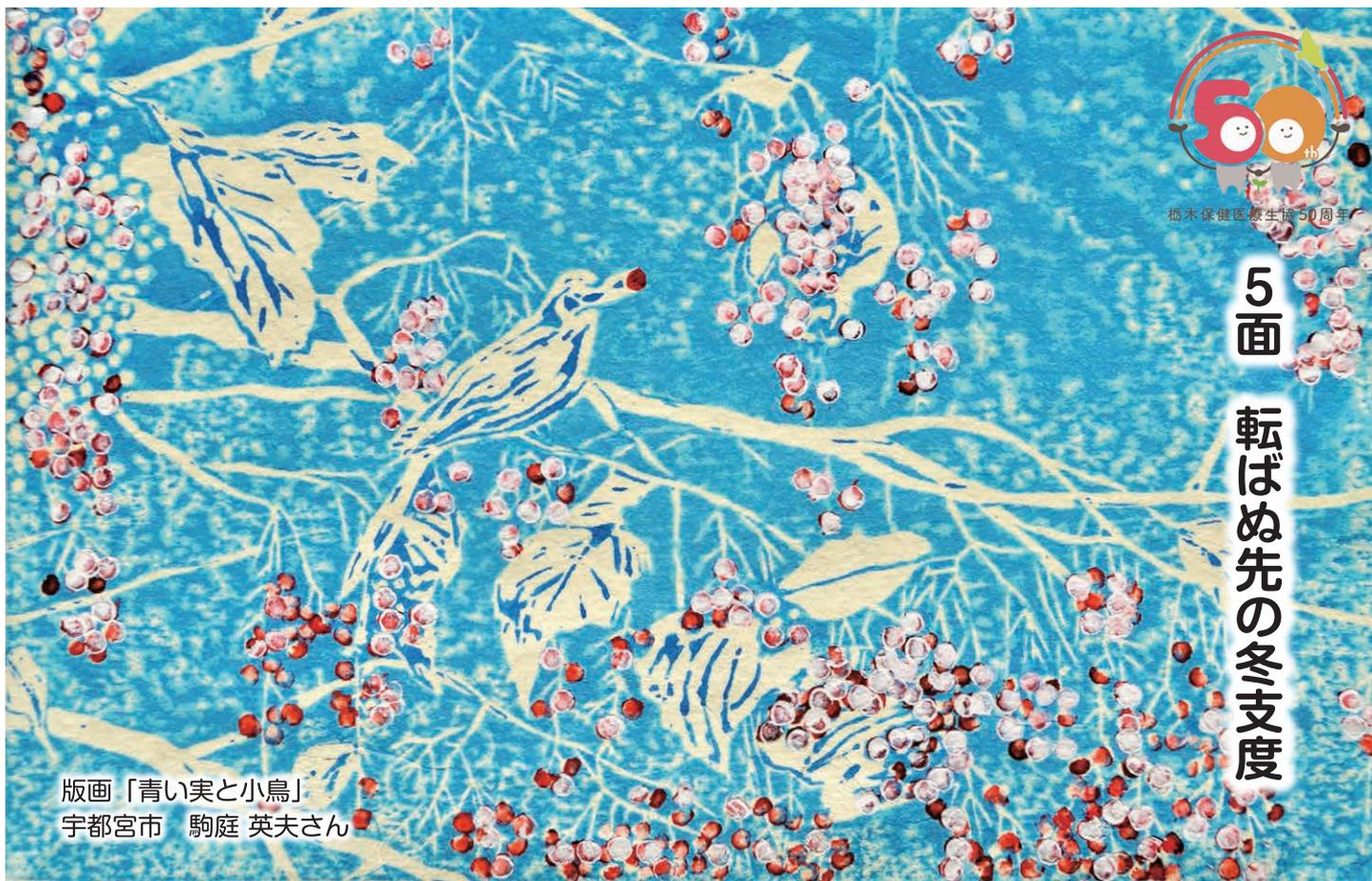


ひとはみんなのために、みんなはひとりのために

栃木保健医療生活協同組合

健康とくらし

2025年11月
559号



栃木保健医療生活協50周年

5面

転ばぬ先の冬支度

版画「青い実と小鳥」
宇都宮市 駒庭 英夫さん

待合室

日本の憲政史上初めて女性総理大臣が誕生しました。性別に関係なく誰でも活躍できる社会を創る上では大きな一歩かもしれません。

現在放送中の朝ドラ「ばけげん」は明治初期の日本が舞台です。お見合いに臨む娘が、相手の男性と目が合っただけで結婚が決まってしまうことに躊躇する場面が印象的でした。女性には相手を選ぶ自由も断る自由も無かったのだと、時代の違いを感じます。

日本での普通選挙は1925年（大正14年）、投票できたのは25歳以上で一定額の納税をした男子だけ。有権者は国民のたった2割でした。

女性の選挙権実現は1945年（昭和20年）で、納税要件も廃止されました。しかし、女性の社会参加を阻む壁は厚く根深いものです。子育てをしながら時短で働くことは「わがまま」「男女平等じゃない」などと誹謗される現実が未だに存在しています。

世界経済フォーラム（WEF）が今年6月に発表したジェンダーギャップ指数で、日本は118位（148か国中）です。高市首相は「ワーク・ライフ・バランス」という言葉を捨てる。働いて、働いて、働いて、働いて参ります」と発言し物議をかもしました。

さて、新総理の手腕に注目です。医療・介護事業を行う者としては社会保障の充実で安心してくらし続けられる政策実現を望みます。しかし、聞こえてきたのは「社会保障費削減」というニュースです。「高齢者にも自分の負担を」と言いますが、年金から保険料や税金が天引きされ、手元には残りわずか。生活費を切り詰めて医療や介護サービスを受けている高齢者が私たちの周りにはたくさんいます。

医療・介護を守る署名を呼びかけています。高市首相に私たち生活者の声を届けましょ。

山あり谷ありの歩み ― 栃木保健医療生協の50年 ⑧ ―

今月号は前専務理事赤堀和彦さんの登場です。1985年から、本部の新築移転直前の2021年まで長きにわたり事務幹部として地域活動や事業経営に携わってこられました。

組合員とともに成長した半世紀

前専務理事 赤堀和彦さん



赤堀 和彦さん

1985年の春、私は医療生協の事務職員として働くため宇都宮に来ました。学生時代から知っていた福島医療生協より栃木県佐野市出身の私は栃木保健医療生協を紹介され、迷いなく就職を決めました。

当時は医療生協も設立後10年と若く、事業所は宇都宮協立診療所一つでした。医師不在による倒産の危機をのりこえ、天谷医師を先頭に十人余の少数精鋭の職員体制で経営再建に向けてがんばっている時期でした。それが今、生協ふ

たば診療所も含め医療から介護・福祉まで複数の事業所を要する生協組織に成長したことに感慨深い思いがあります。

生協設立からすでに約半世紀が経過していますから、当時の医療活動の内容や役職員の奮闘、そして組合員の事業参加など、話すことはたくさんありますが、とても字数が足りません。その代わり、事務職員の視点で私なりにふりかえてみました。

ターニングポイントは2000年

やはり私は2000年がターニングポイントだったと思っています。この年は医療生協50年の歴史のちょうど中間点となります。前半の25年は、医療生協の危機からの脱出をめざした時期でした。関口医師の着任による医師複数化を力に、患者増からの経営改善が進み、その延長線上に1998年に生協ふたば診療所が誕生し、ついに2000年を迎えます。この年は介護保険制度元年でもあります。

後半の25年は生協ふたば診療所や他の介護事業所を軌道にのせるために、悪戦苦闘を繰り返しながらも前進します。2008年には生協法が60年ぶりに改正され、生協の憲法とも言える定款の改定などガバナンス（生協運営）の強化が図られます。生協本部では、新しい組合員管理システムの導入による「出資金残高通知」の実施や創立初期に実施した組合債（組合員からの利子付借入金）の解消など事業運営の足腰が強化されました。2013年には、消費生活協同組合法制定65周年記念表彰を受け、厚生労働大臣から賞状と記念品が贈られました。

先人の思いを未来につなげて

最後に、飲水思源（いんすいしげん）という言葉をご存じでしょうか？中国の故事成句の一つです。広く解釈して、「井戸の水を飲む際には、井戸を掘った人の苦勞を思う」という意味で使われます。現在、医療生協には診療所をはじめとする施設・事業所があります。また、多くの支部や班会などの組合員組織があります。これらのすべては、自然に発生したものではありません。ぜひ、作った人たちの努力や思いを考えていただき、その取り組みを引き継ぎ、将来を担う人たちへ伝えていただきたいと思えます。



赤堀さん退任セレモニー（2021年）

第1回

ふたばフェス 開催!

10月11日(土)に、第1回ふたばフェスが開催されました。

あいにくの小雨模様にもかかわらず、多くの地域住民の方々にお越しただきました。会場入口では、地域の団体による出店があり、美味しい食べ物並びました。

待合室では弦楽四重奏の美しい音色が響き、来場者を魅了。スタンブラーも大好評で、天谷医師がカエルに

扮してスタンプを押す姿が喜ばれました。2階の子どもの広場では、綿あめや駄菓子釣りを楽しむ子どもたちの笑顔があふれ、大人の方々も一緒になって楽しまれていました。

短い時間ではありましたが、組合員さんや地域の皆さまと職員が交流を深める大変良い機会となりました。生協ふたば診療所 事務員 鈴木美代

強化月間はじまる

つながりの力で社会に貢献しよう!

「つながろう!ひろげよう!」もにつくろう協同の「わ」をスローガンに2025年度生協強化月間がスタートしました。(10~11月まで)

10月2日にはスタート集会を開き、組合員と職員57名が集い、強化月間方針を学んだあと、参加者は5~6人一組で即席のチームを組み、ボッチャやスポーツ吹き矢、ばらばら川柳などの体験会に興じました。参加者は「楽しかった。支部でも実施したい」「気軽に友だちを誘いたい」などと話していました。

今年には国連が定めた国際協同組合年です。人々が互いを尊重して協同する、協同組合の価値をひろげることが呼びかけられています。

組合員増やし、出資金ふやしの目標(1千人、5千万円)達成に取り組み、栃木保健医療生協の価値をひろげましょう。

また、生協のつながりの力でみなさんが住んでいるまちに元気をひろげましょう。「組合員活動BOOK2025」を作成しました。班づくり、つながりづくりにお役立てください。



集合写真▶



◀ ボッチャ体験

「組合員活動BOOK」は、支部・班会の活性化や新班づくりに役立てていきます。
お問い合わせは地域活動部まで



栃木保健医療生活協同組合
〒320-0061 宇都宮市宝木町2-1028-17
TEL:023-600-1606 MAIL:chik@tochighoken.or.jp

「健康とくらし」が紡いだ「つながり」の扉

デイサービス虹所長 直井 英典

の奇跡のようなつながりに感動を隠せない私（デイサービス虹所長 直井英典）です。

『令和の米騒動』とまで言われるこのご時世に、なぜ私たちデイサービス虹の困窮を、農家さんへとつないでくださったのですか？」と質問する直井。関谷さんは額の汗を拭いながら、満面の笑みで答えました。

「医療生協には、ずっと恩返しをしたいと思っていただんだよ。実は、俺の母も妻も、医療生協には本当にお世話になった。妻は支部活動でたくさん組合員さんを増やして、体調を崩してからも頑張っていた。最期は訪問看護にも支えられてね…。でも俺は、そういう組合員さんを増やす活動は苦手だ。だから、何か困っていることがないかと、米や野菜のことをいつも気にしていたんだ。そんな時、『健康とくらし』554号で『お米に困っている』という記事を見つけたんだよ！毎月、欠かさず読んでいるからね。」

一通の機関紙が、組合員さんや地域の人々の心へ届き、具体的な支援へと発展する。これこそが、医療生協が長年大切にしてきた、人と人との「つながり」の力だと改めて感じました。医療生協と



左から関谷さん、郷間さん、直井

9月も半ば、黄金色の稲穂が頭を垂れる季節。とある田んぼの片隅に温かい笑顔がありました。丹精込めて作られたお米を破格の値段で届けてくださった農家の郷間六郎さん、この尊い縁を結んでくださった組合員の関谷精一さん、そして、そ

組合員さんを繋ぐ機関紙『健康とくらし』には、各支部での活発な活動、心温まる文芸コーナーや読者の声などが掲載されています。そして今年度からは、介護現場からの声をお届けする新コーナー「私たちの介護現場」がスタート。各介護事業所の管理者が、その事業内容や特色について紹介しています。554号に掲載された私の記事を読んでもいただき、今回の支援につながりました。お米を格安で提供してくださった郷間さん、ご縁を作ってくださいました関谷さんに、デイサービス虹の職員一同、心より感謝いたします。そしてこのあたたかな想いがまた別の組合員さんや地域の人々に届くことを願います。



茄子の収穫

転ばぬ先の

冬支度



作業療法士 阿久津 雅子

長い夏がようやく終わったかと思えば、あっといふ間に本格的な冬が間近に迫ってきていますね。冬は積雪や凍結した路面での転倒だけでなく、自宅内での転倒事故が増えます。今回は、「転ばぬ先の冬支度」ということで、冬の転倒予防について、環境と体づくりの2つの視点でお話します。

環境をみなおそう

室内で気をつけたいポイントには左記のようなものがあります。寒さ対策の準備をする際には、足元の安全にも配慮してみてください。

①床を這う暖房器具のコード

コードは歩く動線避けて設置しましょう。

②こたつ布団

こたつを使用しないという選択も一つです。使用する場合は、足に絡まらないよう、布団をテーブルの下に折り込むなどの工夫をしましょう。

③マット

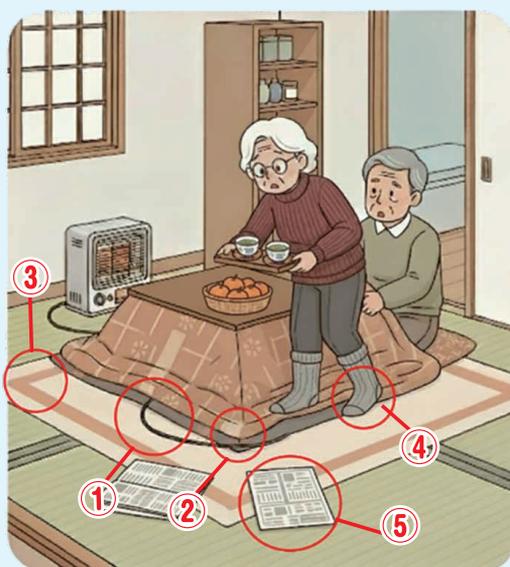
動かないように下に滑り止めを敷くか、部屋全体に敷き詰められるカーペットを使用します。

④靴下

素材や重ね履きにより、滑りやすくなる場合があります。また、すり足で歩く方は、滑り止めつきの靴下にも注意が必要です。

⑤床に置かれた雑誌など

足元は整理整頓し、安心して歩けるスペースを確保しましょう。足元にも配慮してください。



転倒しやすい環境

冬の体づくり

冬は寒さの影響で筋肉が縮こまり、厚着により動きが制限されやすくなります。また、日の入りも早く、外出などが少なくなりがちです。

このように体を動かす機会が減ることで筋肉量が減り、転倒しやすくなります。対策としては、日常生活の中で意識して体を動かすことです。体を動かす習慣は、体操でもよいですし、掃除や洗濯などの家事動作なども大変有効です。

今回はどこでもできる足腰に効く運動をご紹介します。

①足首パタパタ運動

椅子に腰かけてつま先と踵を交互に上げ下げします。どの筋肉が動いているか意識して行いましょう。テレビを見ながら、診療所の待合室で、気づいた時にいつでもどこでも取り組んでみてください。

②椅子スクワット

浅めに座り、足を椅子側に引き寄せます。ゆっくりと立ち座り動作を行ってみましょう。特に「ゆっくり座る」を心がけると効果的です。手を使わずに立ち座りできる方は、胸の前で腕を組んで行います。足の筋力が弱い方は前方のテーブルなどに手をついて行っても大丈夫です。その際、テーブルは引っ張らず、押す意識で、足に体重が乗るようにしましょう。



足首パタパタ運動



椅子スクワット

★手をつけて行ってもOK!





組合員の

いきいき活動



ひたち海浜公園へ小旅行
(10/16 宇都宮北西支部)



ふたばフェスを開催！
(10/11 宇都宮南支部)



大学生のスマホ教室
(9/30 宇都宮東支部)



ラダーにチャレンジ！
(10/22 宇都宮北西支部
レインボー班)



賑やかにボッチャ
(10/20 宇都宮北西支部
ボッチャ宝会)



「組合員参加のあり方提言」
学習修了
(10/17 安蘇支部)



9月20日(土) がん患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがんと向き合い、がんの征圧を目指すチャリティイベント、リレー・フォー・ライフに、生協ふたば診療所の医師・看護師・事務・その家族の12名で参加してきました。

がん経験者のサバイバーであったり、がん患者の遺族であったり、支援者のケアギバーである職員も、元気にリレーに参加しました。私たちの医療が少しでも、がんに立ち向かっている人たちの支えになればと改めて気持ちを強く持ちました。

「がんて苦しむ人や悲しむ人をなくす社会」の実現のためにも、がん検診は大切です。定期受診に通われていなくても、がん検診は両診療所で受けられますので、ぜひお問い合わせください。

生協ふたば診療所 諏訪陽子

リレー・フォー・ライフ・
ジャパンとちぎ

文芸コーナー

俳句・川柳

秋日和そよ風ゆれてまどろめり

宇都宮市 橋本とめ子さん

頑張らず惚けず寝込まずとりあえず

宇都宮市 塚田美子さん

草刈りて舞台しつらえ彼岸花

佐野市 岩月秀樹さん

短歌

ダリアには感謝の気持ち花言葉

介護士たちへ贈るよブーケ ペンネーム コニマー

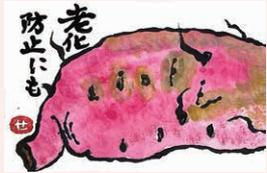
絵・写真



尚仁沢の藤つる
宇都宮市 塚田美子さん



「LOVE」
庭先の物干しさおにて
冷たい雨もものともせず
二羽の山鳩が現わる
ペンネーム あおちゃん



栃木市 味村 節子さん



日光市 神山キヌ子さん



佐野市 松井 光枝さん

読者の声

里親募集

ことしの四月にのらにゃんこが家の物置に4匹子ねこをつれてきました。

1匹は里親がみつかり、もらわれて安心。残り1匹と2匹でそれぞれ里親が見つかりました。しかし、先にもらわれた1匹に病気が見つかり、かえってきました。残りの2匹も病気があるだろうと里親からお断りがありました。

「文芸コーナー」で見て、私が里親にと思ってもらえたらと投稿しました。

佐野市 松井 光枝さん

9月号を読んで

久々の投稿になります。「9月号のナンクロ」解答を送りたかったのですが、どうしても解けなかつたため8月号のみになつてしまいました。9月号の表紙、虹がきれいでした！写真ありがとうございます。

ようやく暑さがひと段落ですが、急に寒くなるのも困りますね。本当に身体に良くない気候でまいります。遅くなりましたが、50周年おめでとうございます！

ペンネーム 団地住まい

日々の備えて安心を

9月号特集「災害時に命を守るために」で日頃の備えを呼び掛けていました。いつも、住所・氏名や緊急時の連絡先、飲んでいる薬などをメモにして持ち歩いているほか、薬も記事のように1週間の余裕をもたせています。「それでいいんだよ」と背中を押されたような気がしました。

ペンネーム ひろじい

懐かしい味

パン屋の店先で久しぶりにシベリアを見つけ、思わず買いました。ふかふかのカステラコートをまとい、羊かんがうれしそう。懐かしい味わいに心がほっこりしました。

ペンネーム マサコサン

待合室の感想

待合室の記事にはいつも感銘しております。まさに「健康とくらし」そのものですね。

宇都宮市 猪瀬 伴子さん

生きる糧

病を得てからアウトドア一辺の生活が様変わり。自力歩行もままならず、一日の大半を椅子によりかかる生活でした。

自分なりのリハビリと、孫と同年代の整体医の先生のおかげで杖なしで一千歩程は歩けるようになりました。

四季の移ろいを感じ、市の広報に投稿をして三年目、時々選者の先生のお目にかかる作品もあり、生きる糧の一つです。医療生協の組合員活動に参加した楽しい日々を思い出しています。

宇都宮市 小太刀節子さん

いつも笑顔で

一笑懸命（一生懸命）、必笑（必勝）と書き換えるのと、つい笑顔になる。そう、いつも笑顔忘れず、同じ毎日を送るなら、明るく、にこやかにしたい。

宇都宮市 小池美美子さん

自然の恵みでぬくぬくの冬

晴れわたる秋空のもと畑一面はじけた綿花が雪のようです。摘み取りが始まり、布団や衣類などになり健やかな生活を過ごせている。冬のぬくぬくとした暖かさやうれしい限りです。これからも大切に栽培していただきます。

ペンネーム マーサン

医療メモ

在宅ひとり死のススメ

上野千鶴子氏の名著に「在宅ひとり死のススメ」があり、男性より相対的に長生きする女性にとって自分が最期をどこで迎えるかは切実な課題だ。秘訣は友人を作り介護保険をつまく利用すること。ところで介護力が無ければ訪問医療・看護も成り立たず。岐阜の小笠原医師の試算によれば在宅ひとり死の費用は入院死や施設死より安く済んだ。しかしこれが1割負担から2割化すると不可能に。

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加入組員(9月) ……65人
 - ②組員総数 ……11,843人
 - ③増資金額(9月) ……1,044,000円
 - ④出資金総額 ……329,250,000円
 - ⑤一人平均出資額 ……27,801円
- (2025年9月30日確定)

クイズコーナー

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

秋も深まり夜の時間が一層長くなりました。今夜も挑戦してみてください。目標時間は19分。

抽選で3名の方にQUOカードをプレゼント!
応募締切 12月15日 消印有効

9月号に当月の解答が問題と同時に掲載されておりました。お詫び申し上げます。

8月・9月号クイズの答えと当選者

8月号

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

宇都宮市 須永眞弓さん
宇都宮市 岡田溢子さん
宇都宮市 小森恭子さん

9月号

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

宇都宮市 軽部登志光さん
佐野市 蓮子君江さん
小山市 若林敏雄さん

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予定表 12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 應武ゆうや 軽部/大澤(内視鏡)	亀井 関口(予約) 大阿久	軽部(予約) 大阿久 應武ゆうや(予約)	軽部(予約) 大阿久 應武絢子(予約) 山本	軽部(予約) 関口 應武絢子 大澤(第2,4) 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 應武ゆうや 18:00まで	軽部(予約) 瀬山 應武ゆうや 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月、10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予定表 12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 ★鶴山	北岡(胃カメラあり) 武井 新妻	天谷 新妻 ★鶴山	北岡 新妻 ★鶴山	千嶋 天谷 新妻	※交替制
※14:00~18:00	天谷	天谷 軽部(予約)	休診	千嶋 新妻	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、鶴山先生です。
★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。

【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
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



【TOKYOタクシー】
11月21日(金)全国公開
©2025 映画「TOKYOタクシー」製作委員会

特別割引ムビチケカード
1,300円(税込)
で販売中!

お買い求めはお近くの支部運営委員もしくは診療所、各事業所にて。

お問合せ
028-600-1606
(地域活動部)

初めてのふたばフェス。事業所の職員と支部が一緒に準備して新しいタイプの地域交流の場を作りました。雨にもかかわらず多くの方が来てくれました。子どもたちは自分で綿あめ作り、空き缶積み上げや空き缶つりに挑戦。アニメ主人公のコスチュームで現れたのは看護奨学生でした。つながる・ひろげる・ともにつくるを合言葉に次のフェスタのイメージができました。この紙面も組員のつながりと交流の役割を果たしています。皆さんのご便り大歓迎です。(増)

編集後記