

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

2025年4月

552号

4~7面
漫画

医療福祉生協の情報誌コムコム 虹の生協人物語



待合室

先日ハイホー山の会（2021年解散）の同窓会がありました。ワクワクしてろまんちっく村の会場に行くと、なんと50名の懐かしい顔ぶれが揃いました。

ハイホー山の会は、1996年に地域組合員の「山歩きをしたい」の提案から生まれた組合員と職員で始めた山歩き同好会です。これを入口に医療生協の組合員になった方が大勢います。世話役が年間の山行計画を立て、安全第一で実施されました。25年間の記録は次のようです。

企画した山の数317回（そのうち20回は中止）。延べ参加人数7684人。健康まつりに38回出店。医療福祉生協関係エリア組合員交流集会で2回発表。大きな事故もなく山歩きを仲間たちと楽しむことができました。

思い出はたくさんありました。「夫婦で登る山とまた別の風景を見た山歩きだった」「体調を崩したらリュックを引き受けてくれ、無事に下山できた」「第二の青春だった」等々50名の一言発言は面白く、楽しい時間はあっという間に過ぎてしまいました。栃木保健医療生協の50年史に残しておきたいハイホー山の会です。

立派な本部棟が完成して、地域活動部の職員も増えました。新しい企画が始まっています。虹フェス、お正月の書初め、地面に描いた双六遊び、子ども達の参加も嬉しいです。これからも色々な企画で組合員・職員・地域の交流が広がっていくことが期待されます。昨年の虹フェスで、西が岡小学校児童のエイサー踊りがあり、デイサービス利用者や虹フェス参加者が児童の演技に拍手を送りました。これをきっかけに、6月14日（土）の栃木県母親大会のオープニングに出てもらう交渉ができました。児童と保護者の皆様と新しい出会いが広がりました。「生命を生み出す母親は、生命を育て、生命を守ることをのぞみます」が母親大会のスローガンです。

長崎の被爆二世であるサッカー日本代表監督森保一氏は「平和であってこそ、スポーツができる」と述べています。今、平和であり続ける覚悟を様々な取り組みで示すことが大切だと思います。

山あり谷ありの歩み ―栃木保健医療生協の50年③―

当時の思いをふりかエル



宮本専務と櫻井康喜先生(右)と
大谷石のカエル(中央)

はるな生活
協同組合高崎
中央病院の玄
関に大谷石の
カエルがあり
ます。医師不
足だった宇都
宮協立診療所
に支援に来て
くださった櫻

井先生に感謝のしるしとして贈られたものです。

このエピソードは医療福祉生協連情報誌『comcom』で漫画化(本誌4面より掲載)。現役医師の櫻井先生に、当時の思い出を振り返っていただきました。

宮本 2023年の組合活動交流集会に参加した際、はるな生協の紹介の中に高崎中央病院の玄関にあるカエルの石像が写っていました。「あれ、大谷石のカエルだ。なんで高崎にあるんだろう?」と不思議に思っていたら、『comcom』に取り上げられ、そういういきさつがあったのか!と驚きました。

櫻井 そうなんです。少し前に、玄関前のカエルの話になり、他の職員に聞いてみても、誰も知らなくて。結局、知っているのは僕だけで、ベラベラ喋っていたら、それがきっかけで漫画になったみたいです。

宮本 支援のとき、先生は群馬中央医療生協前橋協立病院の医師で、大変若い青年医師だったと思います(当時35歳)。なぜ支援を引き受けてくださったのか、聞かせていただけますか?

櫻井 当時は私も若く、よりよい医療を目指し、同年代の医師たちと盛んに議論を交わしました。そのため先輩医師とぶつかることもあり、葛藤していました。そんなとき、宇都宮に支援が必要だという話があり「それなら!」と思って行くことにしました。その頃、高崎中央病院の新築を成功させようという動きがあり、青年医師の何人かは高崎に移っていきました。僕も宇都宮の支援が終わったら、前橋には戻らずに高崎に行く決めていました。

宮本 前橋から栃木までの電車通勤は、両毛線でどれくらいかかりましたか?

櫻井 1時間くらいでしたでしょうか。僕が乗っていた電車は6時半頃の便で、桐生で乗り換えでした。栃木に着くのは8時くらいで、ちょうど國學院高校の生徒がぞろぞろ降りる。それに混じって僕も降りるんです。電車が東に向かって進むので、真正面に太陽が昇ってくる光景がすごく印象的でした。

宮本 支援期間はどれくらいでしたか?

櫻井 4ヶ月間でした。57年の12月から58年の3月いっぱい、4月から天谷先生が来ることになっていたので。

宮本 当時の宇都宮協立診療所はどのような様子でしたか?

櫻井 漫画に出ていた婦長さんのな方、斉藤千恵さんという方がいらつしゃいましたね。途中から病棟の運営もすることになって、看護師3人と看護学生1人で対応していました。外来と病棟を交代で回っていて、24時間体制で本当に大変だったと思います。

宮本 職員や患者さんとの交流で覚えていることはありますか?

櫻井 赴任中は協立診療所の裏の貸家に住んでいたのですが、夜は手持ち無沙汰でしたね。毎月の保険請求の仕事が終わると、職員と一緒に日光街道の不二家にチョコパイを食べに行ったりしていました。そんな生活だったので、あつという間に太っちゃいましたよ。

宮本 支援が終わって帰るとき、「大丈夫かな?」と不安はなかったですか?

櫻井 不安というよりもほっとしましたね。

宮本 お礼として贈られた大谷石のカエル。宇都宮の名産ですが、実際に送ったのは天谷医師なんですよ。天谷医師に聞いたところ、高崎中央病院の新築に際して、宇都宮協立診療所の職員で見学ツアーを行い、そのときに持ち込んだそうです。カエルはジャンプもするけれど、大きなカエルほど地を這うように歩く。だから「地道に歩む」ことを願って贈ったとのこと。天谷先生は、今でもカエルが残っていることに感激していましたよ。

櫻井 そうそう、うちの病院は昭和60年に今の場所に移転して、翌年2月くらいに宇都宮の方が職員旅行で高崎にいらつしゃいました。カエルの贈呈式は特になくて、僕がその場で受け取って、病院内を案内して、そんな感じでしたね。

宮本 ちなみに、大谷石のカエルを贈ったのは、長期の医師支援をいただいた高崎中央病院と、当時経営再建で奮闘していた山梨勤医協、その2体だけだそうです。医師の支援は50名を数えましたが、先生の支援はそれほど印象的だったんですね。40年以上経って、こうやってまた話題に上るのは素敵なことですよ。

櫻井 いやいや、この話の主人公は宇都宮ですよ。みんな医療機関を作って、所長が突然いなくなるという大変な状況のなか、よくやり切ったと思います。僕がいたときも、赤字の経営の話や専務の武井さんから聞きましたが、僕は医療を提供するので精一杯でしたね。本当に大変な時期をよく乗り切ったと思います。

宮本 高崎病院前の実物のカエルを見てきたのですが、すごく綺麗で、大切にしてくださいありがとうございます。

櫻井 目がもつはげちゃってるんですよ。マジックで塗るわけにもいかないし、どうしようかな。

宮本 また宇都宮に遊びにいらしてください。大谷も観光で盛り上がっていますよ。

櫻井 そうですね。うちの塀を作り直すときには、大谷石を使おうかな。カエルも買いますよ。

私たちの介護現場

ヘルパーステーション虹 須藤 弥生

地域包括ケアシステムの大切さ

住み慣れた地域で自分らしい生活をするために、地域包括ケアシステムの取り組みが大切です。

誰もが重度な要介護状態になっても自分らしい暮らしを最期まで続けることができるよう、「住まい」「医療」「介護」「生活支援・介護予防」が一体的に提供される仕組みが地域包括ケアシステムです。その中で特に重要と言われているのが、いつまでも元気に暮らすための生活支援・介護予防であり、医療生協の中では支部活動・班活動がそれにあたります。私たち職員と地域の組合員さんにとって医療生協は、これからの時代に重要な役割を担うと考えています。

自宅で暮らし続ける「家族介護」のポイント

今回は介護者の身体的負担に着目し、**家族介護で腰を痛めないためのコツ**をお伝えします。実際に無理な体の使い方をしてしまい、腰を痛めてしまうご家族もいらっしゃると思います。ポイントを押さえて介護する事で、介護をする側も受ける側も快適に自宅での生活が出来ると思います。

身体的負担軽減のためにお伝えしたいのは、**ボディメカニクス**の理解です。ボディメカニクスとは、人間の身体の骨格や筋肉、関節などの力学的関係を利用して、動作や姿勢を効率的に行う、身体力学の原理を活用した技術です。介護の場面では①支持基底面を広く確保する、②相手との距離を縮める、③重心を低くする、④相手の身体を小さくまとめる、この4つが特に大切です。重い物を持つ際にも、これらを意識することで腰への負担を軽減することができます。また、人

の力だけではなく、その方の動きに合わせた福祉用具をうまく取り入れることも大切です。



ボディメカニクス4つのポイント

① 支持基底面（体重を支えるために床と接している身体の範囲）を広く確保する

介護をする人は肩幅程度に足を広げると、受ける人の身体が安定して腰の負担を軽減する

② 介護を受ける相手との距離を縮める

介護をする人と受ける人の重心を近くするとより小さな力で介助が可能

③ 骨盤が安定するよう重心を低くする

介護をする人は腰を曲げるのではなく、太ももの筋肉を使うイメージで膝を曲げ、重心を下げると安定する

④ 相手の身体を小さくまとめる

寝ている状態の時は腕をお腹の上におき、膝は曲げてもらう等、相手の体がベッドに触れる部分を少なくし摩擦を減らすと、力が分散されにくくなる



SDHキャラクター
つなぐちゃん

医療生協で一緒に働いて
くださる方募集中です!!
求人情報の詳細はQR
コードをご参照くださ
い。



お問合せ

ヘルパーステーション虹
028-1600-11602

私たち医療生協は医療だけでなく、**介護や生活支援・介護予防にも力を入れています**。身近な方やお知り合いの方に、介護で悩んでいる方がいらつやいましたら、ぜひ医療生協の介護事業を教えてください欲しいと思います。私たちは地域の皆様の「頑張り過ぎない介護」を支えられる存在でありたいと願っています。何かお困り事がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

本人と家族のための「頑張り過ぎない介護」

介護の負担は介護保険制度など様々な福祉サービスを活用することで軽減することができますが、介護に疲れて体調を崩したり、不眠になったりと心身に影響を感じている人は数多く存在しています。介護疲れの要因として、身体的・精神的・経済的な負担などがあります。自分の大切な人だからこそ思うようにいかないことに、介護をする側もされる側もイライラが増えてしまったり、介護に時間を多く取られてしまう事で、知らず知らずのうちに精神的なストレスが蓄積されてしまうこともあります。不安や困り事などを吐き出せずに一人で抱え込んでしまいう方もいます。

わたしはカエル
はるな生協
高崎中央病院の玄関前に鎮座している

名前はないが



開院のころから
当たり前のようにいるので
誰もわたしの存在を気にすることはないが
長い間病院に出入りする患者さんや
その家族の往来をずっと見守っている



たまーに縁起を担いでか
わたしの上面にお賽銭を置いていく人がいるが
わたしへの関心などその程度だ



そんなわたしが
なぜここにいるのか
少し話をしよう



方面

昭和57年
春

栃木
栃木

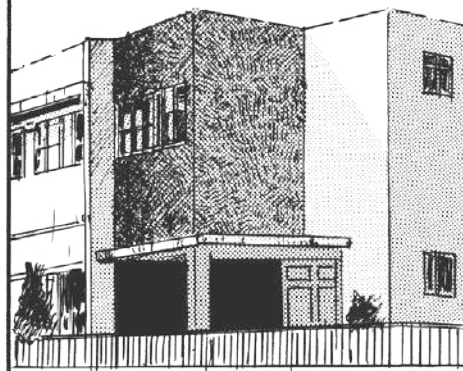
ふあっ

先生、こっち！

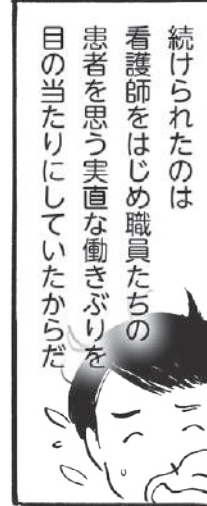
おはよう
ございますっ！



栃木保健医療生協
宇都宮協立診療所（旧建物）









？お化けでも
出たのか…



その後私は、はるな生協に移籍し
新築移転した
高崎中央病院に勤務

先生！
桜田先生！
来てください、
ちよつと…！

事務長



常勤医師が不在の約3年間
50人の医師が支援にあたった

昭和が終わり
平成が過ぎ去り
そして令和の今…

「入院して治療して
無事に帰る」
その思いを込めて
贈らせていただきます！

かわいがつて
くださいね



宇都宮名産！
大谷石の
カエルです

先日、職場旅行で
病院にお伺いしたとき
新築のお祝いに
何か記念になるものを
贈らせてもらおうと思って…

他生協などから
医師や看護師の
支援は稀になり
そんな交流が
あったことも
忘れ去られた

でもそれは
みんなの
努力により
支援を受ける
必要がなくなった
ことの証明なのだ



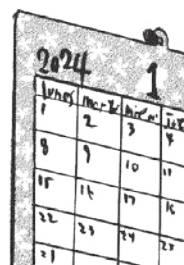
これだけは
分かりますよ

平成生まれの
君からしたら
見当もつかない
話だろう

あのカエルは
高崎と宇都宮との
つながりと、
お互いの医療福祉生協の
あゆみの象徴なんですわえ

そう、
まさにわたしは
協同の歴史なのだ

へえ、
あのカエルに
そんな
エピソードが



※登場人物名は仮名です。
※今回は、はるな生協 元理事長 櫻井康喜さんのお話を参考にさせていただきました。

気軽に寄り添える場へ

みんなのたまり場 「みちくさ」オープン

3月、上着がいらないうほど暖かい日。「受付はないのかしら」「あなたがやってね」「机どこに置こうか」「ここでもいいね」——春の陽気に包まれた佐野市に、にぎやかな声が響きました。

佐野支部に、念願のたまり場「みちくさ」がオープン。3月13日（木）に、オープニングイベント「みんなのみちくさ」が開催されました。

「みちくさ」は、佐野田沼インターから車で5分ほどの場所にある、4LDKの平屋建て。10台ほど駐車可能な広い駐車場があり、大勢でも集まりやすい。日当たりの良い廊下や広い土間があり、多彩なイベントが可能です。築年数は経っていますが、まさに「掘り出し物」といった趣のある建物です。

すっからかんだった玄関には春を告げる水仙がしゃんと活けられ、訪れる人をやさしく迎えます。靴を脱ぎ中に入ると、台所からはコーヒーの香り。組合員さんが淹れたコーヒーを手に、参加者同士、自然と会話が弾みます。家具や食器類は、オープン

に向けて持ち寄ったもの。そうしてみんなのたまり場が出来上がっていきます。受付では医療生協のパンフレットとともに、手作りのようじ入れが配られ、その素朴な温もりが場の雰囲気さをさらに和ませていました。

お隣のふすま屋さんも顔を出し、「これから騒がしくなると思います」と組合員さんが声をかけると「うるさいほうがいいんだ、にぎやかで！」と笑顔で応えてくださいました。地域のつながりを感じた瞬間です。イベントでは新婦人の会オカリナ部による演奏が披露され、穏やかな音色が会場を包みしました。本部からは健康づくり委員会による健康チェックや看護師による健康相談も実施。参加者の皆さんが真剣に耳を傾ける場面も見られました。

支部長の峯岸貴志子さんは「気軽に立ち寄れる場として『みちくさ』を様々な人に知ってもらい、活用してもらいたい。これから、多彩な活動が生まれることを願っています。週2回、一般開放をしています。どなたでも気軽にお越しください」と呼びかけました。多くの人の笑顔が生まれる場「みんなのみちくさ」に、ぜひふらっと立ち寄ってみてください！

地域活動部

佐野支部たまり場「みちくさ」OPEN！

当面の開放日

- ・ 月曜日 13時～16時
- ・ 木曜日 13時～16時

※第1木曜日と祝日は休み

その他にも開いている場合もありますので、お問い合わせください。

お問合せ：090-7826-6853

（支部長 峯岸）



お花で彩られた玄関



オカリナの演奏

健康が一番



宇都宮市
酒澤芳雄さん

風が一番！

デイサービス虹の利用者である酒澤芳雄さん。宇都宮北西支部主催の作品展にたくさんの「風」を飾ってくださいました。酒澤さんの製作した大小色とりどりの見事な風に、見る人はみな目を見張ります。

酒澤さんが風作りを始めたのは20歳頃。その後、るまんちつく村での風あげ中に出会った仲間と誘われ「下野風の会」に参加。各地で風揚げを楽しむようになりました。

岐阜県から取り寄せた和紙や、厳選された真竹を削って作った骨組み、こだわりの糸などを組み合わせ、一つひとつ丁寧に作り上げます。先日は栃木保健医療生協50周年の記念風を製作してくださいました。

酒澤さんにとって風の魅力は、手元の糸巻きがくるくると回りながら、風を受けた風が空に舞い上がっていく瞬間の感動。現在は県内を中心に、小学校や幼稚園で、風の伝統を伝えています。所有する風は優に100枚を超えるそう。「欲しい人がいたらどんどん使ってください」と話します。

酒澤さん入魂の風は、現在本部虹の柱に展示中です。



50周年の記念風



通常総代会告示

定款第52条により、2025年度栃木保健医療生活協同組合第50回通常総代会を次のとおり開催します。

記

日時 2025年6月28日(土)
13時30分から
※集会時間は多少前後する可能性あり

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
(宇都宮駅東口)

2025年2月22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、2025年度の総代選挙を下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
2025年4月16日(水)から
5月15日(木)まで
- 4、立候補の受付場所 栃木保健医療生活協事務局及び各事業所
- 5、投票日 2025年5月20日(火)
※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。

2025年2月22日
栃木保健医療生活協総代選挙管理委員会

2025年度第50回通常総代会総代選挙区定数

2025年2月22日
栃木保健医療生活協同組合 理事会

2025年度第50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

- ・2025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。



戦国時代のを復元した掘立柱建物

宇都宮東支部 北市 彪
めぐる、とちぎ 宇都宮東支部
飛山城
とびやまじょう
宇都宮市には「宇都宮三城」といわれる①宇都宮城、②多気城、そして③飛山城が存在します。宇都宮東支部のエリアには「LRT(次世代型路面電車)」が開通以来、飛山城の近くにLRT三軒連結の列車が停まる「飛山城跡」という停車場があります。この駅から飛山城へは歩いて約20分(1.6km)で到着します。
飛山城は一二九八年鎌倉時代末期頃に築城され、一五八〇年に豊臣秀吉の城の「破却令」により破却されるまでの約三百年間続いて使われたお城でした。そこからずっと使われずに四百年余地下に眠っていたお城は、30年程前に掘り起こされ、現在のよう素晴らしい「国指定史跡」に指定されました。
広さは十四万㎡もあり、東京ドームの3倍です。中世のお城らしく周囲に巡らせられるお堀は全て土塁です。堀は空堀(からぼり)で、六本の堀を見ることが出来ます。全て人力で成し遂げた工事と、古いお城にはつきものの「伝説」が二つ伝わっています。それは、現地を訪れてお確かめください。

健康づくり委員会主催バスハイク のんびりあるく湯ノ湖。



日時 5月23日(金)

目的地 日光市 湯ノ湖

※宇都宮、県南からバスを出します
※雨天時は観光を中心とした内容に変更します

- 散策コース** ①のんびりコース(往復30分程度)
②健脚コース(湯ノ湖1周 約3km、1時間半)
- 参加費** 4500円程度(参加人数により変更あり)
- 定員** 50名程度※先着順
- 申込期間** 4/22(火)~5/9(金)
- 申込方法** 電話、メール、FAXで以下の内容をご連絡ください。
①氏名 ②支部 ③希望コース

TEL:028-600-1606 FAX:028-600-1607
MAIL: chiiki@tochigihoken.or.jp

レインボーウォーキング

こんにちは、協立診療所の糖尿病チームです。
私たちは健康のために、地域のみなさんと共に歩きながら楽しくお話する場を設けています。
無理なく、自分のペースで歩けますので、お気軽にご参加ください(AA)
お待ちしております!

【日時】2025年6月14日(土)

【時間】14時~16時

【場所】とちぎ健康の森

【参加費】無料

【持ち物】飲み物

★動きやすい服装・運動靴でご参加ください

【申し込み方法】

①協立診療所受付で直接 ②電話
上記いずれかの方法で、お申込み下さい

【雨天時】

医療生協本部「虹の社」でポッチャをやりま。天気の判断は、当日の朝に行い、晴天時・雨天時も当日電話連絡いたします。

お問い合わせ:協立診療所 事務 入佐まで
電話 028-650-7881

イベントのお知らせ

通所介護 デイサービス虹

安心のための学び合い

職員は日中も少し時間が空くと介助方法について学び合っています。先日は職会議の際に入浴介助の学習会をしました。麻痺のある方に一般浴槽で入浴していただくためのポイントなどを実際にデイサービスの浴槽を使って学びました。全体の質の向上を目指すとともに、利用者さん一人一人に合わせた介助方法を皆で確認し合っています。デイサービスで一日を安全に楽しく過ごしていただけるように職員も日々努力しています。

デイサービス虹 所長 金田 千恵
☎028160011601



入浴介助方法を学ぶ研修の様子

体験利用・見学を実施しています。
(体験利用は昼食代800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



5年ぶりの作品展 (3/15～3/17 宇都宮北西支部)

虹の杜を会場に3日間作品展を開催。
約80点の作品が飾られ、計102名が来場しました。話に花が咲き、和やかな時間でした。



くららフェスタで健康チェック (3/9 栃木支部&健康づくり委員会)

とちぎ蔵の街楽習館で開催されたイベントに出展。66名の参加者が豆つかみと健康チェックに参加し、「来てよかった」との声が聞かれました。



手配り協力者交流会を開催 (3/15 宇都宮南支部)

ギターの演奏にあわせて「明日があるさ」などの曲を楽しく歌いました♪機関紙手配り協力者のみなさん、1年間ありがとうございました。



歌って学んで、笑い合おう (3/17 宇都宮中央支部 百日草班)

11月に誕生した、今年度の新班。こたつを囲んで笑顔が生まれます。すこしおカルタとすごろくも行いました。

山あり谷ありの歩み 栃木保健医療生協の50年を学ぶ

創立間もない頃の経営危機を支えた天谷静雄医師が、歴史の教訓と次世代への期待を語ります

日時：5月21日（水）14時～16時

会場：栃木保健医療生協本部「虹の杜」大会議室
Web配信あり、参加費無料

講話：天谷 静雄さん

医師 栃木保健医療生協前理事長

会場設営の都合上事前にお申し込みください。



栃木保健医療生協 地域活動部

☎028-600-1606

Mail: chiiki@tochigihoken.or.jp

2025年5月3日 憲法記念集会・講演会 戦争・被爆の悲劇を語り継ぐ

日時：5/3（土）12時30分開場 13時開演

会場：とちぎ健康の森（宇都宮市駒生3777-1）
入場無料

講演

「蕾のままだに散り
ゆけり」

語り部
上野かすこさん



「原爆と俳句」

武蔵大学名誉教授
永田 浩三さん



焼き場に立つ少年

主催：九条の会・栃木 平和・民主・革新の日本目指す栃木革新懇

連絡先：とちぎ市民法律事務所 田中 028-636-6103

栃木革新懇 針川 090-4423-2202

文芸コーナー

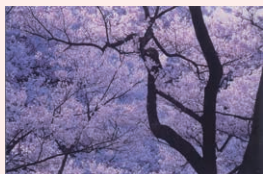
俳句・川柳

痛む膝療法士来て軽くなり 宇都宮市 塚田 美子さん
香り立つ春の景色や狭き庭 宇都宮市 橋本とめ子さん
卒業の思い出キユンと春の風 ペンネーム 草詩

短歌

八十路こえ動かぬからだいたわりつ マカナイはげみけんこうたもつ ペンネーム 小枝
風ぬるみ菜の花色に染まる畑^{はた} ペンネーム モンシロチヨウ
青空のもと桜と競う

絵・写真



宇都宮市 塚田 美子さん



日光市 神山キヌ子さん



栃木市 味村 節子さん



飛山城跡入口の紅梅
宇都宮市 井上 隆夫さん

読者の声

2月号の数独

プリンタ不調とハガキ85円のため、クイズコーナーの回答を出さずにいましたが、今回はhard問題とのことで解きました。意外とeasy。トランプの米国はまさに帝国主義。この言葉がピッタリです。

壬生町 田中 吾朗さん

健康とくらしを読んで

50年の歩み、読みました。みなさんの頑張り、頭が下がります。

日光市 神山キヌ子さん

更新忘れに注意

医療メモ「マイナカードの更新忘れ」の記事は寝ぼけ眼から起こされた感じでした。流れもあり紐付きで取得したもの一度も使っていない。5年目の「電子証明書」更新に注意します。

ペンネーム ひろじい

「ドーナツの穴」を考える

3月号の待合室「ドーナツの穴」の話はとてもおもしろかった。そして、スキマ時間についても、仕事場の同僚、子どもたちにも伝えたい。ステキな話をありがとうございます。

宇都宮市 藤田 明子さん

春の時間

やっと春を感じる時間が増えてきました。庭に出ると桜草、水仙、ヒヤシンスの蕾がふくらみ、気持ちまで軽くなります。草花の生命に力をもらい、毎日過ごしています。

宇都宮市 小池 美美子さん

50年の歩み

本当に素晴らしいことですね。50年の歩み、信じられない気がします。今では考えられない一人医師体制、偉業をなしたとげました。当時の方々には感謝深いものがあられでしょう。

そんなお話を連載ではお聞かせいただければと思います。楽しみにしております。

那須塩原市 須賀 牧恵さん

医療メモ

OTC類似薬の保険外し

薬局でも売られている風邪薬、漢方薬、湿布などを保険適用から外し医療費削減の切り札にしようとする動き。軽症のうちは受診控えて様子見てもらおうという考えだ。このような健康の自己責任論だけでよいのか。問題は薬代が高くつく、重症化を見逃す（とくに小児）、市場原理にゆだねられ薬不足、買い占め、価格つり上げに拍車など。今回、自公維新3党合意でこの目標が狙い撃ちに。

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)
……54人
 - ②組合員総数
……11,954人
 - ③増資金額(2月)
……878,000円
 - ④出資金総額
……333,764,500円
 - ⑤一人平均出資額
……27,921円
- (2025年2月28日確定)

クイズコーナー

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

今月のナンプレは久しぶりに九九ナンプレです。
色付けした3ヶ所には九九の式が入ります。頑張ってください。
目標時間は25分。

抽選で3名の方にQUO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 安部貞造さん
宇都宮市 岩崎フミ子さん
宇都宮市 小池美美子さん



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

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 5月

〒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。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:45~11:45	植木(予約) 関口 武井 軽部/大澤(内視鏡)	亀井 関口(予約) 笠原 片山	軽部(予約) 笠原 片山 應武	軽部(予約) 関口 應武 山本	軽部(予約) 関口 應武 大澤(隔週) 亀井(内視鏡)	交代制
14:30~18:00	軽部(予約) 関口 植木 山本	山口 應武 大澤 瀬山 16:30まで	休診	軽部(予約) 亀井 片山 笠原	軽部(予約) 瀬山 亀井 16:30まで	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。

●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。●原則電話での診療受付はできません。発熱や感冒症状がある方は、受診方法をご案内いたしますので、まずは受付時間内に診療所へご連絡ください。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 5月

〒321-0164

宇都宮市双葉 1-13-56

TEL 028-684-6200

FAX 028-684-6208

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:45~11:45	北岡(胃カメラあり) 千嶋	北岡(胃カメラあり) 武井	天谷 安倍	北岡 植木 古橋	千嶋 天谷	※交替制
※14:00~18:00	天谷 ※交替制	天谷 軽部(予約)	休診	千嶋 安倍 15:00~16:00 ※ワクチン外来	関口 15:30~16:00 ※ワクチン外来	休診

★上表に加え、新しい医師の外来を予定しています。詳しくはお問い合わせください。

※午後の診療開始は16:00~18:00です。※コロナワクチン接種はワクチン外来へお願いします。

※月曜の午後・土曜の午前中の担当医についてはお問い合わせください。

【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)マルタイ印刷

毎月1回20日発行

HPはこちら



今年が栃木保健医療生活協同組合の創立50周年の記念すべき年です。本紙では「この50年を、医療生協を立上げ、協立診療所を守り、ふたば診療所を加えた大きな組織に育て、それを支えていた」多くの方々に登場を願い、貴重なお話しや裏話、懐かしい思い出などをさまざまな視点で語って頂く特集を組みました。今後、どんなお話が聞ける(読める)のか、組合員のみならず、ともに楽しみたいと思います。

(ま)

編集後記

2025年度の健診スタート!

新年度になりました。宇都宮市では、市内の国保世帯と後期高齢者医療世帯の方に「健診と検診受診券」のはがきが郵送されます。健診は公費補助があり無料で受けられます。また、がん検査は一部自己負担がありますが、健康習慣づくりとがんの早期発見・早期治療のために、ぜひお受けください。協立診療所、ふたば診療所ともに、健診・検診が受けられます。受診券のはがきと保険証を持ってお出かけください。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。