



2021年9月30日現在
 組合員数 140,809人
 班数 2,721班
 出資金 2,147,251千円
 鹿児島医療生協
 ホームページ <http://www.kiseikyō.or.jp/>

医療生協だより

2021年11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

くらしをささえ、孤立をふせぐ
 機関紙配布をひろげて
 地域のつながりづくりを！

強化月間のスタートとなる10・1強化デーは、全支部全事業所が組合員ふやし、出資金ふやしの目標を達成しました。感染防止対策を徹底しながら、月間成功に向けて後半も地域の組合員と一緒に元気に活動していきましょう。

機関紙は私たちのかけ橋

一九七三年、鹿児島医療生協設立ときに「医療生協だより」が創刊され、四八年の歳月を積



黄金色の銀杏並木（垂水千本イチョウ園）

み重ねてきました。当時の原稿やイラストは手書きではじまり、昨年4月号より全面カラーとなり視覚的にもわかりやすく、多くの好評の声が寄せられました。機関紙編集委員会では、疾病や予防、情勢についての情報提供や不安や困りごとの解決に向けたおたがいさま活動を発信するとともに、各地域組合員の多彩な活動を広く知らせる取り組みをすすめています。読者がいて、皆さんからの反応（葉書や支部での感想など）があつてその存在意義が見えてきます。

「虹のかけ橋デー」で1万人班組合員へ

11月1日は、毎年「虹のかけ橋デー」として組

会員同士をつなぐ機関紙配布の拡大と班への参加をすすめています。新しく組合員になられた方には、医療生協の活動を知ってもらうために「医療生協だより」を届けます。届いた機関紙を読んでもらい、医療生協でどんな活動が行われているか、これからどんな活動をすすめていくのか理解してもらい健康づくり・まちづくりに積極的に参加していきましょう。

助け合いのネットワークへ

虹のかけ橋は、地域の人々がおたがいを支えあうネットワークです。地域の結びつきが弱まっている今、改めてそのつながりを強めていくことが大切です。月一回、顔を合わせ、声をかけて配っていくことで、高齢者の見守りとなり生きたネットワークとなりえます。医療生協は、健康づくりやまちづくりの活動を通して、その協同を広める役割を担っています。強化月間を通して、医療生協が大きく強くなるだけでなく、地域に協同の輪を広げていきましょう。



▼人々を笑わせ、考えさせる業績に贈られる「イグ・ノーベル賞」。これまで『床に落ちた食べ物を食べても安全かどうかについて』の「5秒ルール」の科学的研究『なぜ、キツツキは木を叩いても頭痛がしないかの研究』名前をつけられた牛は、名前のない牛よりも多くの牛乳を出すことを示した研究』などが受賞し、受賞者には通貨価値のない10兆ジンバブエドル札などが贈られたそうです。



▼一方、人類の発展に貢献した人に対して贈られる「ノーベル賞」。今年には真鍋淑郎氏が受賞されました。毎年総額6億円超のお金が受賞者に贈られており、この巨額なお金は彼が遺言で残したお金の利子等で運営されています。自分の発明したダイナマイトがその後の戦争で多くの命を奪ったことへの深い反省を元に人類の幸福と平和に大きく寄与した人に与えたいと願ったのでしよう。

▼のちに発明された飛行機や原子爆弾も戦場の兵器として人々の殺戮に使用されました。抑止力と考えていても何らかの形でそれが使われるということはこれまでの歴史が証明しています。平和を守り、核兵器禁止条約への参加を求め、いのちとくらしが最優先される社会への転換を求めていきましょう！

いのちまもる 医療・社会保障 立て直せ!



10月14日(木)、東京・日比谷野外音楽堂で【#いのちまもる～医療・社会保障立て直せ!～10.14 総行動】が開催されました。コロナ禍で実参加とオンラインで開催され、鹿児島医療生協からは、10名を超える組合員・職員がオンライン視聴で参加しました。総行動では「#いのちをまもる」を掲げ、医療・介護・福祉政策を抜本的に立て直すことを求めました。

「コロナ禍で、“いのちをまもる”という責任と緊張のなか医療・介護現場で働く人々は心も身体も壊れていった」、「医療費削減路線が繰り返され、守れるいのちを守れない事態が起こってしまった」など、切実な声を届けるとともに、多くの人が「社会を変える取り組みを一緒にすすめてみましょう」と呼びかけ、最後に集会アピールが読み上げられました。

平和、民主主義の危機、社会保障制度の解体など、くらしをめぐる困難さや将来への不安に対し、共同の力で医療福祉の情勢を伝え、それを変える取り組みをすすめてみましょう。

開始6ヶ月の活動から ボランティアグループ「すまいる」中間報告会開催



2021年4月より活動開始したボランティアグループ「すまいる」。中間報告会を10月21日に開催し、長寿あんしん相談センターや町内会長、サポーター(支援者)など38名が参加し、発足後半年間の活動や利用者の声など報告・紹介され情報共有しました。

おたがいさま活動推進委員会の松浦真由美委員長のあいさつの後、地域包括センター・町内会長さんからのごあいさつ、その後は発足後の状況について推進委員から報告されました。

サポーターさんからは「助かっています」「ありがとう」の言葉が活動の励みになっています。「当初不安げだった利用者さんが徐々に自分のことを語ってくれて嬉しかった」など、活動を通じて感じた思いが語られました。利用者さんからは「本当に助かります ありがとうございます」、「コロナで不便な生活でしたが、安心して生活ができるようになった、嬉しい」といった声が届きました。

今回の報告会で、この「すまいる」の活動が、行政や町内会と連携しながら「地域の困った」を支援し、活動の輪が着実に広がっていること、また、たくさんの方を笑顔にしていることを実感できました。これからも多くの困りごとの解決のために活動をすすめます。



「すまいる」に関するご連絡は下記まで

鹿児島医療生協 健康まちづくり部 ☎099-260-3532

それぞれのペースで!

城西支部さくら会は、毎月第4土曜日(10時~12時)に草牟田町内公民館で班会を開いています。「小物づくりをしよう!」と始めてから、たくさんのお物を作ってきました。タオル帽子を作ったり、マフラーを編んだり、靴下を編んだり。最近は季節的にもやはり編み物が多く、今わたしはチョッキを作成中です。

みんなが集まると、手を動かしながらもおしゃべりに花が咲きます。いろいろな話をするので、ここが情報交換の場所にもなっているのではないかと思います。また、ここでは参加者みんな

が先生であり、生徒でもあります。お隣同士聞いたり聞かれたり、お互い教えあいながら楽しく取り組みるところもさくら会の良さだと思います。さくら会の集まり以外の時も、型紙を見ながらみんなでわいわい話をすることも♪



城西支部 さくら会班 班長 酒瀬川 キミ子

は、再開した時のことを考えながら、かせくり機を回して準備をしていたので、10月からの再開が嬉しいですね。感染対策をしっかり行い、また小物づくりを楽しみたいと思います。



かせくり機を上手に使用

栄養士さん教えて 風邪予防レシピ



鹿児島生協病院
管理栄養士 江口 なお



鮭ときこの クリームチャウダー



1人分 150キロカロリー、塩分1.6g

秋は寒暖差が激しく、体調を崩しやすくなる季節です。

風邪や感染症予防に必要な栄養素の一つにビタミンDがあります。

ビタミンDには、免疫機能を調節する働きがあり、体内にウイルスが侵入してきた際に必要な免疫機能を促す役割を果たしています。このため、インフルエンザ、風邪や肺炎などの感染症への効果も期待されています。また免疫機能の調節だけでなく、骨を丈夫にする働きもあります。

ビタミンDを多く含む食品に、魚やきのこがあります。今回は特に多く含む鮭と舞茸を使ったレシピをご紹介します。



材料(2人分)

- 鮭 ……一切れ 70g
- 舞茸 ……1/2 パック
- しめじ ……1/2 パック
- 玉ねぎ ……1/4 個
- ブロccoli ……50g
- 水 ……100 cc
- 牛乳 ……300 cc
- コンソメ ……1個
- バター ……大さじ1
- 薄力粉 ……大さじ1
- 塩こしょう ……少々



作り方



牛乳を豆乳に変えると、あっさりしたスープになります。

- ① 鮭は4つに切り、塩こしょうしておく。ブロッコリーは茹でて、きのこは小房に切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 鍋にバター大さじ1/2を入れ、鮭を両面焼き取り出しておく。
- ③ 同じ鍋に残りのバターを入れ、きのこ、玉ねぎも入れて炒める。しんなりしたら薄力粉を入れてよく混ぜる。
※よく混ぜることたまになることを防ぎます。
- ④ 水、牛乳、コンソメを入れ、弱火で煮る。最後に鮭、ブロッコリーも入れて緩くとろみがついたら出来上がり。味をみて足りない時は塩こしょうで調整する。

私の教え子は生きてたくても生きられなかったのですが、子どもたちの中には自死をする子どももいます。でも、その子たちだって、本当は生きたかったはずなんです。教え子の死をおして、私は、「子どもの命」を考えるようになってきました。苦しみを声になりにました。

来年三月に定年を迎えます。あつという間の三十八年間だったとしみじみ思います。私の職業生活は鹿児島市内の小学校からスタートしました。その新採期間が終わる頃、担任していた一年生の男の子が脳炎を発症し、三日後に亡くなりました。転勤の準備で毎日留守にしていたときのことです。通夜の席で、「先生の名前を呼ぶので会わせなかったけれど、連絡が取れなかった。」と親御さんから聞きました。携帯電話なんてなかった時代。とてもつらい出来事でした。

今こそ ゆたかな 「かかわりあい」を

心を密に



宇都 幸枝
(志布志市立原田小学校教員)

出せないのなら書いて伝えることはできるかもしれない、そしてそれを大事に受け取る集団が学校にあったとしたら、自死をする子はいなくなるのでは…そんなことを考えて、「書いて読み合う」作文教育を長年続けています。

勤務校で、子どもの日記や作文などに私のコメントを載せて週二号ずつ学校一枚文集「原田の子」を発行し、給食時間に放送しています。コロナ対策の「黙食」の中、子どもたちは、身近な友達の作品に聴き入っています。「今週は誰のを読むの?」と尋ねてくる子、放送室から帰る私を拍手で迎える子どもたち。「これを『原田の子』に載せて」と作品を持ってくる子どもたち。「書いてみんなに伝えよう」という思いをもち、友だちの書いたものを大切に作る集団になってきたことがとても嬉しいのです。

近頃、「関係の貧困」という言葉が聞かれますが、友だちの生活や気持ち、考えを知る機会を多く持つことは、関係を豊かにします。何より良いのは、「書いて読み合う」営みが三密にならないこと。心が密になることです。



「毎日の生活にすこしおの工夫を」

桜ヶ丘支部では、日々の生活の中で「すこしお」について工夫していることを意見交換しました。「卓上塩は使わないようにしている」「煮物は調味料を少なめにし、すりおろし生姜をたっぷり入れると味がしみる」「ポン酢はレモンに代えてみる」「味噌汁のだしはシイタケや昆布のだしを使って味噌を少なくする」などがありました。他にも、普段作っているすこしおレシピを紹介しあい、盛り上がりました。また、子どもたちと一緒に食事をしたとき、「いつも食べる料理より旨味があって美味しい」とすこしお料理を褒



「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



酢鶏もすこしおで美味しく出来上がり♪

められたといったエピソードを話す、「若い世代へすこしおの取り組みを広めていくことも大切」との意見が多く、改めて家族みんなが健康でいられるように減塩へ取り組んでいこうと思えます。

(桜ヶ丘支部 窪田 恵子)

生き生き組合員 わたしも主人公

～活動の再開！強化月間での取り組みをご紹介します～

「秋晴れに笑顔が満開!!」

雲一つない青空のもと、強化月間がスタートする10月1日に毎年恒例の「増資者グラウンドゴルフ大会」を開催しました。7月に開催された組合員活動交流集会で「増資者グラウンドゴルフ大会」の発表がありましたが、歴史ある大会で私たちの誇りです。大会前日に人数制限が解除され、参加人数が心配されましたが「さすが牧園」82名の参加と102名の増資がありました。「グラウンドゴルフと増資を待っていたよ」と話されるのを聞いて、開催できたことに感謝しています。コロナの感染者が増えなければ毎月、皆さんの笑顔が見られ医療生協の活動にも励みになります。はやく通常の活動ができることを祈るばかりです。

(牧園支部 梶島 和子)



みんなが見守るボールの行く末は…

「フロアカーリングとボッチャに挑戦！」

城西支部ではフロアカーリングを使ったレクリエーションを行いました。そして今年から、パラスポーツの競技にもあるボッチャにも挑戦し、私は今回が初参加だったのでドキドキワクワクしていました。自粛が続いたこともあり、みんなで取り組むゲームは楽しく、良い気分転換になりました。また、初めてのボッチャはルールもわかりやすく、高齢者や小さな子どもにも優しいスポーツだなと思いました。これからも、地域の組合員さん楽しんでもらえる活動をすすめていきたいです。

(城西支部 栗山 幸子)



狙って狙って…!

～読者からのおたより～



- コロナ禍でも生き生きと活動している様子に元気ももらいました。
- 無料低額診療を初めて知りました。知ることができとても良かったです。
- 今こそゆたかなかわりあいを読み、子どもたちの学校生活の大変さを感じました。
- ワンポイントアドバイスとおうち体操に関連性があり、大変良かったです。

「はじまり集会を開催」

9月22日(水)、谷山4支部の運営委員さんと職員合同のはじまり集会が開催されました。コロナ禍での開催を踏まえ、3会場に分かれてオンラインでつなぐ初めての形式での集会としたこともあり、メイン会場3か所以外からの視聴参加もあったようです。例年通り組合員・職員それぞれから強化月間に向けての意気込みが報告され、強化月間推進委員長の前之園先生の「コロナ禍でも今できることを考え、前にすすんでいきましょう」との挨拶で、強化月間の成功に向けて目標を確認できる集会となりました。

(小松原支部 岩崎 コウ子)



強化月間に向けて心をつなぐ…

「手軽に使えるタブレットで学習してみませんか」

鴨池支部の運営委員会で、タブレットの使い方講習を行いました。「アナログ派なので難しいと思っていたがとても簡単にできた」「難しく考えずに、まず触れてみる事が一番だと思った」等の感想がありました。「早速利用してみたい、今日から借りられますか？」という人もいて、今日学習会をして、とても良かったと思いました。(鴨池支部 三角 絹子)



たくさんの情報が入っていて色々学べますよ。

「つらで健康UP！」

私たちの班会は「ブア・マーガレット」の名前でフラダンスの活動とふれあいを5年余りやっております。なめらかでおだやかな曲と振り付け等は私ども中高年にとって、軽い運動と脳トレとなっています。お茶タイムでは料理や小物作りの話で盛り上がっています。またグループホームなどの慰問で喜んでいただいております。

(川辺南支部 小峯 ヤス子)



いつも笑顔で♪

ワンポイントアドバイス

～おうち時間にリフレッシュ♪ 簡単体操～

アキレスのぼさう運動

- ①足を前後に広げて、アキレス腱を伸ばしましょう。(20秒程度・左右それぞれ1～2回推奨) 膝や股関節、腰や肩に効果的。



腕ぶるぶる運動

- ①両腕を上や前、横、後ろに上げてぶるぶるしましょう。(それぞれ20回程度・気持ちがいい範囲)

「言葉の力」
単人南支部 堤 明美

三月末、オンライン学習会で「カンボウ又クエ又クサー(艦砲の食い残し)」という言葉を知り衝撃を受けました。沖縄戦で米軍の壮絶な攻撃から何とか生き延びた人々が自分たちのことをこう呼んだそうです。なんて残酷な響き…。涙を通り越して怒りを覚えました。一方、コロナ禍では「今は有事だ」と盛んに言われています。確かに自然災害や感染症の流行、経済的危機、人為的な事故、大事件など、普段と違うことが起きるという意味ですが、辞書で一番出てくる意味は、戦争や事変など非常の事態が起こることだそうです。コロナとは一人でも多くの命を救うための戦いですが、戦争はより多くの人を殺したほうが勝ち。真逆です。世の中で「有事」が耳慣れた軽い言葉となり、本来の「有事」への危機感が薄れていかないか不安です。戦争は人為的に起こるものならば止められる。敵味方なく「又チドウタカラ(命は宝)」。平時を取り戻し守るために自分は何をすべきか考え続けたいと思います。



認知症の方への対応について

鹿児島生協病院 認知症看護認定看護師 小波津 江梨子



認知症の現状

認知症とは脳の萎縮などが原因で、日常生活や社会生活に支障をきたしている状態のことで、その数は年々増加しています。厚生労働省は2014年に「2025年には65歳以上の5人に1人が有病者になる」と予想を発表しました。その2025年はすぐそこまで迫っており、まだ認知症と診断されていない方の数を考えればとっと増加すると思われる。

コロナ禍があたえる不安

コロナ感染症の世界的な流行は、認知症の方にとってどのような影響を与えたのでしょうか。慣れないマスクの装着・外出自粛・マスク会食（黙食）など、これまでと大きく変わった生活様式に戸惑っていることと思います。認知症の方にとって、新しいことを覚えるのはとても難しいことです。そのため変化に対応することがとても苦手なのです。

認知症の方は記憶障害や理解力の低下が多く見られますが、「人の表情を読み取る能力はとて高い」という特徴があります。しかし、マスクを着けている状態では、表情を読み取ることができません。きつと不安でたまらな

いと思います。マスク装着の必要性を理解することができず、抵抗を示す方もいるでしょう。外出自粛も難しいかもしれません。対応としてはフェイスシールドやクリアンパーテーションを使用する事で本人の安心感を得ることができるかもしれません。外出も人が少ない時間帯や場所を選ぶことでストレスを減らせるかもしれないので、工夫してみてください。

具体的な対応のポイント

認知症の方の症状はさまざまです。症状が違って共通するものを紹介します。

① 笑顔で接する↓人の顔を認識することは苦手でも表情を読み取る力は残っています。笑顔で安心感を与えるようにしましょう。



② 驚かさないう↓「トイレレットペーパーの芯を両目にあてて見えている範囲」が認知症の方が見えている視界に近いといわれています。後ろから声をかけたり、目の前を横切ると驚いてしまい、不安な気持ちが増強します。正面から視界に入り、認識されてから声をかけることが望ましいです。

③ つかまないう↓介助のため身体を支える際に、腕をつかむと激しく抵抗することがあります。つかむ動作

はご本人の意思を尊重しておらず、恐怖を感じやすくなるため、介助の際は下から支える程度とし、ご本人の意思を尊重しましょう。

④ 怒らないう↓何度も同じ質問を繰り返されるとサポートする方は疲れてしまうと思いますが、認知症の方にとっては初めての質問だということを覚えておきましょう。繰り返し返される質問はその方にとって大切な問題だと捉えて、メモに書いたり、他に興味を移せるように活動を提案するなど工夫してみると良いと思います。

不安なことは専門家に相談を

認知症の方はできないことが徐々に増えていきます。生活様式の変化や強制的にすることは苦痛であり、症状が悪化してしまう可能性もあります。症状が悪化すると、近くで支えているご家族の負担も増えてしまいます。お互いのストレスを減らしつつ安心して生活を続けられるよう工夫してみましょう。

認知症について、お困りの場合には抱え込まずに認知症専門の病院・クリニックなどに相談しましょう。



11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(1,3,4,5) 福留	中村啓・福宿	福宿・福留	福宿 (予約のみ) 福留	中村啓 福宿・福留	福宿 福留(1,4) 山藤(2,3)
	婦人科		柳田	柳田		柳田	
午後	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(1,3,4,5)・福留 (午後4時まで)					
1:45 4:30	婦人科		柳田				
	泌尿器科 (初診受付4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 8:45 12:00	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(内務課)	
午後 2:00~4:30	小児科	松下	松下		松下	松下	
	予約・健診 (予約のみ)	大野	川畑		川畑	交替	
夜間 5:00~7:00	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 8:45~11:30	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) 8:45~11:30		川嶋	中野(1,3,5) 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(2,5)(特診) ※酒井Dr.予約のみ	玉江	森田(1,2,3) 交替(4)	玉江(1,2,3) 交替(4)
	2:00~5:00	榎田祐	交替		交替	榎田祐
5:00~6:30	予約のみ 3:00~5:00	交替	交替		交替	交替
	予診のみ 3:00~5:00				長友 山下(禁煙外来) 吉見(2:00~)	山下 榎田久
予診接種/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					
予診診療 ※曜日によって 診療時間が 異なります		玉江 (4:00~6:30)				
			酒井(2,5) (2:00~5:00)		森田(1,2,3) (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 8:30 11:30	① 一般内科	蓑輪	交替	蓑輪	蓑輪	交替
	②	山下英(1,3,5)	檜作	春田	檜作	小松
	③	小松(1,2,4,5)	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 8:30 12:00	予診・予防接種					柳田
	呼吸器	久保美		山口昭	山口昭	山下英(1,2,3) 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)
	内分泌	佐々木直	佐々木直		(総合内科) 坂口	和田(1,2,4) 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 小児科			(心) 西島		(心) 西島
②	中村亨	川畑	中村亨		池田	交替
③	嶽崎	嶽崎	嶽崎	井上	嶽崎	交替
④		交替	酒井(2,4)	酒井		交替
予診・特診 (予約) 西島	(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 8:30~12:00	木藤	森下・鈴東	吉田	鎌谷・交替	木藤	交替
歯科 9:00~12:45	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松
① 内科 1:45	檜作	本川			交替	交替
	②	交替	山口昭		山口昭	本川 (内分泌) 和田(1,2,4)
予診・予防接種 4:00	柳田					
小児科 ワクチン	要	要・井上			要・川畑	要・交替
健診 1:45					吉見・酒井	
特診 3:45					(心) 西島・池田 (神経) 酒井	
歯科 2:00~5:00	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭		瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松
内科(予約のみ) 4:00~6:00			(循環器) 春田 (腎) 上村(1,3)			
① 小児科 4:00	酒井	嶽崎			池田	中村亨
②	中村亨	川畑			井上	嶽崎
特診 7:00		(喘息) 交替 (内分泌) 森田			(腎) 玉江(2,4)	(神経) 酒井
歯科 5:00~8:00	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

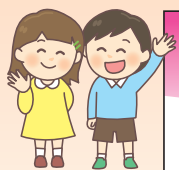
TEL (099)
244-2871

今年も やります!

キッズけんこうチャレンジ

キッズけんこうチャレンジは、親子で取り組める健康づくりとして今回で7回目になります。「早寝早起き」「はみがき」などの目標を立て、できた日にシールを貼り、30日間取り組みます。報告書を出されたお子さんには参加賞がありますので、チャレンジしてみましよう!

★がんばり期間 対象:小学生以下
**2021年12月~2022年1月のうち
30日間**



30にちつづけてチャレンジしよう!!
チャレンジしたいことを、ひとつきめてね

例之ほ...

- はみがき
- 手あらいうがい
- ほかのどこもいらい
- はやねはやおき
- うんどう
- 目を大切にする

広く・わたしのけんこうチャレンジ

がんばり期間 (12-1月のうち30日間) 1日あたり1シール

()月()日~()月()日

第7回 キッズけんこうチャレンジ

90日続けてがんはつづいたら参加賞があるよ!

ゴールのシールをばってね!

30

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

16 17 18 19 20

鹿児島医療生協同組合 健康づくり委員会

TEL: 099-260-3532 FAX: 099-260-8090

30日続けてがんはつづいたら参加賞があるよ!

ゴールのシールをばってね!

30

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

16 17 18 19 20

こちらを提出してください!
※提出締め切りは2月8日(火)

ありがな
おなまえ

性別

年齢

お父さん、お母さん
お名前、お住所
郵便番号、電話番号
ご自宅・小中学校

チャレンジはじめてですか? (2021年12月1日~1月31日)

はじめて 2が1回目以上

どんなチャレンジをしましたか?

シールは、いくつはれたかな?

まい

がんばろうがいてね!

おうちのひとから

ご住所 〒

保護者氏名

※個人情報については、健康チャレンジの取り組みに関する
ことと、健康づくり活動の集約以外には使用いたしません。
※印刷用紙

のりしろ

前回チャレンジしたお友だちの感想

- 《お子さまより》
- 手洗いうがいをしたらかぜをひかなかったです。
 - ゴールに近づいたとき、ドキドキして楽しかったです。
- 《保護者より》
- 冬休みもチャレンジのおかげで規則正しい生活ができました。
 - 朝起きたら「朝ごはん!」と毎朝しっかり食べるようになりました。





提出締め切り 2022年2月8日(火) 必着

キッズけんこうチャレンジ用紙は... 鹿児島医療生協の病院・クリニックにあります。お近くがない場合は、本部健康まちづくり部までお問い合わせ下さい。 鹿児島医療生協 健康まちづくり部 ☎099-260-3532

書籍紹介 日本一学生に寄り添う就活本
「就活にとまどう君へ」
朝日吉太郎著 税込1,760円

学生時代の最大イベントは進路の決定ですが、何をすればよいか、戸惑い、悩みますよね。そんな学生のために、鹿児島医療生協の朝日吉太郎会長理事(鹿児島県立短期大学元教授+社会科学研究所ソシラボ代表)が本を出版しました。「いまさら聞けない疑問」に寄り添って応えてくれる内容となっています。就職活動を控えているご家族に1冊いかがでしょうか。

★購入希望の方は本部総務部までご連絡ください★ 鹿児島医療生協 ☎099-268-8955

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 今年、真鍋淑郎氏らが受賞した賞は〇-〇〇賞。
② キラリ班活動、左下の写真に写っている道具の名称は?
③ 城西支部が挑戦したパラリンピック競技は何でしょう?
④ 認知症の方の視界、何の芯を両目にあてた視界に近い?
⑤ キッズけんこうチャレンジ、今回で何回目?

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11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2022年1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。

9月号クイズ当選者《おめでとうございます》
下之園 まり子さん/有馬 恵子さん/仲本 裕子さん/中村 明大さん/富迫 美津子さん