



2021年10月31日現在
 組合員数 141,192人
 班数 2,727班
 出資金 2,163,765千円
 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12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

生協強化月間みんなで大奮闘！
笑って、つながって、医療生協の輪が広がって！

10～11月の2ヶ月間、秋の生協強化月間に取り組みました。新型コロナウイルス感染症拡大が落ち着きを見せる中、組合員・職員の力を結集して、地域で多彩な企画が取り組まれ生協運動を広げ強める活動がすすみました。

**13000人を超える
新しい組合員！**

今年の月間は、支部やブロックの諸企画や事業所の窓口で多くの新しい組合員さんが誕生し



多くの取り組みがひろがりました(2面へつづく)

ました。また、医療生協の土台となる出資金もこの2ヶ月で6千万円を超える増資がありました。コロナ禍での経済的な厳しさは続いています。私たちの事業と活動の基盤として、一人でも多くの組合員さんの協力を

**組合員のつながりも
強まって！**

と呼びかけて、この月間で約9500件の増資に協力いただき、あらためて医療生協の協同の力を確認することができました。

機関紙配布拡大の「虹のかけ橋デー」の取り組みは、1200部を超える成果となりました。組合員レクリエーションやわいわい健康づくりなど

の企画が開催され、19000人を超える参加となり、「笑顔の輪」が広がりました。参加者からは「今まで外出の機会がなく運動不足だったので参加して良かったです」「皆さんの笑顔が見られて安心した」など多くの好評の声が寄せられました。企画・運営に携われた方々に感謝するとともに、協同組合として組合員のつながりが深まりました。

困りごとへ寄り添って！

コロナ禍での不安や困りごとの聞き取り、退院後や気になる患者さんの訪問行動は、8ヶ所の地域で取り組み、組合員・職員合わせ121名で595件を訪問し、94名の方と対話しました。参加者からは「私たちの組合員活動や事業活動を通して、より一層地域貢献していきたい」との声も寄せられています。強化月間の成果を土台に、更に医療生協運動の輪を広げるために、新しい仲間と一緒に健康づくり、まちづくりをすすめていきたいと思います！



▼「情けは人のためならず」～「情けをかけるとその人のためにはならない」と考えがちですが…。文化庁の「国語に関する世論調査」で、正しい意味を答えられたのは半数以下という結果でした。▼旧五千円札肖像の新渡戸稲造著、『一日一言』に次のように書かれています。

「情けは他人のためではなく自分自身のためにかけるものだ」「人がこの世に生まれてきたら、いちはんの目的は人に尽くすことである」と。▼昔は身近なお年寄りとの何気ない会話の中から学んでいましたが、そのような機会は減ってしまいました。人生に関してウイットに富んだ言い回しで教訓を教えてください。「ことわざ」を楽しく学びつつ後世に伝えたいものです。▼医療生協では、多世代でのつながりをつくり、自治体・地域諸団体とも連携した活動を推進しています。「ほしがみね☆みんなの食堂」は発足から約5年、食事の提供や農業体験、夏休みの学習会など多彩な活動に取り組んでおり、星ヶ峯地域の理事や運営委員も携わっています。2022年も「誰一人取り残さない社会をめざして」おたがいさま活動をはじめ、心・安全のネットワークづくりをすすめていきます。





●組合員レクリエーション (左から、ニュースポーツ、グラウンドゴルフ、フルーツ狩り)

●はじまり集会

強化月間、みんなで完走しよう!



●訪問行動

医療生協です。お元気ですか?

**生協強化月間で
大きく前進**

つながる つなげる みんなでスマイル

実りある活動で地域との
つながりが大きく広がりました!



●脳いきいき班会 肩上げリラックス体操中



●保健学校 学びを深めました



●タブレット学習

コロナ禍でも自宅で学習できるように



●サロン 久しぶりに再開したサロン



●11.1 虹のかけ橋デー(地図落とし) 多くの組合員にお届けしたい



折鶴づくりは認知症予防の指先運動!

主に千羽鶴を折りつつ、時には脳トレ・ニング、時季になると年賀状づくり・お雛様づくり・鯉のぼりづくり・レストランで



川辺北支部

仲良しの部屋班
班長 有菌 由紀子

の励みにもなっています。指先を使っての活動なので一石二鳥ですね。これからも皆さんと一緒に体の続く限り頑張ります。



仲良しメンバーで

私たち仲良しの部屋班会は平成26年4月から活動をはじめました。はじめは11名いた仲間も今は8名で活動しています。60歳から88歳までのメンバーがいらっしやいます。認知症予防と独り暮らしの助けの広場として取り組み、現在8年目になります。

の女子会と高齢者に負担のない様に工夫して活動しています。千羽鶴は南九州市川辺町の両添老寿会、知覧特攻平和会館、万世特攻平和祈念館、広島平和文化センター、長崎原爆資料館へ毎年7月ごろに平和の思いを込めて、郵送や直接足を運んだりして届けています。数日後にそれぞれの施設からお礼状が届くのも皆さん



国分生協病院 調理師 岩下 洋一

鶏肉のプロヴァンス風マリネ



今回の料理は火を使わず、簡単手間いらずで、ちょっとあると映える一品を紹介します。

サラダチキンはスーパーやコンビニでも売られてます。今回のレシピにはプレーンの味付けの物が良いです。黒オリーブはスライスされたパック詰めを準備されると便利です。サラダパックはそのまま食べられて、量も選べるので無駄がないですね。彩りが良いものを選んでください。

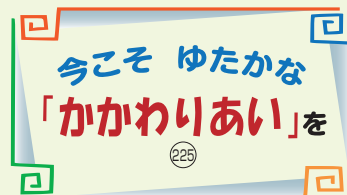
その昔イタリアではバルサミコ酢は滋養のある調味料で、人々の健康を守り元気にするものとして重宝されてきました。ブドウが持つ香りや甘みと酢の酸味が凝縮され、料理の味をランクアップさせてくれる調味料です。

材料 2人分 (1人当たり 166kcal / 塩分 1.6g)

- サラダチキン… 150g
- トマト… 約 1/2 個(100g)
- 黒オリーブ… 1 個分
- 小ねぎ… 2 本
- サラダパック… 1パック (自宅にある生野菜でもよい)
- *ドレッシング*
- バルサミコ酢… 大さじ1
- エクストラバージンオリーブ油… 大さじ1
- サラダチキンのスープ… 小さじ2
- 塩、コショウ… 少々

作り方

- ① サラダチキンを食べやすい大きさにスライスします。小ねぎは 3cm の長さに切ります。トマトは 2cm 角に切り、カットされていない黒オリーブは薄くスライスします。
- ② ドレッシングを作り、①の材料とサラダパックを混ぜ合わせて出来上がりです。



県内公立中の「長髪自由化」を振り返る

川野 恭司 (大学非常勤講師、鹿児島子ども研究センター所員)

最近よく話題にされる「ブランク校則」問題を講義でも取り上げますが、この時必ず思い出すことがあります。1992年1月21日に南日本新聞に掲載されていた鹿児島県内公立中の「丸刈りの見直し」のはじまり開始を伝える記事です。記事には、鹿児島市内で男子生徒の「丸刈り」を見直していたN中学校で教師・PTA・生徒代表合同の「頭髪検討委員会」が20日に開かれ、翌年2月から実験的に長髪自由化にふみきることを決めたことなど書かれています。長髪自由化にあたっては、生徒会を中心に全体集会で集約した「申し合わせ」を合同委員会が了承し、生徒会が責任をもって徹底することになり、

それぞれのコメントとして生徒会長「うれしい反面、やれるかなという不安もある。他校の模範になりたい」 PTA会長「これも時代の流れ。自分で管理させたい。生徒は意外としっかりしている」 校長「生徒たちに真剣に考えてもらうことが目的だったから満足している」とありました。 これをきっかけに県内の公立中学校は、「丸刈り強制」を廃止して長髪を認める方向に急速に舵を切り、数年後には県内ほぼ全域の中学校で「自由化」が実現しました。ちなみにこの1992年、県内すべての公立高校が「丸刈り強制」から「自由化」に踏み切っています。N中学校での取り組みは、歴史的意義を持つと言えるでしょう。 つい先日、当時の生徒会執行部の方に話をうかがう機会がありました。「合同委員会成立までは、丸刈り強制反対・長髪自由化を求める全クラス討議、生徒総会が重ねられていて、これを受けとめる先生方や学校長に、生徒の意見を大切にする自由な空気を感じていました」… 心に残る言葉です。

すこしおを考える

坂之上支部運営委員会の中で「すこしお」の話題になりました。運営委員から「塩分の摂りすぎが心配で、しょう油を減塩しょう油に切り替えた。最初は薄いなあと思っていたけど、減塩しょう油の味に慣れたら普通のしょう油は塩辛く感じるようになったよ。」という声に「しょう油って変えたら慣れるものなの？」「ちよっとおかげが残っちゃうと、もったいない」からバクッと食べちゃう。塩分だけど力ローの摂りすぎも心配よね」などと話に花が咲きました。味噌やソースなどの調味料に入っている塩分量の一覧表を見ながら、日ごろの食生活についても話し合いました。

「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

3 すべての人に健康と福祉を

調理実習班が開催可能になったら、皆ですこしおレシピを作って、しっかりと調味料を測って、食べる量も確認したいなあと思います。
(坂之上支部 小村はる代)



生き生き組合員 わたしも主人公

みんなで楽しくウォーキング

11月10日(水)に霧島・始良ブロックでわいわいウォーキングを開催しました。始良の山田のかかし祭り(がいせんもん)と凱旋門等をメインに歩きました。前日の雨が当日の朝まで降り続いて、開催できるかどうか心配しましたが、歩いている間、皆さまの願いが通じて奇跡的に晴れました。



真ん中に実物大の大谷君のかかし。見つけられますか？

集合写真を大谷翔平君のかかしの前で撮りましたが、大谷くんがわかりますでしょうか!?かかし祭りは毎年行われます。稲穂が実る頃は綺麗な風景です。ウォーキングにも楽しいコースです。

(始良支部 持増 むつみ)

10月の組合員活動

- ◎ 958名の組合員が増えました。
- ◎ 41,686,900円の出資金がありました。
- ◎ 新しく9班増えました。
- ◎ 班会を388回開きました。

蘭牟田池ウォーキング

11月8日(月)、蘭牟田池(いおたいけ)に現地集合でウォーキングを行いました。参加者は25名、最初にラジオ体操をして、それからそれぞれ池の周りを歩きました。前日から天気が心配でしたが、雨も降らず、景色も良く、空気がおいしく、少し紅葉もありで気持ちがりフレッシュできました。




すがすがしい空気でリフレッシュ♪

久しぶりに会えてこともあり、皆さんおしゃべりに花が咲いて楽しそうでした。ウォーキング後にはビンゴゲームもしてワイワイガヤガヤ、上位の方には景品を、皆さんには参加賞を渡し、お弁当とお茶のお土産、みかんの差し入れを配り、充実した1日でした。

(薩摩川内支部 沖中 幸美)

秋の作品展示会

11月中旬、紫原生協クリニックで組合員さんの作品展示会を開催しました。「何か展示できる作品はありませんか？」の呼びかけに、多くの素敵な作品のご協力をいただき、クリニックに来られた方々の目を楽しませていました。展示作品を見て、後日班会を見学に来られた方もいらっしゃるなど、生協強化月間にこの企画を通じて新たなつながりもできました！
(紫原ブロック運営委員一同)



色とりどりの作品たち

地域訪問行動

鹿児島北部ブロックでは、組合員4名、職員3名で地域訪問行動を行いました。これまでは吉野生協クリニック周辺の組合員さん宅を訪問していましたが、今回はクリニックから離れた場所にお住まいの定期受診を中断されている患者さん宅にお伺いしました。道で立ち止まって地図を確認しては、あっちかなこっちかなとお宅を探し、体調いかがですか？のお手紙をお届けしました。私たちにとって吉野生協クリニックはいつでも安心してかかれるクリニックです。これからも地域の身近なかかりつけ医として、困ったときは相談したいと思います。



次のお宅はどこかな？

(ブロック担当理事 今村 リツ子)

「脳いきいき班会インストラクター養成講座」を受講して

記憶の衰えを感じるようになり、養成講座に参加したいと真っ先に手をあげました。加齢により衰えやすいのは、流動性知能(初めての事になじむ能力)、ならばと、前もって養成講座の本を購入し、予習してのぞみました。



じゃんけんに負けるのはむずかしい!

インストラクター養成講座はバッチリ体験することができました。背中に指先を使って書く「文字あてゲーム」は人の手の温もりを感じました。また、「姥捨て山」の資料を音読しながら豊かな知恵に触発され、今は5か条カレンダーを実践中です。

(枕崎西支部 末野 美和子)

ワンポイントアドバイス

ヒートショックにご注意を! 冬の安全な入浴法


- 浴室、脱衣所を暖めておきましょう。(暖房器具やシャワーでお湯はりをするなど)
- 浴槽に入る前にかけ湯をしましょう。(通常5回程度)
- 熱いお湯は避けましょう。(冬は38℃~40℃が適温)

カラスの行水ではなく、ゆったりの入浴を楽しみましょう!



「皆と仲良く」
鴨池南支部 小齋平 圓子
毎回、生協だよりの平和リレートークを読んで、「そうそう!」と頷いています。また皆が感じていることは同じなのだと思いきや嬉しくなります。例えばご自身の戦争体験や、命・平和への思い、人々の協同への願いなど。この様な考え、気持ちですべての人々に届けたいなら、平和は必ず続くだろうと考えます。

今世界では若い人々が、SDGsやジェンダー等に関心を持ち、差別をすべきでないとか、呼び、行動しているのに感銘します。そして、それと同時に、これらの行動が平和につながるってほしいと思います。先進国がコロナ禍のその一つ。弱者に寄り添い、「助け合い」の誠心で過ごしたいものです。



ストレートネック ～首・肩こり・腰痛予防～

鹿児島生協病院 理学療法士 里中 梨佳



コロナ禍で在宅の時間が増え、首や肩こり、腰痛に悩まされていませんか？

最近では、長時間のスマホやパソコンの利用や、姿勢が悪い座り方などによりストレートネックになる人が増えています。そこで、今回はストレートネックの症状や予防、改善するためのストレッチについてご紹介したいと思います。

ストレートネックって何？

本来、二足歩行の人間の脊柱を横から見るとS字のような湾曲になっており、このS字カーブが歩く、走るなどで生まれる動きの衝撃を、直接筋肉に与えないためのクッションの役割をしたり、頭の重さによる圧力を分散させてくれます。ストレートネックとは、正常な首の骨が「C」の字のようなカーブをしているのに対し、首の骨が真っ直ぐ（ストレート）になってしまった状態を言います。



ストレートネックの原因と症状

日頃、姿勢が悪い座り方やうつむいたままの状態が続くと、頭を支える首に大きな負担がかかり、本来のカーブが次第に失われ、ストレートネックにつながってしまいます。また、体幹で姿勢を支えることができないと、背骨まわりの筋肉に大きな負担がかかり、背骨の並びを崩してしまいます。背部の筋肉の使い過ぎはS字カーブをなくし、背骨が真っ直ぐになってしまいます。この本来のS字カーブが背骨への負担が増して不調につながってしまうのです。ストレートネックによる症状は、肩や首、背中、腰などの凝りが主です。重症化すると、痛みやしびれの症状も現れます。

ストレートネックの予防・改善するストレッチ 大切なのは、
①良い姿勢 ②休憩 ③ストレッチ・体操です。

① 良い姿勢

スマホなどはおへそより上の高さで見ると心掛けましょう。

椅子に座る際は、背中と背もたれの間隙がなく、背筋が伸びた状態を保てると良いです。

腰にクッションなどを当てて、背中全体で背もたれに寄りかかると良いでしょう。



② 休憩

スマホの使用、読書をする際は、30分に1度くらいは休憩やストレッチをする習慣をつけましょう。

③ ストレッチ・体操

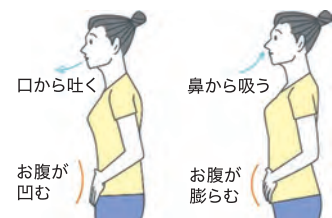
●首周りのストレッチ

- ①首の下にタオルを入れます。
- ②その状態で、上下・左右に頭を小さく動かすと同時に頭と目線も一緒に動かしします。



●腹式呼吸

副交感神経が優位になり、リラックスでき、体幹・姿勢を整えることにつながります。



※1日5回くらいから始め、慣れてきたら10回程に増やしていきましょう。

●バランスボール

長時間同じ姿勢で座っていると血行が悪くなりがちですが、バランスボールは全身の筋肉を自然と使うことによるため、血行を良くしてくれます。また、姿勢も良くしてくれることから、肩こりや腰痛になりにくい体質になります。

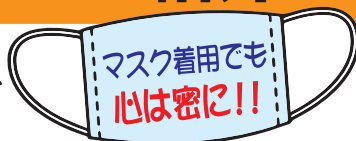


ストレッチを行う際に気をつけること

- ① 急にのびさない
- ② 無理をせずに気持ちよく感じる強さで行う
- ③ ゆっくり呼吸をしながら行う
- ④ 痛みが出た時は無理せずに休む

鹿児島医療生協 サロン (居場所) のご紹介

新型コロナウイルス感染症の流行が少し落ち着きを見せていた強化月間中、お休みしていた各地域のサロンも少しずつ活動を再開しています。



鴨池生協クリニック 鴨かもサロン



鴨池生協会館1階 (鴨池生協クリニック隣) で開催しています。
地域の健康運動指導士によるフレイル予防体操など、みんなで楽しみながら取り組んでいます！

国分生協病院 サロンにこここ



国分生協病院の職員と一緒に、学習や脳トレ・レクリエーションなど活動しています。久しぶりに開催したサロンにこここ😊では、笑いケア体操を取り入れ、「笑顔は大切だね」と盛り上がりました。学習や体操など、みんなで取り組んでいます！

感染対策に気をつけながら、現在は事前申し込みをお願いして活動しています。最寄りの居場所に関するお問い合わせは、健康まちづくり部までお尋ねください。コロナ禍でお休みする場合があります。予めご了承ください。



連絡先：鹿児島医療生協 健康まちづくり部 TEL099-260-3532



キッズけんこうチャレンジ

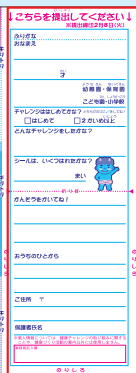
★がんばり期間 対象：小学生以下
2021年12月～2022年1月のうち
30日間

提出締め切り

2022年2月8日(火) 必着

鹿児島医療生協の病院・クリニックにあります。お近くにない場合は、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



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 多世代のつながりづくり。【○○○○○☆みんなの食堂】
- ② 今月のキラリ班活動は、現在活動8年目【○○○の部屋班】
- ③ ワンポイントアドバイス、冬の入浴は○○○ショックにご注意を!
- ④ 6面を読んで○○○○○ネックの予防・改善をしましょう!
- ⑤ 8面で紹介、「○○○サロン」と「サロンにこここ😊」

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12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2022年2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。

10月号クイズ当選者《おめでとうございます》

田中 幸子さん/徳田 トシさん/神園 五代さん/倉元 修一さん/辻 健一さん