

健康とくらし

2024年8月
544号

特集
2・3面

生協ふたば診療所リニューアル！



待合室

『夏の大三角形』みなさんは何を思い浮かべますか。今回は夏の星空を望遠鏡の代わりに「文字」で観測してみましよう。

夏の夜空に明るく輝く3つの星、「こと座のベガ、わし座のアルタイル、白鳥座のデネブ」の一等星を結んで出来る大きな「二等辺三角形」を「夏の大三角形」と言い、8月の20時頃、天頂を見上げると見付けることができます。

また、ベガとアルタイルは七夕の「織姫と彦星」で天の川を挟んで輝いているのでみなさんも良くご存知の星ですね。

(註①)

デネブは大きく羽を広げて天の川の上を優雅に飛ぶ白鳥の尾羽の部分で、白鳥座の主要な星を結んで出来る大きな十字を、「南十字星」と対峙して「北十字星」とも呼びます。

夏の南の空、低い所には赤く輝く一等星「アンタレス」を主星とする「さそり座」が東西に広がっています。これらの主な星を結びと毒針の尾を持ち上げて威嚇するさそりの姿になります。

そして北の方向に目をやると北極星が淡く輝いています。

北極星は「こぐま座」の主星で「こぐまの尾」の部分で二等星です。

宇都宮市街地では光害があり明るい星すら十分に見ることが出来ないかも知れませんが、車を15分ほど走らせると夏の星空と星々を結んで出来る星座を十分楽しむことが出来ます。

ちょっと意外な事実をお伝えします。今から12000年後には織姫のベガが「天の北極」のそばに在り「北極星」として輝いています。今の私たちは誰も確認することは出来ませんが、地球の地軸が傾いているために起こる歳差運動(26000年で1回転)により生じる現象です。織姫が北極星となり一晩中、一等星の輝きを放っているなんて素敵ではありませんか。

(註①ベガとアルタイルは天の川を挟んで両側に位置し、光の速さの船に乗って天の川を渡るにしてもなんと14,4年も掛かるのです。二人が天の川の真ん中で会つとしても7年2ヶ月かかります。ですから毎年、七夕の日になんか思いを寄せあっている(しよ)。()

生協ふたば診療所！リニューアル完成！

2024年6月末増築部分完成！現在、エレベーターやデイケア室の改修工事が行われ、8月末にすべて完成します。

ふたば診療所の職員が思う「これからのふたば」についてご紹介します！

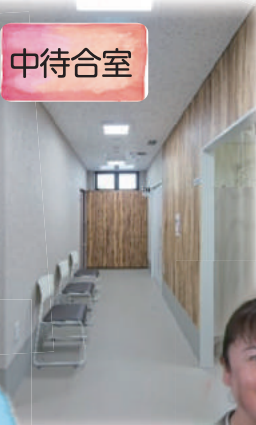


待合室が広くなりました。

受診でなくても、暑さ寒さを凌いでもらえるよう、気軽に立ち寄ってほしい。

看護師 大野

中待合室



医師 北岡所長

相談できる部屋ができました！地域の方の困った時のかけ込み寺になるといいなあ。

看護師 中川

発熱などの有症状患者さんも安全に、しっかり診察できるようになりました！

看護師 小川

点滴室は、動線がよく、目の届きやすい環境になり見守ることが出来ます！

看護師 富永

プライバシーが守られた温かい空間で訪問診療の契約や調整ができます！

看護師 伊藤

隔離室



ふたばに来て良かった！と感じてもらえるようなほっとできる居場所にしていきたい。

看護師長 諏訪

地域連携室



車いすトイレ

内視鏡室

1階

診察室 1

処置室

点滴室

処置ベット

みんなのトイレ

WC

感染待合室

地域連携室

エコー検査室

診察室 4

診察室 3

改めて診療所が繋がり場に！

看護師 正和

地域の方々が、足を運びやすい診療所に！

看護師 箕輪



医師 天谷



医師 鈴木副所長

みなさまにぜひ増資のご協力をお願いいたします！

事務長 鈴木

組合員さんがWEBで、離れた場所でのイベントに参加できる。
事務 吉田

みんなの学習・交流の場にしたい！
看護師 高津

これまで以上に地域との繋がりを大切に！
看護師 及川

面談室

会議室

地域の人が立ち寄れる、オープンなスペースに！
事務 能勢山

地域活動のための活用！みんなの通いの場。
医師 千嶋

組合員活動している方の話を聞くイベントなどしてみたい！
事務 金澤

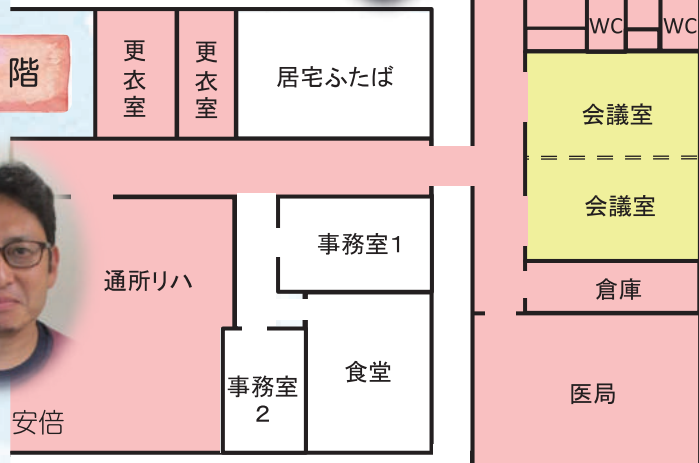
ゆっくり、皆さんとお話ができる相談室ができました！
看護師 澤

子を持つママやパパの居場所づくりがしたい！明るい空間で気持ちも変われば嬉しい。
看護師 入澤

地域の方、子どもたちが立ち寄りやすい場所に！
看護師 荒川

これまで以上に組合員さんや地域の方が集まりやすい場所にしたい！
看護師 高野

2階



生協ふたば診療所併設の通所リハビリテーションは、定員10名で2種類の短時間デイケアを運営しています。月・水・木曜日のサビサ提供時間は2時間以上3時間未満、火・金曜日は1時間以上2時間未満です。リハビリテーション職員は訪問リハビリテーション兼務の職員合わせ4名、介護職員3名と外来看護職員、事務職員、運転手とたくさんの職員が関わっています。

診療所開設当初から通所リハビリテーションは設置されていますが、時代に合わせ運営を変化させながら現在に至ります。どの時代においても利用者も職員も楽しく笑いながら運動を行い、日常生活動作が維持できるよう支援する目的は変わっていません。

4年前のコロナ禍において、外出控えによる不活動症候群になってしまったことへの懸念から、訪問リハビリテーションを開設しました。通所リハビリテーションを利用している方が病気やけがなどで日常生活動作が思うようにいけなくなってしまう場合、ご自宅の環境に合わせたリハビリテーションが行えるよう一度訪問に切り替えて、再び通所に戻れるよう支援することもあります。

日常生活はリスクの連続です。思わぬケガ等が生じても、少しでも早く日々の生活に戻るためにリハビリテーションはあります。

今年9月にデイケア室の床が張り替えられ、気持ち新たに再開する予定です。皆さんが活動的に過ごせるようこれからも職員一同尽力していきたいと思っています。お気軽に見学へお越しください。

生協ふたば診療所 所長 北岡吉民

ふたばの
通所リハビリも
リニューアル！

「食べる」ことからつながる「笑顔」😊



ボリュームたっぷりの手作りお弁当



7/20 (土) 夏まつりを開催
100人を超える子どもたちが集まりました

わいわい食堂では、子どもたちの居場所活動(宿題、遊び場)とお弁当の提供を行っています。キュウリ、トマト、ニラ、リーフレタス…地域の方々にいただいた野菜が、お弁当を彩ります。「普段は食べない野菜も、このお弁当なら食べるんです」と保護者さんが教えてくれました。

社会福祉法人正恵会、村井クリニック、医療生協が協働で運営するこの子ども食堂は、個人・団体からの食材寄付やボランティアさん、そして子どもたちと保護者のみなさまのご協力で、あたたかい場所になっています。開始当初から来てくれていたお子さんは今では高校生になり、ボランティアに来てくれています。

「食事」のサポートだけでなく、元気にのびのびと遊ぶことができる子どもたちの「居場所」をこれからも大切にしていきます。

子ども塾★わいわい食堂
(子どものみらい応援隊)



みんなで食べるとおいしいね



世代ごちゃ混ぜトランプ

夏到来！カムカムの食卓にはスイカが並びます。調理ボランティアの古口さんは「おいしい！これかわりある？」そんな子どもたちの満足そうな笑顔に触れると、私達調理ボランティアメンバーも癒され、やる気が膨らみます。健全な心と身体は心のこもった食事から、との想いで取り組んでいます」と話します。ボランティアさん手作りデザートは子どもたちにも大好評です。

子どもたちへのインタビューでは「手作りのご飯がおいしい！ありがと」「勉強、教えてくれて、がんばりカードにシールがもらえて嬉しい」「おじいちゃん、おばあちゃんもいるところがいい所！」などの声が飛び交いました。今年、中学生になった子どもたちも、継続して部活帰りにカムカムのご飯を楽しみに来てくれています。みんなの食堂が地域の子どものから高齢者まで多世代の繋がる場所になっています。参加する高齢者からも「子どもたちの元気な声は嬉しいね」と笑顔が溢れます。

つながるカフェ★カムカム
(生協ふたば診療所・社会福祉法人ふれあいコープ)



農家である組合員さんに土地を提供していただき、10名程度で野菜づくりをしている班会です。今年はじゃがいもを植えつけ、芽かき、収穫をしました。お喋りしながら農作業をするのも良い時間ですが、作業後にお茶を飲む時間もとても楽しい！持ち帰ったじゃがいもの味は最高でした。

栃木支部 杉山 悟子さん

野菜づくり班 (栃木支部)



調理の様子



キーマカレーを主菜に、野菜たっぷりメニュー

月1回河内地区市民センターで6〜8人があつまり、料理教室をしています。できるだけ健康食をということで、こだわったレシピを選んでいきます。普段使いできる食材を使用して、家でもすぐ作れるように心がけています。

現在は作った料理を持ち帰りにしており、ご家族と楽しんでいただいているようです。

宇都宮東支部 島津 律子さん

金井台料理教室 (宇都宮東支部)

すこしおレシピ

フレイル予防 ～お手軽にたんぱく質をとろう～

フレイル予防で栄養の基本は、1日3食主食・主菜・副菜のそろった食事を摂ることです。いろいろな食品を組み合わせることも大切です。今回はコンビニやスーパーで購入できる市販品を利用し、手軽にエネルギーとたんぱく質の摂取量を増やすことのできるレシピをご紹介します。

宇都宮協立診療所 栄養科 管理栄養士 鈴木 美喜



(1食当たり) 505kcal
たんぱく質 18g 塩分 3g

★ひじきしそおにぎり

【材料】4人分

- ・ごはん 2合
- ・ひじき煮（市販品） 2袋
- ・青じそ 2枚



【作り方】

- ①ごはんを炊いて、青じそを千切りにする。
- ②ボウルにごはん、ひじきの煮物、青じそを加え混ぜ合わせる。
- ③8個のおにぎりを作る。

★はんぺん菜種焼き

【材料】4人分

- ・はんぺん 2枚
- ・たまごサラダ（市販品） 2袋
- ・乾燥パセリ（好みで）



【作り方】

- ①はんぺんを4等分に切る。
- ②上にたまごサラダを塗ってオーブントースターで焼く

★トマトツナ和え

【材料】4人分

- ・トマト 1個
- ・ツナ 1缶
- ポン酢 大さじ1
- ゴマ油 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1



【作り方】

- ①トマトを一口大に切る。
- ②ボウルにトマト、ツナ、○調味料を入れて軽く混ぜ合わせる。



【比較献立】

- ★おにぎり2個（昆布・梅干し）
 - ★はんぺん焼き
 - ★トマト和え
- (1食当たり) 338kcal
たんぱく質11g 塩分3.1g

⇒比較献立と比較してエネルギーとたんぱく質UP



栄養面では、日頃から規則正しく栄養バランスのとれた食事を摂ること、噛む力・食べる力の衰えを予防することを意識しましょう。また、家族や友人と一緒に食事をするのもおすすめです。**楽しい時間を過ごすことは、食欲増進につながります。**自分や家族にあった方法で、低栄養を防ぎながら、美味しく食事をお楽しみください。

フレイル予防・改善に大切なポイントとは、「栄養（食・口腔）」「運動」「社会参加」です。「**食べて、動いて、人とつながる**」ことが元気に過ごす秘訣です。

フレイルとは、「加齢により心身が衰えた状態」のことです。フレイルを予防することは、その先にある要介護状態の予防につながります。フレイルであることに早めに気付き、対策を行うことで、元気な状態に戻ることも期待できます。

美味しく楽しく
フレイル予防！

通所介護 デイサービス虹

おいしい夏野菜が収穫されました

デイサービス虹の畑では夏野菜が実りの時期を迎え、ナスやトマトやきゅうりなどが毎日のように収穫されています。職員だけでは畑の管理が難しいと感じていたところ、地域の組合員さんたちが積極的に苗の植え付け、草取りや収穫までお手伝いしてくださっています。先日は利用者様も一部参加し、ジャガイモをたくさん収穫することができました。採れた野菜は昼食やおやつ時間に利用者様に召し上がっていただき好評です。地域の皆さん、いつもありがとうございます。

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



ボッチャとモルックに挑戦 (7/13 日光ゆかい班)

健康チェックと体操、ボッチャ・モルックを和気あいあいと楽しみました



健康麻雀で脳トレ (6/13 宇都宮東支部そよ風班)

毎月2回の麻雀班会で頭と手先をたくさん動かしています



花いっぱい運動！ (6/13 宇都宮南支部)

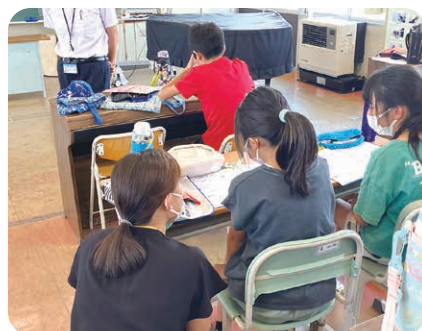
ふたば診療所の花壇に市から配布された花苗を植えました

今月の注目！



移動販売車がやってくる！(6/21～宇都宮北西支部)

毎週金曜日 13:50～14:20、とちぎコープの移動販売車が医療生協虹・本部棟のピロティに來ています。お買い物をする方にぎわっています。



夏休みの宿題をしよう！ (7/23-24 協立診療所 地域活動部)

宇都宮市立西が岡小学校で、職員と高校生ボランティアが学習支援を行いました

とちぎふくし映画祭のご案内

■上映作品（バリアフリー字幕上映）

①お終活 再春！人生ラプソディ ②フジヤマコットン

■日時・会場

日付	場所	お終活 再春！ 人生ラプソディ	フジヤマコットン
9/16（月祝）	宇都宮市文化会館小ホール	10:30～12:23 15:30～17:23	13:30～15:05
10/8（火）	栃木市栃木文化会館小ホール	10:30～12:23	13:30～15:05

■料金

大人 前売り券 1200円 当日券 1500円

子ども（18歳未満）当日券 1000円 ※前売り券は無し



★前売り券の取り扱いを生協本部、診療所で行っています。
詳しくはお問合せください。 地域活動部（028-600-1606）

俳句・川柳

真夏日をしのぐあつさの梅雨の前

梅雨晴れや開きし傘に蛙の子

一人くらい居てもいいのか鮎にがて

栃の木のゆらぐ深緑日陰道

短歌

ネジ花や緑の原に咲きほこり吹き抜ける風渦を巻きたる

横臥する背なのアパートメントから住人の下ぐ風鈴の音

忙しき仕事の合間活けくれるくちなし香る君はやさしも

絵・写真



宇都宮市 江連 トシさん
（大正10年5月5日生まれ）



我が家に咲いた、
百日紅の花
宇都宮市 井上 隆夫さん



変形ひまわり
足利市 秋元 晴男さん



日光市 神山キヌ子さん



栃木市 味村 節子さん

文芸コーナー

読者の声

地球の未来を考えよう

日光市の神山さんが6月号に投稿された絵葉書、「刺激されて」に感激です。みなさん、どんどん投稿しましょう。

「生存」を脅かす猛暑、温暖化はすみ、世界中で異常気象になっています。戦争なんぞしている場合じゃありませんよ。みんな地球の未来を考えなくっちゃ!!

班会で活力を

来年は創立50周年。待合室の記事は胸にささりました。組合員歴の浅い私ですが、当生協は社会的にもとても大切な存在です。諸々の事情で地域の医院に通っていますが、いくつかの小组に参加させていただくことで活力をいただいています。ありがとうございます。

宇都宮市 小太刀節子さん

6月号の感想

検診・がん検査の案内はがきが届いてもこれまでで受診したことがなかった。今回の特集記事を見て「受けてみようかな」と考えています。

感謝の気持ちを忘れずに

主人が退院してから一年。ご縁があつて信頼できる天谷先生、植木先生にお世話になつていて。周りの方々の助けもあつて「毎日なんとかなっている」それはそれでいいのかな。

短歌に込めた優しい気持ち

何時も利用している市のお風呂のスタッフさん。くちなしが盛んの頃、お風呂から見えるので、私が嗅いでみたいと言ったら、翌日、入り口に活けてくれました。

佐野市 大蔵 京さん

医療メモ

大丈夫です、

マイナ保険証が無くて

マイナ保険証は5月の利用率が7.73%と低迷しいかに評判悪いか分かる。政府は10月までにこれを50%まで引き上げようと躍起だが、このまま12月に保険証廃止となったら大きなトラブル発生となりかねない。情報漏洩の危険もあり。まずは保険証廃止中止や延期を訴えたい。それからマイナ保険証を今あわててとる必要も無い。代わりに「資格確認書」が交付され今の保険証もさらに一年使えるので安心を。

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(6月)
……44人
 - ②組合員総数
……11,854人
 - ③増資金額(6月)
……1,146,000円
 - ④出資金総額
……329,552,500円
 - ⑤一人平均出資額
……27,801円
- (2024年6月30日確定)

クイズコーナー

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

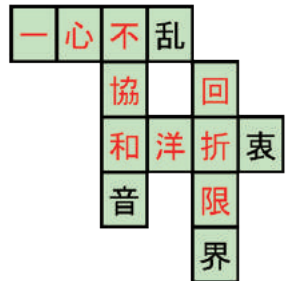
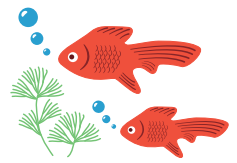
今月のナンプレは比較的易しい出題です。夏の猛暑もナンプレしている時は忘れる。目標時間は16分。

抽選で3名の方にQUOカードをプレゼント!

応募締切 9月15日 消印有効

6月号クイズの答えと当選者

宇都宮市 飯田和子さん
宇都宮市 小池貞雄さん
宇都宮市 荒井善郎さん



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 三田 軽部/武井(内視鏡)	安倍 関口(予約) 大津 亀井 大澤	軽部(予約) 大津 山口 亀井	軽部(予約) 関口 應武 三田	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 大澤	池田 山口 三田 大澤	休診	軽部(予約) 大津 池田 三田	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お願いします。 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時の間にお願いします。
------------------	--

●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(胃カメラあり) 鈴木(胃カメラあり) 千嶋	北岡(胃カメラあり) 千嶋 武井	鈴木(胃カメラあり) 天谷 安倍	北岡 植木 古橋	千嶋 天谷	交代制
PM	千嶋・安倍(第1週) 天谷・安倍(第2週・第3週) 天谷(第4週)	鈴木 軽部(予約)	休診	千嶋 安倍	関口	休診

●7月号の診療体制の記載に誤りがありましたことをお詫び申し上げます。

【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



事業所情報

「資格確認書」で受診できます
政府は、12月2日から今までの保険証から、「マイナ保険証」への切り替えを実施すると盛んに宣伝しています。しかし、あわてる必要はありません。マイナンバーカードの申請が間に合わなくても、みなさんが加入している保険者から「資格確認書」が届きます。宇都宮協立診療所・生協ふたば診療所とも保険証の代わりになる「資格確認書」を提示すれば今まで通り受診することができます。他の医療機関でも同様の措置が取られますのでご安心ください。

編集後記

みなさんは地球最後の日に、何を食べたいですか。私はじゃがいもと玉ねぎとワカメのお味噌汁です。今月は「食べるでつながる」をテーマに記事をあつめました。食べることは、生きること。楽しく美味しい時間が、日常のささいな幸せとして、いつもみなさんの隣にありますように。
外に出れば暑く、重たい空気に押しつぶされそうな今日。どうか体調管理にお気をつけて、お過ごしください。
(か)