースに分かれてみかも山公園を散策

①のんびりコース（30分＋周辺散策）  
②健脚コース（1時間程度）

集合：みかも山公園 東口広場管理事務所前  
（栃木市岩舟町下津原1747-1）  
※現地集合

日時：7月7日（金）9時30分～12時15分  
をしませんか？

みかも山ウォーキング

健康づくり委員会より  
お知らせ





# いきいき活動



## 支部総会を開催 (5/23 佐野支部)

体操で体をほぐしたあと、支部総会で振り返りと方針の確認を行いました。



## 健康おしゃべりサロン那須 (5/26 那須支部)

那珂川河川敷でバーベキュー！自然の中、楽しい・美味しい1日を過ごしました。



## 班会で里山歩き (5/22 宇都宮北西支部・やまとも班)

月に1回、仲間と共に里山歩きを楽しんでいます。自然の美しさに触れながら、体力づくりにチャレンジです！



## 美術館で支部総会 (5/26 宇都宮中央支部)

宇都宮美術館にて支部総会を執り行いました。新緑に包まれた爽やかな会場で、滞りなく総会を終えることができました。



## 健康チェック (5/30 健康づくり委員会)

健康チェックと体力測定、味噌汁の塩分濃度チェックを虹の杜で行いました。23名が参加し、協立診療所からも看護師らが応援にかけつけました。

## おすすめ絵本

1992年に刊行された「おかあさんとみる性の本」シリーズは、絵本作家の和歌山静子さんが、教育者の山本直英さんと作り上げた作品です。この3冊のシリーズは、刊行から30年読み継がれている性の教育的ロングセラー絵本になっています。



作・絵／山本 直英・和歌山静子  
堂心社



## 通所介護 デイサービス虹

### 野菜がグングン 楽しみギッシリ

デイサービスにある畑が本格的に動き出しました。4月号ではジャガイモを植えた記事を紹介しましたが、今では、ジャガイモ、大根、茄子、ネギ、枝豆、サツマイモ、スイカが植えられ、グングン育っています。収穫時期がとも楽しみみです。多くの先輩方の助言や見守りを得られて作物は幸せです。

所長 榎 忠光  
☎ 028-600-1601



体験利用・見学を実施しています。  
(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。



## チャリティー上映会のお知らせ



### 荒野に希望の灯をともし

～医師・中村哲 現地活動35年の軌跡～



【脚】 石橋洋司  
【監】 中野雅子  
【取】 榎本嘉久男  
【監】 アシタカ・ウラ  
【バグ】 平野雄一  
【音】 津田真夜  
【音】 大島亮  
【音】 中村幸  
【音】 榎本まゆみ  
【音】 坂野  
【音】 谷津賢二  
【音】 上原美生  
【音】 文化庁  
【音】 ヘンシャル会  
【音】 朝日本電通ニュース社

8月3日(木) 宇都宮市文化会館小ホール  
8月5日(土) パルティホール

両日とも ①10:30-12:00 ②14:00-15:30

前売券 一般 1,000 円

当日券 一般 1,200 円 高校生以下当日券のみ 500 円

### 前売り券取り扱い

宇都宮文化会館、栃木県総合文化センター、  
やさい&くだもの村全店、栃木保健医療生協各事業所

主催：良い映画を観る会

後援：栃木保健医療生活協同組合 ほか

### 前売り券のお問合せ

▷ TEL：028-600-1606 (地域活動部)

## 5月3日、憲法落語でみややっごさん熱演

5月3日、健康の森を会場に開かれた憲法記念日集会(九条の会とちぎと栃木革新懇の共催)では八法亭みややっごこと飯田美弥子弁護士が熱演。憲法落語で時折笑いを交えつつ日本国憲法の意義とそれを守る大切さについて学びました。

まず日本国憲法では第13条に定められた個人の尊厳と幸福追求権こそが大事。そこから人権保障(自由・国民主権(民主・平和主義の原理が生まれる。自由と民主は立憲主義そのもの。その上に侵略戦争の反省に立つ



天谷静雄

て平和主義を採用した。いま安保三文書の確認と敵基地攻撃能力保有を可能とする大軍拡で実質改憲、さらに明文改憲が狙われているとして共に政治の転換をと訴えられました。

## 掲示板

ご投稿をお待ちしています！

### ①いきいき活動

支部や班会、趣味活動などみなさまの「いきいき活動」を募集しています。

### ②医療・介護質問コーナー

医師や介護職へのご質問にお応えします。普段なかなか聞けない、ちょっと気になることでも大歓迎です。

※個人情報を含む場合、掲載についてご相談させていただく場合がございます。

# 文芸コーナー

俳句・川柳

実り時摘み忙しいマルベリー

宇都宮市 橋本とめ子さん

短歌

風なごみ空が染まりて茜色  
シラサギの群れ窓より見ゆる

ペンネーム 陶花

振り込み日赤字防いで仕分けする  
年金暮らしの悩ましい日

佐野市 林美恵子さん

緑の瞳<sup>め</sup>2匹の三毛のお気に入り  
座りし場所に緑葉が這う

宇都宮市 佐藤和子さん

絵・写真



栃木市 味村節子さん



組合員宅のポピー  
宇都宮市 増山民江さん



タヌキとの出会い  
宇都宮市 井上隆夫さん



パッチワークのタペストリー  
宇都宮市 桑久保勝子さん

## 読者の声

### 休日の過ごし方

ゴールデンでもないけれど、人に会ったり、おいしいものを食べたり、歌ったり学んだりの休日でした。後半は草刈り草取り、畑づくり。遠出はせず近間で楽しむことができました。日々常々に戻ってホッとしました。次々に花が咲き、描くのが忙しいです。

栃木市 味村節子さん

### 父へ贈る花

萌え出る緑の中で、(庭木) 真白な花「バイカウツギ」が凛として咲いている佇まいは氣品に溢れ、見た人たちを魅了しています。私も大好きな花です。五月の良き日にこの花を父の祥月命日の墓前に手向けることができ、嬉しゅうございました。

足利市 河内節子さん

## コミュニケーションを楽しむ

やっと春本番の季節になりました。コロナも治まり、花粉症も治まり、やっと外出が楽しくなってきた今日此頃です。皆様も外に出てコミュニケーションを楽しみましょう。

宇都宮市 大類ふみさん

### 元気に活躍！

毎月の「健康とくらし」を楽しみに待つ読者の一人です。東支部で帯封の手伝い、10数軒の手配り、元気なうちに頑張ろうと思います。

ペンネーム 82才のおおばあ

### 木になる庭の草

庭の草を木にしつつ「らんまん」のように1つ1つの花、草(雑草も)含めて愛おしく思えて、草むしりがなかなかできません(笑) 悩ましいです。でも家が草で埋まりそうです(泣)

宇都宮市 吉成志津子さん

## 医療メモ

### ダイナマイトとニトロール

ニトログリセリンは大変に危険な液体でわずかな衝撃によつて爆発。これをノーベルがより安全に取り扱える固体の爆薬に変えたのが「ダイナマイト」だ。戦争が絶えなかった時代に巨万の富を築いた彼は「死の商人」と呼ばれたことを嘆き平和への思いをこめてノーベル賞を創設。ところでその製造過程でニトログリセリンには顕著な血管拡張作用があることが分かった。かくて誕生したのが狭心症治療薬「ニトロール」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(5月)  
……42人
  - ②組合員総数  
……11,755人
  - ③増資金額(5月)  
……595,000円
  - ④出資金総額  
……328,088,500円
  - ⑤一人平均出資額  
……27,911円
- (2023年5月31日現在)

## クイズコーナー

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

☆みなさん比較的やさしい  
ナンプレです。  
目標タイム15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 7月15日 消印有効

4月号クイズの答えと当選者

佐野市 大歳京さん  
宇都宮市 宇梶美津江さん  
那須町 寺田治子さん



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

### 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>(山本/平野) | 軽部(予約)<br>関口<br>川口            | 軽部(予約)<br>関口<br>瀬山<br>平野(内視鏡)        | 交替制<br><br>11:45まで受付<br>午後休診 |
| 15:00<br>～<br>18:00 | 軽部(予約)<br>月曜担当医<br>(関口/植木)           | 山本(予約)<br>火曜担当医<br>(平野/池田) | 休診                         | 軽部(予約)<br>木曜担当医<br>(東山/平野/池田) | 軽部(予約)<br>瀬山(予約)<br>金曜担当医<br>(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<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](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



中村哲医師のドキュメンタリー映画の上映会が企画されています。彼は、「私は医療従事者だが、薬だけでは人々の健康は守れない。清潔な水、それから十分な食べ物を確保するためにかんがい事業が欠かせない」と、自ら重機を操りアフガニスタンなどで荒れ地に水路を引く活動を35年も行ってきました。

しかし、2019年12月に何者かの銃撃に逢い命を絶たれてしまいました。彼が命を懸けて問いかけたものは何なのか、映画を観て語り合ってみませんか。栃木保健医療生活協が後援。チケットも取り扱っています。

(み)

## 編集後記