

# 健康とくらし

2024年4月  
540号

2面

摂食嚥下治療ってなに？

5面

第49回総代会告示

虹の杜シンボルツリーのオカメザクラ

## 待合室

寒い冬が終わり、芽吹き季節がやってきました。年を重ねるごとに時間のながれが早く感じることはありませんか。心理学の世界には「ジャーナーの法則」と呼ばれる法則があります。これは「感じる時間の長さ」と年齢は反比例的な関係にある」というものです。たとえば、10歳の子どもにとつての1年は人生の10分の1に相当するため長く感じますが、70歳の年長者にとつての1年は人生の70分の1に過ぎませんので短く感じられ、10歳の子どもが感じる1週間は70歳の年長者の感覚では1日に相当するということになります。この法則に則つていうと、感覚的な人生の折り返し地点はなんと19歳ごろであるとも言われています。

昨今では「時短」「タイムマネジメント」という言葉が流行し、物事にかかる時間を節約、短縮することが重視されています。芸術やエンタメの分野をはじめとして、ここ数年でわたしたちの生活に浸透してきたAI（人工知能）の働きには目を見張るものがあり、これまで時間をかけて行ってきた仕事が一瞬で片付いてしまったりすると、感動すると同時にある種の不気味さを感じることもあります。

児童文学の名著、ミュハエル・エンデ作『モモ』の中で、「時間銀行員」に唆された民衆は「時間貯蓄家」として、生活の中から一切の無駄を省いてゆきます。人々の生活は次第に画一的で味気ないものになってゆき、結果、時間そのものを盗まれてしまっていることに誰も気が付かない、といった恐ろしい話がでてきます。この本から私たちは、時間とは生きることそのものであるという教訓を得ることができます。

時代の恩恵を享受しつつも、人間らしい営みや、心の豊かさを失わないようにしたいものです。

# 摂食嚥下治療ってなに？

栃木保健医療生協は、3月6日（水）利根保健生協みなかみ歯科より関口悠紀歯科医師を講師に迎え、学習会『食べる力を応援する〜摂食嚥下治療ってなに？〜』を開催しました。職員と組合員あわせて100名以上が参加し、「食べ物を飲み込む力」摂食嚥下について学びました。



利根保健生協みなかみ歯科  
関口悠紀歯科医師

## 摂食嚥下障害とは

口に入れた食べ物が咽頭から食道を通る過程では、唇・歯・舌・喉などの器官が連携し、正確な飲み込み反射が行われる必要があります。嚥下障害とはこの反射がうまく機能しなくなる状態のことを指し、口腔内残留や体重の低下・せき・むせなどがその典型的な症状です。症状の進行により「むせない誤嚥」が起こり、これは窒息や誤嚥性肺炎などの重篤な合併症を引き起こす可能性があります。

## 治療には介護者の理解と協力が必要

嚥下障害は日常の「食べる」に密接に関わっているため、日常的に関わっているご家族や看護師からの客観的指摘があつてはじめて治療に結び付く場合がほとんどです。

また、摂食嚥下治療は歯科医だけでなく様々な専門職が連携しながら行う必要があります。しかしながら全国的に見て歯科と医科の連携はまだ十分でない現状があります。



会場（虹の杜）の様子  
あいうべ体操で口元の筋力アップ！

## 歌って笑って筋力キープ

喉や舌は筋肉でできているため、話さない、笑わないなど、使わないと衰えていきます。口内機能の衰えは、食べることへの意欲の低下を招き、

栄養が不足することで、更なる筋力低下を招くといった悪循環につながります。話したり、歌ったり、「ハッハッハッ」と笑ったりすることは喉の筋肉を鍛えるための重要な要素です。これらは同時に美味しい食事を摂るモチベーションになります。周囲の人と積極的にコミュニケーションをとること、そして必要な筋力を維持するために痩せすぎないこと、誤嚥を防ぐために食事の際に良好な姿勢を保つことを日頃から心がけてください。

## 嚥下おでこ体操

- ① 掌の付け根あたりをおでこに付け、おへそをのぞき込むように顎を引く
- ② おでこと掌を押しあって、そのままキープする  
※ のどぼとけの上あたりに力が入っているような感覚

★食事前に5秒ずつ10回程度行くと、のどの筋肉が鍛えられる



★栃木保健医療生協は「2030ビジョン」の中で、家庭医療・在宅医療の取り組みに、摂食嚥下治療を含む歯科事業を加え、住みなれた地域でのくらしを支える医療活動の拡充をめざしています。

## 新任のご挨拶



### 生協ふたば診療所 医師 安倍 大輔

4月から生協ふたば診療所に勤務することになりました安倍大輔と申します。

医師だった祖父への憧れがありましたが、学校の色覚検査で色弱（色覚異常）という遺伝を指摘され、中学校の保健室の先生からは「君は医者にはなれない」と言われていました。私はすでに諦めていたのですが、高校3年生の時に父に「眼科でもう一度ちゃんと調べてもらえ」と言われしぶしぶ眼科に行ったところ、色弱でも医師になれることが判明しました。そこで当時目指していた建築学部から医学部に路線変更し、目に見えない大きな力に導かれるように合格することができました。きっかけを作ってくれた父には感謝感謝です。

1998年に筑波大学を卒業し研修医の期間を含めて26年間、主に救急医療を行う総合病院に勤務しておりました。循環器科を専門として心臓カテーテル検査や治療を長年行ってきました。3大疾病のひとつである急性心筋梗塞の患者さんをカテーテルで治療することに大変やりがいを感じて生きてきました。しかし人生100年と言われるこの時代に、老眼と戦いながら伸びしろの少ないカテーテル治療医としてキャリアを終えることに違和感を覚え、患者さんにとって「アウェイ」である病院ではなく「ホーム」である在宅診療に

興味を持ち、約1年前に協立診療所とふたば診療所を見学させていただきました。そこで楽しそうに働く先生・スタッフの方々を見て、一緒にやりたいという思いが強くなりこちらにお世話になることを決めました。私の人生カセットテープのA面が終了してB面に切り替えた感覚です。

昨年10月から協立診療所で月2回勤務しておりました。最初は緊張して仕事に慣れるのに時間はかかりましたが、落ち着いて回りを見渡せるようになると、病院では見えない患者さんの生活空間の中に毎回新鮮な発見があります。

心理学・脳科学・量子力学にも興味があります。量子力学と仏教には共通点が多くて面白いです。人間は潜在意識に隠れた「思い込み」や「思考パターン」に人生を左右されており、何事も「捉え方」が重要であると考えています。これは病気の治療や予防にも応用できると思います。

昨今、チーム医療の重要性が叫ばれています。「多職種で協力して患者さんに安心と安全を提供する」を自分の理念として、患者さんにご家族の困りごとに並走し一緒に考え、皆さんが最高の人生だったと思えるよう最善を尽くします。

今後ともよろしくお願いいたします。

# 役員選任に関わる公告

栃木保健医療生活協同組合  
理事長 関口真紀

定款第20条、第21条及び「役員選任規約」にもとづき、地域区選出理事への推薦を受けたい組合員は、役員候補者推薦委員会へ申し出て下さい。

## 1、役員選任を行う総代会

日時：2024年6月29日（土）13時30分より  
場所：ライトキューブ宇都宮 大会議室（201）  
宇都宮市宮みらい1-20

## 2、役員定数

①理事：25名（全体区7名・地域区18名）  
※変更について役員候補者推薦委員会に提案します。  
②監事：3名（全体区3名）

3、申し出のできる組合員：2024年3月31日  
から継続して組合員であること

## 4、役員選挙区及び選挙区定数

<地域区> 理事：18名 ※栃木県内を全県一区といたします。監事は含まれません。

## 5、任期 2年間

## 6、推薦希望を申し出る期間と受付方法

①申し出期間：2024年5月1日（水）～6月1日（土）まで  
②申し出の方法：役員候補者推薦委員会の定める「推薦申請用紙」に記入の上、同委員会に提出して下さい。  
③申請を受付ける場所：栃木保健医療生活協同組合事務局（郵送可）  
〒320-0061 宇都宮市宝木町2丁目1028-17  
TEL 028-600-1608

## 通常総代会告示

定款第52条により、2024年度栃木保健医療生活協同組合第49回通常総代会を次のとおり開催します。

### 記

日時 2024年6月29日（土）  
13時30分から  
場所 ライトキューブ宇都宮  
大会議室（201）  
宇都宮市宮みらい1-20  
（宇都宮駅東口）

2024年2月24日  
栃木保健医療生活協同組合  
理事長 関口 真紀

## 総代選挙告示

定款第47条及び総代選挙規約にもとづき、2024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 右記の通り
- 2、総代の任期 1年間
- 3、立候補の受付期間 2024年4月16日（火）から5月15日（水）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 2024年5月20日（月）  
※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。

2024年2月24日  
栃木保健医療生活協同組合総代選挙管理委員会

## 2024年度第49回通常総代会総代選挙区定数

2024年2月24日  
栃木保健医療生活協同組合 理事会

2024年度第49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人とします②選出基準は、選挙区ごとの組合員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	33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	25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、真岡市、芳賀町、市貝町、益子町、茂木町	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	7人
総合計		105人

・2024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人以上としました。



岩本さんの遺志を受け継ぎ、安心してくらし続けられるまちづくりを進めていきたいと思えます。  
専務理事 宮本進

現職理事の岩本徹さんが3月24日に亡くなりました。82歳でした。  
岩本さんは、2008年第33回通常総代会で理事に就任し、2016年第41回通常総代会から3期6年間にわたり副理事長を務められました。その後も理事として今日まで活躍されていきました。  
理事会では経営委員として、ご自身の会社経営者という経歴から、事業所の経営状況や法人の資金状況など常に的確なご指摘をいただきました。また、地域活動委員会では、委員長として組合員ふやしや出資金ふやしの先頭に立たれてきました。  
「健康とくらし」2020年8月号では、出資金の大切さについてのインタビューで、「出資金は生協が社会的使命を果たす保証であると同時に、組合員が増えることは安心のネットワークが広がることにつながる」と話されていました。  
岩本さんは、組合員がふえ、班会や居場所づくりが広がることで、安心してくらし続けられるまちづくりにつながることを常に話されていました。

岩本徹元副理事長の  
ご逝去に寄せて

# 手配り協力者さんへ、 ありがとうございます

宇都宮市内の四支部（北西、中央、南、東）では、手配り協力者交流会を開催しました。各支部の企画により、楽しく賑やかな交流会となりました。

## フレッシュな医師が講話

宇都宮南支部 支部長 増山民江  
手配り協力者交流会で、ふたば診療所の外来を週1回担当している古橋先生に「救急・家庭医の立場から話す救命措置・応急処置」のお話を聞きました。

先生は普段は日光市栗山で地域医療に貢献しており、地元の人との関わりを紹介。交通事故死より窒息死が多いデータに驚きました。喉に物が詰まったらどうするか実際の手当を教えてもらい、聞き手とやり取りしながら皆さんリラックスして話が聞けました。先生の救命医療の現場経験から、死に対する覚悟も問われました。また学んでいきますよ。



生協ふたば診療所 古橋医師



手配りを始めてから徐々に件数が増えていき、今では29部を配っています。自転車でお伺いすると声をかけてくれる方もいます。「やらなくちゃいけないな」という使命感もありつつ、毎月頑張っています。

宇都宮北西支部 三井香代子さん

40年前は団地に住んでおり、協立診療所にお世話になりました。そのお礼としてできるだけ協力したいと思い、頑張っています。

宇都宮中央支部 田中 彬文さん

お届け先の組合員さんとなかなかお話す機会が持てずいたのですが、先日ワンちゃんの事で話す機会がありました。

今後、お元気ですかとお声かけができればと思います。

宇都宮中央支部 檜山 啓子さん

## 支援金の振込先

栃木信用金庫 江曾島支店 (店番: 024) /  
普通 / 口座番号 0130502 /  
名義人 栃木保健医療生活協同組合  
理事長 関口 真紀

能登半島 支援募金にご協力を  
1月1日に発生した能登半島地震から3ヶ月が経過しました。栃木保健医療生協は直ちに義援金募金に取り組み、3月4日時点で集まった18万926円を義援金として被災自治体に届けました。引き続き、被災地支援活動に充てられる支援金募金に取り組みます。息の長い支援が必要です。事業所窓口又は左記口座にお振込みください。

## ご案内

### 2024年 憲法施行77年記念講演会 歴史に学ぶ! 大軍拡時代と憲法9条



日本近現代史、軍事史、天皇制論、歴史教育論が専門の明治大学 山田朗教授を迎えて、今の際限なき軍拡競争を考える!

5月3日 (祝)

とちぎ健康の森 講堂

(宇都宮市駒生町3337-1)

開場13:00 講演14:00

入場  
無料

13:30~(20分) ドキュメンタリー映画上映  
ヒロシマの記録「あの日のこと」  
原爆被害者の証言

主催: 栃木革新懇 九条の会・栃木後援: 栃木県民ネットワーク  
連絡先: 090-4423-2202(針川)、090-4847-9805(浅井)  
028-636-6103(とちぎ市民法律事務所: 田中)

## 健活 ウォーク

組合員対象企画

バスで行く!

## 新緑の那須散策

先着 80名 参加費: ~4500円  
最少催行人員60名 ※参加人数により安くなります

日時: 5/31(金) 9:00~15:30

内容: 八幡つつじ群落の散策

持ち物: 歩きやすい服装・靴、タオル、飲み物、昼食  
※雨天時は雨具をご準備ください

9:00 栃木保健医療生協 集合・出発 (宇都宮市宝木2丁目1028-17)  
行程表 (予定)  
-10:30 八幡つつじ群落 散策  
-12:00 那須高原ビジターセンター(昼食持参)&周辺散策(殺生石、足湯等)  
-お菓子の城(買い物休憩)-15:30~16:00頃 栃木保健医療生協 帰着

問い合わせ 5月1日(水) ※平日のみ  
申込み期間 ~5月15日(水)

イベント企画 栃木保健医療生協 健康づくり委員会  
TEL: 028-600-1606

旅行企画・実施: 有限会社ビーワン・トリップ 栃木県知事登録旅行業第 3-554 号

## 通所介護 デイサービス虹

### タブレットで脳トレにチャレンジ

デイサービスでタブレットを活用する試みが始まりました。入浴の待ち時間や、昼食後ののんびりした時間に、タブレットの脳トレやゲームなどを楽しむ利用者様が増えています。タブレット端末を使ったことのない利用者様も使ってみるとすぐに慣れて、様々なメニューにチャレンジしています。新しいことに挑戦する利用者様の瞳はキラキラとしてとても素敵です。

028-600-1601  
 デイサービス虹 所長 金田千恵



タブレットで「モグラたたきゲーム」を楽しむ利用者様たち

体験利用・見学を実施しています。  
 (体験利用は昼食代700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



### くららフェスタに参加 (3/10 栃木班)

栃木市市民交流センターで開催された「くららフェスタ」に参加しました。グラウンドゴルフ班による体験コーナーと健康チェックを行いました。



### 元気にピンポン！ (3/15 宇都宮北西支部 ピンポン班)

わかくさアリーナを借りて卓球に励みます。ラリーの軽快な音を弾ませ、元気に楽しく活動をしています。



### ウォーキングの下見へ (3/19 健康づくり委員会&那須支部)

健康づくり委員会では、バスハイクを復活させようと現在企画中です(5面に案内あり)お楽しみに！



### 集う、話す、そして笑う！ (3/22 那須支部 おしゃべりサロン)

健康体操からスタートした3月のサロン。コロナの話や外食と栄養の話、さまざまな話題が出てきました。



### 祝☆進級 お寿司パーティー (3/23 子ども塾☆わいわい食堂)

子ども食堂にご提供いただいたお寿司・飲み物で、進級・進学祝いのお寿司パーティーを開催しました！

# 文芸コーナー

## 俳句・川柳

春の夜ウトウト見たいテレビなし  
ひと休み花片一枚お紅茶に  
鍋料理得意と言って笑われる

佐野市 橋本 京子さん  
宇都宮市 橋本とめ子さん

ペンネーム 草詩

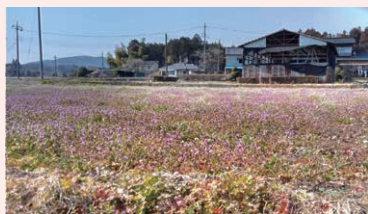
## 短歌

大人になるほど捲る頁が重くなるジャンプの洋墨の匂ひ  
鍋の湯気セリの香りのニオイ立つ食す楽しみ旬の醍醐味

宇都宮市 菊池 洋勝さん

## 絵・写真

お父さんたった五文字が言いぬま、詫びたい義父はすでに亡く  
ペンネーム ハルメキテ  
宇都宮市 関節子さん



◀一面に広がる野の花  
宇都宮市 齊藤 千恵さん



▶栃の実のとちまるくん  
宇都宮市 Tさん



3年ぶりの開花！  
我が家のヤシオツツジ  
宇都宮市 井上 隆夫さん



栃木市 味村 節子さん

## 読者の声

### 対角線ナンプレ

しばらく休んでいたナンプレに挑戦。最後の数字が入らず困った。「対角線ナンプレ」ってなに？子どもに調べてもらう。するとスイスイと空欄が埋まっていく。驚いた。次も挑戦しようと思います。

宇都宮市 菊池 洋子さん

### 健康の為に

初めて対角線ナンプレに挑戦しました（むずかしかったですが出来たようです）。今は健康の為に月2〜3回位グラウンド・ゴルフをしています。

宇都宮市 軽部登志光さん

### 春の足音

対角線ナンプレに挑戦できました。うれしくて応募しました。庭にクロッカス黄・紫色が一つずつ咲きました。周りにチューリップの芽も出てきました。一歩ずつ春が!!宇都宮城址公園には河津桜を見られました。これからのいろいろな花、楽しみですね。

ペンネーム 圭ばあ

### 手配りさんに感謝を

「健康とくらし」毎号楽しみに心待ちです。まだまだ寒い日が続く中、手配りしてくださっている方がいらつしゃることに支えられているのですね。ありがとうございます。感謝の気持ちを忘れてはいけませんね。

宇都宮市 小池美美子さん

### 命を守るお約束

三月に入りひとり暮らしのとても元気なおばがお風呂で亡くなりました。家族で住んでいたら助かったのにとと思うと、残念でなりません。

命を守る入浴時のお約束は「入る前にシャワーで浴室をあたたためる」。分かっているけれど忘れるときもあり。くわばら。

那須塩原市 角田富美子さん

### スタートにエール

三月・四月は旅立ちの季節。それぞれのスタートにエールを送ります。希望と緊張と新たな出会いと…。不安だけれど楽しいな時です。私もわくわくしたいなあ。

栃木市 味村節子さん

### 散歩中の出会い

なんの出来事もなく毎日ブラブラお散歩。散歩中に可愛い雑草を摘んでいる男性に声をかけてみると、芸術を愛している方で作品（竹細工）に絵を描いているとのこと。その方は「5分待っていて」と自宅に戻り、私にそれをあげるといいますので断るのは失礼だと思い受け取りました。葉の花をいけて玄関に飾っています。

佐野市 山根福美さん

### 時代を超えた紋付袴

卒業式のため孫からの問い合わせがあり百年近く潜んでいた紋付袴が日の目をみましました。古くても堂々と着てくれた孫と先代さんに感動です。

ペンネーム びっくり

## 医療メモ

### 禁煙で発癌リスク減らそう

喫煙はさまざまな発癌リスクと関連している。韓国で実施の大規模調査によれば、禁煙により十年後からは低下傾向を見せ十五年以上では50%未満まで低下することが分かった。とくに肺癌リスクは他の部位のがんより3年早く低下が始まると言う。ただし50歳以上だと50歳未満に比べて低下の幅が少ない。妻の妊娠出産を機会にという例もあるが、このような「思いやり禁煙」も含めて若い世代からの禁煙開始を！

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 (2月) ……72人
  - ②組合員総数 ……11,982人
  - ③増資金額 (2月) ……6,707,500円
  - ④出資金総額 …… 336,857,500円
  - ⑤一人平均出資額 ……28,114円
- (2023年2月29日確定)

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

# クイズコーナー


☆今月のナンプレは少しチャレンジングな出題です。頑張ってください。目標時間は21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 平野 榮一さん
- 宇都宮市 菊池 洋子さん
- さくら市 菊重 洋さん



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

## 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
AM	植木(予約) 関口 山口 軽部/武井(内視鏡)	武井(4月のみ) 関口(予約) 大津 亀井	軽部(予約) 大津 山口 亀井	軽部(予約) 関口 應武	軽部(予約) 関口 瀬山 亀井(内視鏡)	交代制
PM	軽部(予約) 関口 植木	池田 山口	休診	軽部(予約) 大津 池田	軽部(予約) 瀬山 池田 亀井	休診

※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。

お知らせ  
と  
お願い  
4月1日より、朝の玄関の開錠時間が8時45分になりました。受付時間は朝は8時45分から、午後は2時30分  
からになります。ご迷惑おかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしく申し上げます。  
また、予約の変更や診療時間、検査の問い合わせは、平日朝9時から夜7時の間をお願いします。

●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。

**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
AM	北岡(内視鏡あり) 鈴木 千嶋	北岡(内視鏡あり) 千嶋 安倍(4月のみ)	鈴木 天谷 安倍	北岡 古橋 植木	千嶋 天谷	交代制
PM	天谷 千嶋 安倍(交代制)	鈴木 軽部(予約)	休診	千嶋 安倍	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。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：株マルタイ印刷  
毎月1回20日発行

HPIはこちら



1月1日お正月気分を吹き飛ばす大災害が発  
生しました。能登半島地震の発生から4ヶ月が  
過ぎようとしています。被災された方々はま  
だまだ安心して眠れない状況です。  
頻発する地震や異常気象などにより私たちの  
平穏なくらいが脅かされ不安な気持ちにもなり  
ます。  
それでも春は来ます。2022年11月に完成  
した生協本部の記念植樹オカメザクラが今年3  
月末2度目の満開になりました。困難を抱える  
方々が明るい春を実感できるよう前に進もう、  
そう思いました。  
(宮)

## 編集後記