

# 健康とくらし

2023年10月

534号

連載  
3面

医療・介護の現場から⑥

心地よく過ごせる時間、楽しく自分らしく過ごせる場所  
デイサービス虹



## 待合室

健康とくらしで紹介された映画を見ました。「こんにちは、母さん」は、20代の孫も一緒に。孫が「あのホームレスのお爺さんのこと良く分らない」と感想をもらしたので、戦災孤児の話を考えてみます。空き缶拾いをして生活するホームレスを名優田中泯が演じていましたが、「俺は俺で生きている」とボランティアの手を拒みます。隅田川の花火大会で賑わう橋で、彼は東京大空襲の状況を叫びますが、おまわりさんになだめられます。ここで彼は戦争孤児だったことが分かります。

78年間置の上で横になることがなかった戦争孤児の話も聞いています。彼は「孤児になったあの時に支援を受けたかった」と言って苦しみの中で生き抜いてきた人生を守り抜いているのです。金田茉莉さんは、50代から戦争孤児の調査を始めて『かくされてきた戦争孤児』を出版して吉川英治文化賞を受けています。自らの境遇と仲間の証言、データを集めて貴重な記録にしました。戦争被害に対してヨーロッパ諸国はまず子どもの救済から始めるが、日本は一切の救済をしなかったと指摘しています。本の中から孤児の言葉を拾ってみます。「親を返せ 奴隷にされた 心を殺して生きてきた」「戦争を起こしたのは誰だ 戦後大人は豹変した 孤児を酷使した」「国は子どもを命より国家の復興を最優先した」本を読んで二度と子ども達の悲しみを作らない国であって欲しいと思います。

「荒野に希望の灯をともす」はアフガニスタンで活躍した中村哲医師の記録映画です。映画を見終わった皆さんがとても良い表情でした。中村先生を日本人の誇りと感じたのでしょうか。沢山のカンパはペシャワール会に送られました。「平和と自然と人間の幸せについてシンプルに心に響く」と感想がありました。



# 私の戦争体験(下)



宇都宮市  
関口 喜美子さん (92歳)

## 見通しの立たない生活

戦時中は食料が少なく、食べ物の確保が大変でした。女学校時代の昼食は水と煎り大豆。学校で配られる大豆を自宅で煎り、それを茶筒に入れて学校へ持って行き、生徒たちはポリポリと食べるのです。

防空演習は毎月、隣組ごとに行われました。必ず1戸1人出るといので、幼い弟をみている母の代わりに私が出ました。そこではバケツと棒を持たされて、空襲警報が発令したら皆に知らせて歩くという演習をしました。他にも、火を消すためのバケツリレーも行いました。あの火の海をバケツの水で消せるはずはなく、今思うと馬鹿げています。当時はそれほど、見通しが出来ていなかったのです。

## 友人を失い、母校は焼けた

私が15歳の時、アメリカのB-29爆撃機による宇都宮空襲が開始されました。母と弟は阿久津村(現：高根沢町)に疎開しており、姉と2人で逃げました。逃げ行く人々目がけて降ってくる焼夷弾のヒュウヒュウという不気味な音は、まるで悪魔の口笛のよう。今なお脳裏から離れません。空襲が終わりに家に戻ると、心配して帰って来ていた父が私たちを待っていました。玄関前の木には不発弾が刺さり、縁側下の地面にも埋まっていました。あの時、父が縁側にいたら焼夷弾が直撃していたかもしれませんが。

玄関前に刺さった焼夷弾を、母の疎開先の男性がシャベルで掘って、自転車の荷台に乗せて村に持ち帰りました。きつと村の皆に見せようと思ったのでしよう。整備されていない砂利道の中、不発弾を自転車で運ぶとは、今でも驚くエピソードです。

## 今を生きる、悔れなく

10代の一番記憶の盛んな時期。あまりにも矛盾し理不尽なことが心に染み入ります。考えれば考えるほど、私たちは戦争の中に翻弄されていました。後になっ

ていろいろな資料を読むと、日本はこんなに悪いことをしていたのかと情けなさすら感じました。

平和への望みを考えると、「話し合う」ということが、とても大切だと思えます。人それぞれ違う想いを持っています。平和を求めるために、どのような考えを持っているか、この社会に何を望むのか、考えて□にすることがきっかけとなります。

そのためには、話し合う場づくりと、声をひっそりあげるリーダーになるような人物が必要です。どうすれば今の若い人たちが平和について深く考えることができ、そして歴史を知ったその先にどのように動いていくのでしょうか。ぜひ自分の将来について真剣に考えて欲しいと思います。

## おすすめ書籍



平和のバトン  
広島の高校生たちが描いた  
8月6日の記憶

■著：弓狩匡純  
■対象：小学校高学年から

「このままでは原爆のことが忘れられてしまう」と語る被爆体験証言者の記憶を、高校生が一年をかけて油絵に描いて記録する『次世代と描く原爆の絵』プロジェクト。この本では、その中から4組の証言者と高校生を取材しています。証言者と密に接することで、今を生きる高校生たちが戦争や原爆を見つめなおす姿は、まさにバトンが手渡された瞬間です。



戦災の傷跡 左：二荒山神社方面 右：県庁方面  
出展：総務省ホームページ

[https://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/daijinkanbou/sensai/situation/state/kanto\\_26.html](https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/daijinkanbou/sensai/situation/state/kanto_26.html)

## 連載

医療・介護の現場から⑥

心地よく過ごせる時間、  
楽しく自分らしく過ごせる場所

デイサービス虹

デイサービス虹は、介護が必要な人の身体機能の維持、孤立感の解消、そして家族の介護負担の軽減などを目的とした通所介護施設です。第6回では、地域の高齢化を支えるデイサービス虹の所長、金田千恵さんにお話を伺いました。



デイサービス虹の職員の方皆さん  
後列中央右側が所長の金田千恵さん

### ーデイサービス虹について教えてください。

デイサービスは要介護認定を受けている方に利用していただく施設です。入浴や温かい食事を含む、日常生活の「質」を向上させたい方や、一人暮らしでも社会との繋がりを持ちたい方などに、リハビリやレクリエーションを楽しんでいただいております。

利用する方によって事情は様々です。例えば家庭で入浴できる方でも、自身ではしっかり洗うことが難しい箇所のケアをデイサービスで行っています。単に訪れること自体が主要な目的となっている場合も

あります。個々のニーズは異なりますが、共通して「心地よく過ごせる時間、楽しく自分らしく過ごせる場所を提供したい」という願いのもと運営をしています。

ー9月から新しくデイサービスの所長に就任されましたが、所長になる前に抱いていた印象と現在の思いについて教えてください。

同じ法人のヘルパーステーションに勤めていたが、デイサービスの中でやっていることは大まかにしか分かっていませんでした。一緒に働いてみると、職員が一生懸命で、利用者さんをととても大切にしていることがわかりました。

ヘルパー利用者さんがデイの中でおしゃべりしたり、楽しくおしゃべりしたりしている意外な一面を垣間見ることができ、集団の中で過ごすことの意義や重要性を改めて感じました。

利用者さんも職員も笑顔で過ごせるデイサービスを継続しつつ、より開かれた施設にしていきたいと考えています。

ー他のデイサービスにはない、ここならではの  
特徴はありますか。

協立診療所利用している方が多く、利用者さんは何かあっても先生につながっている安心感があるとおっしゃいます。また、同じ建物の中に訪問看護、訪問ヘルパー、ケアマネ事業所があり、多職種連携がスムーズです。デイサービスの利用から在宅支援の利用につながることもあります。

デイサービス虹には3人のリハビリ専門スタッフが交代で常駐していて、プランに沿ったリハビリを行うことができます。また、新築の清潔な施設をご利用いただけることも魅力の1つです。手をかざしただけでお湯が出る、それだけの事ですが新鮮な喜びがあります。窓が大きく、明るい雰囲気です。

ー昼前になるとおもしろそうな匂いがしてきますよね。

施設内で栄養士が手作りの温かいご飯を提供しています。入所施設が併設されていないデイサービスで、手作りの食事を食べられる所は多くないと思います。献立の写真は毎日ホームページにアップされているので覗いてみてください。

ー最後に一言お願いします。

帰るときに「次は○曜日ね」と約束して笑顔で帰る利用者さんを見ると、とても嬉しい気持ちになります。利用者さんがいつまでもデイサービス虹に通い続けることを目標にできるような、スタッフがここで働くことを誇りに感じられるような、そんな存在の事業所でありたいです。

お試し利用のお申し込みをお待ちしています。600円昼食付き。見学のみも大歓迎です。あわせて各種ボランティアの方も募集しています。お気軽にご連絡下さい。



外の光がたっぷり入る広々とした  
居室で体操をする利用者さん

### 訂正とお詫び

健康とくらし8月号2面「医療・介護の現場から⑥」の記事に誤りがございました。

ここに深くお詫びし、訂正させていただきます。

（誤）居宅介護支援虹ふたば→（正）居宅介護支援ふたば



# 生協強化月間がスタート!

## 生協法学習会

9月5日、生協強化月間スタートアップ学習会「みんなで学ぶ生協法」をテキストに学び語ろう」が催され、組合員と職員合計56名が参加しました。

講師には日本医療福祉生協連合員支援部『レビュー&リサーチ』編集者の江本淳さんをお迎えし、生協の歴史や、集団を作り分ち合って生きていくことの重要性についてユーモアたっぷりにお話いただきました。

続くグループワークでは「あなたにとって健康ってどんなイメージですか?」「あなたが大切にしたいこととは何ですか?」というテーマで、職員と組合員が活発な意見交換を行いました。「ごはんが美味しく食べられる」「病気があっても外出できる」等、思い思いの健康観が発表され、にこやかな雰囲気の中、お互いに拍手を送りあいました。

その後「つながり」というキーワードで、他生協の施設や新しい試みなどについてお話をいただきました。江本さんは最後に「あらたまった集まりや場所だけでなく、例えば病

院の待合室や診察の時間も一つのつながりの場である」としたうえで「生協というしくみを通じて人や場所がつながって健康をつくりあっているのが医療生協なのではないでしょうか」と結びました。

宮本専務からは、事業所がない地域での班会の様子や診療所が開催するポッチャの取り組みについて語られ、人と人をつなぐ協同組合の強みを活かして、組合員が住むすべての地域で居場所づくりと健康づくりを進めていく方針が示されました。

9月下旬から始まる強化月間に向け、組合員と職員が協力して活動に取り組みを決意を確認し、力強いスタートを切りました。

参加者アンケートには、「楽しい学習会で、生協の価値を再確認できた。また、ぜひ学習会を開催してほしい」、「テーマが難しそうな印象でしたが、講師の説明がわかりやすく面白かった」などの意見が寄せられ、それぞれの学びがあった様子が伝わってきました。



グループワークの様子



生協への理解が深まります



講師の江本淳さん

## 介護事業の基礎を築いた人

生協ふたば診療所医師 天谷 静雄

医療生協の元職員の阿部ツギ子さんが九月十七日に七十六歳で亡くなられました。

阿部ツギ子さんは昭和二十二年、福島県川俣町生まれ。栃木に来て看護師として旧宇都宮協立診療所に、三十数年働いて来られました。初代所長が辞めて経営困難に陥った中でも六人いた看護師の一人としてがんばり続け訪問看護のさきがけのような活動をされました。筋ジス患者のSさんの往診に共に三年間通い続けたことも記憶に新しいものがあります。

九〇年代の事業拡張の時期に、まず九六年三月に訪問看護ステーション虹を開設し、三年間所長を務められました。九八年十一月に生協ふたば診療所が開設されると翌年四月に併設された在宅介護支援センターふたばのセンター長となられ、医療生協と地元の人々をつなぐ太いパイプとなられました。その後ヘルパーステーションを開設し、わが法人が医療と介護の複合事業体となるにあたっての草分け的存在となりました。〇一年七月には看護介護部長に就任し、幹部としての役割も立派に果たされました。



患者さん宅を訪問してケアをする阿部さん  
(左・栃木保健医療生協のHPより)

〇八年三月に定年退職し実家のある福島に戻り、元の医療生協の活動や3・11の被災者支援などの献身的な活動をされていきました。心優しい「阿部さん」と呼ぶよりも「アベ・マリア」と呼んだ方が適当なような方でした。生前のご奮闘に感謝し、ご冥福を心から祈りいたします。



# 「楽しそう」「安心感」がキーワード！

## 安全な感で広がるまなびづくり

### 関信越エリア組合員活動交流集会

9月28日、29日、関信越エリア組合員活動交流集会が開催され、関東・長野・新潟の生協から参加者が集まりました。栃木からは組合員と職員合わせて17名が参加し、学びと体験を深めました。

初日はハンスオン埼玉の西川正氏により記念講演が行われ、「ゆるやかなつながりづくり」について学びました。「遊び」を通してつながりづくり、まちづくりのお話に、たくさんさんのヒントがありました。

2日目は分散会が行われ、発表交流では宇都宮南支部長の増山民江さんが地域活動に参加する支部の取組みについて発表しました。閉会後は行田協立診療所と地域交流スペース「オシノテラス」へ見学に行き、事業所と地域との交流について学びました。

参加した足利班の田部井普子さんは「楽しいと感じる活動であれば人は自然に集まってくる！楽しい人の周りに人は来る！私もこのまま頑張ります」と1日目の感想を語りました。また、南支部の西浦さち子さんは「13か所の医療生協が集まり、組合員活動交流集会

が盛大に開催され、みなさんの活躍を目にすることができました。他生協の様子がわかって良かったです。栃木もまだまだやれそうです！」と語りました。来年度は長野県で開催予定です。



オープニングでは  
マスコットキャラクターが大集合！



夕暮れ「時の鐘」ウォーク

### 講演会のお知らせ



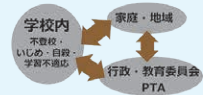
元文科省トップ前川喜平氏

現在の  
子供をめぐる  
教育の危機を  
熱く語る！！

## 前川喜平氏 講演会

2023.10.28 (土) 会場：とちぎ健康の森  
13:00 開場 13:30 開演 (定員 400名)

いじめや自殺、貧困問題、学習不進歩等様々の問題が発生しています。教育現場は先進7ヶ国では最悪の実態です。未来を拓くためには、教育問題は最優先すべき課題ですが、実態はそうなっていません。学校では先生が生徒と向き合い、家庭や地域とコミットし、行政やPTAの支援等の強力な支援が今こそ求められています。それぞれの実態はどうなっているのでしょうか？子供たちの実態を見つめ、原因を解明し、全体的な改革の事例を紹介いたします。それぞれの立場でどのような行動をすべきか考える機会を提供します。



資料代 500円

同時開催

【特別報告】  
あらゆる人に教育を受ける権利を！



宇都宮では公立義務中学  
設立の動きが  
始まっています

特別支援学校の  
寄宿舎止廃校  
(那須及び栃木)に  
取り組んでいます

主催：とちぎ連続学習実行委員会 連絡先 針川(090-4423-2202)

### イベントのお知らせ

虹の健康まつり

# 愛称 虹フェス

—わいわいっどう、にじいろのおまつり—

2023.11.11 SAT | 10:00 - 12:30

場所

栃木保健医療生活協同組合  
(宇都宮市宝木町2丁目1028-17)

#### 出展一覧 (予定)

バザー 新鮮野菜とお花  
駄菓子屋 手作り品  
健康チェック 医療・介護相談  
豆つかみゲーム わなげ  
ハンドクリームづくり体験  
★キッズコーナーあります

#### 出店者募集！

- フリーマーケット /
- 1団体 1区画
- 出店料 無料
- 先着 5団体 (個人も可)

※テント等の準備はありません  
必要物品は各自ご準備ください  
※お申込みはお電話にて

#### 室内イベント

10:15～アロマジェルポットづくり  
(参加費500円、先着10名)

11:10～パネルシアター  
大きな紙芝居

11:50～職員による合唱

駐車場、その他ご不明な点はお問合せください。

主催：栃木保健医療生活協同組合  
お問合せ・お申込み 028-600-1606 (地域活動部)





## 通所介護 デイサービス虹

ごめん

コロナ5類移行後デイサービスの行事が続々と再開されています。

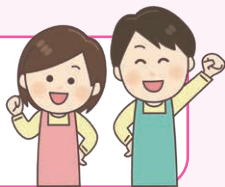
8月には、夏祭りもボランティアの方を招いて開催されました。利用者さんのはじける笑顔がとても印象的でした。

9月からデイサービスの所長が金田になり、私は協立診療所に異動となりました。デイサービスでは、これからも様々な楽しい企画が予定されています。引き続き、デイサービス虹へのご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

前所長 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。



組合員の

# いきいき活動



**みんなで奏でるハーモニー**  
(9/3 宇都宮北西支部  
みんな歌う会)

とちぎのうたごえ交流会に参加し、楽しく伸びやかな歌声を響かせました。



**健康チェックを再開**  
(9/15 宇都宮東支部)

とちぎコープ越戸店の店頭で、健康チェックを再開。17名の方が参加し、協立診療所の看護師に健康相談をする姿も見られました。



**ぶらり街なか散策**  
(9/15 宇都宮中央支部)

小型バスを借りて、田川啓二美術館(那須町)へ行きました。繊細で美しいオートクチュールビーズ刺繍には感嘆の声があがりました。



**秋、みつけた!**  
(9/16 子どもの未来応援隊)

子ども食堂の企画として、茨城県笠間市へ栗拾いに出かけました。大きい栗にうきうき! 栗拾いを初めて体験したお子さんも、楽しく収穫できました。



**那須の伝説再び!**  
(9/17 那須支部)

4年ぶりに開催された「那須九尾まつり」に参加し、健康チェックを行いました。塩分チェックは約140名が参加し、「すこしお」の工夫を伝えました。



# インフルエンザ予防接種 はじまります

コロナワクチン接種との併行で進めてまいります

宇都宮市にお住まいの方は、宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所でも接種ができます。予約は取りませんので、ご了承ください。

組合員本人と同居のご家族は組合員価格になります。

宇都宮協立診療所と生協ふたば診療所では10月16日(月)より外来接種開始になります



## 接種料金 (税込)

	回数	組合員	非組合員	備考
65歳以上	1回目	1,500円	1,500円	接種無料券が必要
		0円	0円	
13歳~64歳	1回目	3,500円	4,500円	
6か月~13歳未満	1回目	3,500円	4,500円	※1歳児は1000円の補助があります
	2回目	2,960円	4,170円	

宇都宮市では対象者に1回につき上限1,000円の助成があります。

対象者：1歳以上2歳未満の宇都宮市民（接種時の年齢）

助成期間：令和5年10月1日~令和6年3月31日

補助回数：2回まで

持ち物：予防接種受診者証、母子手帳

※65歳以上の方で市民税非課税世帯および生活保護世帯の場合は、地区市民センターや出張所、市役所窓口で無料券を受け取ってからお越しください。

※その他助成金に関してはお住いの自治体保健窓口にご確認ください。

※13歳未満は2回接種となります。

※6カ月未満の乳児には接種できません。

# 文芸コーナー

## 俳句・川柳

草津の湯負けず劣らず猛暑なり

宇都宮市 橋本とめ子

耳鳴りとデユエットしてる秋の虫

宇都宮市 小林初江さん

## 短歌

「足上げろーきつと治るさ」声聞こえ夫に学ぶ筋トレ再開

宇都宮市 佐藤和子さん

## 絵・写真



ソテツの実がたくさん  
足利市 秋元晴男さん



那珂川町富山の  
シュウカイドウ  
宇都宮市  
井上隆夫さん



栃木市  
味村 節子さん



## 読者の声

### めくるめく季節

うさぎ年と思いきや、辰年の年賀はがきの申込み通知が届きました。なぜか一年が早いと感じるのは、年をとったからでしょうか。ランドセル、おひなさま、五月節句、おせち等々、季節の先取りにちよつと情緒の寂しさを感じます。

宇都宮市 宇梶美津江さん

### 今、できること

持病の進行が少しでも遅れるように自分なりのリハビリで頭と指先等を使うことを心がけています。八十間近にして今できることに挑戦しています。

宇都宮市 小太刀節子さん

### ナンプレに挑戦して

ナンプレ所要時間は、目標タイムの15分ではなく25分でした。ウクライナ戦争と同じで、初期の想定より時間がかかります。

壬生町 田中五朗さん

### 戦争は絶対だめ

終戦間際は母親のふるさと岩手県にいた。位牌と共に防空壕へ。空は爆撃機の大編隊。あんな思いは二度とご免だ。わずかな記憶だが伝えられればいい。

ペンネーム ひろじい

### ハッピーな生活を

残暑厳しき折、体調を崩されている方もたくさんおられることでしょう。体調が悪いと、心まで病んでしまいます。

生活の中で、大好きなもの、集中できるものを持つといいですよ。ひとりで楽しめること、プラス誰かといっしょに楽しむこと、両方があればハッピー!!

栃木市 味村節子さん

### 楽しくナンプレ

電車を乗り継ぎ宇都宮までなかなか出かけられずにいます。出来ることをと、ナンプレを楽しんでいます。

ペンネーム 里タヌキ

## 医療メモ

### 秋のインフル同時警戒

新型コロナウイルスは、空気が乾燥し気温が低くなる秋から冬にかけてさらなる拡大が予想される。困るのはインフルエンザとの同時流行で両者の区別がつきにくいことだ。高齢者は命にかかわるので、インフルエンザワクチンを早目に受けておくことをお勧めする。それから皆さんが今励行している①手洗い②人と人との距離を保つ③マスクを着けること、などはインフルエンザ感染防止にとっても有効です。

生協ふたば診療所 医師 天谷 静雄

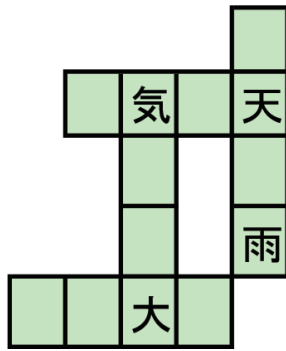


# 出資金情報

いま生協は

- ①加入組合員(9月) ……55人
  - ②組合員総数 ……11,868人
  - ③増資金額(9月) ……3,924,000円
  - ④出資金総額 ……329,136,500円
  - ⑤一人平均出資額 ……27,733円
- (2023年9月30日現在)

## 意宇旱後事慈生衝壮



下表の全ての漢字を使って、9個の空欄を埋め、4つの4字熟語を完成しなさい。

抽選で3名の方にグルメカードをプレゼント!

応募締切 11月15日 消印有効

8月号クイズの答えと当選者

- 宇都宮市 岡田 溢子さん
- 宇都宮市 猪瀬 善郊さん
- ペンネーム 四つ葉のクローバー



1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	4	3	1	9	5	8	2	6
8	1	6	2	3	7	4	9	5
2	9	5	4	6	8	7	3	1
4	2	8	3	7	6	5	1	9
5	6	7	9	8	1	2	4	3
9	3	1	5	2	4	6	8	7
6	5	4	8	1	3	9	7	2
3	8	9	7	5	2	1	6	4
1	7	2	6	4	9	3	5	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 (笠原/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) 18:00まで受付	山本(予約) 火曜担当医 (平野/池田/笠原) 16:30まで受付	休診	軽部(予約) 木曜担当医 (武井/平野/池田) 18:00まで受付	軽部(予約) 瀬山(予約) 金曜担当医 (武井/池田/瀬山) 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



【朗報】  
宇都宮市で带状疱疹予防ワクチン接種の公費助成が始まります。带状疱疹は、体内に潜むウイルスが原因で発症し激しい痛みやかゆみ特徴です。予防接種が有効ですが、高額であることが難点でした。この度、市民の声が届き助成が実現しました。  
11月中旬より、協立診療所、ふたば診療所でも受けられます。詳細は次号でお知らせします。

【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、どのような形でも受付します。／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



異常な夏が過ぎ、やっと秋がめぐってききたね。  
組合員の地域活動も涼しくなるのを待ちわびたように、スーパードの健康チェック、子どもたちと栗拾い、バス旅行などと活発に行われてきました。行楽の秋、味覚の秋をみんなで満喫したいですね。  
しかし、コロナ感染症に加え、インフルエンザが流行しているので要注意。予防接種は同時接種も可能です。手洗いやうがいなど基本の感染対策もお忘れなく。  
(宮)

## 編集後記