

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

2023.12月・2024.1月 合併号

健康とくらし

536号
&
537号



今年も大変お世話になりました。2024年もよろしくお願いいたします。

待合室

新年を迎えるとは、不思議なものです。日付は毎日変わります。カレンダーが新しくなっても世界が新しくなるわけではありません。それでもやはり、新年が近づくとつれて期待に胸を膨らませ、良い1年になりますようにと願うのです。

さて、皆さまにとって2023年はどのような年だったでしょうか。本紙に寄せられた読者の皆さまのお声の中には、戦争の話、平和への願いが多く聞かえてきたように思います。

先日、子育て中の友人がSNSで発信していた内容を紹介させてください。「娘がお腹いっぱい喜んでいたり、すやすや安心して寝ている姿を見ると、戦時下の子ども達のことを考えて辛くなる。見るのは辛いけれど、知らないままでいるのも違う気がしてニュースを見る。悲しむことしかできないのも悲しい。平和を作り出すためにはまず社会での自分の役割を全うしろと、いつかどこかの記事で読んだ。明日も元氣を出して、母親業を頑張ろう」

私たちは指先ひとつで自分の言葉を世界中に発信できる環境で生きていますが、本当に大切な気持ちほど、実は表現することが難しいと思うのです。彼女が紡いだ言葉から、愛情と悲しみが伝わり印象的でした。

2024年、みなさまの日常に、そして世界に平和が訪れることを願っています。一方で、平和は願えば叶うものではなく、自分たちが作るものと私たちは知っています。目にしたくないような悲しいニュースが溢れる中で、社会の仕組みやルールを知り、平和を作るための解像度を上げることが求められています。自分たちの役割を考えていきましょう。そして、大切な人と笑って過ごしましょう。

「Peace begins with a smile. (平和は微笑みから始まります)」(マザー・テレサ)

平和は微笑みから、安心は笑顔から。どうか世界の悲しみに目を向け、日常の喜びを大切にお過ごしください。



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

明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5類になり社会活動がいきなり活発化し、その影響もありインフルエンザの爆発的な流行のなかでの新年となりました。皆さまやご家族ご友人の健康が守られますよう、はじめにお祈り申し上げます。

健康問題とは別に、ミャンマー、ウクライナやパレスチナなど、世界中で戦争紛争のニュースがあふれ、強大な暴力の前に犠牲になる人々の姿に心痛む日々です。日本でも、困窮する国民生活を顧みず、軍事費増強の露骨な動きが進んでいます。また、地球規模の気候変動に伴う異常気象は私たちの生命の危機までもたらすに至っていますが、それは単純な自然現象ではなく、利潤最優先の経済活動がもたらした人災であることはいうまでもありません。

このまま希望の無い世の中につきすすんでしまうのでしょうか。

いや、そうではないと思います。

性差別性被害をはじめ、多様な人々の存在を否定したり個人の尊厳を踏みにじる力に対して、小さくても大きな勇気を持つての告発が世界の隅々の無数の声と呼応して社会を動かし始めています。

「ガザに侵攻するな」と世界中の街角で多くの市民が声を上げています。国連を舞台に核兵器廃絶や平和を求める多くの国や市民社会が力強い歩みを見せています。

気候変動にとりくむ大きなうねりもおきています。

私たち、生活協同組合は常にこれらの無数の市民の運動と連帯して事業も活動も進めてきました。身近で取り組んでいる健康づくり、まちづくりの活動も、すべての人の尊厳を守ろうという世界の動きと無関係ではありません。

社会の新しい動きを学びましょう。誰でも輝く豊かな人生を送っていいのだという視点で、「社会の常識」「私の中の常識」を問い直しましょう。医療生協の様々な活動を通して、学び交流して、私たち自身が豊かに輝く人生を送れるように一緒に成長しましょう。

人のころは何歳になっても成長できます。今年も新しい一歩を共に踏み出しましょう。



新年のご挨拶



職員を代表いたしまして、各事業所の所長よりご挨拶申し上げます。



**生協ふたば診療所
所長 北岡 吉民**

あけましておめでとうございます。ふたば診療所は開院25周年を迎え、今年7月、検査室と二つの診察室を増築します。これからも、職員一丸となって地域の皆さんの健康維持と安心して暮らすことのできる地域づくりに貢献していきたいと思っております。



**宇都宮協立診療所
所長 軽部 憲彦**

あけましておめでとうございます。組合員の皆さんと共に、人権、平和、社会保障、環境を守り、幸せな地域づくりに取り組みたいと思っております。今年度もよろしくお願いいたします。



**訪問看護ステーション虹
所長 馬場 明美**

訪問看護ステーション虹は、昨年の11月に宝木に引っ越し、お陰様で1年が経ちました。これからも、地域のみなさまに選ばれる事業所を目指して、日々精進して参ります。



**居宅介護支援ふたば
所長 柳澤 聖加子**

日頃よりお世話になりありがとうございます。現在4名のケアマネジャーが在籍しております。介護でお困りの際にはお手伝いさせていただきますのでお声掛けください。



**緑が丘・陽光地域包括支援センター
所長 沼子 典正**

昨年は、日々の業務に追われ何かと忙しい一年だった気がします。今年も職員一同、地域のためにがんばりたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



**居宅介護支援虹
所長 近藤 静代**

明けましておめでとうございます。昨年、1名職員が増え6人体制で新年を迎えました。皆様が安心して日々を過ごされるように、お手伝いいたします。今年もよろしくお願いいたします。



**ヘルパーステーション虹
所長 須藤 弥生**

本年も人と人とのつながりを大切に、寄り添った支援ができるよう、笑顔とチームワークでスタッフ一同頑張りたいと思っております。何かお困り事がありましたらご相談下さい。



**デイサービス虹
所長 金田 千恵**

日頃よりデイサービス虹をご支援いただきありがとうございます。念願の新築移転から一年が過ぎました。きれいな建屋に負けないように更に中身も充実させていきたいと思っております。

3月 春風に想いを寄せて

- ・手配り交流会 (宇都宮南支部・中央支部)
- ・くららフェスタに参加 (栃木班)
- ・大平山へお花見 (佐野支部 なないろ班) 他



千嶋医師によるお薬学習会
(佐野支部)

シンボルツリーの
オカメザクラが初開花
(虹・本部棟)

4月 元気にいきいき活動

- ・健康づくり学会
- ・宮の語り部 (宇都宮北西支部) 他



手配りさん交流会
(宇都宮北西支部)

支部総会とバーベキュー
(真岡支部)



仲間と楽しく過ごす時間
(安蘇支部 デイサービスからさわ)

5月 支部総会、次年度への1歩

- ・史跡めぐり (宇都宮東支部)
- ・健康チェックIN虹の杜 (健康づくり委員会)
- ・支部総会 他



バーベキュー大会 (那須支部)

支部総会 (宇都宮中央支部)

2023年

こんな1年間でした

5月に新型コロナウイルス感染症が5類となりました。感染症対策と並行しつつ、学習会や平和活動、支部のイベント、班会などたくさんの活動が行われました。

1月 2023年のスタート!

- ・年頭集会 (ふたば診療所)
- ・ポッチャ宝会プレ始動 (宇都宮北西支部)
- ・梅の里と竜門の滝へ (那須支部 元気に歩こう会) 他



香取神社へ初詣 (栃木班)

2月 平和と安心を届ける

- ・冬のあったか交流集会
- ・松ぼっくりで動物づくり (宇都宮東支部) 他



虹のパレнтаイン行動

6月 総代会、開かれる

- ・支部総会
- ・研修会 那珂湊おさかな市場へ (栃木班) 他



久しぶりの班会 (日光支部)

第48回総代会

8月 平和への願いをつなぐ

- ・つながるカフェ★カムカム夏祭り
- ・高校生医療体験 他



原水爆禁止世界大会
(PoPチーム)

7月 酷暑の夏、地域社会とまちづくり

- ・子ども塾☆わいわい食堂 夏祭り
- ・西が岡小学校 夏休み学習支援
- ・平和行進 他



みかも山ウォーキング
(健康づくり委員会)



緑が丘ふるさと祭り
(宇都宮南支部、ふたば診療所)

10月 食欲の秋、運動の秋

- ・終活セミナー(宇都宮東支部)
- ・健康チャレンジのスタート(健康づくり委員会)
- ・出前講座「音楽を通じた認知症予防」(佐野支部)
- ・リンゴ狩りと森林のいで湯(那須支部 元気に歩こう会) 他



地域訪問(宇都宮南支部)

9月 健康チェックをしよう!

- ・生協法組合員職員学習会
- ・子ども塾☆わいわい食堂 栗拾い
- ・ぶらり街なか散策～田川啓二美術館～(宇都宮中央支部)
- ・関信越エリア組合員活動交流集会 他



スーパー店頭での
健康チェックを再開
(宇都宮東支部)



九尾まつりに出展
(那須支部)



11月 秋のイベントを盛大に

- ・長野県へバス旅行(宇都宮南支部)
- ・秋のウォーキング(宇都宮東支部)
- ・みんなの作品展(佐野支部・安蘇支部)
- ・生協ふたば診療所 増築工事スタート 他



虹の健康まつり開催



11/11(土)
虹の健康まつり(愛称:
虹フェス)を開催。約450
名が参加し、賑やかなイ
ベントとなりました。

12月 今年もお世話になりました

- ・学習交流会(北西支部)
- ・柚子巻だいこんを作ろう!(栃木 ひまわり班) 他



組合員交流会(宇都宮東支部)

「10の基本ケア」に 取り組む

栃木保健医療生協が取り組む「生協10の基本ケア」を紹介します。

私たちは、誰もが住み慣れた家（地域）で安心して暮らし続けるためのサポートを、医療・介護事業を通じて行っています。また、この取り組みは医療や介護の現場だけで行うものではなく、家庭での暮らしに生かせるものでもあります。

「10の基本ケア」は、奈良県にある社会福祉法人協同福祉会が考案した介護実践です。栃木県内では、私たちもつながりの強いふれあいコープが積極的に推進しています。

これまで、4次にわたり奈良県大和郡山市にある協同福祉会に合計16名の職員を研修派遣してきました。今年11月の研修会に参加した、宇都宮協立診療所の武井大医師は、「ベッドからの寝起きやトイレ、お風呂などの日常動作を自分の力でできるようにサポートすることで『生活リハビリ』に取り組み、その人の持つ『人間力』を高める。『10の基本ケア』を介護者、被介護者が共に学び実践することで、安心のまちづくりにつながる。診療所の病棟やデイサービスの現場で、一つ一つ実践を開始したい」と話しています。

「10の基本ケア」は「換気をする」からスタートします。清潔で安全な環境づくりがまず大切です。「介護は人のお世話をする」ことではなく、人を「介」してその人の尊厳を「護る」ことだと改めて学びました。これから、組合員のみなさんと一緒に学び進めていきたいと思えます。

(み)

「10の基本ケア」とは…

-
1. 換気をする
 2. 床に足をつけて座る
 3. トイレに座る
 4. 温かい食事をする
 5. 家庭浴に入る
 6. 座って会話をする
 7. 町内にお出かけをする
 8. 夢中になれることをする
 9. ケア会議をする
 10. ターミナルケアをする



11月18日、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12年半たつが、廃炉作業の遅れや放射能汚染問題も深刻。その上に岸田内閣は原発回帰を打ち出して、原発再稼働や新増設を進めようとするのは許せない。今こそ自然エネルギーの活用で原発の無い社会をめざそう」と訴えられました。続いて国際環境NGO事務局長の池田夏花さんが原発汚染水の海洋放出の危険性や事故処理でデブリ取り出しも困難な現状を説明し、政府が言うGX（グリーン・トランスフォーメーション）とは語呂はよいが原発推進策を内包し地球環境保護にも役立たないと断じました。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。約700人が宮の橋までパレードを行なって市民に訴えました。

* 栃木県保険医協会は「原発ゼロ栃木の会」の参加団体です。

生協ふたば診療所 医師 天谷 静雄

原発なくせ
栃木アクションに700人

ガザの子どもたちを救え！ 即時停戦呼びかける

十一月十九日、市民団体による緊急アピール「ガザの子どもを殺すな！即時停戦を」と人道支援、街頭募金活動が宇都宮市二荒山前で行われました。呼びかけ団体にはYMC A、とちぎボランティアネットワークのほか、栃木保健医療生協も名を連ねています。私も「子どもに平和な 未来を」のプラスタ掲げて街頭に立ちました。

パレスチナのガザ地区は宇都宮とほぼ同じ面積で、そこに二二〇万人の人が住んでいる過密都市です。開戦から六日間で六千発もの爆弾が落とされ、海上封鎖で海にも逃げられませんが、大量虐殺、ジェノサイドと言える状況です。

イスラム組織ハマスの奇襲攻撃は批判されるべきですが、これに報復するイスラエルの空爆と地上戦で、ガザ地区の死者は1万人以上となり、その4割は子どもだと言います。また空爆と燃料の途絶えによって、ガザの36病院のうち22が機能停止に追い込まれ、シファ病院では新生児を含む数十人が死亡しました。このような病院に対する攻撃は国際人道法違反の戦争犯罪であって、絶対に許されません。

グテレス国連事務局長は、ガザが「子どもの墓場」になりつつあると警告しています。遺体は損傷がひどくて身元の特定ができず、そのまま集団埋葬されていると言っています。

国連総会や安保理は人道的な休戦や停戦を求める決議を行ない、国連児童基金（ユニセフ）も速やかな子どもの保護と人道的停戦を訴えています。

みなさん、これに応じて一緒に反戦平和、人道支援の声を上げて行きますよつ。

生協ふたば診療所 医師 天谷 静雄



学校給食を考える会

学校給食の無償化を

義務教育である小・中学校の学校給食を無償化にする動きが、全国的に広がっています。

栃木県内でも、日光市、矢板市、茂木町などで期限付き無償化。栃木市、芳賀町でも一部無償化を実施。他の自治体でも何らかの公的補助により保護者負担の軽減に向け取り組みられています。

全国に目を向ければ、学校給食を実施する全自治体の3割に当たる500の自治体で無償化を実施しています。

学校給食には、食を通じて子どもと心と心を育む食育という大切な役割があります。また、安全、安心の地元産食材を使用する地産地消を推進することで、県内の農産業の振興にもつながります。教育の機会均等の視点からも、義務教育期間の学校給食無償化は、社会全体にとって意義のあることだと考えます。

栃木保健医療生協は、2019年から、県内の農民団体、女性団体や学識者などからなる栃木県の学校給食を考える会に参加し、学習や調査活動に取り組んできました。

学校給食を考える会では、栃木県

知事あてに、学校給食の無償化と地産地消の促進を求める要望書」を提出することになりました。

「健康とくらし」とともに署名用紙をお届けします。多くのおみなさんのお力をお願いいたします。お手数をおかけしますが、ご記入いただいた署名用紙は、診療所など栃木保健医療生協の事業所または、生協本部までお送りください。

栃木保健医療生協 専務理事 宮本 進



送り先

〒320-0061 宇都宮市宝木町二丁目1028-17
栃木保健医療生活協同組合 地域活動部 行



通所介護 デイサービス虹

笑顔いっぱいのリクリエーション

今回はレクリエーションの様子を紹介いたします。毎日午後の集団体操の後に行われ、多くの利用者さんが一番楽しみにしている時間です。輪投げや風船バレーなど身体を動かすレクと、ビンゴゲームやクイズなど楽しく脳を活性化させるレク、その他創作活動や芸術鑑賞などを週替わりで行っています。特に身体を動かさずゲームは、皆で応援したり協力し合って、利用者さん同士が交流できる時間でもあります。利用者さんもお職員もたくさん笑って元気になれるとても楽しいひと時です。

※写真は大人気の「キックザボウリング」の様子です。

デイサービス虹 所長 金田千恵
☎028-6600-1601

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



豆つかみで脳トレ! (11/1 足利班)

パワーみなぎる足利班。11月の体操班では、お箸で豆をつまむ「マナー豆」というゲームを行いました。



みんなの作品展 (11/13-14 佐野支部・安蘇支部)

佐野市役所で佐野支部、安蘇支部合同の作品展を開催しました。書や絵、洋服、クラフトバッグなど多彩な作品が並びました。



北国街道タイムスリップの旅 (11/14 宇都宮南支部)

支部バス旅行で長野県へ行きました。海野宿と松本城を観光し、充実した1日でした。



超！エキサイティング! (11/30 北西支部 宝木一丁目班)

テーブルホッケーを楽しみました。フレキシブルストローを使ってボールを相手のゴールめがけてシュート!



秋の支部ウォーキング (11/15 宇都宮中央支部)

支部の企画で宇都宮中央公園をウォーキング。秋の景色と公園内で開催されていた菊花展を楽しみました。



音楽とおしゃべりと (11/22 安蘇支部 デイサービスからさわ)

今回は協立診療所から看護師と職員が参加。テナーサクソとギターの演奏に合わせてみんなで歌いました。

すこしおレシピ

お正月におすすめ!

子どもも喜ぶお正月すこしおレシピ3品



★豚肉とアスパラの八幡巻き

【材料】4人分

- ・豚ロース薄切り肉 8枚
- ・アスパラ 12本
- ・人参 1/4本 (飾り用)
- 油 大さじ1
- ★醤油 大さじ2
- ★みりん 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★オイスターソース 大さじ1/2
- ★砂糖 小さじ1



【作り方】

- ①アスパラの根元1cmを切り落とし、根元3cmの部分の皮を剥き、下茹でする。
- ②アスパラ3本を豚ロース肉2枚で巻く。
- ③フライパンを熱し油をひいたら、火が通るように焼き面を変えながら焼く。
- ④★の調味料を加え、味を絡めたら火を止める。
- ⑤3等分に切り、器に盛り付ける。花形に抜いて茹でた人参を添えて出来上がり。

1人分：157kcal、塩分1.0g

★干草焼き

【材料】4人分

- ・卵 4個
- ・かまぼこ 1/4本
- ・人参 1/6本
- ・三つ葉 1/2束
- ★醤油 小さじ1
- ★みりん 小さじ1



【作り方】

- ①かまぼこと人参を千切りにして、人参は下茹でする。三つ葉を3cmに切る。
- ②ボウルに卵、①、★の調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ③四角い型にクッキングシートを敷いて、②を流し入れる。
- ④180℃のオーブンで15分ほど焼く。(卵焼きフライパンで焼いてもよい)
- ⑤型から取り出し、切って盛り付けたら出来上がり。

1人分：107kcal、塩分0.8g

★黒豆豆乳プリン

【材料】プリンカップ5個分

- ・黒豆(市販品)150g+飾り用
- ・無調整豆乳 400cc
- ・グラニュー糖 20g
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 大さじ2
- ・生クリーム8分立て 適量 (飾り用)
- ・きな粉 適量 (飾り用)



【作り方】

- ①ミキサー容器に豆乳200ccと黒豆を入れて、滑らかになるまでミキサーにかける。
- ②鍋に豆乳200ccとグラニュー糖、水でふやかしたゼラチンを入れて混ぜながら火にかける。
- ③沸騰直前で火をとめ、①を加えて混ぜ合わせて、器に流し入れる。
- ④粗熱をとってから冷蔵庫へ入れて冷やし固める。
- ⑤生クリーム、きな粉、黒豆を飾ったら出来上がり。

1人分：263kcal、塩分0g

一般的なおせち料理に不足しがちな野菜と、過剰になりやすい塩分に配慮したお子様にも食べやすいレシピとなっています。ぜひご家族で、お正月でも「すこしお生活」実践してみてくださいはいかがでしょうか。

宇都宮協立診療所 管理栄養士 鈴木美喜

千支の人紹介コーナー

2024年は辰年です。今年の顔である千支の人を3名ご紹介いたします。



今年も元気に！

宇都宮北西支部
櫻井きよ子さん

北西支部の運営委員や班会で活動をしています。きょういく(今日行く)ときょうよう(今日用事がある)を大切に、2024年も元気にがんばります！



どっちが先生

日光市 北崎さよ子さん

「ばあば、遊ぼう」娘のところへ行くと4歳になった孫娘が呼びに来ます。行くたびに遊びが複雑になってきました。これもポケ防止と、なれないゲームを孫に教わりながらたたいています。



七十二歳の年男です

生協ふたば診療所
天谷静雄 医師

今回、栃木県内の文学散歩本を自費出版しました。限定百部を無料贈呈しますので希望者はお申し出下さい。これを位牌代わりに余生をさらに燃焼し尽くしたいと思います。

天に昇る龍のように気持ちが弾む1年になりますように。

文芸コーナー

俳句・川柳

屋久杉よ幾千年の苦難歴て

宇都宮市 橋本とめ子さん

物価高豆腐を混ぜてハンバーグ

ペンネーム 草詩

真白なる小猫三びき三姉妹

佐野市 西村久子さん

短歌

雨降ればゲリラ雨・電不安よぎる
地球狂わす異常気象

佐野市 林美恵子さん

こがらしや木々の葉が落ち雪が無い
小雪の候こたつが初日

ペンネーム 寒つばき

天高く秋空見上げ散歩道
えごのみ拾いお手玉づくり

ペンネーム ガンバルバーバ

毎月の訪問診療待ちわびて
主治医の笑顔で体調もどる

ペンネーム マロニエの花

絵・写真



ひと足早いフキノトウ
宇都宮市 井上 壽子さん



版画 神獣たち
宇都宮市 駒庭 英夫さん



紅の吊橋と妙雲寺の森
宇都宮市 荒井 満さん



栃木市 味村 節子さん

問題 1 ナンプレクイズ

令和5年から6年への引き継ぎは無事済ませましたか？事始めのナンプレに挑戦。少し歯ごたえがあります。丁寧に解いてみましょう。

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



クイズコーナー



問題 2 間違い探し (間違いは全部で7個です。)



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

10月号クイズの当選者

ペンネーム さくら
ペンネーム 泣き虫子
足利市 山浦郁子さん

10月号クイズの答え



医療メモ

老後の資金2千万円問題

2019年金融庁の金融審議会作成の報告書で話題になった。17年の家計調査に基づく数字で、夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦2人の月間収支を見ると月5万5千円の赤字となり、これを単純に30年分で計算すると2千万円弱になると言っている。これには実は裏があり、高齢夫婦無職世帯の平均貯蓄額2484万円と書いてある。ただしこれはあくまで平均であり、それから外れた高齢者はどうなるのか。

生協ふたば診療所 医師 天谷 静雄

読者の声

脳トレに挑戦

「健康とくらし」いつもありがとうございます。いつも手にして読むのは、「待合室」「文芸コーナー」そして「クイズコーナー」です。脳トレと思って挑戦しています。

佐野市 林美恵子さん

冬という季節

暑くもなく寒くもなくという過ごしやすい陽気は短く、冷え込むようになりましましたね。五時過ぎると暗くなり、夜明けも遅い。ちよつと損をしている気分です。草とりには追わないのは一番かな。

栃木市 味村節子さん

医療生協のすすめ

今回初めて医療生協に加入し、こんなにも手厚いサービスがあることに驚きと、今迄知らなかった無知に知識の足りなさを感じ、友人にも勧めているところです。今後お世話になりますが、どうぞよろしくお願いいたします。

宇都宮市 小池さん

今を大切に

毎日街が破壊され人々が逃げ惑う無残な映像が流れている。絶対に戦争をはじめてはならない。先日特攻の本を読み終戦間際に出撃したことを知り、なぜそんな時にと思いましたが、そんな方々の犠牲の上に今があると感謝です。

宇都宮市 宇梶美津江さん

11月号を読んで

「待合室」の記事を読んで、パレスチナの問題の基本が分かったよう気がします。根本的な解決は難しいと思いますが、一日も早くパレスチナの地に平和が訪れるようお願いいたします。

ペンネーム となりの はなちゃん

故人を想う

いつも楽しみに読んでいます。阿部ツギ子さんが亡くなられたとありました。えっとおどろきました。いつもニコニコと皆さんと接していたお顔を思い出します。同い年です。

まだまだだったのにー残念です。医療生協も大きくなって地域に広がってききました。その礎を築いたお一人でしょう。ご冥福を祈ります。

匿名

出資金情報

- いま生協は
- ①加入組合員(10月) ……76人
 - ②組合員総数 ……11,871人
 - ③増資金額(10月) ……1,823,000円
 - ④出資金総額 ……330,784,500円
 - ⑤一人平均出資額 ……27,865円
- (2023年10月31日確定)



健康チャレンジ参加者の声

年初めに主人と死に別れ、日常の全てを“手抜き”で過ごしていました。現在は食事と寝る、体を動かす事を心掛けて動けている事に感謝。これからもチャレンジします。



キッズチャレンジ参加者の声

ぴかぴかに歯をみがいてむし歯になりませんでした。はみがきが日課になっています☆



キッズチャレンジ保護者の声

風邪が流行っている季節なので安心できました。忙しい時期にお手伝いをしてくれて助かりました！

健康づくり委員会が主催する健康チャレンジ・きつすチャレンジを10月～11月にかけて実施しました。

多くの方にご参加いただき、続々と報告ハガキが届いています。ハガキをお送りいただいた方には、順次記念品をお送りいたします。12月未まで受付していますので、お済みでない方はぜひお送りください。

健康習慣を
つくるっ！

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

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。

	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	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) 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中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察となります。●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
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



今年「健康と暮らし」は「医療生協が行っている各事業」を特集し、第一線で活躍している方にわかりやすく紹介していただきました。いかがでしたでしょうか。

昔、介護は家族の者が主に行っていました。現在は医療生協などの法人のスタッフが専門技術を提供して家族の方だけでは出来なかった質の高い介護を家族の方と一緒にできる時代になっています。

限りある紙面の都合で十分にお伝え出来なかつたと言う反省もあります。これからもみなさんのご期待に応えられる紙面作りを心がけたいと思います。

新年も宜しくお願ひ致します。

(酒)

事業所情報

2023年師走になりました。

宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所とも12月29日(金)～1月3日(水)が休診となります。1月4日(水)から通常診療となります。

年末年始の休診時は、宇都宮市にお住まいの方は休日夜間診療所(左記)へ、その他自治体の方は、お住いの自治体の広報紙などをご確認ください。

みなさん、良いお年をお迎えください。

編集後記