



## 第四七回通常総代会

六月十七日(水)、かごしま県民交流センターにて開催しました。今回は新型コロナウイルス感染症による影響を受け、総代定数四六〇名に対し、実出席十六名・書面議決書四四四名となりました。左記の議案を提案し、全ての議案を圧倒的賛成多数で採択されました。

- 第一号議案 二〇一九年度活動報告・事業報告・決算報告(監査報告含む)及び剰余金処分承認の件
- 第二号議案 二〇二〇年度活動方針・事業計画・予算承認の件
- 第三号議案 役員選任規約の一部改定の件
- 第四号議案 役員選任の件
- 第五号議案 二〇二〇年度役員報酬決定及び役員退任慰労金支給承認の件
- 第六号議案 議案決議効力発生の件

今回の議案提案に関連して、新型コロナウイルス感染症による組合員活動中止の再開を願うご意見や水道法の改正による食や水の安全性への願いについてのご意見などいただきましたので今後の諸活動に反映させます。

二〇二〇年度は新型コロナウイルス感染から患者・組合員のいのちと健康を守るため、この難局に立ち向かいます。包摂的な「誰一人取り残さない」社会の実現にむけて医療福祉生協連が提唱する「二〇三〇年ビジョン」をスタートさせ、誰もが居心地よくくらせるまちづくりに取り組みます。以上のことから、①地域に役立つ医療生協をめざして組合員とともに医療や介護、くらしを総合的に支える事業を継続・発展させ、取り組んでいきます。②地域まるごと健康づくりとつながりづくりで安心のネットワークをつくります。③あらゆる場面で人と人との絆を大切に、人権や民主主義、立憲主義を守る視点で広範な人々と連携し、平和や憲法、くらしを守る取り組みをすすめます。

組合員活動は、新型コロナウイルス感染症の状況をみながら段階的に再開し、地域まるごと健康づくりとつながりづくりで生活圏域での支部づくり、くらしを支える取り組みを広げます。

## 第四七期役員体制

会長理事	朝日 吉太郎 (再任)
代表理事	駿河 保彰 (再任)
副理事長	水谷 吉伸 (再任)
代表専務理事	福峯 清行 (再任)
学識者理事	富安 卓滋 (再任)
学識者理事	松蘭 孝夫 (再任)
学識者理事	中道 浩二 (再任)
常勤理事	樋之口 洋一 (再任)
常勤理事	山下 義仁 (再任)
常勤理事	大野 朗 (再任)
常勤理事	蓑輪 一文 (再任)
常勤理事	坂元 竜二 (再任)
常勤理事	萩原 直大 (再任)
常勤理事	吉留 弘志 (再任)
常勤理事	本村 隆子 (再任)
非常勤理事	濱田 たみ子 (再任)
非常勤理事	扶川 フミ子 (再任)
非常勤理事	川原 美津代 (再任)
非常勤理事	西垂水 菜穂子 (新任)
非常勤理事	大築 尚志 (新任)
非常勤理事	田中 かすみ (再任)
非常勤理事	山下 妙子 (再任)
非常勤理事	塩満 和枝 (再任)
非常勤理事	是枝 リツ子 (新任)
非常勤理事	若松 満子 (再任)
非常勤理事	今村 リツ子 (再任)
非常勤理事	池田 英子 (再任)
非常勤理事	迫田 由美子 (再任)
非常勤理事	海江田 まゆみ (再任)
非常勤理事	松浦 真由美 (再任)
非常勤理事	久保 正和 (再任)
非常勤理事	南條 晃 (再任)
非常勤理事	上城 秀人 (新任)
非常勤理事	宮尾 さつき (再任)
非常勤理事	宮尾 メリ子 (再任)



駿河理事長あいさつ



鹿児島生協病院  
調理師  
五反田雄二



## ＜イワシのソテーサラダ仕立て＞

1人分170kcal 塩分1.2g

### 【材料 2人分】

イワシ(開いたもの)…………… 3尾  
塩…………… 小さじ1/5  
こしょう…………… 少々  
ベビーリーフ…………… 1パック(50g)  
グリーンアスパラガス…………… 5本  
パプリカ(黄)…………… 1/2コ  
ラディッシュ…………… 2コ  
カレー粉…………… 少々  
オリーブ油…………… 小さじ1  
レモン汁…………… 少々  
A  
粒マスタード…………… 小さじ1/2  
オリーブ油…………… 小さじ2  
酢…………… 小さじ1  
薄口しょうゆ…………… 小さじ1  
こしょう…………… 少々

### 【作り方】

- ① 開いたイワシ1尾を4等分に切る。塩、こしょうを振り、10分おいて下味をつける。
- ② ベビーリーフは冷水でシャキッとさせて水気をふく。パプリカ、ラディッシュは薄くスライスし水にさらした後、水気をきる。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落として根元の皮(すじ)をピーラーでむき、塩少々(分量外)を入れた湯で好みの固さに茹で、水にとって食べやすく切る。Aは混ぜ合わせる。
- ③ イワシの水気をふき、カレー粉を軽く全体にまぶす。フライパンにオリーブ油を熱し、皮目から入れて、両面をカリッとさせるまで焼く。器にイワシと野菜を盛り合わせAをかけて、仕上げにレモン汁を振りかけたら出来上がり。



校内の子どもたちを見ると、おそろいの小花柄の布マスク姿を多く見かけます。本校卒業生のHさんからのプレゼントです。Hさんは、新型コロナウイルス感染症対策に必要な衛生用品が不足している学校の現状を知り、消毒液、ハンドソープ、全児童分の布マスクや透明マスクなど箱にたくさん詰めて持ってきてくださいました。本校区内には、Hさんのように学校愛にあふれた方々がたくさんいらっしゃいます。毎朝、横断歩道前で登校を見守り、夏にはブルーベリー畑に全児童を招待してくださる方。子どもたちの登下校の際、いつも温かな声をかけてくださる学校前の商店の方。生活科の苗をたくさん届けてくださった方。校



学びの原点  
～地域とつながった学校～

宇都 幸枝

(鹿児島子ども研究センター所員、  
志布志市立原田小学校教諭)

区探検でインタビューしたことから交流が始まり、子どもたちサイズの手作り竹箒(たけぼろき)を届けてくださった方。年間を通して読み聞かせに来てくださる地域のみなさん。どの方も学校への深い愛情を感じます。

そのようなことに思いめぐらせていた折、ある子の次のような日記に目がとまりました。

「わたしが三じかんめのおべんきょうをしているとき、雨とかみなりがすごかったです。わたしはびっくりしました。かみなりがゴロゴロドッカンとなりました。ぴかんでひかりました。こわかったです。かみなりがあたって、学校がくずれそうでした。わたしは、しんぱいになりました。」

(原田小二年)

「大好きな学校がくずれたらどうしよう」と心配になったのでしよう。前述のHさんは、「原田小は私の学びの原点」と話されたそうです。かつて子どもだったおとなたち、そして現在進行形の子どもたちの「学びの原点」となる「学校」であり続けたいものです。



# おいしく たのしく すこしお

## ～減塩のすすめ～

塩分をとりすぎると、むくみ・血圧が上がる・のどが渇くなどの症状が現れることもあります。これを気にせず塩分過剰な状態が続いてしまうと、腎臓や心臓などに負担がかかり、病気を引き起こす可能性があります。

### 《減塩の工夫いろいろ》

- ・ 麺類の汁は飲まない
- ・ 魚は干物や塩漬けより、刺身や素焼き
- ・ 酢・うまみ・薬味を使って美味しく
- ・ 味噌汁は1日1回。だしをきかせて具たくさんに



## すこしおレシピ集 すこしお生活はじめましてお!



減塩のコツ・調理のポイントなどお得な情報満載！  
鹿児島医療生協の 管理栄養士・調理師監修

●1冊  
300円  
(税込)

### 《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



一部ご紹介

今年、私たちは終戦から75回目の夏を迎えます。戦争を知らない私たちに今できることは、再びあの悲劇を繰り返さないよう、語り継いでいくことだと思います。今回は数ある戦跡・慰霊碑の中で鹿児島市内の一部をご紹介します。ご家族と実際に訪ね、戦争のこと、平和のことを一緒に考える機会にしてみたいはいかがでしょうか。



① 照國神社の大鳥居  
上から二本目の横木の右部分に空襲による弾痕があります(安全のため現在は埋められており、黒い丸印がついています)。

② 探勝園内(照国町) 戦争によって犠牲となった万々の慰霊碑など複数あります。



③ みなと大通り公園  
桜島方向にある太平洋戦争民間犠牲者慰霊碑「人間之碑」

④ 共研公園内(中央町)  
「鹿児島市立女子興業学校亡友慰霊碑」1945年6月17日の鹿児島大空襲で校舎は全焼、唯一残った門があります。

⑤ 天保山公園  
公園奥にある「海ゆかば」と「横山正治少佐」の碑

⑥ 鴨池公民館前  
「貴様と俺の碑」左側の石碑には昇天する隊員の姿、右側の石碑には7つの穴があり、海軍制服の7つのボタンを表現しています。

# 出かけてみよう かごしまっふ (戦跡・慰霊碑)



## 平和文集 第36号戦争体験談募集

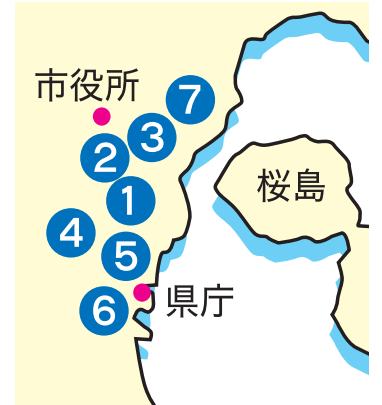
戦争を知らない世代へ、戦争の悲惨さを語り継ぐために戦争体験談(2000字以内)を募集しています。あなたやお知り合いの戦争体験談をお寄せください。また、平和文集の挿絵として絵手紙の募集も併せて行っています。あなたの平和への想いをこの文集を通じて伝えてみませんか。  
※絵手紙の掲載枚数には限りがあります。ご了承ください。



【お問い合わせ先】 鹿児島医療生協 健康まちづくり部 TEL 099-260-3532



⑦ 鹿児島駅  
大空襲によって壊滅した鹿児島駅を護り、犠牲となった12名の慰霊碑 (JR鹿児島駅構内につき入場券が必要)



## ワンポイントアドバイス

### 非常時にも役立つ 手づくり新聞紙スリッパ

- ① 新聞の見開きを縦に折ります。
- ② もう一度折り、それを裏返ししましょう。
- ③ 裏返して今度は左から、3分の1程度を折ります。
- ④ 次に右側の3分の1を折ります。
- ⑤ 左側の二枚重なった紙の間に、反対側の部分を差し込みます。裏返せば完成です。これをもう一つ作りましょう。

### 水上飛行機の部品づくり

川辺南支部 松元 秀夫

私は昭和三年生まれで九十二才です。戦時中、青年学校に通っていた人たちは農作業に従事していました。そのような中、私は知覧の飛行場作りを命ぜられて、級友と歩いて知覧へ通いました。

昭和十九年、十七才の頃に谷山(鹿児島市)の田辺航空工業(現在跡地は幼稚園や中学校になっています)に行つて、水上飛行機の部品作りをしていました。昭和二十年三月から八月にかけて八回にわたり米軍の大空襲があり、鹿児島市内はほとんど焼失してしまいました。工場も無くなりました。工場も無くなりました。川辺に帰る事になりました。まもなく終戦となり、ほっとしたのを覚えていません。

しかし、終戦になっても野間大久保(南九州市川辺町)には軍の砲弾が大量に残っていました。散乱や流失があつては大変危険だということでした。その警備にかり出された。戦争になると、本人の意思は無視されて何の仕事もさせられるかわかりません。戦争をしてはいけません。平和がいいです。

平和リレートーク わたしの伝言 154



# 熱中症について

鹿児島生協病院 救急部長

日本救急医学会 救急科専門医

うえ だ つよし  
上 田 剛



皆さん、こんにちは。鹿児島生協病院で救急外来を担当しております上田剛と申します。今回は、「熱中症」についてご説明します。

さて、今年も暑い夏がやって来そうです。今年の夏は例年よりもさらに暑くなるだろうと、ニュースでも報じています。昨年もこの紙面で熱中症について取り上げましたが、今年は去年と比べ、取り巻く状況が若干違うようです。

その違う点は、新型コロナウイルスが少なからず関係しています。新型コロナウイルスが熱中症に直接影響するというわけではありません。しかし、高温多湿の夏に、新型コロナウイルス感染予防のためにさまざまな予防策を講じなければならぬという状況が、従来よりも「熱中症」を引き起こしかねない危険性をはらんでいるのです。手洗いをし、マスクをつけ、三密を避ける。今年の夏は出かける機会もぐっと減らし、室内で過ごす人も多いでしょう。そうすると、たまに外に出かけたときに暑さに耐えられず、「熱中症」になりやすくなります。また、感染を避けるために誰もが着けている

マスクも、じつは熱中症にとってはくせ者です。

マスクの着用で、極端に水分を摂る量が減る危険性が指摘されています。当然ですが水を飲んだり、食事をするときにはマスクを外します。このマスクを取るという行為をためらい、通常より水を飲む回数が増える危険性があり、結果水分摂取量が少なくなります。人間は主に汗で体温を調節していますが、汗の原料である水分が少なくなれば、簡単に体温が上がり、熱中症になってしまう。

また、人間も犬のように吐く息で体温調節を行ってもいけませんから、マスクをすることで体温調節がうまくできず、これまた熱中症にかかりやすくなります。屋内なら致し方ありませんが、本当は屋外にいる間はマスクを着けない方が熱中症を避けるためにはよいのです。また、二才未満の子どもに関しては、屋内外に関わらずマスク着用は推奨されていません。



屋内にいる間も油断は禁物です。高齢者の熱中症はほとんどが室内で起こっています。冷房を嫌うことと、喉の渇きに気付かないことが大きな原因です。湿度調節をしつかりと行い、水分摂取を促すことが大切です。周りの人が気をつけてあげてください。

冒頭でも申しましたが、今年の夏は今までの夏とは違います。遠方の家族が帰ってこられなかったり、旅行に行けなかったり、さまざまな制約のある夏ともなりましようが、必ず克服されるその時まで、熱中症への気構えも忘れずに、またいつか訪れる平和ないつもの夏を夢見て、乗り越えようではありませんか。

## 手作り経口補水液の作り方

ペットボトル(500ml)に水を入れ、塩をひとつまみ(親指と人さし指で)。

\*酢やレモン果汁、ハチミツ(大さじ1)

を入れると飲みやすくなります。

- ぬるま湯を使うと溶けやすいです。
- 保存には向きません。その日のうちに飲みきるようにしてください。

●エアコン、扇風機を上手に活用しましょう(室温28℃、湿度70%を超えないように調節を)



〈総合病院 鹿児島生協病院〉

☎099-267-1455



Table showing clinic schedules for Kagoshima Seikwa Hospital by day of the week and time slot.

※午前のお眼科・泌尿器科の初回受付は11時30分までです。
※眼科の中村医師は再来予約のみです。

〈川辺生協病院・デイケアひだまり〉

☎0993-56-6111



Table showing clinic schedules for Kawabe Seikwa Hospital by day of the week and time slot.

※胃カメラ(要予約)は第2・5木曜日と金曜日の午前です。
※乳児健診・予防接種(要予約)は火曜日(第1・3週)の午後、木曜日(1・2・3・5)の午後です。
※小児科の土曜日(午前)は月2回休診となります。事前のご確認をお願いします。

〈国分生協病院・デイケアいきいき〉

☎0995-45-4806



Table showing clinic schedules for Kunikida Seikwa Hospital by day of the week and time slot.

〈谷山生協クリニック・歯科・デイケアたにやま〉

☎099-210-2211



Table showing clinic schedules for Taniguchi Seikwa Clinic by day of the week and time slot.

※歯科は月・火・木・金曜日に歯科往診を行っています。土曜日午後は休診となる場合がありますのでお問い合わせください。(谷山生協歯科 ☎099-267-6480)

七月

外来診療のご案内

○診療体制は変更になる場合がありますのでご確認ください。
○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。
○斜線は休診です。救急の方はご相談下さい。

〈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



〈紫原生協クリニック〉

☎099-257-8691



〈中山生協クリニック・デイケアげんき生協〉

☎099-275-1200



〈吉野生協クリニック・デイケアよしの〉

☎099-244-2871



生協生協クリニック、国分生協病院、川辺生協病院、各クリニックでは問診(往診)を行っております。

夜間、日曜、祝日等の救急の時は、鹿児島生協病院、国分生協病院へいつでもご相談(お電話)ください。

5月の組合員活動
◎ 321名の組合員が増えました。
◎ 14,893,000円の出資金がありました。
◎ 班会を31回開きました。

各クリニックの受付および診療時間は右記QRコードを読み取り、ホームページよりご確認ください。または、直接お電話でお問い合わせください。

# 日々の生活に取り入れよう！ 新しい生活様式

新型コロナウイルスの感染予防として、手洗いや咳エチケットなど紹介してきました。緊急事態宣言が解除され、対策が緩められるようになりましたが、大切ないのちと健康を守るために《新しい生活様式》を心がけましょう！

## 買い物

- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・計画を立てて素早く
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース
- ・通販も利用する
- ・電子決済を利用する



## 食事

- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座る
- ・おしゃべりは控えめに、料理に集中
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・お酌や回し飲みは避ける
- ・持ち帰りやデリバリーも利用する



## 娯楽・スポーツ等

- ・公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は避ける
- ・歌や応援は距離をとるかオンラインで



## 公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避ける
- ・徒歩や自転車も併用する



## 冠婚葬祭や親族行事

- ・多人数での会食は避ける
- ・風邪の症状があるときは参加しない

参考：厚生労働省ホームページ

**特定・長寿健診**は生活習慣病の予防・早期発見を目的とした健診です。生活習慣病は症状がないまま進行します。毎年健診を受けて自分の身体の状態を知り、健康づくりに役立てましょう。

**【対象】**  
 特定健診…国民健康保険に加入している40歳～74歳の方  
 長寿健診…75歳以上（65歳～74歳で後期高齢者の医療保険加入の方を含む）

☆自治体によって期間が限定されている場合がありますので、早めに受診しましょう。

医療生協の各事業所でも実施しています。お近くの医療生協の病院・クリニックにお問い合わせください。

**今年も受けよう！  
 特定健診・長寿健診！**




**赤ちゃんの予防接種と乳幼児健診は「不要不急」ではありません**  
**期間内に受けましょう！**

新型コロナウイルスの影響で受診を控えている方もいるかもしれませんが、ワクチン対象となっている病気は乳幼児がかかると重症化するものや、後遺症を残すものも少なくありません。



乳幼児健診は子どもの健康状態を確認し、相談する大切な機会です。適切な時期にきちんと予防接種と乳幼児健診を受けましょう！

ご不明な点は、かかりつけ医やお住まいの市町村にご相談ください。



**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 原子力発電所の運転は原則〇〇年とされている？
- ② 6月17日、第〇〇回通常総代会が開催されました。
- ③ 減塩をめざす方にオススメ！〇〇〇〇レシピ集
- ④ 「熱中症について」…執筆した医師の名前は？
- ⑤ 感染予防に心がけましょう！新しい〇〇様式

下記の宛て先に、クイズの答えを書いてご応募ください。

**《応募方法》**  
 ハガキに ①クイズの答え ②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥生協だよりの感想、ご意見などご記入の上、郵送にてご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方に図書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

**●締め切りは2020年7月31日(当日消印有効)**

※ご記入いただいた個人情報、本アンケートに関わる目的のみ使用し、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2020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》**  
 渡辺 昌子さん/橋口 吉典さん/川元 伊津子さん/木下 聡美さん/本多 一代さん