

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7月  
555号



特集  
2~5面

## 第50回通常総代会



栃木県中央公園の景観 宇都宮市 茂呂満里子さん

### 待合室

陽ざしは「さんさん」から「きらぎじ」に、雨は「しとしと」より「ざあざあ」に。自然の中の擬音が強くなる夏がやってきました。

ともすると、今まで馴染み深かった音は、優しいほうかもしれません。真夏の日照りや夕立の激しさは、どのような擬音がぴったりでしょうか。

さて、この季節「くらす」としたら要注意。熱中症の危険があります。めまい、頭痛、だるさ…そんなときは無理をせず、涼しい場所で水分をとってひと休み。意識が朦朧としている、自力で水分が摂れない、水分を摂っても体調が回復しない場合は、救急車が医療機関をご利用ください。

室内でも熱中症になることがあります。特に、気温28℃以上、湿度70%以上の環境は熱中症警戒レベルともいわれています。エアコンや扇風機などを活用し、快適な室内環境を保ちましょう。

のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を忘れずに。1時間ごとにコップ1杯（1日1.2ℓ）が目安です。不安がある方は、水分・塩分の摂取量についてかかりつけ医に相談してみてください。

栃木県の気象データを調べると、50年前と比較して最高気温は4.5℃上昇、真夏日（30℃以上）は34日間、熱帯夜は21日間も増えています。扇風機に「あ〜〜〜」と声を出していたあの頃よりも「暑〜、長〜、夜も暑〜」夏へと変わっているのです。そのため熱中症予防は、あの頃と同じでは危険です。食事、睡眠、水分、環境調整などの予防を意識して、頑張り過ぎないように過ごしましょう。

本紙もついに555号「色鮮やかな「夏」といつこの季節、GO!GO!GO!と元気いっぱいな響きがびつたりです。ジリジリ照りつける太陽に気をつけながら、セミの声、甲子園球場のサイレン、氷菓の咀嚼音、轟く雷…音で感じる夏を探しに行きましょう。

# 次の50年へ、バトンをつなごう

## 第50回総代会開かれる

栃木保健医療生協第50回通常総代会は、6月28日（土）ライトキューブ宇都宮で開かれました。

総代会参加69名、オブザーバー3名、役員54名、総勢126名が参加しました。



会場の様子

### ロゴマーク作者に 感謝状

開会に先立ち、栃木保健医療生協創立50周年を祝つ映像が上映され、たくさんの写真がBGMに乗せて写し出されました。

また、50周年を記念して募集し

たロゴマークをデザインした組合員の渡辺夏菜子さんに感謝状とお礼の授与式が行われました。

### 「平和をつくる」協同組合 の価値をひろげよう

関口真紀理事長は開会あいさつで「自分が医学部の3年時1979年に栃木保健医療生協の存在を知り、その後奨学生第1号になりました。しかし、その頃栃木保健医療生協は医師がいなくなるといふ大事件に見舞われます。激動の法人の歴史と、私の青春時代とが重なり感慨深い」と振り返りました。また、関口理事長は学生時代から今まで、いのちを脅かす最大の悪は戦争であるとの信念で、戦争をさせないために憲法9条を大切にしてきたことを紹介しました。「50周年記念事業の一つとして憲法9条の碑を建立します。平和な社会実現に力を合わせましょう」と呼びかけました。



挨拶をする関口真紀理事長

### 50年の歴史が 今に生きてくる

続いて、宮本進専務理事が第1号から第5号議案までを一括して提案し、鎌柄克美特定監事が監査報告を行いました。宮本専務は、栃木保健医療生協の50年の歴史から学ぶこととして、①栃木で初めて「患者中心の医療」が開始された。②「挫折」を経験し、民主的運営の大切さを学んだ。③「常に地域の困っている人に関心を寄せると」言う理念を共有し、何をやるべきかを明確にしてきた。④組合員とともに事業と運動を車の両輪に歩んできた。の4点を上げました。

### 厳しい環境の中 安定した経営を維持

2024年度の事業報告では、医療・介護事業を取り巻く状況はかつてなく厳しく、昨年実施した県内医療機関へのアンケート調査でも、「経営が厳しい」「資金繰りが悪化している」「診療報酬改定が不十分」との声が圧倒的です。しかし、その中で栃木保健医療生協の事業経営は予算達成には至らなかったものの、安定した経営で黒字確保することができました。

医療事業では医師体制の厚さを活かして在宅分野中心に収益を伸ばし、介護事業では多様化するニーズに積極的にこたえることで経営改善が進みました。今の経営状態には、過去の「挫折」の経験が生かされていると言えます。職員の主体的な経営参加を意識しみんなで担う経営に取り組んでいます。大きな負債を抱えた体験から事業拡大を急ぐのではなく、地道に地域に求められる役割に定める事業活動に徹してきました。

子どもや多世代の居場所づくり、患者や家族に寄り添う様々な活動を行い発信してきました。地域でくらす人々と近い診療所というポジションを強みに

変え、「一緒に働きたい」と若い医師を獲得することにもつながっています。

無料低額診療での済生会との連携、地域医療・家庭医療を志す医師の育成でNHO栃木医療センターとの連携も求められる役割に引き続きできた成果と言えます。

### つながりの 「場」づくり

地域活動の振り返りでは、人々が地域でつながる「場」づくりの実践が紹介されました。新しい健康まつり「虹フェス」、本部「虹の杜」を利用した芋煮会やサロンなどが地域の方たちが気軽につど「場」になりました。事業所から離れた地域でも多彩なつながりの場づくりが行われました。

また、世代を超えたつながりの「場」としてふたば事業所の「カムカム」と宝木地域の「子ども塾☆わいわい食堂」の活動が報告されました。

これまでも、これからも組合員とともに歩むことが強調されました。

第1号から5号までの議案提案と、歯科事業の特別報告を受け、質疑と討論が行われました。

質疑では「監査報告が昨年の総代会から改善されて良かった。わかりやすかった」と発言がありました。討論では4名の総代と2名の職員が地域の活動や事業所の実践を発言（4面掲載）、1名の総代から文書発言がありました。

その後採決が行われ、第1号から第5号議案すべてが賛成多数で採択されました。

続いて「私たちのチャレンジ宣言」（5面掲載）が提案され、参加者全員の拍手で確認されました。

最後に閉会のあいさつをした北岡吉民副理事長は「次年度開始する歯科事業を成功させるために、組合員と職員が力を合わせましょう。班会参加は健康度を高めるという研究データがあります。素晴らしい活動をひるげ、仲間をふやしましょう」と締めくくりました。

## 訪問歯科を開始します

2026年度に開始予定の歯科事業について、武井副理事長が特別報告をしました。

「在宅医療を行っていて、口腔機能の回復や『食べる』を支援することが重要。歯科医師と連携して『嚥下内視鏡』を活用することにより、他院で『食べられない』と判断された患者でも、『完全側臥位』（横になって食べる）で食べられると判断できる場合があります。中には、体を起こし座って食べられるケースもある」と紹介しました。また、「訪問歯科治療・

摂食嚥下治療が現在行っている在宅医療に加わることは、大きなプラスになる」と強調しました。

「当面は、外来機能を持つ歯科事業所ではなく、協立診療所内に歯科医師や歯科衛生士を配置してスタートします。大きな投資をして歯科治療設備を設置することは経営的リスクが高いが、在宅でできることから始めることは可能。組合員活動との連携で『お口の健康』の取り組みを大きく前に進めましょう」と呼びかけました。



表彰された支部・班のみなさん



峯岸貴志子理事によるチャレンジ宣言提案

## 第50回通常総代会 各号議案の議決状況

### 第50回通常総代会に提案された議題

- 第1号議案** 2024年度事業報告の承認の件  
賛成101 保留1 反対0
- 第2号議案** 2024年度決算報告及び剰余金処分案の承認の件  
監査報告  
賛成100 保留2 反対0
- 第3号議案** 2025年度事業計画決定の件  
賛成101 保留1 反対0
- 第4号議案** 2025年度予算決定の件  
賛成101 保留1 反対0
- 第5号議案** 2025年度役員報酬決定の件  
賛成99 保留3 反対0

すべての議案が賛成多数で承認されました。  
総代定数104名、実出席69名、書面議決参加35名で100%出席。議長2名を除いた102名が議決に参加しました。

### 感謝状（50周年ロゴマークデザイン）

- 渡辺夏菜子さん（矢板市）

### 2024年度新班表彰

- CBCボウリング班（宇都宮東支部）
- 虹の杜うたう会（宇都宮北西支部）
- 百日草班（宇都宮中央支部）

### 仲間増やし達成表彰

- 宇都宮東支部
- 佐野支部
- 栃木支部
- 那須支部



# 総代会での発言

## 活発な支部活動で地域とつながる

宇都宮北西支部 小澤美江総代



宇都宮北西支部は、今年度から北ブロックと合併し、15名体制で再スタート。コロナ禍で中止していた行事も5年ぶりに復活し、みんなで協力して大成功しました。なかでも注目は、買い物困難者支援として始まった移動店舗と、そこから発展した「金曜サロン」。健康チェックやおしゃべり、歌、紙芝居など笑顔があふれる場となっています。今年は念願の男性運営委員も加わり、「集う・笑う・食べる」の輪を広げていきます。

## みちくさ開所の経過報告

佐野支部 橋本京子総代



佐野支部は5月19日に第9回総会を開き、再結成から9年目を迎えました。今年3月には念願の居場所「みんなのみちくさ」を開所。かつて空き家を活用するも一年で閉鎖し、その後も拠点がなく活動が安定しませんでした。ようやく昨年、理想的な物件と出会い、地域の皆さんとおしゃべりや健康チェックなどを行える拠点が誕生しました。今後はお茶会や健康マージャンも予定し、気軽に立ち寄れる場所に育てていく予定です。

## 「地域の居場所」としてのからさわ

安蘇支部 中島純子総代



デイサービスからさわは、支部が立ち上げた事業として来年25年目を迎え、2021年からは介護予防・日常生活支援の取り組みとなりました。地域ボランティアや市の教室と連携しながら、誰もが楽しく学べる場づくりを続けています。支部ニュース『からさわだより』が『comcom』のコンテストで特別賞を受賞するなど、人と人をつなぐ役割も評価されています。利用者の変化に伴い工夫を重ね、男性利用者の参加も進みました。今後も地域に開かれた「居場所」として発展させていきます。

## 委員一同はりきって

健康づくり委員会 長岡八重子総代（代読：大坪由利子理事）



健康づくり委員会では、毎年恒例の行事としてハイキングと健康チャレンジに取り組んでいます。2024年度は那須、2025年度は日光湯ノ湖でのハイキングを実施し、どちらも多くの参加者が集まりました。健康チャレンジは幅広い年齢層から1000名以上の参加があり、取り組みの広がりを実感しています。これからも組合員の健康づくりにはりきって貢献していきます。

## つながるカフェ★カムカムの活動報告

生協ふたば診療所 諏訪陽子看護師長



私たちが生協ふたば診療所で取り組んでいる「カムカム」は、開設から2年9ヶ月、多世代が集い支え合う温かい場として続けてきました。移転に伴い形は変わりましたが、地域の方の思いやボランティアの力で、今も笑顔があふれる交流が育まれています。誰もがほっとできる「第二の家」のような場所で、「誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦」が目指す姿そのものだと感じています。

## 診療所ではじめるグリーフケアカフェ

宇都宮協立診療所 日出瑛美主任



私たちは訪問診療を通して遺族と関わる中で、悲しみに寄り添う場を持ちたいと考え、2021年にグリーフケアチームを結成し、「ひだまりカフェ」を立ち上げました。グリーフとは、死別を経験した方が感じる虚しさや自責の念、焦りなどが入り混じった心身の反応のことです。少人数制で、安心して思い出や気持ちを語れる場づくりを行っています。

少しずつ参加者は増え、今では市外・県外からも問い合わせが来ています。卒業後にカフェを支える側にまわる方もおり、悲しみの中から新たなつながりが生まれています。今後は組合員の皆さんと一緒に運営することをめざしています。

# 50年の歩みを誇りに、 健康な社会づくりによりチャレンジしよう

1975年6月に栃木保健医療生活協同組合が誕生し、50年が経過しました。栃木保健医療協会の誕生は、患者を人として尊重する民主的医療を広げるきっかけとなりました。また、創立直後に経験した大きな危機は、協同組合らしい民主的な経営の大切さを学ぶ上で大きな糧となりました。その後の歩みは大きな飛躍には至りませんでした。地域に根差し、人々から求められる役割にこたえつづけ今日に至っています。地域組合員と職員がともに力を合わせ、事業と運動を継続し、組織を守り育ててきたことは大きな誇りです。

今年、戦後80年、広島・長崎への原爆投下から80年の節目の年でもあります。過去の戦争では世界中で多数の命

が失われました。日本は世界で唯一の被爆国となりました。原爆使用の無法、日本政府への賠償責任を訴え続けた日本被団協が、昨年ノーベル平和賞を受賞しました。昨年開かれた原水爆禁止世界大会（広島）に参加した若い職員は「私たちは被爆者から直接お話が聞ける最後の世代です。私たちに被爆者の思いを受け継ぎ次の世代につなげる責任があると思います」と語りました。今も世界のあちこちで戦争が続き、核戦争の危険も高まっています。命とくらし、平和な社会の実現を願う私たちの事業と運動を引き続き強めていきましょう。

2025年は、国連が定めた国際協同組合年です。19世紀の半ばに産業革命下のイギリスで誕生した生活協同組合は、資本主義的な搾取が横行する社会で、労働者の権利や正直で公正な商取引のルールを社会に広げる上で一石を投じました。今日、世界の経済が停滞する中で、新自由主義が台頭し、貧富の格差が拡大しています。一人はみんなのために、みんなは一人のためにの協同組合の価値をひろげ、世界中の協同組合が力を合わせて、公正な社会づくりに取り組みましよう。今日の医療・介護事業をめぐる情勢は大変深刻です。私たちが県内の医療機関に送ったアンケートの回答では、コロナ後経営が厳しくなったが8割、診療報酬改定が不十分と7割以上が訴

えています。ここには、高齢者医療や社会保障を「コスト」と考える新自由主義があると言わざるを得ません。国民のいのちやくらしを守る社会保障費を減らす一方で防衛費を大幅に増やし「戦争の危機」に備える、誤った政策を正すために声をあげましよう。

私たちは次のことにチャレンジします。

- ▼ 平和な社会、核兵器のない社会を実現するために、多くの人々と力を合わせ、学び、行動します。その中心に日本国憲法を据え大切にします。
- ▼ 人々のいのちとくらしに向き合う医療と介護事業を継続します。働く仲間たちの健康と生活を守ります。そのために協同組合らしい民主的な経営を貫きます。また、社会保障制度の後退を許さないための働きかけを重視します。
- ▼ そのために、組合員ふやし、出資金ふやしの目標達成が重要です。つながりの居場所を組合員のいるすべての地域につくりましよう。高齢者も子どもも、安心して笑顔になって集える場をいたるところにつくりましよう。これらの活動をもとに支える担い手をたくさんふやましよう。

次の50年に、私たちの事業と運動をつなげていきましょう。

2025年6月28日  
栃木保健医療生活協同組合  
第50回通常総代会



# 笑顔あふれる レインボーウォーキングを開催!

6月14日(土)虹の杜にて「レインボーウォーキング」を開催しました。あいにくの天候によりウォーキングは中止とし、代わりに室内でポッチャを行いました。

当日は患者さん4名、医療スタッフ7名が参加し、2チームに分かれて全3回戦を実施。和やかな雰囲気の中にも白熱した試合が繰り広げられました。参加された患者さんからは「久しぶりに頭を使った」「今日はよく眠れそう」などの声が聞かれ、笑顔あふれる楽しい時間となりました。

試合後には医療に関するクイズを5問出題し、楽しみながら健康についての理解を深めました。さらに、軽部医師より、糖尿病に関する雑誌をもとに、運動療法や経口補水液の違い、日常で実践できる熱中症予防のポイントについてのお話がありました。

今後も、糖尿病に関する正しい知識や運動の大切さを楽しく学べるようなイベントを企画してまいります。皆さまのご参加をお待ちしております。

宇都宮協立診療所 糖尿病チーム



組合員の

## いきいき活動



今年もみんなでBBQ!  
(5/27 那須支部おしゃべりサロン)



南月山ハイキング  
(5/26 宇都宮北西支部やまとも班)



支部総会を開催  
(5/24 栃木支部)



いっしょにポッチャ!  
(6/16 宇都宮北西支部ポッチャ宝会)



いばらきフラワーパークへ  
(6/1 宇都宮南支部)



支部総会とすこしお学習会Ⅱ  
(5/28 宇都宮中央支部)

祝★被団協ノーベル平和賞 被爆80年企画

第7回

# 私たちの街から平和の波を大きくー 広島の高校生が描いた 原爆の絵展

入場無料

2025年 8月 8日(金)11:00～17:00  
8月 9日(土)10:00～17:00

会場：栃木県総合文化センター 第2ギャラリー

今年も広島・長崎に原爆が投下されて80年目です。被爆者たちの「核兵器廃絶」の訴えは、継承され、広がっています。戦争の実相と事実を知り、自分たちの未来と平和を考えてみませんか。 ※ 会場で使用している原爆の絵は、無料でお貸しすることができます。お問合せは、新日本婦人の会宇都宮支部まで



左/私たちは原爆投下直後の瞬間、凍ましい閃光と通過するB29を見た  
右/被爆直後の産業奨励館 右/上/原爆投下後、初めて行った学校で 右下/会場でご覧になれる絵本

主催：新日本婦人の会宇都宮支部 TEL/FAX: 028-635-9025 E-mail:nfujin-u@sun.uacatv.ne.jp

## 文芸コーナー

### 俳句・川柳

観音の沼のほとりの光浴び 宇都宮市 塚田 美子さん  
背伸びして定期検診より高く 宇都宮市 橋本とめ子さん  
人目さけあいうべ体操春の風 佐野市 橋本京子さん  
日本出身あ、良い響き横綱よ 宇都宮市 市川八千代さん

### 短歌

役割と責任背負い繁忙や若葉に映える医師らの笑顔  
ペンネーム マサコサン  
黒豆の鍋の近くを離れない高齢者講習の勉強したる  
宇都宮市 菊池 洋勝さん  
七夕や想いかなえる星月夜願う短冊笹の葉重し  
ペンネーム ナガレボシ

### 絵・写真



▶観音沼の  
じゅんさい  
宇都宮市  
塚田 美子さん

◀日光市  
神山キヌ子さん



カルガモの親子  
宇都宮市 井上 隆夫さん



日光市  
加藤 淑子さん



栃木市  
味村 節子さん



## 読者の声

### 今月の絵手紙

道の駅で一目惚れ。値段を見たら350円なので衝動買いしました。花が終わったら地植えにして楽しめます。元氣になります。

栃木市 味村節子さん

### 今年も健診へ

「健診はがきご活用ください」との呼びかけがありましたが、今年もがん部門でお世話になりたいと思っています。

ペンネーム ひろじい

### 絵手紙の投稿

毎月「健康とくらし」楽しく拝読しています。いきいき活動、班会の写真などとてもいいですね。近ければ参加したく思います。残念!!

初めて絵手紙で参加させて頂きました。

下野市 加藤淑子さん

### 感謝の気持ち

梅雨に入るとどうも気分が減る。晴れ間を見つけては狭い庭の野菜を収穫する。僅かなことが活力になり、前向きになれる。大きく深呼吸すると、不思議とまたリラックスできる。

梅雨を乗り切るためにこれも一方法かな。

宇都宮市 小池美美子さん  
班会に参加して  
レインボー体操で無理のない動きと楽しい会話で元気をいただいております。ありがとうございます。

宇都宮市 市川八千代さん  
のんびり歩く湯ノ湖。  
5月の湯ノ湖散策楽しかったです。特に対岸のミツバツジは湖面に映って美しかったです。お世話になりました。

佐野市 大歳 京さん

## 呼吸の弊害と対策

人の本来の呼吸は鼻呼吸だが、口呼吸になると細菌やウイルスが直接気管や肺に侵入してしまい、感染症にかかりやすくなる。のどが乾燥し舌や口内の炎症、虫歯をもたらす。  
睡眠中に口が開いて口呼吸になると、空気の通り道が狭くなり、いびきや無呼吸が生じやすい。睡眠の質が低下すると昼間の眠気にもつながる。夜間の口呼吸に対してはヘッドギアや簡単な口テープの使用も有効だ。

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加入組員(4月) ……49人
  - ②組員総数 ……11,811人
  - ③増資金額(1月) ……882,000円
  - ④出資金総額 ……329,037,000円
  - ⑤一人平均出資額 ……27,859円
- (2025年5月31日確定)

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

# クイズコーナー

比較的易しい中級です。目標時間は14分ですが、丁寧に、確実に解いてみましょう。

抽選で3名の方にQUOカードをプレゼント!

応募締切 8月15日 消印有効

5月号クイズの答えと当選者

- 佐野市 熊倉文雄さん
- 宇都宮市 金田郁子さん
- 宇都宮市 市川八千代さん



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

## 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 **8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	武井(予約) 関口 軽部/大澤 軽部/大澤(内視鏡)	亀井 関口(予約) 片山	軽部(予約) 片山	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 ~ ※	軽部(予約) 関口 山本 18:00まで	山口 大澤 瀬山 16:30まで	休診	軽部(予約) 亀井 18:00まで	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。

- ※曜日により終了時間が異なります。●「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 **8月** 〒321-0164 宇都宮市双葉 1-13-56 TEL 028-684-6200 FAX 028-684-6208

待ち時間対策で受付時間の予約をとっていますが、予約がなくても診察できます。ご連絡をいただくか、ご来院ください。

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 ★新妻	天谷 安倍 ★新妻	北岡 植木 古橋	千嶋 天谷 ★新妻	※交替制
※14:00 ~ 18:00	天谷/安倍 ※交替制	天谷 軽部(予約)	休診	千嶋 安倍	関口	休診

※午後の診療開始は16:00~18:00です。※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。  
★新しい医師、新妻先生の外来です。

★外来は受付時間の予約を設けております。詳しくはお問い合わせ下さい。

## 事業所情報

**熱中症にご用心**  
今年も酷暑の季節となりました。熱中症予防のポイントをおさらいします。  
ポイント①こまめな水分補給  
一度に大量にはなく、汗で出た分を補給。のどが渇いたと感じる前に補給しましょう。  
ポイント②暑い日中の行動を避ける  
気温が上がる日中に野外で活動することはできるだけ避け、涼しい室内で過ごし、食事と睡眠を心がけましょう。  
ポイント③睡眠と栄養  
食欲が落ち体力が低下すると熱中症リスクが高まります。涼しく過ごし、しっかりと体調が悪いと感じたら、早めに受診をしましょう。

## 編集後記

50回目の通常総代会が終わりました。これまでの歩みを振り返り、今日まで活動を続けてきたことがすごいことだとあらためて思いました。この50年でジェンダー差別や人権意識、様々な権利の拡大など、社会は大きく進歩しました。

一方で、貧困と格差、地球環境破壊、戦争が未だに無くなりません。「強力なリーダーシップが世界の秩序を守る」と囁く「指導者」の発言には耳を疑います。しかし、「歴史をつくるのは人々の営みである」という価値観を信じて、私は歩みをすすめていきたいと思

【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

HPはこちら

