



2020年7月31日現在
 組合員数 140,067人
 班数 2,702班
 出資金 2,085,316千円
 鹿児島医療生協
 ホームページ <http://www.kiseikyo.or.jp/>

医療生協だより

2020年9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 福 峯 清 行

組合員のみなさまへ



国分生協病院
院長 山下義仁

みなさん、こんにちは。残暑お見舞い申し上げます。

今回は新型コロナウイルス感染症の特徴に対する当院の取り組みを一つご紹介致します。この感染症の特徴は、高齢者や基礎疾患のある方の重症化率や死亡率が高いことです。高齢者や基礎疾患のある方が多く集まる場所、それはとりもなおさず病院や高齢者施設です。「最近家族が入院したが面会も禁止になって一度も会っていない。」という声をよく耳にします。安心して入院治療や療養を受けるための環境をご提供する取り組みをすすめています。当院では感染対策で、入院患者の方との面会にタブレットを利用してのオンライン面会を導入しました。ご本人はデイルームで看護師と一緒に、ご家族は1階のお部屋で職員が付き添って面会していただきます。予約制で5分程度の短い時間ではありますが、すでに多くの患者さんが利用されています。直接お姿が見え、声も聞こえるため、実際に面会頂いた時と同じように患者さんご本人の表情や活動性が格段に改善しており、電話で声だけの時とは全く満足感が異なっています。鹿児島生協病院でも同様の取り組みがはじまりました。

「with コロナ」の時代、3密を避けつつ皆さんの気持ちに寄り添う医療をこれからもすすめてまいります。

組合員活動について



- ◆活動の際には、3密(密集・密接・密閉)を避け、定期的に換気を行った上で、身体的距離を2メートル確保しましょう。

- ◆人数の制限はありませんが、班会・学習会・研修会は以下を確認の上、開催しましょう。また、参加を強要することのないようにしましょう。

《参加条件》

- ・37.5℃以上の熱がないこと
 - ・手洗い・手指消毒・咳エチケットをしっかりと行うこと
 - ・2週間以内に県外への移動がないこと
 - ・2週間以内に県外からの来訪者と濃厚接触がないこと
- 以上を所定の用紙で確認することとします。

※所定の用紙(チェック表)がありますので、活動の際には必ず参加者全員にご確認ください。記入した用紙は、健康まちづくり部職員へご提出ください。

※居場所・サロンにおいて、食事提供は不可とします。

※まちかど健康チェックは引きつづき中止とします。

◎ご不明な点は本部健康まちづくり部(099-260-3532)まで

▼一九四七年九月十五日、兵庫県多可郡野間谷村(現在の多可町)で、当時の村長が「老人を大切に、年寄りの知恵を借りて村づくりをしよう」という趣旨で開いた「敬老会」が発祥とされている。「敬老の日」は、一九六六年に国民の祝日に制定されました。▼今、年配者から知識や経験を継承する機会が減り、かつて日本にあった「老人は敬うもの」という価値観はだいぶ薄れてきたように感じます。▼今年六月、全世代型社会保障検討会議の二回目の中間報告が出され、高齢者の負担増や年金受給開始年齢の引き上げ、公立・公的病院の統廃合など国民不在のまま政策がまとめられようとしています。憲法二十五条を活かした国民のための政治への転換が強く求められています。▼人生百年時代。年齢により変わる時々の状況に応じて、新しいことを学び、新しいスキルを身につけていくことが大切です。医療生協では各地域で班長会(組合員のつどい)を開催します。多くの方々の参加をお待ちしております。高齢者の姿は若い世代にとっての未来の姿、年配者を敬う気持ちを持ちつづける人でありたいと思います。



《2020年度秋の班長会企画》

— 班長会に関するお問い合わせは

健康まちづくり部 ☎099-260-3532 まで —

支部	日程	学習・交流企画
川 辺 北	9月25日(金)	『うそ電話詐欺』対策について
川 辺 南	9月24日(木)	脳トレ、肩こり体操
南さつま	9月19日(土)	認知症予防とケア
枕 崎	9月17日(木)	健康チェックの意義、目的
知 覧	9月18日(金)	グラウンドゴルフ
谷 山	9月10日(木)	免疫力UPでコロナを撃退!
西 谷 山	9月9日(水)	感染症予防について
谷 山 東	9月15日(火)	エンディングノート
小 松 原	9月18日(金)	熱中症予防
坂 之 上	9月15日(火)	ごみの分別について
福 平	9月29日(火)	『うそ電話詐欺』対策について
喜 入	9月24日(木)	ストップ・ザ・食中毒
指 宿	9月25日(金)	誤嚥予防
皇 徳 寺	9月17日(木)	ゴミの仕分けについて
中 山	9月8日(火)	よかよか体操
郡山松元	9月10日(木)	医療生協の健康体操
日 置	9月25日(金)	お家でできる“脳トレ”について
薩摩川内	9月14日(月)	お家でできる“脳トレ”について
星 ケ 峯	9月18日(金)	「今年をどう生き、何を残すか」
宇 宿	9月24日(木)	認知症予防(脳トレをご一緒に)
桜 ケ 丘	9月15日(火)	今語らねば“戦争体験談”(平和の学習)

支部	日程	学習・交流企画
鴨 池	9月8日(火)	鴨池地区の防災について
鴨 池 南	9月15日(火)	介護施設について
荒 田	9月10日(木)	食の安全～添加物について～
八 幡	9月9日(水)	“集中豪雨” with コロナに対応する防災
紫 原	9月11日(金)	みんなで楽しく脳トレ
西 紫 原	9月10日(木)	みんなで楽しく脳トレ
田 上	9月19日(土)	みんなで楽しく脳トレ
城 山	9月10日(木)	市電・市バスのお得な情報
明 和	9月3日(木)	介護施設について
城 西	9月5日(土)	貯筋体操
吉 野	9月8日(火)	高齢期の食事について
吉 野 東	9月7日(月)	地球温暖化と私たちの暮らし
吉 野 北	9月9日(水)	フレイル予防～口腔機能の向上や低栄養予防について～
国 分	9月18日(金)	秋のおすすめ夏バテ回復メニュー(講義)
国 分 北	9月14日(月)	認知症予防について
国 分 南	9月24日(木)	リサイクルについて
隼 人	9月17日(木)	高齢者(介護)施設について
隼 人 南	9月19日(土)	動脈硬化について
牧 園	9月8日(火)	健康づくりについて
始 良	9月29日(火)	動脈硬化について

仲間からあたたかく 迎えられる

私たち、なでしこ班は五名で発足しました。きっかけは、近所のダンス好きの方との雑談でグラウンドゴルフが話題になったことです。「グラウンドゴルフは未経験だし、道具も持っていない」とのことでしたが、南薩ブロックの合同班会をお知らせすると参加してみたいと言われ、活動がスタートしました。根が広がればいいな”という願いと、なでしこの花を楽しんで、との思いで班の名前にしました。



川辺北支部

なでしこ班
班長 角 アツ子

三月以降はコロナウイルス感染症の影響で一時中断しましたが、これからも末永く交流を続けていきたいと思っております。

グラウンドゴルフのおもしろさを知り、お茶の時間には新型コロナウイルスから自身を守らないといけない話や、カラフルな布マスクをしているのを見て、作る楽しさを語り合い、コロナウイルスに負けないといった声が聞かれます。若い班会の皆さんからもあたたかく迎えられるパワーをもらっています。

班としてのグラウンドゴルフ練習は基本的

に土曜日に行っています。

三月以降はコロナウイルス感染症の影響で一時中断しましたが、これからも末永く交流を続けていきたいと思っております。

そして、今年二月のグラウンドゴルフに班会として初参加し、初対面の仲間から手ほどきも受けました。「方向が違う」「思うようにいかない」「わー、入ったー!」など歓声もたくさんで、どの声も楽しく笑顔いっぱい時間を過ごしました。



やっと再開しました!!



川辺生協病院
管理栄養士
桜井 みどり



“with コロナ”で新しい生活様式が定着してきていると思いますが、日々の食事と新型コロナの関係について考えたことはあるでしょうか。高齢者や複数の疾病を発症して重症化する症例では、多くの場合、低栄養や身体機能の低下(サルコペニア)があり、そのため細菌やウイルスなどの感染症に対する身体の免疫力が下がっていると言われていいます。つまり、栄養状態を良好に保つことは免疫力を上げ、新型コロナからも身を守ることができるということです。

免疫力を維持向上させるための食事のコツは、

- ① 1日3食、主食+主菜(肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質)+副菜(野菜など)の食事。

- ② 乳酸菌飲料、ヨーグルト、納豆、チーズなどの発酵食品の摂取を心がける。和食に欠かせない味噌や醤油、漬物なども一種の発酵食品です。
- ③ 善玉菌を増やす食物繊維やオリゴ糖(ごぼうや玉葱、アスパラガス、大豆、きな粉、バナナ、はちみつなどに多く含まれます)も意識して摂る などです。



メニューとしては、

- ヨーグルトにはちみつやバナナを加える
- ごぼうや玉葱を具材に、スープに牛乳ではなく豆乳を使う(レシピ参照)
- 味噌汁の具に納豆

などアレンジは様々です。普段料理に使う砂糖を、オリゴ糖を含むてんさい糖やシロップ状のオリゴ糖に替えるのもいいかと思います(ドラッグストア等で購入可)。

猛暑で体力も消耗しがち、かつ食欲も落ちてしまいがちな今だからこそ、旬の食材を使いながら普段の食事に気をくばり、免疫力を落とさないようにしましょう。

オリゴ糖が摂れる! ごぼうスープ



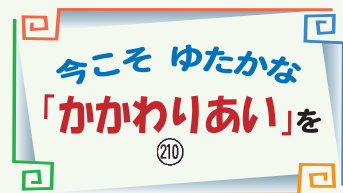
【材 料】(2人分)

- ごぼう……………1/2本
- 玉葱……………1/4個
- 豆乳……………50cc
- 固形コンソメ…1個
- 刻みパセリ……少々

【作り方】

- ① あく抜きしたごぼうと玉葱を粗くみじん切りにし、軟らかくなるまで水から煮ます。軟らかくなったらミキサーにかけます。その際豆乳を加えます。
- ② 全体が400~500ccになるようお湯を加えて再び火にかけ、固形コンソメを入れます。塩コショウで味を調えて器に盛り、刻みパセリを散らします。

コロナウイルス感染対策で、学校現場も三密を避けた教育活動を、といわれます。机と机の距離を離す、話し合い活動は避ける、給食は一斉に前を向いて黙って食べる、などです。文科省は、新指導要領の中で「対話的な学び」を重要視していますが、対話そのものが難しい現場になっていきます。三密を避けながら教育活動を行うことは、多くの矛盾を生み出しています。そもそも、子どもたちは、群れて育つものです。体を密着させることで仲間意識や安心感を共有します。友だちの体温を感じ、匂いのかいでつながりをつくっていくのだと思います。肩を寄せて一冊の本を楽しそうに見ていたり、さっきまでけんかをしていたのに笑い転げていたり、体調不良で久しぶりに登校し「先生!」と抱きついてきたり



「大好きのごうー」

宇都 幸枝

(鹿兒島子ども研究センター所員、志布志市立原田小学校教諭)

と、ソーシャルディスタンスなんてどこへやら。「密着はいけません」なんて、言えるはずもありません。先日、テレビを観ていると、家庭の中のコロナ対策が紹介されてきました。家庭でも、三密を避けようというものです。番組を観ながら、二年前に担任した子どもの日記を思い出しました。いつも、おはようのごうーとただいまのごうーと大すきのごうーをするよ。ほいくえんるときからはじめたよ。いつも、「ごうー。」っていったときは、ごうーをしてくれるよ。ねてるときも、ごうーをするんだよ。どうしてかという、ごうーをすると、おちつくからなんだよ。(原田小学校一年)

子どもたちと毎日過ごす私は、三密やソーシャルディスタンスという言葉に翻弄(ほんご)されるあまり、子どもたちの心が置き去りにされていないかと心配になっていきます。お子さんと「大好きのごうー」していますか?



はじめてみよう! 月に1度の乳がん自己検診! 10月はピンクリボン月間です



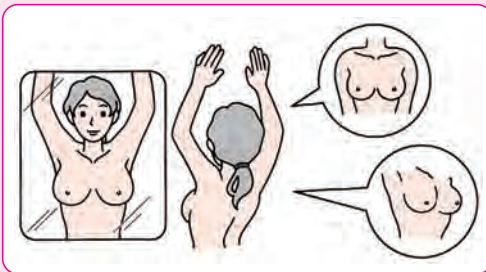
「ピンクリボン」とは、乳がんの早期発見・早期治療の重要性を伝えるシンボルマークとして用いられています。

乳がんは、女性がかかりやすいガンの1つです。乳がんは、自分で触れるところに発生することが多く、普段から自分のおっぱいをよく知ることによって、ちょっとした変化に気づくことができます。自分や家族のために、月に1回の乳がん自己検診をはじめませんか。

まずは、肩の力を抜いて鏡の前に立ってみましょう。

●見てたしかめよう!

- 左右の乳房の形に変化はありませんか?
- 皮膚にへこみやただれはありませんか?
- 乳頭を軽くつまんでも異常な分泌物は出ませんか?



●さわってたしかめよう!

- 乳房を「の」の字に触診する
 - 鎖骨・肋骨の下・脇の下を触診する
- ※入浴時にせっけんをつけて行うとしこりの有無がよりわかりやすくなります。



4本の指をそろえて、指の腹で!

医療生協の事業所でも乳がん検診を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

- ・国分生協病院 (☎0995-45-4806)
- ・谷山生協クリニック (☎099-210-2211)

ワンポイントアドバイス

防災意識を高めよう ~自分で行う台風への備え~

●家の外の備え

- ・窓や雨戸を閉め、鍵をかけ補強する
- ・側溝や排水口は掃除して水はけを良くする
- ・飛ばされそうなものは固定または家の中へ格納する

●家の中の備え

- ・非常用品の確認 (8月号生協だより参照)
- ・飛散防止フィルムを窓に貼ったり、飛来物に備えカーテンやブラインドをおろす

●避難場所の確認

- ・学校や公民館など避難場所に指定されている所への避難経路の確認をする
- ・普段から避難場所や連絡方法など家族で話し合う



すこしおモニターに参加して
国分南支部 柳田 幸代

私は、昨年末にすこしおモニターに夫と当時小学一年生の娘と共に家族で参加しました。夫は「面倒くさい」と嫌がるかなと心配していましたが、健康診断で血圧が少し高めだと指摘されていたこともあり、快く承諾してくれました。月に一回、トイレに行った時にウロペーパーでチェックするのを三回行っただけと簡単だったので、気軽に取り組みました。

普段から料理は薄味に気を付けていますが、濃い味が好きな夫と娘は、揚げ物等に醤油やソースをたっぷりかけてしまいます。「塩分が多く出るかもなあ」と心配し

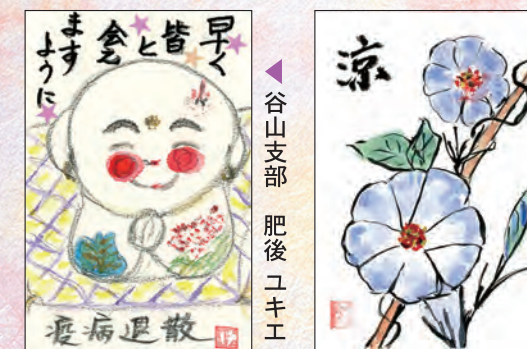


「すこしお」とは? 「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協の取り組みの総称です



“すこしお”で工夫しながら献立づくり♪

ましたが、予想に反して、出た数値は全員思ったより低めでほっとしました。この結果に安心することなく、これからも家族のために「すこしお」を意識して取り組みたいと思います。



谷山支部 肥後ユキエ



谷山支部 福嶋優子

絵手紙



牧園支部 松田ケイ子



牧園支部 繁田洋子

通っていた草牟田小学校も焼けてしまい、その後友だちがどうなったのか知ることもできませんでした。終戦後は、食べる物もあまりなく草牟田を通過していく伊敷の行商の方と顔見知りになり食べ物分けてもらっていました。

いま、当身をふり返って思うことは二度とあんな恐ろしい思いはしたくない、ということ。いつまでも戦争のない平和な日がついてほしいと願います。

鹿児島大空襲の日、両親と姉、そして弟と家にいた時、いつものように飛行機の迫ってくる音が聞こえたかと思うと機銃掃射がはじまりました。私も頭の上を弾が通過するなか命からがら逃げました。道を一本隔てた先まで建物がなくなくなって、国道三号線の向こう側にはさらに悲惨な状況でした。私の家は何とか無事でしたが、被害の大きかった街の方角の空が、夜赤く明るかったことを記憶しています。

西紫原支部 川元 俊郎

私は、昭和二十年六月十七日の鹿児島大空襲を草牟田の自宅で体験しました。当時小学六年生だった私は、毎日のように警報が鳴ると自宅近くの横穴を掘っただけの簡単な防空壕へ三つ下の弟の手を引いて逃げていました。

生き生き組合員 わたしも主人公



草履づくりの達人にかかれば、あっという間に着物生地の草履は、履き心地抜群でやめられません!!



お世話になっている児童クラブへ、手づくりマスクと生協だより「子どもの口」記事をプレゼント。少しでも子どもたちの健康づくりに繋がればと思います。



絵手紙班では、平和やコロナ収束を願って「アマビエ」を描きました。早くもとの生活が戻りますように……



お薬手帳を活用しましょう

～多剤服用の危険を防ぐために～

鹿児島生協病院 薬剤部

薬局長 中村 伸也



今回はお薬手帳の上手な使い方と、近年、注目されているポリファーマシーについてお話しします。

お薬手帳は一冊にまとめましょう

九月は防災月間です。「お薬手帳」は一九九五年の阪神淡路大震災のとき、避難所に避難された方たちが、いつも飲んでいる薬の名前がわからず治療に手間取ったことが導人のきっかけとなりました。

二〇一一年の東日本大震災のときには、「お薬手帳」を持っていたおかげでスムーズに治療を受けられた方もいます。上手に使用すれば薬の重複を避けられ、副作用のリスクを低減でき薬代の節約にもなります。また旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに、自分のお薬の情報を正確に伝えることもできます。複数の医療機関の情報は一冊のお薬手帳にまとめておくことが大切であり、近年では電子お薬手帳も普及しはじめ、スマートフォンなどで管理できるようになってきています。医療機関、薬局に行かれる



時以外にも、常に携帯しておきましょう。

ポリファーマシーとは？

厚生労働省の調査では、5つ以上の薬を使っている人の割合は65歳以上で約30%、75歳以上で約40%と報告され、高齢の方に起こりやすい副作用の「ふらつき」「転倒」などは、薬を5つ以上使う方の40%以上に起きているという報告もあります。

「高齢者の医薬品適正使用の指針」では「多剤服用の中でも害をなすもの」を『ポリファーマシー』と呼び、単に服用する薬が多いことではなく、それに関連して副作用のリスク増加、薬の飲み間違いや飲み忘れにより、本来期待している効果が得られないなどの問題につながる状態と定義しています。

原因

複数の慢性疾患に罹患していることが挙げられます。生活習慣病をはじめとする慢性疾患は高齢になるにつれて増加する傾向にあり、なかなか止められません。さらに複数の医療機関・診療科を受診し個々の医療機関では少数の処方であっても、全体として多く

なってしまうケースや、患者さん自身が長年飲み続けている薬を中止することへの不安から止められないケースも要因です。しかし、「多すぎる薬は減らす・見直す」ことは大事ですが、「薬を使わなくていい」ということではありません。処方された薬は「きちんと使うこと」、そして「自己判断でやめないこと」が大切です。

対策

かかりつけ薬局・薬剤師をもつことをお勧めします。かかりつけ薬局・薬剤師は現在使用中の薬や市販薬などの情報を把握し、薬の飲み残しや重複、副作用などがなく継続的にチェックします。また、健康や薬の相談に応じたり、薬局が開いていない時間帯も相談できる体制を整えていたりします。

班会で薬剤師の話を聞きませんか？

医療生協の班会では薬剤師からお薬やサプリメントのことなどを希望に応じて、皆さんで話を聞くことができます。ぜひ、声をかけてください。



＜総合病院 鹿児島生協病院＞

☎099-267-1455



	月	火	水	木	金	土	
午前	救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	
	整形外科	行山・重盛 樫山	小柴・重盛	駿河・行田	重盛	駿河・小柴	交替(2,4)
	リハビリ	交替	交替	行田	交替	行田	交替(2,4)
8:30	眼科	中村啓(2,4) 福岡(1,3) 福岡	中村啓・福岡	福岡・福岡	福岡(1,3,4) 福岡のみ 福岡	中村啓 福岡(1,3) 福岡	福岡(1,3,4) 福岡(1,3) 赤松
	婦人科	柳田	柳田			柳田	
12:00	泌尿器科	白浜	白浜		白浜	白浜	白浜(2,4)
午後	救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	
	眼科	福岡(1,3) 福岡 (4時まで)					
	婦人科		柳田				
4:30	泌尿器科				白浜		

※午前の眼科・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



	科名	月	火	水	木	金	土
午前	一般	川畑	大野	川畑	川畑	大野	交替
	予約	大野	川畑	大野	大野	(内視鏡)川畑	
8:45	小児科	松下	松下	松下	松下	松下	松下
		往診(1,3) 内視鏡(2)					
12:00	内科	大野	川畑		川畑	交替	
午後	内科	川畑	大野	川畑	大野	交替	
	小児科				松下		
2:00~4:30	内科	川畑	大野	川畑	大野	交替	
5:00~7:00	小児科				松下		

※胃カメラ(要予約)は第2・4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(毎週)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



	月	火	水	木	金	土	
午前	内科	中野	吉見	長谷	山下	吉見	
		樫田祐	山下	山下	樫田祐	久保	
		久保		久保	久保		
		前村良	久保		前村良	樫田祐	
		山下		樫田祐	田澤	前村清	
循環器(予約)	川嶋	中野(1,3,5) 川嶋(2)	吉見	吉見	川嶋		
	外科		税所		税所		
	小児科	玉江	玉江(一般) 酒井(2,特診) ※酒井D子予約のみ	玉江	森田(1,2,3) 酒井(4)	玉江(1,2,3) 交替(4)	
午後	内科	2:00~5:00	樫田祐	交替		久保	樫田祐
		5:00~6:30	交替	交替		交替	交替
		予約のみ				竹歳 山下(憩野科) 吉見(2,0)	山下
午後	予防接種/健診		玉江			玉江(1,2) 交替(4)	
	一般診療						
後児科	予約診療	玉江			森田(1,2,3) 酒井(4)	玉江(3)	
	※曜日によって診療時間が異なります	(4:00~6:30)	酒井(2) (2:00~5:00)				

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。

ひろがり 7月の組合員活動

- ◎ 347名の組合員が増えました。
- ◎ 18,299,800円の出資金がありました。
- ◎ 新しく3班増えました。
- ◎ 班会を293回開きました。

＜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	一般内科	①	山下英(1) 交替(2,4)	北島	山下英(2,3,5) 交替(1)	山下英	交替	
		②	久保美	檜作	春田	檜作	小松	
		③	交替	山口昭	佐伯英	黒葛原	久保美	
		④	別府	仲田	山口昭	山口昭	堂崗	
		⑤						
8:30	予約内科	呼吸器	袁輪		袁輪(1,2,3,5)	袁輪(1,2,3)	山下英 袁輪(4)	
		循環器	春田	馬渡	馬渡	馬渡	春田(1,3) 馬渡(2)	
		消化器		黒葛原			北島 黒葛原(2,4)	
		内分泌	佐々木直	佐々木直		高橋坂口	佐々木直 佐々木直(1,3) 高橋坂口(4)	
		腎	佐伯英		上村		上村 上村(2)	
11:30	小児科	①			(心)西嶋	(心)西嶋	西嶋(1,3)	
		②	森田	交替	酒井	関	片山 交替	
		③	嶽崎	嶽崎	嶽崎	井上(2,3,4) 交替(1)	嶽崎	交替
		④	酒井	川畑	片山			交替
		予約・特診	(予約)西嶋	(予約)西嶋	(内視鏡)森田 (1,2,5)	(内視鏡)玉江(2,4) 中村啓(4)	(神経)酒井 (1,2,3)	(内視鏡)森田 (2,4)
8:30~12:00	外科	木藤	森下・鈴木	吉田	兼谷・交替	木藤	交替	
	歯科	瀬戸山・友松 上崗	瀬戸山・友松 上崗	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上崗	瀬戸山・友松 上崗	瀬戸山・友松	
午後	内科	1:45	①	交替	交替		交替	交替
		②	檜作	山口昭			山口昭	堂崗
		4:00	診・検	柳田(1,2)			柳田	
		小児科	ワクチン	要・森田	要・川畑		要・片山	要・池田(1,2,4) 交替(3)
		1:45	健診				吉見・交替	
夜間	小児科	3:45	特診		(循環器)関		(心)西嶋 南(酒井)	
		2:00~5:00	歯科	瀬戸山・友松 上崗	瀬戸山・友松 上崗		瀬戸山・友松 上崗	瀬戸山・友松 上崗
		4:00~6:00	内科(予約のみ)		(循環器)春田 (特)上村(1,3)			
		4:00	①	関	嶽崎		片山	池田(1,2,4) 川畑(3)
		②	川畑	井上(2,3,5) 酒井(1)			酒井(1,2,3) 交替(4)	嶽崎
7:00	特診		(喘息)交替 (内視鏡)森田		(特)玉江(2,4) 中村啓(4)	(特)酒井		
5:00~8:00	歯科	瀬戸山	友松		友松	瀬戸山		

※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ことありますのでお問い合わせください。

QRコード **＜鴨池生協クリニック・デイケアふれあい＞**
☎099-252-1321

QRコード **＜坂之上生協クリニック・デイケアあおぞら＞**
☎099-261-3491

QRコード **＜紫原生協クリニック＞**
☎099-257-8691

QRコード **＜中山生協クリニック・デイケアげんき生協＞**
☎099-275-1200

QRコード **＜吉野生協クリニック・デイケアよしの＞**
☎099-244-2871

生協往診クリニック、国分生協病院、川辺生協病院、各クリニックでは訪問診療(往診)を行っています。

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。

九月

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。

生協だよりで つながる つなげる



生協だよりは、毎月のべ865名の班長や配布協力員の手によって皆さまにお届けしています。コロナ禍による活動の自粛は、それまで当然のようにあった「つながり」が私たちにとってかけがえのないものであることをあらためて思い知るきっかけでもありました。

そんななか、「生協だより」に対する多くの感想やコメントが寄せられ、班長さんや配布協力員さんを通じて皆さまとつながっているのだな、と実感しています。

掲載記事を参考に“おうち時間の過ごし方”のヒントを得たり、班会の学習に利用したり、皆さんそれぞれに楽しんでいただいているようです。

配布協力員さんや班長さんからもさまざまな声が届いています！

コロナ禍で外出自粛をしている方が、「ずっと家にいる。数日ぶりに誰かとお話したわ」と。生協だよりを通じてつながっていることを実感した。

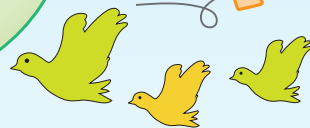


お届けすると「毎月楽しみにしてるよ」と声をかけられて、私も嬉しくなります。

配布しながら、地域の方とのちょっとした会話で気持ちが明るくなります。

配布中、「何配っているの？」「医療生協の新聞ですよ」と、記事を紹介。仲間づくりのきっかけになるといいなあ♪

配布先でお友だちに声かけをしています。会話が弾んでストレス解消になる。コロナ禍が落ち着いたら、また思いっきり活動したい！



私自身、配布をしながらウォーキングもできて、一石二鳥です！

時季にあった内容を教えてあげたくて、遠方の子どもに送ってあげたよ、といわれた。

4月からカラーになり、サイズもコンパクトになって配布しやすくなりました。

コロナ禍による長い在宅時間に、ぜひ読んで欲しい！と思い、早めにお届けしていますよ。

コロナ禍で活動は減ったけど毎月生協だよりをじっくり読んでいますよ！

みんなにとどけ！



4月のリニューアル以降、今まで以上に多世代の方に読んでいただいております。これからも皆さまに楽しく・ためになる紙面をお届けできるようつとめてまいります。ぜひ、感想などもお寄せ下さい。また、【配布にご協力いただける方】ご連絡お待ちしております。

健康まちづくり部 ☎099-260-3532

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 敬老の日、国民の祝日に制定されたのは何年でしょう？
- ② キラリ班活動に掲載されている班の名前は？ヒント：お花
- ③ 10月は〇〇〇リボン月間。月に一度の自己検診で乳がんの早期発見！
- ④ 「〇〇手帳」の導入は、阪神・淡路大震災での経験がきっかけ。
- ⑤ 本紙は、のべ何名の班長・配布協力員の手で届けられている？

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9月30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2020年11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。

7月号クイズ当選者《おめでとうございます》

上村 愛さん/前田 美津子さん/井上 栄次郎さん/北川 初美さん/前田 恵美さん