



2021年8月31日現在
組合員数 140,440人
班数 2,720班
出資金 2,131,250千円

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10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

2021年秋の生協強化月間スタート!

つながる、つなげる みんなですまいる

〜安心、安全、住みよい、まちづくり〜

いよいよ「秋の生協強化月間」がスタートしました。長引く新型コロナウイルス感染症の影響から、貧困や孤立、フレイルの進行など深刻な状況も報告されています。今こそつながりを絶やさなため取り組みが重要です。

2021年度生協強化月間 を取り組むにあたって

生協強化月間は、一九四八年消費生活協同組合法の施行を記念して、全国の生協組合員が生協を知



しあわせ はこぶ ブルービー 協力:ダマスクの風(鹿屋市)

らせ広めるために、みんなの力を

結集して健康づくりやまちづくり活動の大きな前進と医療生協を更にひと回り大きくしていく期間となります。「新型コロナウイルス感染症拡大に対する当面の基本方針」を徹底したうえで、生協強化月間の取り組みを地域にひろげましょう。

各地域での 行動計画づくりを!

コロナワクチン接種がすすみつつありますが、2回接種者の感染(ブレイクスルー感染)も報告されています。基本的な感染対策を徹底しながら、地域や組合員の状況を把握し、創意工夫して、必要な活動を安全に配慮し取り組みましょう。

保健予防活動を積極的に 呼びかけよう!

活動が困難な状況でもつながりを絶やさないために、電話かけやオンラインの活用など組合員の孤立を防ぐ取り組みをひろげ、くらしを支えていきましよう。

医療機関の受診やサービス利用控え、健診受検を自粛する傾向が続いています。組合員の不安により、特定健診や組合員健診の活用、予防接種や大腸がん自己チェックなど保健予防活動の積極的な促進と事業所利用を呼びかけましよう。

月間で新たな一歩を!

月間は、医療生協に多くの方にふれてもらい、大きくしていくことが一番の課題です。組合員をふやし、多くの方が少しずつ出資金を出し合い、医療生協の魅力を地域にひろげていきましょう。班づくりや班員ふやし、機関紙配布拡大など、医療生協の新たな足跡を刻めるよう、みんなで力を合わせすすめましよう。



感じます。

▼「秋」という言葉には、どこかさみしさが漂っています。郷愁や哀愁の「愁」は、秋の心と書き表し、夕暮れや月の美しい夜にはいつそう強く



▼「名月をとつてくれろと泣く子かな」江戸の三大俳人として「松尾芭蕉」「与謝蕪村」と並び称される「小林一茶」の句。我が子への愛おしいまなざしが目に浮かんでくるようです。一茶が吟じたものは、子どもやかえる・すずめなど弱いものを句材にしたものが多く、温かく優しさが滲み出ています。▼さて、政治家や官僚が質問された際、真正面から答えず論点をずらして逃げるという「ご飯論法」。「朝ご飯は食べたか?」という質問に「ご飯」を故意に狭い意味に捉え、「(パンは食べたが)ご飯は食べていない」と答える。こうした不誠実な論法を閣僚や政府の要人が国会や記者会見という場で平然と使っていることに、もっと危機感を持つべきと思います。記者の後ろには国民の目があるということを。▼先日、自民党総裁選挙が行われました。問われるのは安倍・菅政権の9年間で果たした民主政治の破綻です。多くの国民が望むのは、「派閥の力学」ではなく、質問に正面から答え、説明責任を果たし、国会論戦から逃げない、弱者に寄り添う「政策」と誠実な「行動」です。



ボランティアグループ『すまいる』の取り組み



4月の活動スタート以降、これまで22名の方が【すまいる】のサポートを利用されています。相談内容は日常生活における困りごとの相談が中心で、コロナ禍でご家族の訪問が減ってしまったり、経済的に厳しくなり相談をされるケースが多いようです。

ゴミ出しや室内掃除、買い物代行、屋外掃除など、何かお困りごとがあれば、まずはご相談ください。

一緒に解決の糸口を見つけましょう。

感染拡大防止措置として屋内掃除など一部対面となる支援をお断りする場合があります。あらかじめご了承ください。

ご相談は…



鹿児島医療生協 **健康まちづくり部**
TEL 099-260-3532

ご相談事例

ご相談① ゴミ出し Aさん(70代男性)

相談▶以前は要介護1だった相談者のAさん。

鹿児島市のまごころ収集サービスを利用していましたが、要支援となりサービスを利用できなくなってしまい困っています。

対応▶相談者と面談し、ボランティアグループ「すまいる」で支援することになりました。9月より、週2回「すまいるサポーター」による支援がはじまりました。

ご相談② 草取り・木の剪定 Bさん(70代女性)

相談▶現在、療養中のBさん。ひとりでは屋外の清掃ができずに困っています。

対応▶屋外の現状を確認・把握したのちに日常生活動線の整備を目的として、すまいるサポーターによる支援をおこないました。

知ってほしい 無料低額診療事業

鹿児島県内には、私たち鹿児島医療生協の病院・クリニック（鹿児島生協病院・国分生協病院・川辺生協病院・谷山生協クリニック）を含む15の実施機関があります。

コロナ禍の影響で、仕事がない状況で治療を必要とする方が、この制度を利用して無事に適切な治療を受けられました。

お近くでお困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひお知らせください。

無料低額診療事業とは、生計困難者の方が経済的な理由により、必要な医療を受ける機会が制限されることのないよう、無料または低額な料金で診療を行う事業です。

相談窓口

- 鹿児島生協病院 099-267-1455
- 国分生協病院 0995-45-4806
- 川辺生協病院 0993-56-6111
- 谷山生協クリニック 099-210-2211



みんなで楽しみながら

私たち「さくらんぼう班」

の活動は、元々は月に一度の調理班会です。

しかし、昨年からの新型コロナウイルス感染症の流行で飲食を控えざるを得なくなりま

した。月に一度みんなで集まって互いの顔を見ることが一番の楽しみなので代わ



西紫原支部 さくらんぼう班 班長 藤村 タイ子

のようワイワイお料理ができる日お待ち遠しいです。

早速次の班会に各家庭から色々持ち寄って裁ちばさみで黙々とカットしました。段々慣れてきて翌月も翌々月もやると、家庭の必要な布もすっきり片付いて私たちにとても嬉しい結果でした。

この活動自粛中は、チラシで使い捨てのゴミ箱も作っています。また、以前

手ぎわよくカット



また楽しくお料理したい！



栄養士さん教えて
すこしおレシピ



鹿児島生協病院
調理師 東郷 滋



cooking

鶏ササミの酢醤油炒め

材 料 2人分

- ササミ……………150 g
- 玉ねぎ……………50 g (約 1/4 個)
- キャベツ……………50 g (約 葉1~2 枚)
- 人 参……………25 g (約 1/6 本)
- ピーマン……………1 個
- 小ねぎ……………1 本
- ごま油……………大さじ 1/2
- おろしにんにく……………少々
- おろしショウガ……………少々

酢醤油ダレ

- 玉ねぎ……………20 g (約 1/8 個)
- ごま油……………少々
- 濃口醤油……………大さじ 1
- 酢……………大さじ 1



1人分 180 カロリー / 塩分 1.3g

作り方

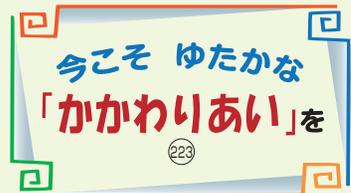
- ① 酢醤油ダレを先に作ります。小鍋にみじん切りにした玉ねぎ、ごま油を入れ軽く炒めて醤油、酢を加えて沸騰したら弱火にして1分程煮て出来上がりです。
- ② ササミは一口大に切ります。玉ねぎ、キャベツ、ピーマンは一口大、人参は薄い短冊切り、小ねぎは小口切にします。
- ③ フライパンにごま油を入れてササミを入れて炒め、おろしにんにく、おろしショウガ、野菜を加えて火が通ったら小ねぎ、酢醤油ダレを絡めて出来上がりです。

ワンポイント

カラーピーマンを入れると彩りがきれいになります。炒める具材は冷蔵庫にある野菜を使ってもよいです。
酢醤油ダレは多めに作って万能ダレとして豆腐や刺身等にかけても美味しいです。

九月八日、新聞の一面に「見えない敵『厳戒』「給食無言」合唱やめ体でリズム」の見出し。二期が始まって一週間経った学校生活の様子を知らせる新聞記事でした。

私の勤務校は児童数49人という小規模校ですが、やはり「黙食（もくしょく）」を行っています。楽しいことが大好きな子どもたちが、ひと言も話さず全員前を向いて食べているなんて、苦行のようなもの。しかも、それを毎日行っているのです。かつて子どもだったみなさんには、そのつらさが分かるのではないのでしょうか。手話や指文字の得意な子は、ここぞとばかり指を動かして、静かに話しています。その知恵とたくましさ、お互いの顔を見合わせてにこっと笑う子どもたちの表情がせめてもの救いです。



コロナ禍だけれども…

宇都 幸枝
(志布志市立原田小学校教員)

学校の中から子どもたちの歌声や笑い声、にぎやかな話し声が消えてしまいました。私は今、コロナ感染対策が子どもたちの心与える影響を心配しています。おとなが過敏になるあまり、子どもたちの心を置き去りにしてはいませんか。

ところで、ステイホームが推奨されるようになり、子どもたちの日記に家族が登場することが多くなってきたように感じています。教職員としての私の心配は、保護者も同じなのでしょう。日記の中から、子どもと過ごす時間を大切にしている保護者の思いも伝わってきます。

きょう、おふるで、一年たつと、三百六十五日たつんだと、おとうさんとはなしました。それで、七さいになると、三百六十五日を七かいたすことがわかりました。

七さいになるって、すごいはずをいきてきたんだなどおもいました。

(原田小学校一年 ひなた)

コロナ禍だからできないことを考えるより、コロナ禍だけれどもできることを、子どもたちのために考えていきたいものです。すてきな一日一日を重ねて、どうか子どもたちが育っていきましますように。

生き生き組合員 わたしも主人公

～芸術の秋や食欲の秋……組合員の「秋」の取り組みをお届け～

8月の組合員活動

◎281名の組合員が増えました。
◎16,746,200円の出資金がありました。
◎班会を58回開きました。

「ぶがたかひんく、おしお味に」

荒田支部運営委員会では、「すこしお」について普段どんな面に工夫し、気にかけているのかを各自にお尋ねしました。

- ・納豆にはタレを入れず、大根おろしやネギを入れて食べると美味しい
- ・冷奴は酢醤油、酢玉ねぎで食べる
- ・しょうが、レモンを薬味に使う
- ・魚の干物は自分で作って冷凍しておく
- ・すこしおレシピ集を活用する
- ・味噌汁については、
- ・出汁入り味噌は塩分が多いため利用しない
- ・夜のうちに汁をとっておくと美味しい
- ・野菜をたくさん入れる
- ・水の量と味噌の量を決める
- ・などの応用をされていて、実践する



【すこしお】とは、医療福祉生協の取り組みの総称です。ことますます薄味に慣れていくのかもしれない。頑張る朝昼夕の食事にすこしおメニューを取り入れていきましょう。

(荒田支部 宮園 博子)



65歳になってからボケ防止と健康寿命を延ばすために始めた三味線。練習を始めてから3年半が経ち、弾ける曲目も16曲になりました。50曲弾けるようになり、良い音が出せる自信がいたら、みんなの前で披露したいと思い、隙間時間を使って日々練習を重ねています。

(坂之上支部 今堀 勉)



私はいま72歳。文字をきれいに書きたい。いつも思っていました。そこで思えばかりじゃ「ダメ」だとはじめたのです。何事も目標をもってコツコツと。お手本や先生の書き方をまねして書くのですが、なかなかうまくいきません。途中で集中力もなくなり、タメ息がストレスになる事もあります。何かコツがあるのではと思いつつ…。努力が報われる日を信じがんばって筆をとっています。喜びがくる日を楽しみに…。

(知覧支部 小湊 八代子)



年齢を重ねても楽しみながら脳トレになるものを…折紙教室に通い始めて10年。1枚の色紙から四季折々の懐かしい行事や草花、箱物、動物等が生まれます。完成した作品は我が家の玄関や部屋のあちこちで存在感を主張しています♪

(西紫原支部 大脇 祥子)

押し花は、咲いている草花をみて、どういう作品にしようかと考えるときが楽しく、作品が上手く出来上がったときが一番嬉しいです！構図を考える際に頭を使ったり、ピンセットなどで手先を使ったりするのでいい脳トレにもなりますよ♪

(桜ヶ丘支部 亀田 トシ子)



私たち五葉会班は、いつもは5名集まって絵手紙の班会を開催しています。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で今は集まらない状況が続いています。今回、芸術の秋という事でそれぞれお家で書いた絵手紙を投稿しました。

(郡山松元支部 上栗 チラ子)

支部の仲間7人と梅ちぎりに参加したのが5月。何十年かぶりに棒を振り回して梅をとりました。拾った梅は教えてもらった通りに下ごしらえを行い、ラッキョウ酢に漬けました。どんな味になるだろうと心配でしたが、甘酸っぱくて、自分にしてはよくできたなと思っています。久しぶりに楽しい時間を過ごすことができ、ありがたいと思いました。

(隼人南支部 瀬戸口 理)

ワンポイントアドバイス

～外出自粛で筋力が衰えている!? 自分の体幹チェックをしてみましょう～

- ①背筋を伸ばしてまっすぐに立ち、腰に手を当てる。
- ②利き足でないほうの膝を90度に曲げ引き上げ、20秒静止する。

☐20秒キープできる
☐上半身がぐらつかない
☐姿勢が崩れない

6面の体操にもチャレンジしてみましょう!

※無理のない範囲で行いましょう ※怪我のないよう、安全な場所で行いましょう

「平和への願い」

小松原支部 川島 月夫

戦後生まれの私は、戦争というものを知りません。ただ、幼い頃 戦争で負傷し車椅子に乗った人(傷痍軍人)が、寄付を貰う姿を幾度となくみていました。その時は幼心にも、可哀そうな人だなというぐらいの感情しか湧かず、その背景にある戦争の悲惨さを思い浮かべることはできませんでした。

教科書等からも、日露戦争で日本が勝って良かったとの感情を持っていたようです。平和・戦争等を強く意識し始める転機となったのは40代の半ば、仕事以外の仲間ができた事です。その先輩から勧められ「平和と健康な歌を歌う合唱団」に入団し、その「うたう仲間」を通して戦争の悲惨さや現政治の不条理を学んでいます。原子力発電の事故をうけても、まだそれに固執し、唯一の被爆国でありながら核兵器禁止条約に批准しない現政権。また主義・宗教対立から殺戮を繰り返す国等愚かな事が多くある中で、国境のない医師団や様々な社会問題解決のために取り組む人々を応援していきたいと思っております。



“すき間時間”でできるおうち体操

鹿児島生協病院 理学療法士 池田正之



今回は日頃生活の中でストレスなく取り組める体操を中心に、すき間時間にできる運動をご紹介します。活動量が低下した状態からいきなりハードな運動をすると怪我のリスクもあります。今回の体操はこのような怪我のリスクも減らせると思います。目的に応じて、まずはできそうなものから楽しく運動しましょう。



① 寝ていてもできる体操(寝起き、寝る前におススメです)

膝立ておへそ Look 運動

運動不足がつづくとう手足の筋肉だけではなく体幹(いわゆる腹筋、背筋)も筋力が低下します。体幹は動作の中心であり、体幹の筋力低下は腰や肩首、膝にも影響を及ぼします。また、おなかを使う事で毎日の排便にも良い影響があります。



膝を立てて、おへそをのぞきこむ5～15回程度・ゆっくりと5秒ほどかけておこないましょう

膝立て足裏伸ばし運動

腰の張りが強い方など、足の後ろ側(ふくらはぎやふとももの裏)が硬くなりがちです。この運動をすることで腰の張りを落ち着けて、快適な朝を開始しましょう。



片方5～10回・ゆっくりと5秒ほどかけて・ふくらはぎが伸びていることを意識しましょう

② 座っていてもできる体操(…ながら運動をおススメします)

腕グルグル運動

座位では体幹がより活動します。腕が前に行くときは背中を丸めて、後ろに行くときは背中を伸ばして運動しましょう。大きくする必要はありません。ゆっくり行いましょう。



5～10回推奨・ゆっくりと背骨や肩甲骨を意識しながら…

足伸ばしピーン運動

片足の重さは体重の約15%。体重50kgの人で…7.5kg。結構重たいです。片足を上げて足先を手前にピーン。ふくらはぎが伸びる事を確認します。膝や股関節、腰や肩にも良い影響があります。



片足20回程度を目安に。気持ちいい程度伸ばしましょう

③ 立ってする体操

足踏みたんたん運動

ステップ運動です。腕を振って足踏みをします。コツは腕や足を大きく振ること。歩行に必要な体幹のねじれや体幹の筋力をつける事ができます。関節痛のある方はあまり激しくしないでください。痛みがなく、気持ちいい程度で実施ください。



個人差が大きいので、目安はやや胸が躍る程度。呼吸がふうとなる程度です

取り組んでみて上手くできたら自分にご褒美をあげる事も大切なポイントです。続けるコツは、誰かと共に行う事、共有すること(報告を受けた人は思いっきり褒めてあげましょう!👉)。無理をしない事です。少しでも皆様がりフレッシュできれば幸いです。

鹿児島医療生協オリジナルの“かごしま温泉げんき体操”と“西郷どんのひっころばん体操”もおススメですよ。ぜひご活用ください(8面参照)



10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	交替	交替	交替	交替	交替	
	整形外科	行田・重盛 榎田	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)
8:30 12:00	眼科	福宿・福留	中村啓・福宿	福宿・福留	福宿 (予約)福留(1,2,3)	中村啓 福留(1,2,4) 山藤(2,3)	
午後	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)
	救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	
	眼科	福宿・福留 (4時まで)					
1:45 4:30	婦人科		柳田				
	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	内科	川畑	大野	川畑	川畑	大野	交替
	予約	大野	川畑	大野	大野	川畑 (内服薬)	
12:00	小児科	松下	松下		松下	松下	
午後	内科	大野	川畑		川畑	交替	
	小児科		松下		松下		
2:00~4:30	小児科		松下		松下		
夜間	内科	川畑	大野	川畑	大野		
	小児科				松下		

※胃カメラ(要予約)は金曜日の午前です。

<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	内科	吉見	吉見	長谷	山下	吉見
		榎田祐	山下	山下	榎田祐	久保
	久保		久保			
	前村良	久保		前村良	榎田祐	
	山下		榎田祐	田澤	仲田	
循環器(予約)	川嶋	中野(1,3) 川嶋(2,4)	吉見	吉見	川嶋	
外科			税所		税所	
小児科	玉江	玉江(一般) 酒井(2,4:特診) ※酒井Dr.予約のみ	玉江	森田(1,2) 交替(3,4)	玉江(1,2,3,5) 交替(4)	
午後	内科	榎田祐	交替		交替	榎田祐
	予約のみ	交替	交替		交替	交替
	予約のみ			長友 山下(禁煙外来) 吉見(2:00~)	山下	榎田久
予診接種/健診		玉江			玉江(1,2,5) 交替(4)	
小児科	玉江					
予診診療		酒井(2,4) (2:00~5:00)		森田(1,2) (2:00~4:30)	玉江(3) (2:00~5:00)	

《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

<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	藁輪	交替	藁輪	藁輪	交替	
		②	山下英(2,4) 交替(1)	檜作	春田	檜作	小松	
		③	小松(1,3,4)	山口昭	佐伯英	黒葛原	本川	
		④	別府	本川	山下英	山下英	交替	
		⑤				永田		
午後	予約内科	整形外科					柳田(2,3,4,5)	
		呼吸器	久保美		山口昭	山口昭	山下英	山口昭(2) 藁輪(4)
		循環器	春田	馬渡	馬渡	馬渡		春田(1,3,5) 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		(総合内科)坂口	和田	佐伯英(1)・上村(2) (総合内科)檜作
		腎	佐伯英		上村		上村	上村(4)
		神経					木田	
		①			(心)西島		(心)西島	西島(1,3)
		②	交替	川畑	片山(1,2,3) 中村亨(4)	中村亨(3,4)	池田	交替
		③	嶽崎	嶽崎	嶽崎	井上(1,2,3) 交替(4)	嶽崎	交替
④	酒井	交替	酒井(2,3,4)	酒井	交替(1,2,3,4) 中村亨(5)	交替		
予約・特診	(予約)西島	(予約)西島	(内分泌)森田	(腎)玉江(2,4)	(神経)酒井	(内分泌)森田 (1,2,3)		
外科	木藤	森下・鈴東	吉田	鎌谷・交替	木藤	交替		
9:00~12:45	歯科	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園		
午後	内科	①	檜作	本川		交替	交替	
		②	交替	山口昭		山口昭	本川 (内分泌)和田	
	予診接種	柳田(1,3,4)						
	小児科	ワクチン	要	要・井上		要・川畑	要・片山(1,2,3) 交替(4,5)	
	健診					吉見・交替		
1:45 3:45	特診					(心)西島・池田 (神経)酒井		
2:00~5:00	歯科	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園		
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	酒井	嶽崎		池田	井上(1) 中村亨(5) 交替(2,3,4)	
		②	片山(1,2,3) 交替(4)	川畑		井上	嶽崎	
	特診		(喘息)交替 (内分泌)森田		(喘息)中村亨(3) (腎)玉江(2,4)	(神経)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。

インフルエンザ予防接種のご案内

10月よりインフルエンザ予防接種を開始する予定です。ただし、コロナワクチン接種後2週間は他のワクチンの接種ができません。今年度はコロナワクチン未接種の方はコロナワクチンを優先し、接種終了後2週間以上の期間を空けて、インフルエンザワクチンの接種を検討しましょう。

医療生協の各事業所（病院・クリニック）でも下記料金で接種できます。予約が必要な事業所もありますので、必ず事前にお問い合わせください。

接種料金(税込) ※自治体の助成対象者除く

- ◎ 組合員……………2,750円
- ◎ 組合員でない方……………5,137円

※65歳以上(60歳以上の心臓や腎臓等の身障者1級の方含む)は自治体によって助成対象となる金額や接種時期が異なりますので、事業所やお住まいの自治体にお問い合わせください。



鹿児島医療生協の健康体操

誰でもできる健康体操

かごしま 温泉げんき体操

ココモ予防体操

せご 西郷どんの ひっころばん体操



ご自宅でお手軽に健康体操!

DVD・CD 好評販売中!



DVD 600円(税込)
CD 300円(税込)

購入を希望される方は下記までご連絡ください。

本部 健康まちづくり部 TEL099-260-3532

平和文集 第37号



平和な世界を未来につなぐ

次世代に平和の尊さや戦争体験を語り継ぐことを目的として作製している文集です。

戦後76年が経過し、当時を知る機会も少なくなった今こそ、ぜひ手にとって読んでいただきたい内容です。

掲載内容

- 戦争体験談
- 原水爆禁止2021年世界大会参加報告
- 各地域から平和への想い
- 鹿児島県の戦跡紹介 など



1冊 300円(税込)

購入を希望される方は下記までご連絡ください。

本部 健康まちづくり部
TEL 099-260-3532

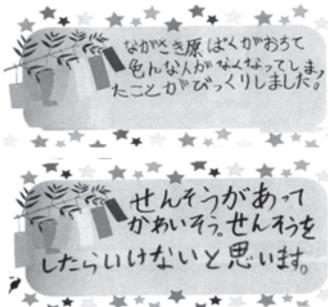


8名の方の戦争体験談



寄せられた絵手紙を掲載

各地域から平和への想い



鹿児島県の戦跡紹介

- 海軍航空隊出水基地跡
- 十三塚原特攻記念館
- 天保山公園
- 知覧特攻平和会館

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



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、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10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2021年12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。

8月号クイズ当選者《おめでとうございます》

中村 美奈子さん/久永 恵子さん/平峰 美保子さん/東村 悦子さん/竹岡 進さん

- ① 強化月間スローガン “つながる、つなげる、みんなで〇〇〇〇”
- ② 鹿児島県内に無料低額診療事業の実施機関はいくつある?
- ③ 栄養士さん教えて、今月レシピは～鶏〇〇〇の酢醤油炒め～
- ④ やってみよう! 6面 “〇〇〇時間” でできるおうち体操
- ⑤ 完成しました! 平和文集 第〇〇号