



2020年12月31日現在
 組合員数 141,128人
 班数 2,724班
 出資金 2,121,449千円

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

2021年2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



ます拡大してしま
 う恐れがあり
 ます。医療生協
 では、『おたが
 いさま活動』を
 通して、相談活
 動の強化や問題
 解決の取り組み
 をひろげていま
 す。引き続き、
 組合員の皆様
 のご理解とご協
 力をよろしくお願
 い申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、全国では1都
 2府8県に緊急事態宣言が発令（1月25日現在）され
 ました。鹿児島県でも、緊急事態宣言の発令期間中は、
 同宣言の対象となる都府県及び感染が拡大している隣
 県（熊本、宮崎、沖縄）について、不要不急の往来を
 自粛するよう呼びかけられました。1月22日には鹿児
 島県知事が会見し、警戒基準をステージ3へ引き上げ、
 新たに「感染拡大警報」を発令しました。県内におい
 ても各地域で感染者が発生しています。あらためて、
 一人ひとりの感染防止対策の徹底と3密を避ける行動
 を実践しましょう。また、新型コロナウイルス感染症
 により、わたしたちの生活や暮らしが脅かされ、雇用
 情勢の悪化による所得低下や貧困と孤立、格差がま
 ます拡大してしま

**感染予防対策を徹底して、
 これまでのつながりを基本に、
 新たなつながりづくりを
 すすめてみましょう！**

組合員活動について

◎以下に掲げる医療生協が主催する各種集
 会・研修会・歓送迎会は中止または延期
 します。

- ①10人を超える規模の各種集會
- ②10人を超える規模の研修会・学習会・
 班會
- ③不特定多数を対象にした会議や諸企画
 （健康チェック・たまり場など）
- ④飲食をともなう懇親会や歓送迎会

◎各企画を実施する際は、右記の参加・開
 催条件のaからfまで確認した上で、参
 加者名簿を作成し、健康まちづくり部へ
 提出します。

＜参加条件＞

- a. 各活動は自主的なものであり、参加を強要しないこと
- b. 平熱であり、37.5℃以上の発熱がないこと
- c. 手洗いや手指消毒、咳エチケット（マスク着用）を遵守
 すること
- d. 2週間以内に県外への移動があった場合は、訪問先で3
 密を避け、マスク・手指消毒・換気など感染予防を徹底
 し、参加当日に症状がないこと
- e. 2週間以内に県外からの来訪者と濃厚接触がないこと
- f. 活動する開催場所については3密（密集・密接・密閉）を
 避け、定期的な換気を行った上で、身体的距離間隔2m
 程度を確保すること

皆さまのいのちと健康を守るために、ご理解・ご協力のほ
 ど宜しくお願いいたします。

「GOTO 選挙」。

びろげていきましょ
 う、

さ
 ます。医療生協を持
 続・発展
 させるともに学
 ぶ・人づくりの
 取り組みを

家庭や学校にお
 いても政治の
 大切さを啓発
 する必要があります。

こととして政治
 に関心をもち
 ます。国民一人
 ひとりが自分
 の思想を言明す
 ることは、今年
 は秋に衆議院選
 挙が行われま
 す。

の心で政策を語
 り、国民の心
 を響かせること
 が重要です。

とて、自分の言
 葉を語り、国民
 の心で政策を語
 り、国民の心
 を響かせること
 が重要です。

に合う政府を持
 つ」フランス
 の思想家ジョゼ
 フ・ド・メ
 ストルの言葉で
 す。今年秋は
 衆議院選挙が
 行われ、国民
 一人ひとりが
 自分自身の思
 想を言明する
 機会が到来し
 ます。医療生
 協は、この機
 会を捉え、家
 庭や学校にお
 いても政治の
 大切さを啓発
 する必要があります。

さ
 ます。医療生協
 を持つ・発展
 させるためにも
 「ともに学
 ぶ・人づくり
 の取り組みを
 びろげていき
 ましょう」。

まちなみ

後援会が「桜を
 見る会」前日
 の夕食会費用を
 補填していた
 問題で、衆議
 院調査局によ
 ると事実と異な
 る答弁は衆議
 院で118回に上
 りました。「秘
 書のせい」で済
 まされたいよ
 う政治資金規
 正法・公職選
 挙法の大規模
 な改正が求め
 られます。

▼また、全国的
 に新型コロナウイルス
 感染拡大が続
 中、臨時国会
 を早々に閉じ、
 GOTOトラ
 ベル・イートの
 停止は遅れ、
 菅首相をはじめ
 閣僚の度重なる
 会食が露呈す
 るなど後手で
 その場しのぎの
 対応に国民の不
 信感が高まっ
 ています。首相
 には日本のリ
 ーダーとして、
 自分の言葉で
 政策を語り、
 国民の心を響
 かせることが
 重要です。

の心で政策を語
 り、国民の心
 を響かせること
 が重要です。

に合う政府を持
 つ」フランス
 の思想家ジョゼ
 フ・ド・メ
 ストルの言葉で
 す。今年秋は
 衆議院選挙が
 行われ、国民
 一人ひとりが
 自分自身の思
 想を言明する
 機会が到来し
 ます。医療生
 協は、この機
 会を捉え、家
 庭や学校にお
 いても政治の
 大切さを啓発
 する必要があります。

さ
 ます。医療生協
 を持つ・発展
 させるためにも
 「ともに学
 ぶ・人づくり
 の取り組みを
 びろげていき
 ましょう」。

▼「率先垂範」中
 国の歴史書「史
 記」に出てくる
 言葉で、自身が
 進んで見本を
 範になることを
 表しています。

▼安倍前首相の
 「率先垂範」前
 日の夕食会費用
 を補填していた
 問題で、衆議
 院調査局によ
 ると事実と異な
 る答弁は衆議
 院で118回に上
 りました。「秘
 書のせい」で済
 まされたいよ
 う政治資金規
 正法・公職選
 挙法の大規模
 な改正が求め
 られます。

▼また、全国的
 に新型コロナウイルス
 感染拡大が続
 中、臨時国会
 を早々に閉じ、
 GOTOトラ
 ベル・イートの
 停止は遅れ、
 菅首相をはじめ
 閣僚の度重なる
 会食が露呈す
 るなど後手で
 その場しのぎの
 対応に国民の不
 信感が高まっ
 ています。首相
 には日本のリ
 ーダーとして、
 自分の言葉で
 政策を語り、
 国民の心を響
 かせることが
 重要です。



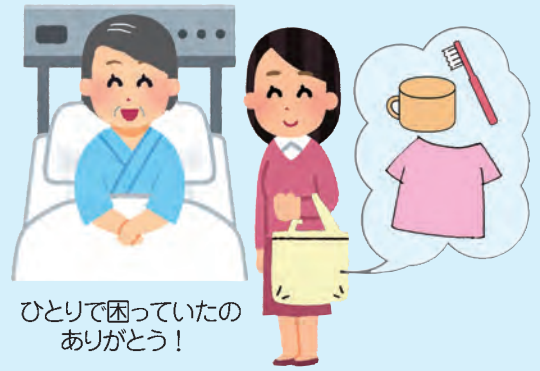
『お困りごと』はありますか？

《コロナ禍による相談を紹介します》

内容) 鹿児島市在住の A さん。交通事故に遭い、脚に重傷を負ってしまったため入院をすることになりました…。
 関西圏在住の家族は、コロナ禍ですぐには駆けつけることができず、突然のことで入院に必要な物品をそろえられずに困っています。

対応) 地域の「くらしのサポーターさん、が、ご本人と連絡を取りあって、入院に必要な衣類や洗面道具など、お買い物を代行して届けしたところ大変喜ばれました。現在はご家族が付き添い、順調に療養されています！

私たち、医療生協は医療・介護の専門家である職員に限らず、地域の多くのサポーターの方ができる限りのお手伝いをしたいと考えています。身近なお困りごとなど、なんでも結構です。



ひとりで困っていたの
ありがとう！

—— 鹿児島医療生協の【おたがいさま活動】 にお気軽にご相談ください ——

◎「簡単なお手伝いならできるかも！」

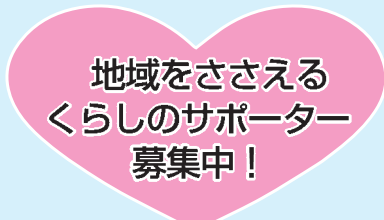
「空いた時間に活動してみようかな…」

あなたのサポートを必要としている方がいます！

住みなれた地域で安心してくらすために、一緒に『おたがいさま活動』を広げていきましょう。

◎谷山周辺地域で、2021年4月新しいボランティア組織『すまいる』がスタートします。名称には「たくさんの方が笑顔になるように」との願いを込めました！これまでの活動をより発展させ、皆さまと一緒に活動を盛り上げていきたいと思ひます。

ぜひ、「くらしのサポーター」にご協力ください。興味のある方、ご連絡をお待ちしています。



連絡先) 鹿児島医療生協 健康まちづくり部 099-260-3532



“ベル”を持って ハイ・ポーズ！

体中ごと
 たのびのびのび!!
 高千穂公民館で月2回、第2・第4金曜日に3B体操をやっています。体操なんてもういいと思っ
 っていました。が体験して腰、肩凝りなどの症状が緩和され体が軽くなり私に合っ
 ていると思ひました。



牧園支部

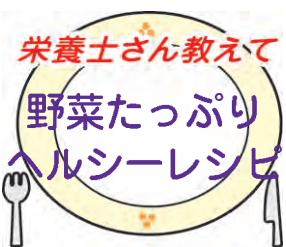
久持班 久持 順子
 班長

私を含め、高齢者の方が多いのですが、体に無理な
 ことができる体操です。道具を使
 いない(ボール、ベル、ベル
 ター)音楽に合わせて、椅子に座り足裏、つま先、踵を動かしていきま
 す。
 ウォーミングアップは、ゆっくりと呼吸をしながら、片足立ち、スクワットと筋肉を動かして行きます。
 そして道具を使っ
 ての体操です。とくにベルターを使うと不思議なことにいつも以上に腕、腰、体が伸びます。動きを覚えようと一生懸命なので認知機能の改善、フレイル予防になると思ひます。
 コロナの中デイスタンスを取りマスクを着用して、時々水分を取りながら1時間30分皆さんと楽しい時間を過ごしています。



★生姜たっぷり塩炊き込みご飯★

1杯分180g 260kcal 塩分0.8g



鹿児島生協病院
管理栄養士 前畑 京子

まだまだ寒い日が続きますね。今回は身体を温める効果がある生姜と、胃腸に優しい大根を沢山入れた炊き込みご飯を紹介します。大根は皮をむいて小さい角切りにすることで、あれ…大根入ってる?という感じに炊き上がります。ヘルシーにもなりますので、大根を使いきれない時、ぜひ作ってみてください。

いつも捨ててしまいがちな大根葉・茎は、カルシウムも豊富なのでぜひ利用しましょう。



3 すべての人に健康と福祉を



【材料6杯分】

米	2合	大根葉・茎	4cm
干椎茸	4枚	(無い時は大葉)	3枚
新生姜	50g	☆調味料	
鶏もも	150g	料理酒	大1
大根	200g	塩	小1
人参	100g	干椎茸もどし汁	400cc

【作り方】

- ① 米は洗って、水気を切っておく。
- ② 干椎茸は400ccの水でもどし、軸を取り0.5cm角に切る。
- ③ 生姜は皮をむき、みじん切り、鶏ももは1cm角に切る。
- ④ 大根・人参は皮をむいて、0.5cm角に切る。
- ⑤ 炊飯器に材料と調味料を入れて混ぜ、干椎茸もどし汁を入れて、水加減を調整し、炊く。
(大根は水分が多いので材料分の水増しは不要、焦げ目もついておいしくできあがります。)
- ⑥ 大根葉・茎は0.5cmに切って塩もみし、水洗いして軽く絞る(無い時は大葉を千切りにする)。
- ⑦ ⑤が炊き上がったら、よく混ぜて、茶碗に盛り、⑥を散らす。



誰もが認められる社会をめざして
～小学6年生と、
いろいろな性について考える②～

五代 孝輔
(鹿児島子ども研究センター所員・小学校教諭)

「おれ、もうお前がゲイであることを隠しておくことはムリだ。ごめんA」
LINEグループ仲間に、Aさんはこう書き込まれました。心身に不調を来たしAさんは、約2か月後にキャンパス内の建物から転落死します。二〇一五年、一橋大学で起きた「アウトティング事件」です。
「アウトティングとは、本人の許可なく性的指向や性自認を他人に話してしまうことです。本人の許可なく他人に話すことは人権侵害です」…鹿児島市人権啓発室ホームページ「性的指向・性自認」にはこう記載されています。

この事件をもとに6年生と「いろいろな性」について考えました。まず、性別を測る4つの物差し「この性」「からの性」「ふるまいの性」「好きになる性」があること学習し、「LGBT(Q)」について説明しました。「それはL(レズビアン)G(ゲイ)B(バイセクシャル)T(トランスジェンダー)Q(クイア・クエツションズ)の略です。レズビアンとは、女性で女性が好きな人。ゲイとは、男性で男性が好きな人。バイセクシャルとは同性も異性も好きになる人。トランスジェンダーとは、心と体の性に違和感のある人や体の性と異なる性で生きる(生きたい)人。クイア・クエツションズとは性的少数者全般や自分の性のあり方を決められない・迷っている・決めたくないなどの人です」…子どもたちは真剣に聞き入ります。

続いて、中村中さん詞・曲・歌の「友達の子」を一緒に視聴しました。詩の一部を紹介しておきます。
手を繋ぐくらいいい／並んで歩くくらいいい／それすら危ういから大切な人が見えていれば上出来／…／友だちくらいが丁度いい

(続く)

5 ジェンダー平等を
実現しよう



吉野北支部では、今年も「すこしおモニター」に取り組んでいます。すこしおモニターに取り組みながら生活するよう心がけています。現在もすこしおモニターへの取り組みは

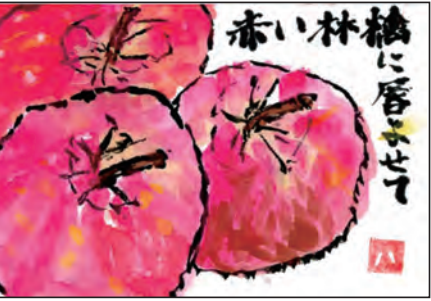


【すこしおとは？】
「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協の取り組みの総称です



減塩頑張らないとね！

継続中です。改めて、「すこしお生活」について考えるよい機会となっています。がんばります。
(吉野北支部 宮ヶ迫 美智子)



川辺北支部 大園ハヤ子

絵手紙



吉野東支部 濱田 富美子



川辺北支部 川原ひろみ



明和支部 木山 順子

生き生き組合員 わたしも主人公

班 会

合同班会 ～宇宿支部と桜ヶ丘支部で～

12月21日(月)「組合員ウォーキング」は、冷たい朝でしたが8名の参加で開催しました。若き薩摩の群像の紹介から始まり、ゆっくり歩きながら、加治屋町周辺の偉人たちの生誕地を巡りました。観光スポットの石碑の多さに驚くとともに、鹿児島に生まれ育っているが知らない事ばかりでした。裏話などの説明もあり、興味深く「へえ～」と聴き入る事が多く、あっという間の2時間でした。約5000歩のウォーキングは、90歳の方でも楽しみながら参加でき満足の合同班会となりました。



(宇宿支部 樋渡 かよ子)

歴史話に皆んな興味津々

天神坊ヤングガールズの仲間たち

お互いの注意・努力・あきらめない気持ちがあれば必ずコロナウイルスが早く去ると願って日々を過ごしています。私たち中村トミ子班は友達と一緒に、毎週火曜日に南九州市の運動公園でグラウンドゴルフをしています。そこでの雑談や、笑い声が息抜きになって、認知症の予防にも役立っているのではないかと話したりしています。



時には、お茶タイムに手作りのものが出たりして、幸せなひと時を過ごしています。これからも元気で、月一回の生協のグラウンドゴルフを楽しんでいきたいと思ひます。

(川辺北支部 中村 トミ子)

天気がよくてみんなニッコリ

学 習 会

在宅で受けられる介護サービス

鴨池ブロックでは、12月7日(月)、訪問看護ステーションかもしのケアマネージャーを講師に介護サービスの学習会を行いました。介護保険の負担額や限度額、介護用品のレンタル、デイサービスとデイケアの違いなどが良く分かりました。事例紹介からは、施設に入らなくても、サービスを上手に利用すれば自宅でも過ごせることが分かり、安心しました。



(鴨池支部 森山 理恵子)

遠くない将来の話…熱心に学習しました

「健康チェック学習会」開催!

12月5日(土)、まちかど健康チェック再開に備え、健康チェック学習会を行いました。血圧を測るのはとても難しく、なかなか聞き取れませんでした。周りの音もあるので、なお難しかったです。



尿チェックでは、ウロペーパーなどを用いて実際にやってみました。今回は塩水で代用し、塩分が多いとき、少ないときでは試験紙の反応が全く違うため、とても分かりやすかったです。

体脂肪計の使い方も復習でき、勉強になる良い学習会でした。

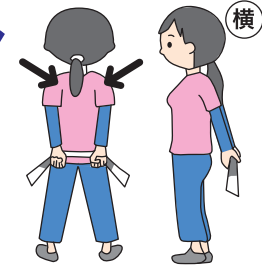
(城西支部 狩俣 那智子)

看護師さんと一緒に…

ワンポイントアドバイス

タオル体操 ～胸を広げよう～

- ①タオルを体の後ろに回し手のひらが上を向くように握ります。
- ②肩甲骨を背中に寄せるようにして胸を張りましょう。



Point: 日頃縮こまりがちな首・肩・胸の筋肉をほぐし肩こり解消

近くて遠い外国
知覧支部 河野 ヤス

昭和十九年頃、私は兄と母の三人で奄美大島の小さい村に住んでいた。当時沖縄ではアメリカ軍の侵襲により激戦となり、政府は児童生徒と教師達を本土へ疎開させる命令を出した。八月に千五百人余を乗せた疎開船対馬丸は沖縄を出港した。しかし、奄美大島の沖合を航行中にアメリカの潜水艦により撃沈されたのである。その死体は潮流に乗って奄美の浜々にも漂着した(この悲惨な事件は政府の箱口令によって公表されなかった)。その頃、アメリカ軍が次は奄美に攻めてくるこのことで、役場より「本土に縁者が居る者は早々に本土へ疎開せよ」との通達が出た。

父は当時兵庫県に住んでいた母は思い悩んだ末、大阪航路の船に乗る事を決意した。その二日目の夜、海がしけていた為、船員の持ったヤカンの湯がまだ一才余りの私の太ももにこぼれて火傷を負った。母はどうする事もできず、痛さで泣き止まぬ私と幼い兄を連れ、寒風の吹く甲板に上り長い一夜を過ごした。翌朝船は無事大阪港に着き、私は迎えに来ていた父により病院に行き大事には至らなかった。やがて終戦となるが、奄美は昭和二十一年二月に本土と切り離されアメリカ領となり、二十八年十二月二十五日の復帰まで、パスポートが無くも行けない近くて遠い外国となったのである。





運動と食事で強い骨をつくろう

外出を自粛し、自宅にこもりきりの生活は筋力の低下や転倒による骨折も心配されます。新しい生活様式を取り入れながら健康を維持するために、運動と食事で丈夫な骨をつくりましょう。今回は、自宅でできる運動と食事をご紹介します。

運動で...

～骨に刺激を加えて骨を強くしましょう!～

ももあげ運動



- 手のひらを上に向けて膝の上に添えます
- 足を交互に3秒かけてあげ、3秒かけておろしましょう(足の裏全体が床にしっかりとつくように)
- 5cm程度を目安に足を上げすぎないようにしましょう

◎基本姿勢

- 椅子の高さ (座面が膝より低くならないように)
- 骨盤が後ろに倒れないようにしましょう (猫背にならないように)
- 足の裏全体をしっかりと床につけましょう
- 運動中は息を止めずに、呼吸をしながらおこないましょう
- まずは一日合計5分程度から始めてみましょう



立ち上がり運動



- 足の指先を床につけて行いましょう
 - 視線は前方ななめ下へ
 - 膝でタオルをはさみ落とさないようにおしりを上げます
 - 5cm程度を目安におしりは上げすぎないようにしましょう
- ※膝や腰に負担のない高さで調整しましょう

かかとあげの運動



- 足の指先を床につけて行いましょう
- 左右交互にかかとあげを行いましょう (3秒かけてあげ、3秒かけておろしましょう)
- 膝が広がらないようにしましょう (かか股にならないようにしましょう)

～いつもの食事に「骨に良い食材」を積極的に取り入れましょう～

食事で...

● **ビタミンD**...腸管からのカルシウムの吸収を促進します。

食品例) 魚類、干しいたけ、きくらげ



● **カルシウム**...骨の主成分です。新しい骨や歯の細胞をつくります。

食品例) 牛乳、乳製品、大豆、青菜類、海藻、骨ごと食べる魚、ナッツなど



● **たんぱく質**...骨に存在するコラーゲンはたんぱく質の一種。カルシウムを骨に吸着させる働きがあります。筋力を保つことで、転倒や骨折予防にもつながります。

食品例) 肉、魚介、卵、牛乳、乳製品、豆類、穀類、ナッツなど



● **ビタミンA**...適量を摂ることで骨折のリスクを抑えます。

食品例) 魚介類、レバー、緑黄色野菜など



● **ビタミンB群・C**...コラーゲンの生成に関与して骨を丈夫にします。

食品例) 野菜、果物など



● **ビタミンK**...尿中にカルシウムが排出されるのを防ぎ、コラーゲンの働きを活性化します。

食品例) 納豆、青菜など



2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。

<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 行田・重盛 櫻田	交替	交替	交替	交替	交替
8:30	整形外科 行田・重盛 櫻田	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)
12:00	眼科 中村啓(1,3,4) 福留・福留	中村啓 福留	福留 福留	福留 福留 (予約のみ)	中村啓 福留・福留	福留(1,3,4) 福留(1,2,3)・山藤(2,3)
婦人科		柳田	柳田		柳田	
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
1:45	眼科 福留・福留 (4時まで)					
婦人科		柳田				
4:30	泌尿器科 (初診受付時まで)				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	川畑(内診)	
8:45							
12:00	小児科	松下	松下	松下	松下	松下	松下(2,4)
午後	内科	大野	川畑		川畑	交替	
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		松下(5:00~6:00)

※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・予防接種は祝日を除く火曜・木曜の午後です(完全予約制)。
 ※小児科の土曜日(午前)は診療日が変更になることがあります。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 8:45~11:30	中野	吉見	長谷	山下	吉見	
		樫田祐	山下	山下	樫田祐	久保	
		久保	吉峯	久保	久保	吉峯	
		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) 8:45~11:30	川嶋	中野(1,3) 川嶋(2)	吉見	吉見	川嶋		
外科 9:30~12:00			税所		税所		
小児科 9:00~12:00	玉江	玉江(一般) 酒井(2:特診) ※酒井Dr.予約のみ	玉江	交替(1) 森田(3,4)	玉江(1,2,3) 交替(4)		
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 3:00~5:00				竹歳 山下(禁煙外来) 吉見(2:00~)	山下		
予防接種/健診 (予約のみ) 2:00~4:00		玉江			玉江(1,2) 交替(4)		
一般診療 4:00~6:30							
予約診療 ※曜日によって 診療時間が 異なります	玉江 (4:00~6:30)	酒井(2) (2:00~5:00)		森田(3,4) (2:00~4:30)	玉江(3) (2:00~5:00)		

<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	
午前	一般内科	①	蓑輪	北島	蓑輪	蓑輪	交替
		②	山下英(1,3) 小松(2,4)	檜作	春田	檜作	小松
		③	小松(1,3) 沖中(2,4)	山口昭	佐伯英	黒葛原	本川
		④	別府	本川	山下英	山下英	堂蘭
8:30							
11:30	予約内科	呼吸器	久保美		山口昭	山口昭(2) 蓑輪(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)	
8:30	内分泌	佐々木直	佐々木直		(総合内科)坂口	佐々木直(1,3) (総合内科)檜作	
12:00	腎	佐伯英		上村	上村	上村(4)	
神経					木田		
8:30	小児科	①		(心)西島	(心)西島	西島(3)	
②	井上(1) 松尾(2,3,4)	片山	交替	関	池田	交替	
8:30	③	嶽崎	嶽崎	嶽崎	井上	嶽崎	
④	中村亨	交替	中村亨	中村亨	中村亨(1,2,3)	交替	
12:00	予約・特診	(予約)西島	(予約)西島(1,3)	(内分泌)森田(1,3,4)	(腎)玉江(4)	(神経)酒井(1,3,4) (内分泌)森田(3,4)	
8:30~12:00	外科	木藤	森下・鈴東	吉田	鎌谷・交替	木藤	
9:00~12:45	歯科	瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡	
午後	内科	①	交替	交替	交替	交替	
②	檜作	山口昭		山口昭	堂蘭		
4:00	小児科	ワクチン	要・森田(1,2,3) 交替(3)	要・片山	要・井上	要・中村亨(1,2,3) 関(4)	
1:45	健診				吉見・池田		
3:45	特診		(循環器)関		(心)西島・池田 榎・酒井(1,3,4)		
2:00~5:00	歯科	瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡		瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡	
4:00~6:00	内科(予約のみ)		(循環器)春田 (腎)上村(1,3)				
夜間	小児科	①	関	嶽崎		池田	
4:00	②	片山	井上		中村亨	嶽崎	
7:00	特診	(喘息)中村亨 的谷・森田(1,2)	(喘息)交替 的谷・森田(1,2)		(腎)玉江(4)	(神経)酒井(1,3,4)	
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場合がありますのでお問い合わせください。

○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。

<クリニック診療のご案内>

各クリニックに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。

鴨池生協クリニック
デイケアふれあい

TEL (099)
252-1321



紫原生協クリニック

TEL (099)
257-8691



坂之上生協クリニック
デイケアあおぞら

TEL (099)
261-3491



中山生協クリニック
デイケアげんき生協

TEL (099)
275-1200



吉野生協クリニック
デイケアよしの

TEL (099)
244-2871



医師・薬剤師をめざす皆さんを応援します!!



◎わたしたちは、医師をめざす皆さんが、医療や社会をめぐるさまざまな諸問題を含め、広い視野を持った医師へ成長していけるように応援しています。

奨学生として学び、現在研修医として奮闘している先輩たちも、私たちの事業所（鹿児島生協病院、国分生協病院、奄美中央病院など）で活躍しています。

共に将来の鹿児島の地域医療を担う意志のある奨学生を募集しています。同じ目標を持つ全国の仲間との交流の場もあります。随時、個別説明会も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

◎薬学生の薬剤部見学（鹿児島生協病院・国分生協病院）や奨学金制度に関するご質問も随時受け付けています。

奨学生募集

貸与額（月額）※条件に応じて返済免除あり

医学生…… 10万円

薬学生……… 5万円

▼詳細についてのお問い合わせは

鹿児島医療生活協同組合 本部総務部

TEL:099-268-8955

新型コロナウイルス感染予防

◎飛沫対策に欠かせないマスクですが、最近ウレタン素材や布マスクと比べて、不織布マスクの濾過機能が高いことがわかってきました。

感染予防のために正しく使用しましょう!

【正しいマスクのつけ方・はずし方】

- ・顔に合ったサイズを選ぶ
- ・ワイヤを鼻の形に合わせて隙間をつくらない
- ・鼻と顎をしっかりと覆う
- ・表面をさわらない
- ・外す時はゴムのひも部分だけをつまむ



公示「睡眠組合員」の「自由脱退」処理について

鹿児島医療生協では「睡眠組合員管理規約」に基づき、未連絡組合員の調査等を行っています。

医療生協の組合員で、利用等の実績がなく、転居等により生協と連絡がとれない組合員について、毎年、年度末に「睡眠組合員」の認定を行っています。さらに、「睡眠組合員」と認定された組合員で、その期間が1年以上経過した組合員は、自由脱退の対象者となります。

従って「睡眠組合員管理規約」第8条、第9条に基づき、今回2019年度に「睡眠組合員」と認定された組合員については、2021年3月31日付をもって「自由脱退」の扱いとなりますので公示いたします。

2021年2月1日 鹿児島医療生活協同組合

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「率先垂範」、〇〇の歴史書「史記」に出てくる言葉。
- ② 谷山周辺地域でスタートするボランティアの名称は?
- ③ 3B体操で使う道具、ボール・ベル・〇〇〇〇。
- ④ 2015年、一橋大学で起きました。「〇〇〇〇〇〇事件」
- ⑤ 6面紹介の体操、ももあげ、立ち上がり、〇〇〇あげ。

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(年代)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2021年2月28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2021年4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。

12月号クイズ当選者《おめでとうございませう》

郡山山明さん/吉井由美子さん/山之内育子さん/徳田久江さん/市来まゆみさん