



国際協同組合年

2025年10月31日現在
 組合員数 140,757人
 班数 1,896班
 出資金 2,040,606千円
 ホームページ
 鹿児島医療生協 検索

医療生協だより

2025年12月号

鹿児島医療生活協同組合
 鹿児島市谷山中央5丁目12番3号
 電話 (099) 268-8955
 FAX (099) 269-7199

編集 機関紙編集委員会
 発行責任者 専務理事 萩原直大



谷山ふるさと祭りに参加しました

今年も目標を達成しました

強化月間でさらに広がった
 地域とともに築く健康づくりとつながりの輪
 協同の力でみんなが安心してくらせる未来を

2025年度の生協強化月間は、「学ぼう つながろう ひろげよう」みんなが健康になれるまちづくり」をスローガンに掲げ、組合員と職員が協同し、活動に取り組みました。支部や事業所で、医療福祉生協の理念や「いのちの章典」、全国四課題の

地域に医療生協をアピール

今年度は各地域で「健康まつり」を開催し、医療生協をアピールしました。支部と病院・クリニックが連携し、健康チェックや健康相談、フレイル予防体操など多彩な企画を実施。子どもから高齢者まで多世代の参加があり、地域のにぎわいと健康づくりの場となりました。参加者からは「久しぶりに地域の組合員さんと顔を合わせて話せたのうれしかった」「健康について考えるきっかけになった」との声が寄せられ、医療生協の役割を再認識する機会となりました。また、機関紙やSNSを活用し

た情報発信、すまいる・すまいる中央によるおたがいさま活動などを通じて、組合員の声に耳を傾けながら、誰もが安心してくらせるまちづくりに取り組みました。

地域に協同の輪を

この2ヶ月間の取り組みを糧に、「集まる、学ぶ、楽しむ、支えあう」活動を通じて医療生協の力をさらに広げていきましょう。



今年は国際協同組合年という節目の年であり、コープがごしまをはじめとした他協同組合との連携をすすめました。特に、7月に開催した「かごしまつながるフェア」は、生活協同組合や農業協同組合などと交流を深め、健康づくりや食の安全に関する共同の取り組みとなりました。これからは安心してくらせるまちづくりをめざし、地域に根ざした協同の輪を広げていきましょう。



▼「2025年はどんな年だった？」
 年末が近づくと、慌ただしい日々の中、ふと立ち止まって振り返るときがあります。子どもにとっては、初めての挑戦や成長の瞬間が詰まった1年。運動会で頑張ったこと、友達とのけんかや仲直り、部活動等のできるようになったこと——小さな出来事も、みんなで共有することで大きな意味を持ちます。「あのとき大変だったね」と語り合えば家族の成長も感じることが出来ます。大人にとって

も、仕事や家庭での変化、健康面の気づきなど、振り返ることが見えてくるものがあります。医療生協の活動でも、こうした「振り返り」を大切にしています。健康づくりやまちづくり活動の中で1年の歩みを確認し、次の目標をみんなで立てることが、よりよい取り組みにつながっていきます。「2025年はどんな年だった？」という問いは、記憶をたどり、感謝と成長を実感するきっかけになります。年の瀬には、ぜひ食卓を囲みながら、笑顔とともに1年を語り合ってみましょう。



地域に
医療生協を
アピール!!

健康まつりを開催しました



中山生協クリニック

11月4日の健康まつりには、地域住民の方々や組合員が80名ほど訪れ、地域とのつながりを深める機会となりました。デイケア跡のフロアを会場にしたことで、クリニックに組合員が活用できる場があることを知ってもらうことができました。

また、院内見学は特に好評で、「クリニックのことを詳しく知る機会になってよかった」「いつも受診しているけれど院内見学は新鮮でした」などの声がありました。今後も地域に寄り添ったクリニックとなるよう、様々な取り組みをすすめていきたいです。



紫原生協クリニック

10月25日、7年ぶりの健康まつりを開催しました。

健康チェックや健康づくりグッズ販売、看護・介護相談、お菓子つかみ、ビンゴ大会、野菜の販売など、約90名の参加で盛り上がりました。日頃から地域の企画に参加してくださる組合員はもちろん、通りがかりの方も立ち寄ってくださり、鹿児島医療生協を知っていただく良いきっかけとなりました。来年の紫原生協クリニック開院50周年に向け、クリニックと組合員が協力して紫原ブロックを盛り上げていきます。



第38回 日本高齢者大会

inさいたま

参加報告

11月11日～12日の2日間、大宮ソニックシティにて日本高齢者大会が開催され、鹿児島から8名が参加しました。今年は「まちから村からの連携でひとりぼっちの高齢者をなくそう」をスローガンに学習講座や分科会、記念講演などが行われました。



300人を超える大合唱



学習講座

参加者の感想

- 介護保険制度の分科会に参加しました。サービスの低下や介護従事者の人手不足、利用負担が増えるといった改悪がこれからすすんでいくと思うと心配です。ピンピンコロリをめざして、健康に心がけたいと思います。
- 「誰もが移動できる権利を守るために」の学習講座に参加しました。高齢者の三大不安のひとつ、「孤独」を消し去る“移動できる権利”(交通権)を守るために学習し、行政に働きかけることが必要だと感じました。
- 原発問題について学習しました。原発は自国に向けられた核兵器であるとの話があり、これから一層「原発反対」の運動を強め、安心してらせる世界にしたいと感じました。





国分生協病院
管理栄養士 鎌田由美子

たんぱく質2種類(鮭・牛乳)を使ったあったかメニューです
(1日に必要なたんぱく質は、体重1kgあたり1.0～1.5g)

鮭ときこのミルク煮



材料2人分(1人分 269kcal 塩分1.8g たんぱく質量23.2g)

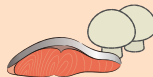
生鮭……………2切れ
マッシュルーム……80g(缶詰でも可)
玉ねぎ……………1/4個

A 塩……………小さじ1/4
小麦粉……………大さじ1

バター…15g 塩……………小さじ1/3
牛乳…200ml こしょう……………2ふり
粉パセリ(飾り)…2ふり

作り方……………

- ① 鮭は3等分に切る。マッシュルームは5mmの厚さの薄切り、玉ねぎは縦に薄切りにする。
- ② フライパンに①を入れAを振って全体にまぶしつける。バターを加えて中火で熱し鮭に火が通るまで5分ほど焼く。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら牛乳の半量を入れ木べらでよく混ぜ軽くとろみがつくまで煮る。残りの牛乳と塩を加え、さらにとろみがつくまで混ぜながら2分ほど煮る。
- ④ こしょうと粉パセリをふりかける。



低栄養とは…

エネルギーやたんぱく質が不足した状態のことです。低栄養になると、病気になりやすい、気力がなくなる、認知機能低下、骨量減少、免疫力や体力の低下、骨折の危険増、筋肉量や筋力の低下などの症状が現れます。こんなとき、いつもの食事やおやつをひと工夫してみませんか。

食事の工夫

- ① おかゆに卵やしらす干しを混ぜる
- ② うどんに油揚げ、揚げ玉、卵を加える
- ③ おにぎりの具を工夫する
(鮭そぼろや納豆、鶏五目ごはんなど)
- ④ 煮物やサラダに煮豆を加える

間食の工夫

- ① コーヒー、ココア、紅茶に牛乳を入れる
- ② ヨーグルト、カステラ、アイスクリームなどの利用
- ③ 果物やはちみつでカロリーアップ

平和の願いを込めた折り鶴の 取り組みにご協力いただき、 ありがとうございました。



戦後80年の節目にあたり、平和への願いを込めて各事業所に折り鶴コーナーを設置しました。8月末までの取り組み期間中、多くの皆さまにご協力いただき、心温まる折り鶴が数多く集まりました。一人ひとりが心を込めて折ってくださった鶴には、平和への深い願いが込められており、私たちの未来への希望を象徴するものとなりました。これらの折り鶴は、知覧特攻平和会館および万世特攻平和祈念館などへ複数回に分け奉納させていただきます。皆さまのご協力に心より感謝申し上げます。今後も平和への思いを共有し、つなぐ活動を続けてまいります。

まちづくり委員会



国分生協病院
外来
外 園 弘美 さん

「人の役に立ちたい」。この想いは看護師1年目から変わりません。小児科外来に携わる中で、最近学校に行けないお子さんが増えていると感じます。私自身、子どもがいますが紆余曲折の連続でした。今だから笑って話せることも、当時は必死すぎて人生のどん底にいる気持ちでした。この経験を活かして困っている子どもや保護者を支えることができないかと思っていたときに出会ったのが「子育てハッピーアドバイザー」でした。自己肯定感を育てる、甘えと甘やかせの違いなどを学び資格取得しました。誰にも相談できない、でも誰かに聞いてほしいことってあると思います。悩みが完全に解決できなくても少し心が軽くなる、自分を大切にできると感じてもらえるといいなと思っています。お困りごとがありましたら、国分生協病院の小児科でお話しませんか？



写真で振り返る

2025年度 生協強化月間

組合員 レクリエーション



コープフェスタに参加しました
(国分生協病院・霧島始良ブロック)
本部・県連



健康チェック



健康チェックで署名活動
(吉野支部)



足指の力はどれくらいかな？
(谷山東・小松原支部)



庄巻の曾木の滝
(鴨池支部)



嬉しい楽しいミカン狩り
(城西支部)



研修医の先生も参加！
(桜ヶ丘支部)



幸せいっぱいお腹もいっぱい
(吉野北支部)



知覧特攻平和会館で平和を願いました
(国分南支部)

わいわい健康づくり



気持ちよくウォーキング
(西紫原支部)



笑いっぱいなしのミニ運動会
(皇徳寺・星ヶ峯・宇宿支部)



グラウンド・ゴルフ 最後まで集中！
(日置支部)



頭もつかう囲碁手玉
(城山支部)



学習会



薬との付き合い方を学びました
(鹿児島生協病院・谷山南部ブロック)



保健学校で久しぶりの血圧測定
(南薩ブロック)



災害を教訓にした防災講演会
(国分生協病院・霧島始良ブロック)

たまり場・サロン



すこしおカルタで楽しく学習
(宇宿支部)



サロンでボッチャ
(鴨池・鴨池南支部)

訪問行動



雨の中でも医療生協をアピール
(吉野生協クリニック・吉野3支部)



気さくに話していただきました♪
(鹿児島生協病院・谷山生協クリニック)
谷山南部ブロック



「次はこのお宅ね！」
(川辺生協クリニック・南薩ブロック)



自宅でできる筋力アップ体操

総合病院 鹿児島生協病院

理学療法士 田中 幹三郎



寒い季節になり、外出や運動習慣が減っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は自宅で気軽にできる筋力アップ体操を紹介します。

筋力トレーニングの効果

①筋肉の量が増える

②関節の負担が減る

筋力が弱いと骨や靱帯の負担が増え、関節の変形などにつながります。筋力がつくことで腰や膝の痛みが減ることもあります。

③基礎代謝が上がる

筋肉がつくことで、何もしなくても消費するカロリーが増えます。体脂肪減少の効果があります。

④糖尿病対策

運動をすることで筋肉に蓄えられた糖分を消費します。新たに血液中から糖分を補充するため、血糖値を抑える効果があります。

⑤サルコペニア（加齢による筋肉量の減少）やフレイル（虚弱）の予防

各種目 10 回を目標にすると筋力アップが期待できます。
15 回できると筋肉を太くする効果も期待できますよ！



① スクワット



- 写真のような姿勢で5秒キープします。
- 注意点
 - ※息を^{こら}えられないようにしましょう。
(数字を数えながらすると息を止めずにできます)
 - ※膝がつま先より前に出ないようにしましょう。
(お尻を後ろに引く意識を持ってみましょう)
- 後ろに椅子やベッドがあると安全に行えます。

② かかと上げ



- 立った姿勢から3秒かけて踵を上げ(つまさき立ち)、3秒かけて下ろします。
- 足のむくみを減らす効果があります。
- バランスを崩しても大丈夫のように、周りにつかまる物がある環境で行いましょう。

家族と一緒にチャレンジして、
筋力アップを目指しましょう



12月 外来診療のご案内

○12月30日から1月3日までは休診となります。

○異動や学会出張の関係で医師の体制が変更になる場合がありますのでご了承ください。

○斜線は休診です。夜間、日曜、祝日等の救急の時は、鹿児島生協病院へいつでもご相談（お電話）ください。

○訪問診療（往診）のご相談は国分生協病院、各クリニックへお電話ください。

<総合病院 鹿児島生協病院>



☎099-267-1455

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	救急・紹介	交 替	交 替	眞 弓	野口 (1,3) 交替 (2,4)	大 川	交 替
	整形外科	行田・樫田 重盛	小柴・松崎 重盛	駿河・行田		小柴・駿河 樫田	交替 (2,4)
	リハビリ	行 田	交 替	行 田		駿 河	交替 (2,4)
	眼 科	福 留 山 藤	福 宿 山 藤	(予約) 福宿・福留 山藤	福宿 (予約) 福留 山藤	福 宿 福 留	福宿 (3,4) 福留 (1,2,4) 山藤 (1,2,3)
	婦人科		柳 田		柳 田		
	泌尿器科	白 浜	白 浜		白 浜	白 浜	白浜 (2,4)
午後 13:45 ~ 16:30	救急・紹介	交 替	交 替	眞 弓	野口 (1,3) 交替 (2,4)	大 川	交 替
	眼 科	福 留 山 藤 (16時まで)	(予約) 福 宿		福 宿 (16時まで)	(予約) 福宿・山藤	
	婦人科		柳 田				
	泌尿器科 (初診受付16時まで)					白 浜	

※午前の整形外科・眼科・泌尿器科の初診受付は11時30分までです

<国分生協病院・デイケアいきいき>



☎0995-45-4806

		月	火	水	木	金	土
午前 8:45~11:00 ~ 8:45~12:00	一般内科	吉 見	吉 見	長 谷	山下義	吉 見	
		交 替	交 替	久 保	交 替	久保 (2)	
	予約内科	前村良		樫田祐 (1,2,4)	前村良 (1,3)	樫田祐 (1,2,4)	
		山下義 (1,2,4)		樫田久 (1,2,4)	藤 崎	樫田久 (1,2,4)	
				小坂元	久 保		
	循環器 (予約)	中野 (2,4)	中野 (1,3) 川崎 (2,4)	吉 見	吉 見	川 嶋	
午後 14:00~15:30 ~ 14:00~17:00	外 科			税 所		鎌 谷	
	小児科	玉 江	玉 江 (予約) 酒井 (2,4)	玉 江	森 田	交 替	玉江 (3)
	内科	交 替	交 替		交 替	交 替	
	予約のみ		山下義		大山・吉見 藤崎	山下義 樫田久 (1,2,4) (14:30~16:00)	
午後 14:00~16:00	予防接種 / 健診 (予約のみ)	玉 江				交 替	
	予約診療 ※曜日によって 診療時間が 異なります		酒井 (2,4) (14:00~17:30)		森 田 (14:00~16:30)		

《クリニック診療のご案内》

受付および診療時間は QR コード
を読み取り、ホームページをご
確認いただくか、お電話でお問
い合わせください。川辺生協クリニック
デイケアひだまり

☎ (0993) 56-6111

紫原生協クリニック



☎ (099) 257-8691

中山生協クリニック



☎ (099) 275-1200

鴨池生協クリニック
デイケアふれあい

☎ (099) 252-1321

坂之上生協クリニック
デイケアあおぞら

☎ (099) 261-3491

吉野生協クリニック



☎ (099) 244-2871

生協往診クリニック

☎ (099) 230-7770

<谷山生協クリニック・歯科・デイケアたにやま>



☎099-210-2211

歯科直通 ☎099-267-6480

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:30	①	養 輪	交 替	養 輪	養 輪	交 替	
	②	溝 口	檜 作	春 田	檜 作	交替 (1)・甲斐 (3) 山口昭 (2,4)	
	③	前村清	山口昭 (1,3) 交替 (2,4)	山口昭	永 田	溝 口	
	④	中村竹	溝 口	山下英	山下英		
	呼吸器	山下英		栃 木	山口昭	山下英	山口昭 (2) 養 輪 (4)
	循環器	春 田	馬 渡	馬 渡		馬 渡	春田 (1,2)
午後 8:30 ~ 12:00	消化器		黒葛原			北 島	黒葛原 (2,4)
	内分泌	佐々木直	佐々木直		(総合内科) 坂 口	久保徹	(総合内科) 檜 作
	腎	屋 (1,3,4,5)		上 村	上 村	上 村	上村 (1,2,3)
	神 経					木 田	
	①			(心) 西 畠		(心) 西 畠	西 畠 (1,3)
	②	中村亨 (2,3,4,5)	中村亨	中村亨	交 替	井 上	交 替
午後 13:45 ~ 16:00	③	樋之口 (1,3,5) 酒井 (2,4)	樋之口	酒井 (2,3,4)	井 上	交 替	交 替
	④			井 上	片 山	池 田	交 替
	予約・特診	(予約) 西 畠	(予約) 西 畠	(内分) 森田	(腎) 玉江 (2,4)	(神経) 酒井 (2,3,4)	(内分) 森田 (1,3,4)
	外科	木 藤	鈴 東	吉 田	木 藤	木 藤	交替 (1,3)
	歯科	瀬戸山・友松 上 蘭	瀬戸山・友松 上 蘭	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上 蘭	瀬戸山・友松 上 蘭	瀬戸山・友松
	9:00~12:45						
午後 16:00 ~ 19:00	①	檜作 (1,2,3,4)	交 替		山口昭	永 田	
	②	溝 口	山口昭 (1,3) 交替 (2,4)		永 田	溝 口	
	③	交 替	溝 口 (内分) 藤崎		交 替	交 替 (内分) 久保徹	
	健診・予防接種						
	ワクチン	交 替	交 替		交 替	交 替	
	健 診				吉 見		
夜間 19:00 ~ 20:00	特 診	(内分) 森田	(喘息) 樋之口 (内分) 森田		(腎) 玉江 (2,4) (アレルギー) 井上	(神経) 酒井 (2,3,4)	
	歯科	瀬戸山	友 松		友 松	瀬戸山	
	17:00~20:00						
	内科 (予約のみ)		(循環器) 春田 (腎) 上村 (1,3)				
	①	池 田	嶽 崎		中村亨 (1,2,3)	嶽 崎	
	②	酒 井	井 上		川畑聡	片 山	

組合員バスのお知らせ

月 木 曜日 喜入・坂之上コース
火 金 曜日 谷山北部コース
水 土 曜日 紫原・鴨池コース谷山生協クリニック
鹿児島生協病院時刻表の詳細は
右の QR コード
を読み込んで
ください。

自動視野計と眼底カメラを更新しました — 鹿児島生協病院 眼科



自動視野計

自動視野計は緑内障の診断・経過観察や、網膜疾患、脳血管障害の視野異常を調べる機器です。

緑内障は早期発見がポイント！

緑内障は視神経の障害により視野（見える範囲）が徐々に狭くなる病気です。40歳以上の20人に1人が罹患しているといわれており、日本人の中途失明原因第1位となっています。

一度失った視野は手術でも元には戻りません。自動視野計では、自覚症状のない初期の段階で小さな異常を調べることができるので、早期発見・早期治療に有効です。



眼底カメラ

「眼底写真」は人体の中で唯一、血管を外から直接観察することができます。新しい眼底カメラは広角で鮮明な眼底画像が可能になりました。眼底には眼や全身の病気につながる情報がつまっています。糖尿病や高血圧による眼底出血や動脈硬化の状態、物がゆがんで見える加齢黄斑変性症、緑内障など小さな異常を発見し、正確な診断や治療判定を行うことができます。

定期的な眼科受診が病気の早期発見につながる場合もあります。
検査については鹿児島生協病院 眼科へお問い合わせください。

自宅でできる 大腸がん自己チェック

5分で判定！

大腸がんを早期発見するためには、症状がなくても定期的に検査を受けることが必要です。

特に、“がん年齢”と呼ばれる40～50歳代の方は、年に1～2回は便潜血チェックを行うことをおすすめします。便潜血チェックは、肉眼では見えない微量の出血でも検出することができます。自分で2日分の便を検査してみませんか。

検査料 1セット 550円（税込）



お問い合わせ

鹿児島医療生協 健康まちづくり部
TEL：099-260-3532

クリスマス

親子クッキング

野菜がおいしい

先着
10組

とき	ところ	参加費
12月25日(木) 10時～12時	たわわタウン谷山 2階 調理室	1人 500円

持参するもの：エプロン、三角巾
タオル、子ども用スリッパ

お申し込み
鹿児島医療生協 健康まちづくり部
TEL：099-260-3532

※QRコードからはこちら→

読めばわかる 本紙のどこかに 答えがあるよ♪ 医療生協だよりクイズ

- ① 健康まつりで院内見学をしたのは〇〇生協クリニック
- ② 〇〇〇とは…エネルギーやたんぱく質が不足した状態のこと
- ③ 健康チェックで署名活動に力を入れたのは〇〇支部
- ④ 筋力トレーニングは〇〇〇〇〇〇（加齢による筋肉量の減少）やフレイルの予防に効果的です
- ⑤ 鹿児島生協病院眼科では〇〇〇〇〇と眼底カメラを更新しました

《応募方法》

ハガキに ①クイズの答え ②生協だよりの感想、ご意見 ③郵便番号・住所 ④氏名 ⑤年齢(年代) ⑥電話番号などをご記入の上、ご応募ください。

正解者の中から抽選で5名の方にクオカードをプレゼントいたします。

《宛て先》〒891-0141 鹿児島市谷山中央5丁目12-3
鹿児島医療生協 生協だよりクイズ係

スマートフォン等で右のQRコードを読み取ってのご応募も可能です。→



●締め切りは 2025 年 12 月 31 日 (当日消印有効)

※ ご記入いただいた個人情報は、本アンケートに関わる目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。
※ 当選者は医療生協だより 2026年2月号でお知らせいたします。
※ いただいた感想を掲載することがあります。予めご了承ください。

10月号クイズ当選者《おめでとうございます》

前田裕子 / 上山隆雄 / 松元マミ / 水口和香子 / 石井宏治