

2026年5月31日現在
 組合員数 140,300人
 班数 1922班
 出資金 1,998,454千円

ホームページ 鹿児島医療生協 検索

医療生協だより

2026年7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



すべての議案が可決されました

人と人とのつながりを重視し、楽しい健康づくり
 誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりをすすめてよう

第53回通常総代会開催

6月24日(水)宝山ホールにて第53回通常総代会を開催しました。書面議決書を含む499名の全総代が出席し、すべての議案が満場一致で可決されました。

誰一人取り残さない 社会の実現を

富安会長理事の挨拶では、今の平和をめぐる情勢について触れ、社会が誤った方向へ流れないためには、自分の考えや意見をきちんと述べるのが大切

だと述べられました。また、医療福祉生協の理念をもとに、誰一人取り残さない社会の実現を呼びかけられました。駿河理事長の挨拶では、医師不足や経営の厳しさに伴う事業縮小について触れつつ、原点である設立趣意書の思いを引き継ぎ、人と人とのつながりや利他の心を大切に

に取り組んでいきたいと思います。とまとめられました。

2025年度活動・事業の報告

萩原専務理事より、2025年度活動について報告がありました。組合員活動では、7ブロック42支部・運営委員513名体制のもと、戦後80年特集号として「平和文集第41号」の発刊、「からだのふしぎ探検隊」など子育て世代とのつながりづくり、「すこしおレシピ集ばあ」と2」の普及など多彩な活動に取り組みました。また、国際協同組合年にあわせ他協同組合とともに学習会やイベントへの参加にも取り組みました。組合員

ふやし3235名、出資金ふやし1億9059万円、班会開催7804回、班づくり68班の実績となりました。

事業活動では、急激な物価高の影響や医師体制確保の厳しさなど、コロナ禍以上に困難な経営環境の中でも、将来にわたって持続可能な組織であり続けるため、事業再編を進めました。一部事業所の廃止・事業終了という苦渋の決断をしながらも、鹿児島生協病院では診療・経営企画会議を立ち上げるなど全職員参加の経営を意識し、経営改善と医療の質向上に取り組みました。

私たちは何のために 存在するのか

議案は全て可決されました。その後、新入職員の紹介や帰任された徳田・別府医師の挨拶がありました。閉会では、海江田理事より『私たちは何のために存在するのかという原点を見つめながら「すべての活動を医療福祉生協の価値をつくる事業」ととらえ、多様な参加と取り組みを積み重ねていきたいと思います。』と挨拶があり総代会は閉会しました。



「〇〇って言葉の意味を教えてください。」「夏休みの自由研究、何が簡単に出来る?」「子どもが熱を出しました。病院に行くべきですか?」最近、何でもAIに聞いてしまうという声をよく耳にするようになりました。体の不調を調べ、育児の悩みを相談し、老後の不安を打ち明ける。スマートフォン1つで、いつでも答えが返ってくる時代になっています。膨大な情報を瞬時に整理し、的確なアドバイス、大きな助けになっていきます。しかし、AIには届かないものがあります。「大丈夫?」と声をかけてくれる家族、何も言わなくてもそっとそばにいてくれる友人。「人の温かさ」は、どれだけ技術が進歩しても敵わない。医療生協が大切にしてきたのは、「人と人とのつながり」です。病気を治すだけでなく、孤立をなくし、地域で支え合う社会をつくること。それは、AIが普及すればするほど、かえって大切さを増していくのではないのでしょうか。便利な道具を上手に使いながら、でも最後に頼るのは身近な存在、人と人がつながる地域でありたいと思います。



知覧支部のサロン 活動再開について

南薩ブロック 厚村るみ子総代
お弁当形式で5年ぶりに再開した「サロン打越」は、地域の方が気軽に集える場として運営しています。今後も地域のコミュニケーションの場として楽しく活動していきたいです。



新入職員ミニ運動会での職員との交流について

谷山南部ブロック 有馬育子総代
4月の新入職員歓迎ミニ運動会は、職員・組合員合わせて70名以上が参加しました。ポッチャやパン食い競争、クイズ大会などで大いに盛り上がり、若さと元気いっぱいのパワーをもらうことができました。



薩摩川内支部の事業所 利用の報告について

谷山北部ブロック 久木野公子総代
薩摩川内支部では昨年、職員の見送により組合員12名が鹿児島生協病院の人間ドック

と脳ドックを受け、大変喜ばれました。今後も事業所から遠い地域の方が受診できるような環境を検討していただけたらと思います。



鴨池生協クリニック閉院に伴う取り組みと今後の活動について

鴨池ブロック 福留育子総代
鴨池生協クリニックの閉院に伴い開催した「ありがとうの会」では職員・組合員が互いの想いを共有することができました。今後は医療生協の発祥の地、「くみあい員の家」を拠点に活動をすすめていきます。



国分生協病院との協同の取り組み

霧島始良ブロック 川畑多津子総代
昨年8月の豪雨災害では、訪問看護ステーションなどと連携し、被災者支援や防災講演会、防災マップ作成、被災地訪問などに取り組みました。今後も組合員と職員が共に学び、地域の安心につながる活動を続けていきます。

小さな花壇から生まれた大きなつながり

鹿児島北部ブロック 宮ヶ迫美智子総代
吉野生協クリニックの花壇整備がきっかけで発足した「花を愛でる会」では、患者さんとの交流や種の配布、運営委員の誕生など輪が広がりました。これからも皆さんに心の栄養を届けていきたいです。



開院50周年に向けた、紫原生協クリニックとの取り組みについて

紫原ブロック 山田あさ子総代
紫原ブロックではクリニック職員と組合員が協力し、まちかど健康チェックを通して地域との繋がりがづくりに努めています。今秋の50周年記念健康まつりは、地域の方々の笑顔あふれるお祭りになりたいと思っています。



第53期役員体制

Table with 2 columns: Position (e.g., 会長理事, 専務理事) and Name (e.g., 富安卓滋, 萩原直大). Includes names and their status (e.g., (再任), (新任)).

採択された議案

- 第1号議案 2025年度活動報告・事業報告・決算報告(監査報告を含む)及び剰余金処分承認の件
第2号議案 2026年度活動方針・事業計画・予算承認の件
第3号議案 役員選任の件
第4号議案 2026年度役員報酬決定及び役員退任慰労金支給承認の件

退任役員

- 今回退任された理事 今村リツ子
理事 大築尚志
理事 上塩入千代子
理事 川原美津代
理事 春田弘昭
理事 養輪一文
理事 本村隆子
監事 竹迫和之

定例理事会だより

- 第52期第12回定例理事会が6月6日(土)に開催され、左記の議題について審議されました。
報告承認事項
①第52期第11回理事會報告
②第52期第12回常務理事會報告
2. 5月の諸活動について
①組織・社保活動等の取り組みについて
②診療・経営について
③人事・労務・教育・管理運営について
④その他
II 議決事項
1. 人事・労務・教育・管理運営に関する事項
①2026年度医療生協及び県民医連の委員会体制について
②診療時間の変更について
③診療報酬・介護報酬改定を踏まえた職員への処遇改善について
2. 第53回通常総代会に関する事項
①第53期役員選任議案について(第2回役員推薦委員会報告)
②議案書(案)について
③総代会スローガン(案)について
④総代会の当日運営について
III 日程及びその他の事項
1. 7月の重点課題と主な日程について



鮭ときこの クリームパスタ



材料1人分 (926kcal 塩分 2.6g カルシウム 321mg)

- パスタ (乾燥スパゲティ) 80g
- 鮭..... 50g
- 小松菜..... 50g
- しめじ..... 50g
- 牛乳..... 150ml
- 生クリーム..... 100ml
- コンソメキューブ..... 1個
- オリーブオイル..... 大さじ1
- レモン..... お好みで



- ① 鮭は一口大、小松菜は 5 センチ幅に切る。しめじは石づきを除き手でさいておく。
- ② パスタは袋に表記してある時間どおりにゆでる。
- ③ 軽く熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、鮭を焼く。
- ④ 鮭に火が通ったら、小松菜、しめじを入れ強火でさっと炒める。炒めたら牛乳、生クリーム、コンソメキューブを入れる。
- ⑤ コンソメが溶け、クリームがポコポコしてきたら、ゆでたパスタを投入する。
- ⑥ 強火にしてフライパンを回すようにパスタを絡める。

ポイント

- ①カルシウムの吸収や骨への定着をサポートする栄養素（ビタミン D・K）が豊富な鮭、きのこ、小松菜をバランスよく取り入れています。
- ②クリームパスタはバターと小麦粉を混ぜたブルマニエを作るのがひと手間ですが、今回は生クリームで代用して時短。簡単に作れる一品です。ぜひ作ってみてください。

こえの花東

- 色々な活動報告や、料理、病気の事など勉強になります。情報満載でいつも楽しみにしています。
- すこしおコーナー、いつも参考になります。かくれ塩味の記事を読んで、日常何気なく食べている食品に、こんなに塩分が入っているのかとびっくりしました。
- 外反母趾について詳細に教えて頂き、とても参考になりました。将来的に変形が心配なので、おすすめの運動をやっていきたいと思えます。
- 「今ここ」の繁田さんの記事、素晴らしいですね。皆と楽しく医療生協活動することが元気の源ですね。
- 戦争はどこか遠いことだと思う自分がいます。平和リレートークを読んで、それではいけないと思いを新たにすることでした。命が大切なことはわかっているのに、日々の暮らしの中で薄れている平和への思いをもう1度考えることが大事だと思いました。

66 生協 2,171 名 (うち鹿児島医療生協 88 名) が参加! 第9回 24時間蓄尿塩分調査 結果報告

全国の医療生協では、1日塩分摂取量6g未満を掲げて減塩の取り組みをすすめています。この調査は、目標に対する取り組み状況を把握し「すこしお生活」を推進するため、5年毎に行っています。

項目	目標値	全体平均	鹿児島平均	結果
塩分	6.00g未満/日	9.82g	7.40g	全体平均より良好
カリウム	2,500mg以上/日	2,325mg	2,014mg	目標に届かず
ナトカリ比 [※]	1.00以下	2.05	1.75	前回よりわずかに減少

※ カリウムはナトリウムの吸収をおさえ、尿への排泄を促す作用があります。
ナトカリ比=Na (ナトリウム) ÷ K (カリウム)

- ・ 塩分摂取量は前回調査より減少しました。
- ・ 今後も減塩の取り組みとあわせて、カリウムが豊富な野菜や果物の摂取を意識し、バランスのよい食生活をひらげていきましょう！





【すこしお】とは【少しの塩分ですこやかな生活】をめざす医療福祉生協の取り組みの総称です



班会で尿チェックしてみませんか？

尿塩分チェックは良いこと沢山♪

塩分摂取量を **知る**

自分がどのくらい塩分を摂取しているかウロソルトペーパーですぐ分かります

薄味になっているか **確認できる**

薄味を心がけている方は本当に薄味になっているか確認できます

からだにやさしい食事へ **健康増進**

食事を見直すきっかけになります“すこしお”でもっと健康に！

1日塩分摂取量6g未満を目指しましょう！

※検査方法と検査用紙は健康まちづくり部へお問い合わせください。

霧島地域でも健康チェックを始めました！

4月より国分支部では、高千穂シェアサロンにて、コープ国分店の移動販売が行われる第4月曜日の14時半から健康チェックを実施しています。お買物ついでに立ち寄れると好評で、「気軽に参加できる」「体調管理のきっかけになる」など多くの声をいただいています。血圧測定や体組成チェックなど、皆さんの意見を反映した内容で、地域の健康づくりに役立てていただけます。今後も安心して参加できる場づくりに努めてまいります。(国分支部 佐藤承代)



楽しく健康チェックを行っています！

笑いに笑ったミニミニ運動会

5月の「よりあいサロンさくら」ではミニミニ運動会を開催しました。全員による選手宣誓で幕を開け、紅白に分かれ徒競走、玉入れ、輪っかりレー、パン食い競争に挑戦しました。やったことのない競技の続出に、戸惑いながらも全力で楽しむ皆さんの姿に笑いが爆発、大盛り上がりの時間となりました。「久しぶりに童心にかえた」「今後もこのような和気あいあいとした行事が出来たらいいな」という感想も多く寄せられ、交流の絆が深まる貴重な機会となりました。(紫原支部 福留のぶみ)



盛り上がった輪っかりレー♪

生き生き組合員 わたしも主人公

認知症サポーター養成講座に参加して

6月11日、谷山地区組合員集會室にて谷山南部ブロックまちづくり委員会主催の認知症サポーター養成講座を受講しました。認知症には誰でもなりうるという話を以前から聞いておりましたので、ぜひと思って参加しました。以前、近所の独居の方の見守りをしていた時には、「とにかく外へ出て、会った人に声をかけるなどして家の中へ閉じこもらないようにしましょう」「食事は必ず三度はとりましょう」などと声かけをしていました。私は姑を99歳で看取りましたが、80歳を超えたら認知症が始まりました。どう対応したらよいか考える大変な毎日でしたが、なんとか無事最期まで送ることができました。皆さんも認知症には日々気を付けながら、頑張ってください。(谷山南部ブロック 川原美津代)



みなさん熱心に受講しました!!

院長と学ぶ医療生協の歩みと平和への願い

6月11日、吉野生協クリニック院長の馬渡先生を講師に迎え、鹿児島医療生協や吉野生協クリニックの歴史、日本を取り巻く情勢、憲法に込められた平和への願いなどについて、動画を交えながら分かりやすくお話いただきました。参加者からは、「医療生協の成り立ちや院長の深い思いを知ることができた」「子どもたちのためにも、今ある平和を守っていかねばと思った」などの感想が寄せられました。医療生協の原点を振り返りながら、平和な社会を次の世代へつないでいく大切さをあらためて考える機会となりました。(鹿児島北部ブロック 今村リツ子)



馬渡院長のお話にも真剣に聞き入っていました

脳いきいき班会(教室)インストラクター養成講座

5月19日、鴨池ブロックから10名の参加で、脳いきいき班会のプログラムを学びました。昨年、運営委員として委嘱され、毎月の運営委員会で一連の流れは分かっているかなという感じでの参加でした。全てが実践形式でわかりやすく、講師の「気負わず楽しくいきましょう」の言葉どおりすごく楽しくて、3時間があっという間でした。分担して活動することの大切さを学び、八幡支部の先輩方の脳いきいき運営のすばらしさも分かり、笑い声中で終わった脳いきいきの勉強会でした。(八幡支部 大脇洋子)



サロンで早速、脳いきいきメニューの実践!

新しい認知症観について動画視聴

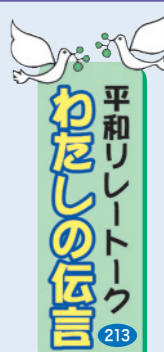
5月29日、薩摩川内支部では運営委員と組合員を対象に「新しい認知症観」とまちづくりを考える学習交流会の動画視聴を行いました。堀田氏の「安心して認知症になれる社会を目指して」のみの視聴でしたが、参加者からは「人と交流することの大事さがわかった」「認知症当事者の強く表れている感情が幸せだったということにびっくりした。悲しみや恐れが多いのかと思っていた」などの感想が寄せられました。話を聞いていると行政の支援がまだ追いついていないのかなと感じたので医療生協の居場所づくりは、これからますます重要になってくると思いました。今回学んだことを今後の活動に活かしていきたいと思います。(谷山北部ブロック 沖中幸美)



みんなでしっかり学習しました!

わたしの体験
国分支部 砂田則夫

私は昭和13年に福沢尋常小学校へ入学し、戦時中に学生時代を過ごしました。終戦の少し前、霧島市国分の唐人町(現在の国分中央6丁目あたり)へ学校行事で行ったときのこと、今でも忘れられません。突然空襲を受け、必死でからいも畑に飛び込みました。「ピンッ、ピンッ、ピンッ」と頭に響くような機銃掃射の音が続き、恐ろしくて体が震えました。その音は90歳を過ぎた今でも耳に残っており、テレビで戦争の映像を見ると、あの日の情景が鮮明によみがえります。
あの頃は、子どもであっても命の危険と隣り合わせでした。だからこそ、平和に暮らせる今がどれほど尊いものか、年を重ねるほど強く感じます。戦争は人の心も生活も奪ってしまうものです。あのような思いを二度と誰にもさせてはならない。戦争だけは絶対にしてはいけない。それが私の伝えたい思いです。



子どものお口の健康について

谷山生協クリニック

歯科医師 上 菌 せり



むし歯菌はどこから来るの？



生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には、むし歯菌はいません。しかしお箸やスプーンの使い回し、飲み物の回し飲み、お口へのキスなど、身近な人の唾液を介してむし歯菌がうつることがあります。特に1歳半から2歳半頃までの約1年間は「感染の窓（かんせんのまど）」と呼ばれ、むし歯菌に感染しやすい時期です。むし歯は、①むし歯菌 ②糖分（甘いもの） ③歯の弱さ ④時間の4つの条件が揃ったときに発生します。例えば、歯みがきで歯垢（しこう：歯につく細菌のかたまり）を取り除く、甘いものを食べ過ぎない、ダラダラ食べをしない、歯を強くする、などがむし歯の予防につながります。

また歯を強くするために効果的なのがフッ素です。歯科医院で塗る高濃度のフッ素には歯を強くする効果があり、家庭で使うフッ素入り歯みがき粉やフッ素ジェルなどには、初期のむし歯を修復する「再石灰化（さいせっかいか）」を助ける働きがあります。フッ素も上手に取り入れ、むし歯のないお口をプレゼントしたいですね。



歯並びや噛み合わせも大切です

特に乳歯の時期に気をつけたい習慣として、「指しゃぶり」、「お口ポカン」（いつも口が開いている状態）があります。指しゃぶりは3～4歳頃までを目安に卒業できると理想的です。また、「受け口」（下の歯が前に出る状態）、「交叉咬合」（こうさこうごう：上下の歯の噛み合わせが左右で逆になっている状態）がみられる場合は、早めに歯科医院へ相談しましょう。

「お口ポカン」が増えています



最近の子どもたちは柔らかい食べ物を食べる機会が増えているため、噛む回数が減り、口の周りの筋肉が十分に発達しないことがあります。口を閉じる力が弱くなると、「お口ポカン」と呼ばれる、無意識に口が開いた状態になりやすくなります。これは見た目の問題だけではなく、「口呼吸」、「むし歯や歯肉炎の増加」、「歯並びへの悪影響」、「風邪をひきやすくなる」など、さまざまな問題につながる可能性があります。

矯正治療って？



矯正治療は大きく「一期治療」と「二期治療」に分けられます。

一期治療は（主に小学校低学年）顎や顔の成長を利用しながら行う治療です。ひとこと言えば「軌道修正」。成長の妨げになっている問題を改善し、正常な発育へ導くことを目的としています。

二期治療は（主に中学生以降）永久歯が生えそろうた後に行う治療です。歯を動かして噛み合わせを整え、理想的な歯並びを仕上げるのが目的です。

一期治療によって問題が改善されると、二期治療が不要になったり、治療期間を短縮できたりする場合があります。

まずは定期検診を

定期検診では、むし歯の有無だけでなく、「お口の機能」、「歯並び」、「噛み合わせ」、「お口の癖」なども確認できます。お子さんの健やかな成長のために、この夏休みを利用してぜひ歯科医院でお口の健康チェックを受けてみてください。

小さな変化に早く気づくことが、将来の大きな健康につながります。



7月 外来診療のご案内

○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
救急・紹介	交替	交替	眞弓	交替	大川	交替
午前						
8:30						
12:00						
午後						
13:45						
16:30						

※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
一般内科	小坂元	吉見	長谷	小坂元	吉見	
8:45~11:00						
税所	狩野	小坂元	徳田	川畑		
8:45~12:00						
循環器(予約)	中野(2)	中野(1,3)	吉見	吉見	川嶋	
8:45~12:00						
外科			税所		鎌谷	
9:30~12:00						
小児科	片山	酒井	楠元	森田	中村(1,2,3) 森田(4)	玉江(3)
9:00~12:00						
14:00~15:30						
14:00~17:00						
14:00~16:00						

<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
一般内科	① 蓑輪	松本	蓑輪	蓑輪	松本	
8:30						
11:30						
呼吸器	山下英(2,4)		栃木	山口昭	山下英	山口昭(2) 蓑輪(4)
循環器	吉見謙	馬渡	馬渡		馬渡	春田(1,2)
消化器	別府	黒葛原			北島	黒葛原(2,4)
8:30						
12:00						
内分泌	佐々木直	佐々木直			池田優	
腎			上村	上村	上村	上村(1,2,4)
神経総合内科		(総合内科)坂口		(総合内科)坂口	(神経)木田(1,2,3,5)	(総合内科)檜作
小児科	①		(心)西島(1,3,4,5)		(心)西島(1,3,4,5)	(心)西島(1,4)
8:30						
12:00						
外科	8:30~12:00	木藤	鈴東	中尾・吉田	木藤	吉田
9:00~12:45						
歯科	友松・上蘭	友松・上蘭	友松・上蘭	友松・上蘭	友松・上蘭	友松・上蘭
13:45						
16:00						
内科	① 交替	中村竹松本			山口昭	永田
13:45						
16:00						
健診	② 溝口	山口昭(1,3) 交替(2,4)			永田	溝口
13:45						
15:45						
特診	③ 檜作(循環器)吉見謙	溝口(1,3,4) 内分(内分)藤崎			交替	松本(内分)池田優
16:00						
小児科	ワクチン	交替	交替		交替	交替
13:45						
15:45						
健診	④ 交替		酒井(2,4) 井上(3)	片山(1,3) 交替(2,4)		交替
13:45						
15:45						
特診	(心)西島(内分)森田	(心)西島	(内分)森田	(腎)玉江(1,3)	(神経)酒井	(内分)森田(1,3,4)
16:00						
17:00						
19:00						
20:00						

※歯科は、第4土曜日の午後は休診です

《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



☎(0993)56-6111

坂之上生協クリニック
デイケアあおぞら



☎(099)261-3491

紫原生協クリニック



☎(099)257-8691

吉野生協クリニック



☎(099)244-2871

中山生協クリニック



☎(099)275-1200

生協往診クリニック

☎(099)230-7770

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

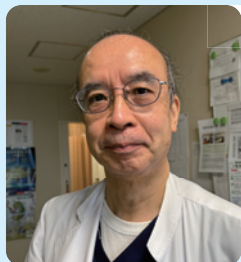
鹿児島生協病院

時刻表の詳細は右のQRコードを読み込んでください。



帰任医師紹介

この春、鹿児島生協病院と国分生協病院に帰任された先生をご紹介します



国分生協病院 徳田 潔

今年4月から国分生協病院で勤務しています。1990年鹿児島大学医学部卒業、その後鹿児島医療生協と奄美医療生協で勤務、循環器内科を専門としていましたが、ここ10年は徳之島診療所で勤務、今は紛う事なき「総合診療医」です。昨年のTBS日曜劇場『19番目のカルテ』の松潤のように格好良くはいきませんが、是非「あなたのお話、聴かせてください」、国分で皆様のお越しをお待ちしています。よろしくお願ひします。

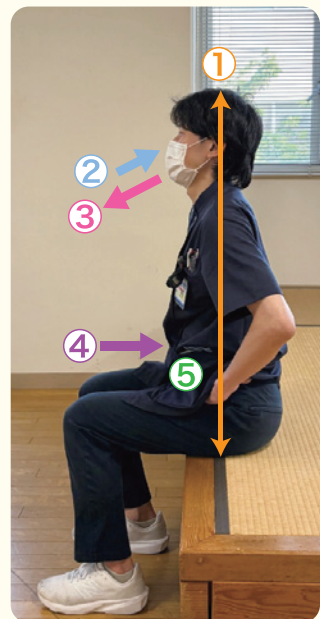


鹿児島生協病院 別府 宏俊

こんにちは。消化器内科の医師として11年目を迎えました別府と申します。平川で育ち、動物園に行くのが好きです。研修医の頃から当院で勤務しており、国分生協病院で1年、さらに2年間は外部の病院で研鑽を積んでまいりました。地元であるこの地域に医療で恩返しができるよう、これまでの経験を活かして診療を頑張ろうと思います。お腹の不調はお気軽にご相談ください。

かんたん! ちょこトレ体操【Part1】

周囲にバシない! デスクワークの合間に!



座ったまま体幹を鍛える「ながら呼吸法」 お腹へこませ体操でぽっこりお腹改善!!

- ① 背筋を伸ばす
- ② 鼻から息を吸う
- ③ 4秒かけて口から息を吐く
- ④ おへそを背中にくっつけるようなイメージで息を吐く
- ⑤ 指を当てた下腹部の筋肉が硬くなっているのを確認し、自然呼吸で8秒間キープする



鹿児島生協病院 理学療法士 永田 健二

これを3~5セットで 所要時間は約1分程度



⑤の状態ですと足踏みすると更に効果が期待できます

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



《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 2026年7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9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。

5月号クイズ当選者《おめでとうございます》

東倫子さん / 新川はやみさん / 小原咲華さん / ふじたかなこさん / 池田由佳さん

- ① 今年は憲法公布〇〇年の節目です
- ② 生協だよりに寄せられた感想を紹介するコーナーは?〇〇〇〇〇
- ③ 谷山南部ブロックのまちづくり委員会では〇〇〇サポーター養成講座を開講しました
- ④ 歯を強くするために効果的なのは〇〇〇です
- ⑤ お腹〇〇〇〇体操でぽっこりお腹を改善しましょう!